

АЛЕКСАНДР СВИЯШ

# КАК ПРАВИЛЬНО МЕНЯТЬ СЕБЯ

---

И БЫТЬ УСПЕШНЫМ  
В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

Алгоритмы  
самотрансформации

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ



МОСКВА

УДК 159.9

ББК 88.37

С24

**Свияш, Александр.**

С24      Как правильно менять себя и быть успешным в любой ситуации: алгоритмы самотрансформации / Александр Свияш. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 384 с.

ISBN 978-5-17-187582-4 (Практический тренинг)

ISBN 978-5-17-187173-4 (Вопрос психологу)

У вас проблемы с деньгами? Или с одиночеством? Или еще с чем-то? Весь мир ополчился на вас? Это совсем не так. Миру нет дела до ваших проблем, вы создали их себе сами. Можно ли изменить ситуацию? Можно, но для этого нужно изменить себя. Добавить себе самооценки или чувственности. Выйти из конфликта с клиентами или любимым человеком. Убрать у себя вспыльчивость или обидчивость. Добавить себе любви к продажам или к себе. И все изменится.

Вы можете сами менять себя. В два, максимум в три шага. Самостоятельно, без таблеток или уникальных специалистов. Инструкции по изменению себя — в этой книге. По этому пути прошли уже тысячи людей, присоединяйтесь! И ваша реальность станет такой, как вы захотите. Только придется потрудиться сначала, как без этого.

Действуйте прямо сейчас!

**УДК 159.9**

**ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-187582-4

(Практический тренинг)

ISBN 978-5-17-187173-4

(Вопрос психологу)

© Свияш А.Г., текст

© ООО «Издательство АСТ»,  
оформление

---

Книга А.Г. Свияша «Как правильно менять себя и быть успешным в любой ситуации» подготовлена с учетом изменений в динамично развивающейся в последнее время психологии. Темп современной жизни, ежедневные стрессогенные ситуации, дефицит времени предъявляют повышенные нагрузки к психике современного человека.

Для адаптации к требованиям условий современной жизни человеку уже недостаточно «расслабиться и принять травяную ванну». Нужны современные инструменты, которые помогут человеку бороться с нарастающим валом стрессоров, являющихся неотъемлемой частью современной жизни. На литературном рынке нет недостатка в книгах по советам и рекомендациям. Профессиональные психологи и люди с собственным жизненным опытом пытаются от чистого сердца обучать других справляться с жизненными трудностями.

Туманные рассуждения и расплывчатые советы большинства авторов резко контрастируют с четкими, конкретными рекомендациями А.Г. Свияша, которые являются руководством к действию. Основные психологические понятия автора изложены в виде логичных схем. Из них четко следует вывод о том, что для изменений окружающего мира, собственной жизни прежде всего следует изменить себя и свое отношение к миру и окружающим. Последовательно выполняя конкретные, несложные, доступные действия, человек неизбежно придет к изменению себя в нужном направлении и к изменению собственной жизни.

Преимущество книг А.Г.Свияша в том, что они приводят человека к осмысленной переоценке собственной личности, своих качеств, целей, жизни. Оценив их, человек разумно выстраивает направление изменений, полезных и выгодных именно ему. Помимо инструментов объективной оценки, автор дает мощную мотивацию для изменений, на доступном и понятном уровне

---

разъясняет, какие препятствия внутри самого человека мешают ему достичь желанных целей.

Книга А.Г. Свияша «Как правильно менять себя и быть успешным в любой ситуации» состоит из шести глав. Даже далекий от психологии человек сумеет из первой главы составить представление об эмоциях и о том, почему иногда наши действия не поддаются разумного контролю.

Во второй главе представлены четкие, конкретные инструменты для работы над собой. В третьей главе дан алгоритм самотрансформации, изменений в нужном, полезном и выгодном для себя направлении. Оценив себя сам, без лукавства, самооправдания и самообмана, человек ясно осознает направление нужных ему изменений и препятствия к ним. Пошагово выполняя алгоритм изменений, он придет к нужной цели.

Четвертая глава учит формировать нужные изменения. В пятой главе подробно разбираются наиболее важные для большинства людей темы — увеличение дохода, создание семьи, улучшение здоровья, развитие бизнеса, формирование отношений и адекватного восприятия самого себя. И наработка новых личностных качеств и открытие новых способностей, представленных в шестой главе, уже не могут показаться фантастичными. Напротив, это реальность, к которой может прийти любой человек, последовательно выполняя алгоритм действий.

Книга А.Г. Свияша «Как правильно менять себя и быть успешным в любой ситуации» написана простым, доступным языком. Легкий юмор облегчает восприятие. Большим достоинством является отсутствие сложных терминов и туманных рассуждений. Это сжатый конспект пути к счастью. Книга рекомендуется читателям любого возраста и любого уровня образования.

*Доктор медицинских наук, профессор,  
заведующая кафедрой «Клиническая медицина»  
медицинского Университета «РЕАВИЗ»  
Сухова Елена Викторовна*

---

А.Г. Свияш — один из известных и популярных авторов в области психологии саморазвития и трансформации личности. Много лет он рассказывает в своих книгах, как управлять собой и своими эмоциями, как строить свой собственный разумный путь к успеху и процветанию.

В его новой книге собраны воедино основные положения разработанной им методологии изменения себя, включающей повышение самооценки, работу над своими страхами и негативными эмоциями, понимание факторов, влияющих на поведение человека, раскрытие его внутренних резервов и новых качеств для достижения нужных ему целей.

В течение своей жизни многие люди в своих поступках не раз наступают на одни и те же грабли. И так происходит до тех пор, пока человек не начинает осознавать, что дело тут не во внешних обстоятельствах, а в нем самом, и что нужно меняться самому. Но как? Вот тут и приходят на помощь книги Александра Свияша. Автор помогает читателю разобраться в своих проблемах и найти их решение. А ключ к этому — в способности правильно менять себя.

Автор предлагает технологию трансформации, основанную на понимании процессов принятия решений человеком (его мозгом, интеллектом) и на осознанном изменении своего поведения.

В новой книге автор объясняет читателю, как понимать самого себя и других людей и как правильно менять себя. Автор анализирует такие понятия, как эмоции человека, его инстинкты и интуиция, и предлагает свою модель эмоционального, инстинктивного и интуитивного поведения. Это представляет интерес не только с точки зрения саморазвития человека, но и с точки зрения разработки математических моделей эмоций и интуиции для систем с искусственным интеллектом.

Книга написана очень хорошим языком, легко читается и понимается. В книге содержатся практические инструменты и при-

---

емы, позволяющие любому человеку работать над собой и менять себя.

Его технология изменения помогла многим людям, в том числе и мне, вновь обрести себя, изменить себя в лучшую сторону и достигнуть своих целей.

Книга несомненно интересна для широкого круга читателей, в том числе и для специалистов в области когнитивной психологии и искусственного интеллекта.

*Кандидат физико-математических наук, профессор  
Миланского университета (Италия), профессор Универ-  
ситета Электро-коммуникаций (Токио, Япония). Работа-  
ла научным консультантом в «Ямаха Мотор»Со.(Япо-  
ния), в исследовательском центре искусственного интел-  
лекта ИПС РАН, Вычислительном центре РАН, в МИСИС.  
Автор научных и научно-популярных книг,  
Л.В. Литвинцева*

# ВВЕДЕНИЕ

*Жизнь — трагедия для тех, кто живет чувствами. И комедия для тех, кто живет умом.*

*Жан Лабрюйер*

**П**охоже, что наступает время перемен. И люди готовы менять не только окружающий мир, но и себя. Не все, конечно, но тема внутренних изменений становится все более востребованной.

Причем речь идет не о получении новых знаний или навыков, чем занимается система образования. А именно о личностных изменениях — повышении самооценки, избавлении от чувства вины или страхах, открытии в себе новых качеств или способностей, умение не вступать в конфликты или отстаивать свое мнение.

По большому счету, личностными изменениями не занимается никто.

Точнее, менять личностные качества других людей умеют многие — политики, религиозные деятели, силовые структуры и так далее.

А вот технологией внутренних изменений, которая бы позволяла человеку **самому менять себя нужным ему образом**, занимаются только энтузиасты.

Между тем потребность в таких технологиях возрастает.

Казалось бы, изменением внутреннего набора программ поведения человека должна заниматься психология.

Всем известно, что психология у нас в стране есть. Множество ВУЗов выпускают психологов, есть академические и отраслевые институты по психологии, и так далее.

Все вроде бы есть, чего не хватает? Не хватает нам малого — психически здорового населения.

Вот данные из газеты Ведомости (2018 г.): *«В России каждый год кончает жизнь самоубийством около 60 000 человек — вдвое больше, чем умирает в автомобильных авариях. Государственный научный центр социальной и судебной психиатрии им. Сербского (ГНИЦ) подсчитал, что за последние 20 лет самостоятельно свели счеты с жизнью около 800 000 россиян — можно сказать, население огромного города, который мы потеряли. По числу самоубийств на душу населения Россия — на втором месте в мире.*

*...Депрессию же вообще можно сравнить с эпидемией: если в ЕС с депрессией хотя бы раз сталкивалось 27% взрослого населения, то в России эта цифра превышает 50%.*

*Это совсем не шуточные цифры. ВОЗ предупреждает, что душевные расстройства способны подкосить современное человечество так же, как когда-то чума. К 2020 г. депрессия выйдет на первое место среди причин смерти в мире, обогнав сегодняшних лидеров — инфекционные и сердечно-сосудистые заболевания».*

Такая ситуация с психологическим состоянием населения тревожит самих психологов, но они мало что могут сделать. Так сложилось исторически, поскольку современная психология выросла из сугубо медицинской психиатрии. И сохранила ее направленность: специалист работает с пациентом.

Но у нас в стране нет культуры обращения за помощью к психологу. Да и где найти психологов на десятки миллионов наших жителей?

А чтобы дать людям какие-то инструменты для самостоятельной работы со своими психическими нарушениями, хотя бы

в самой начальной их стадии — такого в официальной психологии практически нет.

**В этой книге вы найдете инструменты для самостоятельного безмедикаментозного решения различных психологических задач и сложностей.**

Это инструменты не для лечения психологических заболеваний или отклонений в психике — с этим нужно обращаться к врачам, конечно.

Речь идет о решении множества текущих сложностей, которые испытывают психически здоровые люди в повседневной жизни. Речь идет о конфликтах, стрессах, страхах, неустроенности личной жизни, отсутствии необходимых качеств личности и так далее.

С такими легкими ситуациями человек вполне может справиться сам, если объяснить ему на понятном языке, почему у него возникли эти сложности, и что нужно сделать, чтобы они исчезли.

**Это можно назвать «психологической гигиеной» для большого числа людей, готовых самостоятельно вносить нужные им изменения в свою жизнь.**

## ***Результаты 20-летних исследований***

Представленные в книге материалы являются результатом более чем 20-летних исследований автора на тему, что мешает людям стать более успешными на пути к своим целям.

В итоге были выявлены несколько психологических феноменов, которые никак не используются в современной психологии. Но легко могут быть самостоятельно использованы людьми, преимущественно с высшим образованием.

Об этих феноменах вы подробно узнаете из прочтения хотя бы первой части этой книги.

## ***Зачем нужны предыдущие книги?***

Это книга у автора примерно семнадцатая по счету. Причем все предыдущие были об этом же — как человеку научиться управлять собой и своим поведением. Что мешает вам стать бо-

лее успешным на пути к вашим целям. Только там рассматривались в основном отдельные аспекты нашей жизни — любовь, отношения, деньги, здоровье, достижение целей и так далее.

А эта книга является своего рода сборником всех наработанных ранее материалов. Хотя и явно не последней редакцией.

Воспользуйтесь ею сами или подарите ее близким или знакомым — ваша жизнь и жизнь ваших знакомых может стать более благополучной. И как результат они могут стать более успешными на пути к своим целям.

Мир представляет огромные возможности всем из нас, но используют их только единицы в силу случайного нужного сочетания имеющихся у них способностей. Всем остальным приходится им только завидовать.

Так было до сих пор. Теперь ситуация меняется, и вы можете изменять себя нужным вам образом. Технология для этого есть. Она изложена в этой книге.

Понятно, что поначалу используют возможности этой технологии только единицы самых активных и прогрессивных людей.

И почему бы вам не стать этим человеком? Или вы пойдете на поводу у имеющихся у вас негативных убеждений типа: *«Это не для меня. Ничего не получится. Мне некогда. Нужны серьезные исследования, чтобы это использовать. Есть другая методика»* и так далее. И ничего делать не будете.

Хотя ничего не мешает найти месяц-другой и попробовали хотя бы чистку — это первый шаг в предлагаемой технологии внутренних изменений.

Так что выбор за вами.

Александр Свияш,  
15 декабря 2019 г.

ГЛАВА 1

**РАЗБИРАЕМСЯ**

**с главным**

*Хочешь узнать человека? Тогда задень его.*

*Человек — это сосуд. Чем он наполнен, то и начнет выплескиваться из него.*

*Индийская мудрость*

**Д**ля начала нам нужно договориться о главном. А что главное в теме изменения человека?

Правильно. Заранее нужно договориться о том, что такое тот самый человек, которого мы собираемся менять.

Мы предложим здесь функциональную модель человека, и дальше все рассуждения будем вести относительно нее.

Вам нужно посмотреть на эту модель и решить для себя, согласны ли вы с ней? Если не согласны, то вам не стоит читать эту книгу дальше, поскольку вы только испортите себе настроение, а то и здоровье.

А если используемая нами модель вас хоть как-то устроит, то можете смело читать дальше.

## 1.1. Что такое человек?

*Человек не ангел и не животное, и несчастье его в том, что чем больше он стремится уподобиться ангелу, тем больше превращается в животное.*

*Паскаль*

Итак, что такое человек? Существует очень много сложных определений этого термина.

Но нам требуется какое-то простое и конструктивное определение, которое поможет понять то, что руководит нами и заставляет нас вести себя так или иначе.

Причем определение не должно отвлекать на физические особенности людей. А сосредоточить наше внимание на тех процессах, которые происходят внутри нас и управляют нашим поведением.

В результате более чем двадцатилетних исследований была создана универсальная модель, которая описывает то, что происходит внутри нас, заставляет принимать те или иные решения. И порой жить не так, как нам хочется.

Модель, конечно, упрощенная и требует дальнейших исследований. **Но уже сегодня она позволяет понять, как мы принимаем правильные и ошибочные решения. И что внутри нас управляет нашими поступками.**

В результате **эта модель позволяет самостоятельно корректировать свое поведение так, как нам хотелось бы вести себя на сознательном уровне.**

### **Что такое человек?**

Итак, что же такое человек и как он принимает свои решения?

**Любой из нас — это прежде всего физическое тело, которое примерно одинаково у всех людей.** Все люди имеют две руки, две ноги, туловище, голову и половые органы.

Все различия между людьми состоят только в цвете кожи и некоторых особенностях строения головы. В остальном мы все одинаковы. Практически клоны друг друга с небольшими отклонениями. Семь миллиардов клонов.

Почему же эти одинаковые внутри люди делятся на группы, жестко конфликтующие между собой по национальным, экономическим, политическим, религиозным и множеству других причин?

**Все различия между людьми состоят в том, что называется «психика» человека.**

**То есть человек — это совокупность физического тела и управляющей им психики.**

Физическое тело мы дальше рассматривать не будем, этим занимается огромное количество самых разных специалистов.

Нас интересует то, что заставляет наше тело совершать те или иные поступки. То есть психика человека.

## ***Что такое наша психика?***

Что же представляет собой психика человека, как она умудряется заставлять людей совершать абсолютно разные поступки в примерно одинаковых условиях?

В результате исследований принята за основу функциональная модель, согласно которой **все мы находимся под управлением сразу четырех независимых Центров принятия решений**, каждый из которых выполняет свои задачи.

Причем **эти центры также являются не единым управляющим органом, а набором алгоритмов**, подобных очень сложным компьютерным программам.

И каждый из этих алгоритмов решает свою задачу.

Поэтому **реальное поведение человека является результатом конкуренции между его Центрами принятия решений** и составляющими их алгоритмами.

То есть похоже, что внутри нас нет никакого единого центра, который бы делал наше поведение целостным и однозначным.

Наши внутренние Центры принятия решений так или иначе имеют физическое представительство в теле.

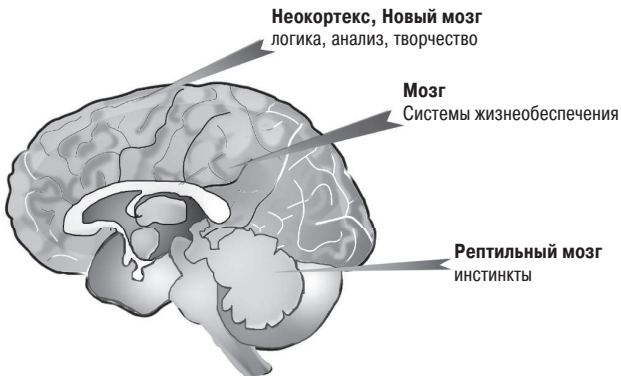
## ***Центр обеспечения безопасности***

Например, вы можете не знать, что вы носите в голове два самостоятельных мозга. Это не фантазия автора книги, это давно известно в такой области науки, как нейрофизиология.

**Первый, наш самый древний мозг — это Рептильный мозг.** В самом общем виде он обеспечивает нашу защиту и продолжение человеческого рода. Нейрофизиологи считают, что возраст Рептильного мозга — свыше 2 миллионов лет.

Рептильный мозг обеспечивает нашу безопасность и выживание в сложных условиях.

Вполне цельную деятельность Рептильного мозга удобно описывать через инстинкты.



**Инстинкты — это алгоритмы действий Рептильного мозга, которые обеспечивают нашу безопасность путем выполнения определенного набора действий.**

То есть инстинкты как отдельно существующие физические феномены нашей психики, скорее всего, не существуют.

Наши Инстинкты — это просто удобное людям описание алгоритмов действий Рептильного мозга, выполняющего свои задачи.

В рамках принятой модели Рептильный мозг проявляет свое влияние на поведение человека через три инстинкта, этого вполне достаточно. Это Инстинкт продолжения рода, Инстинкт выживания и Стайный инстинкт.

Инстинкты можно рассматривать как автономные алгоритмы действий Рептильного мозга по обеспечению безопасности людей. И инстинкты не согласовывают свои действия между собой.

Каждый инстинкт отвечает за свою сферу жизни человека.

Мы рассмотрим влияние инстинктов на поведение человека в следующей главе.