

АЛЕКСАНДР СВЯШ

Одна книга на всю жизнь

ВСЯ ПОЗИТИВНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ
В ОДНОЙ КНИГЕ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88.37
С24

Иллюстрации – Храмов В.

Свияш, Александр
С24 **Вся позитивная психология в одной книге / Александр Свияш. —**
Москва : Издательство АСТ, 2016. – 944 с. – (Одна книга на всю жизнь).

ISBN 978-5-17-093839-1.

Этот сборник включает в себя самые знаковые произведения Александра Свияша:

- Невозможное возможно: 7 принципов работы с Подсознанием;
- Начни жизнь заново: 4 шага к новой реальности;
- Улыбнись, пока не поздно! Легкий путь к позитивным изменениям;
- Советы брачующимся, забравшимся и страстно желающим забракаться.

Каждая книга Александра Свияша – это практическое руководство к построению осознанной и счастливой жизни, технология изменения себя и инструкция по переходу в новую реальность. Наверняка вы задаете себе такие вопросы:

- Соответствуете ли вы той цели, к которой стремитесь?
- Достигли ли вы того, чего хотели?
- Можете ли вы влиять на себя и других?

Если нет, то измените свой взгляд на жизнь, освободите сознание от воспоминаний о негативном прошлом и начните движение к своим целям.

УДК 159.9
ББК 88.37

16+

Издание для досуга

Свияш Александр

ВСЯ ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ В ОДНОЙ КНИГЕ

Ответственный редактор *А. Амелькина*
Технический редактор *Т. Тимошина*
Корректор *И. Мокина*
Компьютерная верстка *А. Кирилина*

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

Подписано в печать 12.11.2015. Формат 70х100/16. Усл. печ. 76,11.
Тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»
129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5
Наш электронный адрес: www.ast.ru, E-mail: astpub@aha.ru

ISBN 978-5-17-093839-1.

© Свияш А.
© Свияш Ю.
© Храмов В.
© ООО «Издательство АСТ»

Открою вам волшебную аффирмацию.
Да, да, она действительно волшебная.
То, что она делает, можно назвать только чудом. Итак, напишите крупными буквами (или напечатайте) и повесьте у себя в комнате (приклейте в машине или на работе, носите в портфеле, записной книжке или любом другом месте):

**СЕГОДНЯ -
САМЫЙ СЧАСТЛИВЫЙ ДЕНЬ
МОЕЙ ЖИЗНИ!**

Именно сегодня. Не вчера, не завтра,
не в следующем году.



НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО

7 ПРИНЦИПОВ
РАБОТЫ С ПОДСОЗНАНИЕМ

Введение

Что может быть полезнее, чем научиться жить наилучшим для себя образом?

Самюэль Моэм

Мир стремительно меняется, постоянно происходят прорывы в разных областях знаний. Исследователи в квантовой физике столкнулись с феноменом: в микромире субъект исследования (исследователь) влияет на результат эксперимента! Элементарные частицы становятся частицами только тогда и там, где их ждет экспериментатор, все остальное время они пребывают в полевом состоянии.

То есть постепенно выясняется, что наша мысль влияет на физический мир. Пока это подтверждено только на уровне микромира, но это самое начало. Когда ученые придумают модель, описывающую процесс взаимодействия человеческой мысли и окружающей нас материи, нас ждут более грандиозные открытия.

Пока этого нет, поскольку физики продолжают свои поиски, не включая человека в эти исследования. Да и как его включить, когда не существует никакой единой психологической теории, описывающей человека и происходящие в нем процессы.

Почти вся современная психологическая наука продолжает базироваться на идеях, выдвинутых в конце XIX и начале XX века. Классики психологических школ — Г. Юнг, М. Вергемаейр, З. Фрейд и другие — в свое время исследовали человека, чтобы излечить его от психических отклонений. Здоровыми людьми психологическая наука практически не интересуется и сегодня.

В конце XX века появилась прорывная технология, описывающая поведение людей и дающая инструменты для влияния на него — НЛП (нейролингвистическое программирование). Но усилиями классических психологов НЛП не была признана психологической школой и вытеснена в соседнюю сферу знаний — коучинг.

Между тем потребность в понимании процессов, происходящих в психике здоровых людей, постоянно возрастает. Нам хочется понимать, почему с нами происходят те или иные события, осознавать свои механизмы принятия решений и научиться делать так, чтобы наши усилия всегда давали нужный нам результат.

Использовать для решения современных задач введенные более ста лет назад специальные психологические понятия типа «эго», «бессознательное», «коллективное бессознательное» и подобные становится очень сложно, практически невозможно. Как можно взаимодействовать с «бессознательным»? Хотя уже давно понятно, что оно вовсе не такое уж бессознательное.

Поэтому тем, кто занимается вопросами повышения личностной эффективности психически здоровых людей, приходится предлагать новые модели, описывающие происходящие в нас процессы.

В этом плане особый интерес представляет собой та часть нашей психики, которая получила название Подсознание. Термин «Подсознание» по звучанию значительно более конструктивен, чем термин «бессознательное», используемый психологами. Практикующие психологи давно выяснили, что наше «бессознательное» далеко не просто место, где хранятся страхи и другие вытесненные переживания. Оно обладает своей логикой, определенной свободой действий и личными целями и инструментами для достижения этих целей. В какой-то мере оно вполне сознательно.

Именно такая модель Подсознания представлена в книге «Открытое Подсознание: как влиять на себя и других».

Затем эта модель была использована при разработке Технологии осознанной самотрансформации личности (ТОСЛ). Практически это ТЕХНОЛОГИЯ ОСОЗНАННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ со своим Подсознанием. И в какой-то мере это ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПОДСОЗНАНИЕМ. Тем самым ПОДСОЗНАНИЕМ, которое какой-то своей способностью управляет элементарными частицами, заставляя их проявляться в нужном нам месте.



Точнее, видимо, оно может заставить проявиться в нужном нам месте не только элементарные частицы, но и множество вполне реальных объектов или ситуаций реального мира.

Но наука до этого добредет не скоро, поскольку никто из ученых пока не решается соединить мысль и физический мир, каждый копается в своей «песочнице».

Но это совсем не означает, что мы не имеем права использовать эту сверхспособность Подсознания в своих целях.

Где это можно использовать?

В последние годы вышло множество книг, в основном переводных, имеющих названия типа «7 навыков эффективных людей», «9 правил успеха», «11 законов процветания» и так далее.

Это отличные книги, рассказывающие о том, что нужно быть организованным, целенаправленным, настойчивым, позитивным и еще каким-то — у каждого автора свой набор рекомендаций. Списанный, как обычно, с каких-то очень успешных людей.

Это все правильно. **Если так получилось, что в вас каким-то образом собрался составленный автором набор качеств, то вам сильно повезло.** И скорее всего, рекомендации этого автора приведут вас на вершину социального успеха.

Почему? Потому, что у подавляющего большинства людей этих качеств либо нет совсем, либо они есть, но совсем в других сочетаниях. И поэтому эти люди НЕ находятся на вершине успеха.

Нам говорят: будь таким, как успешный человек, и все будет круто!

Но никто не говорит, как таким СТАТЬ. Точнее, говорят, но это все на уровне дружеских советов: поставь цель стать таким, пробуй, тренируйся. И тогда, возможно, тебе повезет. И ты станешь таким, как те люди, которые уже взобрались на вершину социального успеха (обычно вершиной считается наличие большого количества денег). И тогда они примут тебя в свою компанию.

Рекомендации типа «пробуй, старайся, тренируйся» — это позавчерашний день. Тогда не было продвинутой науки, тогда люди не обладали знаниями о процессах, происходящих внутри нас. Тогда люди были более инстинктивными и более доверчивыми.

Сейчас все не так. Мир стремительно изменился, и нам нужны ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ внутренних изменений, соответствующие требованиям времени.

Технологии, которые позволяют людям с минимальными усилиями достигать поставленные перед собой цели.

В этой книге изложена такая технология. То, чего вы не найдете во всех переводных книгах, даже если вы прочитаете их все, что практически невозможно.

Причем эта технология работает в ЛЮБОЙ СФЕРЕ вашей жизни, а не только в бизнесе или карьере.

Это почти все, что стоит сказать во введении.

Что еще?

Еще стоит добавить, что материалы этой книги в концентрированном виде содержат материалы предыдущих 13 книг.

И что **автор выражает большую благодарность Купцову Алексею Владимировичу, который много лет назад поверил в автора и поддерживает его исследования все последующие годы.**

Теперь уже все.

Читайте. Не понравится – выбросьте. И продолжайте цепляться за свою кажущуюся безопасность, сохраняя свой неизменный мирок привычных убеждений и ценностей.

Если понравится – пробуйте. Благо автор дает вам не только книгу, но и целое ПРОСТАНСТВО САМОРАЗВИТИЯ в Интернете (www.sviyash.ru), где представлено множество материалов и средств, дополняющих изложенные в книге Принципы.

Ваш Александр Свияш

Принцип 1

Вы получаете то, что осуждаете. Срочно уберите осуждение

Неконтролируемое причинение добра неминуемо приводит к разрушению всего того, до чего вы сумели дотянуться.

Первый принцип успешной жизни совсем прост. Он говорит о том, что:



Если вы с чем-то не согласны, то вы бессознательно будете выискивать в себе или окружающих то, с чем вы не согласны. И будете пытаться исправить это.

Почему мы все так себя ведем, будем разбираться дальше. Но это факт.

Возможно, потому, что те самые идеи, за которые мы столь долго и героически боремся, сами по себе обычно очень хороши.

У нас есть ожидания

О чем идет речь? О самых простых и хороших наших ожиданиях. Например, что люди должны быть честными. Или порядочными (отзывчивыми, не эгоистами, не хамами, не предателями) и так далее.

Или что люди — разумные существа, и с ними можно договориться словами. Без угроз, драки или каких-то еще принудительных действий.

Или вот чем плоха идея, что вы должны выглядеть красиво? Весить столько-то килограммов и не больше? Очень даже хорошее ожидание.

Или что вы должны зарабатывать достойные деньги, обеспечивающие вам достойный уровень жизни.

И так далее.

Хорошие идеи? Вроде да. А сколько неприятностей они вам доставляют?! Не все, конечно, но одна-две точно найдутся. Может быть, не те, которые перечислены выше, а другие, но найдутся обязательно.

В чем именно состоит проблема с ними?

В том, что



имея одну-три-пять-десять очень важных для вас идей-ожиданий, вы все время будете ввязываться в борьбу за их реализацию.

Вся жизнь - борьба

С кем вы будете бороться?

Чаще всего это будут **окружающие вас люди** — до них легче **дотянуться**. Дети, родители, братья или сестры, другие родственники. Коллеги по работе, начальники или подчиненные. Если они ведут себя как-то иначе, чем вы считаете нужным, вы немедленно начинаете борьбу с ними за то, чтобы они исправились.

Эта борьба может быть внешней, то есть вы открываете рот и говорите другому человеку, как он должен поступать. Причем говорите энергетически заряженно, эмоционально, используя весь ваш словарный и звуковой диапазон. А иногда и применяя физическую силу — для убедительности.

Если вы очень воспитанный человек и не можете позволить себе общение на повышенных тонах, то проделываете все то же, но молча, в своем воображении.

Удобнее всего бороться с собой

Еще один очень **удобный объект для борьбы** – вы сами. Вы всегда на месте, обнаружить в вас недостатки – пара пустяков. Как можно пропустить такую возможность пободаться с собой? Никак, естественно.

Борьба с собой или людьми из ближнего окружения создает иллюзию, что вы что-то можете изменить. Но некоторые мазохисты выбирают борьбу с тем, на что они изначально повлиять не могут – с дорожными пробками, чиновниками, бюрократами, взяточниками, бездействующим правительством, тупыми людьми в целом. Повлиять на каждого из них можно, наверное, но для этого нужно приложить целенаправленные и конструктивные усилия. Некоторые люди именно так и поступают, но они нам не интересны.

Мы будем рассматривать только тех, кто **ничего реально не делает, но при этом исходит слюной или желчью, яростно осуждая всех этих «бездельников» и «казнокрадов» и накапливая в своем теле огромное количество эмоциональной грязи.**

А когда мы погружены в борьбу, нам не до счастливой и гармоничной жизни, сами должны понимать. Какая тут гармония, когда мужу нужно срочно объяснить, как именно следует воспитывать ребенка. Или сколько денег он должен зарабатывать. Или куда он должен смотреть на улице.

Какая может быть гармония в душе, когда ваше гнусное тело весит на 15 килограммов больше, чем нужно?

Какая тут гармония, когда этот идиот-начальник дает не те задания и еще имеет наглость требовать работать за те смешные деньги, что он вам платит?

И так далее.



Борьба как процесс эмоционально-напряженный, в потенциале дающий ощущение победителя, всегда интереснее мирной и гармоничной жизни.

Поэтому в нашей системе ценностей ощущение победы от исправления окружающего мира всегда преобладает над ощущениями, получаемыми от мирной и спокойной жизни.

Собственно, отсюда и вытекает первый принцип успешной жизни. Пока у вас есть какое-то очень важное для вас ожидание, вы все время будете скатываться в борьбу за его реализацию.

И при первой же возможности получить кайф от победы мы стараемся его ощутить. Обычно кайфа победы не получается, но это **никогда не останавливает нас**. Надежда помочь ближнему стать лучше, как говорится, умирает последней. Обычно только вместе с вами.

Здесь еще проявляются моменты нашего инстинктивного поведения – мы поговорим о них позже.

Где найти того, с кем побороться?

А где же взять это самое ощущение победы? В результате борьбы, естественно.

С кем будем бороться? С тем, кто ведет себя не так, как мы считаем правильным.

Где его взять, этого негодяя, чтобы его победить и заставить жить так, как мы считаем нужным? Его нужно найти.

Значит, **мы переходим в режим поиска того, кто ведет себя не в соответствии с нашими ожиданиями**. Мы его все время ищем, и он, конечно, быстро находится.



Внешне это выглядит как процесс, что нас буквально одолевают люди или ситуации, требующие нашего немедленного вмешательства.

На самом деле это мы сами буквально выискиваем и притягиваем к себе людей и ситуации, в которых происходит то, с чем мы категорически не согласны.

Понятно, что это увлекательное занятие забирает массу наших сил, времени и всего остального.

Ради переделки ближнего мы готовы пожертвовать всем тем, что нам очень дорого и к чему мы искренне стремимся.

Борьба с ребенком

У вас родился любимый ребенок, и вы счастливы? Отлично. Но проходит несколько лет, и вы обнаруживаете, что он учится недостаточно (для чего???) хорошо, и вы погружаетесь в борьбу за его успеваемость. Итог этой долгой борьбы за вашу замечательную идею предсказать легко: вы накапливаете массу раздражения друг к другу, ваши отноше-

ния рушатся, ребенок при первой возможности сбегает от вас и старается поменьше общаться с вами. Желанные доверительные отношения с самым близким человеком ушли в небытие.

Борьба в семье

Или, допустим, вы женщина и вышли замуж по любви (так бывает). Вы в восторге от вашего избранника, он — от вас, и вы мечтаете, что это блаженство будет длиться вечность. **Но проходит всего полгода-год, и вы обнаруживаете, что ваш избранник чуть-чуть не дотягивает до вашего идеала.** Почти все хорошо, но какую-то малость нужно исправить. Например, он любит пропустить стаканчик вина после напряженного рабочего дня. Или он слишком увлечен работой и мало (на ваш взгляд) уделяет времени семье. Или что-то еще.

И вы с самыми добрыми намерениями говорите ему о том, что ему нужно бы измениться. Естественно, он вас не слышит, поскольку в его картинке мира и так все замечательно.

Столкнувшись с непониманием ваших замечательных намерений, вы слегка возбуждаетесь и пытаетесь силой навязать ему очень важное для вас убеждение. Он, столкнувшись с вашим давлением, начинает защищать свою «правильную» картинку мира. Проходит полгода-год-два, и от вашей счастливой семьи остаются одни обломки.

Знакомая картинка? А тут еще некоторые вредные философы подкинули вам идею «двух половинок», которые должны найти друг друга. Вы понимаете, что вы ошиблись, и ваш муж — это не ваша «половинка», и настраиваетесь искать следующую. Вместо того чтобы просто перестать доставать любимого человека своими поучениями. Получается, что была любовь, была гармония, были прекрасные отношения и... ваше избыточно важное ожидание, которое в итоге разрушило вашу гармонию.

Боремся на работе

Или была у вас замечательная работа, которая давала вам желанный доход, и вам было по-настоящему интересно там. И еще было у вас очень важное ожидание, что отношения на работе должны быть такими же, как в любящей семье. А они, как назло, не были такими душевными и открытыми, как вам хотелось бы. Они были просто деловыми, но вас это не устроило. Со временем вы вошли в состояние хронического вну-