

Николай Смирнов

ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ

как исправить свою жизнь,
чтобы получать от нее
удовольствие



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
С50

Смирнов, Николай Викторович.

С50 Пульт управления реальностью : как исправить свою жизнь, чтобы получать от нее удовольствие / Николай Смирнов — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 256 с. — (Осознанный путь).

ISBN 978-5-17-147777-6

Перед вами простой путеводитель, который вы можете использовать для достижения Успеха в любой, нужной ВАМ сфере жизни. С помощью простых и эффективных приемов, предложенных вам в книге, вы сможете легко выйти на те линии жизни, где все получается. В чем главная особенность этих приемов? Их легкость и универсальность. Я постарался сделать так, чтобы выполнять все упражнения или задания было легко. Чтобы не нужно было никуда ехать, сидеть часами в позе «лотоса» или прилагать какие-то титанические усилия. Читать ее можно начиная с любой понравившейся части. С той, что для вас сейчас актуальнее всего.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-147777-6

© Смирнов Н.
© ООО «Издательство АСТ»

ВВЕДЕНИЕ

Добрый день, друзья!

С вами я, Николай Смирнов, семейный психолог, лайф-коуч...

...Так обычно начинаются мои вебинары, видео- и онлайн-тренинги. Так же мне хотелось бы начать свою книгу.

Сегодня на прилавках магазинов можно найти великое множество разных наук быть счастливым. Только глухой не слышал модные сейчас выражения типа «мысли материальны», «улыбнись — и будет тебе счастье» и прочее. Однако, общаясь с клиентами на консультациях, получая письма или проводя тренинг, я понимаю, что со счастьем у нас не все так позитивно, как хотелось бы.

«Почему же ваша книга, именно ваша, очередная в списке трудов про счастье, сможет помочь мне измениться самому и достичь желаемых целей?» — спросите вы.

Дорогой читатель, вопрос вполне резонный. Я тоже, приобретая что-либо, всегда первым делом ищу ответы на два вопроса:

- 1) кто написал книгу?
- 2) как советы автора помогут именно мне?

Подробный ответ на первый вопрос читайте на странице «Моя история Успеха» на моем сайте в Интернете: <https://smirnovnikolay.ru/about-us/> и на страницах в соцсетях:

- Facebook;
- ВКонтакте;
- Instagram;
- Youtube.

А чтобы ответить на второй вопрос, я предлагаю рассмотреть работу моих методов на красочном примере из жизни. Пример заключается в решении конкретной задачи — женщина хочет выйти замуж.

Вот так, дорогие друзья, вроде и эпоха домогостроя миновала, женщины и в космос летают, и предприятиями управляют, такие карьеры делают, что — ух! — не всякий мужчина способен угнаться. Но как и в стародавние вре-

мена, дамы мечтают о личном счастье, а оно у большинства связано с удачным замужеством и детьми — ну крепки архетипы, ничего с этим не поделать!

В решении любой задачи всегда есть то, что нам мешает (препятствия), и то, что нам помогает.

Что мешает женщине выйти замуж?

Главным препятствием является *разум* — логический аппарат, который постоянно все анализирует и делает выводы. Наш «цензор — внутренний контролер», который каждый день нам говорит: «Да зачем тебе этот замуж, да мужиков настоящих не осталось...» и так далее. Девушка может трудиться в женском коллективе и целыми днями выслушивать тысячу и одну историю о том, как Галину Ивановну муж-подлец бросил беременную, а Наталье Сергеевне ненаглядный изменял, невзирая на троих детей, а зять Ирины Анатольевны вообще тиран и деспот. И это не считая бесконечных рассказов с яркими примерами лени, нечистоплотности, инфантильности всего мужского племени.

Еще одним мощным барьером является наша *самооценка*. В данном случае это самооценка в сфере отношений. Чем выше самооценка женщины, тем более высокого уровня человека она может притянуть. И кого же может привлечь де-

вушка, которой, например, мама с папой все юные годы давали понять, что она малоинтересная, бездарная беспомощная особа, за которой нужен глаз да глаз?..

Следующий барьер — наши *страхи*. Монстры в наших головах. Это могут быть страхи прошлого (если есть отрицательный опыт замужества) или будущего («Не хочу, чтобы было как у мамы»).

Есть еще в нас *эмоциональные блоки*. Это эмоции, оставляющие след в нашем теле, любая наша негативная реакция или несогласие с этим миром. Как правило, такое случается, когда происходит что-то неприятное, рождается эмоция как реакция на происшедшее, но человек ее задавил, не выразил в полной мере. Например, хочет девочка новое платье, пришла она с мамой в магазин, увидела свою мечту, обрадовалась, а мама и наряд не купила, и плакать (чтобы выразить эмоцию) не позволила. Эмоция задушена — возник эмоциональный блок.

Или получила отличница четверку, расстроилась, а мама поругала, в угол поставила и опять-таки плакать не давала. Результат тот же — эмоциональный блок.

И наконец, *усталость*. У нас нет сил даже телевизор вечером смотреть. Какой уж тут замуж?.. То есть еще один барьер — это наша *энергетика*.

6 Я уже не говорю про сексуальную энергетику, ко-

торая совсем задавлена сидячей работой и отношением к себе.

Набор препятствий, мешающий в достижении цели, как видите, довольно внушительный. Но есть и хорошие новости: в исполнении наших желаний есть помощники. Приведу и их.

Это, например, *визуализации*. Мощнейший инструмент для работы с мыслеобразами помогает значительно приблизить наступление желаемого. Наш мозг мыслит картинками, и если немного поработать с тем, что хочется, то можно загружать в него все, что нам необходимо. Написали, добавили картинку, потом еще помечтали — и дело пошло.

Нам помогает наша *энергия*, в том числе сексуальная.

Нам помогает наша *вера в успех*: все-таки мы верим в то, что у нас все получится.

Нам помогают *привычки успешного человека* — маленькие ритуалы, действия, которые повышают самооценку, организуют нас, облегчают процесс общения и мотивирования окружающих, создают денежный поток.

Словом, не все так плохо. На страже счастья и душевного благополучия человека стоят довольно действенные и мощные механизмы, нужно только признаться себе, что у вас есть проблема, и захотеть избавиться от нее.

Мой «Пульт управления реальностью», который вы держите в руках, включает программы по работе с каким-либо препятствием или по развитию «помощника». В результате, нажимая нужные нам «кнопочки», мы убираем барьеры, расчищая путь к цели, и возвращаем наших сподвижников. Таким образом, работая с одной программой или несколькими сразу, мы становимся успешнее, богаче, эффективнее, мы можем поправить здоровье, стать более энергичными, достичь любой цели.

В чем главная особенность этих «кнопочек-программ»?

Их легкость и универсальность. Я постарался сделать так, чтобы выполнять все упражнения или задания было легко. Чтобы не нужно было никуда ехать, сидеть часами в позе лотоса или «буквы зю», прилагать какие-то титанические усилия.

Книга состоит из нескольких частей, в которых рассмотрены основные темы, касающиеся жизни обычного человека:

- отношения с собой любимой(ым) и с окружающими;
- желания («хотелки»);
- успешность и эффективность (как желания-хотелки становятся реальностью);
- грамотная коммуникация с людьми для легкого получения желаемого.

Читать ее можно, начиная с любой понравившейся части — с той, что для вас сейчас актуальнее всего. Все приемы и задания снабжены примерами из консультаций, а также картинками. Я постарался сделать мою книгу максимально живой, чтобы у вас создалось ощущение пребывания на тренинге.

В конце каждой главы я привожу краткие выводы, в которых тезисно излагаю содержание главы, подвожу итоги и рассказываю о бонусах, которые ждут тех, кто будет не просто читать книгу, а выполнять простые задания, предложенные в ней.

В общем, в данной книге я постарался дать вам *пульт управления собственной жизнью*, для того чтобы сделать ее такой, о которой вы мечтаете. Пусть на этой планете станет больше счастливых улыбок.

P. S.: ищите в тексте кнопки для вашего пульта управления реальностью. Используйте. Нажимайте.

ЧАСТЬ 1

ПУЛЬТ
УПРАВЛЕНИЯ
СОБОЙ

Глава 1

ЛОВИ ВОЛНУ ЭМОЦИЙ

Из опыта моей консультационной деятельности могу смело утверждать, что все мы жаждем власти и контроля. Многим из нас важно контролировать ребенка, свою половинку, окружающих... Некоторые всерьез считают, что вправе управлять погодой, правительством или курсом иностранной валюты. Предавшись этим, безусловно, интересным и увлекательным играм, мы забываем о том, что лучше бы начать с себя.

Да, сейчас я немного банален и повторяю «наше все», но! «Учитесь властвовать собою...» — А.С. Пушкин устами своего Евгения Онегина произнес фразу, которая стала поистине универсальной формулой.

Давайте вместе подумаем, зачем же нам нужнее всех на свете пультов управления пульт от себя самих?

Чтобы ответить на этот вопрос, расскажу одну поучительную историю.

«Жила-была девочка — золотистые косы...» — да, да, мой дорогой читатель, все, как в песне. Только вот жизнь ее на песню мало была похожа. А все потому, что в свои пятнадцать она мечтала блистать на сцене, всех очаровывать и радовать, быть настоящей дивой... Ну, в общем, стандартный подростковый набор мечтаний. И честно говоря, почему бы и нет?

Только вот ей с детства говорили, что она так себе танцовщица, да и килограммов лишних два или пять... И вроде шел человек к цели, но как-то спотыкаясь, головы не поднимая... Больше из упрямства, что ли...

Посмотрела жизнь на бедняжку и послала ей еще больше испытаний... Или помощи? Кто бы знал... Появилась возможность уйти из девчачьей танцевальной группы в балльные танцы. Уже через год появились у нее партнер — красавец и умница, тренер молодой, да ранний, амбициозный... Со стороны посмотришь — вроде бы жизнь наладилась. Но мы-то как обычно реагируем? «Не-е, что-то тут не то...» или «И это

все мне?!» Тут еще и конкурс на носу — через месяц ровно, а пара перспективная, но без программы, а десять танцев за ночь не выучишь!

И вот сидит девочка горюет, слезы льет...

А почему?

Вот мечта, рядом. Есть возможность и поблистать, и победить (ну ладно, призовое место занять). Как так-то?..

Есть несколько причин такого поведения. Во-первых, *страх*, точнее, страхи, потому что их тут достаточно много: девочка боится и плохо станцевать, и тренера расстроить, и партнера подвести, и за месяц десять танцев не выучить, и платья не успеть сшить... А-а-а-а! Караул! Платье! Я ж толстая!!! Да кто ж на меня платье-то шить будет???

Во-вторых, *ЖОП*.

Кто этот страшный зверь?

Это сокращение от страшного словосочетания «жизненный опыт».

Какой у девочки был этот ЖОП? Что она слышала с детства? «У тебя не получится», «Встань во вторую линию... Нет, вообще уйди в запас», «Худеть надо — ты в коллектив не вписываешься!». В общем, аргументов «за», мягко говоря, маловато.

В-третьих, *обиды и печальки печальные*.