

A surreal illustration where a large, detailed human brain is depicted as the canopy of a tree. The brain's folds and sulci are rendered in a vibrant, fleshy red color. A thick, fibrous trunk of the same color extends downwards from the brain, ending in a small, dark, cup-like structure that sits atop an open book. The book is thick, with many pages visible, and is open to two pages. The background is a bright blue sky with fluffy white clouds, a few birds in flight, and several red, teardrop-shaped objects floating in the air. The overall style is reminiscent of a comic book or a stylized scientific illustration.

Александр Шепелев

Ментальная Тюрьма

Александр Шепелев
Ментальная Тюрьма

«Автор»

2026

Шепелев А. Н.

Ментальная Тюрьма / А. Н. Шепелев — «Автор», 2026

«Ментальная тюрьма» — это книга о внутреннем прорыве человека, который перестаёт быть заложником чужих ожиданий, общественных рамок и собственных страхов. Она начинается с момента внутреннего крика «Хватит!», когда герой осознаёт, что он не сломлен, а всего лишь спал — и теперь просыпается к новой, подлинной жизни. Книга показывает, как шаг за шагом выйти из невидимой тюрьмы привычек, сомнений и навязанных ролей, чтобы вернуть себе право выбирать и действовать. Читатель проходит путь от чувства бессилия и застоя к состоянию осознанности, личной силы и ответственности за свою судьбу. Главная идея — настоящая свобода не в отсутствии преград, а в способности сказать себе правду, сделать выбор и продолжать идти вперёд, несмотря на страх и сопротивление мира. «Ментальная тюрьма» — это приглашение к пробуждению и началу нового пути, полного надежды и возможностей.

© Шепелев А. Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Прорыв.	6
Глава 2. Консенсус	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Александр Шепелев

Ментальная Тюрьма

Глава 1

Прорыв.

Представьте: раздаётся звонок в дверь. На пороге стоит курьер с огромной корзиной алых роз. Среди цветов — конверт с вашим именем и изящная золотая визитка с надписью «ПРОРЫВ».

Этот Прорыв — ваш. Только ваш. Успех, который останется с вами на всю жизнь.

Как выглядит этот неожиданный подарок? Какой у него аромат? Насколько велика корзина? Как бы вы описали этот момент первому встречному? Что бы вы почувствовали, держа в руках настоящий прорыв — тот, что изменит вашу жизнь навсегда?

Сейчас вы, возможно, улыбаетесь и думаете, что это всего лишь красивая сказка. Но это не сказка. Стать успешным и счастливым — это реальность. Вы можете и должны жить именно так. Просто пока вы можете этого не осознавать. А если не осознаёте — не сможете полностью насладиться своим прорывом и поделиться им с близкими. Знайте: вы достойны прорыва к успешной и счастливой жизни.

А теперь небольшой эксперимент с подсознанием.

Сфокусируйтесь на этой странице, на каждом слове, которое читаете. А затем переведите взгляд на любой предмет вокруг: за окно, на стол или на стену.

Заметили, как легко и мгновенно переключилось внимание? Это не потребовало почти никаких усилий. Точно так же, без напряжения, вы можете перестать чувствовать себя неудачником и начать ощущать себя успешным человеком. Перестать замечать нехватку и почувствовать изобилие во всех сферах жизни.

На самом деле прорыв — это всего лишь направление, которое вы выбираете. Он не зависит от количества денег на счету, возраста, прошлого, текущих обстоятельств или социального статуса. Это исключительно ваш выбор — какой маршрут вы прокладываете для своей жизни.

Теперь представьте человека, который едва сводит концы с концами, живёт без целей и смысла, на костылях, без собственного жилья, подаёт на банкротство и разводится. Казалось бы, полный набор проблем.

И всё равно — этот человек может быть успешным.

Большинство людей не могут себе такого представить. Мы привыкли судить об успехе по внешним признакам: тому, что видим и слышим. С детства нас учили так думать. Но такое поверхностное мышление только удерживает нас в ментальной тюрьме.

Пока вы фокусируетесь только на видимом и материальном, вы не сможете проникнуть в глубину невидимого мира. Однако каждый, кто находится в плену негатива и ограничивающих убеждений, способен внезапно осознать простую и прекрасную истину:

Выход есть.

Нужен лишь план побега из ментальной тюрьмы. Этот план рождается в момент важного внутреннего решения. Человек вдруг ясно понимает, чего он хочет на самом деле, и принимает кардинальное решение: снять ногу с тормоза, отпустить прошлое, которое тянет в болото, и двинуться в направлении своей мечты.

Это и есть тот самый волшебный момент — момент вспыхнувшей надежды и начала настоящей трансформации. Первый шаг к прорыву.

Да, принятие решения — это ключевой момент. Когда вы наконец решаете стать счастливым и успешным, вы делаете первый серьёзный шаг на пути к новой жизни.

Спросите любого по-настоящему успешного человека, как он им стал. В ответ вы почти всегда услышите примерно одно и то же:

«Я просто решил стать счастливым и успешным».

У тебя уже созрел вопрос: «Если всё гениальное так просто, то почему это удаётся лишь очень немногим?»

Дело в том, что большинство людей даже не осознают, что находятся в заключении ментальной тюрьмы. Она держит каждого в своей тесной коробочке: мы едим из коробочек, спим и развлекаемся в коробочках, смотрим на мир из коробочки, сидя на диване, перемещаемся в коробочках и думаем внутри них. Мы сами превратились в коробочки, окружённые другими коробочками. И люди даже не знают, что они этого не знают. Именно поэтому так мало тех, кто по-настоящему добивается успеха.

Друзья, представьте на миг (а лучше выйдите во двор и посмотрите вокруг): есть ли здесь где-то клад драгоценных камней?

«Откуда мне это знать?» — скажете вы. А если бы вы точно знали, где он лежит? Принесло бы это знание вам больше пользы, чем просто смотреть на участок земли и ничего не видеть?

Единственная реальная проблема, с которой сталкивается каждый из нас, — это незнание.

Именно поэтому лишь единицы становятся по-настоящему успешными, а огромная масса людей всю жизнь отчаянно трудится, надеясь хоть как-то добиться успеха. Чаще всего они в итоге сдаются, смиряются и продолжают жить «как сложилось», находясь при этом в шаге от настоящего клада.

В сознании день за днём укрепляются заблуждения: стать успешным очень трудно, а те, кому это удалось, — просто удачливы или необычайно умны. Эти мысли — настоящие надзиратели ментальной тюрьмы. Они надевают на вас наручники, шепча: «Ты неудачник». А потом приковывают к дивану, пиву, чипсам и экрану. Сегодня эти экраны плоские и тонкие, а может, ты уже погружён в виртуальную реальность. Шаг в сторону считается попыткой к побегу — и тиски сжимаются ещё сильнее.

Вы должны чётко определиться, чего хотите, и начать двигаться в этом направлении. Вот это и есть настоящее РЕШЕНИЕ, которое открывает путь к прорыву.

Дорогой друг, дай себе слово — прямо здесь и сейчас. Прими это решение, используя всё, что у тебя есть на данный момент. Это истина, с которой не стоит спорить.

Каждый раз, когда ты даёшь себе слово и сдерживаешь его, ты укрепляешь свой характер. Вспомни, сколько раз ты обещал себе бросить курить, начать бегать с понедельника, перестать есть по вечерам, перейти на здоровое питание или просто пить достаточно воды. Каждый сдержанный обет перед самим собой делает тебя сильнее, выковывая по-настоящему железный характер.

На протяжении веков успех, словно запах дорогих французских духов, притягивал к себе людей. И ты не исключение. Ты ищешь формулу успеха. Именно поэтому ты сейчас читаешь эту книгу — книгу, заряженную на успех и, главное, на свободу мысли, ведущую к счастливой жизни.

В мире очень мало людей, которые посвятили изучению успеха столько времени, сколько я. Мой жизненный опыт и искреннее желание помочь другим обладают накопительной силой. Поэтому я приглашаю тебя в приятное путешествие потока мыслей, заряженного позитивом и свободным полётом сознания.

Все эти годы научили меня многому. Я хочу поделиться с тобой самыми ценными формулами построения успеха через реальные истории из жизни — или, как сейчас принято говорить, через сторителлинг.

По секрету скажу: я всегда любил экспериментировать. Особенно мне близка тема трансформации и личностного роста. Этой «техникой» я овладел ещё в детстве — формируя себя через стремление быть сильным, крепким и здоровым. Я познал вкус неудач, падений и подъёмов, научился брать волю в кулак, бросать вызов вершинам, побеждать свои слабости и уходить от негатива и критики. Этот бесценный опыт я собирал на многих континентах.

И мои неудачи, и мои победы стали для меня исключительным исследовательским материалом.

Сейчас я готов поделиться этим опытом с тобой.

Однажды мой бывший работодатель — владелец туристической базы для состоятельных людей — задал мне вопрос, который стал поворотным в моей жизни. Он посмотрел на меня и сказал:

«Если ты такой звёздный эксперт, почему ты здесь, а не выше?»

Эта фраза стала для меня отправной точкой на пути к вершине, стартом на дистанции к счастью, свободе и успеху.

Итак, успех — это Прорыв.

Просто, не правда ли?

Понять это, с одной стороны, легко, а с другой — совсем не просто. Нужно серьёзно вдуматься.

Прорыв — это прогрессивный, часто неожиданный скачок в изменении установок, реакций, поведения и самоощущения. Обычно такой скачок происходит после длительного периода застоя.

Давайте разберём это определение по частям и внимательно проанализируем каждую составляющую.

«Прорыв» вовсе не означает, что нужно напрягаться изо всех сил пару дней, а потом расслабляться целую неделю в ожидании, пока кто-то снова тебя подстегнёт. В моём понимании одно из ключевых значений слова «Прорыв» — это «собраться в кулак».

Вопрос к тебе, друг: что ты чувствуешь прямо сейчас?

Ага Включается внутренний саботаж. Выходит надзиратель ментальной тюрьмы и говорит: «Ну вот, опять нотации», «Я это уже всё знаю, мы это проходили». Включается «умный» мозг.

Помнишь мою отправную точку? «Я — звёздный эксперт!» И сразу встречный вопрос: «А почему ты тогда здесь, если ты такой звёздный?» Оглянись вокруг. Где ты сейчас? Как здесь оказался? Почему до сих пор остаёшься?

И тут снова срабатывает хитрый мозг: «Вы хотите меня переубедить! Заставляете идти трудным путём. А может, есть вариант полегче?»

Если и это не срабатывает, включается ноющий мозг: «О-о-о, нет Я уже старый, больной, хрупкий и не такой умный. Это они все талантливые и удачливые. А я бы смог, если бы не они»

Дорогой друг, давай вернёмся в детство. Вспомни, чего ты очень сильно хотел. Велосипед, билет в цирк, игровую приставку или компьютер? Вспомнил? А теперь вспомни, как ты тогда боролся с этими тремя состояниями своего мозга.

Проанализируй тот момент и извлеки из него пользу для своего сегодняшнего желания вырваться на свободу из ментальной тюрьмы.

А теперь самое интересное. Что же такое ментальная тюрьма?

Это внутренние установки и мысли, которые не позволяют выйти из зоны комфорта. Они сформированы условиями, средой и опытом, в котором мы пребываем. Именно они сковывают наше развитие, мешают двигаться вперёд через пробы, ошибки и даже стресс.

Что же способствует прорыву? Какое топливо нужно для него?

Это Идея. Мега-идея. Чем она выше и чище, тем больше её «октановое число» — вплоть до космического топлива для межгалактических ракет. Чем выше идея, тем сильнее она захватывает. Ты влюбляешься в неё. Она проникает в твой интеллект, эмоции и тело. Как губка, впитывающая воду.

Тебе нравится такое определение? Мне — очень.

Представь, что мы стоим у подножия Эвереста. Почему не каждый житель Земли может взойти на эту вершину? Потому что большинство людей топчутся в предгорьях, даже не позволяя себе подумать о восхождении. Их удерживает ментальная тюрьма — внутренние убеждения, насмешки окружающих «сокамерников», пропитанные неудовлетворённостью, злобой и разочарованием в себе.

Пословица говорит: посади дерево, вырасти сына, построй дом И что дальше? Где удовлетворение? Где смысл? Где настоящая, наполненная счастьем жизнь?

Многие люди повышают самооценку через марку автомобиля, размер дома или внешний тюнинг. И вроде бы всего достигли — а внутри снова пустота. Слышали ли вы о законе пустоты? Мы ещё вернёмся к нему и поговорим, как извлекать из него пользу.

Подумай вот о чём: ты создан по подобию Всевышнего. Ты — высшая формула творения на Земле. Ты заслуживаешь всего самого лучшего, чего только можешь пожелать.

Задай себе важные вопросы:

Достойна ли моя идея того, чтобы ради неё жить?

Достойна ли она моего полного внимания, интереса и любви?

На что я готов ради неё пойти?

Вспомни свою первую любовь. Ради взгляда, внимания и взаимности ты был готов на всё. Ничто и никто не мог стать преградой. Ты был скалой упорства и желания.

К сожалению, только один или два человека из сотни по-настоящему осознают, чего они хотят. Только им достаётся тот самый подарок с золотой визиткой «ПРОРЫВ».

Сегодня человеческий мозг быстро теряет концентрацию из-за огромного потока информации и искусственного интеллекта. Мы всё больше погружаемся в синтетику, и мыслительные способности работают вполсилы. Человек легко отвлекается и теряет цель.

Я не против прогресса науки и техники. Я хочу настроить тебя на фокус. Большинство людей сразу отвергают свои настоящие желания, как только те поднимаются из подсознания. Внутреннее «я», зажатое низкой самооценкой, просто не принимает их.

Они просто боятся. И в этот момент включаются защитные механизмы ментальной тюрьмы во главе с надзирателем. Надзиратель — это умный, хитрый и ноющий мозг, который внушает: всё новое опасно. Он уверяет: «Ты уже это знаешь, зачем наступать на те же грабли? У тебя уже было такое раньше — и ничего не вышло».

Их целая бригада. Они начинают придумывать сотни причин, почему у тебя «не может быть» таких желаний. Так человек заковывает себя в камеру ментальной тюрьмы — часто пожизненно. И лишь немногим удаётся совершить настоящий побег в мир, наполненный энергией, удовлетворением и счастьем.

Системная программа, доставшаяся нам по наследству, очень безжалостна. Она записана в генах, усилена негативным окружением и отсутствием правильной информации. Всё это заставляет большинство людей топтаться в предгорьях, даже не допуская мысли о восхождении. Они любуются величественными горами издалека, но не верят, что могут подняться на вершину своей мечты.

Мы хорошо понимаем, что цель — важный ingredient успеха. Многие действительно ставят цели. Но чаще всего эти цели касаются только материальных вещей: автомобиля, дома, накопления денег. Всё это хорошо и должно у нас быть для комфорта и удовольствия. Однако

такие цели редко становятся по-настоящему достойной Идеей. Они остаются синтетическими, фейковыми. Именно поэтому после их достижения часто приходит ощущение пустоты.

Когда же вы последовательно реализуете настоящую, большую Идею — вы обязательно добьётесь успеха.

Что касается меня, вы даже представить не можете, через сколько испытаний я прошёл на пути к мечте. Но главное — я никогда не сомневался. Успешные люди не позволяют себе сомневаться. Все трудности только закаляли меня. Это как торнадо: сначала сносит слабые постройки. Так и в жизни — первыми сдаются слабые.

Первый и важный совет, друг мой: если тебя подвели или предали — не сдавайся. Продолжай двигаться к тому, что задумал.

Помнишь, я говорил о законе пустоты? Он гласит: каждый пустой карман обязательно наполнится, потому что свято место пусто не бывает. Прежде чем что-то новое войдёт в твою жизнь, нужно освободить место. Отпусти обиду и разочарование.

Чем быстрее ты это сделаешь, тем быстрее пустота заполнится нужными людьми, делами и возможностями. Мы — то, о чём мы думаем. Впереди тебя ждёт поддержка сильных и честных людей — закон пустоты создаст для них пространство.

Давайте посмотрим на вашу настоящую жизнь и вашу Идею успеха. В ядре каждого человека лежит духовная потребность. Все по-настоящему счастливые люди осознают и удовлетворяют её. Вы созданы по подобию Бога. У вас есть разум, мыслительные способности и физическое тело. Откройте первые главы Писания — там описано, как человек был создан из праха земного, получил Дух и стал душой живою.

Этот Дух дан нам, чтобы постоянно расширяться, расти и полно выражать себя. А не деградировать и распадаться на части.

Бог и Дух действуют упорядоченно и идеально. Мы называем это Законом Бытия. Дух выражает себя через вас. Вы — инструмент Бога. Когда вы работаете в гармонии с Ним, вы подключаетесь к бесконечному источнику энергии. Единственное ограничение — то, которое вы сами на себя накладываете. По своей природе вы бесконечны, безграничны в талантах и возможностях. Вы — уникальная личность, шедевр, который невозможно повторить.

Однажды позволив себе воплотить мечты, человечество взлетело выше птиц. То, что раньше казалось фантастикой — полёты в космос, погружения в океанские глубины, радио, телевидение, интернет — всё это стало реальностью благодаря обычным людям с необычными желаниями.

Теперь вопрос к тебе, друг:

Чего конкретно хочешь ты?

Узнай это. Признай. А теперь громко, будто с вершины Эвереста, крикни:

«Я МОГУ!»

Мои желания реальны, и они сбываются. Я поднимался в небо, спускался под землю, переживал падения и воскресения. Это непередаваемое ощущение. Мне помогли сильные эмоции и жгучее желание жить, творить и делиться опытом, помогая другим раскрывать свой талант и миссию.

Ваше внутреннее подсознание постоянно стучится в сознание. Остановитесь. Поймайте тишину. Прислушайтесь. Спросите себя: «Чего я действительно хочу? Чего-то большого, по-настоящему великого».

Не оправдывайтесь и не прогоняйте эту мысль. Схватите её. Зафиксируйте на бумаге. Так в вашем подсознании проложится тропинка.

Не пытайтесь заранее просчитать все шаги и предугадать, как именно всё произойдёт. Это одна из главных ловушек ментальной тюрьмы. Просто верьте: всё уже возможно. Любые препятствия преодолимы. Цели достижимы.

Вы в одном шаге от побега из ментальной тюрьмы.

Ментальная тюрьма

Глава 1. Прорыв (продолжение)

Хочу заверить тебя, мой друг, для большей уверенности и поддержки: ты — в планах Бога. Ещё когда ты был в зародыше, у Него уже были на тебя большие планы. Это значит, что ты наделён потрясающим потенциалом. Самые эрудированные умы современности даже не могут представить, на что ты по-настоящему способен.

А вот и главная мысль нашей беседы о Высшем.

Если у Бога большие планы на тебя, как это будоражит твоё сознание? Что если пересмотреть свои собственные планы на себя и поднять их на тот же уровень?

Предлагаю сделать так: подойди к зеркалу, посмотри себе в глаза и спроси: «Ты готов? Мы начинаем жизнь с чистого листа. Идём на прорыв. У меня есть план — у нас всё получится!»

Если внутри нет стремительного, пламенеющего состояния, спроси себя жёстче: «Тогда чего я на самом деле хочу? Зачем? Почему? Действительно ли я этого хочу?»

В твоей голове должен бить ключ мысли. Доставай идеи из глубин подсознания. Смотри себе в глаза, не отводи взгляд. Разговаривай с собой. Вынимай ту самую Идею — план побега из ментальных оков. Ты — гений. Ты — герой своих великих начинаний. Верь в это. Мы уже говорим об этом не первый час. Всё отлично. Идём на прорыв.

Мысленно рисуй всё, чего хочешь, что планируешь, что собираешься делать. Формулируй, сжимай, выводи на поверхность и фиксируй. Я знаю — ты можешь ВСЁ!

Каждый человек хочет чем-то отличаться, оставить след вместо серых будней, зажечь яркий свет. Это правильно. Это и есть наша истинная сущность.

Предлагаю эксперимент.

Ты понял, чего хочешь. У тебя появился план. Отлично! Ты прописал шаги, способы достижения цели и полностью сфокусировался. Теперь представь, кем ты стал, какие изменения произошли, какой личностный рост ты прошёл.

Вопрос: можно ли достичь этой цели без этой трансформации, без этих изменений?

Ответ: нет.

Вывод: Если это у тебя в голове — оно будет у тебя в руках.

Всё, что сейчас кажется фантастикой, когда-то было именно ею: гаджеты, поезда, самолёты, факс, интернет, искусственный интеллект. Не бойся фантазировать! Рисуй яркие образы, играй с ними. Повесь самый сильный из них на стену и скажи:

«Вот это то, чего я достоин. Это моё. Я буду просыпаться каждое утро с радостью и желанием жить ради этой мечты».

Да, именно так! Мы способны покинуть клетку ментальных оков.

И вот важный совет, друг мой.

Если вдруг твой знакомый (а иногда даже близкий человек) начинает посмеиваться над твоими мечтами — держись от него подальше. Не трать энергию на низкие частоты. Мы ещё поговорим об этом законе в конце книги.

Будь выше. Не смешивай свой позитив с чужим негативным мышлением. Уходи красиво. Мы подробно обсудим технику «подтрунивания». Не позволяй никому сбивать тебя с пути.

В ментальной тюрьме всегда есть «подсадные утки» — люди, которые втираются в доверие, притворяются друзьями, но на самом деле тянут тебя вниз. Они ноют, жалуются, обвиняют всех вокруг и питаются твоей энергией, как вампиры. Вспомни афоризм: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты».

Держись подальше от таких людей. Они способны украсть не только твою энергию, но и мечту, и всю жизнь.

Помни технику спасения утопающего: никогда не подплывай к нему спереди — утянет за собой. Подплывай сзади, хватай за волосы, выводи на берег, откачивай — и до свидания.

Последовательная реализация твоего желания будет идти параллельно с ростом твоего осознания. Твоя сила и магнетизм будут только увеличиваться.

Мы ещё поговорим о законе притяжения. Сделав перезапуск системы восприятия, убрав ментальные помехи и препятствия, мы меняем полярность: с минуса на плюс. Начинаем притягивать к себе подобных людей и нужные возможности — от малого к большому, приближаясь к главной цели.

Приняв решение и сделав первый шаг к побегу из ментальной тюрьмы, ты каждый день, шаг за шагом, сокращаешь расстояние до мечты.

Твоё желание должно быть большим и красивым. Ты должен жаждать его. Не имеет значения, хочет ли этого кто-то ещё. Главное — чтобы этого хотел ты. По-настоящему жаждал.

Развивать самодисциплину нужно начинать прямо сейчас. Нет ничего сильнее на земле, чем законы природы. Во всей Вселенной никто и ничто не может влиять на жизнь человека сильнее, чем сама природа и он сам.

Ни один человек — ни в прошлом, ни в настоящем, ни в будущем — не имеет права лишать другого свободы мыслить самостоятельно. Это единственное, чем ты можешь полностью управлять сам.

Если ты действительно хочешь успешной жизни — двигайся последовательно, реализуя свою большую мечту.

Да, будет нелегко. Но следуя советам из этой книги, ты выберешь по-настоящему большую и сильную мечту — мечту всей своей жизни.

Тебя ждёт сопротивление, но готовность к нему — это уже путь к преодолению. Ты победишь. Помни: степень сопротивления будет прямо пропорциональна величию твоей идеи. Чем сильнее сопротивление, тем величественнее мечта. Это своего рода тест.

Обрати внимание на людей, которых многие считают странными из-за их идей о будущем. Их часто не принимают в сообщество, обходят стороной, делают изгоями или «белыми воронами». Просто их выводы пока не понятны остальным.

Именно такие формулы используют вундеркинды. Над их утверждениями, доказательствами и открытиями сначала смеются и критикуют. А потом, когда срабатывает «позднее зажигание общественности», этих людей признают великими гениями. В этом, мой друг, огромный позитив. Он доказывает: чем сильнее сопротивление твоей идее, тем гениальнее сам выбор.

Как сказал Уильям Пенн Патрик: «Ни один человек, ни одна идея и ни одна организация не станут великими, пока не встретят значительное сопротивление. Величия невозможно достичь, пока не будет понято это правило».

К сожалению, большая часть человечества игнорирует это фундаментальное правило. Из-за невежества по отношению к собственному «Я» люди боятся даже малейшего сопротивления на пути к мечте. Они предпочитают не высовываться, оставаться серой мышкой, «поберечь нервы» и не получать критику. Они крутят в голове ментальное заблуждение: «Все болезни от нервов, а критика помешает счастью». На самом деле всё ровно наоборот.

Запомни одну важную вещь: когда ты начнёшь меняться, первыми, кто этому воспротивится, будут самые близкие люди. Они боятся перемен. Сначала — из искреннего желания уберечь тебя от опасности (мозг воспринимает новое как стресс). Потом включается зависть или простое нежелание меняться самому. Включается «стоп-кран».

Когда ты начнёшь стремительно прогрессировать, друзья и родственники могут чинить препятствия — комментариями, действиями, сомнениями. Их цель одна: чтобы всё осталось как прежде. Жизнь в коробочках, еда в коробочках, мысли в коробочках. «Не выделяйся. Будь как мы».

Если ты, дорогой друг, хочешь настоящего прогресса — найди в себе силы противостоять даже самым близким. Да, это сложно. Хочется радовать тех, кто тебя любит, и не обижать их.

Но пойми: ещё больший вред ты принесёшь своим близким, если не станешь самим собой, если остановишь свой рост и потеряешь интерес к жизни. Твоя самооценка упадёт, а вместе с ней — и качество вашей общей жизни.

Если же ты настаиваешь на своём, со временем негатив сменится уважением и более глубокой любовью. Характер строится на обещаниях, данных себе, и на их исполнении.

История знает множество таких примеров. Ты только выигрываешь, сталкиваясь с сильным сопротивлением. Оно подтверждает правильность твоего выбора и даёт дополнительную энергию для победы — над собой и над чужим мнением.

Наступает удивительный момент, когда ты признаёшься себе: ты любишь напрягаться. Через напряжение происходит преобразование энергии. Чем сильнее сопротивление, тем больше энергии ты получаешь для движения к свободе, к цели, к мечте. Именно эта энергия помогает совершить решающий побег из ментальной тюрьмы.

Теперь, мой друг, очень важная мысль.

Следующие несколько лет станут твоей яркой историей — историей обретения нового образа жизни. Свободы. Реализации великой мечты во имя себя, своих детей и, возможно, всего человечества.

Предлагаю с самого первого шага фиксировать все изменения в дневнике. Со временем он может превратиться в книгу-бестселлер: «Как я принял решение и совершил побег из ментальной тюрьмы».

Пойми: ты вступаешь в настоящую рукопашную схватку, в которой ты — победитель и герой. Почувствуй огромную благодарность за то, что ты — часть творения и пишешь свою историю.

Твоя работа над собой сегодня даст надежду и новую свободу миллионам людей, которые пойдут по твоим следам.

Встань прямо перед лицом своего внутреннего врага. Твоя решимость и твёрдый взгляд заставят его отступить. Таков закон жизни.

Теперь ты знаешь, что делать.

Первый шаг — найти план побега. Обнаружить хоть маленькую щель, просвет в ментальной стене. Цепляйся за него и делай ноги. Уходи из этого серого, неуютного мира ментальных оков.

Упорство и правильное желание неразрывно связаны. Ты не будешь упорствовать в неправильном, а без упорства не добьёшься успеха.

Ты хочешь успеха. Я знаю — ты не просто хочешь. Ты жаждешь его. Я прав, друг? Громче! Ещё громче! Yes! Молодец. Так держать. Только вперёд!

Подойди к воображаемой корзине с алыми розами. Возьми конверт, открой его и достань золотую карту с надписью «ПРОРЫВ».

Прими решение. Возьми свой Божий дар — талант, данный свыше. Успех на всю оставшуюся жизнь гарантирован тебе.

А теперь, друзья, мы приглашаем вас в горы — сделать первое восхождение к своей мечте. Уверяю: нам будет хорошо вместе на этом пути.

Успех — это последовательная реализация достойной мечты.

Глава 2. Консенсус

Мы пришли к общему знаменательному консенсусу.

Друг мой, ты можешь сделать в своём сознании всего один шаг, благодаря которому большинство твоих проблем — даже самых глобальных — начнут решаться в короткие сроки. Этот шаг способен изменить практически любую ситуацию, с которой ты когда-либо сталкивался. Он может подтолкнуть тебя к невероятному прорыву и вывести на восхождение к вершине.

У этого шага есть точное название — Консенсус.

Для начала обратимся к словарю.

Консенсус (от лат. consensus — «согласие, сочувствие, единодушие») — способ разрешения конфликтов при принятии решений, когда отсутствуют принципиальные возражения у большинства заинтересованных лиц. Это принятие решения на основе общего согласия без голосования, при условии, что никто серьёзно не выступает против.

Термин «консенсус» обозначает как сам процесс принятия решения, так и итоговое решение. В широком смысле — это общее согласие по ключевым вопросам при отсутствии существенных возражений.

Простыми словами, мой друг, консенсус — это решение, но принятое группой. Ты можешь возразить: «Я же один». Однако внутри тебя действительно целая группа: толпа внутренних голосов, надзирателей, советчиков, сомневающихся и критиков. Именно они ведут постоянные переговоры в твоей голове.

Мы говорим о ментальной тюрьме, о конфликтах с самим собой, об ограничениях мышления. Внутри тебя работает целая индустрия: надзиратели контролируют мысли, подстраивают реакции мозга, который находится в брэнном теле. Тело ищет лёгких путей — удовольствий, лени, комфорта. Мозг, желая выживания, идёт на компромисс. Он занимает центральную позицию, стараясь всех устроить по принципу «win-win»: ты мне — гликоген и аминокислоты, я тебе — комфорт и безопасность.

Кишечник называют вторым мозгом, мышцы тоже обладают «памятью», кровь и лимфа — это целые системы. Все эти «мозги» связаны в одну сеть и кормят главный — твой уникальный разум, дарованный свыше.

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.