



Анастасия Музафарова

ВЛИЯНИЕ

Анастасия Музафарова

Влияние

«Автор»

2026

Музафарова А. А.

Влияние / А. А. Музафарова — «Автор», 2026

Эта книга индивидуальна, она о том, как понять себя, свои потребности и определить, что может на нас влиять, на наши мысли, потребности, действия и на наши чувства. Почему мы иногда устаем и перегораем, что на нас влияет в повседневной жизни? Какое влияние на нас оказывается хорошее или плохое? Ответ лежит внутри нас и требует от нас найти ключ к пониманию себя. Наша особенность в том, что мы все разные и хотим быть кем-то другим -это не верное решение. Ты индивидуальная личность и у тебя есть свой собственный путь, не похожий на другие.

© Музафарова А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Потребности.	5
Влияние	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

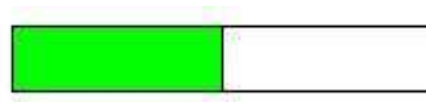
Анастасия Музафарова

Влияние

Потребности.

Представим персонажа в компьютерной игре, у него есть потребности, которые влияют на его состояние. Есть схожесть с нами, но у нас потребностей больше. В игре есть датчики потребностей, которые оказывают влияние на персонажа, у нас таких датчиков нет. Поэтому без наглядных датчиков мы забываем следить за своими потребностями и обращаем внимание лишь тогда, когда датчик пульсирует на минусе. Важно заботиться о себе и своих потребностях потому, что из них формируется ваш ресурс. Потребности могут быть разными у разных людей, так же, как и запас ресурса на каждую потребность. Одному хватит пяти часов сна в сутки другому же восьми часов сна будет недостаточно.

Пять часов сна. Восемь часов сна.



Наша внутренняя энергия формируется из закрытия набора потребностей, вы хорошо выспались, будет вам счастья или же вы испытали положительные эмоции от каких-то событий и у вас заряд внутренней энергии пополнился. Дело в том, что каждый человек индивидуальный со своими мыслями, чувствами, реакцией на то или иное событие и потребностями.

Так что никто не сможет одеть наши тапочки и пройти нашу жизнь, при этом чувствуя тоже самое, что чувствуем мы. Поэтому никто нас не поймет лучше, чем мы сами. При этом большинство проблем в взаимодействии людей состоит в том, что мы не поняли друг друга. Точнее, что мы не поняли, что в свои слова и действия вкладывает человек. Под этим имеются ввиду чувства и ощущения человека то, что он испытывал, когда пришел к выводу сказать именно это. А недосказанность возникает тогда, когда вас не поняли из-за того, что вы не объяснили, что на вас влияло и что вы при этом чувствовали. Если мы всё будем объяснять при недосказанности и конфликтах то, результат нас удивит.

Мы устроены так, что везде будем искать свою выгоду или же закрытие каких-либо потребностей, даже при сотрудничестве или отношениях. Мы хотим встретиться с определенным человеком или с человеком, представляющим компанию лишь потому, что он вызовет ту бурю эмоций, которая нам необходима или же закроет ту потребность, в которой мы нуждаемся. Это своего рода игра я тебе, а ты мне. Это и называется коммуникацией иногда.

Давайте немного разберемся в лени с другой точки зрения, это своего рода пауза и нам нужно понять, что это не плохо. Лени-это признак нехватки жизненной энергии. Запомните, никто не знает, какая война бушует внутри вас. Пока остальные думают, что вы ленивая попа, вы пытаетесь утихомирить свой внутренний дисбаланс. Дисбаланс вызван, низкой батарейкой вашей потребности и ваша задача, это исправить. Выход из этого состояния произойдет намного быстрее, если вы дадите себе переварить этот момент жизни и разобраться, где вы ушли в минус. Дайте себе право побыть в этом состоянии, не грызьте себя за то, чего вы сейчас не в состоянии сделать. Ведь каждый этап нашей жизни важен, он даёт понять, что и где нуждается в нашем внимании. В трудные моменты жизни неправильного решения не существует, мы делаем лишь то, на что способны в тот момент.

Поэтому лучше сразу прислушиваться к своим потребностям и не уходить в минус так, как это влияет на всю настройку нас. Так же нужно помнить, что у нас могут возникать перегорания и усталость, у них бывают разные степени. Они возникают из-за того, что в каждом из нас есть сформированный ресурс и у каждого он разный, нужно об этом не забывать. На что способен один, другой сможет только после длительной подготовки.



Пирамиду потребностей все знают очень хорошо, но важно выделить ключевые потребности, конкретно для себя. Нужно проанализировать, от чего вы зависите больше всего и если этого вам не достаёт, и ваша батарейка садиться и влияет на вас в минус принося что вам не нравится, даже если это плохое настроение, то мы начинаем за этим следить, не допуская снижения батарейки этой потребности. Потребности можно отобразить как датчики заряда батареи, где минус это мне не комфортно, а плюс мне хорошо и комфортно. Можно выписать свои ключевые потребности на лист бумаги и прописать при каких обстоятельствах вы уходите в плюс, так же прописать при каких обстоятельствах эта потребность уходит в минус и вам не комфортно.

Ещё один важный аспект, который нужно запомнить, а лучше научиться определять с помощью своих реакций это, что даёт вам энергию и что её отбирает. Это определенный ключ

к пониманию себя. Так как это применяется в разных областях, плохое настроение отбирает энергию, хорошее повышает и нужно понять, что повышает нам настроение, а что его снижает. Анализируйте себя внимательней свои реакции и изменения задаваясь главным вопросом «Нравится ли это конкретно мне?» потому, что это влияет на вас и на вашу жизнь.

Влияние

На нас каждый день влияют разнообразные факторы, на наши решения, мысли и чувства. Изначально я предлагаю углубиться в сами факторы влияния. Термины упомянутые далее и их пояснение, нужны исключительно для объяснения влияния.

Факторы влияния.

СВЕРХСОЗНАТЕЛЬНЫЕ – Вибрации, энергетика, аура и тд.

ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ – Наше прошлое, воспоминания, наши установки (Они накапливаются по мере нашего взросления и могут оказывать на нас влияние.).

СОЗНАТЕЛЬНЫЕ – Наши реакции, мысли, чувства и др.

БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЕ – Погода, другие люди и то, что от нас не зависит.

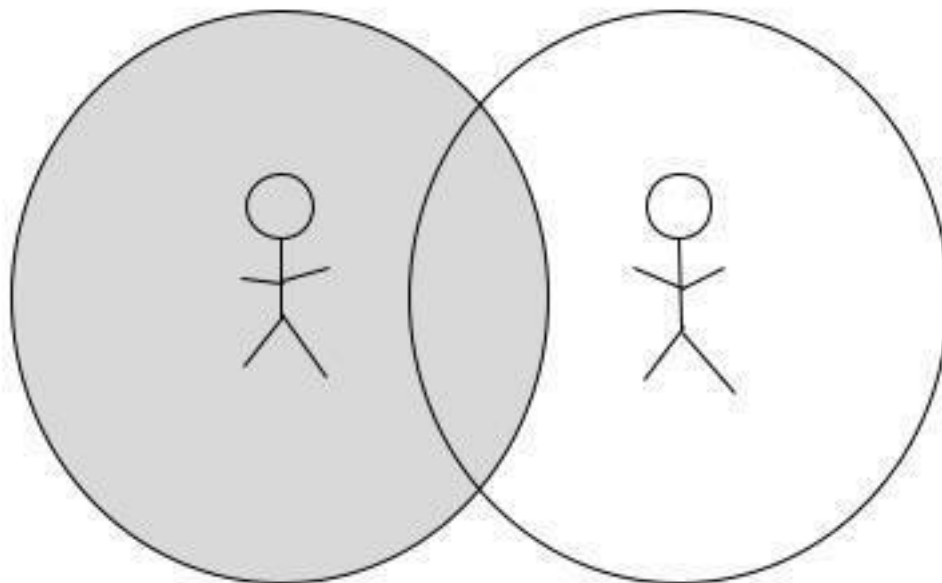
Это то, что непрерывно влияет на нас даже если мы этого не замечаем. Важно понимать, что некоторое влияние мы можем контролировать. Мы вольны выбирать то, что нам нравится, общаться с теми людьми, которые нам приятны и окружать себя тем, что нам по душе. Если мы находимся в компании не приятных нам персон и наше внутреннее спокойствие под угрозой и мы не хотим об этом открыто заявлять так, как другие могут счесть это за неуважения к их персонам, помните о том, что важнее вашего внутреннего спокойствия нет ничего. Внутреннее спокойствие является показателем правильного пути, словно ваше сердце является вашим компасом, по которому можно правильно определять свой жизненный путь. Одним подходит одно, а вам другое, мы все разные и если верить в то, что каждый человек на земле рожден для определенной миссии или у каждого из нас есть свой путь, то тогда имеет смысл дать каждому свой компас, внутреннее ощущение правильности своего пути и выбора.

Мы приходим в этот мир чистыми и вольны выбирать себя сами, словно мы с рождения по крупицам собираем себя и учимся понимать, что для нас хорошо, а что плохо. Пример в этом случае простой, изначально мы пробуем, а потом понимаем подходит ли нам та или иная манера поведения или действия. Взрослее мы можем определять это в своём воображении, одевая разнообразные маски и оставляя лишь те, которые нам нужны, забывая порой прислушиваться к внутренним ощущениям и это напрямую связано с влиянием факторов. На работе мы должны быть сильными, дома спокойными, а наедине с собой любимыми. Дело в том, что каждый человек многогранный и это не плохо, это лишь свидетельствует о том, что мы уникальные и обладаем, и выбираем только те вещи, которые вписываются в нашу уникальную многогранность. Однажды вы посмотрите на это с другой стороны и поймете, что каждая ваша грань и все они вместе имеют смысл!

СВЕРХСОЗНАТЕЛЬНЫЕ факторы – Вибрации, энергетика, аура и тд

В данном случае мы рассмотрим человека, точнее назовем его субъектом, который будет оказывать на нас влияние, допустим это будут неприятные нам слова из этого следует, что у нас испортится настроение и это значит, что на нас оказывается минусовое влияние. Если же субъект будет влиять на нас положительно, то это будет плюсовое влияние.

Даже не говоря с нами, люди могут оказывать влияние на нас, на картинке мы можем наблюдать как энергетические поля или же аура может на нас влиять, соприкасаясь с нами. Мы этого не видим, но наше внутреннее ощущение может это считывать. Мы можем по своей реакции определить хорошо это или плохо для нас. Так же нам иногда может быть некомфортно в каком-то месте, будь то город, улица или квартира. Объясняется это тем, что на нас что-то влияет, но объяснить себе или окружающим мы этого не можем потому, что это всё считывается внутри нас.



ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ факторы – Наше прошлое, воспоминания, наши установки (Они накапливаются по мере нашего взросления и могут оказывать на нас влияние.).

Наше прошлое, для одного оно счастливое, но может мешать наслаждаться настоящим и это минус. Для другого прошлое это то, о чем не хочется вспоминать, но оно может влиять на нас в плюс и позволять наслаждаться настоящим. Прошлое оказывает влияние на нас через наши установки. Пример: Вам семь лет вы едете в парк кататься на велосипеде, но как только вы садитесь на него и начинаете движения, падаете в кусты крапивы и не хотите больше на нём кататься или же вы едете, а на вас нападает собака, а дальше вам ставят прививки, от бешенства и вы боитесь собак. Ключевой момент в опыте из-за, которого вы не хотите повторять действия или пытаетесь его избежать при этом прокручивая в своей голове плохой вариант развития событий. Ваше прошлое взаимосвязанно с настоящим и если оно является фактором влияния на вас, то непосредственно будет влезать в взаимосвязь с вашими чувствами и мыслями, а они в свою очередь будут оказывать влияние на вас.

СОЗНАТЕЛЬНЫЕ факторы – Наши реакции, мысли, чувства и др.

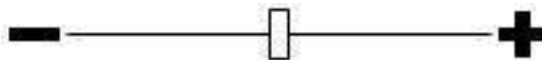
Наши реакции так же, как и мысли индивидуальны, они связаны с нашим прошлым, точнее с нашим опытом. Человека может вывести из себя что-то не существенное по мнению другого, но для человека, который вышел из себя это будет чем-то важным то, что его может ранить или надломить где-то внутри. Здесь важно ограничить такого рода влияние и сделать перегородку, которая будет фильтровать наши реакции. Например: изначально сказать себе стоп и задать вопрос почему я сейчас на это так реагирую или почему я сейчас именно так думаю, если от этих мыслей мне становится хуже. Следующий шаг, это дать себе выбор, а от какой реакции мне будет хорошо или от каких мыслей мне будет лучше. Делая так, вы успокоите себя и разберетесь в том, почему вы реагируете именно так и комфортна ли для вас самих такая реакция. Благодаря этому вы снизите влияния на себя и измените его в плюс, если без вашего контроля оно уходило в минус.

БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЕ – Погода, другие люди и то, что от нас не зависит.

Представим как завтра на улице идет дождь, кто-то сейчас порадовался, а кто-то огорчился так как у него завтра много дел и дождь в его планы не входил. Под конец понимаете, что даже влияние погоды на людей разное, то есть реакция людей на влияние погоды разная. В этом и ключик, мы не можем исправить то, что от нас не зависит, мы можем только подкор-

ректировать себя и свои реакции или же придумать альтернативное решение, при котором это влияние уйдет в плюс или же будет нейтральным. Например: тот человек у которого много дел, может взять с собой зонтик или пойти не пешком, а поехать на машине, ведь так он успеет сделать дела намного быстрее.

Представим влияние на нас как отрезок.



И зададимся вопросом, что же делать, после того как мы определили пагубность влияния на нас. Первое, что мы можем сделать это нейтрализовать влияние, как в случае с дождем, берем зонтик и тогда мы не намокнем и дела сделаем и не будем переживать за свой испорченный внешний вид, тогда это влияние будет нейтральным и будет находиться в середине отрезка то, есть не будет на нас влиять в минус, но и пользы не принесет. Предположим, у вас есть возможность перенести дела и остаться дома и провести время семьей, посмотреть фильм, устроив уютный вечер, когда за окном идет дождь, это атмосферно и запомнится хорошим воспоминанием, которое будет на вас хорошо влиять, тогда мы уходим в плюс, хотя изначально влияние погоды было определено нашей реакцией в минус.

Ещё один важный момент влияния, между нашим придуманным миром присутствует взаимосвязь с реальностью, на нас влияет то, о чём мы думаем и то, о чём мы фантазируем. Это в первую очередь влияет на эмоциональное состояние человека. Даже страшный сон, который снился каждому, влияет на нас спектром эмоций, который мы в нем испытали и проснулись в ужасном настроении после этого. Из этого можно вынести одно:

МЫСЛЬ МАТЕРИАЛЬНА ОНА ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ НА НАШИ ДЕЙСТВИЯ.

Поэтому важно следить за своими фантазиями и мыслями, фильтровать их через внутренний фильтр, что это конкретно для меня и что я буду испытывать при том, что я сейчас думаю.

Обычно во взаимосвязи наших мыслей, фантазий и их влияния на нас присутствует следующий алгоритм. Изначально формируется мысль, потом формируется фантазия, которая может быть либо хорошей, либо плохой. А дальше наш мозг обрабатывает наши фантазии и проводит анализ совпадают ли они с реальностью в которой мы живем. После этого происходит следующее, если наши фантазии совпадают с реальностью, и они были хорошие, то это хорошо. Если же они не были хорошими и не совпадают с реальностью, то это тоже хорошо. Но если они были хорошими и не совпали с реальностью это может уйти в минус, так же когда фантазии были не хорошими но совпали с реальностью.



После ознакомления с влиянием пришло время углубиться в взаимосвязь и баланс.

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.