

# АРХИТЕКТОР АНТИКРИЗИС

**"Внутренний  
бомж"  
и как его  
выселить**



Архитектор Антикризис

**«Внутренний Бомж»  
и как его выселить**

«Издательские решения»

## **Антикризис А.**

«Внутренний Бомж» и как его выселить / А. Антикризис —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-691664-7

Внутри каждого из нас живет «хранитель дефицита» — субличность, которая боится перемен, экономит на спичках и шепчет: «не для тебя это росло». Эта книга — глубокое руководство по работе с бессознательным. С помощью мягкого эриксоновского гипноза Вы узнаете, как изменить внутренние настройки с режима «выживание» на режим «экспансия», используя трансовые техники, метафоры и косвенные внушения. Пора перестать донашивать старые убеждения.

ISBN 978-5-00-691664-7

© Антикризис А.  
© Издательские решения

## Содержание

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Глава 1. Диагноз: Мышление Дефицита                    | 6  |
| Чек-лист «Ментальные лохмотья»                         | 7  |
| Почему это происходит? (Теория дефицитарного мышления) | 8  |
| Практика №1: Техника «Встреча с Хранителем Дефицита»   | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента.                      | 10 |

# «Внутренний Бомж» и как его выселить

## Архитектор Антикризис

*«Данная книга (материал) представляет собой результат авторского исследования и личного опыта в рамках концепции «Архитектор Антикризис». Информация носит исключительно ознакомительный, просветительский и художественно-публицистический характер.*

*Автор не оказывает медицинских или клинических психологических услуг. Методики, описанные в книге, направлены на развитие личной дисциплины, осознанности и эффективности. Перед применением любых техник саморегуляции, особенно при наличии диагностированных состояний, рекомендуется консультация профильного специалиста.*

*Автор не несет ответственности за интерпретацию и использование данных материалов читателем. Ваша жизнь – это ваш проект и ваша ответственность».*

© Архитектор Антикризис, 2026

ISBN 978-5-0069-1664-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Глава 1. Диагноз: Мышление Дефицита**

Прежде чем мы начнем строить новый небоскреб вашего успеха, нам нужно внимательно осмотреть тот фундамент, на котором вы стоите сейчас. У каждого из нас есть свой «внутренний бомж». Это не вы сами – это накопленный опыт выживания, который когда-то помог вам (или вашим предкам) уцелеть, но сегодня превратился в ментальные лохмотья.

Давайте проведем честную ревизию.

## Чек-лист «Ментальные лохмотья»

Отметьте пункты, которые отзываются у вас внутри неприятным «ёканьем» или узнаванием:

- \* «Праздник на потом»: Вы храните нарядную одежду, дорогое белье или сервиз для «особого случая», который так и не наступает.

- \* Выбор по цене, а не по любви: В меню ресторана или в магазине вы первым делом смотрите на цифры справа, а не на то, чего на самом деле хочет ваше тело.

- \* Страх пустоты: Вы не выбрасываете старые, сломанные или ненужные вещи («а вдруг пригодится на даче?»), создавая в доме склад энергии нужды.

- \* Вина за траты: После покупки чего-то «лишнего» (для удовольствия, а не для выживания) вы чувствуете сосущее под ложечкой чувство вины перед собой или семьей.

- \* Синдром «недостойности»: Когда вам делают комплимент или предлагают высокую оплату, вы внутренне сжимаетесь и хотите оправдаться или снизить планку.

- \* Экономия на мелочах при больших потерях: Вы готовы ехать на другой конец города, чтобы сэкономить 50 рублей на стиральном порошке, но при этом теряете часы времени, которые могли бы стоить тысячи.

- \* Ожидание подвоха: Когда всё идет слишком хорошо, вы начинаете тревожиться: «За это придется платить», «Скоро случится что-то плохое».

Результат: Если вы отметили более 3 пунктов – поздравляю, ваш «внутренний бомж» отлично обустроился. Он не плохой. Он просто очень напуган.

## **Почему это происходит? (Теория дефицитарного мышления)**

Мышление дефицита – это состояние сознания, при котором человек воспринимает мир как пирог ограниченного размера. Если кто-то отрезал себе кусок побольше – значит, вам точно не хватит.

С точки зрения нейрофизиологии, в этот момент ваш мозг работает в режиме «выживание» (survival mode). Активна миндалиνα (амигдала), которая отвечает за страх, а префронтальная кора, отвечающая за креатив и стратегическое планирование, практически отключается.

Милтон Эриксон утверждал, что наше бессознательное всегда действует из благих побуждений. Ваш «внутренний бомж» – это защитный механизм. Он заставляет вас экономить и бояться, потому что в его «базе данных» записано: «Ресурсы – это жизнь. Тратить – значит рисковать смертью».

Проблема в том, что его данные устарели на десятилетия. Он ведет себя так, будто вы всё ещё в голодном 1993-м или в суровом детстве, хотя на календаре 2026 год.

### **Почему логика здесь бессильна?**

Вы можете прочитать 100 книг о том, как инвестировать, но если ваше бессознательное считает, что «деньги – это опасность», оно найдет способ их слить или не заработать. Именно поэтому мы будем использовать самогипноз. Мы не будем спорить с «бомжом». Мы предложим ему новую, более эффективную роль охранника вашего процветания.

Прежде чем переходить к упражнению, важно понять: в эриксоновском гипнозе мы не боремся с собой. Если вы попытаетесь «выгнать» внутреннего бомжа, он спрячется глубже и начнет саботировать вашу жизнь с удвоенной силой.

Наша задача – утилизация. Мы признаем его заслуги и предлагаем ему «повышение по службе».

## **Практика №1: Техника «Встреча с Хранителем Дефицита»**

Это ваше первое погружение. Цель – не изменить всё за раз, а установить контакт и снизить уровень внутреннего напряжения.

### **Шаг 1: Подготовка (Настройка транса)**

Сядьте удобно. Вам не нужно закрывать глаза прямо сейчас, если вы этого не хотите. Просто позвольте своему взгляду стать чуть более мягким, расфокусированным. Обратите внимание на три вещи, которые вы видите перед собой... на три звука, которые вы слышите... и на три ощущения в теле (соприкосновение спины со спинкой стула, тяжесть рук, ритм дыхания).

### **Шаг 2: Вход в «Безопасное место»**

Представьте внутреннее пространство. Это может быть комната, сад или берег моря. В этом пространстве есть старое кресло или угол, где обычно обитает та ваша часть, которая отвечает за экономию, страх и нехватку. Позвольте образу «внутреннего бомжа» проявиться. Как он выглядит? Во что одет? Какое у него выражение лица?

### **Шаг 3: Благодарность (Разрыв шаблона)**

Вместо того чтобы ругать его, скажите ему (вслух или про себя):

«Я вижу тебя. И я знаю, что всё это время ты старался меня защитить. Ты боялся, что нам не хватит, и ты берег каждую крошку, чтобы я выжил. Спасибо тебе за эту службу».

Наблюдайте, как меняется образ. Часто в этот момент «бомж» начинает трансформироваться или просто расслабляется.

### **Шаг 4: Косвенное внушение на трансформацию**

Скажите этой части:

«Времена изменились. Сейчас мир дает нам другие возможности. И я разрешаю тебе использовать твою бдительность не для того, чтобы прятаться, а для того, чтобы замечать новые шансы. Ты можешь продолжать меня беречь, но теперь – оберегая мой рост и мой комфорт».

### **Шаг 5: Выход**

Сделайте глубокий вдох. Почувствуйте свои стопы на полу. Когда вы будете готовы, вернитесь в «здесь и сейчас», сохранив это ощущение договора с самим собой.

### **Почему это работает?**

В эриксоновском подходе это называется «переформирование» (reframing). Мы не меняем поведение (экономию), мы меняем контекст (теперь мы экономим не от нужды, а для эффективного управления ресурсами). Ваш мозг перестает тратить энергию на внутренний конфликт.

### **Что происходит после упражнения?**

В ближайшие 24 часа вы можете заметить странные вещи:

\* Вам вдруг захочется выбросить какую-то старую вещь.

\* Вы поймаете себя на мысли «я могу себе это позволить» в магазине, и она не вызовет страха.

## **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.