

**КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ**



**ЭКСПЕРТНО**



СЕРГЕЙ КОВАЛЕВ

доктор психологических наук, психотерапевт

# КОД БЛАГОПОЛУЧИЯ

Как управлять реальностью  
и жить счастливо здесь и сейчас

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.92  
ББК 88.52  
К56

**Ковалев, Сергей Викторович.**

К56 Код благополучия : как управлять реальностью и жить счастливо здесь и сейчас / Сергей Ковалев. — Москва : Эксмо, 2023. — 384 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-179866-6

Если вы устали от многочисленных тренингов личностного роста и саморазвития и хотите получить не «волшебный», а надежный результат и изменить жизнь к лучшему, эта книга — для вас. Сергей Ковалев, создатель системы интегрального программирования, в своей книге предлагает эффективные методы достижения целей, обретения успеха и подлинного счастья.

Также эта книга выходит под названием «Законы благополучия. Возьми судьбу под контроль и откройся счастливым переменам».

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-179866-6

© Ковалев С.В., текст, 2019  
© Оформление.  
ООО «Издательство  
«Эксмо», 2023

*Настоящее хобби нашего поколения — это ныть и пустая болтовня ни о чем. Неудачные отношения, проблемы с учебой, начальник — дурак. Это все полная фигня. Если у тебя ничего не получается, то есть только один дурак — это ты. И ты сильно удивишься, если узнаешь, как много можно изменить, просто оторвав задницу от дивана.*

Дж. Карлин (исправлено цензуры для...)

*Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по ее способности взбираться на дерево, она проживет всю жизнь, считая себя душой.*

А. Эйнштейн

*Каждый имеет достаточно сил, чтобы достойно прожить жизнь. А все разговоры о том, какое сейчас трудное время — это хитроумный способ оправдать свое бездействие, лень и разные унылости. Работать надо, а там, глядишь, и времена изменятся.*

Л. Ландау

*Не бойтесь того, что ваша жизнь должна закончиться, бойтесь того, что она так и не начнется.*

Дж. Ньюмен



# СОДЕРЖАНИЕ

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Или о том, зачем вам эта книга,  
а также о том, о чем она написана ..... 8

### **Часть I ТЕОРИЯ КАК ОНА ЕСТЬ**

ГЛАВА 1  
Общие вопросы интегрального  
нейропрограммирования ..... 13

ГЛАВА 2  
О практичности хорошей теории ..... 81

ГЛАВА 3  
Как работает ИНП..... 130

### **Часть II ПРАКТИКА КАК ОНА БУДЕТ**

ГЛАВА 1  
Зачем вам все это надо..... 179

ГЛАВА 2  
Психотехнологии МЭМ..... 221

ГЛАВА 3  
Об ИНП, которое 2.0..... 344

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

### Или о том, зачем вам эта книга, а также о том, о чем она написана

*Сама по себе жизнь ничего не значит, пока не найдется человек, поставившийся истолковать ее явления.*

К. Юнг

Адепты современного маркетинга резонно утверждают, что привлекательность любого продукта определяется соотношением двух важнейших его составляющих: **цены** и **ценности**. То есть того, что вы предположительно должны заплатить за некую вещь (например, сие произведение), и того, что, так сказать, обретете или просто получите взамен. Некое удовольствие или пользу, каковые позволят вам признать, что уплаченные деньги были потрачены явно не зря...

Так вот, сразу же вас огорчу: насчет получения **удовольствия** от вот этой самой книги, которую вы сейчас держите в руках, я как-то не уверен. Потому что перед вами не фэнтези, детектив и/или любовный роман, гарантированно дарящие некую толику приятного забвения, а самоучитель благополучной жизни, требующий не только

вдумчивого чтения, но еще и выполнения целой кучи (точнее, очень логичной последовательности...) довольно сложных упражнений. Так что, на всякий случай, советую вам вспомнить, что вообще-то «все, что приятно в этой жизни, либо незаконно, либо аморально, либо ведет к ожирению...» (народная мудрость). И подойти к вопросу о приобретении данного произведения уже с другой точки зрения: *пользы*. Каковая, в отличие от удовольствия, гарантирована здесь на все сто процентов (если не больше). Потому что как теоретический и, вообще-то говоря, крайне интересный материал о, так сказать, прикладной психологии человеческой жизни, так и весьма практическая система вполне конкретных психотехнологий, вкупе составляющих так называемый Малый Экзистенциальный Модуль (а он точно малый, но притом жутко экзистенциальный...), абсолютно гарантированно позволит вам перейти на совершенно новый, естественно, более высокий уровень вашего благополучия. Причем как за счет повышения эффективности вашего же поведения и деятельности, так и, простите, посредством банального (а банального ли?) увеличения счастья уже собственно жизнедеятельности...

На какой именно уровень вы выйдете? Ну, это, извините, не нам, а вам самим решать. Потому как взойдете вы на тот этаж здания жизни (а оно

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

простирается от коммуналок в цоколе до пентхаузов на крыше...), на который сами же себе и позволите. Но не за счет такого простодырлового нахальства, а в силу того, насколько сможете вырасти (да, и до пентхауса нужно *дорасти*, — но что интересно, так это то, что сие вполне возможно...). Самостоятельно и совершенно независимо. Но, разумеется, под нашим чутким руководством. Так что решайтесь, и либо отправляйте эту книгу на полку, либо берите ее в работу и отправляйтесь в путешествие за собственным благополучием. Результаты которого вас уж точно приятно удивят — причем начиная с самых первых шагов...

ЧАСТЬ I

# Теория как она есть

*Вначале любая оригинальная теория признается абсурдом, потом верной, потом — самоочевидной и незначительной и, наконец, столь важной и самобытной, что бывшие критики присваивают ее себе.*

У. ДЖЕЙМС



## ГЛАВА 1

# Общие вопросы интегрального нейропрограммирования

*Чем фундаментальней закономерность,  
тем проще ее формулировать.*

П. Капица

Вначале, только лишь приступая к работе над этой темой, я искренне предполагал, что наконец-то напишу строгий (ну и что с того, что скучный?..) учебник по интегральному нейропрограммированию. Который точно войдет в, так сказать, анналы и законно займет место на книжных полках (дабы, видимо, там и пылиться...). И, в частности, четко и даже жестко распишу проблемную область, цель, задачи, предмет, объект и основные предположения ИНП (вкуче с коррелирующими с ними положениями...), получив в результате нечто весьма академическое, но совершенно нечитаемое. Однако то ли тот, кто во мне пишет книги, то ли само это (как и всегда, живущее совершенно самостоятельной жизнью) «произведение» напрочь «забаллотировали» и заблокировали эти мои «теоретические» устремления. Объяснив притом, что людям совершенно не нужна очередная наукообразная бредятина в стиле «О некото-

рых вопросах некоторых контекстов некоторых аспектов». А необходима им небольшая (ибо кто сейчас читает толстые талмуды?), простая (ибо никто не собирается перенапрягать свои, где еще не окрепшие, а где уже и заметно ослабленные, мозги ради изучения теоретических изысков...) и веселая (ибо от неприемлемой серьезности — и притом чудовищной глупости — всего происходящего всех нас скоро может постигнуть судьба динозавров...) книга. Каковая вполне даже сможет стать неким самоучителем благополучной жизни: ее эффективности и счастья.

Это значит, что в том, что описано далее в этой главе и во всем «теоретическом» разделе не будет никаких ненужных психологических премудростей. А лишь то, что совершенно необходимо для осуществления нормальной работы по улучшению себя и других (*назидательно* напомним: благополучия ради и эффективности со счастьем для). Но поскольку совершать все это вы будете, пользуясь методами интегрального нейропрограммирования, то в основных его теоретических вопросах вам придется-таки разобраться...

Начнем с названия, в котором слово «нейропрограммирование» означает не очередной вариант «манипулирования» или «зомбирования», а только лишь констатацию того, что самым лучшим способом починки засбоившего компьютера

является его *перезагрузка* (улучшение его, как и удары по его же корпусу, скорее всего, окажутся бесполезными...). То есть уборка старого или уже откровенно неработающего содержания с заменой его на новое, вполне даже деятельное и действенное. Причем совершается это самое нейропрограммирование исключительно по вашему разрешению и под вашим же чутким руководством (никаким таким гипнозом здесь даже и не пахнет). И исключительно для того, чтобы карты и программы жизнедеятельности, составляющие основное содержание вашего, так сказать, биокомпьютера, не препятствовали вам быть благополучными и жить эффективно и радостно. Потому что если, например, вы существуете с картой «Деньги — это зло», подкрепленной программой игнорирования (то ли с перепугу, то ли от вбитой в вас беспомощности...) любых возможностей зарабатывать, качество вашей жизнедеятельности по данному аспекту будет, мягко говоря, не лучшим...

Немного сложнее в ИНП со словом «интегральное», потому что на самом деле оно передает сносшибательную идею «все направления», «все стадии», «все уровни», «все аспекты». Какая и является главной «фишкой» интегрального нейропрограммирования, что можно представить в виде такой громадной таблицы.