

Содержание

Вступление, или Поговорим о важном	11
---	----

ЧАСТЬ 1. МЕНЯЮЩЕЕ ЛЮДЕЙ ВЛИЯНИЕ

Люди и картинки	19
Эмоциональный резонанс людей	19
Следы отражений	20
Три шага переноса	21
Люди — сообщающиеся сосуды. Закон выравнивания	22
Первая армия влияния — люди	23
Вторая армия влияния — картинки	25
Состояния в картинках	26
Картинки зажигают в людях огни	27
Влияние мыслей людей о нас	29
Неожиданная находка	29
Как мне тебя представить?	30
Этапы возвращения образа	32
Что в итоге	32
Итак!	33

ЧАСТЬ 2. ДВЕ ЛИНИИ ЖИЗНИ

Люди — фабрики образов	37
Оборонительная позиция	39
Позиция созидания, родительский инстинкт, исследование	39
Пример улучшения людей	40
Взаимное улучшение	42

Пример разрушительного влияния. Образная война.	
Три вида разрушений	42
Что задает линию общения	44
Кем мы становимся внутри	45
Доля созидания и обороны в людях	46
Все в меру	47
Равновесие	47
Итоги двух линий	48

ЧАСТЬ 3. МИР СОСТОЯНИЙ

Состояния людей	51
О чем говорим	51
Скрытый слой	53
Пирог с начинкой	53
Черты скрытого слоя	54
Где живет скрытый слой	55
Речь	55
Книга	56
Чувственный крик — пример скрытого слоя	57
Скрытым слоем мы рассказываем о себе и изменяем других	58
Скрытое можно видеть	61
В глубь веков	62
У истоков	62
Рождение реплик состояний	62
Классический и современный круг общения	63
Стремление к хорошему	64
Господин тираж	65
Три свойства медиа	65
1. Тираж	65
2 и 3. Скорость и проникаемость	66
Итоги тиража	67
Настройщик медиа	68
Прямое действие	68
Отраженное действие	68
Чистота в медиа	70
Мойте руки перед едой, а медиа — перед просмотром	70
Медиагигиена	71

Медиа и общество	71
Два подхода: бороться или уйти	72
Индустрия состояний	73
Алфавит состояний	73
Урок состояний — новый предмет в школе	73
Полезное и вредное вокруг нас	74
Токсичные образы	75
Помощь книг	76
Поле состояний	77
Что такое состояние?	78
Так что такое поле состояний?	79
Что мы узнали	81
Индустрия состояний	82
Новая эпоха	83

ЧАСТЬ 4. МЕДИА В РАЗНЫХ СРАВНЕНИЯХ

Медиа как пища, или Мы то, что мы «медим»	87
Медиа — лучи без света	88
Медиа — как оживающие в людях картинки	89
Медиа — как фитнес	90
Медиа — как спички, зажигающие в людях огни разного цвета ...	91
Медиа — как отопление домов и квартир	92
Медиа — как камертоны для людей, лекала их состояний	93
Медиа — инкубатор состояния общества	93
Медиа — краска для людей	94
Медиа — производство картинок, а значит, состояний	94
Медиа — погода для всех	95
Медиа — как вода из крана	97
Медиа — как побеждающее людей оружие	99
Медиа — как программатор здоровья и поведения людей	99

ЧАСТЬ 5. ЛУЧИ ЖИЗНИ

Сравнение	105
Общий фактор здоровья	105
Влияние средств массовой информации	105
Две стороны информации	106

Что можно сделать	107
Духовная форма медиа	108

ЧАСТЬ 6. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЗОНАНС ЛЮДЕЙ

Зеркальные нейроны	113
Инстинкт эмоционального резонанса	113
Сюрпризы от эмоционального резонанса	115
Управление резонансом	116
Инстинкты людей	117
Задача инстинктов	119
Волшебный преобразователь мира, построенный на двух инстинктах	120
Два типа эмоционального резонанса	121
Влияние волшебного преобразователя в прямом отражении	122
Влияние волшебного преобразователя в обратном отражении	123
Родительская деятельность, исследование, созидание	124
Выживание	124
Общее правило: что получаем, то и отдаем	126
Два режима работы преобразователя	126
Управление волшебством	127

ЧАСТЬ 7. КЛЮЧЕВЫЕ ОБРАЗЫ

Образы состояний	131
Индустрия здоровья	134
Магазины ключевых образов	134
От малого к большому	134
Целитель	136
Образ действия	136
Точка приложения внимания	137
Образы здоровья, образная гимнастика	137

ЧАСТЬ 8. ОТКУДА БЕРЕТСЯ ЗЛО

Два ящика с инструментами	141
Инструменты выживания	141
Инструменты созидания	141

Созидание и выживание как добро и зло	142
Какие инструменты мы собираем	144
Кризис выживания в мире	146
Чрезмерная защита — причина кризиса	146
Причины накопления оружия в нас	147
Тренировка без остановки	147
Почему мы увлечены оружием?	147
Внутренние причины	148
Внешние причины	150
Токсичность лишнего оружия	152
Образные разрушения	152
Энергетические разрушения	155
Социальные разрушения	156
Почему и как оружие разрушает нас самих	161
Не ошибка ли это?	161
Победа любой ценой	161
Победить и остаться здоровым	162
Эмоциональный фон выживания	163
Последствия доминант	164
Новые возможности оружия	164
Что делать?	166
Защита — слуга созидания	166
Важная. . . но служба	166
Охраняем оружие, или Общество охраны	168
Правильный акцент — охрана созидания	169
Итоги направлений жизни	166
Итак!	170

*Посвящается Алексею
Васильевичу Бояринову,
с благодарностью за встре-
чи, практические занятия
и прекрасные идеи, которые
легли в основу этой книги*

ВСТУПЛЕНИЕ, или ПОГОВОРИМ О ВАЖНОМ

Сегодня принято считать, что из различных медиа мы получаем только информацию, они сообщают нам, кто куда поехал, где что произошло и как к этому относиться. На самом деле вместе с информацией, которую мы воспринимаем сознанием, медиа несут нам и неосознаваемые сообщения. Так, диктор, вместе с сообщением передает нам и свое отношение к нему, свое мировоззрение и даже самочувствие. Всё это мы считываем и невольно меняемся.

В 1990-е годы итальянские ученые Риццолатти и Галлезе открыли у людей зеркальные нейроны — особые клетки головного мозга. Благодаря им человек воспринимает даже невысказанное намерение другого.

Это происходит бессознательно и всем знакомо: мы можем почувствовать, что человек собирается делать, просто наблюдая за ним. С помощью этих нейронов мы постоянно копируем состояния других людей. То же происходит и с произведениями искусства: на выставке мы входим в образное содержание картин и других произведений.

О чем эта книга? Расскажите, пожалуйста, суть теории и метода¹.

Я бы сказал, что книга рассказывает о тонком и непрерывном взаимодействии людей с окружающей средой, которое формирует их самочувствие и здоровье, влияет на состояние общества в целом. По сути, она о человеческих состояниях, законах их развития, о том, как они закрепляются и отражаются на здоровье людей и всего общества.

Каждый из нас знает, что находится в каком-то состоянии, проще говоря — что-то чувствует. Обычно мы связываем это с эмоциями, но в действительности все сложнее. При смене состояния меняется весь строй психофизиологии: дыхание, биохимия организма, гладкая мускулатура. Человек начинает совершенно иначе смотреть на окружающий мир. С рождения мы наделены определенным набором инстинктов, проявляющихся через состояния. Так, пищевой инстинкт рождает чувство голода и аппетита, инстинкт выживания вызывает страх, тревогу, гнев и множество других защитных реакций, многогранный инстинкт продолжения рода ведет по жизни в поиске партнера, и это сопровождается тысячами окрасов.

Состояния сменяют друг друга, и каждое из них — не случайность, а функциональный механизм, инструмент, предназначенный для своей цели. Мы привыкли думать, что жизнь состояний существует сама по себе и изменить ее можно лишь таблеткой: принял лекарство — состояние стало другим.

На самом деле наши состояния меняются не только под действием внутренних сигналов организма, но и под влиянием внешних. На нас воздействуют голоса, картины, музыка, песни, фильмы, новостные ленты, скульптура и живопись. Все это — бесконечный поток сигналов, исходящий

¹ Далее публикуется выдержка из интервью А. Фефелова с автором. Полный текст можно прочесть в газете «Завтра». От 18 сент. 2025 г. https://zavtra.ru/blogs/chelovek_zerka_nij.

из окружающего мира, и именно он во многом определяет то, как мы себя чувствуем.

Человек — участник некоего взаимообмена. Общество настраивается на кого-то обладающего более высоким состоянием и копирует его. На лидера. Этот механизм копирования мы упустили из виду, а ведь он самый интересный. В чем его суть?

Состояние передается от человека к человеку. Недаром существует известная поговорка: «С кем поведешься, от того и наберешься». Все ее знают, но воспринимают поверхностно. Мы копируем состояние другого благодаря работе зеркальных нейронов. Общаясь с кем-то, невольно перенимаем его восприятие, его образное видение мира, и начинаем смотреть на окружающее так, как смотрит этот человек, копируем его отношение к жизни.

Это процесс медленный, постепенный. Если мы встречаем человека, который нам нравится, то мы на него настраиваемся, стремимся встречаться с ним чаще, чтобы перенять его структуру. Хотим, чтобы его позиция стала нашей.

Точно так же на нас влияют и объекты медиа. Они тоже испускают состояния, которые мы невольно усваиваем. Состояния подчиняются простому, но важному закону: тренировка повторением. Чем больше вокруг разных состояний, тем глубже они в нас отпечатываются, формируя нашу внутреннюю «карту мира».

Если преобладают отрицательные импульсы и команды, вызывающие защитные состояния — страх, тревогу, гнев, — то они в нас и накапливаются. Эти состояния, безусловно, важны для выживания, но устроены так, что забирают «процессорное время» нашей нервной системы и в итоге подавляют жизненно важные процессы — те, что связаны с обменом веществ, созиданием, улучшением окружающей среды, радостью жизни.

Интуитивно мы чувствуем, что положительные эмоции необходимы для здоровья. Считается, что для здоровья

человеку необходимо от трех до семи положительных эмоций на одну отрицательную. Сейчас же все наоборот.

Но даже в сложной мировой ситуации, когда повсюду войны и тревоги, внутреннее здоровье остается решающим фактором. Человек обязан уметь находиться в защитном состоянии, но одновременно ему нужны и положительные эмоции. Собственно, на них строится наше здоровье. Даже воин, который способен чувствовать радость и доброту, будет сражаться лучше.

То же и со спортсменом: тот, кто живет в позитивном, созидательном состоянии, покажет больший результат, чем тот, кто изнурен постоянным стрессовым напряжением. Вспомните образ русского богатыря: это не тот человек, который скрипит зубами, тренируя силы, а светлый образ, в котором мощь сочетается с добротой.

Именно медиа становятся источниками импульсов, которые можно условно назвать отрицательными, разрушительными или агрессивными. Все это делается ради того, чтобы привлечь внимание и удержать зрителя. Видимо, в человеческом сознании есть потребность получать деструктивную информацию, например, при просмотре триллера.

Да, каждому из нас жизненно необходимы инструменты защиты, поэтому заложен такой повышенный интерес к ним. Мы стараемся подсмотреть, где что происходит плохого, чтобы с нами этого не случилось. Как бы заранее учимся действовать в подобной ситуации. Когда смотрим на супергероя, то думаем, какие приемы можно у него перенять.

Так бессознательно работает наш мозг, он копирует других, чтобы избежать опасности. Эта работа идет у человека с самого его рождения. И вот мы попали в ловушку: защиты стало слишком много, и она перестала быть функциональной.

Мы, можно сказать, уже напоминаем рыцарей, обвешанных латами, щитами и мечами, и жить под этим грузом тяжело. Защита сама по себе — это прекрасно, но когда

она нефункциональна, то давит на здоровье, душит. А человеку обязательно нужны другие программы: обмен веществ, созидание, жизненные процессы. Жить здоровым можно только на положительном ресурсе.

Вроде бы всем известно, что нужно получать хорошие эмоции, но как, собственно говоря, их получить? Исходя из ваших теоретических построений, как быть цивилизациям, государствам и просто отдельным людям, которые живут в этих условиях?

Да, информация либо прямо попадает в нас, либо опосредованно, через других. И если мы сами не смотрим телевизор, но общаемся с людьми, которые находятся в контакте с медиа, то получаем настройку через них тем же зеркальным способом.

Поэтому защититься от информации очень сложно, практически нереально, если не уйти в отшельники, что невозможно в нашей жизни. Можно сравнить информацию с дождем, от которого мы прячемся под дырявым зонтиком, а потому всегда намокаем в медийном пространстве.

Какой же выход из этого положения? Менять содержание контента! Начинать медийное пространство положительным контентом, здоровыми состояниями, которые будут улучшать нам жизнь, а не портить ее. Но ведь это сложно — нужны соответствующие законы.

Я бы хотел, чтобы зеркальное влияние стало обыденным знанием, повседневным. Чтобы люди на бытовом уровне начали понимать его так же, как сейчас понимают влияние погоды — холода, жары, дождя или снега; научились распознавать негодные медиа так же, как распознают несвежие продукты, и стремились к тому, что несет им здоровье.

И конечно, хорошо было бы создать государственный орган для исследования этой темы и чего-то вроде санитарного контроля. Плюс обязательно стране нужна всеобщая идея, которая даст концентрацию на светлых, здоровых образах и устремление к совершенствованию жизни.

ЧАСТЬ 1

МЕНЯЮЩЕЕ
ЛЮДЕЙ
ВЛИЯНИЕ

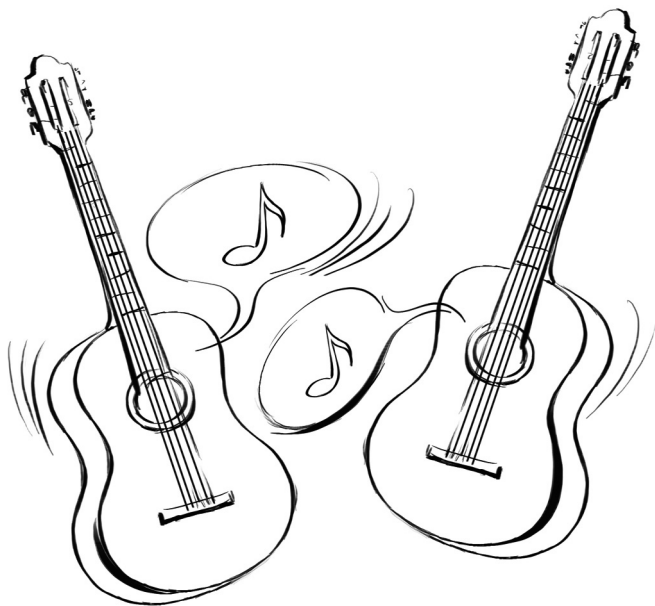
Мы подвержены двум видам влияния.
Прямому — окружающих людей и картинок,
обратному — мыслей людей о нас.

Люди и картинки

Мы говорим: подражание, сопереживание, отражение, эмпатия, резонанс.

Эмоциональный резонанс людей

Как одна струна резонирует с другой, так и мы резонируем друг с другом. Но этот резонанс не только эмоциональный — отзывается весь организм, поэтому определение «эмоциональный резонанс» не совсем точное.



Мы «надеваем» на себя состояния окружающих, словно одежды. Эти одежды — реальные нервные конфигурации, примеряя которые, мы обретаем новые возможности. Отзываются миллиарды нейронов, сдвигаются настройки психофизиологии. Мы зеркалим других быстро, спонтанно, без нашего желания и даже вопреки ему. И независимо от того, осознаем это или нет.

Состояния будто путешествуют по людям, проникают в них. Меняются биохимия, мышечный тонус, ритм дыхания, взгляды на жизнь. Это вечный процесс. Благодаря ему мы прикасаемся к возможностям других людей и сблизжаемся с ними: так же воспринимаем добро и зло, видим мир, ощущаем себя, становимся способны на большее. Словно прошиваем друг друга своими состояниями.

И кто бы что нам ни говорил, мы в первую очередь интересуемся тем, что человек собой представляет, и, даже если он молчит, с интересом впитываем его состояние. Вдруг это новый способ жизни?

Так день за днем в людях идет непрерывное движение, как в муравейнике, каждодневная работа зеркальных нейронов — примерка окружающего мира.

Следы отражений

Мы — зеркала, в которых сохраняются следы отражений.

Отражения оставляют в людях следы, и чем чаще происходят, тем рельефнее следы становятся, они словно растут в повторениях.

Отражения — самые настоящие упражнения, но не физические, а духовные или информационные.

Следуя одно за другим, они становятся своеобразной тренировкой: повторяющиеся связи укрепляются подобно мышцам.

Настройка на людей и примерка их состояний — тонкие упражнения по созданию в себе подобного. Повторяя их, мы постепенно закрепляемся в новых состояниях, приобретаем новые возможности. Так происходит перенос качеств между людьми.

Это похоже на духовный фитнес, где ежедневные отражения — зеркальные упражнения.

На протяжении всей жизни идет изменение: считывание, отражение, обретение. Постепенно, но твердо и последовательно отражаемое становится нашим.

Духовные качества тренируются, как и физические, — повторением. Кстати, нейронные связи одинаково тренируются и специальными повторениями, и случайными. Незаметная передача состояний меняет нас. Всю жизнь идет своеобразный, формирующий людей метаболизм. Создается новый обмен веществ, здоровье, отношение к миру, реакция на него — наша основа, мы сами. Но, к сожалению, получая каждый день новое, мы не замечаем небольшие изменения, тем более не успеваем следить за их качеством.

Три шага переноса

Копирование происходит в три шага. Первый — отражение того, с чем соприкоснулись. Отражение возникает на короткое время. На этом все могло бы и закончиться, но происходит отпечатывание — второй шаг. Это внесение изменений. Отражение словно задерживается, оставляет следы на стекле нервной системы. Затем многими повторениями эти следы углубляются и сохраняются. Происходит становление новой позы нервной системы или изменение старой на новый лад. Повторение — третий шаг. В нем отражения набирают прочность и превращаются в возможности.

Отражение, отпечатывание, закрепление — это три шага бесконечного переноса.

Люди — сообщающиеся сосуды. Закон выравнивания

Состояния отражаются в людях, отпечатываются в них и остаются. Но это не все — они усредняются в частых отражениях.

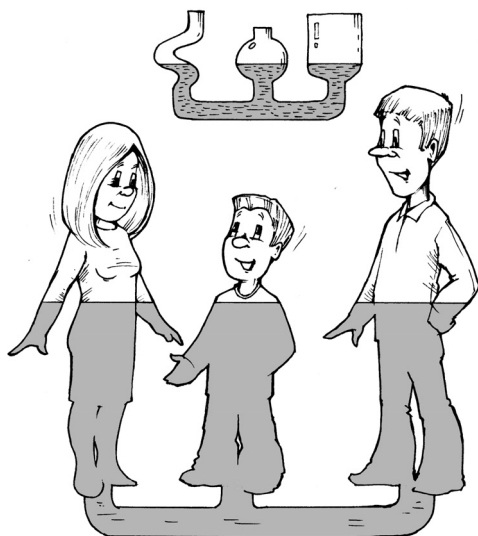
Помните закон сообщающихся сосудов? Уровень жидкости в них выравнивается. Люди — такие же сообщающиеся сосуды, их состояния «перетекают» от одного к другому и выравниваются, приводя всех к сближению. Конечно, это не значит, что все становятся одинаковыми, тем не менее сближение обязательно происходит.

ОТРАЖЕНИЕ ➡

ТРЕНИРОВКА ➡

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ➡

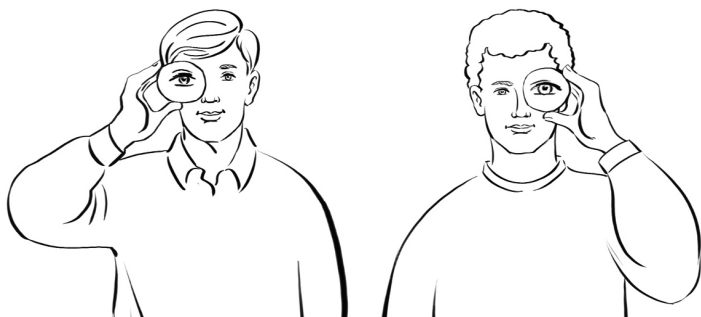
УСРЕДНЕНИЕ



Первая армия влияния — люди

Нас влечет к людям, мы ищем в них лучшие состояния — зерна нового.

Встретив человека, мы на него настраиваемся и словно попадаем в новое место. Если это место нам понравилось, то мы хотим оказываться в нем почаще, задерживаться подольше, сделать своим. А для этого стремимся чаще видеть того, кто нам его открыл, ведь он становится для нас проводником.



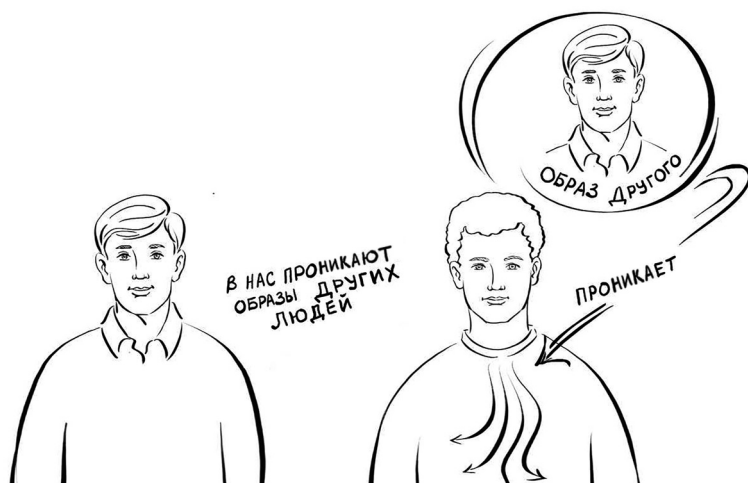
«Дай посмотреть через твоё стеклышко»

Тонко на него настраиваясь, мы открываем для себя дверь в новое место, а фактически — перенимаем состояние.

Природа заставляет нас искать лучшее в окружающих, и мы сканируем, примеряем их состояния на себя и сближаемся с ними.

В нейронной сети человека тысячи кодов — это возможности, которыми мы обмениваемся. Так создаются новые связи нейронной сети, меняются взгляды, поведение, облик, мировоззрение.

Мы отражаем других подобно зеркалам. Но, в отличие от зеркал, отражения в нас остаются. Они меняют наше самочувствие и расширяют возможности. И даже если люди молчат, мы перенимаем их состояния.



Хорошей иллюстрацией этому служит метод духовных школ, состоящий в служении учителю.

Действительно, если долго общаться с владельцем программы, она появится в нас. При этом, если быть открытым учителю, уважать его, то это случится быстрее.



Иногда копирование происходит не сразу, а сначала берется ключ для настройки. Сами изменения происходят позже, когда мы вспоминаем того, с кем встречались, думаем о нем. Мы говорим, что думаем по собственной воле, на деле образ возникает независимо от нашего желания, и тут же с ним начинается работа. Раннее утро после пробуждения — лучшее время для образования новых связей. Обратите внимание на слово «образование», возможно, оно говорит о том, что мы имеем дело с образами.

Вспомните, как после встречи в нас «всплывает» образ человека. Мы на него настраиваемся. После этого говорим, что стали лучше к человеку относиться, поняли его, стали ближе, приняли его точку зрения.

Соприкасаясь с окружающими, мы получаем от них как хорошее, так и плохое. Что из этого остается в нас? То, чего было больше. Если больше плохого — мы слабеем. Чтобы не слабеть, нужно не соприкасаться, но, как правило, это не удастся. Другой вариант — все контролировать. Ведь понимание происходящего ставит фильтр на восприятие, хотя и не ограждает на сто процентов.

Вторая армия влияния — картинки

*Застывшие в картинках состояния —
новая армия влияния.*

Люди передают состояния друг другу, но это не всё. Вокруг нас есть объекты, наполненные состояниями, как и люди, с которых можно брать состояния не менее успешно. Они участвуют в обмене невидимой информацией на равных с людьми. Назовем их картинками. Что это такое?

- Во-первых, это обычные скульптуры, портреты, фотографии, картины, видео, фильмы. По сути — облики людей и их действий, сохраненные разными способами.

- Во-вторых, созданные людьми произведения, не связанные с их обликом, но тем не менее содержащие в себе состояния: книги, музыка, архитектура, предметы творчества, произведения искусства.

Это два вида носителей состояний. Первые связаны с внешностью людей и передают состояния через детали облика. Вторые не связаны, но тоже передают. Вместе и те и другие — вторая армия влияния, участвующая в формировании духовного климата.

Люди — первая армия влияния.

Но есть и вторая, превосходящая первую.

«Солдаты» второй армии — скульптуры, фотографии, портреты, картины, фильмы, видео, книги, музыка, архитектура и т.д. Это копии состояний. Часть из них — визуальные образы, часть — звуковые, часть — текстовые и графические. Будем называть их все картинками, помня, что это не совсем точное название.

Раз состояния находятся не только в людях (живые), но и в картинках (копии), то, значит, картинки, как и люди, несут в себе скрытые инструкции к внутренним изменениям.

Состояния в картинках

В перенесенном на бумагу облике человека сохраняется его состояние. Получается, что образы людей — это также образы их состояний. Можно назвать их копиями состояний, с которыми нам приходится соприкасаться.

Состояния и их записи подобны людям и фотографиям. Если раньше все состояния находились в людях, то теперь они разместились еще и в разных объектах — словно двойники. И брать состояния с этих объектов стало так же легко, как с людей, что постоянно и происходит.

Мы рефлекторно подражаем всему,
что нас окружает.

Сегодня застывшие состояния — такие же образцы для подражания, как и люди.

При этом они словно провоцируют реакцию, заставляют на себя реагировать. Взгляни на меня и станешь как я.

Картинки зажигают в людях огни

Тайная миссия: зажечь себя в другом!

Картинки — это не просто линии и контуры, в них спрятаны состояния. Благодаря этому они передают тонкую информацию. Такова их миссия. Люди поддаются их влиянию, отзываются. В результате в обществе идет постоянное движение — мы получаем команды со всех сторон: «Стань как я», «Стань как я».

В каждой картинке спрятано состояние.

Все состояния, увиденные в людях (живые) и в объектах (копии), стремятся «ожить» в нас, появиться на какое-то время. Это приводит к постоянным движениям нервной системы и образованию новых связей — своеобразного «скелета» будущего состояния.

Справедливости ради надо заметить, что картинки не сами передают состояния, а лишь являются образцами, задающими изменения. Состояния копируются зеркальными нейронами.

Однако их можно представить бестелесными существами, «путешествующими» по людям и «поселяющимися» в них. Это очень активные существа, они

прикасаются к нам, что-то поправляют, изменяют. Их круговорот похож на хаос — из окружающей среды к нам беспорядочно приходит и полезное, и вредное, и нейтральное.

Мы ищем спрятанные повсюду состояния, позы души и, как только находим, тут же принимаем в себя. Позы могут быть спрятаны как в людях, так и в разных произведениях, которые мы условно называем картинками.

К примеру, если мы видим в рекламе нездоровое лицо напряженного человека, то в нас возникает похожая поза. Тоже нездоровая и напряженная.

И это своеобразное упражнение по нездоровью. Так реклама может быть токсичной, независимо от рекламируемого объекта.

Соприкасаясь с окружающей средой, мы получаем из нее все: и хорошее, и плохое. Однако надо заметить: то, что нам нравится, мы получаем быстрее.

Миллионы картинок, поступающих в общество, направляют нервные системы людей то в одну, то в другую сторону. В этой кажущейся хаотичности есть и общее направление, в котором все продвигается.

Влияние мыслей людей о нас

Зеркалим отзеркаленное

Неожиданная находка

На одном из дней рождения, поздравляя именинника, я заметил происходящую внутри меня работу и удивился. Для чего она нужна? Вряд ли это бессмысленный труд. Действительно, смысл был. Созданный при поздравлении мой образ именинника словно растворялся в нем, вызывая полезные изменения, помогая ему жить.

Это было удивительное возвращение человеку его же образа.

Смотришь на другого и думаешь: чего ему не хватает, как можно его улучшить? Мысленно убираешь слабые места, добавляешь детали, улучшаешь.

И вот если ты сделал эту работу на совесть, то человек принимает свой улучшенный образ в подсознание и меняется. Это происходит незаметно: мы словно бросаем ему семена изменений.

Сам именинник тогда ничего не понял: ему было не до этого — впереди его ждали стол, подарки. Но он почувствовал себя лучше, в его взгляде была искренняя благодарность.

Было удивительно наблюдать, как маленький образ в моем сознании вызывал изменения в другом человеке. Это напоминало обратное отражение, отражение отраженного или отзеркаливание отзеркаленного.

Так создавая образы людей в своих мыслях, мы влияем на них. Они, в свою очередь, влияют на нас.



Чувствуя, что о нас думают, видя свои образы в других, мы впускаем эти образы в себя, и они вызывают в нас изменения. Люди отражают нас, а мы отражаем их мысли и меняемся. Удивительно — мысли других приводят к нашему изменению.

Какими нас видят? Маленький образ в голове одного вызывает большие изменения в другом. Это в своем роде чудо.

Как мне тебя представить?

Думая об окружающих, мы влияем на них. В свою очередь они влияют на нас, формируя наши образы в своих мыслях. Кем нас видят: богачами, молодцами, красавцами, умницами или убогими, кривыми, больными.

Помните, как иногда бывает: вы пересекаетесь с кем-то взглядом, человек ничего не говорит, а вы хотите, чтобы он поскорее ушел и никогда больше не возвращался.

Но почему? Он же просто смотрел. Да, но смотрел так, что вам становилось некомфортно. Подсознание подсказывало: ваша жизнь может ухудшиться.

Но не думайте, что мы видим себя в других буквально. Нет явной картинки, есть ощущение, отзыв в чувствах, неясная тень, намек. Мы понимаем, какими нас видят, не логически, а иррационально. И реагируем, отзываемся.

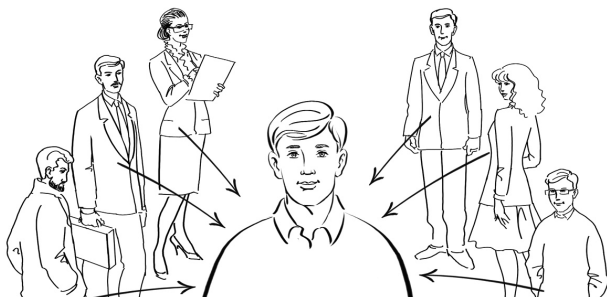
Наши образы, возникающие в других, раскрываются в нас спустя время.

Окружающие влияют на нас, даже когда просто смотрят. Ведь при этом они преобразуют наш образ, и мы это чувствуем. Слово «преобразуют» здесь не случайно, оно говорит о работе с образом.

Оказывается, если врач верит в выздоровление больного, то оно наступает быстрее. Это подтвердил эксперимент.

Две группы врачей лечили пациентов одинаковым плацебо, но одна была уверена, что лечит современным лекарством, а другая знала правду. В результате у группы, уверенной в лекарстве, результаты были выше.

Хорошо известен и обратный эффект от ложного диагноза. Когда врач уверен в болезни пациента, тот чувствует себя хуже, даже будучи здоровым.



Не сразу, не быстро, но все же наш образ, созданный другими, обретает в нас жизнь.

И поэтому важно знать, кто находится рядом, ведь не в каждом было бы хорошо отражаться.

Этапы возвращения образа

Возвращение образа происходит в четыре этапа.

1. Во время общения в нас создается образ собеседника.
2. Он изменяется в сторону улучшения или ухудшения. От чего это зависит, узнаем позже.
3. Измененный образ всплывает в собеседнике, будто переходя к нему из нашего сознания, и становится источником его будущих изменений.
4. Новый образ превращается в новые возможности.

Схематично это выглядит так:

ЧЕЛОВЕК ⇨

ОБРАЗ ⇨

НОВЫЙ ОБРАЗ ⇨

НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК

Что в итоге

Соприкасаясь с окружающим миром, мы постоянно меняемся. Это древний, пока неизвестный механизм прошивки зеркальными нейронами.

Никто не говорит нам о роли образов, влиянии отражений. Не слышим мы об этом ни в детстве, ни в зрелом возрасте. И в итоге не знаем об этом влиянии.

Тем временем у людей всю жизнь происходят два действия, два упражнения: прямое и обратное, отражение и переотражение:

- В нас оживают образы окружающих людей и образы из картинок.
- В нас оживают наши образы из окружающих.

Мы все время находимся в тонком фитнесе: настраиваемся на актеров, дикторов, собеседников и немного под них меняемся; а еще настраиваемся на наши образы в других и тоже меняемся. Будто выполняем команды:

- Встань внутри другого (реального или изображенного).
- Встань внутри себя, каким тебя видит другой.

В нас постоянно встраивается новая жизнь, но мы не замечаем ее и продолжаем удивляться: «Все не так, как хотелось бы!»

Итак!

- Интерес к общению — часть стремления к совершенствованию.
- Мы подобны зеркалам с памятью отражений. Здесь уместны термины: подражание, отражение, копирование, перенос, отзеркаливание, сопереживание, эмпатия, настройка, непосредственно чувственное восприятие, эмоциональный резонанс, работа зеркальных нейронов.
- Отражения оставляют «царапины на стекле нервной системы», которые постепенно набирают глубину.

- Отражения — это передача навыков: знаний и мастерства.
- Состояния находятся не только в людях, но также в картинках.
- Мы вбираем в себя состояния из людей и картинок и меняемся — это прямое влияние.
- В обратном влиянии мы меняемся, считывая свои образы с других, чувствуя их мысли о нас. Это похоже на возвращение образа, отражение отраженного.
- Своими мыслями люди изменяют нас, а мы, в свою очередь, изменяем их.
- Воспринимая состояния других людей и картинок, а также их мысли о нас, мы можем становиться лучше и сильнее или хуже и слабее.

ЧАСТЬ 2

ДВЕ ЛИНИИ ЖИЗНИ