

A surreal illustration where a large, detailed human brain is depicted as a tree, with its base growing from an open book. The brain's surface is highly textured and colored in shades of red and pink. A thick, red, fibrous stem connects the brain to the book. The background is a bright blue sky with white clouds, a green tree on the right, and a white bird in flight on the left. Various floating objects, including red spheres and golden, textured spheres, are scattered throughout the scene. The overall style is reminiscent of comic book art.

Александр Шепелев

Ментальная Тюрьма

Александр Шепелев

Ментальная Тюрьма

<https://litres.ru/74034538>

SelfPub; 2026

Аннотация

«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.

Содержание

Глава 1	4
Прорыв.	5
Глава 2. Консенсус	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

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-настоя-

щему 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 самооощущения. 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 надзира-

тель 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 экс-перт!» 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 любят 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 святое 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 душою 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 помогали 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 отличиться, 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! Рисувай 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 сво-

им близким, если не станешь самым 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, неудобного 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 внут-

ренных 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.