

# ВНУТРЕННИЕ ВРАГИ ЛИЧНОГО УСПЕХА: ИСТОКИ, ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Понятие о мозговых  
энергоинформационных паразитических  
программах. Практические  
рекомендации по безопасности личного  
ментального пространства

**Шангин Андрей Борисович**

доктор медицинских наук, профессор

Если с мозгом с малолетства  
Ты сумеешь подружиться,  
То успешным человеком,  
Очень скоро станешь ты.

Доктор Шан

НЕТ  
НЕ БУДЕТ  
ТАК



БУДУЩИЙ  
УСПЕХ 😊

РЕДКАЯ  
ВСТРЕЧА



МОЗГ

РАЦИОНАЛЬНОЕ

СТРАХ

АДРЕНАЛИН

УДОВОЛЬСТВИЕ

ДОФАМИН

- ЭМОЦИИ +

ПОДКРЕПЛЕНИЕ

ИЗБЕГАНИЕ

+ ПОДКРЕПЛЕНИЕ

ЕЩЁ!!

- УДОБНО
- ПРИЯТНО
- ПОЛЕЗНО

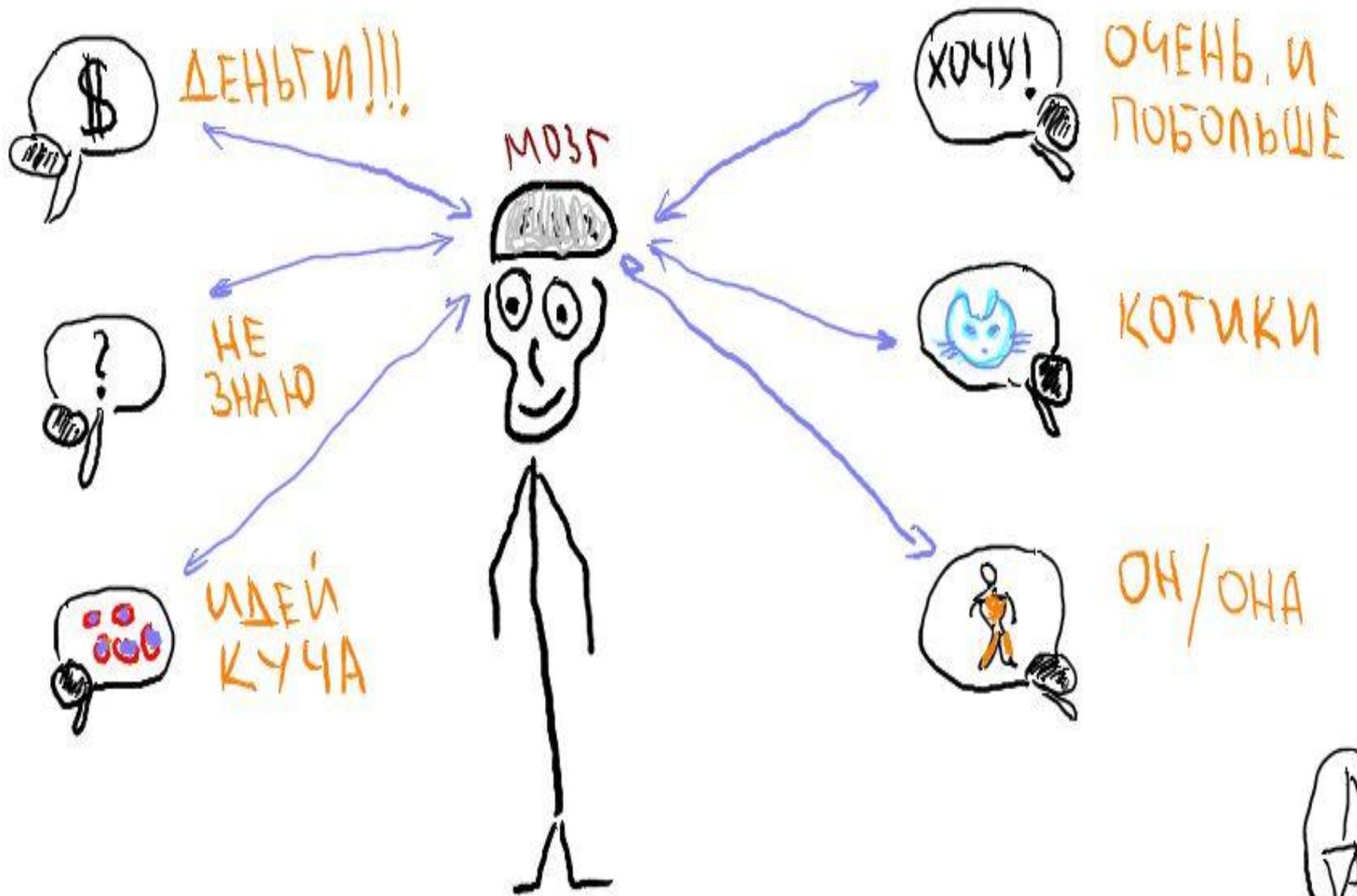
ПРИВЫЧНО



**Сознание** – это такая форма отражения реальности, которая состоит из совокупности отражений реальных данных.

Когда данные изменяются, сознание человека также изменяется. При этом, часть изменений человеком не осознаётся по причине наличия искажающих реальность устойчивых энерго-информационных программ. Они «сидят» на границе сознательного и бессознательного. Как паразиты.

# ЧЕЛОВЕК = МОЗГ = СОДЕРЖИМОЕ МОЗГА



## Левое полушарие

Обработывает информацию по очереди, решает проблемы поэтапно



Выступление на совещаниях



Обзвон клиентов



Написание отчетов



Проведение презентации



Создание баз данных

## Правое полушарие

Обработывает информацию одновременно, решает проблему целиком



Нестандартные решения



Быстрая реакция



Творческий подход



Широта восприятия



Неожиданные идеи

Мозг требует от тела глюкозу, кислород, чистую кровь (работа печени, почек, кишечника, кожи и иных систем).

Мозг требует защиты – есть своя иммунная система.

Мозг жертвует частями тела под свои «цели». Отказ от еды или половых отношений, например. Мозг может вполне обходиться без естественной потребности, активно «работая» при этом. Сексуальное желание и активная деятельность мозга, часто несовместимы.





भण्डारे वाले गणेश जी  
भवपूर्ण देवी माता का मन्दिर  
जा कती नौशान सोनी

Если внимание захвачено каким-либо образом или идеей, то в мозге формируется доминантный очаг, который начинает вытеснять и подавлять всё остальное, потребляя максимум энергии.

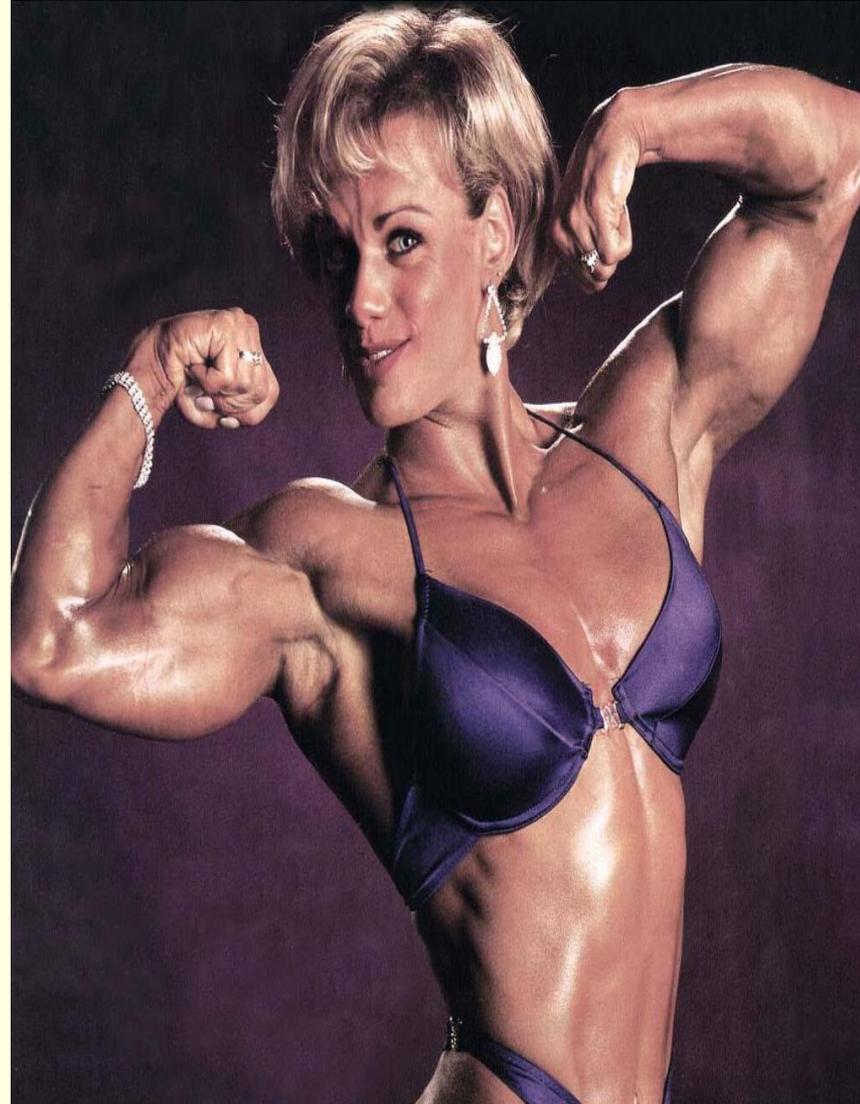
Это нормальная функция мозга.



Если этот захват сильный, длительный и вредный для здоровья или социального статуса человека, а человек этого вреда как бы не замечает, то это чёткие признаки наличия ментального паразита. Или психического заболевания.



**«Человек становится тем, о чем он думает».** (Упанишады)



Человек как бы «выпадает» из привычной жизни, большая часть его сознания суживается и концентрируется на «главном в жизни». Резко меняется обычная жизнь, появляются другие «важные» интересы.

При этом внимание и память действуют на отбор только тех событий и фактов, которые соответствуют «главной» идее, усиливая и поддерживая её.

Формируется новый стереотип поведения.



Разум



паразит



**«Тут помню, это не помню...а  
этого вообще не могло быть...»**

Частые слова у гипнопсихотерапевта

Что память?..Кладовая. Подземелье.  
Жизнь как попало сброшена туда.  
Спят на приколе мёртвые суда,  
Недвижные, на сдвинутые с мели.

Павел Антокольский

«Человек хочет согласия, но природа лучше знает, что для его рода хорошо: и она хочет раздора»;

«Человек есть животное, нуждающееся в господине».

Иммануил Кант

Философ не учёл, что человек способен (реже или чаще) быть господином самому себе. Для успеха.

# Я - САМ СЕБЕ СТРЕСС?

## СОВСЕМ НЕ ЗОЖ

- Вредные привычки
- Лень
- Жадность
- Забывать
- Трусость
- „левые“ связи



## Гоняю мысли

- Несбыточные мечты
- Прошлые страхи
- перенесенные травмы
- Отсутствие ясных целей
- Боязнь перемен
- Слабая обучаемость

КАК ТУТ НЕ СТРЕССОВАТЬ?





ПРЕВОСХОДНЫЙ  
УПРАВЛЕНЕЦ?



# «Рептильный мозг» (гад)

## Инстинкты:

Самосохранения, пищевой, половой, оборонительный

## Базовые автоматизмы:

Дыхание, артериальное давление, поза и движение, гормоны

Что мешает?

б/сознательная память и зоны «застойных» эмоций, давняя боль

# «ЖИВОТНЫЙ МОЗГ» (зверёк)

Память

Привычки

Эмоции, игры

Приобретение нового опыта (научение, дрессировка)

Самопожертвование ради близких, маленьких, даже и не своего вида

Память о травматическом опыте (обида; коты долго помнят... поэтому приходится выбрасывать тапки...)

# «ЖИВОТНЫЙ МОЗГ» (зверёк)

Формирование памяти

Кратковременная Долговременная

секунды - часы дни – десятилетия

легко изменяемая стабильная

без синтеза РНК с синтезом РНК

и белков

в бодрствовании

во сне и

бодрствовании

# **«Животный мозг» (зверёк)**

**Эмоции – это лимбическая система  
и гормоны.**

**Лимбическая система – это  
древний мозг – структуры,  
действующие вне рационального  
контура управления, но легко  
подчиняющиеся его своему влиянию.**

# «**Человеческий мозг**» (хомо)

## РЕЧЬ и ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Абсолютное влияние Слова,  
которое и возносит, и убивает.

Одна кодовая фраза, одно  
ключевое слово, и человек  
превращается в идиота.

Безмозглого, но полностью  
функционального, точно и бездумно  
выполняющего программу.

# «**Человеческий мозг**» (хомо)

РЕЧЬ

Фантазии, идеи

Память

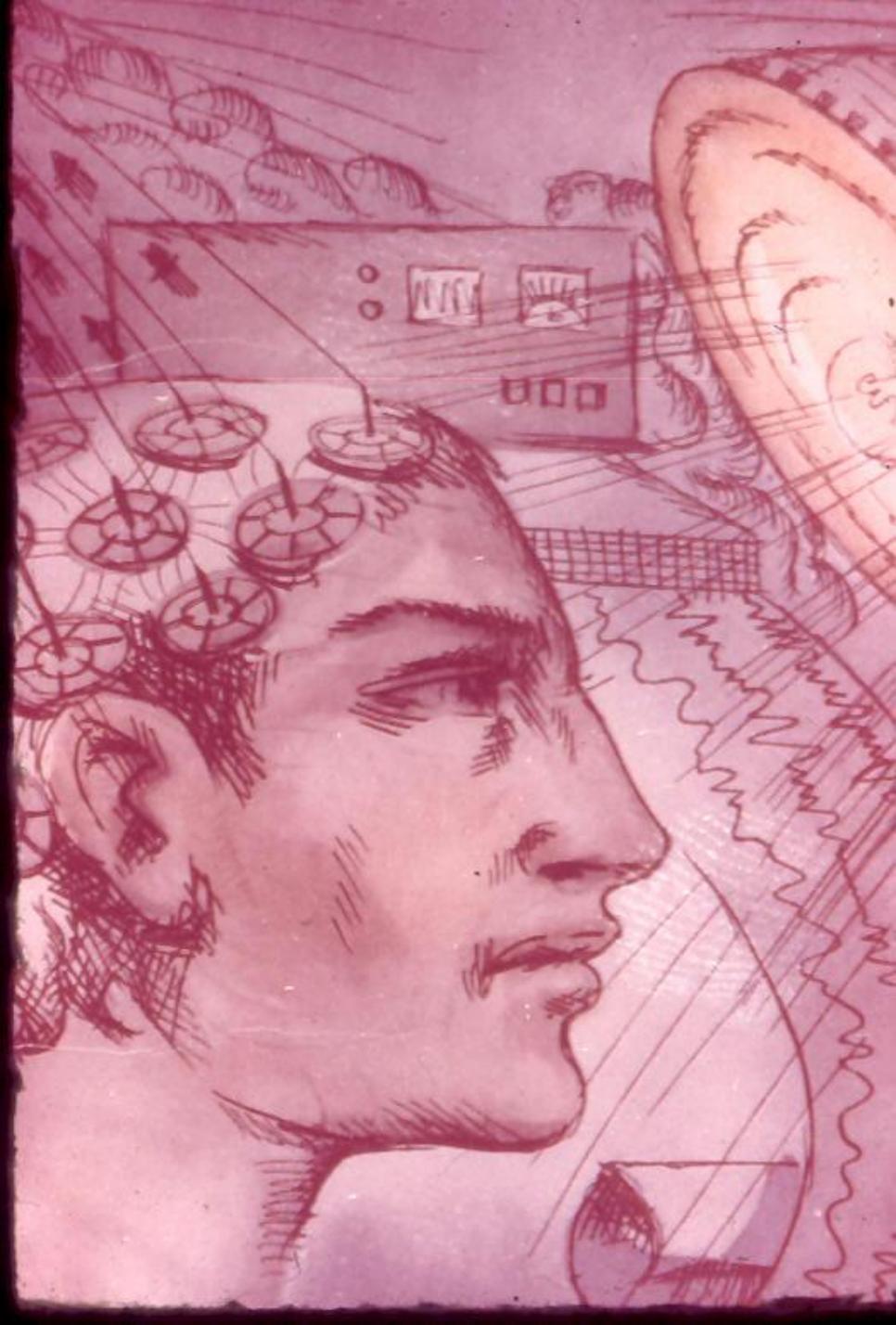
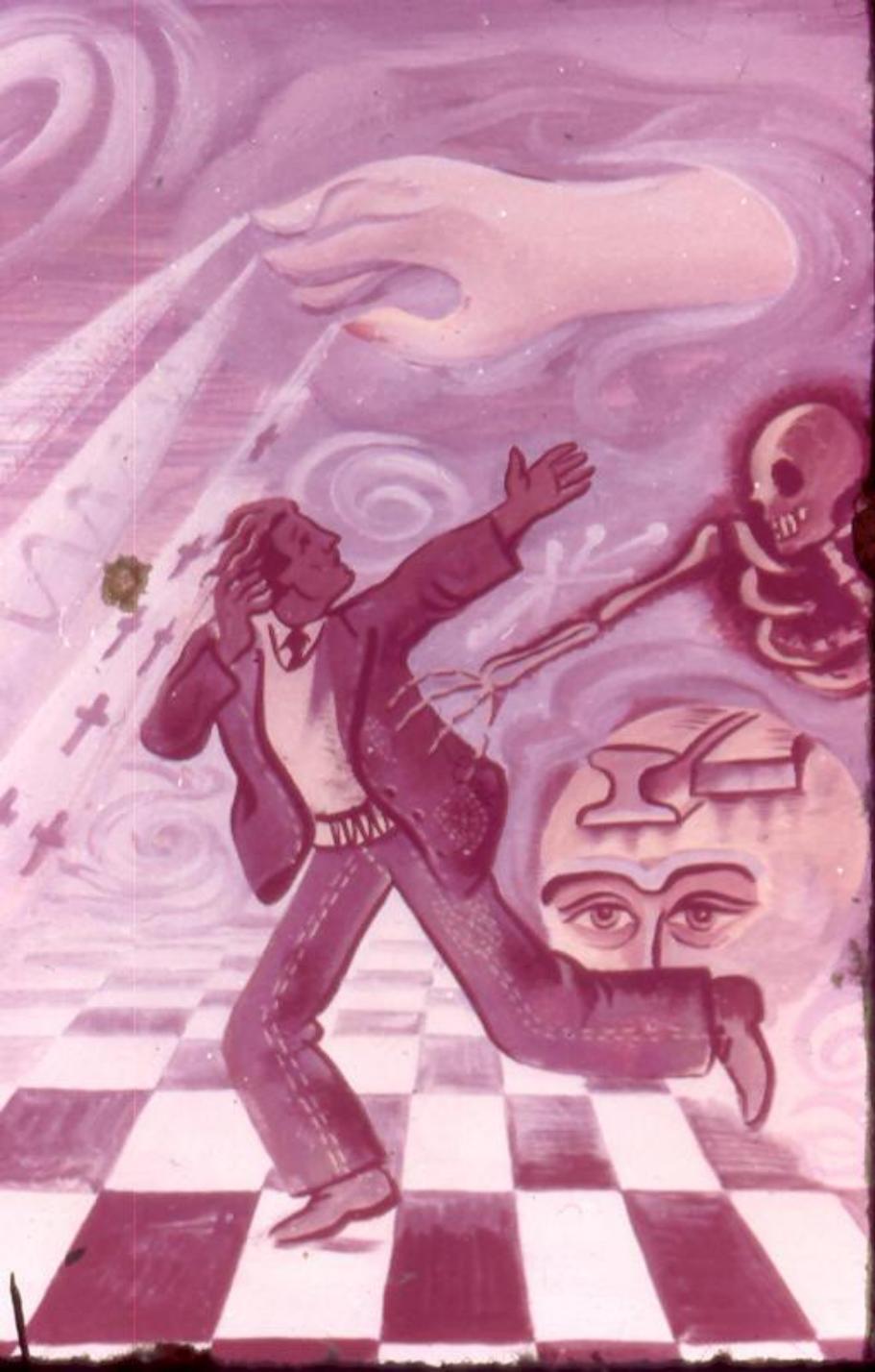
Бред

Творчество, чувства

Осознание полученного нового

Математический анализ

Прогнозирование будущего и его  
создание



Понятие о старых, вредных,  
отживших и полезных привычках. В  
чём разница. Ключевое слово  
«целесообразность».

КТО КОГО?

ФОТОНЫ  
ОБРАЗЫ  
МЫСЛИ  
СЛОВА  
ДЕЛА  
ЖИЗНЬ



НОВОЕ



КНОПКА  
ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

МАССА  
СДЕЛАННОГО  
РАНЬШЕ

СТРАХИ  
ПРИВЫЧКИ  
НЕЖИТЬ

СТАРОЕ



Паразитическая энерго-информационная программа – это глубоко засевшая, вросшая в мозг и тело привычка, единственной целью которой является кормить, ублажать, размножить и защищать только себя. Патологическая, вредная (саботажная), отклоняющая доминанта.

Как обнаружить, что с этим делать, и как исправлять?

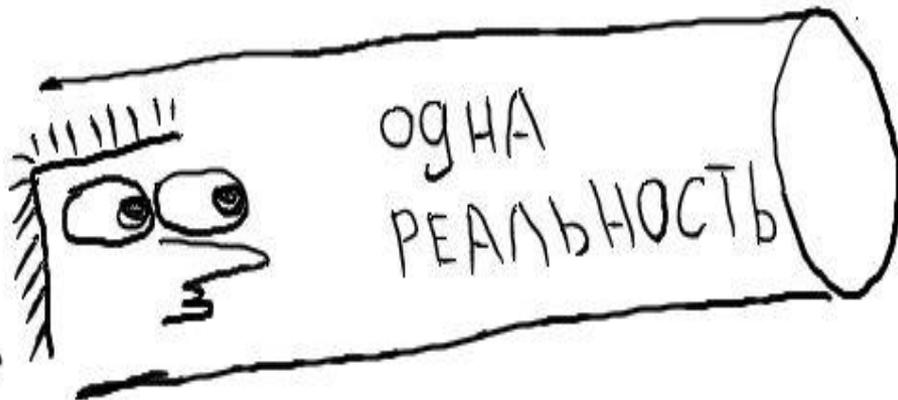


Действие  
искажающей  
ментальной  
программы-  
паразита –  
это  
нарушение  
восприятия.

Каковы практические действия и кто действительно к ним готов (хотя хотят многие)?

Ключевое слово «**безысходность**».

Как назвать свою реальность или  
важность определений. Имя  
формирует то, что происходит и  
будет происходить. Поток или  
тоннель реальности. Есть ли свет в  
конце тоннеля? Да, вопрос только в  
какой стороне, и какой это свет:  
белый, чёрный или тот?



ТОННЕЛИ  
РЕАЛЬНОСТЕЙ

ШИШ ТЕБЕ!  


  
ПРОВАЛ



  
ТО САМОЕ!

  
УСПЕХ



Человек часто полагает, что его мысли и эмоции не связаны с реальностью, не обладают материальной конкретностью.

Мысли – это же просто так...

Это представление и мешает понять, что собственные мысли и эмоции являются «кирпичиками» той действительности, которая на него же и влияет. Человек сам планирует, создаёт и уничтожает свою же реальность.

**Поведение** – это некий набор действий: осмысленный, целенаправленный (на свои цели), направленный на чужие цели (под видом своих) или спонтанно-хаотический, автоматический.  
Типа «без царя в голове».

**Успех – это личное  
превосходство над собой  
прежним.**

**Личный успех  
Общественный успех.  
Что важнее, и есть ли  
разница?**

**Важность внимания к одному  
или к другому?**

**Успех – это достижение.  
Любое.**

**Чаще то, которое было  
запланировано.**

**Иногда нет.**

**Но всегда поднимающее  
человека с одного уровня на  
другой.**

Успех: как его учитывать?

Что является точным  
индикатором успеха?

Какой из видов успеха важнее?

Как одно усиливает другое,  
несмотря на редкую похвалу,  
ядовитую лесть и частую  
зависть?

Успех и его зависимость от поставленных ориентиров, верных мыслей, точных действий и готовности получать радость.

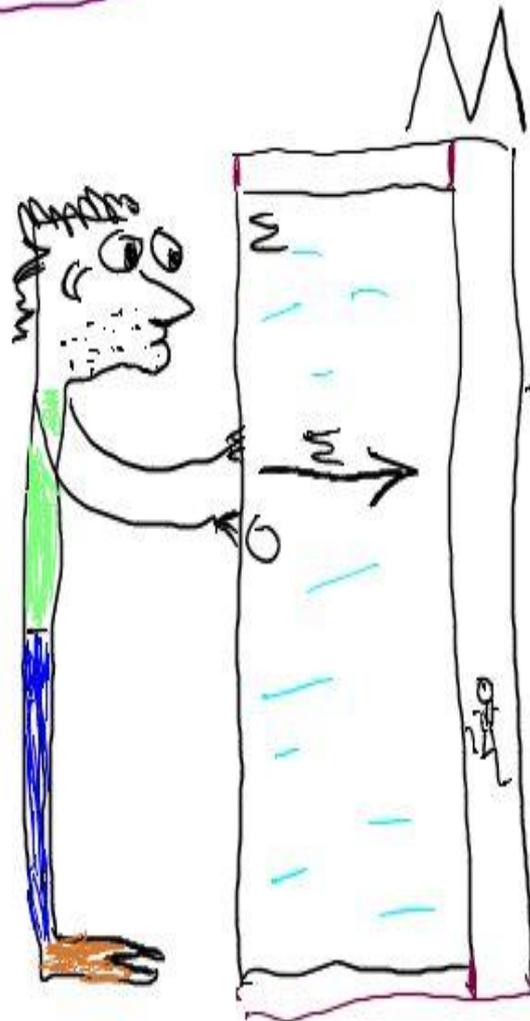
**Успешно успеть к успеху или успешно успевать.**

**Рад бы иной человек добро  
делать, да поучить его  
некому, а сам он не  
догадается.**

**Русская народная поговорка**

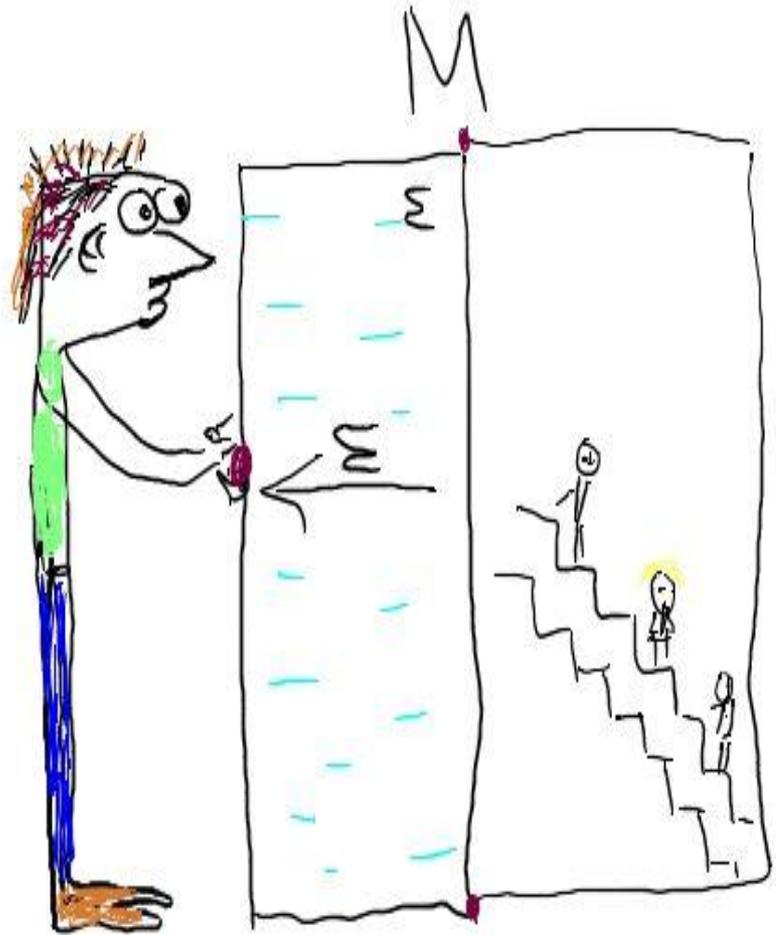
Метро-  
Тест

# КТО КАК ОТКРЫВАЕТ?

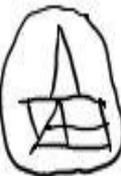


ТОЛКАТЬ  
ОТ  
СЕБЯ

ВЫГОДА ?



ТЯНУТЬ  
К СЕБЕ



# **Теория и практика «волшебного пинка»**

**Кому, кто, зачем и когда?**

**Он нужен и будет дан.**

**Как распознать, что пинок уже  
получен, и надо ли его ждать?**

**Как с помощью одного знака  
изменить реальность?**

**Снова, как обычно.**

**«Невозможно запретить  
человеку плевать на самого  
себя»**

**Доктор Шан**

**«Но се несчастье смертного земли:  
заблуждати среди света и не зрети  
того, что прямо взором его  
предстоит».**

А.Н. Радищев «Путешествие из Петербурга в Москву».

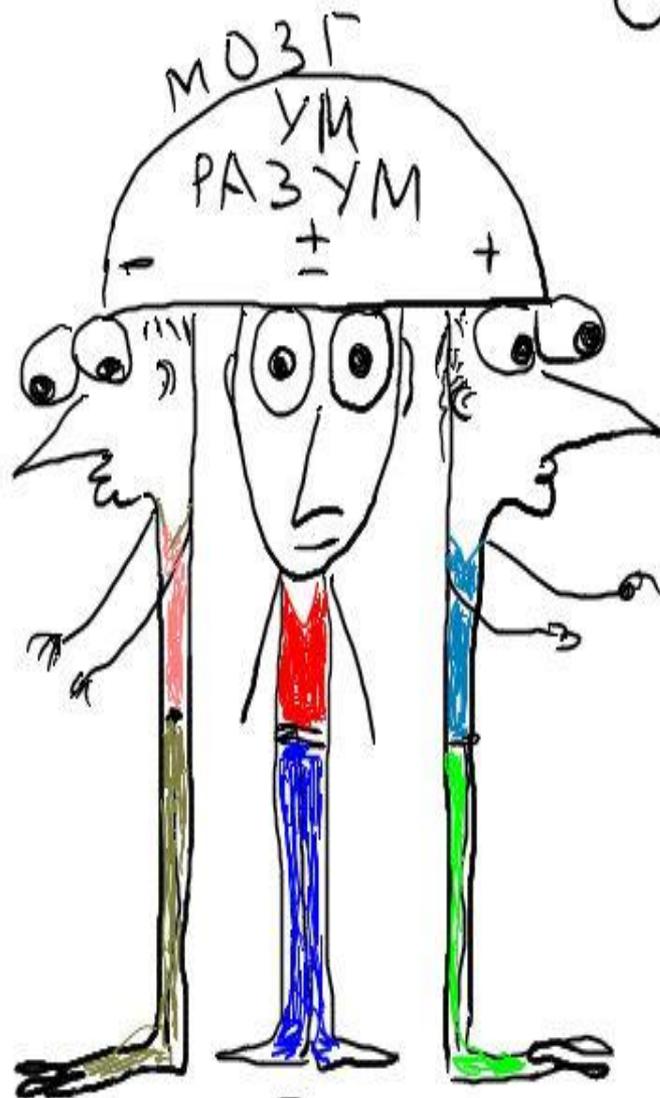
**«Я взглянул окрест меня – душа моя  
страданиями человечества уязвлённая  
стала. Обратил взоры мои во  
внутренность мою – и узрел, что бедствия  
человека происходят от человека, и часто  
только от того, что он взирает непрямо на  
окружающие его предметы».**

там же.

**Зависимое поведение** – это повторяющаяся привычка, которая повышает риск заболевания и/или связана с личными и социальными проблемами. Это потеря контроля над поведенческой программой, потребность в немедленной реализации которой возникает вновь и вновь. Выполнение программы направлено на получение немедленного удовольствия, «кратковременной награды», но часто приводит к отрицательным последствиям. Отсрочка выполнения ведёт к дисфории, агрессии и поиску любых возможностей эту программу исполнить.

Я СОВСЕМ  
СВОБОДЕН?

ОТ  
ВСЕГО?  
→  
ОТ  
ЖИЗНИ?



Я  
НОРМАЛЬНЫЙ?

ОТ ЧЕГО Я  
ЗАВИЩУ?

ХИМИЯ  
ПИТЬЕ  
ДЕНЬГИ  
СТРАХ  
ОН/ОНА  
ВИНА  
ДОЛГ  
ИГРА



# КАК СКАЗАТЬ?

ПРОШЛОЕ

- СПУСК
- ПАДЕНИЕ
- ПРОВАЛ
- КОНЕЦ
- ПОЛНЫЙ АБЗАЦ

УСПЕХ,  
БУДУЩЕЕ



ИНЕРЦИЯ

ДНО?

ПРОШЛОЕ

ВСЁ  
ПРОПАЛО

БУДУЩЕЕ,

КОТОРОГО  
НЕТ.



НИСХОДЯЩАЯ  
ЧАСТЬ  
ПЕРЕД  
ВОСХОДЯЩИМ  
ЭТАПОМ...

КАК ВСЕГДА...



# «Бегство» от реальности – важная причина возникновения зависимого поведения

1. **«Бегство в тело»** (развитие психосоматических расстройств).
2. **«Бегство в работу»** (истощение мыслей через психическое и/или физическое напряжение).
3. **«Бегство в контакты или одиночество»** (различные виды псевдополезной социально-интеллектуальной активности; йога, саморазвитие, эзотерика, физические тренировки, пикаперство)
4. **«Бегство в фантазии»** (костюминг, фэнтэзи).

# Зависимость

Мозг постоянно меняется. Контакты между нейронами постоянно создаются и разрушаются.

**Зависимость** состоит из влечения, возрастающей сопротивляемости программе (толерантности) и симптомов при отсутствии реализации (синдром отмены).

# УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗАВИСИМОСТЕЙ

(Brown P., 1993)

1. Особенность, сверхценность
2. Эйфория
3. Рост устойчивости (толерантности)
4. Наличие симптомов отмены
5. Конфликт с окружающими и с собой
6. Рецидивы

КТО Сильнее?

ТО, ЧТО ПРИЯТНО



ГИДРА



НЕ ПЕЙ, А ТО БУДЕТ КАК В ТОТ РАЗ !!!

ПОБЕДИТЬ ГИДРУ МОЖНО?



ПРОШЛОЕ



20 л

ВП

НАСТОЯЩЕЕ



40 л

ВП

БУДУЩЕЕ ?



60 л ?

ВП

КАКИМ ТЫ БЫЛ, ТАКИМ ТЫ И ОСТАЛСЯ...



# Страхи созависимого

- он умрёт без меня;
- он уйдёт от меня;
- я останусь одна с детьми;
- я стану нищей;
- я не знаю, что мне с ним делать;
- я боюсь, что он снова начнёт;
- я боюсь, что все узнают;
- я боюсь потерять бизнес, деньги, имущество;
- **я боюсь того, что будет;**
- я боюсь своих желаний и свободы...

# Страхи созависимого

- я боюсь что-то делать;
- я боюсь жить своей жизнью;
- я боюсь того, что он меня изобьёт, убьёт, бросит;
- я боюсь за детей;
- я боюсь как обычно, я всегда боюсь;

и так далее...

# Общие характеристики зависимостей

(Tomer, 2001)

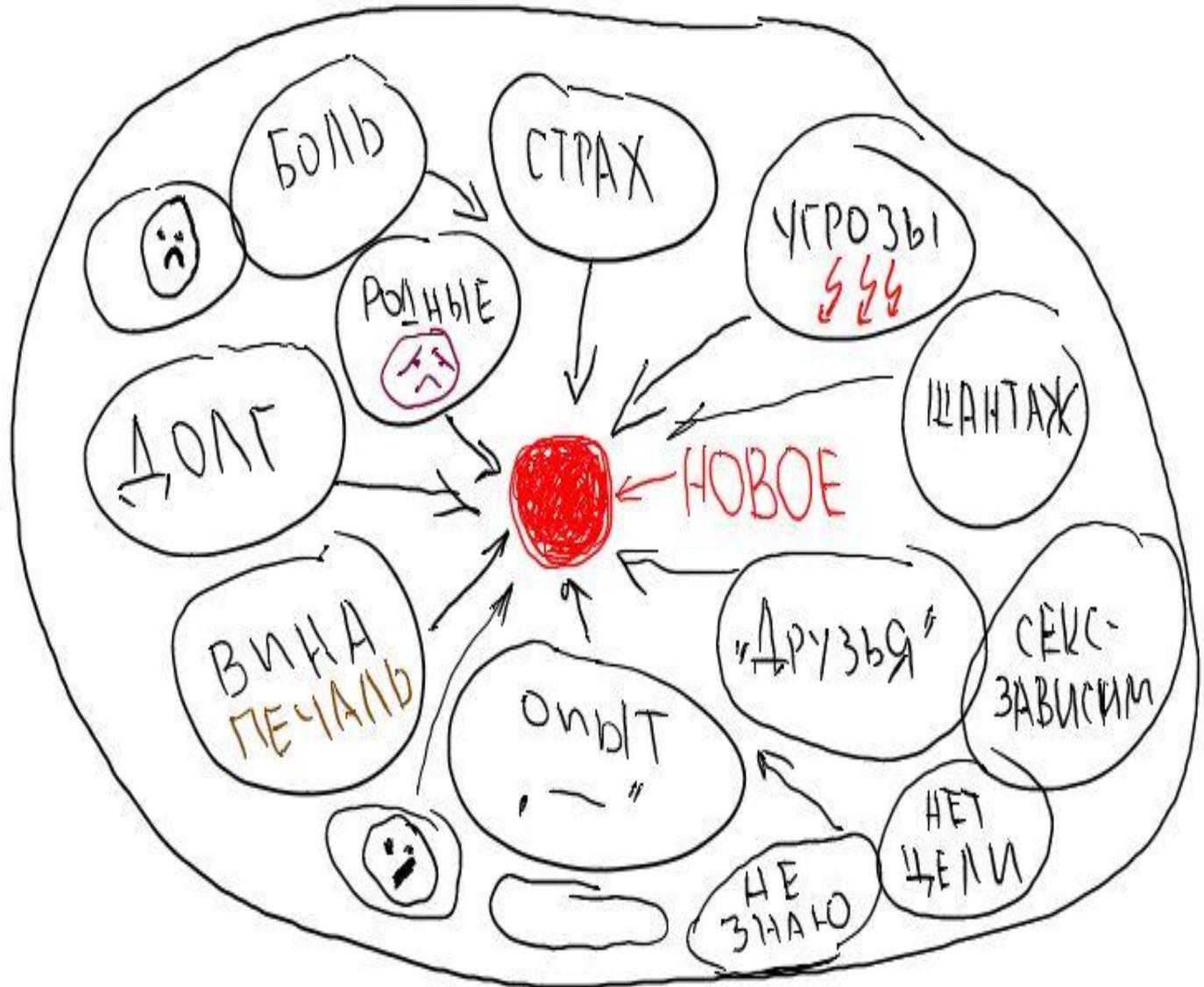
1. Привычка, формирующаяся из длительной последовательности выборов (однотипных).
2. Зависимость от чего-то существенного для функционирования.
3. Компульсия, которая способствует тяге осуществить деструктивное (привычное) поведение.
4. Наличие симптомов отмены, вызванных депривацией
5. Пагубные негативные эффекты (психологические, социальные, физические), возникающие при длительном существовании такого поведения.

Как  
обнаружить  
скрытого  
врага,  
саботажника,  
лентяя, труса  
и героя?  
Что делать с  
тем, что  
обнаружено?



# ЗАРОЖДЕНИЕ И КОНКУРЕНЦИЯ

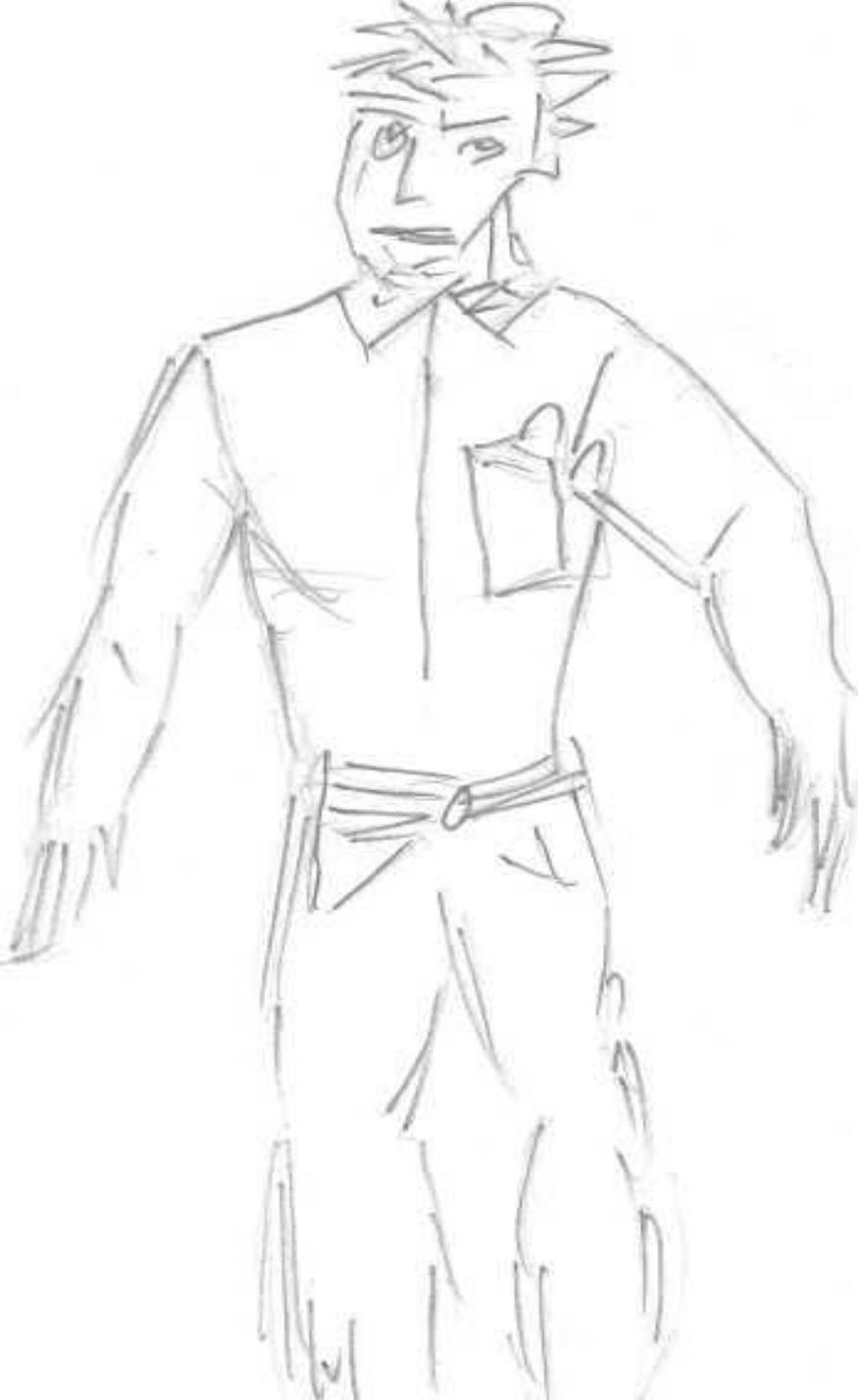
НОВОМУ  
НЕ  
ПРОСТО  
ВЫРАСТИ



Весь человек состоит из  
привычек.

Они помогают жить эффективно.

И мучиться вместо жизни также  
эффективно.



**Привычка к  
мучениям –  
это  
извращённое  
удовольствие**

Привычек великое множество

Привычка решать и делать.

Привычка постоянно лениться.

Привычка всего опасаться.

Привычка всё время объяснять  
самому себе, почему не надо начинать  
нужное дело прямо сейчас, а вот с  
понедельника...

- Привычка к нищете.
- Привычка постоянно иметь всё больше нового и выгодного.
  - Привычка к постоянному наращиванию финансового благополучия.
  - Привычка к привычным «граблям»: мне опять это помешало!

- Привычка к самому себе –  
прозябающему, страдающему и  
застывшему в своём развитии.

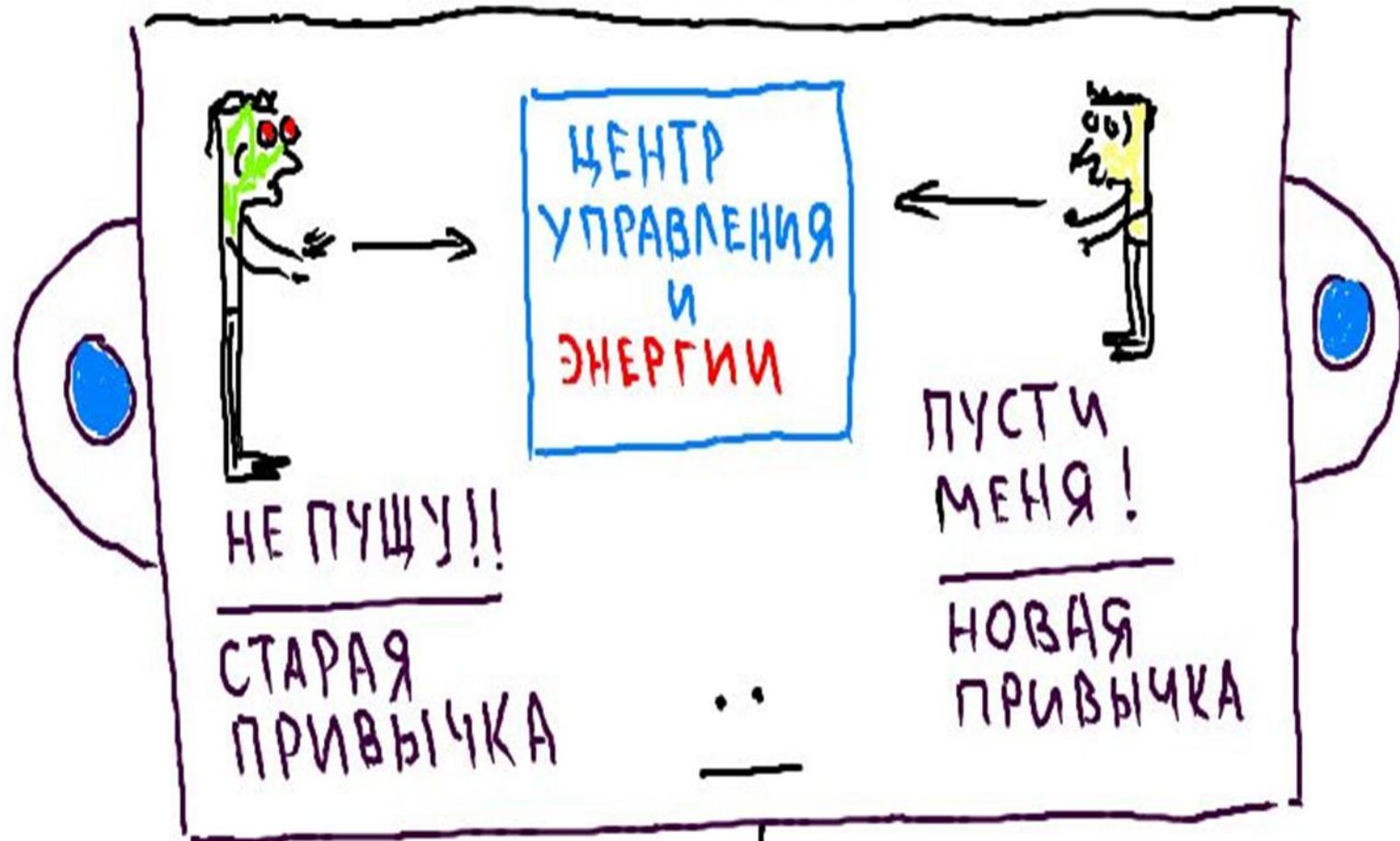
- Привычка к самому себе –  
активному, развивающемуся и  
успешному.

Всё – привычки.

Почему так непросто устранять старые, отжившие, отяжеляющие движение к новому, привычки?

Просто потому, что привычки (нейронные системы для конкретного результата) живые. Они, раз образовавшись, начинают существовать по принципам живых систем: размножаться делением, укрупняться, захватывая всё новые территории, а также – обязательно защищаться. Привычки очень сильны и живучи!

КТО ПОБЕДИТ?



ДОМИНАНТА  
ВЛАСТЬ  
ПРИВЫЧКА



Любая привычка – это набор эффективных действий в соответствии с некой, сидящей в человеке главенствующей идеей, часто слабо им самим осознаваемой.

Любая привычка – это результат действий самого человека. Только его самого!

## **Центр удовольствия**

Одна из ключевых зон мозга — центр удовольствия. Самым важным медиатором в этой зоне является дофамин.

Центр удовольствия в обычных условиях создает ощущение удовлетворения, когда человек ест, пьет или занимается сексом.

Расположен в вентральной области покрышки (область мозга).

## Путь движения дофамина

## Путь движения серотонина

Префронтальная кора

Стриатум

Черная субстанция

### Функции:

- Поощрение (мотивация)
- Удовольствие, эйфория
- Двигательные функции ("точная настройка")
- Принуждение
- Перверсация

Прилежащее ядро

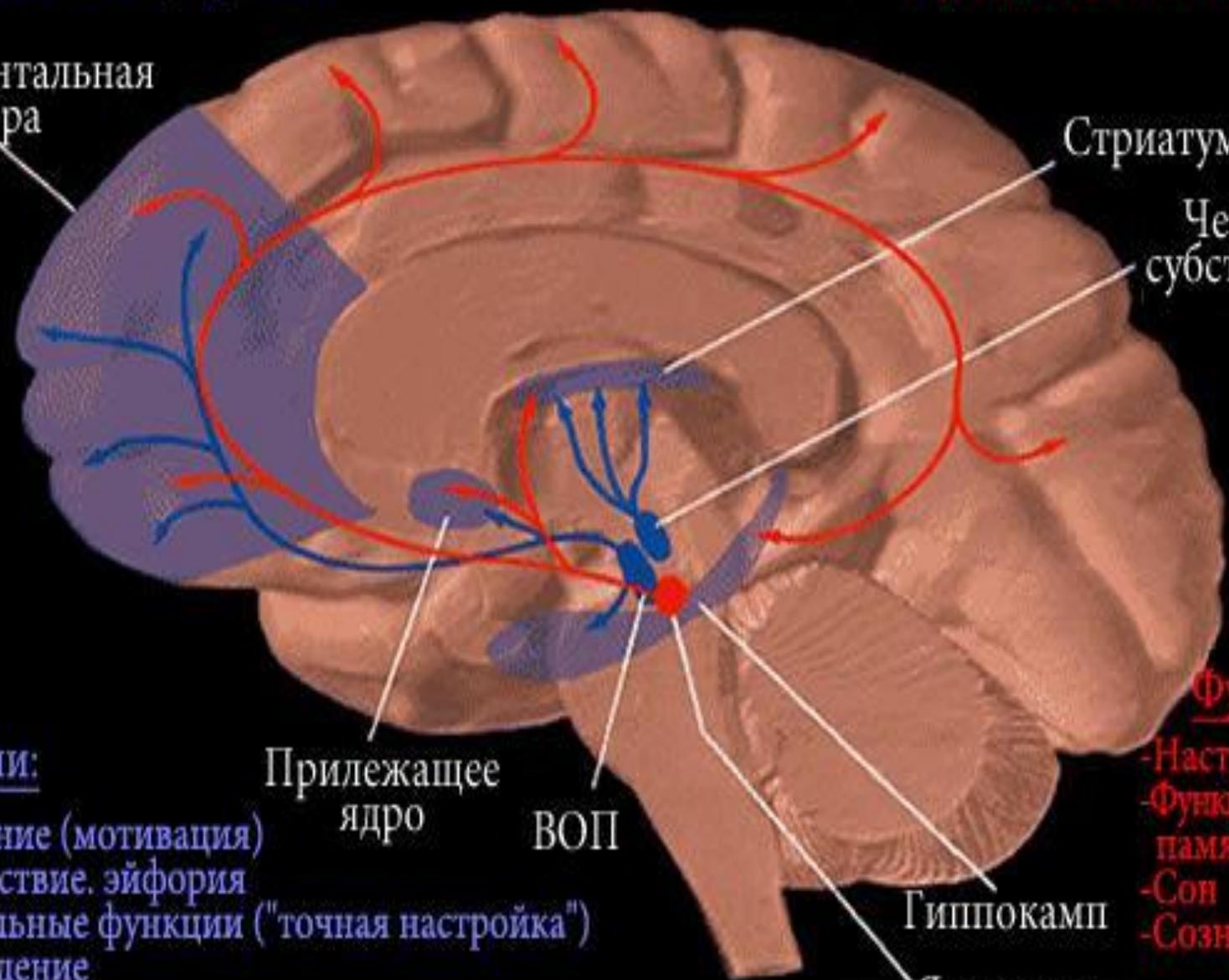
ВОП

Гиппокамп

Ядро шва

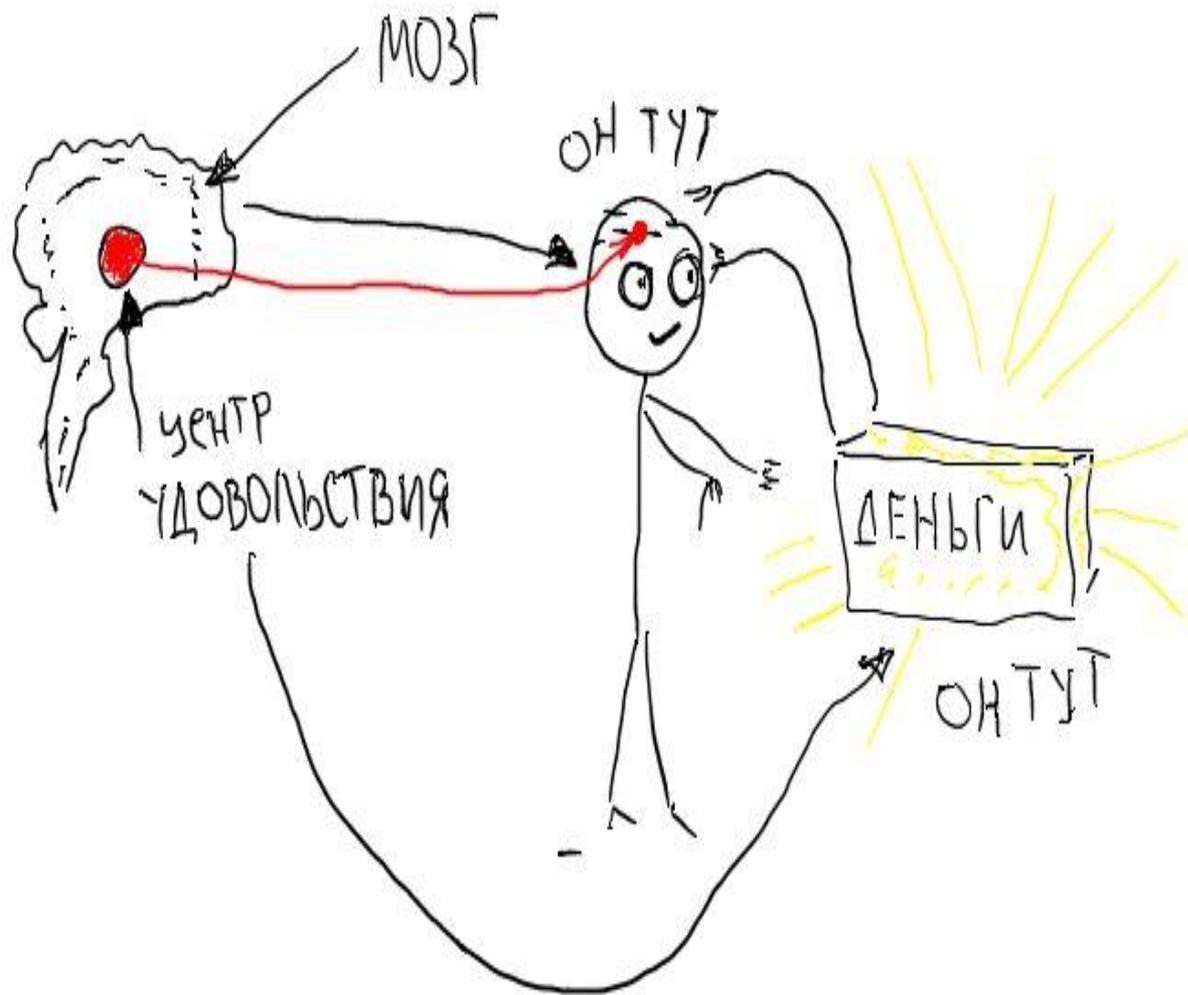
### Функции:

- Настроение
- Функционирование памяти
- Сон
- Сознание

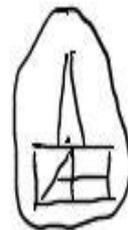


Центр удовольствия “награждает” это поведение положительными чувствами, которые заставляют человека хотеть снова и снова повторять это действие.

Согласно теории эволюции, центр удовольствия играет важнейшую роль в выживании видов. Алкоголь, ПАВ, стимулируют центр удовольствия, подобно еде, питью или сексу, только гораздо сильнее.



ЗАХВАТ ЧЕРЕЗ ДЕНЬГИ. МОЗГА. ЧЕЛОВЕКА?





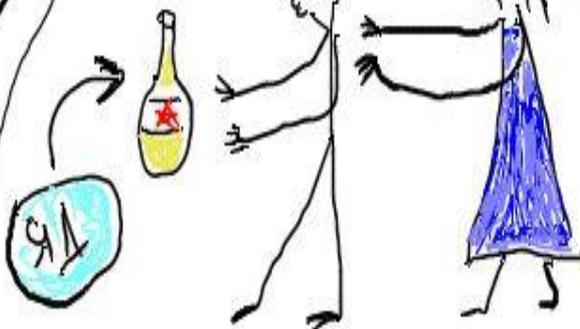
ПОЛОВОЙ  
ИЛИ  
ПИЩЕВОЙ?

МММ!  
ООУ!  
ЧУУ!

ТЫ ЧТО?!

МОЗГ

НЕ ДЕЛАЙ ЭТО !!!



СТРАХ ВИНА  
ПРИВЫЧКА

ЧТО МЕНЯ  
ВО МНЕ  
ДЕРЖИТ  
И  
ПРИВЯЗЫВАЕТ?  
ЧТО!?

ДЛЯ  
СОЗАВИСИ-  
МЫХ:  
ОТ НЕГО,  
ОТ СЕБЯ



# **Основные принципы достижения успеха**

**Предвидение** – раскрываем перед собой «веер»  
возможных вероятностей с выбором наиболее  
подходящей

**Предусмотрительность**

**Осознанность**

**Ответственность**

**Самокорректировка**

**Обучаемость**

**Выгодопологание**

**Выгодоприобретение**

**Доброжелательность** себе и к тем, с кем  
происходит взаимодействие

**Добровольность**

**Универсальная память – прошлое используется в настоящем для моделирования будущего.**

**Осмысление**

**Целеполагание**

**Целепостановка**

**Целеустремлённость**

**Целедостижение**

**Умение доставлять, получать и ощущать  
удовольствие**

**Осознание мига счастья**

**Дисциплинированность**

**Исполнительность**

**Юмор**

**Умение слушать, слышать и использовать  
услышанное в своих целях**

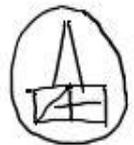
**И осмысление, и целеполагание** подразумевают наличие некой системной информационной структуры, основу которой составляют **слова-команды-коды**, и действий по их реализации.

Таким образом, **поведенческие технологии успешной деятельности** – это осознанное программирование деятельности для запланированного результата (цели), с обязательным контролем соответствием полученного результата изначально задуманному.

Самая годная для  
использования технология –  
самая незаметная.

Самая главная технология  
для жизни человека – **слова**,  
которых он не замечает, но  
пользуется.

# Слова и физические последствия для организма



**Мы слышим.  
Мы видим.  
Мы ощущаем.  
Мы реагируем.**

Это обычные утверждения, с которыми  
все согласны.

А если вместо точки поставить  
вопросительный знак? Будет ли это  
тем самым, что происходит с нашим  
«сознанием» на самом деле? И. если  
ДА, то что и кто мы такие?

# **Мы слышим, видим, ощущаем, реагируем**

на слово или фразу (комбинацию слов), причём звучание, значение, порядок и смысловая нагрузка и по отдельности, и по совокупности, исключительно значимы для запланированного эффекта.

Исключительно потому, что исключение любой её части ведёт к полному разрушению первоначальной структуры. И результатов. И – жизненного сценария.

**Шикарная пушистость меха  
МОЕЙ шубы.**

**МОЯ шуба из натурального  
меха.**

**Тёмная глубина МОЕЙ печали.  
МНЕ как-то печально.**

**Мой успех всегда со мной.**

**Всегда ли мой успех со мной?**

**Тебе изменяли?**

**Тебе изменяли.**

# Глаголы для управления мозгом

Представить

Организовать

Вложить

Выступить

Развить

Заключить

Получить

Извлечь

Снова вложить, и вновь извлечь  
разностороннюю и разнообразную  
выгоду

Как работает мозг человека, и что про это надо знать? Чтобы в ненужные ситуации не попадать? **Опять, двадцать пять. Ну вот, опять не повезло...**

Слова и конструкции из них: как построить хорошее имение, а не воздушный замок на песке. Что надо знать, и что надо делать. За чем постоянно следить и быстро реагировать на отклонения. Почему наши мысли – это на 70% прошлая память? И почему большинство это устраивает, особенно при поиске нового? И что, естественно, из этого выходит. **«Привычка – вторая натура»**. Или первая? Выгода и опасность привычного.

# Технология **ПОДВИД**

планирование, отчётность,  
доброжелательность, внимание,  
исполнительность, дисциплина

Есть отдельный **ПОДВИД**  
человеческих особей – подвид  
«человек успешный».

Почему это так?

Всё очень просто – этот человек  
использует для достижения успеха  
набор необходимых для этого  
принципов:

# УСПЕХ

Устойчиво  
Спокойно  
Поступательно  
Естественно  
Хорошо



План  
Отчёт  
Добро  
Внимание  
Исполнительность  
Дисциплина

ПОДВИД "ЧЕЛОВЕК  
УСПЕШНЫЙ"



**П**ланирование своей жизни,  
включая любую деятельность

**О**тчётность перед самим собой

**Д**оброжелательность к себе и  
окружающим

**В**нимание к деталям, поскольку  
жизнь состоит из «мелочей»

**И**сполнение собственных планов и

**Д**исциплина в их реализации

# Слова не выгодные / Слова выгодные

<b>хочу</b>	/	<b>надо</b>
<b>ждать</b>	/	<b>действовать</b>
<b>надеяться</b>	/	<b>действовать</b>
<b>верить</b>	/	<b>знать</b>
<b>пробовать</b>	/	<b>делать, действовать</b>
<b>стараться</b>	/	<b>делать, действовать</b>
<b>пытаться</b>	/	<b>делать, действовать</b>
<b>спасибо</b>	/	<b>благодарю</b>
<b>деньги</b>	/	<b>финансы, средства</b>
<b>плохо</b>	/	<b>хорошо</b>
<b>сложно</b>	/	<b>просто</b>

## Фразы-коды, ведущие в никуда:

ну вот, опять;

опять, как всегда;

ну, как обычно, не везёт;

не хуже, чем у других;

как ни будь, потихонечку;

у меня не получается;

я не могу;

куда уж мне;

им просто повезло, а мне...

# Привычные проклятия

У меня всё хорошо;

Всё как обычно;

Живу потихонечку;

Я так одинок;

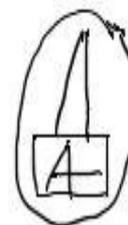
Принимаю себя таким, как есть;

Всё спокойно, особых перемен нет,

слава Богу???

Да, всё по-прежнему, по-старому...

Мне б дожить...



Почему всегда нужна цель, и почему одной цели всегда мало?

Решимость, решительность и решения – в чём разница для дела?

Первое, с чего надо начинать большое дело – это определиться: что сделать, затем – для чего это надо сделать, далее – кому сделанное будет надо, почему это приятно (и приятно ли) и главное – **ЧЁТКО ПРОПИСАТЬ** на бумаге **ЦЕЛЬ**, которая обязана быть самому человеку-заказчику чётко видна.

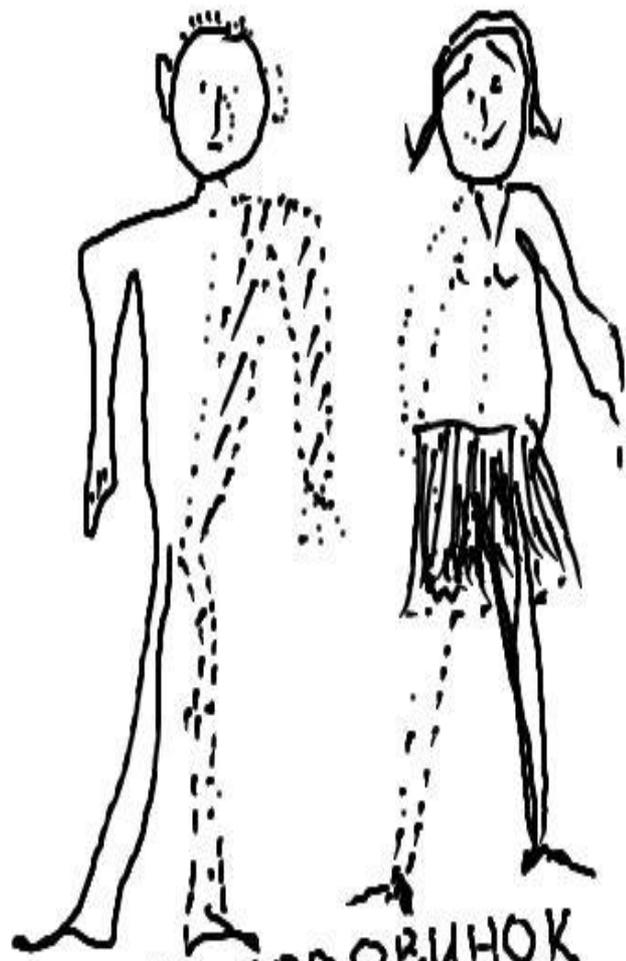
**ЦЕЛЬ** – это готовый продукт или решение, полностью соответствующий первичной задумке. Ещё раз обращается внимание на слова «**ЧЁТКО ПРОПИСАТЬ**» и/или несколько раз сказать вслух, а не «ходить и думать», «держат в голове», «хорошо помнить» и т.п.

Свойства **памяти и головного мозга** таковы, что любой человек, хорошо представляющий самую гениальную идею, обязательно растеряет её образ и детали, заваленные и массой ежесекундных впечатлений и событий, происходящих в повседневной жизни каждого.

Счастье – оно где?

Как и откуда его извлекать?

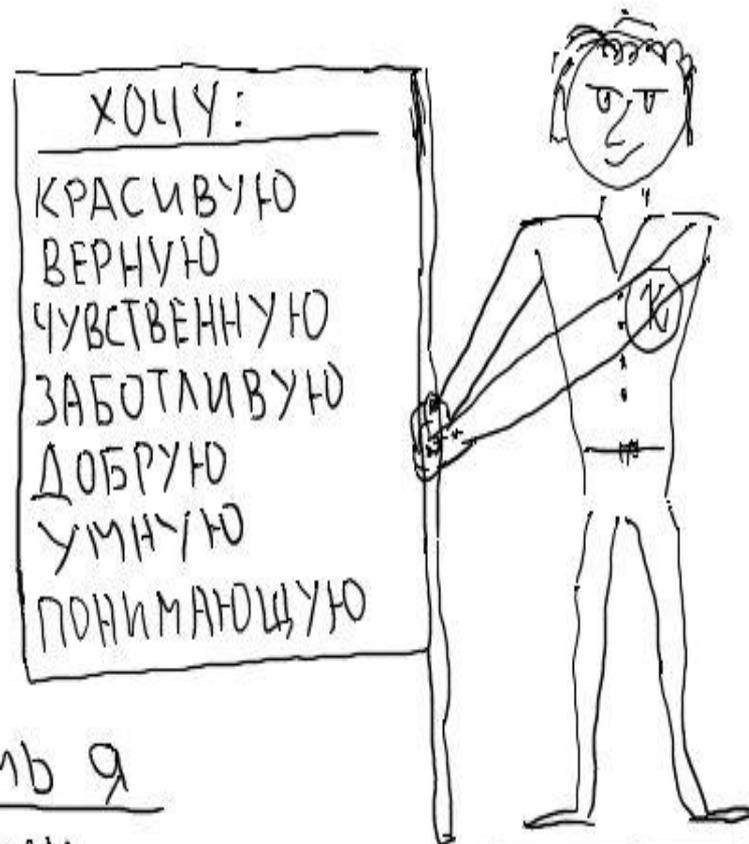
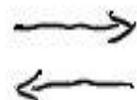
Счастливым случай, человек,  
делающий меня счастливым,  
личное счастье: что лучше?



ПАРА ПОЛОВИНОК



# ЗАПРОСЫ и ЧЕСТНОСТЬ



О СЕБЕ: ДА Я ПРОСТО СУПЕРСКАЯ ДЕВУШКА!

СЕМЬ Я  
ИЛИ  
СЕМЬ МНЕ?

О СЕБЕ: РАДИ ТАКОЙ Я НА ВСЁ ГОТОВ!



# Основные понятия эффективной деятельности

Концепция, идея

Исполнительность

Дисциплина

Ответственность

Взаимодействие

Контроль

Выгода, выгодоприобретатель

Удовольствие

Развитие

Перспективы

# Как мы мыслим и действуем?

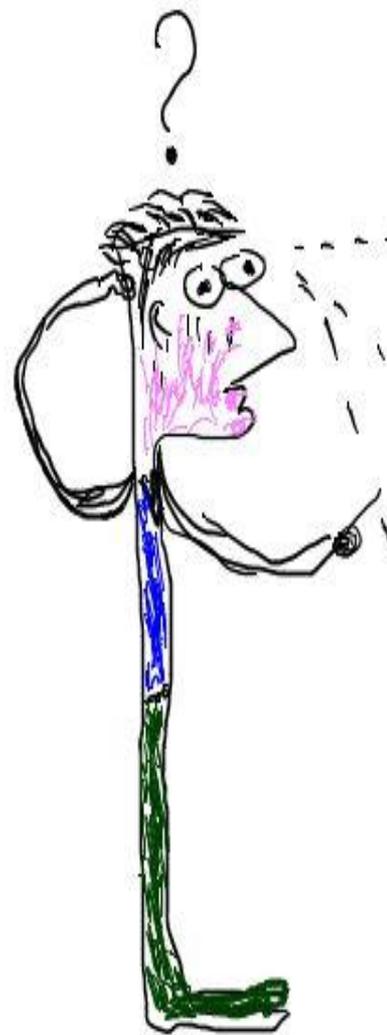
От начальной идеи до  
завершения поведенческой  
программы.

1. Возникновение (или длительное наличие) некой потребности. Нехватки чего-либо/кого-либо.

Мечта - это тоже пока ещё не реализованная личная потребность. Социально-привычные штампы-программы (дом, деньги, квартира и т.п.)

2. Озарение-образ – «картинка» того, что и составляет суть потребности. Иногда предельно ясная, чёткая и конкретная – «надо вот это!», но чаще – относительно размытая в деталях, но чёткая по содержательной сути.

РАЗМЫТОСТЬ



ЖИЛЬЁ  
КВАРТИРА  
КОМНАТА  
ДОМ  
ДАЧА

ЧТО-ТО  
ХОРОШЕЕ,  
ЧТОБЫ  
ЖИТЬ...

?

НЕЯСНОСТЬ



ЦЕЛЬ - ДОМ

• КОНЦЕНТРАЦИЯ  
ИЛИ  
• РАЗМЫТАЯ  
НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ?



3. Подбор **слов**, необходимых для описания беззвучного и **ВСЕГДА!** безсловесного образа – возникновение ИДЕИ.

- В голову пришла идея, - это как раз про этот этап реализации потребности.

Формируется из тех слов, что содержатся в индивидуальной мозговой «**базе данных**» человека.

4. Осмысление и более тщательный подбор слов, составляющих суть идеи. Конкретизация и детализация.

Или спонтанное/привычное формирование фразы-программы. Как обычно. Это и получится. Не то, что надо.

5. Принятие решения **ЭТО**  
(задуманное) сделать, чтобы  
иметь искомый результат.

6. Первичный импульс к  
началу действий, мотивация.

7. Начало целесообразных  
действий и их продолжение.

8. Контроль за текущим исполнением и соответствием делаемого, исходному образцу.

9. Достижение результата – того самого, при котором достигнуто точное совпадение исходного образу-картинке, полученному материальному реальному его воплощению.

10. Возникновение состояния удовольствия (выделение дофамина в мозговом «центре удовольствия») от полученного и, таким образом, - прекращения стресса, существовавшего до момента исчезновения потребности (результат достигнут!) и прекращением программы удовлетворения этой потребности. Мечта сбылась!

11. Состояние **счастья**: «Я получил это!». «Я добился своего!» и т.п.

**Восторг и яркая радость.**

Быстро проходит, поскольку на место ушедшей потребности, почти сразу является другая, следующая, чаще всего гораздо более значительная: «Побольше», «Успех: должность, машина есть, осталась квартира/жена/дача/ещё и т.д.».

До бесконечности.

12. Этап наслаждения,  
пользования с удовольствием  
результатом мечты-потребности.  
Отличается от первичного  
состояния счастья, но всё равно  
приятен.

13. Этап привыкания к уже имеющемуся, достигнутому, переходящий в спокойное равнодушие.

Автоматическое использование выработанных навыков, связей.

Особенно опасен для семейных и других «налаженных» отношений. Крайне опасен.

14. Формирование новой потребности.

15. Повторение цикла.

# ВНИМАНИЕ!

Специальная формула для активизации жизни:  
Мне надо(!) заняться делом, приносящим мне  
удовольствие.

Полное удовольствие.

Достаточное удовольствие.

До ста – точное удовольствие!

Приносящим МНЕ удовольствие!

Мне надо очень, очень много!

Мне надо стопроцентное удовольствие!

Я – готов!

Я – могу!

Я – сделаю!

Я – получу!

Удовольствие!

Сам!

**Разреши себе изменить свою  
прежнюю реальность на ту,  
которую ты хочешь и  
представляешь.**

**Возьми созданную тобой жизнь в  
свои же руки.**

**Только представь!**

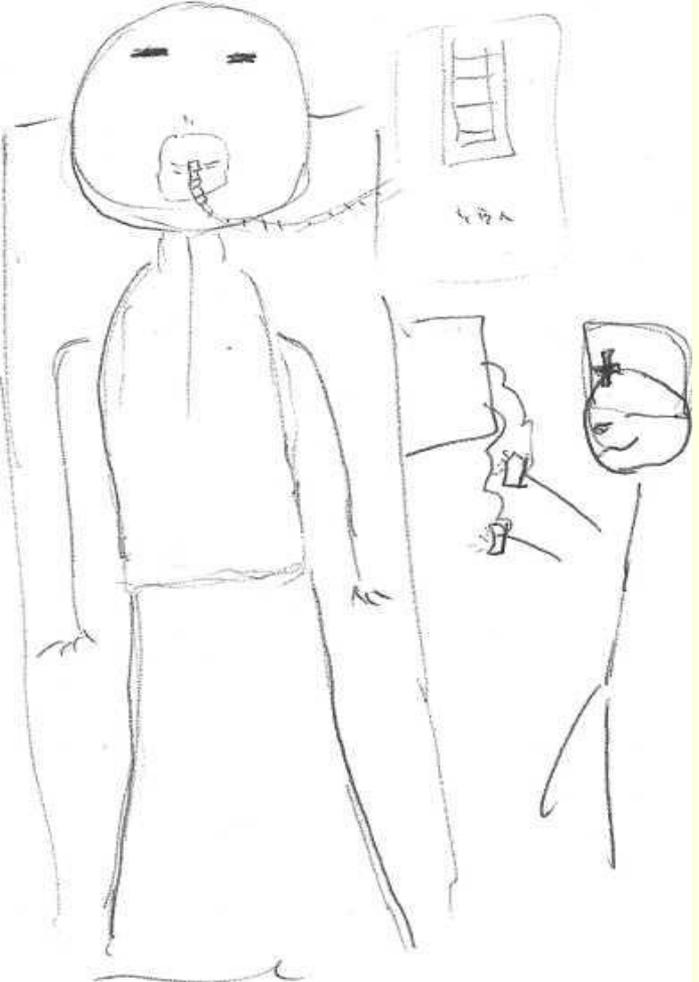
**Захоти!**

**Реальная свобода – это так  
прекрасно!**

# Универсальные программные выражения

- В **моей** жизни всё происходит так, как мне надо (так, там и тогда).
- Всё, что я делаю, приносит **мне** удовольствие.
- Я **сам для себя** способен всё сделать всё, что пожелаю.

**Я всегда себе везде выгоды приобретаю.**



**Благодарю за внимание**

**Andrej-shangin@yandex.ru**