

КТО Я?



Самовнушение

Близнец Роман

18+

Роман Близнец

Кто Я ? Самовнушение

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73109493

SelfPub; 2026

Аннотация

Представь, что самый влиятельный голос в твоей жизни – это не начальник, не реклама и не прошлые ошибки, а ты сам. Эта книга – не про магию и не про «просто поверь». Она про то, как самовнушение работает на самом деле: почему одни мысли тянут вниз, а другие запускают реальные изменения – в деньгах, уверенности, здоровье и решениях.

Без эзотерического тумана и сладких обещаний. Здесь – ясные механизмы, практичные техники и честный разговор о том, как перепрошить внутренний диалог, который годами работал против тебя. Ты узнаешь, как формируются убеждения, как они управляют поведением и что делать, чтобы взять этот процесс под контроль.

Эта книга – инструкция по работе с собственной психикой. Никаких гуров. Только ты, твой мозг и правильные команды. Готов менять реальность, начиная с головы? Тогда ты открыл нужную страницу.

Содержание

Введение	6
Важное правило №1: Ты – главный в этом чтении.	7
Важное правило №2: Останавливайся! Мысли! (Это главное)	8
Важное правило №3: Никаких спринтов. Только марафон с привалами.	9
Кому подойдет эта книга? Да почти всем, кто дышит!	10
И напоследок, немного о нашей договорённости	11
Часть 1. Фундамент: Встреча с подсознанием	12
Тихий голос за сценой	12
Как режиссер пишет сценарии	14
Первый шаг к сотрудничеству	15
Автопилот, который везёт не туда	17
Откуда берётся этот водитель-невидимка	18
Как автопилот ведёт к «поляне разочарований»	19
Первый шаг к ручному управлению – осознать автопилот	20
Перепрограммирование: миф или реальность?	22
Подсознание не биокомпьютер	22

Откуда берутся «программы» и кто их писал	23
Нейропластичность: научное обоснование надежды	24
Инструмент или волшебная палочка?	25
Ключ к вратам: состояние открытости	27
Что мешает открытости: Шум внутреннего критика	28
Как войти в состояние открытости: Ритуал для ума и тела	29
Открытость – это не слепая вера, а готовность к эксперименту	31
Договор с собой	33
Зачем это нужно, этот странный договор?	33
Из чего состоит этот договор? Три ключевых пункта	34
Как его заключить на практике? Ритуал без свечей	36
Часть 2. Инструментарий: Техники прямого доступа	38
Магия дыхания и точки входа	38
Дыхание как пульт дистанционного управления	39
Создание точки входа: ритуал для ума	40
Практика: От дыхания к убеждению	41
Аффирмации нового поколения: не	44

повторение, а проживание	
Почему старый способ часто не работает:	45
диалог глухих	
Три кита новой аффирмации: Образ,	45
Эмоция, Ощущение	
Алгоритм проживания: от слова к	46
состоянию	
Интеграция в рутину: микропроживания	47
вместо марафонов	
Визуализация, которую чувствует тело	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Роман Близнец

Кто Я ? Самовнушение

Введение

Привет, мой дорогой соискатель самого себя!

Книга, которую ты держишь в руках (или смотришь на экране) – это не сборник готовых ответов. Это – чемоданчик с инструментами, картами и фонариками для самого увлекательного путешествия в твоей жизни: путешествия внутрь себя. Здесь будут идеи, истории, метафоры и вопросы. Я не знаю, что привело тебя именно сюда – любопытство, зов перемен или просто красивая обложка – но я искренне надеюсь, что в этом чемоданчике ты найдешь именно то, что ищешь. Или хотя бы карту, которая подскажет, куда идти дальше.

Важное правило №1: Ты – главный в этом чтении.

Я сделал всё возможное, чтобы главы были максимально независимыми. Скучно или не цепляет? Не мучай себя! Смело листай оглавление и прыгай в то, что отзывается прямо сейчас. Хочешь растянуть удовольствие на месяцы – пожалуйста. Хочешь читать с конца – ради Бога! Здесь нет строгой последовательности, как в учебнике. Здесь есть твой интерес – единственный настоящий двигатель.

Сделай мне огромное одолжение: НЕ читай то, что тебе неинтересно! Серьёзно. Если глава не зашла – закрой её и иди пить чай, гулять или смотреть котиков. Информация усваивается только тогда, когда мозг говорит: «О, а это что такое? Дайте-ка разглядеть!». Нет интереса – нет и пользы. Экономь своё время и нервы. Эта книга должна быть в радость, а не в тягость.

Важное правило №2: Останавливайся! Мысли! (Это главное)

Если в процессе чтения тебя вдруг осенило, и твоё воображение ожило – СТОП. Поздравляю, у тебя только что выросли новые нейронные связи! Самое время отложить книгу и начать собственное расследование.

Покрути идею в голове. Примерь на свой опыт. Поругайся с ней внутренне или согласись. Побудь сыщиком в деле собственной жизни (Google и Яндекс – твои верные помощники-напарники). Моя задача как автора – не напихать тебя советами, а дать лёгкий толчок, щелчок, после которого ты сам начнёшь двигаться. Лучшая награда для меня – не твоя благодарность, а твои собственные, живые, немного сумбурные, но твои мысли и открытия.

Важное правило №3: Никаких спринтов. Только марафон с привалами.

Непрошенный совет от автора: Не гонись за скоростью. Наш мозг – тот ещё хитрец: даже интересную информацию он любит «пожевать» и отложить в сторону. Абсолютно нормально перечитать абзац 3, 5 или 10 раз. А вот пропустить ключевое предложение – чревато. Можно запросто превратить мудрую мысль в полную чушь, проглотив, не разжевав.

Эта книга – не для залпа. Она для вдумчивых походов с рюкзаком, когда у тебя есть настроение и энергия копаться в себе. Не читай её из чувства долга («надо развиваться!»). Читай её из чувства любопытства («а что там внутри?»). Возьми паузу на минуту, день или неделю. Книга подождёт. Главное – твой внутренний процесс.

Кому подойдет эта книга?

Да почти всем, кто дышит!

Тому, кто чувствует, что живёт на автопилоте и хочет снова сесть за штурвал. Тому, кто устал от внутреннего критика и хочет научить его говорить по-человечески. Перфекционисту, который хочет наконец разрешить себе быть «достаточно хорошим». Мечтателю, который хочет превратить «хочу» в «делаю». Скептику, который всё проверяет на практике (и это правильно!). Просто человеку, который иногда задаётся вопросами «Кто я?» и «Зачем всё это?».

Если ты живёшь, чувствуешь и иногда задумываешься – ты наш человек. Добро пожаловать в клуб.

И напоследок, немного о нашей договорённости

Хорошие отзывы – пишем. Плохие... ну, знаешь, иногда лучше просто сделать глубокий вдох и отпустить ситуацию. Ведь один, прочитав «Войну и мир», скажет, что это нудно, а другой, прочитав этикетку на шампуне, постигнет тайны мироздания! Давай дадим шанс этой «этикетке». Если лично ты не нашёл здесь бриллиантов – это не значит, что их тут нет. Может, ты просто искал в другом кармане? Или пришёл не с тем настроением? Книга никуда не денется. Можно вернуться позже.

Так что устраивайся поудобнее. Запасайся чем-то вкусным. И давай начнём это неспешное, интересное и очень личное путешествие.

Интересного тебе чтения, а главное – увлекательных находок на берегах собственного внутреннего мира!

С искренней верой в твой путь,

Твой проводник и попутчик Близнец Роман Сергеевич.

Часть 1. Фундамент: Встреча с подсознанием

Тихий голос за сценой

Цель главы: познакомить читателя с понятием подсознания, показать его роль как дирижера нашей внутренней жизни, объяснить механизм формирования автоматических реакций и установок, а также заложить основу для понимания того, как с этим «тихим голосом» можно взаимодействовать и договариваться.

Представь свой разум как театр. На сцене – это сознание. Оно в центре внимания, под софитами, оно произносит монологи, принимает решения, которыми ты потом делишься с другими. А где-то за кулисами, в полутьме, сидит режиссер. Ты его почти не видишь, не слышишь его прямых команд актерам, но именно он расставляет декорации, пишет сценарий для каждого выхода, подает свет и звук. Этот режиссер – твоё подсознание. Оно не говорит громко и отчетливо, как сознание. Оно – тихий голос за сценой, который шепчет актерам (твоим мыслям, чувствам, действиям), как им играть в каждой сцене жизни.

Этот режиссер-подсознание – не злодей и не гений по

умолчанию. Он просто очень, очень старательный работник. Его главная задача, заложенная эволюцией, – обеспечить твое выживание и максимальную эффективность с минимальными затратами энергии. Как он это делает? Путем автоматизации. Всё, что повторяется много раз, он записывает в сценарий и переводит на автопилот. Научился ездить на велосипеде – сценарий записан, больше не думаешь. Испытал сильный стресс в похожей ситуации – сценарий «опасность, защищайся или беги» тоже записан. И вот ты, уже взрослый, встречаешь незнакомца с определенной интонацией, а твое тело вдруг сжимается, и ты чувствуешь тревогу. Это не ты так решил сознательно. Это режиссер за кулисами, листая старые сценарии, нашел похожий эпизод из детства и дал команду: «Внимание, похожая декорация! Включаем реакцию номер три: страх и отступление».

Поэтому наши многие «странности», непонятные страхи, спонтанные симпатии и антипатии, мгновенные реакции – это не причуды характера. Это работа того самого тихого голоса. Он оперирует не логическими цепочками, как сознание, а образами, эмоциями, метафорами и, главное, установками. Установка – это и есть тот самый фундаментальный сценарий. Не слово, а целый комплекс: картинка + чувство + вывод. Например: «Ошибка (картинка) = стыд и боль (чувство) = я неудачник (вывод)». Или: «Проявление инициативы (картинка) = риск и волнение (чувство) = это может привести к успеху и признанию (вывод)». Какой сценарий запи-

сан у тебя, такой спектакль и будет разыгрываться на сцене твоей жизни снова и снова.

Как режиссер пишет сценарии

Давай разберемся, откуда берутся эти сценарии. Режиссер-подсознание – невероятно впечатлительный коллекционер. Он собирает материал везде, особенно в детстве, когда сознание-сцена еще не так ярко освещена, и голос за кулисами слышен лучше. Родительские фразы («не лезь», «у тебя не получится», «молодец, умница»), школьные оценки, насмешки или поддержка сверстников, личный опыт побед и падений – всё это сырой материал. Подсознание, как прилежный архивариус, всё записывает, но не фактами, а смыслами и, что важно, связанными с ними телесными ощущениями.

Помнишь, как говорят: «Это надо прочувствовать на собственной шкуре»? Это буквально про наше подсознание. Оно фиксирует не событие, а целостный опыт: что ты видел, что слышал, что почувствовал в теле (сжался желудок, похолодели руки, потеплело в груди), какую эмоцию испытал. И складывает это в папку с определенной этикеткой. Потом, когда в жизни возникает что-то, хотя бы отдаленно напоминающее ту старую ситуацию (такой же тон голоса, похожее выражение лица, аналогичная обстановка), режиссер достает ту самую папку и запускает записанную в ней программу

— со всеми чувствами и телесными реакциями. Ты можешь уже давно логически понимать, что бояться нечего, но ноги все равно подкашиваются. Это сила старого сценария.

А теперь остановись на минуту. Вспомни какую-нибудь свою мгновенную, «странную» реакцию. Может, это раздражение на определенный тип людей, или необъяснимая робость в конкретных ситуациях, или, наоборот, прилив энергии, когда ты делаешь что-то конкретное. Не анализируй это логически. Просто признай: да, такая реакция есть. Это и есть следствие работы твоего «тихого голоса». Он уже здесь, он уже влияет на твою жизнь. И теперь, когда ты знаешь о его существовании, у тебя появляется выбор — продолжать быть марионеткой в его старых спектаклях или познакомиться с режиссером и начать вместе писать новые, более вдохновляющие сценарии.

Первый шаг к сотрудничеству

Самое важное, что нужно понять прямо сейчас: твое подсознание — не враг. Оно действует из лучших побуждений, пытаясь защитить тебя, исходя из той информации, которая у него есть. Проблема не в его намерениях, а в устаревших или искаженных данных, на основе которых он принимает решения. Представь, что у тебя есть очень преданный, но слегка параноидальный телохранитель (это оно, подсознание). Он вырос в опасном районе и теперь, даже когда ты

переехал в тихий квартал, при виде любой тени хватается за пистолет. Он хочет как лучше, но его карта реальности устарела.

Поэтому наша задача – не объявлять войну своему подсознанию и не пытаться его «сломать». Это бесполезно и травматично. Наша задача – наладить с ним диалог. Мягко сообщить: «Спасибо, что заботишься о моей безопасности. Я ценю твою бдительность. Но давай посмотрим на ситуацию вместе. Видишь, здесь сейчас безопасно. Мы можем расслабиться». Это и есть суть позитивного программирования – не стирание старого, а бережное и настойчивое написание нового сценария поверх старого, с учетом новых знаний и целей.

Тихий голос за сценой привык работать в темноте, без твоего ведома. Первый и самый мощный шаг к переменам – просто начать осознавать его присутствие. Замечать автоматические мысли, ловить мгновенные телесные реакции, отслеживать повторяющиеся эмоциональные паттерны. Каждый раз, когда ты ловишь себя на этом, ты включаешь свет в режиссерской будке. Ты говоришь: «Я вижу тебя. Я знаю, что ты здесь работаешь». И с этого момента всё начинает меняться. Ты больше не просто актер на сцене. Ты становишься сорежиссером своей жизни.

Автопилот, который везёт не туда

Цель главы: познакомить читателя с понятием «автопилота» в сознании – автоматическими, часто негативными, установками и программами, которые управляют жизнью без его ведома. Показать, как эти шаблоны формируются и почему они часто приводят не туда, куда человек хочет на самом деле.

Знаешь, наш мозг – это фантастический ленивец. В хорошем смысле. Его главная задача – экономить энергию. Поэтому он обожает превращать любое повторяющееся действие, мысль или реакцию в привычку, а затем – в автоматическую программу. Представь, что ты каждый день едешь на работу одной и той же дорогой. Сначала ты внимательно смотришь на карту, запоминаешь повороты, светофоры. А через месяц ты уже едешь, параллельно слушая подкаст, думая о планах на вечер и почти не замечая дороги. Твой мозг перевёл управление автомобилем на автопилот. Это гениально и удобно. Пока этот автопилот везёт тебя на работу.

А теперь представь, что твоя работа – это место, которое тебя истощает. Ты давно мечтаешь сменить её, но каждое утро автопилот послушно поворачивает руль на знакомую улицу. И ты едешь. Потому что так проще, привычнее, мозгу не нужно тратить силы на поиск нового маршрута. Вот так и работает наш внутренний автопилот в сфере мыслей и убеж-

дений. Он не спрашивает, куда тебе сейчас надо. Он везёт по старому, давно проложенному маршруту.

Откуда берётся этот водитель-невидимка

Эти маршруты закладываются в нас с детства, впитываются из среды, как губкой. Ребёнок, который часто слышал «у тебя не получится», со временем перестаёт пробовать новое. Его мозг создаёт программу: «Инициатива = провал = больно. Вывод: лучше не высовываться». Это и есть установка, или, как любят говорить психологи, «ограничивающее убеждение». Она записывается в нейронные сети, обрастает связями и становится той самой фоновой программой, которая тихо шепчет: «Не берись, всё равно не сможешь», когда взрослый человек сталкивается с интересным проектом.

Но автопилот – это не только про глобальные страхи. Это и про мелкие ежедневные ритуалы. Ты просыпаешься и первым делом хватаешь телефон, проверяя сообщения. Вечером, чувствуя усталость, автоматически открываешь соцсети или холодильник. Ты даже не успеваешь спросить себя: «А что мне на самом деле сейчас нужно? Отдых? Общение? стакан воды?» Автопилот уже выдал готовое, привычное решение. Проблема в том, что многие из этих решений были запрограммированы давно и уже не отвечают потребностям сегодняшнего, взрослого, изменившегося тебя. Они как ста-

рая операционная система на новом компьютере – тормозят и глючат.

Как автопилот ведёт к «поляне разочарований»

Вот классический сценарий. Человек хочет построить гармоничные отношения. Но внутри у него работает программа, сформированная после болезненного расставания: «Доверять – опасно. Откроешься – обязательно предадут». Что происходит? Его сознательное «я» ищет партнёра, ходит на свидания, строит планы. А автопилот, эта подземная часть айсберга, саботирует процесс. Человек может быть излишне критичным, холодным, избегать сближения или, наоборот, провоцировать конфликты, чтобы «проверить» партнёра. В итоге отношения разваливаются, и автопилот торжествующе шепчет: «Я же говорил! Все они такие!» Это называется самосбывающееся пророчество. Автопилот, стремясь подтвердить свою правоту и сохранить стабильность (даже если это стабильность несчастья), незаметно направляет всю систему к знакомому, пусть и негативному, исходу.

То же самое с деньгами («деньги – это зло», «богатыми становятся только нечестные»), с самооценкой («я недостаточно хорош»), со здоровьем («в нашей семье все полные»). Автопилот упрямо тащит нас к тем результатам, которые прописаны в его устаревшей карте. И мы удивляемся: поче-

му я снова наступаю на те же грабли? Почему, желая одного, получаю диаметрально противоположное? Всё просто: твоё сознательное желание – это пассажир на заднем сиденье. А за рулём сидит невидимый водитель со старыми навигационными данными.

Первый шаг к ручному управлению – осознать автопилот

Здесь и сейчас сделай маленькую паузу. Просто остановись на минуту. Не пытайся ничего менять. Просто понаблюдай. Что ты чувствуешь в теле? Какую мысль ловишь? Может, это лёгкое напряжение в плечах или фоновая тревога непонятно о чём. А может, привычная мысль: «Надо бы сделать ещё что-то полезное». Это и есть работа автопилота – фоновый шум твоей психики.

Попробуй вспомнить ситуацию за последние дни, которая вызвала у тебя яркую эмоциональную реакцию: раздражение, обиду, резкую радость. Не саму ситуацию, а свою мгновенную, автоматическую реакцию на неё. Крикнул на коллегу? Затаил обиду на близкого? Впал в ступор от предложения начальника? Поздравляю, ты только что поймал автопилот за руку в момент его активной работы. Эта реакция – не твой сознательный выбор. Это сработала старая программа защиты, которая когда-то, возможно, и была полезна, но сейчас лишь вредит.

Вот мы и подошли к главному. Цель этой части – не объявить войну автопилоту. Он – часть тебя, твой защитник, пусть и немного устаревший. С ним нужно не бороться, а познакомиться. Узнать его маршруты. Поблагодарить за службу (он же старался как мог!) и мягко, но настойчиво начать обновлять карты. Ведь чтобы изменить направление движения, сначала нужно признать: да, я ехал на автопилоте. И, возможно, еду не туда. А осознание – это уже 50% успеха. Остальные 50% – это техники, с которыми мы разберёмся дальше. Они и есть тот самый руль, который ты постепенно вернёшь в свои руки.

Перепрограммирование: миф или реальность?

Цель главы: разобраться, что на самом деле скрывается за модным словом «перепрограммирование», и понять, можем ли мы осознанно менять установки, которые управляют нашей жизнью.

Иногда кажется, что мозг – это не самый надежный друг. Он может в самый неподходящий момент напомнить о старой неудаче, начать повторять заезженную пластинку «у тебя не получится» или заставить нервничать из-за вещей, которые еще даже не случились. И тогда возникает вопрос: а можно ли его, этого «друга», переубедить? Можно ли взять и заменить старые, изжившие себя программы на новые, полезные и сильные? Это и есть то, что часто называют перепрограммированием подсознания. Сегодня мы честно разберемся, миф это или реальность, с которой можно и нужно работать.

Подсознание не биокomпьютер

Давайте сразу откажемся от слишком прямолинейной компьютерной аналогии. Ваше подсознание – это не жесткий диск с папками «Страх», «Установки от мамы» и «Опыт из детсада», куда можно зайти и удалить ненужный файл. Это

гораздо более сложная, живая и текучая система. Это скорее огромный, умный сад, где годами росли разные растения – некоторые мы сажали сами, некоторые проросли сами по себе, а некоторые нам подсунули, пока мы не смотрели. Идея перепрограммирования – это не про то, чтобы вырвать старый дуб с корнем одним махом. Это про то, чтобы начать ухаживать за садом осознанно: поливать те ростки, которые нам нравятся, и переставать подкармливать сорняки, чтобы они постепенно зачахли. Такой подход – не миф. Это ежедневная практика садовника.

Откуда берутся «программы» и кто их писал

Прежде чем что-то менять, полезно понять, что мы вообще собираемся менять. Наши глубинные установки формируются без нашего ведома и согласия в самые ранние годы. Представьте маленького ребенка. Его мозг – это супер-губка, впитывающая абсолютно все из окружающего мира. Родители, воспитатели, детский сад, мультики, случайно услышанные разговоры – все это становится сырьем для будущих «программ». Если ребенку постоянно говорят «не лезь, упадешь», в его саду может вырасти установка «мир опасен, лучше не рисковать». Если хвалят только за пятерки, может укорениться «я ценен только когда идеален». Эти программы не хорошие и не плохие изначально. Они были адаптивны-

ми способами выжить и получить любовь в той среде, где рос человек. Проблема начинается, когда мы, уже взрослые, продолжаем жить по правилам детского сада, который давно закрылся. Осознать этот факт – уже половина дела.

Нейропластичность: научное обоснование надежды

А вот и главный козырь в ответ на вопрос «реальность ли это?». Наука подарила нам волшебное слово – нейропластичность. Звучит сложно, но означает простую и потрясающую вещь: наш мозг способен меняться на протяжении всей жизни. Он не застывший пластилин, а больше похож на живую, постоянно текущую реку. Нейронные связи – это тропинки в нашем мозге. Чем чаще мы ходим по одной и той же тропинке (например, думаем «я неудачник» в ответ на проблему), тем она становится шире и протореннее. Но если мы перестаем ходить по старой тропе и начинаем прокладывать новую (скажем, думаем «это вызов, я научусь»), то со временем новая тропа станет основной, а старая зарастет. Это и есть физиологическая основа перепрограммирования. Это не эзотерика, а свойство вашего мозга. Остается только вопрос – как именно проложить новую дорожку?

Инструмент или волшебная палочка?

Здесь важно отделить зерна от плевел. Перепрограммирование – это не волшебная палочка, по взмаху которой все страхи исчезнут, а уверенность появится из ниоткуда. Нельзя один раз повторить аффирмацию «я богат» и ждать, что завтра на счету появится миллион. Это было бы мифом. Но перепрограммирование – это мощный, реальный инструмент. Инструмент, который требует времени, регулярности и, самое главное, действия. Это как тренажерный зал для ума. Вы же не ждете, что, один раз подняв гантелю, станете атлетом. Но если приходите регулярно и выполняете упражнения правильно, мышцы растут. Точно так же и с нейронными связями. Техники позитивного программирования – это и есть те самые упражнения. Они не делают работу за вас, но они создают и укрепляют новые паттерны мышления, которые, в свою очередь, меняют ваши чувства и поступки. А вот измененные поступки уже действительно меняют реальность вокруг.

Подумайте сейчас вот о чем: какая из ваших старых «тропинок» самая проторенная? Какая мысль приходит к вам чаще всего в трудную минуту? Не нужно ее осуждать или ругать себя за нее. Просто отметьте ее, как опытный садовник отмечает, какой сорняк разросся больше всего. Простое осознание – это первый и самый важный шаг к тому, чтобы на-

чать меняться. Вы уже стоите на пороге реальных перемен.

Ключ к вратам: состояние открытости

Цель главы: Понять, почему состояние внутренней открытости, доверия и готовности принять новое является критически важным, первым и самым главным шагом перед любым позитивным программированием. Без этого ключа врата к подсознанию останутся закрытыми, а все усилия будут потрачены впустую.

«Ученик наполнен – как чаша. Чтобы в неё влилось новое вино, её сначала нужно опустошить». Эта древняя мысль лежит в основе всего, о чем мы будем говорить дальше. Представь, что твоё подсознание – это не просто склад старых вещей, а умный, но очень осторожный страж. Он стоит у ворот твоего внутреннего мира и не пускает внутрь кого попало. И у него есть строгая инструкция: «Защищать хозяина от всего нового и непонятного, потому что новое – это потенциальная опасность». Этот страж сформировался ещё тогда, когда наши предки выживали в саванне, и его главная задача – сохранять статус-кво. Любое изменение, даже самое позитивное с точки зрения нашего сознательного «я», для него – угроза стабильности.

Поэтому, когда мы подходим к этим вратам с криками «Я хочу измениться! Давай новые установки!», страж просто хмурится и крепче сжимает копьё. Он видит в нас не архи-

тектора, а завоевателя. И первое, что нам нужно сделать – это не штурмовать ворота, а показать, что мы пришли с миром. Что мы – не враг, а друг. Что мы – тот же самый хозяин, который просто хочет поговорить и договориться. Это и есть состояние открытости. Это не магия, а конкретный внутренний настрой.

Что мешает открытости: Шум внутреннего критика

Первый и самый громкий противник открытости – это наш внутренний критик. Тот самый голос, который сразу начинает комментировать: «Опять ты за своё? Это всё ерунда. У тебя никогда не получалось, и сейчас не получится. Ты что, серьёзно думаешь, что эти глупые упражнения помогут?». Представь, что ты пытаешься услышать тихую, красивую мелодию, а рядом оркестр гремит марш. Невозможно. Этот критик – продукт всё той же системы безопасности. Он пытается защитить тебя от разочарования, от неудачи, от траты сил. Но его методы устарели на тысячу лет. Он похож на пожарную сигнализацию, которая срабатывает не только на дым, но и на пар от чашки кофе.

Поэтому первый шаг к открытости – не заткнуть критика (это невозможно), а признать его присутствие и... поблагодарить. Да, именно так. Скажи ему мысленно: «Спасибо, что заботаешься обо мне и пытаешься уберечь от ошибок.

Я тебя слышу. Но сейчас я экспериментирую. Давай просто понаблюдаем, что будет». Это дипломатия. Ты не воюешь с частью себя, ты ведёшь переговоры. Когда критик получает признание, он часто успокаивается. Ему, как и любому стражнику, важно, чтобы его службу заметили. Попробуй прямо сейчас. Прислушайся – о чем он говорит? Какие старые плёнки прокручивает? Просто отметь это, как наблюдатель, без оценки. Это и есть начало создания тишины.

Как войти в состояние открытости: Ритуал для ума и тела

Открытость – это не просто мысль. Это физиологическое состояние. Наш ум и тело связаны крепче, чем кажется. Когда мы напряжены, сжаты, дышим поверхностно – наше подсознание получает сигнал: «Тревога! Опасность! Закрывать ворота!». Значит, нам нужно послать противоположный сигнал: «Всё спокойно. Можно расслабиться. Можно впускать новое». Для этого нам нужен простой ритуал. Не сложная церемония, а последовательность действий, которая будет якорем, переключателем. Ритуал говорит нашему древнему мозгу на его языке: «Сейчас будет что-то важное, но безопасное. Будь готов».

Начни с дыхания. Это самый простой и мощный ключ. Сядь удобно, закрой глаза. Сделай глубокий, медленный вдох на четыре счёта. Задержи дыхание на два счёта. И сде-

лай очень медленный, плавный выдох на шесть счетов. Повтори это пять-семь раз. Цель – не гипервентиляция, а смещение фокуса с мыслей в голове на ощущения в теле. Ты почувствуешь, как плечи опускаются, челюсть разжимается. Это первый сигнал стражу: «Видишь, тело расслабляется. Значит, всё в порядке».

А теперь представь. Представь, что ты стоишь перед большими, красивыми, резными воротами. Это врата в твой внутренний мир. Они могут выглядеть как угодно. Может, это старинные деревянные ворота с коваными ручками, а может – современная стеклянная дверь. Неважно. Ты подходишь к ним не с кувалдой, а с ключом. И этот ключ – твоё намерение. Твоё искреннее, доброе желание познакомиться с собой поближе, чтобы помочь, а не сломать. Ты вставляешь ключ в замок, он мягко поворачивается, и створки ворот плавно расходятся без скрипа. Перед тобой – твой внутренний сад, твоя мастерская, твоя библиотека. Светло, спокойно и безопасно. Ты делаешь шаг внутрь. Ты дома.

Потрать пару минут на эту практику после дыхания. Не стремись увидеть чёткую картинку – важно ощущение безопасности, пространства и готовности. Этот мысленный образ – мощный инструмент для перепрограммирования реакции твоего стража с «боевой готовности» на «дружественный приём».

Открытость – это не слепая вера, а готовность к эксперименту

Здесь важно прояснить один момент. Когда я говорю «открытость», я не имею в виду, что ты должен слепо верить во все методики, как в волшебную палочку. Слепая вера – это часто просто другая форма напряжения. Настоящая открытость ближе к настрою учёного или ребёнка. Это готовность поставить эксперимент и посмотреть, что получится. Без гарантий, но с любопытством. «Интересно, а что будет, если я каждый день буду благодарить себя? Что изменится в моём состоянии через неделю?». Это вопрос исследователя.

Это как если бы тебе предложили новый, незнакомый фрукт. Ты можешь отказаться, скривившись: «Фу, что это такое, я такое не ел, это, наверное, гадость». А можешь с интересом взять, рассмотреть, понюхать, откусить маленький кусочек и прислушаться к вкусу. Открытость – это второй вариант. Ты не обязан съедать весь фрукт, если тебе не понравится. Но ты даёшь шанс новому опыту. Так и здесь. Мы не просим тебя верить. Мы предлагаем попробовать. Проверить на своей шкуре. Твоя задача – на время отложить скепсис (не выкинуть, а отложить на полочку) и сказать: «Ладно, я готов поэкспериментировать. Посмотрим, что из этого выйдет». Эта внутренняя позиция снимает тонну давления. Ты не должен добиться результата. Ты просто исследуешь. А

это – самое безопасное и приятное, что может быть.

Подумай сейчас – в какой сфере своей жизни ты чаще всего занимаешь позицию «закрытой крепости»? Может, в вопросах карьеры? Или в отношениях с близкими? Или в отношении к своему телу? Вспомни ситуацию, когда новая идея вызывала сразу отторжение, внутреннее «нет». А теперь представь, что у тебя появляется возможность подойти к этим воротам с ключом открытости. Не для того, чтобы немедленно всё сломать и перестроить, а просто для того, чтобы зайти внутрь и осмотреться. Что ты там можешь увидеть? Возможно, старые, пыльные убеждения, которые ты принял за истину много лет назад. А может, ресурсы, о которых ты и не подозревал. Давай не будем торопиться. Просто создай пространство для возможности. Всё остальное делается уже за этим порогом.

Договор с собой

Цель главы: понять важность создания внутреннего соглашения – осознанного договора со своим подсознанием – как стартовой точки для любых позитивных изменений, и освоить практический шаг по его заключению.

Прежде чем мы начнем копать в закоулках памяти и настраивать автоматические реакции, давай сделаем одну простую, но архиважную вещь. Представь, что ты пришел в гости к очень влиятельному, но немного капризному соседу, который живет у тебя в голове. Ты не можешь его выселить, но очень хочешь с ним подружиться и договориться о взаимовыгодном сотрудничестве. Ты же не вломишься к нему без стука, не начнешь кричать и требовать немедленно переставить мебель? Правильно, сначала надо поздороваться, представиться и договориться о правилах общения. Именно это мы сейчас и сделаем.

Зачем это нужно, этот странный договор?

Наше подсознание – это не враг, не тиран и не капризный ребенок, как его иногда представляют. Это – могучая, древняя часть нас самих, которая просто делает свою работу. Ее главные задачи – экономить энергию (автоматизируя

все процессы) и защищать нас (часто самым примитивным, но проверенным способом). Но у нее есть одна особенность: она не понимает слов, она понимает язык чувств, образов, повторяющихся действий и, что самое главное, она реагирует на ясные, устойчивые намерения. Без ясного намерения все наши попытки что-то изменить похожи на попытку построить дом без фундамента на зыбучих песках. Сегодня захотел одно – подсознание пытается настроиться. Завтра передумал – оно в ступоре: так что делать-то? В итоге оно просто продолжает крутить старые, проверенные пластинки страхов и сомнений.

Договор с собой – это и есть тот самый фундамент, краеугольный камень. Это сигнал всему твоему внутреннему миру: «Внимание! Капитан на мостике. Мы меняем курс. Все системы, работаем на новую цель». Это акт уважения к самому себе, признание того, что в тебе есть эта мощная сила, и ты хочешь не сломать ее, а направить в созидательное русло.

Из чего состоит этот договор?

Три ключевых пункта

Первый пункт – это признание и благодарность. Да, именно так. Прежде чем что-то менять, стоит поблагодарить свое подсознание за ту работу, которую оно проделывало все эти годы. Пусть его методы и были несовершенны, пусть оно иногда впадало в панику из-за ерунды или заставляло терять

уверенность – оно делало это из лучших побуждений, пытаюсь тебя уберечь. Поблагодари его мысленно, как благодарил бы старого сторожа, который чересчур рьяно охранял склад, но делал это из преданности. Это снимает внутреннее сопротивление и переводит отношения из режима «войны» в режим «сотрудничества».

Второй пункт – четкая формулировка намерения. Не цели в смысле «хочу миллион», а именно намерения – основного направления движения. Например: «Мое намерение – научиться слышать свои истинные желания и действовать в соответствии с ними» или «Мое намерение – развивать внутреннее состояние спокойствия и уверенности, независимо от внешних обстоятельств». Это как если бы ты сказал своему подсознанию: «Слушай, старина, отныне наш главный приоритет – не просто выживать в суматохе, а двигаться в сторону вот этого внутреннего качества». Намерение должно быть сформулировано позитивно (не «не волноваться», а «быть спокойным») и от первого лица.

Третий пункт – договор о сотрудничестве и обратной связи. Здесь ты даешь обещание самому себе быть внимательным проводником. Ты говоришь своему подсознанию примерно следующее: «Я буду прислушиваться к твоим сигналам (телесным ощущениям, внезапным мыслям, снам), но прошу и тебя учиться новым, более эффективным способам реагирования. Если тебе что-то будет непонятно или страшно – дай мне знать, и мы разберем это вместе, без паники и

саботажа». Это пункт о партнерстве. Ты не становишься диктатором, ты становишься мудрым лидером для самого себя.

Как его заключить на практике? Ритуал без свечей

Не нужно ничего особенного. Ритуал здесь – не магия, а способ придать событию вес в твоём же восприятии. Выдели пятнадцать минут, когда тебя никто не потревожит. Сядь удобно. Можно взять лист бумаги и ручку – материальное действие часто усиливает эффект. Сначала просто несколько раз глубоко вдохни и выдохни, возвращая внимание внутрь себя. Затем, либо мысленно, либо записывая на бумаге, пройди по трём пунктам.

Сначала – благодарность. Вспомни, как твои старые установки, даже ограничивающие, пытались тебя защитить. Поблаговари этот внутренний механизм за службу. Затем сформулируй свое главное намерение на этот этап работы с собой. Запиши его. Произнеси вслух. Почувствуй, отзывается ли оно внутри тебя чем-то теплым и правильным, или это просто сухая фраза. Откорректируй, пока не почувствуешь «оно». И наконец, проговори или запиши обещание о сотрудничестве. Поставь дату и, если хочешь, подпись. Этот листок можно сохранить – не для того, чтобы каждый день на него смотреть, а как символ.

А теперь остановись. Прямо сейчас, прежде чем читать

дальше. Закрой глаза на минуту и спроси себя: а как я обычно договариваюсь с собой? Чаще это похоже на жесткий ультиматум («С понедельника – новая жизнь!») или на робкую просьбу, которую тут же забываешь? Просто понаблюдай за этим привычным шаблоном, без оценки. Осознание этого шаблона – уже первый шаг к его изменению.

Заклучив этот простой договор, ты делаешь нечто грандиозное. Ты перестаешь быть полем боя для конфликтующих частей своей личности и становишься архитектором, который начинает строить внутренний мир по новому, осознанному проекту. С этого момента все техники и практики, о которых мы будем говорить дальше, перестают быть просто набором упражнений. Они становятся инструментами для реализации твоего же собственного, взвешенного и уважительного решения – решения стать хозяином в своем доме. И помни, любой хороший договор можно в любой момент дополнить или пересмотреть, если жизнь подкинет новые обстоятельства. Гибкость – признак не слабости, а мудрости.

Часть 2. Инструментарий: Техники прямого доступа

Магия дыхания и точки входа

Цель главы: познакомить читателя с дыханием как самым простым и всегда доступным инструментом для изменения состояния сознания и доступа к подсознанию. Показать, как через контроль дыхания можно создавать «точки входа» – особые состояния ума, благоприятные для позитивного программирования.

Знаешь, что общего у новорождённого младенца, спортсмена на финише и монаха в медитации? Они все осознанно или неосознанно используют один и тот же ключ к изменению внутреннего состояния. Этот ключ у нас с собой с первого и до последнего вздоха. Дыхание – это не просто рефлекс, это дверь между сознательным и бессознательным, между напряжением и расслаблением, между хаосом мыслей и тишиной. И у нас есть возможность либо оставить эту дверь на самотёк, либо взять ручку на себя и сознательно выбрать, в какую комнату зайти.

Представь, что твой ум – это дом. Сознание живёт на первом этаже, оно занято повседневными делами: «что приго-

товить на ужин», «опять пробки», «надо позвонить». Подсознание – это огромный подвал, где хранится всё: и старые детские воспоминания, и автоматические реакции, и глубоко запрятанные установки типа «я не достоин» или «мир опасен». Между этажами есть лестница, но она часто закрыта тяжёлой дверью. Дыхание – это тот самый лифт, который может мгновенно доставить тебя с первого этажа в подвал и обратно, минуя все барьеры.

Дыхание как пульт дистанционного управления

Вспомни ситуацию: ты сильно разозлился или испугался. Что происходит с дыханием? Оно становится частым, поверхностным, как у загнанного зверя. Тело готовится к бою или бегству. А теперь вспомни момент глубокого спокойствия, может, на берегу моря или после хорошего отдыха. Дыхание медленное, глубокое, животом. Это не совпадение. Наше эмоциональное состояние напрямую влияет на паттерн дыхания. И самая волшебная часть в том, что работает и обратная связь. Если начать сознательно дышать так, как дышит спокойный человек, то мозг получает сигнал: «Ага, раз дыхание спокойное, значит, опасности нет. Можно расслабиться». Это как обмануть собственную систему сигнализации, нажав на секретную кнопку «всё хорошо».

Возьми паузу прямо сейчас. Поставь книгу и просто пона-

блюдай за своим дыханием одну минуту. Не пытайся его изменить. Просто заметь: оно быстрое или медленное? Глубокое или поверхностное? Ты дышишь грудью или животом? Есть ли паузы между вдохом и выдохом? Ты только что совершил первый и самый важный шаг – вышел из автоматического режима. Ты стал наблюдателем. А наблюдатель – это уже не раб процесса, а потенциальный хозяин.

Создание точки входа: ритуал для ума

Точка входа – это не что-то эзотерическое. Это просто специально созданное состояние ума и тела, в котором ты наиболее восприимчив к новым установкам. Представь, что ты хочешь вбить гвоздь в стену. Если ты будешь просто колотить кулаком, будет больно и неэффективно. А если возьмёшь молоток и попадёшь точно по шляпке гвоздя – дело пойдёт. Правильное дыхание – это и есть тот самый точный удар молотком, который позволяет новой установке прочно войти в «стену» подсознания, минуя сопротивление сознательного критика.

Один из самых мощных способов создать такую точку входа – это техника «4-7-8», которую иногда называют «дыханием для засыпания». Но её магия гораздо шире. Это универсальный код для перезагрузки нервной системы. Делается это так: сядь или ляг удобно. Кончик языка можно упереть в нёбо за верхними зубами. Сначала сделай спокойный

выдох. Затем вдохни через нос на счёт четыре. Задержи дыхание на счёт семь. И медленно выдохни через рот на счёт восемь, издавая лёгкий свистящий звук. Повтори этот цикл четыре раза. Что происходит? Удлинённый выдох активирует парасимпатическую нервную систему – ту самую, что отвечает за отдых, расслабление и переваривание. Мозг перестаёт метаться и переходит в режим «приёма сигнала». Это и есть та самая чистая, подготовленная стена, куда можно вешать новую картину – позитивную установку.

Подумай сейчас: какая одна мысль или ситуация чаще всего выбивает тебя из колеи? Страх перед разговором с начальником? Тревога о будущем? Чувство, что ты не успеваешь? Запомни это. Сейчас мы подойдём к моменту, когда ты сможешь для этой ситуации создать свой якорь спокойствия.

Практика: От дыхания к убеждению

Давай соединим магию дыхания с силой слова. Это будет твой первый осознанный сеанс программирования. Выбери простую, позитивную и личную установку. Не «я стану миллионером», если в глубине души тут же звучит издевательский смешок. Лучше что-то вроде «я спокоен и уверен в себе» или «моё дыхание глубоко и ритмично, а ум ясен». Сформулируй её в настоящем времени, как будто это уже факт.

Теперь устройся поудобнее, закрой глаза. Сделай 3-4 цик-

ла дыхания «4-7-8», как описано выше, чтобы войти в состояние. Почувствуй, как тело тяжелеет, расслабляется, а внутренний диалог замедляется. Теперь перейди на своё естественное, но осознанное и глубокое дыхание. На вдохе мысленно произноси первую половину твоей фразы, например, «я спокоен...». На выдохе – вторую: «...и уверен в себе». Дыши так, представляя, что с каждым вдохом ты впускаешь в себя это качество, а с каждым выдохом отпускаешь всё, что ему мешает – сомнения, напряжение. Побудь в этом ритме 3-5 минут.

Что мы сделали? Мы синхронизировали ритмичный, успокаивающий физиологический процесс (дыхание) с вербальной командой для подсознания. Это как наложить красивую мелодию на важные слова – запомнится гораздо лучше. Повторяя это регулярно, ты не просто «думаешь» о спокойствии. Ты физически ощущаешь его через дыхание, создавая в мозгу прочную нейронную связь между определённым паттерном дыхания и состоянием уверенности. В следующий раз, когда начнёт накатывать паника, тебе достаточно будет сделать три глубоких осознанных вдоха и выдоха – и тело само вспомнит, каково это – быть спокойным.

Вот и весь секрет магии, у которого нет ничего общего с волшебством и всем – с физиологией и нейропластичностью. Дыхание – это твой встроенный, бесплатный и невероятно мощный инструмент. Им можно пользоваться где угодно: в пробке, перед важной встречей, в момент ссоры или

когда не спится ночью. Ты всегда носишь с собой точку входа в лучшее состояние. Осталось только начать ею пользоваться осознанно.

Аффирмации нового поколения: не повторение, а проживание

Цель главы: переосмыслить классические аффирмации, превратив их из механического повторения в глубокое эмоционально-телесное проживание, которое создает устойчивые нейронные связи и меняет убеждения на уровне подсознания.

Помните старый анекдот про человека, который сто раз повторял «я спокоен», сжимая кулаки и скрипя зубами? Так вот, классические аффирмации часто работают именно так. Мы произносим красивые слова, но внутри остаемся прежними. Наш внутренний скептик – тот самый вредный сосед на диване нашего разума – хихикает и говорит: «Да, конечно, ты уверен в себе, я прямо вижу, как у тебя трясутся колени». И он прав. Подсознание верит не словам, а состояниям. Оно считывает не текст, а целостный пакет: эмоцию, образ, телесное ощущение и только потом – словесную формулу. Поэтому сегодня мы хороним старый подход «повторяй, пока не поверишь» и открываем мастерскую по созданию аффирмаций нового поколения. Это не повторение. Это проживание.

Почему старый способ часто не работает: диалог глухих

Представьте, что вы пытаетесь уговорить очень умного, но упрямого слона (это наше подсознание) сдвинуться с места. Вы стоите рядом и шепчете ему на ухо: «Дорогой слон, давай пойдем вон к той прекрасной реке». А слон вас даже не слышит, потому что он смотрит на ваше напряженное тело, чует запах страха и видит перед собой не реку, а старую, знакомую, унылую поляну. Он доверяет не словам, а сигналам, которые вы излучаете всем своим существом. Ваше подсознание – такой же слон. Оно игнорирует голые слова, если они не подкреплены контекстом ощущений и искренних эмоций. Механическое повторение аффирмаций – это как разговор с этим слоном на разных языках. Вы говорите одно, а все ваше невербальное поведение кричит совсем другое. Подсознание верит крику, а не шепоту. Задача – научиться говорить с подсознанием на его языке, языке целостного опыта.

Три кита новой аффирмации: Образ, Эмоция, Ощущение

Чтобы аффирмация перестала быть просто фразой и стала реальным опытом, ей нужны три опоры. Первая опора – яркий, детальный Образ. Не просто «я успешен». А что вы ви-

дите, когда успешны? Стол в кабинете с видом на парк? Расслабленную улыбку коллеги, которому вы только что блестяще презентовали проект? Детализированную картину, как пазл, который складывается у вас в голове. Вторая опора – чистая, искренняя Эмоция. Каково это – чувствовать этот успех? Это легкая дрожь волнения, теплое спокойствие уверенности, радостный подъем? Найдите это чувство в теле и обозначьте его. Третья опора – конкретное Телесное Ощущение. Где в теле живет эта уверенность? Может, это расправленные плечи, глубокое ровное дыхание, чувство твердой опоры под ступнями? Только когда эти три кита соединяются, слово «успешен» наполняется жизнью и весом. Слово становится оболочкой для целого мира внутри. И ваш внутренний слон наконец-то поднимает голову и говорит: «А, вот о чем ты! Теперь я понимаю. Иди сюда, река действительно выглядит привлекательно».

Алгоритм проживания: от слова к состоянию

Давайте пройдем путь превращения мертвой буквы в живой опыт. Шаг первый – выбор фразы. Пусть она будет короткой, утвердительной и в настоящем времени. «Я легко нахожу решения». Шаг второй – погружение в образ. Закройте глаза. Что значит «легко находить решения» в вашем конкретном случае? Представьте ситуацию, где это нужно. Не

себя со стороны, а своими глазами. Видите лист бумаги с задачей? Экран компьютера? А теперь представьте, как решение приходит. Не как вы его ищете в панике, а как оно просто возникает. Может, это как вспышка, как озарение, как пазл, который сам собой складывается в голове. Рассмотрите этот момент. Шаг третий – подключение эмоции. Что вы чувствуете в этот миг озарения? Облегчение? Интерес? Легкое удивление? Дайте чувству имя. Шаг четвертый – сканирование тела. Где это чувство облегчения или интереса живет в теле? Может, это легкость в груди, расслабление в области лба, ощущение ясности в голове? Задержитесь на этом ощущении. Шаг пятый – произнесение фразы. Только теперь, когда образ, эмоция и ощущение сформированы, вы мягко, из этого состояния, произносите про себя свою фразу: «Я легко нахожу решения». Фраза звучит не как приказ или надежда, а как констатация факта, происходящего прямо сейчас. Вы не убеждаете подсознание. Вы сообщаете ему о текущем положении дел. А оно, получая целостный сигнал, верит и записывает это как новый возможный опыт.

Интеграция в рутину: микропроживания вместо марафонов

Не нужно выделять по часу в день для этого процесса. Сила метода в его интеграции в жизнь. Это называется микропроживания. Стоите в очереди – на тридцать секунд по-

грузитесь в образ-ощущение вашей ключевой аффирмации. Моете посуду – вспомните связанную с фразой эмоцию. Идете от метро до дома – пройдите весь алгоритм в ускоренном темпе. Частота важнее длительности. Ваша задача – не «отпахать» сеанс, а как можно чаще возвращать подсознанию целостный пакет «образ-эмоция-ощущение-слово». Со временем для запуска нужного состояния будет достаточно лишь намека, якоря – например, определенного дыхания или воспоминания об этом образе. Аффирмация перестанет быть упражнением и станет частью вашего фонового состояния, новой настройкой внутреннего радио. Остановитесь сейчас на минуту. Вспомните какую-нибудь простую, но важную для вас мысль, которую вы хотели бы сделать своей правдой. Не торопитесь. Попробуйте найти к ней не только слова, но и картинку, и чувство, и точку в теле. Что из этого дается легче, а что сложнее? Этот дисбаланс и есть точка вашего роста.

И помните, как говорил кто-то очень мудрый: «Посеешь мысль – пожнешь поступок, посеешь поступок – пожнешь привычку». Мы же с вами идем глубже: посеешь целостное переживание – пожнешь новую мысль. А из нее уже вырастут все остальные плоды. Ваш внутренний сад ждет не сухих семян слов, а пророщенных саженцев живого опыта. Давайте поливать их не повторением, а проживанием.

Визуализация, которую чувствует тело

Цель главы: показать, что настоящая визуализация – это не просто «представить картинку», а вовлечь в процесс всё тело и чувства, превратив мысленный образ в телесное переживание, которое напрямую программирует подсознание.

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.