

Т.Г. Трофименко

# Эмоции без правил

между мужчиной и женщиной

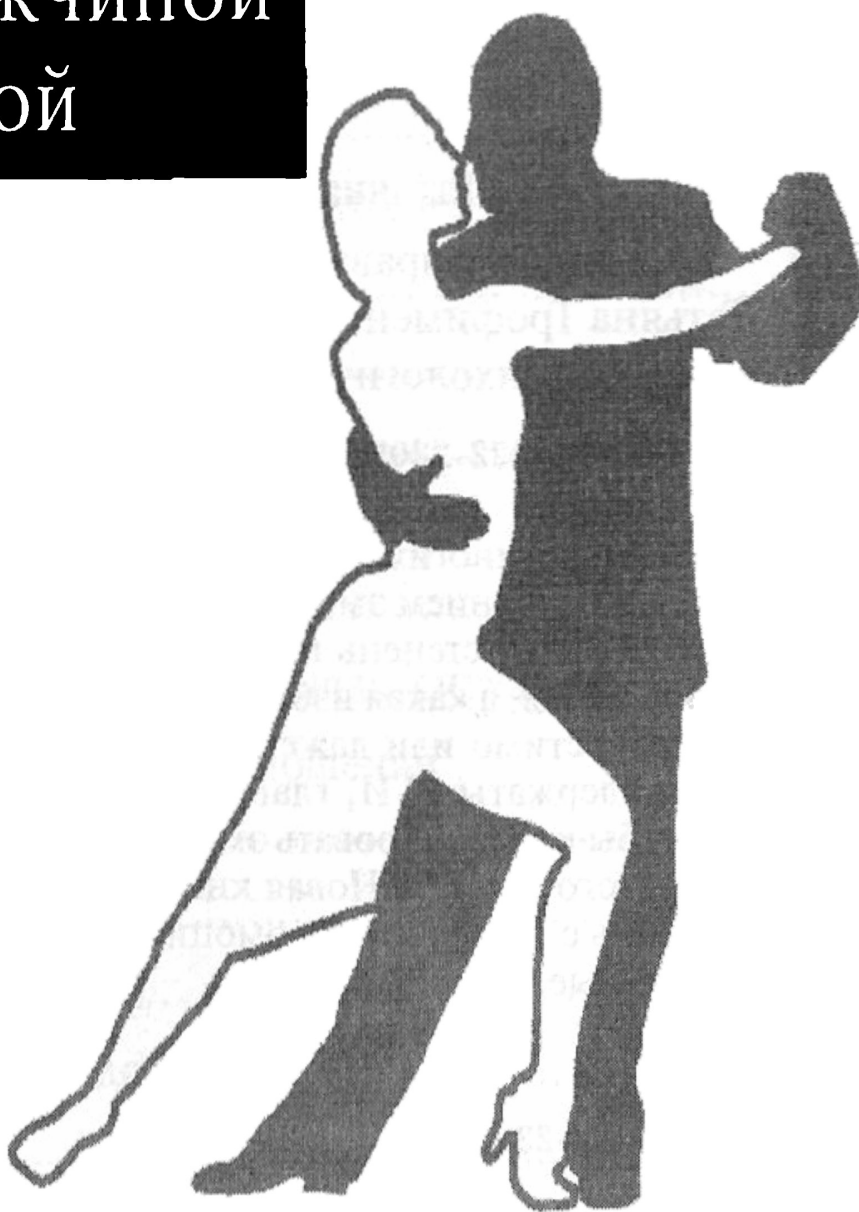


Серия  
«Психологический практикум»

Татьяна Трофименко

# ЭМОЦИИ БЕЗ ПРАВИЛ

между мужчиной  
и женщиной



Ростов-на-Дону  
«Феникс»  
2014

УДК 159.922.1

ББК 88.37

КТК 017

Т76

**Трофименко, Татьяна.**

**Т76** Эмоции без правил : между мужчиной и женщиной / Татьяна Трофименко. — Ростов н/Д : Феникс, 2014. — 187, [1] с. — (Психологический практикум)

**ISBN 978-5-222-23082-4**

В жизни многих из нас были такие моменты, когда мы, действуя под влиянием эмоций, «наломали дров». А как этого избежать? И какая степень проявления эмоциональности не вредит вашим целям, а какая избыточна или недостаточна? В каких случаях допустимо или даже полезно проявить эмоции, а в каких лучше сдержаться? И, главное, как сдержаться? Многие люди хотели бы контролировать эмоции, когда считают нужным, но не могут этого сделать. Новая книга Татьяны Трофименко поможет совладать с негативными эмоциями и направить в нужное русло позитивные.

**ISBN 978-5-222-23082-4**

УДК 159.922.1  
ББК 88.37

© Трофименко Т., 2014

© Оформление: ООО «Феникс», 2014

|  |     |
|--|-----|
| Предисловие.....   | 5   |
| Страдать или нет? .....                                      | 7   |
| Не наломать бы дров... ..                                    | 11  |
| Превратить неприятное в приятное .....                       | 16  |
| А как быть с предметами? .....                               | 29  |
| Информационная коррекция красотой.....                       | 35  |
| Принцип информационного приближения.....                     | 42  |
| Другие люди и вы .....                                       | 55  |
| Что надо сделать, чтобы ничего плохого не сделать? .....     | 58  |
| Психологическая защита любовью .....                         | 62  |
| Лезут в вашу жизнь .....                                     | 69  |
| И как все это обеспечить? .....                              | 72  |
| А тем временем... ..   | 76  |
| Источник и приемник воздействия .....                        | 80  |
| Если случилась психотравмирующая ситуация .....              | 88  |
| Как справиться с разрывом отношений<br>и душевной болью..... | 98  |
| Вас не любят .....   | 106 |
| Прием «Игрушка» .....  | 110 |
| Как реагировать на предательство .....                       | 113 |
| Право на эмоции .....  | 117 |
| Одиночество без правил .....                                 | 122 |
| Как реагировать на критику .....                             | 125 |



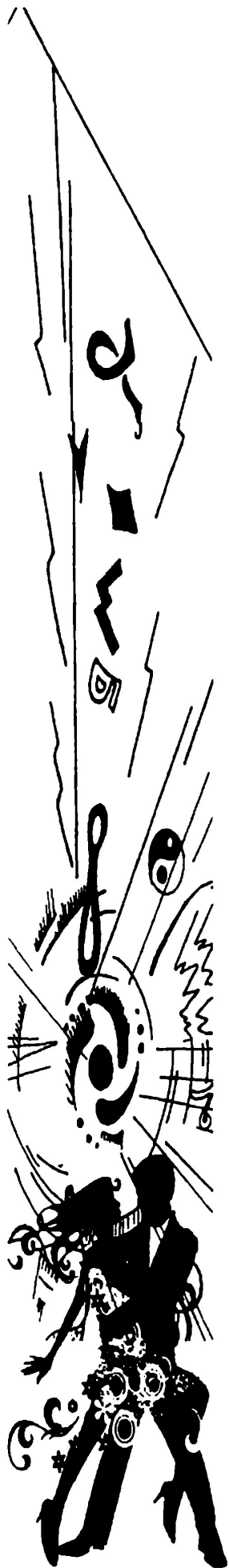
## ● Эмоции без правил

|  |     |
|--|-----|
| Вы — владелец фирмы «Я» .....                          | 130 |
| Нужно ли вам уважение? .....                           | 135 |
| Пренебрежение .....                                    | 140 |
| Как справиться с обидой .....                          | 147 |
| Ничто не трагедия .....                                | 150 |
| Спустите на тормозах .....                             | 155 |
| Прием разделения знака и амплитуды .....               | 157 |
| Как не выходить из себя .....                          | 161 |
| Почему и как работают медитации .....                  | 168 |
| Физические меры: как справиться с душевной болью ..... | 173 |
| Мини-тренинг «Работа с подсознанием» .....             | 176 |
| Еда и эмоции .....                                     | 178 |
| Голограмма и нормы .....                               | 184 |
| Жизнь не клизма .....                                  | 186 |

**П**очему опять *без правил*? Ну, какие правила могут быть у эмоций? Вот так же, *без правил*, написана и эта книга. В ней нет нудных рассуждений о том, что такое эмоции, по каким причинам они возникают, как их определяет современная наука, в чем они проявляются и т.п. Вы и сами знаете, что такое эмоции. Вам не надо объяснять, что такое гнев, душевная боль, обида, разочарование или ревность, ощущения ненужности и незащищенности, страха, одиночества и унижения. Возможно, как раз в данный момент, когда вы это читаете, вы что-то из перечисленного испытываете. Кое-что из этого перечня традиционная психология даже эмоциями не считает. Но не это важно! Главное, что эта книга поможет вам избавиться от мучений, связанных с вашими эмоциональными реакциями, и оградит вас от поступков, которые вы могли бы совершить под действием эмоций и тем самым поломать себе жизнь или карьеру или уничтожить отношения с любимым человеком.

Прежде всего, поймите, что любые эмоции — это нормально. Важно то, как вы с ними справляетесь, как вы относитесь к собственным эмоциям.

С какими эмоциями мы хотели бы справляться? Разумеется, с отрицательными. С положительными зачем справляться? Они, во-первых, возникают, когда слу-



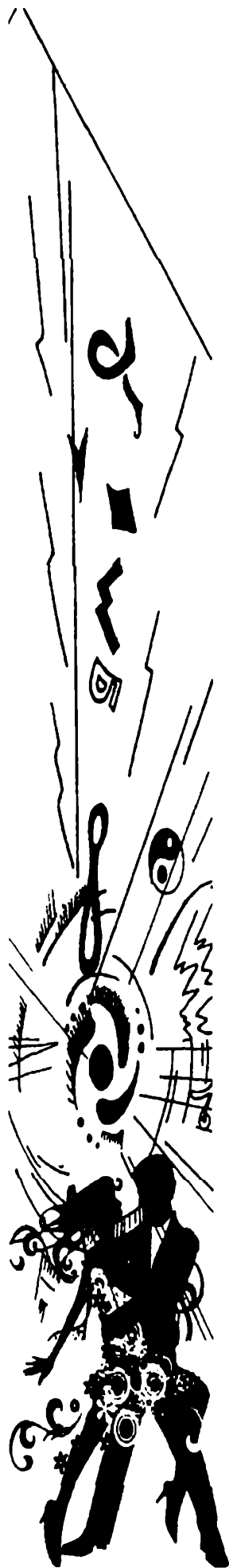
## ● Эмоции без правил

чается что-то хорошее, а во-вторых, они приносят удовольствие. А вот отрицательные... Сколько мучений доставляют ревность, обида, гнев, злость! А сколько дров из-за них наломать можно!

Почему возникают отрицательные эмоции? Уж, конечно, не от того, что вы всем довольны. Как раз наоборот — из-за того, что вы не довольны! Что-то вас не устраивает, и возникают отрицательные эмоции. Не надо делать вид, что их нет. Да, признаемся, что отрицательные эмоции бывают, что они, возможно, даже в этот самый момент у вас есть. Если вам так будет легче, я тоже признаюсь, что подвержена отрицательным эмоциям. Это свойство нормального человека! Важно в этом деле то, как вы перенесете эти эмоции, как вы поведете себя, имея эти эмоции, поддадитесь ли вы на провокацию этих эмоций и натворите ли вы «дел».

Итак, строим новые отношения со своими эмоциями!

# Страдать или нет?



**В**ас бросил любимый человек? Любимый человек завел отношения с кем-то или еще как-то дает вам повод для ревности? Вами пренебрегают? Вас оскорбили, унизили, заставили выполнять то, что вы делать не хотите? С вами грубо обошлись? Вас оклеветали? Вас игнорируют? Ваш труд не ценят? К вам относятся с неуважением? На вас повысили голос? Вы не имеете того, что вы, по вашему мнению, заслуживаете? Вы как-то на все это эмоционально реагируете. Вы переживаете. Вы хотите уйти из семьи или с работы. Вы хотите кому-то, как говорится, дать в морду. Вы хотите наорать на обидчика и так же послать его всеми известными вам ругательными словами, как он послал вас. И жаждете возмездия, реванша и взываете к высшим силам, чтобы они покарали вашего обидчика, чтобы ему стало так же плохо, как сейчас вам, а то и хуже .... Ух, как я сгустила тьму! Не буду сейчас убеждать в том, что все, что я описала, это путь в никуда. Вы все равно сейчас этого не поймете. Вас сейчас, как говорится, захлестывают эмоции. Я предлагаю просто почитать эту книгу. **Для чего?** Да просто для того, **чтобы лучше себя почувствовать.** Если вы пришли в книжный магазин и заинтересовались книгой по такой тематике, это значит, что ваша эмоциональная реакция доставляет вам сейчас какие-то *страдания*. Может,

## ● Эмоции без правил

даже душевную боль. И вы хотели бы от этих страданий избавиться.

**Что такое страдания?** Это определенные информационные процессы в вашем организме, в вашей психике. **Некорректные информационные процессы.** Их можно *нейтрализовать информационным же воздействием*. Однако простым приказом успокоиться никто ничего не добьется. Человеческий организм закрыт для прямого информационного воздействия. Если бы можно было корректировать такие сложные процессы в нашей психике, как эмоции, да и другие сложные процессы в организме в целом прямым информационным воздействием — приказами, просьбами и уговорами, — вот бы окружающие вас напрограммировали бы! Да никакого спасу не было бы от этих «программистов»! Каждый, кто хотел бы, мог бы вам приказывать, и вы, ваш организм, подчинялись бы. А ведь далеко не все люди так мудры, чтобы правильно вмешиваться в сложнейшие процессы в вашей психике и в вашем организме. Что они знают об этих процессах? Разве можно такое вмешательство всем разрешать? Вот природа и защитила человека: чтобы информационное воздействие сработало как программа для организма, надо, чтобы информация попала в *подсознание*. А сделать это не так-то просто и уж, конечно, далеко не каждому доступно, поскольку подсознание охраняется *сознанием*. Оно анализирует входной информационный поток и отфильтровывает все, что ему кажется способным внести в подсознание новые программы. Ибо еще неизвестно, насколько эти *новые* программы лучше *старых*, а по *старым*-то организм работает, живет, значит, и не надо рисковать. Вот так задумано природой. Вот такая защита у человека.

Поэтому нейтрализующее страдания информационное воздействие должно быть подано определенным образом, так, чтобы обойти этого бдительного стража — сознание, и попасть в подсознание.



Сделать это можно, например, с помощью книги.

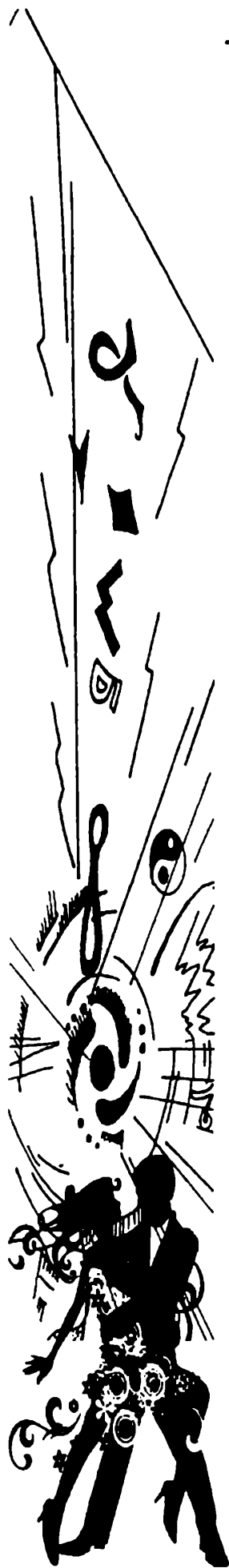
Текст книги — это информационное воздействие, которое скорректирует информацию в вашей психике, в вашем организме. Но, чтобы доставить в подсознание исцеляющую *информационную таблетку*, нужно ее обернуть в *информационный фантик*, нужно вложить ее в информационный поток — так, чтобы ваше сознание было отвлечено и не мешало усвоению корректирующей информации. Вот почему нужен определенный объем книги. Книга — просто носитель корректирующего информационного воздействия, *фантик*, прячущий от вашего сознания целебную конфетку, предназначенную *подсознанию*.

Лечить словами очень тяжело. Просто так сказать человеку: «Успокойся, оно того не стоит», — бесполезно. И вы сами себе, и ваши знакомые вам многократно это говорили. И каков результат? Вы все равно страдаете и переживаете. Так давайте же признаем, **что простой рекомендации «успокоиться» недостаточно**. Нужно более изысканное, более изощренное информационное воздействие. Вот поэтому пишется *целая книга*, и поэтому книга имеет *такой объем*. Информации нужен простор для действия и для развития. И действует эта книга, как и все предыдущие мои книги, только как *информационный массив в целом*, только если ее прочесть от начала до конца. Это как *специальным образом приготовленное лекарство*. Если принять в неверной дозировке, то не получится ожидаемого эффекта. Если вы просто прочтете какой-то параграф, то максимум, что может случиться, это то, что вы себе скажете: «Да, это так. Как правильно это написано!» И все. И все останется, как прежде. Ничего не изменит в вашей жизни одна фраза или один параграф. В книге же все «дозировки» разного вида информационного воздействия сбалансированы, информация определенным образом структурирована, чтобы можно было **просто прочесть и получить результат**. А дальше все

## ● Эмоции без правил

зависит от вас, от вашего выбора — попробовать улучшить свое эмоциональное состояние корректирующим информационным воздействием или продолжать страдать. В страдании, при желании, тоже можно найти плюсы. Но только сам человек выбирает, как ему жить, как ему себя вести и в каком состоянии находиться. Никто не вправе осуждать его за этот выбор, ибо это естественно для человека: стремиться к тому состоянию, в котором ему лучше.

# Не наломать бы дров...



**Э**та книга, как и другие мои книги, — разговор по душам. Зачастую, когда человек переживает о чем-то или о ком-то, ему нужен именно разговор по душам с понимающим собеседником. Я вас понимаю. Как никто. Потому что сама чрезвычайно эмоциональна и чувствительна к воздействию людей на меня. И я как-то с этим живу и достигаю успеха, реализую все свои цели. Как? Никому не дано изменить свою натуру. Да и не нужно нам всем быть одинаковыми. Ну, что это был бы за пресный мир, если бы в нем не было эмоциональных людей, способных на сильные, яркие переживания? Да, наверное, в таком мире не было бы ни одного произведения искусства и ни одной книги, трогающей душу. Не нужно отказываться от себя.

**Я не призываю вас прекратить эмоционально реагировать. Я лишь хочу помочь вам в том, чтобы из-за своих эмоциональных реакций вы не разрушили значимые для вас отношения, не нарушили закон, не потеряли хороший заработок. Ведь всем известно: под влиянием эмоций люди совершают опрометчивые поступки, которые не каждый им потом простит. Я сама это пережила и знаю, что такое разрушить что-то для тебя значимое из-за эмоциональной реакции. Хочу поделиться с вами сво-**

## ● Эмоции без правил

ими ноу-хау, как эмоции превратить из врагов в союзников, как не наломать дров в результате эмоциональной реакции, а использовать ее себе во благо.

Это не сборник советов. Люди зачастую предпочитают, чтобы им дали рецепты счастья, инструкцию к счастью. И готовы платить за это деньги. Некоторые авторы и дают такие инструкции. Раз есть спрос на рынке, то почему бы их не дать? Жизнь, на мой взгляд, сложна и счастье так неоднозначно, что дать какие-то инструкции, да еще огромной аудитории совершенно разных людей просто невозможно... Ну, может, вам было бы и приятно их получить, раз вы того хотите, но что бы это вам дало, кроме сиюминутного удовольствия от ожидаемого времяпрепровождения? Разве можно получить счастье по инструкции? Чтобы был результат, надо действовать тоньше.

**Эта книга — программатор вашего подсознания.** Она содержит специальным образом организованное очень мощное информационное воздействие. **Результатом** его будет изменение состояния вашей психики: резкое снижение реактивности на нежелательные раздражители. **Вы перейдете из состояния «сильно реагирую на все и тем самым порчу себе жизнь» в состояние «реагирую на то, что считаю целесообразным, и так, что это приносит мне пользу».** **Ваша психологическая устойчивость к неблагоприятным воздействиям повысится.**

Если в данный момент вы в состоянии психотравмы, сильного стресса, **эта книга выведет вас из этого состояния.**

«Как? — спрашиваете вы. — Неужели это возможно?»

Книга — вербальное воздействие, воздействие текстом. Но важно понимать, что далеко не всякий текст внедряет в подсознание эффективные программы. Есть законы текстового информационного воздействия, несоблюдение которых ведет к тому, что книга так и остается сборником полезных инструкций, но не работающим инструментом по изменению функционирования психики человека. Можно написать текст предельно сжато,

нигде не повторившись, — только самую суть: делайте то-то и то-то. И это не будет работать. Может, даже будет легко читаться. Но *работать* не будет! Так написаны очень многие книги — плоды так называемого инфобизнеса. Воздействие их слишком *поверхностно* — только на уровне *сознания* человека. Не проникает в душу, не затрагивает никакие глубинные пласты переживаний в подсознании, не врачует душевные раны. Холодные, с математической точностью просчитанные советы, *плоды ума*. Воздействуют на ум. Но *не на душу*. Душа читателя как была изранена, так такой и остается.

Книга — это всего лишь *текст*. Как текстом «пробить» стену на вашем пути к цели, стену, которую вам пока не удалось преодолеть самостоятельно? Как текстом изменить ваше душевное состояние и вывести вас из дремучего леса страхов, боли и безысходности? Привычные искусственные принципы организации книжного текста здесь не работают. Для души нужно писать *душой*. Моя душа уже прошла через многие испытания. Я хочу перенести в эту книгу программу работы своей души — проверенную в действии программу, которая не раз помогала мне справиться с душевной болью и эмоциональными реакциями даже на минимальные раздражители.

Снова отмечу: инструкциями, холодным, *сжатым до предела текстом* можно дать человеку новую для него информацию, но изменить его душевное состояние, способ и амплитуду реакций на раздражители *невозможно*.

Внедрение любой *информации* в подсознание в качестве *программы действия, а не балласта*, требует так называемой *информационной избыточности*: повторения разными предложениями одной и той же идеи через определенные текстовые расстояния, специфической структуры и эмоционального наполнения текста. При этом я не просто повторяю одну и ту же идею, но при каждом к ней обращении рассматриваю все новые и но-



## ● Эмоции без правил

вые ее аспекты, опираясь на уже рассмотренное. Каждый раз, когда вы встретите в тексте идею, о которой уже упоминалось, знайте, что это не просто повтор, сейчас она излагается уже на более глубоком уровне понимания. Нельзя человеку сразу дать всю информацию: она может с первого раза оказаться *слишком новой* для восприятия. **А слишком новая информация не воспринимается человеком.** Это доказанный теорией информации факт. Нужно сначала вас *подготовить*, чтобы дойти до глубины и самой идеи, и вашей души. Просто так прочесть какую-то новую идею может оказаться интересным, но от того, что вы ее просто прочитали, она не станет программой функционирования вашего мозга. А можно и знакомую идею подать так, что она наконец-таки заработает в вашей психике и даст желаемое улучшение вашего состояния.

Что нам нужно? **Чтобы текст сработал на вашу цель** и чтобы вы получили результат — или чтобы вы *просто получили какие-то новые сведения*?

Доверьтесь мне: просто читайте книгу. Чем вы при этом рискуете? Практически ничем. А получить можете **свободу от психотравм, нежелательной для вас эмоциональной зависимости, снятие душевной боли и отдых от мучающих вас переживаний.**

А к этому вербальному программированию подключается еще и *ситуативное* — все, что связано с тем, как к вам попала книга, откуда вы про нее узнали, что вы *знаете про автора, в частности и то, что мои предыдущие книги уже многим людям помогли достичь своих целей.* Это **управляющая ситуация**, в которой вы находитесь и которая работает на ваш результат.

Ну и, на мой взгляд, результат определяется тем, что я пишу открытой душой. Все мои книги написаны *душой*, в трансовом состоянии. Работает подсознание, душа... Я искренне перекладываю на бумагу свои переживания.

И читатели чувствуют эту искренность. Это и есть **самая главная программирующая ситуация**, связанная с моими книгами.

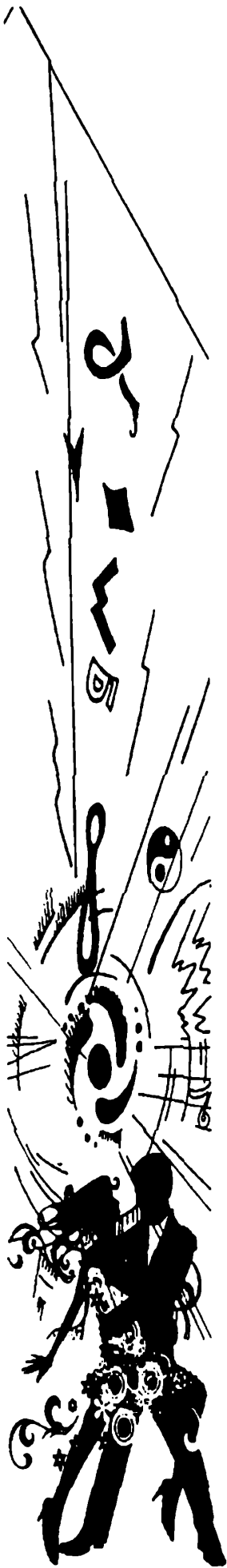
Моя новая книга поможет вам *самостоятельно* применять управляющие ситуации для коррекции своего эмоционального состояния.

# Превратить неприятное в приятное

Думаю, не открою Америки, если скажу, что отрицательные эмоции, например страх, раздражение, досаду и даже гнев вызывают у нас отнюдь не приятные нам явления, люди и предметы.

Сначала рассмотрим неприятные явления и неодушевленные предметы, потому что с ними проще, чем с людьми.

Если избежать неприятного явления не удастся, то его можно из неприятного превратить в приятное. Это ведь только от вашего восприятия зависит, приятно вам что-либо или нет. Все субъективно в этом мире. Вот, к примеру, вам не нравится манная каша. А кому-то нравится. Я не собираюсь вам предлагать внушить себе словами, уговорить себя, что нечто, раздражающее вас, вам приятно. Как мы уже говорили, приказами и просьбами человека запрограммировать весьма сложно, практически нереально, из-за того, что сознание защищает от каких-то серьезных, глубоко проникающих в психику и программирующих организм воздействий. А нам надо получить перепрограммирование даже не на поведенческом уровне, а на уровне реакций организма. Ведь сильные эмоции обязательно выражаются в определенных физиологических реакциях (субъективные ощущения давления в



той или иной части тела или какого-то иного дискомфорта, учащенное сердцебиение, скачки кровяного давления, сухость во рту, которая, кстати, может быть обусловлена сбоями в работе внутренних органов, потливость, дрожание конечностей и т.п.). Такое серьезное перепрограммирование психики, которое скажется и на физиологическом уровне, осуществляется не прямым информационным воздействием (приказами и просьбами), а косвенным — **управляющими ситуациями**. То есть человек помещается в ситуацию, в которой он вне зависимости от своего желания меняет свои реакции на внешние раздражители. Хорошо, конечно, когда есть кто-то, кто может создать вам полезную для вас программирующую ситуацию. Но если такового нет, вы и сами можете ее создать.

**Что такое управление ситуацией?** Это происходит с нами практически каждый день. Читательница, вот вы идете по улице. Видите красивую женщину в красивом платье, и у вас появляется в мозгу мысль: «Хочу такое платье». Если желание приобрести платье сильное, то эта цель начинает работать как программа: вы, движимая ею, начинаете что-то предпринимать для покупки платья. Или вы, читатель, видите шикарную машину, и сразу мысль — или даже не мысль, а ощущение «хочу такой автомобиль». И все: возникли эмоции (программирующая ситуация уже сработала), и если желание приобрести такую машину сильное, то вы, заведенные этим желанием, начнете что-то делать для его реализации. Вот вам и управление ситуацией. Но это только один из самых наглядных примеров. А можно управляющими ситуациями **создать психологическую привязку** к каким-то предметам, людям и обстоятельствам. Так, что при контакте с этим предметом, человеком и обстоятельством вы начнете действовать по той программе, которую вложила в вашу психику данная управляющая ситуация.

Суть метода создания психологической привязки можно кратко изложить так.

В неприятной, раздражающей, но неизбежной для вас ситуации (например, вам совершенно необходимо лететь самолетом и преодолеть страх перелета или вам нужно дождаться своей очереди, а очередь вас раздражает) надо сделать что-то лично вам приятное, приносящее ощущение блаженства. И тогда неприятная для вас ситуация будет восприниматься вашим организмом как приятная. Более того, вы даже будете стремиться к этой ситуации снова и снова, чтобы получить это приятное ощущение. Это как формирование условного рефлекса: звенит звоночек, и собачке дают лакомство. Сам по себе звоночек, может, воспринимался бы нейтрально или даже как неприятное явление. А вот если каждый раз, когда звенит звоночек, получать лакомство, то звоночек будет восприниматься как райское наслаждение. Осуществляется психологическая привязка звоночка к лакомству: эти два явления начинают восприниматься животным как взаимосвязанные.

Такой же прием вы можете использовать, чтобы сделать любое неприятное вам явление приятным. Например, вы можете это применить для преодоления страха.

Боялась и я. В прошлой, «дописательской» жизни мне не приходилось летать самолетом, зато у меня с детства страх высоты. А теперь нужно летать то в Москву, то в Питер на встречи с читателями. Первый перелет был в Москву. И как мне было его осуществить, если я панически боялась летать? Оказалось, что справиться со страхом очень просто — именно при помощи того приема психологической привязки, который я описала выше. И теперь летаю с наслаждением и, наоборот, мечтаю о следующем перелете, и только и ищу возможность, куда бы и как бы мне полететь. Как же получилось такое преобразование моего информационного портрета?

Очень просто. Я использовала психологическую привязку к простому физиологическому мероприятию,



которое доставляет мне удовольствие: к поглощению вкусной еды. Я с детства очень люблю вкусно поест. Да, всяческие запрещаемые диетологами пирожные, булочки, бутерброды, конфеты, печенье, мороженое и т.п. Ну, доставляет мне это удовольствие. Так вот, длительное время перед поездкой я этого удовольствия была лишена — соблюдала жесткие ограничения в питании. Не то чтобы я совсем не ела вкусных продуктов. Ела. Но очень мало и очень ограниченный круг вкусов: из радующих меня блюд я употребляла только низкокалорийное мороженое и в минимальных количествах. В общем, лишена я была радости пиршества. А в самолете *кормят!* И вот представьте: голодный, исхудавший, лишенный радости обильно и вкусно поест человек попадает в ситуацию, когда ему предлагают, причем бесплатно, вкусную и обильную еду.

Понимая, что мне нужно поест, чтобы отвлечься от страха, я нарушила свои привычные ограничения и *поела*. По сравнению с моим мизерным ежедневным рационом то, что давали в самолете, было воспринято моим организмом как пиршество невиданной роскоши. Я испытала блаженство. И вот это приятное ощущение теперь закреплено за перелетами самолетом. Мой организм знает: перелет — значит, вкусно покормят, а потому стремится теперь в небо всеми доступными ему способами: я даже при наличии такой возможности не хочу ехать в турпоездку наземным транспортом, а специально выбираю такой маршрут, чтобы именно полететь. Все! Никакого страха перед перелетом у меня нет. Ситуация, которая раньше воспринималась как отрицательная, враждебная, теперь воспринимается мной как источник наслаждения.

Вкусная еда — это практически для всех удовольствие. И этот прием формирования психологической привязки к еде может использовать каждый, у кого есть сила воли: хотя бы за несколько дней перед пугающим или просто неприятным для него событием резко ограничить потреб-

## ● Эмоции без правил

ление пищи (я не врач, поэтому вынуждена предупредить, что прежде чем ограничивать питание или предпринимать еще какие-то действия, которые могут сказаться на вашем здоровье, нужно посоветоваться с врачом).

Можно осуществить психологическую привязку и к чему-то другому, лично для вас приятному. Здесь важно соблюдать **принцип психологической привязки**:

- есть неприятная (пугающая, раздражающая и т.п.) ситуация,
- в этой ситуации или непосредственно после нее сделать что-то для себя очень приятное (то действие, к которому осуществляется психологическая привязка — *поощрительное средство*),
- в дальнейшем для закрепления эффекта всегда в неприятной ситуации или непосредственно после нее (чтобы вы знали, что если вы благополучно справитесь с неприятной ситуацией, вас гарантированно ждет награда) осуществлять то приятное для вас действие, к которому вы хотите психологически привязать неприятную ситуацию,
- существенное время перед неприятной для вас ситуацией вы должны быть лишены того приятного явления, к которому вы осуществляете психологическую привязку.

Психологическая привязка — очень сильнодействующее средство и может подействовать после первого же употребления, как это подействовало на меня.

Если по каким-то причинам вкусная еда в качестве поощрительного средства вас не устраивает или вы хотите усилить эффект и использовать для подстраховки еще какое-то приятное явление, я советую обратиться к тому, что всегда доступно всем и не только не стоит денег, а даже может, наоборот, принести доход: к работе. Вот вы знаете, допустим, что вам предстоит что-то неприятное или пугающее (тот же перелет, к примеру), так загрузите себя работой с утра до ночи и без выходных, не позволяйте себе отвлекаться на развлечения, а вот сядете в

самолет (да даже уже в зале ожидания аэропорта вы это почувствуете) — и ощутите отдых: это время — *ваше, личное!* И вы можете, наконец, передохнуть, уделить внимание себе, заняться тем, чем пожелаете. Ну, с учетом обстановки, конечно. Лично я в таких ситуациях читаю развлекательную книгу. Не что-то сложное и поучающее и заставляющее прикладывать усилия к пониманию, а книгу для отдыха — то, что я не могу себе позволить читать в обыденной, загруженной работой, жизни. И я советую вообще носить с собой маленькую в тонком переплете книгу для легкого чтения. Именно *обычную бумажную книгу*, а не электронную или планшет — чтобы ваши глаза отдохнули от воздействия экрана и чтобы полностью отключиться от рабочей ситуации. Как правило, технические устройства ассоциируются у людей с работой. Я же хочу, чтобы тяжелые ситуации ассоциировались у вас только с приятным — с отдыхом. Книга в тонком переплете, она не займет много места, помещается даже в средней по размеру женской сумочке или в кармане мужского пальто и не мешает вам заниматься обычными делами. Но когда возникает так раздражающая многих *ситуация ожидания*, когда кажется, что ты «выпадаешь из жизни», можешь доставить себе удовольствие развлекательным чтением и тем самым превратить раздражающую ситуацию в приятную. Привязка здесь осуществляется к книге.

Где чаще возникают ситуации ожидания? Аэропорт, вокзал, любая очередь, в пробки, да даже и на работе, когда приходится кого-то ждать. Да и рассмотренная выше ситуация в самом самолете — это тоже ситуация ожидания, которая, правда, еще усугубляется страхом и перелета, и отсутствия связи с внешним миром. Вы ведь вряд ли сможете заниматься делами в самолете (*ситуация ожидания*) — хотя бы потому, что будете лишены связи с внешним миром, а это само по себе, кстати, многих пугает (вот и *страх*, который во многих случаях объясняет на-

личие страха перед перелетом). Увлекательная и развлекательная книга в такой ситуации решает и проблему страха, и проблему бесплодного, как вам могло казаться, ожидания. Нет связи с внешним миром — информационного воздействия привычного для вас окружения? Так есть информационное воздействие книги. Вы боялись перелета? Так вы же получили долгожданный отдых! Наслаждайтесь им! И интересная книга только украсит ваш отдых. Так же и в других ситуациях ожидания. Кого раздражают ситуации ожидания? Тех людей, которые живут не очень-то заполненной жизнью. Вот они как раз в это время, когда попали в очередь или пробку, хотели что-то полезное сделать. А им это не удастся. И они нервничают. Теперь поставьте себя на место человека, который с утра до ночи работает и все время делает что-то полезное. Да он так устал, что ожидание в очереди или пробке воспринимает как благо! Я сама именно такой человек, который работает с пяти утра до поздней ночи с перерывом только на несколько часов ночного сна. И, скажу я вам, очереди и пробки, так раздражавшие меня ранее, стала воспринимать как подарки Судьбы: наконец-то есть возможность отдохнуть! Да у человека, уставшего от работы, просто сил не остается на то, чтобы нервничать! Он только радуется передышке. Это как нести тяжелый груз, и вдруг его хоть на время кому-то отдать.

Просто **насладитесь отдыхом** в самолете, в зале ожидания, в очереди, в пробке. Это — ваш мини-дом отдыха. Отнеситесь к этому так: Создатель (Судьба, высшие силы — как хотите, назовите) решил заставить вас отдохнуть, подарить вам отдых. Скажите себе: «Мое дело сейчас — только отдыхать. Отдых необходим всем, и поскольку я его сам(а) себе не позволяю, мне его подарил Создатель». Не любите читать? Так просто насладитесь отдыхом без чтения. Можете понаблюдать за людьми вокруг. Это всегда полезно. А вдруг вы выявите какие-то интересные закономерности их поведения, заметите что-то

любопытное и напишете об этом потом рассказ, статью, книгу? Вот вам уже *извлечение прибыли* из неприятной вас ситуации. В результате она, конечно, станет для вас приятной. А еще можно просто подумать о чем-то приятном, помечтать, порассуждать. Если человек очень занят работой, то у него, как правило, на это не хватает времени. Так вот, летите самолетом — думайте о приятном. Ожидаете в очереди — тоже думайте о приятном. Чем еще приятным можно себя занять? В зеркало можно себя разглядывать и наслаждаться своим шикарным видом. А можно сделать этот вид и пошарнее — дамы могут заняться макияжем. В общем, **суть приема** такая:

- загружаете себя работой по максимуму,
- неприятное или пугающее событие должно у вас ассоциироваться с отдыхом, так как, пока оно происходит, вы работу прекращаете и наслаждаетесь отдыхом, прямо смакуете его, заполняя это свободное от работы время чем-то приятным: увлекательным чтением, приятными мыслями, интересными наблюдениями, вкусной едой и т.п.

Да вы потом еще сами захотите полететь самолетом или попасть в очередь, чтобы просто отдохнуть, наконец!

Вы не работаете, не хотите найти работу и даже не знаете, чем себя занять? Вот вам повезло-то как! Ну, ладно. Раз не работаете и работа вам не нужна, значит, у вас есть деньги на шоппинг. Поставьте себе задачу купить что-то такое, чего нет в ближайшем магазине. Что-то такое необычное! Для людей с ограниченными финансовыми возможностями даже покупка пары обуви требует очень больших затрат времени, потому что надо найти что-то приличное за не очень большие деньги. А вот когда денег так много, что даже и работать не надо, то для того, чтобы себя занять, надо придумать в качестве объекта вожделения что-то оригинальное. Если не можете придумать, просто займитесь спортом. Побольше тренируйтесь, станете — и полет на самолете или ожидание в очереди будет восприниматься вами как долгожданный отдых.



## ● Эмоции без правил

А еще можно помочь людям, которым действительно тяжело живется: купите продукты для пенсионеров и привезите им, попробуйте походить по чиновникам и добиться своевременной выплаты зарплаты для тех, кому эту зарплату задерживают! Реально устанете! Впрочем, я думаю, что среди моих читателей олигархов и их жен — меньшинство. Так что ваше лекарство — это работа, поиск работы и снова работа. А насчет тех, кому нечего делать, я написала специально, чтобы вы хоть ненадолго, но влезли бы в шкуру человека без материальных проблем. Это полезно: сначала чисто информационно побывать в том состоянии, к которому стремишься, а потом уже и физически к этому состоянию приблизиться. Все в этом мире совершается на информационном уровне: сначала имеет место информация о явлении, а потом уже — само явление. Хотите быть богатым? Примеряйте на себя образ богатого человека. Если вы сейчас не можете позволить себе летать самолетом и по этой причине пропустили вышеизложенное про страх перелета, вернитесь и все-таки перечитайте этот текст: примерьте на себя образ человека, который может себе полеты позволить. И со временем, при желании, вы сами станете летать. Вот вспомните мои слова! Это вам говорит человек, сам никогда ранее не имевший возможностей для полетов. Те методики, которые я вам даю, я реализовала сама и получила результат. То, что ранее казалось мне совершенно недоступным, уделом каких-то магнатов, теперь прочно вошло в мою жизнь. Эта книга не только решает заявленную задачу помочь вам совладать с эмоциями, но и, как остальные мои книги, программирует вас на социальный подъем, на богатство и успех.

Вы еще нервничаете в очередях, залах ожидания и пробках? Да просто работайте больше! Да-да! Еще больше, чем сейчас! Если вы еще из-за чего-то, из-за какой-то вдруг возникшей пустоты в вашей жизни нервничаете, значит, у вас еще есть ресурсы на эти «нервы», значит,

можно еще больше себя загрузить, чтобы сил на раздражение просто не осталось, чтобы жизнь стала так заполнена, что любой вынужденный простой воспринимался воспринимать как подарок Судьбы! Не ленитесь! Действуйте больше и ищите новые возможности для действия, чтобы подняться по социальной лестнице, чтобы обеспечить себе шикарную, красивую жизнь, которая не будет вас пугать и вынуждать стоять в очередях. Жизнь может быть такой красивой и роскошной, что будет доставлять вам только удовольствие и чувство защищенности. А с ними уйдут и страхи. Это проверено практикой. Посмотрите сериалы «Мистер Сэлфридж», «Дживс и Вустер», попробуйте войти в образ кого-то из богатых героев. Да вы в своей обычной жизни, наверное, даже и не видели никогда такой роскоши и такого комфорта! Представьте, что вы вот так живете: вот так обеспеченно, защищенно, в стабильной стране, в роскошной обстановке. Вам и в голову не придет, что ваш самолет может разбиться или что вы можете остаться без куска хлеба. И окружающая обстановка будет красивой, а не пугающей. Даже если вы где-то посидите и подождете, о чем-то замечтавшись, то ничего страшного не случится: вы можете себе позволить тратить свое время на что угодно, потому что спешить вам некуда. Вы влиятельны и богаты, вас всегда подождут.

Действуйте! И у вас получится. Как получилось у меня. Моя жизнь стала гораздо благополучнее и защищеннее с ростом моей писательской карьеры, и ушли мои страхи и фобии, и перестала я раздражаться вообще от чего-либо, в том числе и от ситуаций ожидания. Но это труд! Труд, который занимает все мои дни. И если вы так же много будете работать, у вас просто сил не будет на какое-либо раздражение в очереди или такую сильную эмоцию, как страх перед полетами на самолете: вы только благодарны будете Судьбе, что она предоставила вам возможность отдыха. Больше занимайтесь полезными делами: работой и

## ● Эмоции без правил

поиском путей достижения вашей цели. Это полезно уже сейчас тем, что отвлечет вас от тягостных переживаний. Это станет еще полезней, когда ваши усилия увенчаются успехом: вы станете богаты и влиятельны, ваша жизнь станет защищенной и красивой. В том, новом, доброжелательном мире, который вы создадите себе сами, не будет места для путающих и раздражающих вас ситуаций.

Использовать *поощрительное средство* — ваше психологическое вознаграждение — можно и после неприятной ситуации, если вам удалось с нею справиться. Допустим, вы с достоинством выдержали претензии вашего начальника или близкого человека, не вышли из себя, когда вам кто-то нахамил, или не орали от паники в самолете. Так порауйте себя чем-то за выдержку! Сделайте себе приятное: вкусно поешьте, наградите себя выходным днем, побездельничайте, сходите в кино, на прогулку или в музей, купите себе что-то, доступное вам по цене, но такое, в чем вы обычно себе отказываете. Пусть это будет даже какая-то глупость! Если это вас порадует, купите!

А еще можно использовать предметы, к которым возникла психологическая привязка в *прошлом* — те, которые когда-то доставляли вам радость. Особенно в незапланированных стрессовых ситуациях. К примеру, свой полет на самолете вы можете предвидеть и к нему подготовиться, создав психологическую привязку к еде, отдыху и интересной книжке. А ведь стрессы, в основном, возникают неожиданно. Вот вам нахамили, вот возникла угроза лишения работы, и у вас пошла эмоциональная реакция. Что делать? Конечно, использовать то, что заготовлено когда-то вашей Судьбой для вас: то, что ассоциируется у вас с хорошим в *прошлом*.

Психологическую привязку можно осуществить на любой предмет. А потом одно лишь упоминание этого предмета или демонстрация этого предмета вызывают в человеке состояние, с ним связанное. Так используйте это явление себе на благо. Постарайтесь побывать хотя

бы возле того места, где вам было хорошо, посмотреть фильм, который когда-то дал вам положительные эмоции, или почитать такую книгу. Ведь не зря в стрессовых ситуациях люди часто берутся читать книги из своего детства. Если детство было счастливым и если с данной книгой связано ощущение счастья и защищенности, которые человек чувствовал, когда-то в детстве читая ее, то человек неосознанно стремится снова к контакту с предметом, к которому осуществлена его психологическая привязка благополучной ситуацией, то есть к контакту с данной книгой.

Книга служит триггером, который включает информационные процессы в психике человека, связанные с этой книгой: книга — ощущение счастья и защищенности. Возможно, у вас какой-то другой предмет и даже из какой-то иной жизненной ситуации вызывает такие благоприятные ощущения. Используйте этот предмет: вступите с ним в контакт, и это вызовет по условному рефлексу благоприятное состояние вашей психики.

Есть и еще специальные приемы преодоления неприятных эмоциональных реакций, возникших в неожиданных для вас ситуациях в неожиданное время: «незапланированные» приступы страха, гнева, раздражения. Бывают у людей приступы паники в транспорте, а бывает и страх перелета таким сильным, что кроме вкусной еды в самолете нужно еще что-то, чтобы помочь совладать со страхом. Что делать в таких ситуациях?

Расскажу, что помогло мне. Я пережила много стрессов, в том числе и таких, которые вызвали появление у меня фобий и панических атак. Я научилась справляться с ними.

Вот что помогает. При панике, страхе надо **перенести свое внимание на внешние объекты:**

- 1) на других людей: все делают это, это привычное действие, как еда и питье. Все это делают, это в порядке

## ● Эмоции без правил

вещей. Было бы странно, если бы я не смог(ла) это сделать;

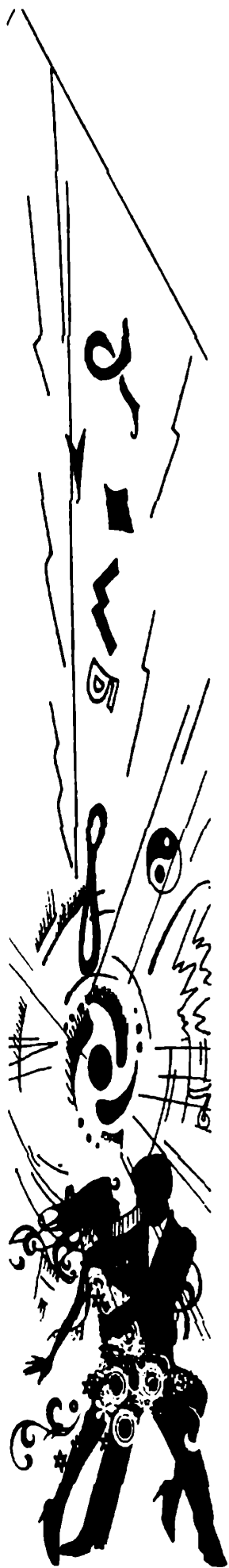
- 2) на какой-то материальный объект во внешнем мире. Я сосредотачивала внимание на секундной стрелке часов, считая ее движения.

В общем-то, все изложенные выше приемы в конечном итоге сводятся к тому, чтобы отвлечь ваше внимание от внутреннего переживания (от страха или какого-то еще неприятного эмоционального состояния) на внешние явления. Не те, естественно, неприятные явления, которые вызвали отрицательные эмоции, а на приятные.

# А как быть с предметами?

Многие люди живут в таких условиях, которые им не нравятся и раздражают, вызывают отрицательные эмоции. Ну, тесная квартира, низкий потолок (вот только поднимешь руку, сразу задеваешь люстру), старая ветхая мебель, отсутствие хоть каких-то украшающих интерьер деталей, некрасивая посуда, выцветшие обои.... Да, нужно бы сделать ремонт и приобрести новые бытовые предметы, но денег на это нет, да и жить будет негде во время ремонта. Я уже не говорю о том, что многие даже не имеют своего индивидуального пространства — хотя бы своей комнаты, где можно было бы побыть в одиночестве и просто отдохнуть от общения и постоянного соприсутствия других людей, поразмышлять, в том числе и о том, как изменить к лучшему свою жизнь.

Приходите вы каждый день с работы, где интерьер тоже не радует, в такую вот квартиру и каждый день получаете дозу отрицательного информационного воздействия. Каждый предмет интерьера, да сами стены этой квартиры просто кричат о нищете и программируют вас на нищету. Вы каждый день получаете из внешней среды сигнал: вот он — твой мир, твой привычный мир, враждебный и неприятный, мир, в котором тебе жить. Правда, было бы луч-



## ● Эмоции без правил

ше, если бы вы каждый день получали от внешнего мира другой сигнал: посмотри, какие новые красивые и комфортные вещи я для тебя подготовил, как я забочусь о тебе, о твоём комфорте, вот в такой роскоши тебе жить и никак иначе? Вы этого не осознавали? Вы не понимали, почему у вас хроническая усталость и чувство, что вам все надоело? Вы не знали, почему вас практически все раздражает? То, что нас окружает, оказывает на нас информационное воздействие: несет информацию о той жизненной ситуации, в которой вы находитесь.

Приятная глазу, уютная внешняя обстановка дает нашему организму сигнал: все в порядке, ты в благополучии и защищенности. И наоборот, бедная, уродливая обстановка сигнализирует: ты в опасности, ты у границы нищеты, тебе угрожает отсутствие средств к существованию. Так стоит ли удивляться, что человек, живущий в дискомфортных условиях, страдает от страха, фобий и приступов паники? Ведь даже кратковременное пребывание в какой-то неприятной обстановке вызывает сильный психологический дискомфорт. Что уж говорить о постоянном проживании в таковой? Может, многие люди этого и не чувствуют, раз продолжают так жить и не страдают. Но если вы взяли в руки эту книгу, значит, у вас есть повышенная эмоциональная реактивность. А такие люди чувствительны к внешнему информационному воздействию. Ваш организм *чувствует* дискомфорт от пребывания в неэстетичной обстановке, от невозможности уединиться (вы же постоянно чувствуете информационное воздействие других людей, а это очень утомительно), и вы страдаете, раздражаетесь, выходите из себя. Возможно, вы об этом думали, но не видите выхода из создавшейся ситуации: просто денег пока у вас нет на то, чтобы сменить условия проживания. А возможно, даже и не думали о том, как окружающая обстановка и всякие неодушевленные предметы влияют на ваше самочувствие и настроение. А ведь влияют! Даже те предметы, которые не

попадают в поле вашего зрения, а просто находятся в квартире. Вот где-то в шкафу лежит предмет, который вам дал какой-то неприятный вам человек. Вы вроде бы забыли о существовании у вас этого предмета, но подсознание-то ваше помнит, оно все помнит, что произошло с вами за вашу жизнь. И таким образом, этот предмет продолжает оказывать на вас информационное воздействие. Это информационная «заноза» в вашей жизни. Вроде бы и маленькое что-то по сравнению со всей событийной тканью жизни, но доставляет хронический дискомфорт. А вашему сознанию, занятому повседневными острыми проблемами выживания, просто не хватает ни сил, ни времени, чтобы просигнализировать вам, что вот эта заноза мешает вам, как говорится, свободно дышать.

Я не скажу, что после прочтения этой книги у вас появятся деньги на новую квартиру и обстановку. Но я поделюсь с вами **методикой ситуационного перепрограммирования** вашей жизненной ситуации. На каждую существующую ситуацию найдется *новая, перепрограммирующая*. Вы сами это сможете сделать и постепенно переместитесь из неблагоприятной жизненной ситуации в ту, которая вам понравится гораздо больше. И сам текст книги будет работать на эту цель. Не забывайте про чисто вербальное программирование и продолжайте читать книгу до конца.

Итак, обстановка, в которой вы находитесь, это ситуация, которая вас определенным образом программирует. Смените обстановку — и получите новую программу. Если бы так легко было сменить обстановку на более комфортную, вы бы, наверное, уже сменили! Но зачастую мы ограничены своими материальными возможностями. Однако вы уже сейчас можете начать перетаскивать себя из неблагоприятной обстановки в приятную. Убрать многое, что вас раздражает, вам под силу уже сейчас. Привнести в свою жизнь предметы и обстоятельства, которые будут программировать вас на роскошь и красоту и



неодолимо к ним тянуть, вам под силу уже сейчас. Начать подниматься с низкого социального уровня на более высокий, где вам будет доступна более комфортная и красивая жизнь, вы уже можете. Начнем с самого простого. С неодушевленными предметами гораздо легче общаться, чем с живыми людьми.

Если есть предметы, ассоциирующиеся с приятным, то есть и предметы, ассоциирующиеся с неприятным. К ним точно так же осуществлена какими-то обстоятельствами психологическая привязка: вот только не к радующим душу событиям и людям, а тому, что вызывает у вас отрицательные эмоции. Когда в ваше поле зрения попадает предмет, который как-то участвовал в ситуации, вызвавшей у вас сильные отрицательные эмоции, этот предмет снова и снова вызывает у вас негативное состояние. Он осуществляет негативное информационное воздействие на вас: несет информацию о неприятных вам событиях и людях, с ним связанных. Поэтому от предметов, полученных вами от неприятных вам людей или участвовавших в неприятных вам событиях (например, это может быть одежда, в которую вы были одеты в больнице или когда с вами случилось какое-то несчастье), лучше просто избавиться. Выбросите их, сколько бы они не стоили. И лучше не берите ни предметов, ни даже просто денег у людей, которые вам неприятны или которые, как вам известно, больны какой-то тяжелой болезнью. Понятно, что есть профессии, которые требуют таких действий (например, врач, сиделка), а бывает, что нужно помочь заболевшему близкому человеку. Но если только можно, то лучше не брать! Лучше бескорыстно помочь больному, но не брать у него что-либо на память. Потому что вещи будут нести информацию о больном и напоминать вам о тяжелейших страданиях. Зачем вам иметь у себя дома хоть что-то, что напоминает о неприятном? Даже вещь, купленная на деньги, полученные от несимпатичного вам человека, будет вам о нем напоминать.

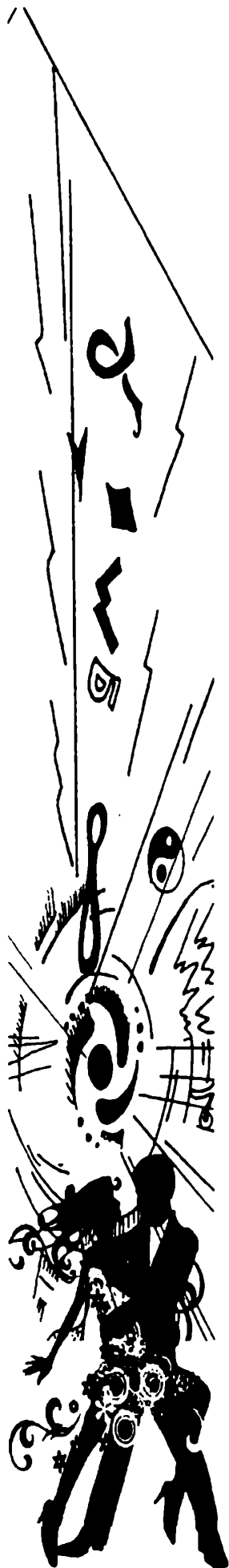
Зачем отравлять себе жизнь? Зачем ежедневно подвергать самих себя отрицательному информационному воздействию? Наоборот, окружайте себя только приятными вам вещами и предметами, полученными только от приятных вам, любимых вами людей. Не нужно привносить в свой мир предметы, связанные с болезнью, разорением, нищетой. Все они несут информацию об этих явлениях. Если болен ваш родственник, то просто разграничьте территорию и вещи: вот это его территория и вещи, а вот это — ваша территория и вещи. И при необходимости наймите сиделку. Не обязательно совсем уже не соприкасаться с больными. Есть люди, которых это не раздражает. Вот, кстати, профессиональных сиделок и врачей это не раздражает. Так пусть и выполняют свою работу, получают за нее деньги от больных и берут у них всякие предметы.

Я же веду речь лишь о ситуации, когда вас это раздражает. Раздражает? Ну, так организуйте свой быт так, чтобы в вашем доме не было неприятных вам предметов. Разменяйте квартиру, если есть необходимость, живите отдельно и наполняйте свое жилище тем, что приятно лично вам. А помощь своим родственникам можно организовать, если заработать денег (тут как раз эта моя книга вам в помощь, так как она настроит вас на хороший заработок) и нанять людей для ухода за больными и немощными. Не беспокойтесь, если вам пришлось взаимодействовать с неприятными или даже тяжелобольными людьми и брать от них вещи. Это ничего плохого вам не сделает. Я пишу лишь о тенденции — чтобы поменьше раздражаться, надо постараться и поменьше контактировать с тем, что раздражает. В доступных вам рамках возможностей. Конечно, если нужно ухаживать за заболевшим близким, то это нужно сделать. Но, может, есть у вас возможность выкинуть вещи, которые вы когда-то носили во время болезни, а также какие-то порванные и изношенные вещи, которые вы уже и носить не

## ● Эмоции без правил

будете. Зачем держать их в квартире? Почему бы не выкинуть? Само осознание того, что вы храните в своем доме рвань, старье и вещи, ассоциирующиеся с болезнью, это информационное воздействие, которое может мешать вам ощутить радость жизни и программировать вас на болезнь и нищету. Ну, не будет обеспеченный человек, которым вы хотите стать, хранить какие-то рваные тряпки или одежду, пропитанную и запахом, и информацией болезни. Не ориентируйтесь на нищих! Ориентируйтесь на счастливых людей! На кого вы ориентируетесь, тем вы и станете.

# Информационная коррекция красотой



С неприятными вещами разобрались: неодушевленные предметы — на то и предметы, чтобы можно было легко от них избавляться. А чем же себя окружать? Конечно, приятными на вид вещами. Понятно, что ваши материальные возможности ограничены. Но лучше купить одну вещь, но приятную на вид, красивую, возможно, чем-то напоминающую предмет роскоши, чем несколько примитивных и неприятных вам предметов. Например, лучше одна красивая и в чем-то необычная и даже, не побоюсь этого слова, *дорогая* чашка на одного члена семьи, чем сервиз обычных, дешевых и некрасивых чашек. Принято говорить, что главное не цена предмета, а его красота, что красивой и качественной может быть и недорогая вещь. Но, во-первых, по закону сохранения энергии не может быть такого, чтобы в вещь ничего не было вложено — ни качественного труда, ни качественных материалов, — а она была бы качественной. Современное производство таково, что каждый день вы можете получить подтверждение моего тезиса о том, что более дорогая вещь (если, конечно, цена соответствует затратам на ее изготовление) более качественна, чем более дешевая. Особенно это касается изделий ручной работы,

выполненных в единственном экземпляре. А во-вторых, само наличие в вашем подсознании, а то и в сознании информации об обладании дорогой и качественной вещью уже программирует вас на достаток — это очень сильный информационный толчок к тому, чтобы вы привыкли воспринимать себя как обеспеченного человека. Вот это и есть главная причина, по которой я советую приобретать дорогие и, конечно, качественные и красивые вещи. Сейчас у вас нет денег на большое количество таких вещей? И не надо покупать большое количество. Купите пару-тройку качественных предметов одежды. Хороший крой и дорогая ткань украсят фигуру, а не изуродуют ее.

Позвольте себе! Рискните! Сделайте такой прорыв в страну богатства. Насладитесь обладанием такой вещью, обладать которой привыкли обеспеченные люди. Да, на автомобиль у вас пока нет денег. Но на ту же пресловутую чашку наверняка можно насобирать. На *одну* чашку. Но из хорошего фарфора. И купить не на рынке, а в красивом магазине. И лучше не покупать много дешевых китайских платьев, а купить одно, но дорогое и в элитном бутике, настолько дорогое, насколько вы можете себе позволить. Да само обладание такой вещью, само, пусть даже кратковременное, пребывание в обстановке, в которой привыкли бывать обеспеченные люди, это уже шикарная программа на богатство. Вы как бы примеряете на себя новый, улучшенный, вариант мира. И в поездке в другой город лучше остановиться всего на одну ночь, но в отдельных апартаментах со всеми удобствами, чем пробыть в (пусть даже очень красивом) городе неделю, живя в трущобах. Возможно, вас не устраивает ваш уровень жизни: вы хотели бы жить богаче. А как это — богаче? Вы это *ощущали* когда-нибудь? Вы *чувствуете*, как это — богаче? Вы понимаете, куда конкретно вам стремиться? **Поживите хоть один день богаче.** И *прочувствуйте* его. Это будет ваше *информационное приближение* к богатству.

Всегда все сначала возникает на *информационном* уровне, а потом уже на *физическом*. Как же что-либо может возникнуть *физически*, если даже *информации* о нем нет? Получите же из первых рук, от себя лично, информацию, *каково это* — быть богатым. Скопите денег и поживите хотя бы один день на более высоком материальном уровне, чем вы имеете сейчас: снимите номер в роскошной гостинице, поешьте в кафе или ресторане, которые вам сейчас не по карману. И лучше будет, если все это произойдет в турпоездке. Пусть на один день. Вы проникнетесь достатком и стабильностью. Это будет *ситуационное программирование* на богатство. И тогда вас, вкусившего от плода роскоши, уже непреодолимо к ней потянет. **А человек всегда получает то, без чего он не может обойтись, без чего своей жизни не представляет.** Сейчас вы обходитесь без предметов роскоши? Значит, сейчас они вам не нужны. Вы ведь и без них живете. Вот когда не сможете без них обойтись, когда не сможете представить себе жизнь без них, вот тогда они у вас и появятся. Но вы же пока, наоборот, даже не представляете себе жизни с этими предметами роскоши. Так *попробуйте!* Хоть ненадолго окунитесь в богатство. На один день более роскошной, чем у вас сейчас, жизни скопить можно. Я знаю, что говорю. Я сама сделала себе такое программирование на богатство. И оно работает.

Красота, информационное воздействие красивых объектов не только, как камертон, задает нужный тон вашей жизни, программирует вас на процветание, на неодолимое стремление к красоте, как бы подтягивая вас в другой, более комфортный мир, но и корректирует ваше эмоциональное состояние. Это же информационное воздействие! У вас, допустим, эмоциональный дискомфорт — информационное нарушение в организме. Так чем же его скорректировать, как не информационным же воздействием? **Красота — это эталонное информационное воздействие, которое показывает вашему орга-**

низму, куда конкретно стремиться, и одновременно гасит все негативные информационные всплески.

Информация — как пища. Есть *материальная* пища — продукты, которые мы едим каждый день. А есть *информационная* пища — то информационное воздействие, которое мы каждый день получаем.

А теперь подумайте: если человек заболел и у него возникли проблемы с пищеварением, то ему ведь дают улучшенную, нежную, не раздражающую его внутренние органы пищу. Щадящий такой режим. Аналогично нужно поступить и в отношении информационного воздействия. То, что у вас возникли неприятные отрицательные эмоции, это сбой при обработке информации. Значит, нужно дать организму передохнуть, обеспечить ему щадящее входное информационное воздействие, чтобы дать возможность как саморегулирующейся системе самостоятельно восстановиться. Облегчите ему задачу, сведите к минимуму тяжелое, неприятное информационное воздействие и дайте побольше приятного. Его можно найти! Даже если ваша жизнь кажется вам беспросветной.

Я уже говорила об использовании предметов и мест, ассоциирующихся с приятными событиями и состояниями в прошлом. А ведь еще можно использовать просто *изображения* красивых объектов. Да, я реалистка и понимаю, что, возможно, сейчас у вас не хватает средств купить много красивых предметов и поехать отдохнуть в красивые места. Ну и не надо пока что! Достаточно *изображений*! Мы ведь говорим об *информационной* коррекции вашего состояния! А изображения как раз и есть *информация*! Испытывая эмоциональный всплеск, начинаю рассматривать в Интернете красивые картинки с изображениями цветов, красивых зданий, городов, животных. Это просто снимает напряжение, структурирует время (вы чем-то занимаете себя, причем не битьем морды обидчику, как вам, возможно, хотелось бы, а просмотром умиротворяющих изображений) и вносит в вашу жизнь кра-

соту. А чем больше красоты в вашей жизни, в окружающей вас обстановке, в поле вашего зрения, тем больше вы программируетесь на эту красоту, на жизнь в красивой доброй реальности, в которую вы уже начали перемещаться.

Человек так устроен, что когда у него происходит всплеск отрицательных эмоций, ему хочется что-то сделать, чтобы куда-то слить эту энергию. И легче всего, конечно, оскорбить обидчика, наорать хоть на кого-то или даже кого-то, хоть ту же кошку, ударить. Я думаю, что вы хотели бы избежать такого проявления эмоциональности (если бы не хотели, то зачем бы вам эта книга?). Так вот, в этом деле главное — *хоть чем-то занять себя*. Ваш организм хочет, чтобы вы занялись деструктивным — оскорбляли, кричали, били. Но вы же человек, а не просто несознательное животное. Структурируйте вашу жизнь: направьте этот поток энергии в конструктивное русло. Организм хочет чем-то заняться? Так предоставьте ему шикарное, отвлекающее от отрицательных переживаний занятие: нахождение (в Интернете, или в книге, или в журнале) красивых изображений и рассматривание их. Вы просто попробуйте и убедитесь, как это эффективно. Лучше, конечно, в Интернете: там гораздо больше информации, чем в каком-либо журнале, и ее можно получать с большей интенсивностью — щелчок мышкой куда быстрее перелистывания страниц. А вам сейчас надо усилить входной корректирующий информационный поток, сделать воздействие красотой *достаточно мощным, интенсивным*, чтобы оно перебило или поглотило все те эмоциональные всплески, которые у вас есть. Побольше, побольше красоты! Подключите картины из музеев, фотографии из различных групп в социальных сетях. «Захлебнитесь» позитивом! Заполните красотой все пустоты в вашей жизни, которые только есть! Заполняйте, заполняйте, вы ведь даже не осознаете всех информационных пустот в вашей жизни, которые мож-



но и нужно заполнить позитивом. Перевоздействие красотой вам не грозит. Вы можете сами создавать красивые зрительные образы, это легко. Просто стыкуйте по своему вкусу картинки из Интернета на стене вашей страницы в соцсети. Я сама так делаю, когда хочу избавиться от отрицательной эмоциональной реакции или просто отдохнуть. Кстати, недавно я узнала, что таким же видом творчества, только не в электронном, конечно, виде занималась императрица Елизавета — дочь Петра I. Она составила композицию из шедевров живописи и приказала этот коллаж разместить в качестве обоев на стенах одного из залов Екатерининского дворца. Картины были подобраны исключительно исходя из прихоти, вкуса и настроения императрицы, а не по жанру, датам создания, авторам или какому-то другому принципу. Да, такие подборки изображений отражают, конечно, настроение и вообще информационное состояние того, кто их составлял. Человек как бы «переливает» свои переживания в картины. Не каждый ведь может и хочет рисовать. Да и времени много надо затратить на рисование. А вот составлять мозаику из готовых уже картин или фотографий может каждый. И в такие картины-мозаики легче всего вылить свое информационное состояние, свои переживания. Это увлекательно и полезно! Попробуйте, и вы удивитесь, насколько же это эффективно!

Почему это работает? Наверное, потому, что эмоциональный всплеск получается в результате какого-то внешнего *информационного воздействия*. Не так как-то по отношению к вам повел себя значимый для вас человек, и вы эмоционально отреагировали. Как вас вывести из нежелательного состояния? Очевидно, что вам необходимо *информационное воздействие*, которое скомпенсировало бы предыдущее. Было *отрицательное* — подать *положительное*. Ну, такое положительное воздействие, как покупка нового авто, или виллы под Парижем, или внимание влюбленного в вас человека доступно далеко не всем. А серьезная психотравма может быть нанесе-

на каким-то жестоким человеком буквально каждому. Довольно часто в таких ситуациях люди кидаются *есть всякие вкусности*. Да, это не помешает, потому что психотравмы на голодный желудок переносятся совсем уж плохо. Но одних только вкусностей может оказаться маловато. Будете плакать и есть пирожные. И снова плакать. А потом еще обнаружите, что не влезаете в юбку или брюки, и будете плакать еще больше. А *просмотр изображений* симпатичных вам животных совершенно не ведет к лишнему весу, зато действует удивительно быстро. Интернет обеспечивает высокую интенсивность информационного воздействия: одна картинка быстро сменяется другой. Таким образом, положительное информационное воздействие получается довольно сильным. Не любите животных? Так посмотрите на что-то другое, что вам нравится. Это очень эффективное *компенсирующее информационное* воздействие: на вас воздействовали чем-то, что вам *не нравится*, а вы обеспечили воздействие на себя чем-то, что вам *нравится*. Причем в большом количестве — так, чтобы уж точно перебить предыдущий эффект. Это проверенный прием, и он дает очень быстрый результат. Только что обида и душевная боль сжимали ваше сердце, а несколько минут просмотра фотографий симпатичных зверюшек (или чего-то другого, что радует ваш глаз) — и вас отпускает, сердце уже не сжато и бьется ровно, дыхание успокаивается, тело расслабляется, и, как ни странно, настроение поднимается.

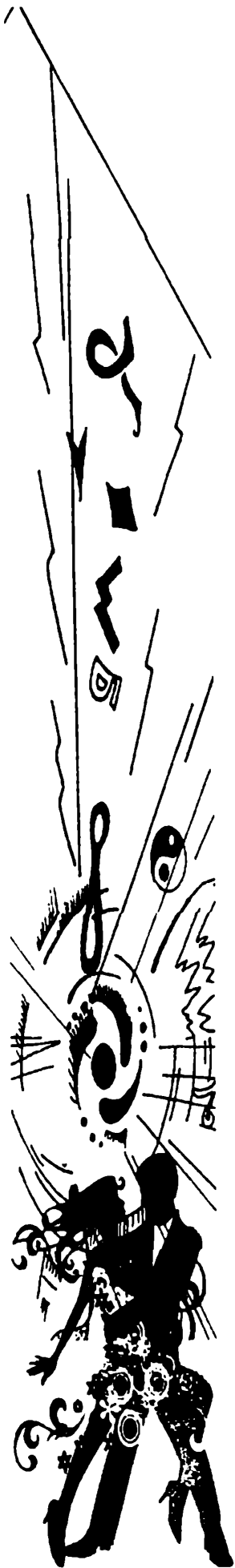
Использование красоты для коррекции жизненной ситуации — это одно из проявлений открытого мною **принципа информационного приближения** к желаемому.

# Принцип информационного приближения

---

Допустим, вы находитесь в ситуации, которая вызывает у вас недовольство, раздражение. Проще показывать работу принципа на неодушевленных предметах, поэтому рассмотрим ситуацию, когда раздражение вызывает окружающая обстановка, а хотите вы жить более материально обеспеченно и находиться в более изысканной обстановке (в нее можно заодно и наряды включить — это же тоже окружающая среда). Как вам из бедной (условно так ее назовем) жизни переместиться в обеспеченную? Денег у вас на это пока нет. Связей, которые позволят это сделать, допустим, тоже нет. Если бы у вас все это было, то вы бы уже были там и никакое уродство и старье в окружающей обстановке вас не раздражало бы.

Многие авторы тоже советуют применять то, что можно было бы назвать информационным приближением к желаемой ситуации: представлять себе ее. Но те, кто пробовал это делать, в том числе и я, знают, что это не работает. Точнее, этого просто недостаточно. Да, неплохо попредставлять себя в роскошной обстановке. Но что конкретно это дает вам в физическом, материальном мире? Практика показала,



что *представлять* можно сколько угодно, но в результате этого ваша реальность *не поменяется*. Вы останетесь все в той же скромной обстановке. И так, между прочим, с любым явлением, если уж на то пошло: сколько ни представляй себе замужем за шикарным красавцем, это тебя к нему нисколько не приблизит. Сколько ни воображай себя в Париже, от этого *ни на сантиметр ближе к Парижу не станешь*.

Моя личная практика подъема с социального дна показала, что работает совершенно иная формулировка и реализация принципа информационного приближения.

Ее можно образно представить как перетаскивание в свою реальность предметов из более богатой реальности (в которую вы пока что только стремитесь). Это напоминает перетаскивание картинок из одного окна в другое на экране компьютера с операционной системой **Windows**. Так многие люди создают себе роскошную виртуальную реальность на своей стене в соцсети: открывают папку с красивыми картинками и просто *перетаскивают* эти картинки к себе на стену, не все за один раз (у меня, к примеру, есть специальная папка в ноутбуке, где я даже и не знаю, сколько картинок, но я же их не все сразу публикую, а сегодня пару штук, завтра еще пару-тройку и т.д.). Люди постепенно заполняют свою виртуальную реальность красивыми виртуальными же вещами: просто *перетаскивают их из одного окна* (одной реальности) *в другое* (другую реальность). Виртуальный мир создан по образу и подобию реального, как компьютеры созданы по образу и подобию человека. Современные компьютеры и их программная начинка, в том числе и операционная система, — сложнейшие и совершеннейшие системы, созданные лучшими умами человечества, которые хоть и не сформулировали и, может, даже не осознали многие важные законы, подмеченные ими в человеческом обществе, но реализовали их в компьютерной технике. Поэтому вовсе не глупо теперь целенаправленно и

осознанно применить некоторые компьютерные виртуальные приемы к реальной человеческой жизни, например, вот это перетаскивание. Только нам его надо сделать реальным, а не виртуальным. То есть чтобы постепенно сменить убогую обстановку на роскошь, надо перетащить в свою реальность сначала хоть один предмет из другого, более богатого мира. *Хоть один предмет!* Но роскошный, такой, который не принято покупать на вашем, пока еще не таком уж высоком, социальном уровне. Такой предмет, который вы в своей обыденной жизни не привыкли себе позволять. Он станет вашим *постоянным источником сигнала о богатстве* — станет постоянно вам напоминать о том мире, в который вы стремитесь, и давать вам информацию об этом новом мире. **В этом и будет проявляться ваше информационное приближение к желаемой реальности: вы внесете в свою обыденную жизнь не фантазию, а вполне материальный предмет, который будет давать вам информацию о том мире, в который вы хотите попасть.** Причем это будет очень сильным информационным воздействием: вы его *ощутите*, вы ощутите, *каково это* — обладать таким предметом роскоши. И вы ощутите, что уже сделали шаг в новый, более богатый мир. Да вы уже одной ногой там! Вот этот предмет роскоши, который вы приобрели и держите в руках, — та реальная ступенька, на которую вы уже *стали!* А ваше подсознание совершенно справедливо и в полном соответствии с уже имеющей место реальностью зафиксирует факт того, что вы имеете возможность покупать предметы роскоши. Понимаете? Вы уже на уровне подсознания станете богатым человеком.

Все! Программа заложена! А дальше — это уже работа вашего подсознания. Оно будет вас толкать к дальнейшим целенаправленным действиям, благодаря которым вы сможете со временем перетащить в свою реальность еще какой-то предмет из более обеспеченной жизни, потом — еще, еще, и так — аж пока ваша реальность не заполнится

предметами и явлениями из совсем другой, более роскошной реальности. Да она в нее уже и превратится! Вы станете жить как будто в другом мире. Кстати, с преобразованием реальности на уровне предметов из нее уйдут и многие раздражающие вас люди и явления, просто потому что в реальности того типа, что вы получите, таких людей и явлений крайне мало, практически их там вообще нет. Там нет бомжей и грубых продавцов, там нет злых начальников, от которых вы вынуждены зависеть, там нет опустившихся людей, оскорбляющих вас матом, там нет пальто с отрывающимися пуговицами, там нет переполненных троллейбусов, там нет очередей в супермаркетах и вонючего лифта. Там много чего нет такого, с чем вы пока что сталкиваетесь каждый день и что раздражает вас. И вы в эту реальность постепенно переместитесь.

Я смогла это сделать, поэтому я знаю, как. Мой принцип приобретения предметов таков: **я покупаю себе самые лучшие вещи, которые я могу купить за свои деньги.** Что я имею в виду? Допустим, у меня есть энная сумма, которую я могу потратить на приобретение платья. И в продаже есть два подходящих мне платья: одно стоит значительно меньше, чем имеющаяся у меня сумма, а второе стоит ровно столько, сколько я могу себе позволить потратить. Так вот, я не буду пытаться сэкономить и покупать более дешевое платье, если мне нравится то, что подороже. Я не буду рассуждать так: куплю себе платье подешевле, а на высвободившуюся сумму (я же потратила не все деньги, которые могла себе позволить потратить на покупку) куплю себе еще, ну, допустим, юбку. Нет, я потрачу все, что могу себе позволить потратить на одежду, но куплю лучшее из того, что можно найти за эти деньги, не стану я экономить, когда есть возможность этого не делать. Вот оно — программирование подсознания на богатство, на свободу в средствах. Я программирую себя на такое состояние, когда мне не придется экономить на платьях и задумываться об их стоимости. Такое состоя-

ние вполне возможно. Вот сейчас я ведь не экономлю, к примеру, на пирожных и покупаю их для себя, не задумываясь об их стоимости. Какое хочу, такое пирожное и покупаю. И мне безразлично, сколько оно стоит. Я могу себе позволить купить любое пирожное в любом кафе или ресторане. И для меня это естественно. Мне и в голову не придет экономить на пирожных. Вот такое же состояние возможно и по отношению к платьям и даже (о, вам, может, это сложно сейчас представить) к автомобилям и квартирам. А ведь кто-то из читающих сейчас эту книгу и уж тем более из тех, кому она показалась слишком дорогой, вынужден экономить даже на пирожных и не может вот так, не задумываясь о цене, их приобретать. И такому человеку покупка пирожных в изысканном кафе кажется такой же фантастической, как покупка автомобиля или квартиры в центре Москвы.

Но принцип-то один! Сначала покупаешь пирожное. Одно! Идешь в шикарное красивое кафе на центральной улице города и покупаешь себе то пирожное, которое по виду больше всего тебе нравится. И чашку кофе или чая. На это вполне реально накопить. Можете меньше поесть несколько дней — типа делаете разгрузочные дни для поддержания фигуры — и накопите. И вот вы уже можете, не экономя, купить себе пирожное — именно то, которое хотите, и именно в том месте, в котором хотите. Наслаждаетесь шикарной обстановкой, божественным вкусом пирожного и кофе. Помедленнее ешьте, чтобы растянуть удовольствие. Прочувствуйте хорошо состояние богатого человека. То, что вы несколько дней ограничивали себя в еде, это ничего: многие люди тоже делают разгрузочные дни вне зависимости от достатка и даже вообще на жестких диетах сидят: фигуру формируют и берегут. Так что вы сейчас уже ведете образ жизни богатого человека. Необычное для вашей прошлой реальности место — красивое респектабельное заведение, необычный вкус — изысканное пирожное и кофе (конечно,

не растворимый суррогат, которым, вы, возможно, потчуете себя обыкновенно по утрам), сам необычный способ проведения времени. Все это настолько выбивается «из колеи», вызывает такую сильную положительную эмоциональную реакцию, что вся эта ситуация становится программирующей для вас. Вы не в воображении, а в реальном мире побывали в той ситуации, в той реальности, в которую стремитесь. Вот это — значимо! И вот это — ваш реальный шаг в новый мир! Почувствуйте и проникнетесь: каково это — жить без экономии, позволяя себе то, что хочешь. Я уверена, что после такого опыта вы уже не сможете жить по-старому, не смириться. А когда человек не может жить без чего-то, он это всегда получает. Сами посудите: вы так жить не можете. Не кончать же вам самоубийством из-за того, что вы не можете уже обойтись без этого воскресного кофе с пирожным в этой уютной кондитерской. Это было бы просто смешно. Так значит, у вас остается только один выход: заработать. Что-то придумать и заработать на то, чтобы иметь возможность и дальше наслаждаться прелестями новой реальности.

Покупайте себе все новые и новые предметы и услуги, которые вы раньше не могли себе позволить. Ну, автомобиль, может, вы пока не можете себе купить. Но какие-то мелкие предметы, которые мог бы купить более богатый, чем вы, человек, вы уже можете себе иногда позволить. Вот **самый простой пример**: вы пишете ручкой плохого качества, но зато самой дешевой. Допустим, ее вид и то, что она плохо пишет, раздражает вас. *Вы тратите свои эмоции* на эту копеечную ручку. Спросите себя, можете ли вы позволить себе вот сейчас купить ручку посимпатичнее, покачественнее, но подороже? Наверняка же можете! Зачем *тратить свои нервы*, а значит, *здоровье* на этот копеечный предмет, если «цена вопроса» не так уж и высока? Вы можете себе позволить купить приятную для вас и нормально пишущую ручку? Так перестаньте эконо-



## ● Эмоции без правил

номить на своих нервах и *купите!* Я придерживаюсь очень простого подхода: если я хочу какую-то вещь или понимаю, что эта вещь может облегчить мне жизнь, я спрашиваю себя, могу ли я себе ее материально позволить. И если могу, то покупаю. Почему бы не порадовать себя, если можешь это себе материально позволить? Не надо экономить на своей радости. Чем больше у вас радости, тем вы прочнее закрепляетесь в новой, доброй к вам и полной радости и роскоши реальности. Возможно, довольно большой объем ваших отрицательных эмоций обусловлен тем, что вы во многом себе отказываете. Слишком большой объем ограничений — путь к грусти, раздражению и недовольству жизнью.

Человеку нужны удовольствия. Доставляйте себе так много удовольствий, как только можете себе позволить! Если у вас возникло поползновение не купить себе чего-то, что вы могли бы купить, вы спросите себя: а что конкретно вам даст экономия? Что вы приобретете на сэкономленную сумму? Вам это доставит радость? Нет? Тогда зачем экономить, если можно этого не делать? Я здесь не призываю вас потратить последние деньги на *iPad* и голодать пару ближайших месяцев. Я имею в виду ситуацию, когда вы без ущерба для всех своих жизнеобеспечивающих затрат можете себе позволить потратить какую-то определенную сумму. Вы можете ее всю потратить и купить себе то, что хоть как-то вас порадует, а можете купить что-то похуже качеством и подешевле, причем такое, что не принесет вам радости. А можете вообще не тратить высвободившуюся у вас сумму, а отложить.

Вы спросите себя: порадует ли это вас, если вы просто отложите эту сумму, но не купите себе тот предмет, который давно хотели и который может вас порадовать? Радость, удовольствие — это очень и очень ценно. Потому что жизнь без радостей и удовольствий — это депрессия, то есть болезненное состояние, вынуждающее человека не хотеть жить. Вот так! Без радостей в жизни человек

даже не хочет жить! И уж тем более его начинает раздражать эта безрадостная жизнь. Поэтому нельзя себе отказывать в радости и удовольствии, если та или иная радость, то или иное удовольствие вам доступны.

**Только реальные результаты вселяют непоколебимую уверенность в себе и программируют на успех. Не фантазии, не визуализация, а реальные вещи и события в вашей жизни.** Каждый новый радующий вас предмет, который появляется в вашей жизни, это чисто материальная, вполне ощутимая ступенька, по которой вы уверенно идете на свой Олимп. Ни в коем случае я не пропагандирую сведение всех интересов личности к приобретению предметов. Я вообще против фанатизма в любом его проявлении, он разрушает личность. Я сказала лишь то, что сказала: окружение себя красивыми и дорогими предметами, которые не принято покупать в вашем нынешнем состоянии, но зато принято и вполне естественно покупать на более высоком социальном уровне, постепенно приучает вас к тому, что образ жизни богатого человека естественен для вас, и программирует вас на перемещение на более высокий социальный уровень.

И, конечно, я не призываю вас просто так транжирить деньги. Я призываю вас к разумному подходу. К примеру, вы прибыли в незнакомый город, и вам нужно от аэропорта, который находится на окраине, добраться до центра. Да, можно поискать какой-то автобус или маршрутку, ехать в переполненном транспорте и рисковать, что у вас в толпе украдут документы и деньги, ехать долго (ну, транспорт-то общественный, у него есть обязательные остановки, чтобы выпустить пассажиров и подобрать новых) и напрягаться в поисках нужного вам объекта. Возможно, еще и не туда заедете: это очень даже легко — сесть не на ту маршрутку. Снова потратите время на то, чтобы найти нужный вам транспорт и нужное место в городе. А драгоценное время-то идет! Вы вместо того, что-

бы подольше побыть в красивой обстановке какого-то музея или побыстрее решить свои деловые вопросы и, опять же, уделить побольше времени программированию себя на роскошь посещением красивых мест города, тратите время совершенно бесполезно, непродуктивно для вас. В результате раздражаетесь, что вполне естественно. Я уже не говорю о том, что при поездке на общественном транспорте вам еще ведь нужно тащить тяжелый чемодан или сумку. Даже если у вас нетяжелая ручная кладь, все равно таскаться с ней не очень-то приятно и тоже очень даже может раздражать, особенно в переполненном общественном транспорте.

Поэтому если есть возможность потратить деньги на оплату такси, то потратьте! Возьмите такси. И расслабьтесь, не переживайте, что с вас возьмут больше, чем это могло бы стоить в другой фирме, предоставляющей такие же услуги. Просто прежде чем ехать, узнайте, сколько будет стоить поездка вот отсюда до такого-то места. Вы можете себе позволить потратить эту сумму? Если можете, просто сядьте в такси и наслаждайтесь поездкой.

Заполняйте постепенно свою жизнь событиями из другой, более радостной реальности. Вот уже одно есть — поездка на такси. Обопритесь на него, как на ступеньку, которая приведет вас наверх. **Это не фантазия, это не визуализация, это гораздо сильнее — это реальное событие, это ваше реальное достижение, раз вы можете себе его обеспечить.** И это вполне разумная трата денег: так вы сэкономяте время и силы для чего-то более нужного и интересного в вашей жизни. И не обязательно ехать в другой город, чтобы взять такси. Такси очень даже может пригодиться и в родном городе и в селе (для поездки в город, например).

Нет таких ситуаций в вашей жизни? Хорошо. Можете создать себе ситуацию из жизни более обеспеченных слоев общества сами. Это сделать легко и не будет вам практически ничего стоить. **Займитесь физическими упраж-**

нениями. Не трудами по хозяйству, а именно специальными упражнениями по формированию фигуры. Если нужны гантели, их можно легко сделать из пластиковых бутылочек из-под воды, просто заполнив их водой и завинтив крышкой. Не обязательно тратить деньги на спортзал. Занимайтесь дома. В Интернете полно программ для самостоятельных занятий. Нет быстрого Интернета? Не беда. В моей книге «Еда без правил» все описано: и какие упражнения делать, и как питаться, чтобы иметь хорошую физическую форму. Цена книги чисто символическая. Платите один раз — и всю оставшуюся жизнь имеете прекрасную физическую форму и ведете образ жизни успешного, состоятельного человека. А вы разве не знали, что спортом, регулярными физическими упражнениями в СНГ занимаются, в основном, только с определенным уровнем достатка? Ведь на это нужно потратить время и деньги — а это уже прерогатива человека, который может себе это позволить. Представьте: закончился рабочий день. Поздно закончился. Возможно, уже часов восемь, а то и все девять вечера. А еще ехать домой далеко. Приезжает измотанный и голодный человек домой. Так что, он теперь до утра не должен ничего есть, а позаниматься часок-другой спортом? Вы уверены, что многие пойдут на этот «подвиг»? То есть, хорошая физическая форма, возможность тренироваться, как и возможность тратить деньги на удовольствия для себя, — свойство материально обеспеченных людей и путь к долголетию и красоте.

Поэтому я предлагаю постараться организовать свою жизнь так, чтобы в ней был все-таки хотя бы вот этот атрибут свободной и обеспеченной реальности — регулярные физические тренировки. Начните с малого. Пусть это не будет час. И пусть это не будет большая физическая нагрузка. Если вы слегка позанимаетесь минут пятнадцать, то вы и поесть можете в свое удовольствие. Важен сам факт занятия. И не обязательно фитнес, шейпинг или силовая тренировка. Можно просто

## ● Эмоции без правил

потанцевать. А мужчинам — и того проще. Им можно есть и до, и после физической нагрузки, так как мужчинам даже полезно, если накачаются мышцы. Читатель, поешьте белковую пищу и покачайте бицепсы и трицепсы. И скоро станете шикарно выглядеть. А ваша привычка ежедневно заниматься, которая, надеюсь, у вас сформируется, просто вынудит вас по-другому организовать жизнь, найти себе другой заработок, стать более свободным, чтобы иметь возможность регулярно физически тренироваться. Ваша жизнь, будучи самонастраивающейся сложной системой, сама настроится на заданный вами тон, так сказать, подтянется к заявленному вами образу жизни богатого человека. Да вы и сами будете соглашаться только на те способы заработка, которые оставляют вам достаточно свободного времени для регулярных физических тренировок. А это уже более свободная жизнь, чем у обычного «трудяги», который, как говорится, света белого не видит. Почему физические упражнения так действенны в качестве программатора на социальный подъем? Да потому что это, прежде всего, влияние на физиологию, формирование в организме чисто физиологических изменений, что дает очень сильную психологическую привязку. Образуется привычка получать определенную физическую нагрузку на определенные группы мышц. И попробуйте только не дать организму эту нагрузку! Да он вас замучает дискомфортом! И это будут не слова, не уговоры, а самая настоящая управляющая ситуация, которая вынудит вас вести образ жизни более благополучного человека, имеющего возможность уделять время и силы поддержанию своей физической формы.

Такой же принцип информационного приближения работает и в межличностных отношениях: сначала перетаскиваете в свою жизнь хоть немного благоприятных, светлых отношений с кем-нибудь. А потом — еще, еще, и так одно будет притягивать другое, образуется ваша лич-

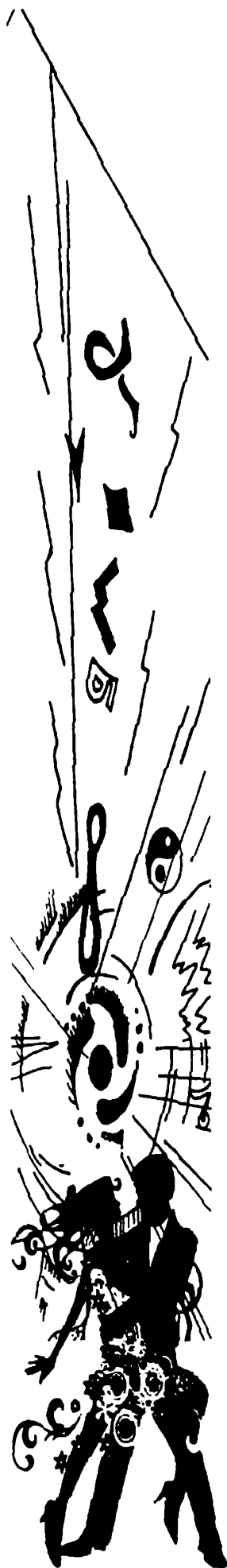
ная социальная сеть, ваши контакты с людьми станут все более приятными, все большее количество приятных вам людей войдут в вашу жизнь. Да и с конкретным значимым для вас человеком отношения можно улучшить постепенно: сначала хоть что-то, что сделало бы их лучше, потом еще, еще. Но только реальные результаты, а не просто фантазии!

Другое дело, что может случиться и так, что в какой-то момент вы осознаете, что вам и не нужно улучшать отношения с вот этим конкретным человеком, поскольку он плохо к вам относится, причиняет вам душевную боль, манипулирует вами. Такой человек, скорее всего, вообще не нужен в вашей жизни. Зачем вам столько всего плохого, отрицательно на вас воздействующего? Легко говорить такие слова, труднее им следовать. Эмоции руководят людьми. Эмоции и чувства. Есть любовь, страсть, и все прощаешь человеку, какие бы подлые поступки он ни совершал. Продолжаешь давать ему возможность себя использовать.

С людьми вообще сложно. Гораздо сложнее, чем просто с предметами, которые можно легко выбросить из своей жизни и дышать намного свободнее, чем при наличии этих пыльных и уродливых вещей. Человека просто так очень сложно выбросить из жизни, потому что сам человек — чрезвычайно сложная система, и любые отношения с любым человеком — тоже достаточно сложные системы. Просто так выключить отношения или исключить персону из своей жизни можно лишь в том случае, если персона для вас незначима. Но в том-то все и дело, что в основном сильные эмоциональные реакции вызывают у нас именно значимые для нас люди. И более того, ведь совершенно не всегда можно и нужно избавлять свою жизнь от них и отношений с ними. Но что же делать? Как уменьшить свои страдания от отрицательных эмоций, связанных с людьми, и не наломать дров? Да, в конечном итоге за любыми событиями и вещами стоят

## ● Эмоции без правил

люди. Близкие или не близкие вам знакомые очень даже могут в тех или иных ситуациях при том или ином вашем собственном состоянии вызывать у вас сильные отрицательные эмоции. Давайте сосредоточим теперь свое внимание на людях и человеческих отношениях и, конечно, на способах и установках, позволяющих очень облегчить вашу жизнь за счет снижения реактивности на поведение других людей.



**Ч**то вызывает эмоции? Люди, предметы и события. Причем за предметами и событиями (за редким исключением в виде стихийных бедствий) всегда стоят люди. Таким образом, *люди, другие люди* — источники ваших эмоций. Реагируете ли вы эмоционально на всех людей? Нет, конечно. Вы реагируете только на людей, обладающих для вас **повышенной значимостью**. А кто ею обладал? **Люди, мнение и отношение к вам которых особенно ценно для вас**. Почему оно может быть таким для вас ценным?

1. Вы восхищены этим человеком и считаете его превосходящим себя в чем-то, что для вас важно.

2. Вы считаете, что данный человек почему-либо *обязан* к вам хорошо относиться и что-то для вас делать. Поэтому если он так не относится и не делает для вас чего-то, что, по-вашему мнению, должен, вы реагируете отрицательными эмоциями.

Давайте рассмотрим оба эти пункта.

Самый главный — пункт первый, потому что если копнуть глубже, выясняется, что и пункт второй — его следствие тоже. Почему вы хотите, чтобы конкретно этот человек о вас заботился? Даже, более того, считаете, что он *обязан* это делать? Потому, что вы считаете его *хорошим, значимым*, может быть, вообще самым лучшим. Если



бы вы считали этого человека плохим, если бы относились к нему с пренебрежением, то не хотели бы от него ничего — никакого внимания, никакой заботы. Даже если бы эти забота и внимание были положены вам с точки зрения общества (как если бы шла речь о ваших родителях). Считается, что родители должны любить своих детей, заботиться о них, помогать им. А если родитель этого не делает, у ребенка возникают отрицательные эмоции. А почему? Потому что ребенок считает своего родителя хорошим. Да, даже если внешне это выглядит не так. Даже если этот родитель пьяница и наркоман. Все равно для ребенка его родитель — самый лучший. По крайней мере, в глубине души. У многих настолько в глубине, что они этого даже не осознают.

Но ребенок, так уж устроено природой, изначально безусловно *любит* своих родителей. Потому невнимание к себе воспринимает как предательство. С возрастом может уже включиться осознанная оценка родителей. И вот тогда, если персона осознает, что ее родитель оказался, к примеру, непорядочным человеком или просто обладает каким-то совершенно неприемлемым для персоны свойством (например, алкоголизмом), тогда значимость родителя падает и его внимание может перестать быть таким уж ценным и желанным. Допустим, некто испытывает отвращение к алкоголика, а родитель — алкоголик. Естественно, человек и не хочет от него никакого внимания, возможно, даже считает для себя унизительным общение с такой личностью. Конечно, так происходит не у всех. Возможен и вариант сохранения безусловной любви к родителю на протяжении всей жизни — вне зависимости от личных качеств последнего. В этом случае для персоны нет каких-то настолько значимых человеческих качеств, наличие или отсутствие которых могло бы играть роль в формировании отношения к родителю. И человек всю жизнь тогда будет реагировать отрицательно, если родитель как-то не так к нему отнесется.

А уж как эмоционально мы реагируем на какое-то «не такое» отношение к нам сексуальных партнеров! Особен-

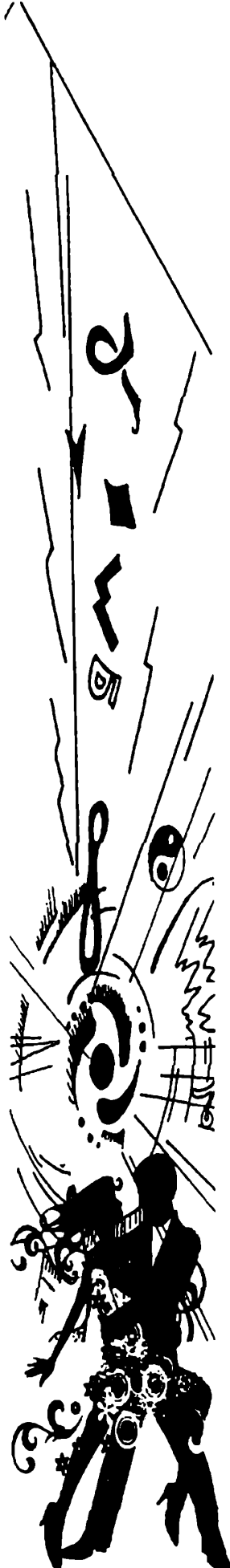
но реагируем на предательство близкого человека! Вот если он не просто сексуальный партнер, а именно любимый человек, которым мы восхищаемся, которого превозносим, чуть ли не божеством считаем и от которого ждем, конечно, соответствующего отношения к себе. А он, этот человек, не только не относится к вам так же, как вы к нему, а грубо говоря, плевать на вас хотел. Это вызывает у вас сильную отрицательную эмоциональную реакцию, даже душевную боль.

Мы, как правило, отрицательно эмоционально реагируем и тогда, когда кто-то, кого мы считали порядочным, поступает с нами непорядочно. Опять же, идеализировали человека — считали, что он не способен на подлость. А он оказался способен. И подлость его задела ваши интересы. Как тут не реагировать?

Да, всегда можно и нужно реагировать на такие сильные внешние раздражители от значимых для вас людей. Вопрос лишь в том, как. Можно, например, так отреагировать, что вот этот человек, вызывающий у вас такие сильные эмоции, просто перестанет быть для вас значимым. Особенно это было бы полезно для тех, у кого, например, безответная любовь или какая-то психологическая привязка к человеку, с которым и надо бы расстаться, а почему-то не получается. Есть, есть способ разорвать эмоциональную, информационную связь с человеком, ликвидировать зависимость от него. Вы почувствуете свободу очень быстро! А еще можно даже сделать так, что то недостойное поведение, которое сейчас вас возмущает, вы воспримете как должное и, опять же, перестанете из-за этого мучиться. Вам это кажется фантастикой? Читайте дальше.

# Что надо сделать, чтобы ничего плохого не сделать?

---



**М**ой опыт борьбы за трезвость поведения в условиях эмоционального всплеска привел меня к очень **действенному ходу мыслей**. Эта последовательность мыслей помогает справиться с отрицательными эмоциями. **Прошу вас не откладывать сразу книгу, как только вы прочтете то, что написано ниже.** Хотя раньше я сама именно так бы и поступила, поскольку не понимала, как так можно рассуждать, и считала, что те, кто такое советуют, лицемеры. Однако жизнь не раз ударила меня «фэйсом об тэйбл», пока в один прекрасный момент в моем мозгу что-то не переключилось и я, наконец, не поняла одну **простую истину**, которую и постараюсь донести до вас так, чтобы вы, как бы вы ни были сейчас настроены, *ее тоже осознали*.

**Надо в любой раздражающей вас ситуации сосредотачивать ваше внимание на хорошем.** Что-то хорошее есть всегда. Надо его найти. Ну, хоть что-то. И сосредоточить на нем свое внимание.

Допустим, вас чем-то раздражает ваш спутник жизни (муж, жена, любовник, любовница). Вот бесит вас какое-то его (ее) поведение! Может, вас это поразит, но я вам скажу: «Круто! У вас есть муж или любовник (жена или любовница)!»

А ведь действительно. Вас раздражает ваш муж (любовник) или, соответственно, жена (любовница). Но вы получаете информационное воздействие, пусть и отрицательное! На вас кто-то *воздействует*. Пусть не так, как вам хочется. Но *воздействует*. Соображаете, к чему я веду? У вас есть *общение* и есть кто-то, кому вы не безразличны. Кстати, это бесспорное свидетельство того, что вы живы и серьезно ничем не больны (ибо если бы были серьезно больны, то вам было бы уже ни до чего — ни до каких-то реакций на спутника жизни). Ну, и чем все это плохо? У миллионов других людей вообще совершенно никого нет. Даже кого-то, кто бы их раздражал. Они живут как бы в вакууме. Вы жили в вакууме? Вы можете себе представить, что бывает такое, когда вообще не с кем слова сказать? А вы знаете, наукой доказано, что отрицательное воздействие лучше, чем никакое, просто хотя бы потому, что человек — существо социальное. Да это вам любой человек, проживший в одиночестве, скажет и без всякой науки. Я вам это скажу, потому что знаю, что такое этот социальный вакуум. Это страшно! Вас кто-то раздражает? Это прекрасно! Вы еще в состоянии раздражаться. Вы живы. На вас кто-то воздействует и получает ваш отклик. Вы не безразличны кому-то, и есть кто-то, кто не безразличен вам. А миллиарды, просто бесчисленное количество миллиардов людей уже... Ну, короче, никто их уже не раздражает и ни на кого они уже не реагируют. Мертвецы они.

А теперь немного теории вероятности. Если посчитать всех, кто уже умер, и приплюсовать к ним тех, кто живет в вакууме и кому просто не на кого реагировать, и поставить полученную сумму в знаменатель дроби, а в числитель записать то количество людей, которые еще реагируют на кого-то, то как вы думаете, близко ли к единице будет значение такой дроби? Если реально посмотреть на вещи, то придется признать, что такая дробь стремится к нулю, ибо количество умерших намного больше

## ● Эмоции без правил

количества живых, да еще и кому-то небезразличных. Вот так мала вероятность того, что вы попадете в число избранных — тех, кого кто-то выбрал для своего воздействия. Ну, теперь понимаете, как вам повезло? Очень многие уже ни на что не реагируют, очень многие всем до лампочки, а у вас бурная эмоциональная жизнь. Попробуйте отнестись к ситуации, вызвавшей отрицательные эмоции, с юмором. Скажите себе примерно так: «А кто бы еще со мной так поступил? Может, есть кто-то другой, кто это сделал бы для меня?» Человек ведь *что-то для вас сделал*. Пусть *плохое*. Пусть не то, чего хотели бы вы. Но человек *старался*. Человек *уделил вам внимание*. Пусть даже отрицательное. Это гораздо лучше, чем *никакого*. Вот если вы *никакого интереса* для людей не представляете, они вам *никакого, даже отрицательного* внимания не оказывают.

Я не призываю вас видеть хорошее ради «самого процесса» и тем более выдумывать хорошее. Вы хотите избавиться от мучений, связанных с отрицательными эмоциями? Тогда надо найти хорошее в человеке, который их вызвал, даже в побудившей отрицательные эмоции ситуации. **Относиться к людям хорошо — выгодно.** Ведь в результате **вы переносите свое внимание с плохого на хорошее.** А то, на чем не сосредоточено наше внимание, как бы отсутствует в нашей жизни. Подумайте: сколько в мире происходит всяких процессов! Вы о них обо всех знаете? Вы о них всех думаете? Они все вас беспокоят? Нет, конечно. Они фактически для вас не существуют. **У нас вызывает какие-то реакции только то, что мы воспринимаем.** А чтобы *воспринимать* что-либо, надо, прежде всего, сосредоточить на этом внимание. **Прекратите уделять внимание плохому, и вы перестанете его воспринимать.** А значит, оно не будет для вас существовать — уйдет из вашей жизни. Сосредоточьте ваше внимание на хорошем. В результате у вас будет ощущение, что ваша жизнь наполнена только хорошим. Ну и что в

## Что надо сделать, чтобы ничего плохого не сделать? ●

этом плохого? Душевная боль может приносить очень сильные страдания и очень мешать жить. Я не адепт эзотерики, чтобы утверждать, что хорошее притягивает хорошее. Я не знаю, на самом ли деле это так. Я могу лишь утверждать то, что логично и подтверждается фактами. Когда вы ощущаете, что ваша жизнь заполняется *хорошим*, вы начинаете ощущать внешний мир как *дружелюбный*, а не как враждебный. В результате уходят многие страхи, повышается уверенность в своих силах, улучшается настроение, наконец. Разумеется, это положительно сказывается на ваших возможностях достижения успеха. По крайней мере, это ведь воодушевляет.

Но как, спросите вы, найти в человеке или ситуации что-то хорошее, если я, наоборот, ощущаю, что все плохо? Если я зол на человека, чувствую себя обиженным, униженным и т.п.? Если эмоции застилают взор разума?

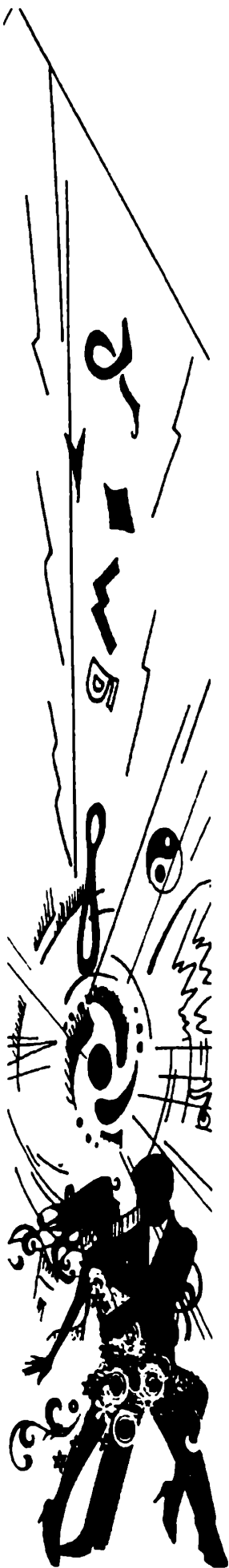
# Психологическая защита любовью

**Д**елать и говорить людям хорошее приятно и для них, и для вас.

Вот, к примеру, вы похвалили человека. Пусть даже вы слухавили и на самом деле не думаете, что человек вот так хорош, талантлив, умен и какой-то там еще, как вы сказали. Но! Ваши добрые слова воодушевили человека, и даже если сейчас он не таков, как вы сказали ему, он таким станет. Такое часто бывает. Я знаю это по себе. Даже простой комплимент способен окрылить человека в собственных глазах. Этим комплиментом как бы создали образ, к которому я *подтянулась* — я стала такой, какой меня представил словами значимый для меня человек. Так и вы можете кому-то помочь стать лучше и найти свое место в жизни.

А чем это хорошо для вас — делать людям хорошее? Пусть только *словами*, пусть только *говорить* хорошее.

Понимаете, в любом случае, помогут ваши слова человеку или не помогут, оценит человек ваше доброжелательное отношение или не оценит — у вас останется ощущение, что вы сделали **все возможное** для формирования и сохранения хороших отношений с этим человеком. Вы абсолютно чисты перед ним! Вы хотели *добра* ему!



**Только добра!** Вы *бескорыстно* дарили ему свою любовь. Человек в ответ плюнул вам в душу? Да, это могло бы вызвать у вас бурю отрицательных эмоций. А вот теперь, когда вы **все** сделали, чтобы построить хорошие отношения с человеком, когда вы *просто подарили ему свою любовь и доброе отношение*, подумайте: может ли для вас быть настолько значимым человек, который смог плюнуть в ваше раскрытое навстречу ему сердце? Насколько значимым, чтобы вы стали так переживать из-за его плохого отношения к вам? Вы *бескорыстно* сделали подарок человеку, а он в ответ пнул вас ногой и послал ко всем чертям. Может ли такой человек и его отношение к вам быть для вас предметом переживаний? Ну, не смешно ли вам даже просто предположить такое? Все! **После такого поведения человек потерял для вас свою значимость.** А следовательно, и его отношение к вам потеряло для вас значимость. В результате ни персону, ни ее к вам отношение не вызывают у вас эмоций. Да безразличен вам этот невоспитанный и неблагодарный человек!

А вот если бы вы не сделали человеку хорошее или даже сделали бы плохое, то вы бы воспринимали его плохое отношение как заслуженное вами, а человека этого продолжали бы воспринимать как *значимого* для вас. А раз он оставался бы значимым, вы бы продолжали на него эмоционально реагировать. Сильные ли и длительные ли эмоции у вас вызывает *незначимый* для вас человек, не тот, которым вы дорожите? Вот то-то же! **Только любимый, дорогой, близкий человек** вызывает каким-то своим нежелательным для нас поведением **сильные и стойкие эмоции**, которые влекут за собой душевную боль, с которыми сложно справиться и для купирования которых нужна эта книга. Посторонние люди, даже если и вызывают эмоциональную реакцию, то, скорее, раздражение какое-то, не душевную боль. С раздражением легко



справиться. К тому же, если человек для вас *незначим*, то как бы вы ни отнеслись к нему, как бы вы ни проявили свою отрицательную реакцию, это *не важно* (разве только, чтобы вы закон не нарушили — но вряд ли реакция на постороннего человека будет так сильна, чтобы из-за нее закон нарушать). Предлагаемая мною стратегия бескорыстно подарить любовь и полное безусловное принятие близкому человеку либо приведет к тому, что он исправит свое поведение и ответит вам любовью же на любовь, либо легко и просто перейдет в разряд незначимых для вас персон. В любом из вариантов развития событий вы легко справитесь с теми отрицательными эмоциями, которые у вас уже возникли. Эти эмоции требуют от вас какой-то *чисто физической реакции, каких-то действий*. И, по большому счету, вашему организму *все равно, каких*: вам разрядка нужна. И я предлагаю вам вместо того, чтобы реагировать оскорблениями на оскорбления, наоборот — продемонстрировать конкретными действиями и словами тоже свою безусловную любовь к персоне. Скажите или напишите человеку теплые слова, подарите ему что-то, что будет для него приятным, помогите бескорыстно в чем-то. И посмотрите, как он будет на это реагировать.

Схематично **вашу психологическую защиту** любовью можно представить так.

1. Есть объект, который вы любите.
2. Этот объект оказал или оказывает отрицательное воздействие на вас: делал или делает что-то крайне неприемлемое вами, что-то, вызывающее у вас сильнейшие отрицательные эмоции.
3. Вы не подавляете, а наоборот, культивируете свою любовь к этому человеку и в максимально понятной и доступной форме, так сказать, с максимальной возможной амплитудой чувства информируете персону о своей любви: и говорите о любви, и что-то хорошее для этой персоны делаете. *Искренне и бескорыстно*.

В результате вы либо получаете отклик в виде любви, либо игнорирование, либо даже ответный пинок на уровне «да пошел (пошла) ты....».

Все. Вы либо уладили конфликт, получив ответные чувства, либо довели ситуацию до абсурда: вы — объекту искреннюю любовь, а он вас, грубо говоря, *посылает*. Это надо быть уже сумасшедшим, чтобы после такого продолжать эмоционально зависеть от, мягко говоря, неблагодарного человека. Ясно же, что вы с ним вообще уже не сможете быть близки. Пусть не сразу же после получения отрицательного ответа на ваше проявление любви, но через какое-то короткое время вас отпустит ваша эмоциональная реакция, вам полегчает. Вы станете свободны от этого человека и перестанете на него эмоционально реагировать.

При этом, заметьте, вы ничего не сделали человеку плохого. Вы сделали ему *только хорошее*. Ваша совесть совершенно чиста.

Я не предлагаю вам *заставлять* себя полюбить кого-то или лицемерно изображать любовь.

Вы *и так* любите этого человека. Уже любите! Иначе вы не реагировали бы на его поведение так сильно! Вам просто надо в максимально понятной форме донести до сознания этой персоны свою любовь к ней так, чтобы у персоны никаких сомнений в вашем чувстве не осталось, а вы сами были уверены, что вы дали человеку понять и почувствовать, что вы его любите.

Ни в коей мере я не призываю полюбить всех. Это, на мой взгляд, невозможно. А я за искренность. Поэтому такой способ психологической защиты я рекомендую именно в отношении *любимого* человека — когда вам не надо *заставлять* себя полюбить, не надо играть роль.

Остальные же, кого вы не любите... Слушайте, а не безразличны ли они вам, все эти остальные? Ну, положи руку на сердце, на что вам сдалось их хорошее к вам отношение? Они для вас значимы? Какое они могут иметь для

## ● Эмоции без правил

вам значение, если у вас нет к ним чувств, любви? Просто люди. Со своими недостатками, со своими свойствами. Ну, это свойство данного человека — так вести себя, некорректно. Ну, отреагировали вы эмоционально. Если человек для вас незначим, реакция будет несильной и краткой. Просто перетерпите, и все. Как насморк. А в дальнейшем, чтобы оградить себя от эмоциональных бурь из-за посторонних людей, полезно усвоить своим подсознанием установку, что **вы — самый лучший. А мнение всех, кто с этим не согласен, не имеет для вас значения. Вы для кого-то не самый лучший? Подумаешь! Он для вас — тоже!** И вообще, старайтесь не слушать и не читать о себе ничего плохого. Чтобы никакая отрицательная информация о вас не имела никакого шанса попасть в ваше подсознание и начать там, как шпион, работать против вас.

Будьте осторожны. Я всегда говорю, что это должно быть *внутренней* установкой. Она необходима вам для психологической защиты от некорректно ведущих себя людей. А внешне я не рекомендую проявлять высокомерие в общении с людьми. Соблюдайте нормы этикета, и вы не ошибетесь. Не стоит вести себя высокопарно — в первую очередь это демонстрация слабости. Только слабый человек, реально не уверенный в собственной значимости и в том, что он достоин уважения, самоутверждается за счет унижения других людей, за счет хамского и пренебрежительного к ним отношения. Когда у человека высокая самооценка, когда он в себе уверен, когда он реально считает себя самым лучшим, ему совершенно нет нужды хамски вести себя по отношению к другим людям, чтобы их унижить. Он же и так самый лучший! Зачем ему кого-то унижать? Наоборот, такие люди приятны в общении и индуцируют силу, вдохновляя и других людей на достойное поведение. Такому человеку и хамить не хочется.

Вы заметите, как резко уменьшится количество желающих сделать вам гадость, как только вы реально проникнетесь установкой, что вы самый лучший. Я могу это подтвердить, исходя из собственного опыта. Пока у меня не было такой установки, пока в моем мозгу прочно сидели установки, вбитые, к сожалению, моими родителями, что я никто и ничто, меня норовил унижить кто угодно. Я стала внедрять в свое подсознание установку на то, что я самая лучшая (вот просто просыпалась и засыпала каждый день с этой установкой, открывала дверь в подъезд своего дома и в квартиру с этой установкой, начинала любую трапезу с этой установкой), и через какое-то время все эти «пинки» окружающих прекратились. Установка, внедренная в подсознание, стала руководить моей манерой вести себя, говорить, моими жестами и т.д. Более того, такая установка сработала в моем подъеме по социальной лестнице. И, ясное дело, человек, достигший успеха, реализовавший весьма трудно достижимые цели, ведет себя иначе, чем человек, ничего не достигший. По моей манере поведения, по каким-то совершенно не уловимым сознанием, но считываемым подсознанием сигналам личности, окружающие теперь понимают, что этот человек сильный, сильнее их, и этого человека «лучше не трогать». Я никогда не веду себя вызывающе и по-хамски. Я веду себя вежливо и интеллигентно. И раньше так вела себя. Но раньше мне не хамил, как говорится, только ленивый. А теперь я уже и не помню, когда последний раз кто-то хоть где-то невежливо со мной обошелся. Человек, достигший успеха в обществе, силен духом. И силу духа окружающие ощущают на подсознательном уровне. Как раз сила духа еще в том и проявляется, что сильный духом, реально успешный человек всегда выдержан в обществе и не позволяет себе унижать ничего плохого не сделавших ему людей. Да и зачем, когда окружающие ему ничего плохого не делают?

Пока вы только *примеряете* на себя образ сильного и успешного человека. Да-да, уже ведите себя как сильная,

## ● Эмоции без правил

по-настоящему сильная и успешная личность — не хамит людям, сдерживайтесь хотя бы в обществе, не употребляйте нецензурной брани и т.п. Но пока вы не получите *реальные результаты* накачки своей психической силы *в виде социального подъема*, люди не смогут почувствовать *реальной силы*, исходящей от вас, и будут пока еще пытаться как-то задеть вас. Ну, таковы люди. Многие из них неинтеллигентны и получают удовольствие от бестактного поведения в отношении ближнего, от того, к примеру, что лезут в его жизнь и делают всяческие непрошеные замечания. Вот есть им до вас дело! Хотя вы их, как говорится, не трогаете.

# Лезут в вашу жизнь

**К**то-то хочет выразить вам свое возмущение вами и вашим поведением и поучить вас жить?

Просто не обращайтесь на это внимания. Как правило, людям, которые живут лучше вас, ощущают себя самодостаточными, никакого дела до вас нет. Да и времени на то, чтобы лезть в чужие дела, поучать кого-либо, да еще и бесплатно, нет.

Как правило, лезут в чужую жизнь бездельники, не заслуживающие вашего уважения уже потому, что они бездельники, нереализованные к тому же. И поучают, и осуждают вас те, кто живет хуже вас, не удовлетворен собственной жизнью. Жили бы лучше, они были бы довольны жизнью и не обращали бы внимания на ваши недостатки.

Когда я почувствовала успех, стала социально реализованной и востребованной, меня перестали волновать поступки и взгляды посторонних людей. У меня нет никакого желания тратить свои силы и время на возмущение кем-то, на советы, о которых меня никто не просил. Да и времени на это нет. И, заметьте, внешний мир перестал меня беспокоить своим враждебным отношением. Все меньше мне грубят, все вежливее со мной обращаются окружающие. Да, более высокий социальный уровень. Да, больше силы духа, которую люди, конечно, ощущают. Но еще, может быть, окружаю-

## ● Эмоции без правил

щие инстинктивно чувствуют мое настроение: мне безразлично их выкаблучивание. Мне будет все равно, если кто-то начнет критиковать меня и раздражаться, задавать мне бестактные вопросы, пытаться меня оскорбить. Люди это чувствуют и даже не напрягаются в этом плане. А зачем, если с моей стороны не будет реакции?

Нам часто говорят: «Будь выше этого». Мне раньше никогда не удавалось «быть выше». На словах это понятно, а вот на практике — я переживала из-за того, что, допустим, какая-то тетка сказала мне, что я плохо выгляжу. Господа! Чтобы быть «выше этого», надо именно БЫТЬ! Надо *реально* СТАТЬ выше этого! Надо социально подняться над людьми, находящими удовольствие в бестактном поведении. Надо стать **сильнее их. Реально сильнее.** И вам эти люди, пытавшиеся раньше (теперь они и пытаться-то не будут — вот увидите) вас задеть, все станут безразличны.

Когда вы станете сильнее, то уже не захотите тратить свое драгоценное время на обидчика. Просто сочтете, что не стоит он вашего внимания.

**Подняться социально и стать сильным — реальный путь к тому, чтобы оградить себя от излишних и тягостных эмоциональных реакций на бестактное поведение окружающих.** Есть пословица: «Молодец среди овец, а против молодца — и сам овца». Такие люди, которые получают удовольствие, задевая за живое окружающих, на самом деле жалки и слабы. Они ничего не умеют достигать и создавать, и им остается получать удовлетворение только от издевательств над другими. А над кем можно безнаказанно издеваться жалкому и слабому? Только над тем, кто еще более слаб. Над сильным такой тип издеваться побоится. Вот и станьте сильнее его. Это не так уж и сложно — стать сильнее жалкой, ничтожной личности. И он вас больше не тронет. Такие боятся силы.

**Итак, установка на превосходство и реальные достижения уменьшает количество отрицательных раздражителей и эмоций в вашей жизни.**

Как это работает?

1. Установка на превосходство (вы — самый лучший, а потому вы получите все, что хотите).
2. Работа установки в вашем подсознании: изменение манеры поведения, начиная с жестов и заканчивая способами выживания и достижения целей.
3. Достижение поставленных социальных целей и подъем по социальной лестнице, укрепление силы духа.
4. Работа в подсознании информации о ваших реальных достижениях (вы-то о них будете знать). Результат: изменение в манере поведения такое, что окружающие чувствуют вашу силу.
5. Кроме того, поведение посторонних людей становится вам совершенно неинтересно, и у вас нет ни желания, ни сил на них реагировать, поскольку ваша жизнь заполнена до предела вашими собственными очень интересными вам делами. Окружающие, опять же, чувствуют это по невербальным, а то и вербальным сигналам вашей личности, и им просто неинтересно «доставать вас».

**Конечный итог:** не значащие для вас люди вообще ничего значимого плохого вам не делают, и вам просто не на что реагировать.



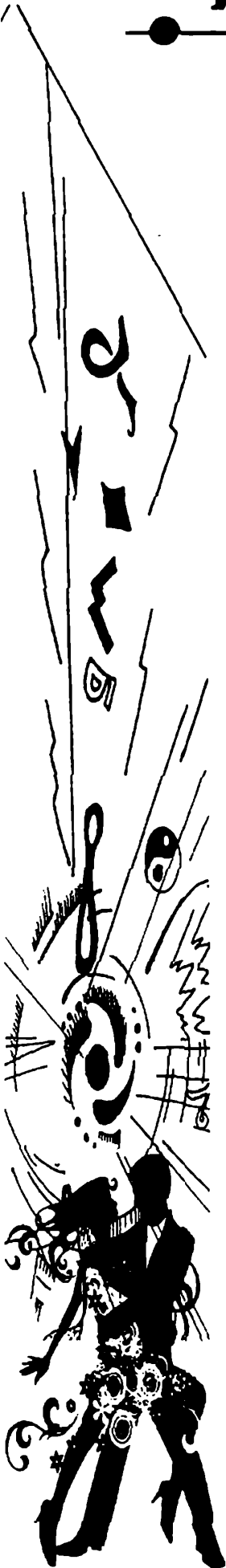
# И как все это обеспечить?

**В**ы можете сказать: «Хорошо вам говорить про реальные достижения, про социальный подъем, а как мне все это приобрести, если жизнь не предоставляет мне никаких шансов? Если изо дня в день одно и то же? Если буквально не за что зацепиться? Если никто мне не помогает? Если у меня нет денег и связей? Если вся эта однообразная жизнь в ограниченных материальных условиях меня уже достала? Вся эта теснота дома, работа от темна до темна, давка в транспорте и экономия, экономия, экономия... Достало все!»

Никто, кроме вас самих, не отвечает за вашу жизнь. Осознайте это и примите эту ответственность как данность.

**Что такое в моем понимании принять на себя ответственность за свою жизнь?**

**Вы** сами, и только **Вы**, решаете, кем и каким вам быть, и становитесь *тем и таким*, кем вы решаете быть. Вот, например, я решила стать писательницей. И мне было наплевать на то, что мне говорили: «Рынок забит, писателей полно, люди не читают, у тебя нет влиятельного мужа и денег, ты не пробьешься». Для меня важно было лишь *то*, что решила **ЛИЧНО Я**: я — *писательница*. И все. И я просто делала все *то*, что считала нужным делать для достижения своей цели. Понимаете? Вам не надо ждать решения партии и правительства о назначении вас кем-то. Сами себя на-



**значьте!** Кем вы решите быть, тем и будете. Конечно, для этого надо что-то делать. Но сначала надо *принять решение* и воспринимать самого себя тем, кем вы решили стать. И ничье разрешение на то, чтобы быть кем-то и как-то влиять на людей, вам не требуется.

Люди страдают от плохих условий жизни, от социальной нереализованности, от несложившихся личных отношений. И все чего-то ждут от Жизни, считая, что она сама как-то сложит обстоятельства, что они получат то, что хотят. А обстоятельства все не складываются... Не надо ничего ждать. Надо действовать! Вы сами должны управлять своей жизнью, если реально хотите получить то, что хотите. В основе всего — принятие решения. **Примите решение** иметь то, что вы хотите в материальной или духовной сфере, и начинайте хоть что-то делать для его реализации. Если вы ничего не делаете, значит, на самом деле вы **решение не приняли**.

Есть люди, проводящие тренинги и выступающие с обучающими программами и лекциями. Кто им давал на это разрешение? Только они сами себе. Вот была толпа равных примерно людей. И кто-то из этой толпы выделился и сказал: «Я вас буду учить». Почему это были *не вы, а кто-то другой*? Потому что **он взял на себя ответственность кого-то учить, он принял решение выделиться из толпы**. А вы не взяли на себя такой ответственности, не решились выйти за свои привычные рамки, и вам остается теперь только учиться у него. Понятно? Но ведь никогда не поздно принять *другое решение*. Чего вам ждать? Примите его *сейчас* и начинайте претворять свое решение в жизнь. Допустим, вы не хотите никого учить. Кстати, в любом случае, если человек выделяется из толпы, он кого-то учит: того, кто захочет ознакомиться с его опытом и перенять его. Но, допустим, вы не хотите заниматься непосредственно преподавательской или, как это часто называют, тренерской деятельностью. Допустим, вы не хотите и писать книги. Предположим, вы просто хотите разбогатеть. Вы уже, возможно, начали думать о

препятствиях, о том, что у вас чего-то там нет для этого. *Все у вас есть!* Многие люди разбогатели с нуля! Да, для этого надо очень напрячься. Я не говорю, что можно лежать, воображать, и визуализация сработает. Чтобы добиться результатов, придется приложить усилия. **Только вы сами выбираете: продолжать жить в нищете или расширить свои материальные возможности.** Что вам надо сделать? Прислушаться к себе: в какой области вы хотели бы действовать, в какой области вам *приятно* было бы действовать, чтобы разбогатеть. И узнавайте технологии. Представьте, сейчас даже в бесплатном, открытом доступе в Интернете предложено множество технологий ведения бизнеса. И они работают! Я это подтверждаю, так как сама прошла курс обучения инфобизнесу и убедилась, что то, чему нас учили, работает. Посмотрите, как действуют те люди, которые идут к успеху или уже получили успех, проследите их путь. Это же легко сделать в Интернете! Просто проследите! Проанализируйте стратегию поведения. Действуйте по принципу «Делай, как я!». Да хотя бы мою деятельность в Интернете можете проследить. Я, правда, не бизнесвумен, а писательница (потому что сама выбрала это поприще), но вы можете проследить, например, просто стратегию успешного поведения. А вот если вы ничего не будете делать и все оставите как есть, то уже точно останетесь в том же состоянии, что и сейчас. Вот это и будет означать, что вы не приняли на себя ответственность за свою жизнь, что вы просто подчинились обстоятельствам.

Жизнь непредсказуема, потому что это сложная система. Если сейчас с вами ничего хорошего не происходит, это не значит, что в будущем хорошее не произойдет. Чтобы притянуть новые и необычные для вас события в вашу жизнь, нужно не представлять их (вы все равно не в состоянии представить всего, что может подарить вам Судьба), а делать хоть что-то необычное для вас, то, чего раньше вы не делали. **Реальные действия, события, а вовсе не мысли, притягивают новые события.** Это как

бросить камешек в воду. Вы бросаете камешек, а по воде от него идут круги — волны: окружающая среда «возмущается». А в этой среде ведь живут люди, и то информационное воздействие, которое вы своим поступком оказали, будет ими воспринято, и они как-то на него откликнутся и тоже совершат какие-то ответные действия — и, как говорится, пошло-поехало. А ничего нового не будете делать — так ничего нового и не будет.

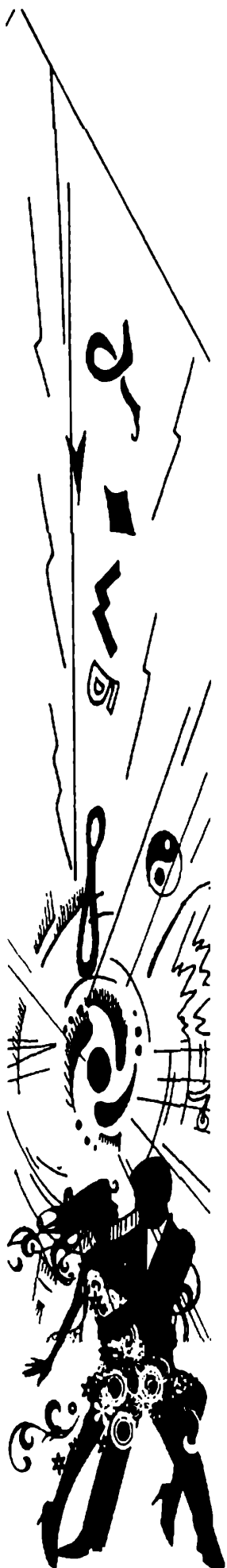
Перед вами большой клубок новых возможных событий. Совершите хоть маленькое новое действие — слегка потяните край ниточки, высвободившейся из клубка, и он постепенно начнет разматываться. Я же сама так поднялась. Мечтала ли еще полгода назад, что буду вот так запросто летать в Москву и Петербург, проводить там встречи с читателями, жить в комфортабельных гостиницах и обедать в лучших ресторанах и кафе? Да у меня этого и в мыслях не было. Но я *совершала поступки*. Я билась во все двери, я рассылала рукописи по всем известным мне издательствам, я... да чего я только не делала! Вот все, что приходило мне в голову сделать ради того, чтобы стать писательницей, издаваться, я все делала. И вот одно событие потянуло за собой другое... Действуйте! Только действия улучшат вашу жизнь!

**О**, как была бы я наивна, если бы полагала, что вы в прямо сейчас отложите книгу и предпримете конкретные шаги для подъема по социальной лестнице!

Да даже если бы вы начали действовать, то результаты-то будут далеко не сразу, а эмоции-то душат вас уже *сейчас*!

Чтобы помочь вам уже *сейчас* облегчить ваше состояние программирования на неуклонный социальный подъем, продолжим текстовое информационное воздействие этой книгой.

И не удивляйтесь, и не возмущайтесь, что идея получения реального социального результата как основного и самого эффективного средства коррекции вашего эмоционального фона (как, кстати, и другие **основные идеи** этой книги) **будет повторяться многократно**. Да, это красная нить данной книги. Да, это очень важно. И чтобы эта важная программа социального роста заработала в вашем подсознании, нужно внедрять ее разными способами, с разных позиций, с разными аргументами в ее поддержку. Это как огранка алмаза: точим-точим с разных сторон и не сразу получаем совершенный бриллиант. А если точить только с одной стороны, то будет негармонично. Все люди разные, и на кого-то подействуют одни аргументы, на кого-то другие, на кого-то один способ подачи информации, на кого-



то другой. Многократное повторение одной и той же идеи разными вербальными средствами многократно повышает вероятность того, что идея будет прочно внедрена в подсознание подавляющего большинства читателей. Ведь согласитесь, можно было бы просто сказать: «Люди, поднимайтесь по социальной лестнице, становитесь успешнее и сильнее, и тем самым вы оградите себя от вмешательства в вашу жизнь многих неприятных вам людей, повысите степень комфортности вашей жизни — и вы сможете избавиться от многих унылых вещей и обязанностей, которые вас сейчас раздражают». Ну, и что бы это дало? Вот вы, допустим, прочитали бы такой лозунг — и что? Вы бы его забыли тут же или, может, вообще не обратили бы на него внимания.

А ведь это на самом деле и есть вот то «волшебное» средство, которое может в корне решить многие и многие ваши проблемы, а не только скорректировать эмоциональное состояние. Люди привыкли ожидать «волшебных» средств из совсем иных источников — из литературы о магических и эзотерических практиках, буквально наводнившей книжный рынок СНГ. Читателям внушают, что какие-то специальные упражнения для остановки хода мыслей, для управления какими-то неизвестными науке энергиями и т.п. могут изменить их жизнь. На мой взгляд, они могут разве что настроить вас на то, что в вашей жизни возможны перемены к лучшему. Но сами по себе они не привлекут в вашу жизнь ни новые положительные события, ни новых нужных вам людей. Это же просто работа вашего ума, зрительные и слуховые образы, не более того! Сами подумайте, что действует сильнее: *воображаемое* или *реальное* положительное изменение в жизни? Да воображаемые картинки — это ничто по сравнению с реальными достижениями! Но людям массово внушается, что *воображаемое* приведет к положительным изменениям в реальной жизни, сделает их влиятельными, богатыми и счастливыми в личной жизни. И поскольку это *массовое* воздействие, поскольку так говорят все — многие,

кто раньше в это не верил, тоже начинают в это верить. И вы, может быть, верите. И чтобы заменить неработающие программы в вашем подсознании на эффективные, нужно приложить усилия, одного лишь лозунга будет явно недостаточно. Снова замечу: для внедрения информации в подсознание при помощи книги нужен определенный, немаленький, объем текста. Нам ведь нужно, чтобы книга дала практический результат, не правда ли? Поэтому читайте все. Более того, советую после прочтения книги ее еще и перечитывать. Вам это ничего не будет стоить, перечитывание — бесплатно. Зато вы гарантированно повысите прочность внедрения заложенных в текст книги установок в подсознание.

Итак, чем я буду заниматься дальше?

1. Оказывать вам экстренную помощь в той психотравмирующей ситуации, которая возникла сейчас. Кому-то, может, уже стало легче. Но мы же еще не все типичные психотравмирующие ситуации рассмотрели. Да и совершенству нет предела — достигнутый результат вполне можно улучшить.

Если человек очень сильно чем-то расстроен или испытывает отрицательные эмоции, разве достаточно бывает просто сказать ему: «Успокойся», — чтобы он успокоился? Вы и сами знаете, что человек, в лучшем случае, успокоится чисто внешне, а сама психотравма сразу не пройдет. Кроме того, человек так устроен, что в психотравмирующей ситуации он нуждается во внешнем информационном воздействии в виде понимания кем-то его состояния, сочувствия, разговора по душам. Просто *поговорить* человеку нужно и *обсудить все аспекты* больной темы. Лучше, конечно, это сделать с кем-то, кто его понимает и может еще и что-то дельное посоветовать. Это я вам и обеспечу.

2. Продолжать накачивать силой вашу психику так, чтобы уже в ходе чтения этой книги или, по крайней мере, сразу же после ее прочтения вы начали бы предпринимать реальные действия для улучшения своей жизни.

Реальные действия и результаты сделают вас еще сильнее и еще больше закрепят эффект от книги.

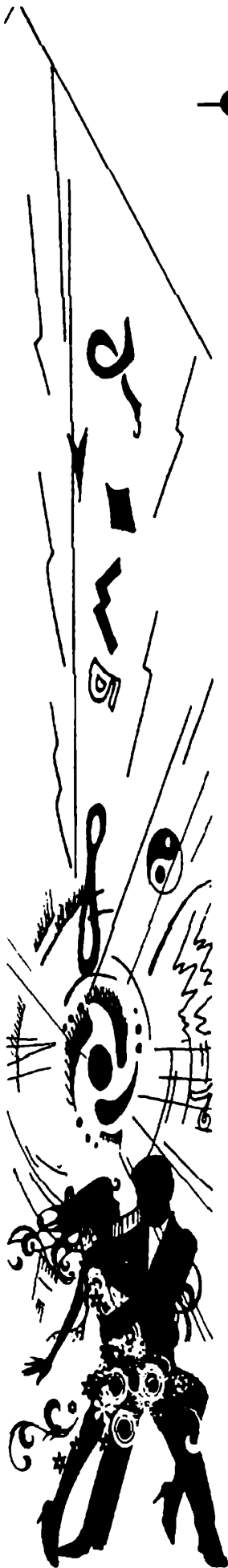
Для реализации поставленных целей я, прежде всего, хочу обеспечить ваше понимание того, на каком основании вы можете реально избавиться от ненужных вам эмоциональных реакций, а те, что по своей воле оставите, использовать себе во благо. Когда человек понимает, что и как с ним происходит, он приобретает власть над этими процессами — способность ими управлять. Если же понимания нет, то очень сложно вслепую подобрать правильное воздействие на ситуацию и на людей, в ней участвующих, даже на самого себя. Есть много книг, в которых вам просто предлагают сделать так или иначе, предлагают принять на веру рекомендации автора. А почему, собственно, вы это должны делать без понимания? Почему просто поверить и сделать так, как вам говорят? Есть, конечно, много людей, которые поверят чему угодно, написанному в книге, и попробуют сделать то, что там предлагается. А собственно, почему бы и не попробовать? Но многие не готовы к такому — к трате сил и времени на то, чего они не понимают и что им не обосновали. **Я хочу выжать из этой книги весь результат, который она только может дать, и обеспечить этот результат как можно большему количеству людей — и тем, кто готов доверять печатному слову без понимания, и тем, кто не готов к этому и хочет *понять*.** Я хочу, чтобы эффект от чтения книги был максимальным у максимально возможного круга читателей. Поэтому я уделю внимание объяснению информационных процессов, связанных с эмоциями.



# Источник и приемник воздействия

**К**ак уже говорилось, эмоции — это реакция на информационное воздействие (в широком его понимании, с учетом не только количественных, но и качественных аспектов информации — влияния ее на организм человека). А чтобы информационное воздействие было адекватно принято приемником и вызывало его реакцию, **приемник должен соответствовать передатчику**. Представьте, что вы сообщаете что-то камню. Он поймет вас? Нет, потому что камень и человек — объекты совершенно разных классов. Для передачи информации в технических системах, которые строятся по образу и подобию человеческих (авторы-то этих систем — люди, вот они и копируют в своих произведениях наилучшее творение более высокоразвитого разума — человека), вообще обеспечивается полное согласование передатчика, линии связи и приемника: согласовываются протоколы приема-передачи информации, стиль разработки приемника и передатчика и даже элементная база этих технических систем. **Приемник, передатчик и линия связи в конечном итоге составляют единую систему с согласованно работающими подсистемами.**

*Вы реагируете на того, чье воздействие вы способны воспринимать. А почему вы*



его способны воспринимать? Потому что это информационное воздействие обладает теми качественными аспектами, которыми должно обладать эффективное информационное воздействие:

- понятностью (семантический аспект),
- значимостью для вас (прагматический аспект).

Почему оно ими обладает? Да потому что **вы ассоциируете себя с источником этого воздействия**. Вы, возможно, подсознательно воспринимаете его *таким же, как и вы*, а значит, считаете его заслуживающим *вашего внимания и вашей реакции*. Фактически **вы — тот, кем вы восхищаетесь или возмущаетесь**. Они — **ваше зеркало**. Поверьте мне, *в сферу внимания многих людей из других, более высоких социальных сфер, из более высококоранговых кругов, никогда даже не попадает то, что вас сейчас бесит*. Они с источниками такого воздействия **даже нигде не сталкиваются**.

*А кто, спрашивается, вызывает отрицательные эмоции? Я что-то не слышала, чтобы ласковое и этичное обращение вызывало значительные отрицательные эмоции. Как правило, мы отрицательно реагируем на плохое обращение с нами. Наиболее сильные отрицательные эмоции (обиду, гнев, ревность, злость, разочарование) вызывает такая ситуация, когда на доброе ваше к нему отношение человек отвечает злом. А кто так поступает? Кто ведет себя бестактно? Кто играет на чувствах любящих его людей? Кто грубит в ответ на ласку? Кто стремится унижить ближнего ни за что ни про что? Кто получает удовольствие от того, что вызывает в собеседнике чувство неполноценности или зависть? Неужели всем этим занимаются порядочные люди? Нет, человек, ведущий себя так, непорядочен. В прошлые века такой человек даже не был бы принят в приличном обществе. Заметьте! Даже не был бы принят! Приличные люди вообще отказались бы с ним общаться! Он — не их круга!*

Сейчас происходит диффузия различных слоев общества, и очень сложно оградить себя от пребывания в одном кругу с *непорядочными людьми*. Но можно оградить себя от реакций на их информационное воздействие. Да, очень сложно не реагировать на хамство, подставу, оскорбление лучших чувств, подлость. Вот я столько перечислила всего отрицательного и опять подумала: а какому человеку свойственно такое *грязное поведение*? Ну, явно он обладатель *не самых лучших моральных качеств*. Если вы всерьез реагируете на всю эту грязь, то *получается, что вы как приемник информации согласованы с этим вот грязным передатчиком*. Вы ему *соответствуете*! Вы способны его *воспринимать*! Как вам такой вывод? Вы хотите *соответствовать* *непорядочному* человеку и быть личностью *одного с ним класса*? А теперь представьте, что ваше социальное положение намного выше его социального положения. Намного. Ему до вас — как до Солнца. Вас будут трогать какие-то его инсинуации в ваш адрес? Да для вас это даже меньше, чем комариный укус! Ну, будет ли, к примеру, президент мощной и крупной державы обращать внимание на то, что какая-то никому неизвестная и мало кем уважаемая невоспитанная и неинтеллигентная персона как-то нелицеприятно высказалась в его адрес? А вы на такие вещи реагируете. О чем это говорит? О том, что пока что вы с такой персоне *одного круга, одного класса, вы себя ассоциируете с такой вот низкоранговой персоне*, которая стремится оскорбить и унижить порядочных людей. У вас с ней примерно одинаковый социальный ранг — *низкий*. Даже если персона богаче вас материально. Все равно — *низкий*! Потому что **социальный ранг** человека складывается вовсе не из его денег, а в большей степени из его личностных качеств, в частности, *порядочности и благородства*. Не зря во все времена аристократы, обладавшие честью, *порядочностью и благородством*, даже если теряли состоя-

ние, все равно считались представителями *элиты* общества, а купцы, строившие свое материальное благополучие на *жульничестве*, даже став баснословно богатыми, не воспринимались как *представители высших социальных слоев*.

И снова вернусь к своему личному примеру. Мне реально *есть что сказать*, какой пример привести, и я считаю это важнейшим компонентом управляющей ситуации. Зачем рассуждать чисто теоретически? Таких книг и фильмов с пространными рассуждениями о том, как важно позитивно мыслить, полно. Вот только в этих книгах и фильмах забывают показать реальные практические результаты реальных живых людей, с которыми можно пообщаться и чей социальный рывок всем может быть замечен. Мой результат виден всем, я реальный живой человек, со мной можно пообщаться лично (я провожу встречи с читателями, скайп-консультации и вебинары), и мое движение по социальной лестнице наблюдали многие люди. Вот почему я считаю важным донести до всех читателей свой практический опыт и рассказать, как *на самом деле* происходит подъем по социальной лестнице и как изменяется психика человека под его влиянием.

Да, я уверенно могу сказать: чем выше я поднималась по социальной лестнице, тем меньше меня волновало поведение других людей и чье-то отрицательное отношение ко мне. В начале пути — очень волновало: я реагировала даже на слова и взгляды каких-то незнакомых людей на улице, в магазинах. Сейчас мне даже смешно рассматривать такой вариант поведения. Но я реагировала! Отрицательными эмоциями. А когда почувствовала, что становлюсь популярной писательницей, перестала реагировать. Да уже никто и не пытается меня задеть. Я почувствовала себя сильнее и влиятельнее в обществе. И это мое ощущение защищает меня от отрицательных эмоциональных реакций на поведение невоспитанных лю-

**дей. Социальный фактор защищает!** А моя уверенность в себе, сформированная не какими-то там аффирмациями, а реальными моими достижениями, реальным подъемом по социальной лестнице, воспринимается окружающими (вероятно, на уровне подсознания), и уже я не встречаю пренебрежительного отношения в свой адрес. Я вам рассказываю то, чего не рассказывает никакой другой автор, — ту самую неприглядную сторону жизни: пока ты занимаешь низкое социальное положение, тебя может пнуть любой, и только когда ты поднялся, с тобой будут считаться, да ты и сам перестанешь реагировать на всякую грязь в свой адрес. Так же и в деловом плане: если вас подставляют не порядочные люди, то это тоже говорит о том, что пока ваше социальное положение *позволяет* вас подставлять. Вы просто слабее тех, кто это делает.

К чему я это все говорю? К тому, что единственный надежный способ перестать реагировать на низкоранговое поведение — это реально повысить собственный социальный ранг, стать сильнее ваших обидчиков. Порядочность, честь и совесть у вас уже есть. Не было бы, вы бы не реагировали болезненно на предательство. Итак, высокие моральные качества у вас уже есть. Надо теперь просто *продвинуться по социальной лестнице*. Что толку повторять себе всякие аффирмации типа «я спокоен», если *вся ваша жизненная ситуация* просто кричит о неблагополучии? Человеком гораздо сильнее управляют ситуации, чем слова. Вам надо создать другую жизненную ситуацию, которая изменит вашу реакцию на внешнее информационное воздействие. Вам надо стать *не соответствующим* вот этим всем грязным источникам информационного воздействия. Вам надо стать приемником другого класса — неприспособленным воспринимать такое воздействие. Вам надо перестать ассоциировать себя с такими людьми, которые вызывают

ваши отрицательные эмоции. Я думаю, с учетом проведенного выше анализа, вам и не хочется считать себя одним из таких людей.

Я всегда пишу только **о реальности**. Если человек просто повторяет себе, что он счастлив, богат и влиятелен, а его реальная жизненная ситуация совсем другая, то все эти словесные упражнения совершенно не меняют ни поведения человека, ни отношения к нему окружающих. Я делала эти словесные упражнения. Чего я только не делала, начитавшись книг по улучшению жизни! Все это просто слова. **Нужно реально изменить свою жизненную ситуацию, реально подняться, реально начать зарабатывать приличные деньги, занимаясь любимым делом, реально получить в личной жизни то, чего вы хотите. В общем, надо реализовать себя так, как вы хотите, в той сфере жизни, которая является для вас приоритетной. Не обязательно во всех сферах. Не обязательно и в личной жизни, и в карьере сразу. Это я так перечислила просто для примера, где можно себя реализовать. Важно получить результат, реальный результат хоть в одной из сфер самореализации. И вот этот реальный результат обязательно скажется на состоянии вашей психики, да и организма в целом, на вашем поведении и на восприятии вас окружающими. А тогда результаты будут уже нарастать как снежный ком: один за другим, потому что вы уже будете другим. Вы уже реально станете успешным человеком. А успешный человек на то и успешный, чтобы иметь успех.**

Будет ли такого человека тревожить и заставлять все-речь переживать непорядочное поведение какой-то невоспитанной персоны? Поверьте мне, порядочный, интеллигентный человек стремится себя вести так, чтобы не причинять моральных страданий окружающим, тем более любящим его людям. Если кто-то ведет себя иначе, его трудно назвать воспитанным и порядочным челове-

## ● Эмоции без правил

ком. И даже его социальные достижения, если таковые имеются, весьма хлипки. Вы можете сомневаться сколько угодно, но лично я наблюдала немало случаев, когда непорядочный человек, много сделавший неоправданного зла окружающим, буквально в один миг терял все. Каждый может потерять все в любой момент. Главное — это то, что можно отнять только с жизнью: ваша честь. Вот она-то и формирует ваш самый высокий ранг и тянет вас на верх общества в любой ситуации. Не будет человек чести жить в таких условиях, которые превращают человека в животное, готовое ради корки хлеба на любую подлость. А деньги — это такая субстанция, которую любой может потерять в любой момент. Так устроен мир. Тем более, что мир информативен. **Какую информацию вы выдаете во внешнюю среду, такую и получаете. Приемник согласован с передатчиком.** Тот, кто выдает зло, получает зло. Будьте уверены, что те, кто нарочно причинил вам незаслуженные страдания, в один прекрасный момент и сами очень сильно пострадают. Вы еще вспомните эти мои слова, когда узнаете о неприятных событиях в жизни тех, кто сейчас с вами грязно поступил. *Поэтому вы лично можете расслабиться и перенести свое внимание с ощущения отрицательных эмоций на разработку конкретных шагов по подъему по социальной лестнице и по ликвидации того реального ущерба, который, возможно, был вам нанесен.* А то, что вы не делаете преднамеренно людям плохого, обязательно будет вспомогательным фактором. Помните:

- приемник согласован с передатчиком,
- то, что вы выдаете в окружающую среду, то и получаете,
- на что вы настроены, то и получаете.

Возможно, с подобными идеями вы где-то уже и встречались. Но нигде ранее вам не давали **научного объяснения** этих идей, а просто рассуждали и предлагали поверить.

Я же объяснила вам эти явления с точки зрения современной теории информации и теории сложных систем.

Но я реалистка и не думаю, что вы как только прочитали это мое потрясающее объяснение, так сразу перестали эмоционально реагировать на раздражители. **Должно пройти время, пока полученная из книги информация как-то разовьется в вашей психике! Должно пройти какое-то время, пока в вашей жизни появятся реальные результаты — ваши достижения, которые вселят в вас непоколебимую уверенность в своих силах и сделают вас сильнее всяких моральных карликов!**

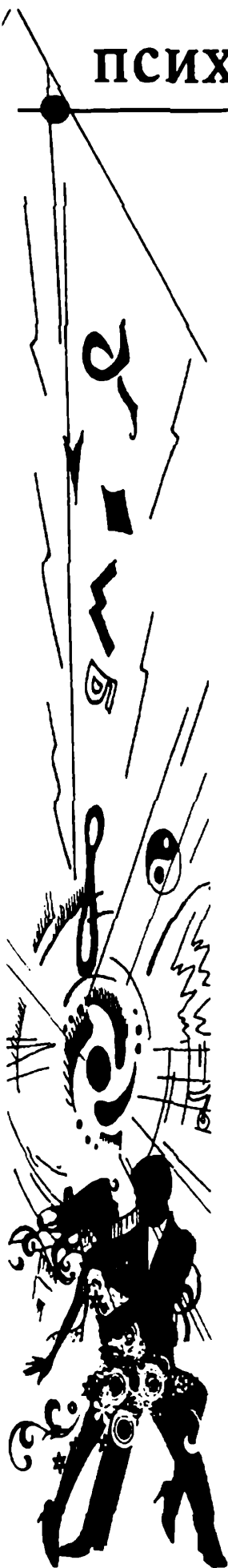
А пока...



# Если случилась психотравмирующая ситуация

**И**так, допустим, случилась психотравмирующая ситуация. **Что конструктивно можно предпринять?**

Я не предлагаю проанализировать, нанесен ли ущерб вашему здоровью, потому что он в любом случае нанесен, хотя бы по той простой причине, что произошла психотравма, а физическое состояние человека всегда взаимосвязано с психическим. Речь может идти только о силе воздействия на организм. Даже если вам кажется, что ваше состояние здоровья сильно ухудшилось, просто вспомните о том, что это *острая* ситуация — ситуация реакции на сиюминутное воздействие. А такие острые нарушения всегда довольно быстро проходят. Даже хронические нарушения в организме проходят, а острые — тем более! Это просто реакция вашего организма. Он так отреагировал на воздействие. Представьте себе реакцию в виде импульса. Импульс имеет очень ограниченную область определения: он же узкий. Да, амплитуда импульса может быть большой: ваши страдания могут быть велики. Но, как и любой импульс, они имеют ограниченную длительность. Просто терпеливо подождите, пока реакция вашего организма успокоится. И, конечно, неплохо бы принять что-то успокоительное (заранее проконсультируйтесь с врачом, что вам



можно принимать) и те препараты, которые врач вам назначил в связи с возникшей проблемой в здоровье.

Еще можно учесть, что ваша психотравмирующая ситуация может быть связана *не лично с вами*, а с тем ущербом, который она нанесла кому-то из *ваших близких*. Если честно, то именно *психотравму* у вас может вызвать не причинение *материального* ущерба кому-то из близких, а *сильный ущерб здоровью* (вплоть до лишения жизни) *близкого существа* (это может быть как человек, так и домашнее животное). Я думаю, вы согласитесь со мной, что если у вашего близкого стащили кошелек, то это (не считая ситуации, когда украденное — последние средства к пропитанию) все-таки не трагедия. Вот когда в блокадном Ленинграде у человека пропадали карточки, это становилось трагедией и для него, и для его семьи. Но вы же не в блокаде. Мне не очень интересно рассматривать вариант «у моего дяди украли кошелек с авансом». Хуже, конечно, если ваши родственники лишились крова и теперь хотят поселиться с вами. Вот это может стать стрессом, особенно если у вас такие квартирные условия, что вам и вашей семье и так тесно живется. Такую ситуацию я бы посоветовала разрешить, сняв квартиру для своих родственников. Если они не немощны, то смогут позаботиться о себе сами — заработать средства на оплату съемного жилья. А если речь идет о ваших нетрудоспособных родителях, то просто придется вам поднапрячься, чтобы суметь оплачивать их съемное жилье. Но это же крайняя ситуация! Я просто уверена, что с вами такого не случится!

Все-таки если речь идет о дорогом вам существе, основное, что может вызвать психотравму, — это *сильный ущерб его здоровью*. И тут единственное, что можно предпринять, — конкретные шаги по ликвидации возникшего нарушения здоровья. Кстати, по своему опыту могу сказать, что в такой ситуации эмоциональная реакция отступает и вы начинаете действовать как автомат, по программе: просто делаете все, чтобы помочь. Сделать надо многое, поэтому включается инстинкт самосохранения

## ● Эмоции без правил

и отсекает все, что может помешать вашей миссии, в том числе и мешающие вам эмоциональные реакции. Слишком серьезная ситуация, чтобы организм отвлекался. Я бы советовала в такой ситуации составить список дел и просто ему следовать. Да некогда и нечем вам будет реагировать в действительно угрожающей здоровью вашего близкого ситуации! Сил на эмоции уже не хватит!

Обычно люди сильно реагируют на такие вещи, которые как раз не являются очень значимыми для жизни — их собственной или их близких. Ну, не угрожают эти ситуации реально ничьей жизни! Тем не менее, вызывают сильнейшие эмоциональные реакции. Почему? Во-первых, угрозы для жизни нет, поэтому организм не подчинил все системы программе борьбы за выживание и оставил вам силы и ресурсы для эмоционального реагирования. А во-вторых, ситуация, на которую вы эмоционально реагируете, значима для вас. Это просто ваше субъективное ощущение. Вы сами решили ее считать значимой. Вы когда-то сформулировали для себя перечень ситуаций, которые могут быть для вас значимыми, и эту ситуацию в данный перечень включили. Не помните, когда это вы составляли такой перечень? Ну, вряд ли вы записывали это на бумаге. Списочек значимых для вас ситуаций формировался в течение вашей жизни не сразу: вы постепенно, в результате каких-то жизненных наблюдений, каких-то ваших размышлений, включали разные ситуации, которые вы сочли значимыми, образно говоря, в некий файл в вашем подсознании.

Итак, поскольку с проблемами со здоровьем мы уже разобрались, я бы хотела сосредоточить внимание на другом — на таких ситуациях, которые встречаются, причем именно у вас, а не у кого-то, кто имеет к вам отношение, и вызывают очень бурные эмоции. Как же с ними справляться?

1. Анализируете: нанесла ли и может ли нанести эта ситуация ущерб вашему делу, которым вы зарабатываете на жизнь?

2. Если нет и невозможен ущерб делу, это уже повод успокоиться. Ибо этот раздражитель хотя бы не отнимет у вас средств к существованию и не вынудит голодать. А душевные переживания... Ну, **разрешите себе попереживать**. Посмотрите на это со стороны: вы получили внешний раздражитель, вы реагируете, и это естественно. **Это просто реакция системы на информационное воздействие. Реагируйте. Это может быть даже полезно.** Вы думаете, как я пишу такие вот полезные книги? Я их пишу благодаря тому, что сама на многое реагировала. В том числе и сильной душевной болью реагировала. Я много пережила и все эти переживания выливаю в книги — делюсь с людьми своим опытом. А что бы я писала, если бы была бесчувственна, безэмоциональна и ни на что не реагировала бы?

Эмоциональные реакции могут быть очень даже полезны. Подумайте о том, что если вы сильно эмоциональны, то, может быть, вам заняться каким-то творчеством? В творчестве эмоциональность очень полезна. Никто не признает талантливой творческую личность, если она не способна оказывать эмоциональное воздействие — текстом, актерской игрой, картинами, музыкой. А оказывать эмоциональное воздействие можно, только если сам способен переживать сильные эмоции и делиться ими с окружающими. Никому не интересно слушать безэмоциональную речь и читать эмоционально неокрашенное литературное произведение. Никому не интересна игра актера, если тот не может передать эмоции. Никто не признает талантливым живописца, который не вложил эмоциональный настрой в картину, и композитора, написавшего мелодию, не передающую никаких эмоций. Чтобы создавать талантливые произведения, надо уметь передавать эмоции. А что же вы будете передавать, если сами ничего не испытываете? Способность испытывать эмоции — необходимое условие умения их передать, а следовательно, и успеха в творческой деятельности.

Кстати, зачастую люди расстраиваются из-за того, что думают, что «все пропало», а ничего еще не пропало. Про-

сто возникли временные трудности, которые можно преодолеть, возникли препятствия, которые можно ликвидировать. Ни у кого не бывает так в жизни, чтобы что-то важное делать и не встречать никаких препятствий, и не терпеть никаких неудач. *Эмоции вынуждают вас воспринимать любую неприятность преувеличенно. Знайте, что если вам кажется, будто случилась катастрофа, это, возможно, всего лишь результат вашей эмоциональной реакции.* Сосредоточьтесь на объективном: есть ли возможность попробовать достичь этой цели снова, что для этого нужно, какие конкретно действия вам надо предпринять в ближайшее время. Вместо того чтобы рыдать от горя, потратьте лучше свои силы на вот эти конкретные действия. И вы увидите результат.

3. Если значимому для вас делу, делу вашей жизни нанесен реальный ущерб или есть угроза нанесения ущерба, в том числе и за счет ущерба вашей деловой репутации, продумайте конкретные шаги к уменьшению, или ликвидации ущерба либо возможности его нанесения. Конкретные мероприятия продумайте! Что вы будете делать? Что вы реально сможете сделать? К кому вы можете обратиться за помощью, например? Какой будет ваш первый шаг? Решили? Сделайте этот шаг! **Тот, кто не может сделать один шаг, не сделает и миллион шагов.** Кто не может пройти и метра, тот не пройдет и миллионы метров. Совершайте конкретные действия. Хоть с чего-то, но начните! И, уверяю вас, это очень сильно отвлечет вас от ваших отрицательных эмоциональных реакций. Просто вытеснит их. **Вытесняйте переживания действиями!**

И еще. Даже если делу, которым вы занимаетесь, нанесен непоправимый ущерб, это явно не конец света. Возможно, если вы займетесь другим делом, вы быстрее подниметесь и будете гораздо успешнее. Вы переживаете, потому что то дело, которым вы занимались, чрезвычайно значимо для вас. Я вас понимаю. Но на этой планете существует еще бесконечное множество возможных самореализаций. И с чего вы взяли, что вот эта выбран-

ная когда-то вами самореализация является для вас наилучшей? Вы, может, о других самореализациях даже не имеете адекватного представления. А возможно, стоит их на себя хотя бы примерить? Может, даже и хорошо, что Судьба вот именно сейчас прекратила ваше движение к поставленной цели. Может быть, если вы будете идти по этому пути дальше, вас ждет какое-то несчастье или, по крайней мере, разочарование.

Как мы уже говорили, все психотравмы (именно не мелкие эмоциональные уколы, а серьезные страдания) причиняют все-таки значимые для нас люди. Чтобы с психотравмой справиться, надо не только проанализировать состояние своих дел и предпринять конкретные шаги к коррекции вашей социальной ситуации, чтобы не остаться без средств к существованию и не скатиться на дно общества, а еще и нужно как-то перестроить свое восприятие вот этого значимого для вас человека и его поведения.

С точки зрения информационного соответствия приемника передатчику можно сформулировать установку, **которая помогает справиться с переживаниями по поводу отрицательного отношения к вам какой-то значимой для вас, возможно, даже любимой вами персоны.**

Смотрите, персоне плохо к вам относится, не понимает и не чувствует, какой вы хороший и достойный всяческого внимания, заботы и любви человек. О чем это говорит? О том, **что персоне не настроена на вас.** Она просто *не обладает* таким информационным состоянием и *такими свойствами, чтобы воспринимать вас* как передатчик информационного воздействия. И что вы с этим можете поделать? Ни-че-го. И, кстати, эта ненастроенность персоны на вас и неготовность воспринимать вас делает совершенно *бесполезными ваши попытки донести до нее, как она не права и каким бы вы хотели видеть ее поведение.* **Персона не обладает такими свойствами, чтобы воспринимать вас!**

Вы, к примеру, не можете прыгать два метра в высоту. Такое ваше свойство. А персоне *не может воспринимать*

## ● Эмоции без правил

вас. Это ее *свойство*. Вы можете хоть что угодно персоне говорить и демонстрировать, это будет все равно что биться головой об стенку. Я уже не говорю о том, что если человек подло поступил по отношению к вам, грубо и оскорбительно с вами обошелся, то вы и ваши страдания ему явно безразличны (а то, может, даже и врагом вас считает). Если бы человек *хотел считаться с вами и вашими чувствами*, он бы никогда грубо, подло и оскорбительно с вами не обошелся.

Даже если бы не знал, как поступить, так он *узнал бы*. Каждый взрослый человек в состоянии узнать правила этикета, которые, по крайней мере, дадут гарантию того, что он своим поведением не нанесет ближнему психотравму. Не потрудился человек освоить элементарные нормы, чтобы не травмировать вас? Значит, вы ему действительно безразличны. И все, что вы ему скажете, тоже безразлично. Так зачем на это тратить силы? Я вам советую: если с вами уж очень плохо поступили, если персона систематически в ответ на ваше как минимум вежливое к ней отношение отвечает грубостью, не старайтесь вразумить персону. Это ничего не даст. Вы только можете получить новую дозу ругательств в ответ. **Попробуйте воспринимать человека, вызвавшего ваше раздражение, вашу эмоциональную реакцию, просто как источник информационного воздействия со своими определенными свойствами.** Вот такой у него набор *свойств*. Они вас не устраивают? Тогда просто найдите для себе другой источник информационного воздействия, *с другими свойствами*, которые будут вас устраивать и *соответствовать* вашему информационному состоянию, вашему набору свойств. Это вполне возможно, потому что людей на планете практически бесконечное множество. И не надо заикливаться на какой-то определенной возрастной группе. Сейчас вам кажется, что отношения, допустим, с лицами намного моложе вас, неприемлемы, а пройдет время, ситуация изменится, и вы вполне сможете

поменять свою точку зрения. В жизни ничего нет стабильного и все имеет свойство меняться.

Если в ответ на ваше интеллигентное поведение человек еще и груб с вами, ведет себя пренебрежительно или еще как-то демонстрирует отрицательное к вам отношение, то, возможно, просто этот человек недостаточно хорош для вас. Вы-то хороший человек, правда? Вы *хороший* в любом случае! Запомните это! А тот, кто относится к вам плохо, *какой* тогда? Это, конечно, очень примитивное деление людей на хороших и плохих. Но в данной ситуации, когда вы страдаете от пренебрежительного отношения любимого или, во всяком случае, значимого для вас человека, это очень даже может помочь.

А можно рассуждать и мягче: просто *вы не подходите друг другу*, как составляющие разных паззлов — нет у вас соответствия в свойствах приемника и передатчика информационного воздействия. Не стыкуются составляющие паззла, не складывается мозаика.

**Любимый человек изменил вам? Занялся сексом с другой персоной? Вообще не хочет с вами общаться?** Значит, он вас не воспринимает и не может оценить того, как вы хороши. Он воспринимает других людей. И не важно, что вы думаете, будто вы намного лучше его нового сексуального партнера или людей, с которыми он с удовольствием соглашается общаться. Важно то, как лично он их и вас воспринимает. Вас — *никак*, а их он *достаточно хорошо* воспринимает. Тот набор свойств, который есть у его нового сексуального партнера, *соответствует* его информационному состоянию, а ваш набор свойств, пусть даже очень хороший, *не соответствует*, и он просто не может эти ваши замечательные свойства воспринимать. Слишком он от вас отличается! Поэтому нет смысла насиловать реальность и пытаться себя как-то навязать другому человеку. И зачем так сильно убиваться из-за персоны, которая явно вам *не подходит*? *Не подходит*, раз вы не стыкуетесь как передатчик и приемник информации, раз у вас слишком разные свойства!



Это же факт. Это объективная реальность! Скажите себе: «*Мне этот человек не подходит*». Представьте, что вы пришли в магазин выбирать, допустим, туфли. А в магазине есть такие пары обуви, которые вам не подходят. Так зачем же их брать? Вы меряете туфли, чувствуете дискомфорт и говорите себе: «Мне эти туфли не подходят». Возвращаете их на полку и идете дальше вдоль стеллажей в поисках пары, которая вам подойдет. Где здесь трагедия? Туфель на этой планете и в магазинах страны масса, в том числе и по доступной для вас цене. Хотите подороже? Заработайте. Уж на одну-то пару туфель заработать можно. Для вас ведь не трагедия всей вашей жизни, что вот этот материальный объект — туфли — не подошел вам по своим свойствам. Почему надо сделать трагедию из-за того, что другой материальный объект — человек — тоже *не подошел вам* по своим свойствам? Да вам тяжело бы с ним было, как в тесных туфлях! В то же время в людях по всему миру бесконечное множество сочетаний разных личностных свойств! Просто подумайте об этом. Не буду здесь писать банальности о том, что вполне можно встретить подходящего вам по свойствам человека. Кстати, обратите внимание, как мы элегантно сместили фокус проблемы: не *вы* не подошли какому-то человеку, а *он* вам не подошел, как туфли. Вот в английском языке почему-то считается, что вы можете не подойти туфлям. Вместо того, чтобы поинтересоваться, как вы себя в этих туфлях ощущаете, в Англии принято спрашивать, как они себя на ваших ногах ощущают («*How do they feel?*» *Как они себя чувствуют?*). Вот ведь какая разница в восприятии одного и того же предмета! Нас, русскоязычных людей, не интересует, как там туфли себя чувствуют. Для нас важно, как мы себя в них чувствуем.

Вы, может быть, тоже не подходите тому значимому для вас человеку, из-за которого вы переживаете. Но какое это вообще может иметь значение, подходите ли вы ему, если он явно не подходит вам?

## **Если случилась психотравмирующая ситуация ●**

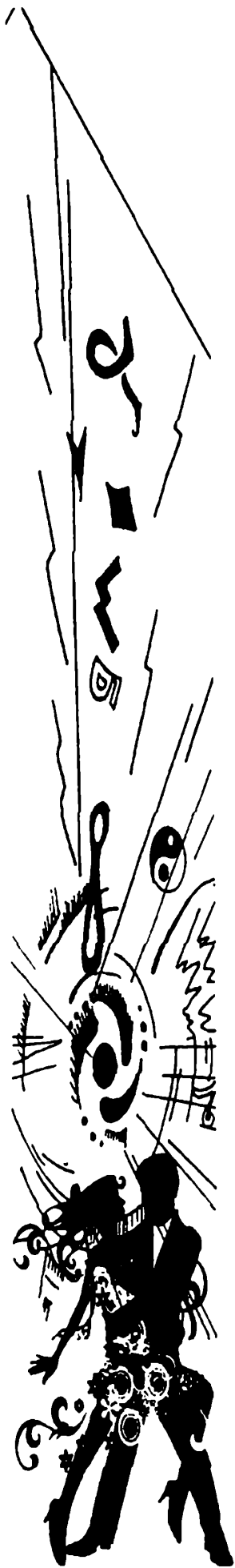
Мы уже довольно много сказали на тему разрыва отношений, думаю, этого еще недостаточно, чтобы помочь тем людям, которые переживают это состояние сейчас. Разрыв отношений с тем, кого вы считали близким, — самое болезненное, на мой взгляд, переживание. И очень, к сожалению, распространенное в современном мире. Поэтому этой теме я решила выделить отдельный параграф.

# Как справиться с разрывом отношений и душевной болью

---

**Р**азрыв отношений с любимым человеком причиняет *душевную боль*. Особенно, если при этом партнер повел себя грубо, использовал вас без отдачи, играл на ваших чувствах, обманул и предал. Душевная боль сильна и долго не успокаивается, если по каким-то причинам вы еще и не можете совершенно разорвать любой, даже информационный контакт с этим человеком. Увы, даже густонаселенный современный мир мегаполисов на самом деле *тесен*, прежде всего благодаря новейшим средствам коммуникации типа Интернета.

**Надо признать**, что душевная боль в результате разрыва отношений — **тяжелая ситуация, болезненное состояние**. Только это не *физическая* болезнь, а *информационная* поломка вашего организма, вашей психики, вашей жизни. Это как грипп. Вот вы же признаете в случае заболевания гриппом, что больны, и *ограничиваете* свою *активность* — соблюдаете постельный режим, принимаете лекарства. Так и в ситуации душевной боли: надо взять тайм-аут, снизить психологическую нагрузку на организм: хотя бы на день сменить обстановку, можно даже себе позволить расслабиться, поплакать (*ограниченное количество времени* — заранее задать себе времен-



ной промежуток, в течение которого вы себе это позволяете) и *применить информационные методы коррекции своего состояния*. Если заболевание *физическое*, вы применяете *физические* методы воздействия: лекарства. А если это *информационный сбой*, нужно применить *информационные* методы компенсации вашего отрицательного состояния. Я снова рекомендую **красоту**, информационное воздействие, несущее красоту: смотреть на красивые картинки (это может вам практически ничего не стоить, так как их полно в Интернете), на приятных вам животных, побывать в красивых местах (если нет материальных средств на турпоездку, то можно просто побывать в музее или пройтись по центру города, там, где есть красивые дома, или хотя бы посмотреть на изображения таких домов). Я была в Зимнем Дворце в Петербурге. Уже когда подходишь к нему, улучшается состояние и психики, и здоровья в целом — такое мощное воздействие оказывает красота. Возможно, есть такие места, где вам когда-то было хорошо, — может быть, в детстве. Побывайте в этих местах или хотя бы возле них, например, возле дома, где прошло ваше детство и где вы чувствовали себя счастливым и умиротворенным.

К информационным методам коррекции вашего состояния относится чтение этой книги. *Просто продолжайте читать. До самого конца*. Вам сейчас еще больно, тяжело. Душевная рана не зажила. Я понимаю ваше состояние. Скушайте *всю порцию* приготовленного мной информационного блюда. Вот так кормят ребенка: потихоньку, ложку за ложкой. По тексту распределено информационное воздействие именно для коррекции вашей психотравмирующей ситуации. *Когда закончите чтение, вам станет легче*.

Нужно отдавать себе отчет, что у вас тяжелое, болезненное состояние, что вы переносите психотравму. Но! Следует понимать, что психотравма и ваши связанные с ней переживания — это *наносная нагрузка* на вашу психику, на ваш организм. Вы *лишь носитель информации*,

## ● Эмоции без правил

носитель переживаний. Но переживания — это не вы! Понимаете? Вы — временный носитель всех этих переживаний. Они просто сейчас записаны в вашей психике, как записаны файлы в памяти компьютера. Но файлы можно удалить, и эти переживания тоже. Компьютеры построены по образу и подобию человека. И память компьютера построена по образу и подобию психики человека. Память компьютера — всего лишь носитель информации. И эту информацию можно удалить. Можно хоть всю операционную систему, то есть систему программ, руководящих всей обработкой информации на компьютере, то есть *интеллект системы*, например, **Windows**, удалить. Точно так же можно удалить и все, что *внесено извне* в ваш организм, кстати, не только в психику, но и в клетки тела.

Зачастую с психотравмами связаны и **физические заболевания**. Поэтому я не могу обойти здесь вниманием и эту тему. **Что такое болезнь?** Словом *болезнь* я обозначаю любое неблагоприятное нарушение в организме, как в психике (искажение алгоритмов функционирования психики), так и в теле (искажение алгоритмов функционирования тела, искажение состояния и даже структуры клеток тела, а значит, тканей организма в целом). **Болезнь — это неправильная информация в клетках тела.** Даже если речь идет только о **душевных страданиях**. Потому что нарушения в функционировании психики — это **нарушения работы мозга**. А что такое мозг? Это клетки, это ткань. Но какие это могут быть нарушения? **Мозг**, как и все наше тело, — **носитель информации**. Лишь *носитель*! И вот если туда попала вредоносная информация, происходит сбой — **болезнь**, то есть **нарушение состояния тела или души**. Но! Любая информация — **временное явление**. Она имеет свойство **быть удаляемой с носителя**. А тем более с такого *носителя*, как человеческий организм. Мы все практически полностью состоим из воды. Это научный факт. Возьмите, например,

камешек и бросьте в воду. В воде образуется воронка, и по ней пойдут круги: будет нарушена целостность покрова воды. Но пройдет время, и эта целостность покрова восстановится: *поверхность воды снова станет ровной. Вода не может долго удерживать всю информацию.* Возьмите гранулу любого гомеопатического препарата и растворите ее в воде. И пусть эта вода постоит несколько суток. Вы уже не сможете лечиться этим препаратом, так как свойства его будут уже *искажены*, более того, вода с этим препаратом перестанет быть такой же целебной, какой она была первые часы после растворения в ней гранулы лекарства. Гомеопатический препарат — это *информация* о веществе. Зачастую самого вещества в препарате нет, потому что в процессе изготовления его многократно разводят до такого состояния, что даже атома в растворе не остается, а потом капли этого раствора наносят на молочный сахар и получают гранулы или просто в растворе продают пациентам. Там вещества уже нет! А есть лишь упоминание о веществе — *информация* о нем. Вы бросили гранулу в воду — нанесли на эту воду информацию о препарате. И сколько вы этим раствором можете пользоваться? Я пила гомеопатические лекарства и могу заверить вас, что такой раствор можно употреблять несколько дней. Вода хранит информацию только определенное, ограниченное время!

Вот так и все, что входит в наш организм, **любая болезнь, любое психическое, душевное нарушение** — оно входит фактически **в воду**. Да, вызывает воронку на воде, даже, бывает, глубокую, и круги по воде идут — нарушается целостность покрова ткани, но поскольку *вода имеет свойство восстанавливать свою целостность, возвращаться к исходному до повреждения состоянию, то и наш организм имеет такое свойство.* Просто потому, что мы состоим из *воды*. И поскольку **вода не может все-таки вечно хранить доверенную ей информацию**, так и наш организм не может быть вечно поражен душевной болью.

В нашем мире нет ничего вечного, это закон сохранения энергии: не может быть в природе вечных процессов каких-либо автоколебаний, то есть колебаний с постоянной амплитудой. Амплитуда любого процесса всегда затихает. Иначе законы сохранения не работали бы. Прекратите энергетически подпитывать процесс — и он затихнет. Вот почему говорят, что все проходит. Да. Все проходит, если прекратить давать этому процессу информационную подпитку: прекратите информационный контакт с объектом, вызвавшим у вас душевную боль, и ваша реакция на этот объект стихнет. Проблема в том, что, во-первых, не всегда можно этот контакт прекратить, а во-вторых, людям хочется, чтобы их мучения прекратились побыстрее и, желательно, не вместе с жизнью. Амплитуда страдания может быть так велика, что процесс страдания стихает медленно, и даже когда эта амплитуда уменьшается, страдание остается существенным. **Чтобы ускорить процесс стихания вашего страдания, можно использовать специальные методы и установки.**

1. Визуализируйте персону или обстоятельства, вызвавшие у вас душевную боль, далеко от себя. Уберите этого человека от себя перед вашим мысленным взором как можно дальше, так, чтобы он для вас превратился просто в точку.

Представьте, что вас с человеком связывает резиновая нить, как если бы вы жвачку растянули. Вы удаляете от себя персону, нить растягивается и от этого становится *все тоньше*. И в какой-то момент резина просто *разрывается*. **Все! Разрыв!** Вас с этим человеком больше ничего не связывает. Проделывайте это легкое упражнение как можно чаще, и в скором времени вы почувствуете, как равнодушны вы стали к тому, кто еще недавно вызывал у вас душевную боль.

2. Мы все имеем *свойство забывать*. Вспомните, сколько раз вы бывали в каких-то учреждениях. Там были столы в комнатах. Вы помните такой-то стол такого-то чиновника? Наверняка нет. Наверняка забыли. Вот от-

несите к этому человеку, как к тому столу. Он *просто объект материального мира*. Вот так он выглядит, вот такого роста и объема. А теперь как можно абстрактнее его представьте: просто силуэт, черты лица не просматриваются. Эта фигурка и обозначает ваш «объект». Он уже стал для вас каким-то неодушевленным. Удаляйте его от себя мысленно. Удаляйте в какую-то далекую абстрактную комнату — такую же, как комнату офиса, в которой вы когда-то были и которую уже забыли. И захлопните за ним мысленно дверь. Закройте его в той комнате. Мысленно поместите силуэт человека в далекое помещение и закройте дверь перед собой так, чтобы вы сами не смогли войти в то помещение.

3. Визуализация — это работа вашего воображения. А воображение — ключ к вашему подсознанию. Включая воображение, вы включаете в работу подсознание. И все, что вы навоображали, записывается на подсознание. Вот почему, кстати, так сильно действуют на детей и так программируют их жизнь сказки, которые им читают в детстве. Сказка действует на воображение, активизирует подсознание, и ее сюжет легко ложится в это подсознание программой. Возьмите какую-нибудь из наиболее симпатичных вам детских сказок и перепишите ее на новый лад. Просто сядьте за стол, вспомните сюжет сказки и пишите все, что придет в голову. И пусть ваше подсознание покажет вам таким способом, что у вас там за программа в мозгу, связанная с этой сказкой. Проанализируйте то, что получится записать. А теперь подкорректируйте сюжет по своему усмотрению: запишите новый вариант сказки, с таким развитием событий, какого вам хотелось бы. Тем самым вы перепишете программу в вашем подсознании.

**И не нужно искать свою вину** в разрыве отношений. Не усугубляйте свои страдания еще и навешиванием на себя вины. Даже если разрыв произошел по *вашей* инициативе! Даже если вы «изменили» партнеру! Вы бы не ушли от хорошего и подходящего вам человека. И не стали бы ему изменять, если бы все было идеально. Вы бы не ушли и не



## ● Эмоции без правил

стали бы изменять, если бы вам с этим человеком было хорошо. Значит, что-то *не то* или *не так* он делал, чем спровоцировал ваш уход. В любом случае, за целостность отношений отвечают *двое*, а не *один* человек. Скажите себе, что от хороших мужей (жен) не уходят. И повторяйте себе это почаще, если вас тянет к чувству вины.

От чувства вины очень хорошо защищает установка на то, что **вы всегда хороший человек. Всегда! Вы — хороший(ая).** И это данность. Это константа вашего мира. И те, кто считает иначе, просто из вашего мира исключаются. Да-да, не общайтесь с людьми, снижающими вашу самооценку. Если совсем не общаться нельзя, сократите объем этого общения и постарайтесь не слушать их бред в ваш адрес. Такое отрицательное информационное воздействие очень мешает достижению ваших целей и разрушающе действует на вашу психику. Конечно, вы в результате легко заводитесь в ответ на отрицательные эмоции, если ваша психика все время расшатывается недоброжелательным к вам отношением окружающих! Общайтесь только с теми, кто доброжелательно к вам относится.

Относится ли к вам хорошо персона, которая *разорвала* с вами отношения или *так себя повела*, что вы вынуждены были разорвать с ней отношения? Вопрос риторический. Ведь это *любимый* человек! Был бы не любимый — никакой психотравмы вы и не испытывали бы. И вам так обидно, что вы не смогли заслужить его расположения! Вот какая-то другая персона вашего пола, *с которой этот человек сейчас*, смогла, а вы нет. Со многими другими людьми ваш любимый человек вежлив, а с вами груб. Между прочим, я описываю здесь только *реальные жизненные ситуации*. Кому-то такая эмоциональная зависимость от другого человека покажется нелепой. Это потому, что вы *не в этой ситуации*. А *тот, с кем это происходит*, очень даже хорошо понимает. Со временем вам, если вы сейчас *именно так* переживаете разрыв, все это тоже покажется не имеющим значения. Когда пройдет время. Когда вы изменитесь. А пока... А пока мы с вами работаем дальше.

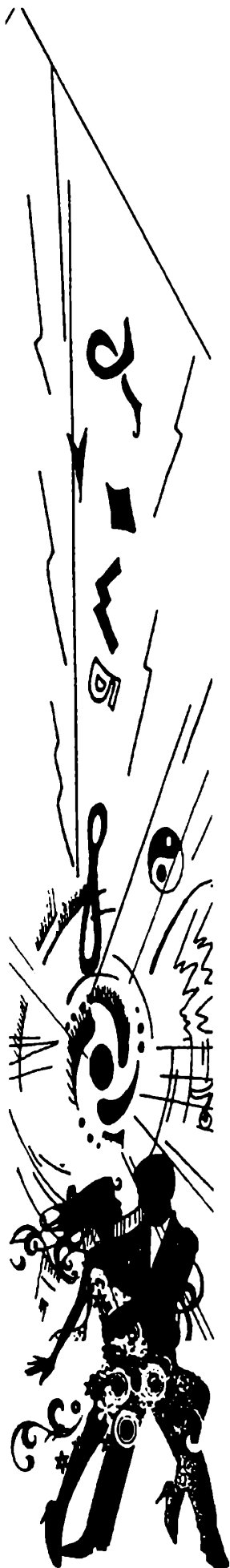
Вам обидно, что к кому-то этот человек относится хорошо, а к вам плохо? Вам обидно, что вы *не смогли по-*

## Как справиться с разрывом отношений и душевной болью ●

лучить его расположения, а кто-то *смог*? Так подумайте о том, что есть миллионы людей и всегда кому-то удастся получить расположение кого-то. Так что вам из-за этого изводиться? Из-за деятельности других людей? К вам персона плохо относится? Так и нечего на нее тратить время и силы. Значит, у вас будет иной, свой круг общения. Людей много и на всех хватит.

Однако, как говорится, любовь зла. Женщины и мужчины влюбляются соответственно в мужчин и женщин их мечты. Вот *тянет* к ним, и все! А то, что вы эту персону вашей мечты, может быть, очень мало интересуете и она вас не любит, а то и вовсе даже *враждебно* к вам относится, этого вы даже не хотите порой признать. Это слишком психотравмирующая вас информация. И не замечаете и не хотите вы замечать очевидных признаков пренебрежения вами. И все кажется вам, что еще немного вашего внимания к человеку и терпения его выходок, и он признает, что больше, чем вы, его никто не любит, что вы нужны ему. И поймет, как же он был не прав, отказавшись от связи с вами. И даже когда разрыв кажется уже окончательным, у вас все равно теплится надежда, что вдруг это просто эмоциональный всплеск, вдруг человек одумается, вдруг все-таки восстановление отношений возможно...

Но давайте смотреть правде в глаза. Истинные обстоятельства таковы, что если вы всю оставшуюся жизнь будете сохранять эту информационную связь с расставшимся с вами человеком, у вас просто не останется в душе места не только для новых, возможно, более счастливых, отношений, но и для каких-либо конструктивных дел вообще. Ну, ладно. Даже если разрыв произошел не по инициативе человека. Все равно. Он вас не любил и не любит в любом случае — по чьей бы инициативе разрыв ни произошел. Вот такова горькая правда. И теперь, когда вы, наконец, приняли эту правду, давайте учиться справляться с такими ударами.



**Д**аже если отношения разорваны по вашей инициативе, нужно учесть, что **без причины со стороны вашего партнера вы вряд ли разорвали бы отношения.** Люди — сложные системы и *так привыкают* к тому или иному *устойчивому состоянию*, что им *не так просто перейти* из одного состояния в другое. Люди — это не выключатели света: нажал на кнопку — и свет есть, еще раз нажал — и света нет. Человек устроен гораздо сложнее и **просто так из одного устойчивого состояния (например, из близких отношений) в другое (отсутствие отношений) не переходит.** Если бы это было так легко, как переключить тумблер, вы бы сейчас так не страдали от разрыва отношений. **Вы страдаете, потому что вы привыкли к состоянию «быть в отношениях».** Это было устойчивым состоянием для вас как для сложной системы. И вот оно прекратилось, *это состояние.* Вам сложно сразу же перейти в *другое.* У вас, как у любой сложной системы, идет *переходный процесс* из одного состояния в другое, поэтому вы и страдаете. В силу сложности процессов в человеческих системах не может один человек **бросить другого просто так,** тем более, если были длительные отношения. Всегда есть причина. *Веская причина.* Поэтому даже если разрыв произошел по *вашей инициативе,* то это означает, что противоположная сторона предоставила вам *вескую причину*

для разрыва. А что это означает? Это означает только одно: этот человек вас не любит. Если бы он вас любил, он бы никогда так не повел себя, не нарушил ваши интересы настолько, чтобы вы вынуждены были разорвать с ним отношения. А если он сам разорвал с вами отношения, то тем более он вас не любит. Когда любишь человека, терпишь все и прощаешь все. Когда любишь человека, можно вспылить и даже наговорить какие-то обидные вещи, можно даже сказать, что все — расстаётесь «на век», но через пару часов или пару дней «отойти» и все простить и восстановить «статус-кво». С любимым человеком возможны эмоциональные всплески, но они не ведут к окончательному, длительному разрыву.

Нужно учитывать и индивидуальные особенности партнера. Если вы знаете, что он эмоциональный человек и у него бывают такие эмоциональные всплески, то велика вероятность, что он придет в себя — как говорится, «отойдет», — и все станет как прежде. Как правило, такой эмоциональный всплеск может длиться максимум несколько дней, и любого действия с вашей стороны, направленного на восстановление отношений, будет достаточно, чтобы взаимное чувство вновь соединило вас. А вот если человек разорвал отношения и не отвечает взаимностью на ваши попытки их восстановить, длительное время не идет на контакт, поступил так не в эмоциональном порыве, а хладнокровно, да еще у него есть фактически другая семья, другой сексуальный партнер, то тогда ясно же, что персона вас не любит. В общем, при любом варианте серьезного разрыва отношений получается, что персона, с которой вы вынуждены были расстаться, вас не любит. И это нужно усвоить и помнить и почаще себе повторять: «Он (она) меня не любит». А зачем это вам и как вообще возможно — вступать в интимные, близкие отношения с персоной, которая вас не любит? Как можно вверять свою душу и свое тело челове-

**ку, который вас не любит?** Вы же не проститутка и не жиголо. Вы не торгуете собой. И вы у себя одна (один). И почему бы вам не побережь себя? Как можно вступать в близкие отношения, раскрываться полностью — и душевно, и физически — перед человеком, который вас не любит, а даже, наоборот, причиняет вам душевную боль? Вам этот человек просто *не нужен*. Постарайтесь разорвать с ним информационную связь описанными в предыдущем параграфе приемами 1 и 2 и освободите место в своей жизни для нового человека и новых отношений. Возможно, в данный момент вы так измучены душевной болью, что не готовы к новым отношениям, так не спешите. Передохните немного, возьмите тайм-аут и займитесь социальной самореализацией. В такой ситуации особенно важно иметь свой стабильный материальный доход, хороший заработок, чтобы в случае каких-то бед в личной жизни не остаться без средств к существованию и суметь оказать себе элементарную помощь.

А что для этого нужно, чтобы быть всегда уверенным в завтрашнем дне, в том, что вы найдете свой заработок? **Нужно развивать свои способности, такие, которых вы можете лишиться только вместе с жизнью.** Человек всего может лишиться: отношений, заработка, рабочего места, денег и прочих материальных ценностей. Но навыков зарабатывать и выживать в сложных условиях, умственных способностей он может лишиться только вместе с лишением себя, своей личности (в результате серьезного поражения мозга или в результате смерти). Вот это и надо в себе *развивать* и приобретать знания, которые могут вам дать заработок. Желательно эти навыки и знания приобретать с детства и так настраивать своих детей. Это и есть **ваша реальная защита от многих бед и потрясений, которая поможет снизить для вас амплитуду любых душевных страданий, любых эмоциональных переживаний и дать вам уверенность в завтрашнем дне.** И, возможно, прежде чем увлекаться до бе-

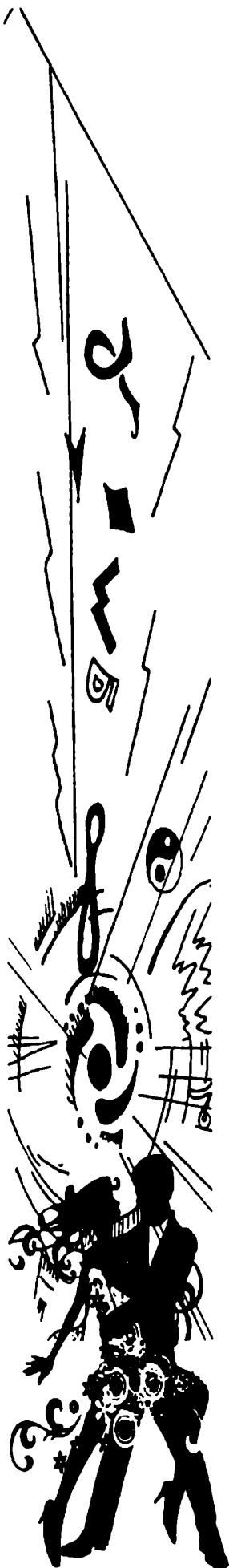
зумия человеком противоположного пола, стоит подумать: а есть ли у вас **такие навыки, которые позволят вам в любой ситуации выжить** и сможете ли вы выжить в случае разрыва отношений с этим человеком — или же вы полностью и эмоционально, и материально зависите только от него? Может ведь сложиться так, что вы будете любить безответно, вкладывать всего (всю) себя в попытки развить отношения с человеком, а свою самореализацию забросите и себя развивать не будете. В результате вы просто загубите свою жизнь. Человек не ответит вам взаимностью, а *своего* у вас ничего в жизни не будет. Даже если вам и ответят взаимностью, то где гарантия, что этот ответ продлится вечно? Почему бы не поставить, *просто ради самосохранения*, на первое место интересы своей личности и свое развитие, развитие *своих* навыков выживания и своих способностей? Такая установка, кстати, обережет вас от эмоциональной зависимости от человека, который не считается с вашими интересами, — от рабства в любви. Вы будете осознавать ситуацию и понимать, что **если персона полностью игнорирует ваши интересы и заботится только о своих интересах, то значит, персона вас не любит и отношения с ней могут нанести вред вам**. Я при этом, конечно, не призываю не учитывать в отношениях с любимым человеком его интересов. Я просто говорю о том, что о себе забывать не надо.

А чтобы вам легче было перенести разрыв отношений или любую другую психотравмирующую ситуацию, я хочу предложить вам **действенный психологический прием**.

# Прием «Игрушка»

**О**тнеситесь к раздражителю, например к человеку, вызывающему у вас душевную боль, так: **ТЫ ИГРУШКА В МОЕЙ ЖИЗНИ.**

**Сместите акцент:** не он управляет вами, а вы им играете. Это такая интеллектуальная игрушка, типа умного робота: умеет разнообразно действовать, реагировать на окружающую среду, на ваши слова и т.п. Он генерирует какие-то действия, призванные внести *разнообразие* в вашу жизнь и *натренировать вас на правильные реакции на внешние раздражители*. А вы представьте свою жизнь без этих раздражителей! Вот давайте сейчас мысленно уберем из нее все плохое с вашей точки зрения. Что останется? Монотонность. Отсутствие раздражителей, как ни странно, более губительно для психики человека, чем отрицательные раздражители. *Ничто* гораздо хуже, чем *что-либо*, потому что, когда *хоть что-то* происходит, пусть даже не совсем *то, что хотелось бы*, это означает, что вы живете, вы *кого-то интересуете*, хотя бы *того*, кто оказывает на вас отрицательное воздействие, вы к кому-то *имеете отношение*. И не важно, что отрицательное воздействие может быть оказано человеком, который покинул вашу жизнь, разорвал с вами отношения (и вы это плохо переносите). Почему это не важно? Да потому что **разрыв отношений и есть информационное воз-**



**действие на вас, делающее вашу жизнь непустой:** разрывом отношений человек выразил свое *отношение к вам*. А вот если бы он вообще с вами не вступал бы в какую-либо связь и не разрывал бы ее, если бы жил себе, не зная вас и не общаясь с вами, вот тогда это было бы *никакое к вам отношение*, и оно, конечно, не заполняло бы вашу жизнь. А так есть вот это «что-то» в вашей жизни, что-то, что развивается по своим каким-то законам и как-то вашу жизнь «колбасит». Отнеситесь к этому как к *забавной игрушке*: вот вносит разнообразие в вашу жизнь, делает ее непустой, делает ее *воспринимаемой кем-то другим* — и хорошо. **Всем нам нужен какой-то приемник нашего информационного воздействия на внешний мир.** Если такого приемника нет, то нашу жизнь и нас никто не воспринимает, а значит, мы как бы и не живем. А у вас есть кто-то, кто воспринимает вашу жизнь и как-то, пусть даже *разрывом с вами*, выказывает к вам свое *отношение*.

Это очень важная мысль, а потому я ее пытаюсь вложить в ваш мозг уже не первый раз. Но... Но все равно вам больно. Потому что *персона и связанная с нею ситуация обманули ваши ожидания*. Это больно и неприятно.

К сожалению, мы не всегда можем сразу, в самом начале отношений, разглядеть, что на самом деле человек лишь играет роль влюбленного или, по крайней мере, доброжелательно относящегося к вам человека. Он ведет себя, как шпион, *предатель* во время войны: изображает того, кем на самом деле не является. Вы относитесь к персоне как к любимому человеку, бескорыстно ему помогаете, все для него делаете, а он потом раз — и бросает вас, да еще и с оскорблениями, чтобы сильнее ударить, чтобы вы уже не поднялись. *Вас использовали и практически уничтожили*. Так поступает враг, шпион, предатель во время войны: получает от противника то, что ему нужно, и уничтожает последнего. *Просто разрыв*, так называемый «цивилизованный» разрыв по договоренности, не



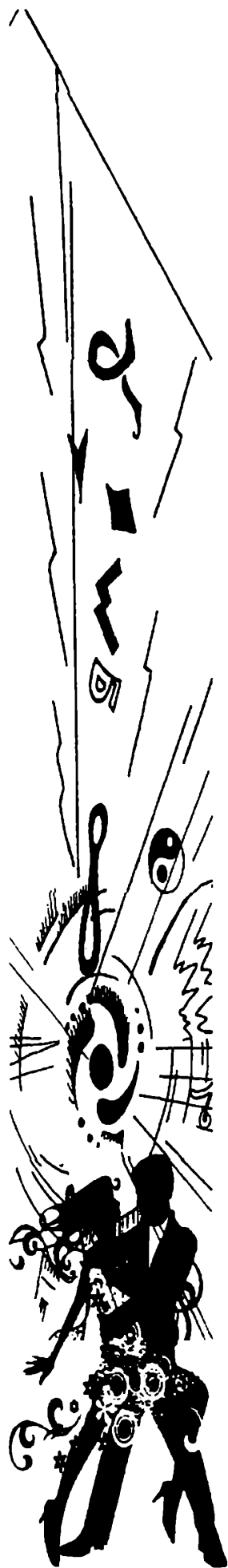
## ● Эмоции без правил

травмирует так, как предательство близкого человека. Это самая серьезная психитравма в отношениях мужчины и женщины: ощущение, что тебя использовали без отдачи. Использовали и выбросили на помойку, когда ты стал не нужен или когда поняли, что дальше использовать нельзя или нет необходимости. Эта ситуация тяжела и в деловых отношениях. Но гораздо тяжелее она переносится именно в *личных* отношениях, и не просто в *личных*, а в отношениях мужчины и женщины. Вот я сейчас пишу это и думаю, сколько же людей прочтут эти слова и воскликнут:

— Ну, подумаешь! Ну, что тут такого!

Это они так считают, потому что сейчас не находятся в состоянии реакции на предательство. А человек, которого предали, которого использовали без отдачи и бросили, находится в *жутком* стрессе. В *жутком*! В этом состоянии он вообще не может посмотреть на ситуацию со стороны, так, как сейчас на это смотрите вы. Это *очень сильная душевная боль*. Я сама ее пережила и могу сейчас передать вам ту мыслительную программу, которая помогла мне.

# Как реагировать на предательство



**О**тнеситесь к ситуации философски: ну, использовали вас. Таковы люди. Им свойственно желание *использовать других* и умение это делать. С кем не бывает? В конечном итоге, никаких сверхлюдей нет, и каждый может дать слабину, и каждого можно использовать. Кстати, попробуйте найти в этом хорошее: значит, в вас что-то такое полезное, ценное, может, даже уникальное *есть*, раз вас есть в чем использовать. **Сила человека проявляется не в том, чтобы не дать себя использовать, а в том, чтобы великодушно к этому отнестись: вы же сильный и богатый способностями, и вам не жалко, если кто-то, сам обделенный силой, способностями, немного у вас позаимствует.**

Как конструктивно можно использовать такую ситуацию? Вот, пытаюсь шутить.... Я всегда пытаюсь шутить в психотравмирующих ситуациях, чтобы уменьшить напряжение. И вам советую. Как бы тяжело, больно вам ни было, попробуйте найти что-то смешное хоть в чем-то или ком-то (вот хорошо бы — в обидчике вашем), имеющем отношение к этой ситуации. Да хоть просто *синтезируйте* это смешное!

Посмотрите, в чем вас использовали. Это ваше ценное свойство и умение, кстати. И в следующий раз не давайте себя исполь-

зовать, а **продайте это свойство и умение очень дорого**. Оно дорого стоит, раз персона пошла на такое святотатство — играть на чувствах другого человека ради получения вот этих ваших услуг, или этой вашей информации, или этой вашей помощи, или чего-то там еще! **Никогда больше на отдавайте даром то, в чем сейчас вас использовали!** Я не имею в виду, что обязательно продавать за деньги. А духовные ценности — разве это не *дорого*? Дружба, любовь, порядочность, элементарная благодарность... Зачем отдавать что-то *сверхдорогое для вас* человеку, для которого это ваше *сверхдорогое* и даже вы сами будете всего лишь грязью под его ногами?

Вы скажете, что любовь — это бескорыстное проявление чувств и помощи. Да, это так. Но давайте обратим свой взор не к теоретическим рассуждениям, а к *реальному практическому результату*, который имеете лично вы. Вы любили и бескорыстно отдавали себя и, может быть, многое ценное, что у вас есть (я не только материальное имею в виду). И что вы получили взамен? Предательство? Сделайте выводы. Можно влюбиться. Можно и помочь человеку бескорыстно. Во что превратилась бы наша жизнь, если бы мы не помогали друг другу бескорыстно? И я сама людям помогаю без оплаты, и мне помогают. Мы с моими знакомыми и друзьями *благодарны* друг другу. Но здесь и сейчас я имею в виду *другие* отношения: когда вы отдаете человеку что-то для вас *сверхценное* (это не обязательно материальный объект, даже, скорее всего, *не материальный*), а тот это совершенно не ценит, а просто хладнокровно вас использует, не проявляя ни капли благодарности. Вот именно *такая* ситуация и приводит к психотравме. Вы любите, вас отвергают. Это уже тяжело. А здесь ситуация усугублена еще и тем, что вы отдаете нечто, чрезвычайно для вас значимое, а взамен получаете только грубое отталкивание вас. И ничего более! Может быть, прежде чем отдавать кому-то что-то сверхценное для вас, все-таки стоит присмотреться к че-

ловеку и убедиться в его *порядочности*? Да-да, в элементарной *порядочности*. Ибо это только непорядочный человек будет *использовать* чувства к нему персоны противоположного пола для получения каких-то своих благ. Обратите внимание на сюжеты классической литературы: всегда мудрые родители или родственники, прежде чем выдать замуж девушку или женить парня, наводят справки о моральном облике будущего супруга, *собирают информацию*. Народная мудрость недаром именно так проявляется в брачных обычаях: собрать информацию о человеке и даже о всей его семье (что за люди, честные ли). Понимаете? Даже непорядочному человеку можно оказать просто светскую любезность: сделать для него что-то, что для вас не является очень уж значимым. Но дарить ему себя, всего себя, с готовностью сделать для него все что угодно — это путь к психотравме. Вы для него — все что угодно, а он для вас — только матерные ругательства! «Прекрасно», не правда ли? Это как дать денег в долг: давайте только ту сумму, которую вам не жалко подарить, потому что должник ваш может деньги и не вернуть.

То, что вас использовали, свидетельствует о том, что у вас есть какое-то очень ценное свойство. И **вы сами можете это свойство в дальнейшем использовать для воздействия на окружающих, в том числе и на ваших врагов.** Да-да, даже на того, кто уже поглумился над вами! Или на того, кто еще посмеет к вам сунуться с недобрыми намерениями. Это как дубина: вас бьют, а вы перехватываете с другого конца и той же дубиной вмазываете обидчику. Перехватите ситуацию с другого конца! Это не дубина, конечно. К мордобойю я не призываю. Это информационный бой информационными средствами. Продумайте, как рационально использовать то ценное ваше свойство (душевные, умственные, физические качества, социальное и имущественное положение, связи, еще что-то), чтобы отомстить обидчику (если вы того хотите, если боль так сильна, что вы не можете простить) или, по крайней мере, больше не допустить такого над собой издева-

## ● Эмоции без правил

тельства. А та ситуация, через которую вы прошли, научит вас в дальнейшем не быть таким уж слишком доверчивым с людьми. Ваш опыт не прошел для вас даром, и вы теперь лучше будете разбираться в людях и видеть их неискренность. А кто предупрежден, тот вооружен! Больше такая ситуация с вами не повторится.

Бывает, что человек предает не из-за того, что его жизни что-то угрожает, а просто из-за свойств своей личности, просто ради забавы, для коллекции «побед» на любовном фронте, ради удовольствия, ради самоутверждения, ради того, чтобы посмотреть, как вы будете мучиться, просто ради исследования человеческой натуры: изучить в реальных полевых условиях, как человек с такими-то свойствами ведет себя в такой-то ситуации! Вот это уже совсем страшно! Трудно себе представить что-то более мерзкое в межличностных отношениях, чем вот такая игра чувствами. Вот *вы* бы так поступили, как поступила эта персона по отношению к вам? Нет? Ну, тогда этот человек *намного* ниже вас по развитию. Он не вашего уровня. Низкое социальное положение — это еще не гарантия того, что человек духовно, морально низок. Он мог оступить, проявить слабость, но совсем не значит, что он *сделал подлость*. А вот персона, использовавшая и предавшая вас, *сделала подлость* и очень, очень *низка*! Однако я знаю по себе, что психотравму, связанную с игрой чувствами и предательством, очень и очень сложно залечить. Связанные с этой ситуацией эмоции очень и очень сложно унять. И понимание того, что объект вашей страсти не самых лучших моральных качеств, это еще не гарантия того, что вам станет легче. А посему продолжаем наш разговор об эмоциях, продолжаем. Вы имеете право на любое эмоциональное реагирование, особенно когда с вами поступили подло! И я вас понимаю, как никто.

# Право на эмоции

Любимый человек вдруг заявляет:  
— Я ухожу от тебя.

Или что-то в таком духе, но еще и добавляет оскорбления в ваш адрес.

И уходит.

Или так:

— Я люблю другую (другого).

И тоже уходит. Но даже если не уходит, то... Сами понимаете, как можно себя почувствовать после такого заявления.

Или вот так. Женатый мужчина, что называется, крутит с вами роман, а потом проносит:

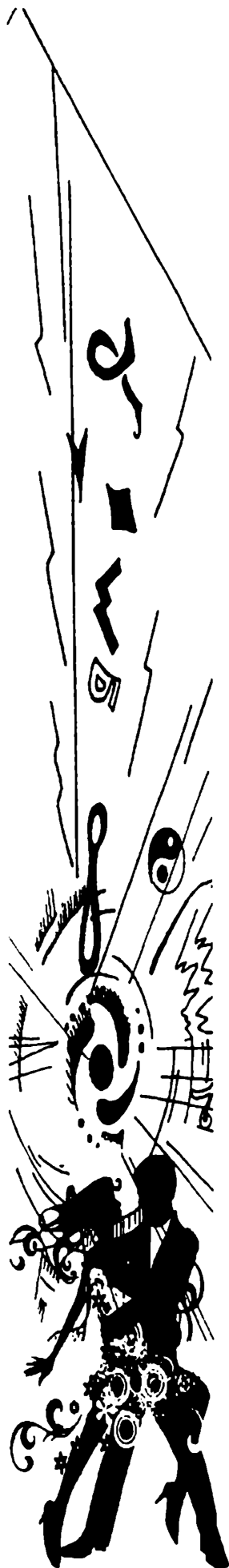
— Я люблю только свою жену. Могу поддерживать с тобой отношения, но не в ущерб моей семье и еще одной любовнице, с которой я познакомился до тебя.

Обалдеть! Не правда ли?

И кто-то хочет, чтобы вы после таких слов эмоционально не реагировали. Но как это было бы возможно? Только если бы вы не любили этого человека. Давайте от этого «не любили» и оттолкнемся.

Я не буду вас отговаривать эмоционально реагировать: в такой ситуации человек имеет полное право на любую эмоциональную реакцию. Жаль только, что не все вслед за мной признают это ваше право.

Результатом разрыва отношений зачастую является очень сильная эмоциональная реакция того, кого бросили. И уже уровнем выдержки, силы воли и воспитанности



## ● Эмоции без правил

персоны определяется, в какой мере эта эмоциональная реакция будет продемонстрирована партнеру. Мало у нас в обществе истинных леди и джентльменов. Демонстрируем наши эмоциональные всплески и получаем в ответ агрессию. Все это имеет плохие последствия для здоровья. Конечно, когда идет всплеск эмоций, мы о здоровье не думаем. Скорее всего, и не можем думать. Зато мы можем подумать вот прямо сейчас о следующем.

Если партнер прямо вам заявляет, что не любит вас, а любит кого-то другого и не желает поддерживать с вами интимные или, по крайней мере, духовно близкие отношения, то надо признать, что человек действительно вас *не любит*. Вы можете сказать, что милые бранятся — только тешатся. Вы можете предположить, что это ссора влюбленных, которая скоро закончится примирительным сексом.

Но! Интуитивно всегда можно понять, что это на самом деле: ссора влюбленных или хладнокровный разрыв навсегда. Во-первых, наверняка были какие-то предвестники такого развития событий. Возможно, вы *закрывали* на них глаза, так *откройте* сейчас. И обратите внимание: когда с вами ссорится любящий вас человек (хотя чего тогда ссориться, если любишь?), он обычно *очень эмоционально* высказывает *претензии*, причем *несерьезные*: из-за мелочи какой-то может поссориться. Или же претензия вроде бы серьезная, но безосновательная: ревность, например. Или же человек очень на вас за что-то обижен. *Обида* — это свойство *неравнодушного* к вам человека, ибо мы не обижаемся на тех, к кому мы равнодушны. Равнодушный же к вам человек никакой обиды и ревности и связанных с нею претензий не предъявляет. Он может вообще никак не объяснить свой уход. При этом уходит грубо: как говорится, хлопая дверью. И не только фигурально, но и физически. Человек оскорбляет вас, обзывает, говорит вам *гадости*. Именно с тем, что он *произносит вслух*, вы у него и *ассоциируетесь*. При этом никакой обиды и даже никаких претензий.

Либо человек вообще совершенно спокойно, равнодушно себя ведет. Просто ровным тоном произносит:

— Не хочу больше с тобой общаться.

Или не отвечает на ваши звонки, электронные письма и СМС. А когда вы все-таки дозвонитесь, обещает перезвонить. И не перезванивает.

Человек, который так ведет себя, вас явно *не любит*. А вот если вы показываете ему свою эмоциональную реакцию, вообще *хоть какую-то* реакцию, то вы-то как раз *демонстрируете свою любовь* к этому человеку, ибо если бы вы не любили, вам его уход был бы, может, и неприятен в какой-то мере, но, в принципе, безразличен. Не реагировали бы вы ярко, эмоционально на разрыв с нелюбимой персоной!

А теперь я приглашаю вас подумать вот о чем. Стоит ли так уж демонстрировать свою любовь человеку, которому эта ваша любовь не нужна, который не любит, не ценит вас и даже, наверное, не уважает? Ведь получается так: персоне вам — оскорбления, а вы ей — свою любовь (в виде сильной эмоциональной реакции). Это благородно, конечно, но не адекватней было бы в ответ на грубое и непорядочное (да-да, непорядочное, ибо порядочный человек не стал бы создавать иллюзию любви и серьезных отношений с нелюбимым партнером) поведение дать ему эмоциональный отпор в виде равнодушия? Представляете его «облом»? Он-то думает, что нанесет вам серьезную психотравму разрывом отношений, а вы спокойно (внешне, конечно, но он-то не знает, что у вас внутри) воспринимаете его информационное воздействие. Он будет, по крайней мере, в недоумении. Вы не будете демонстрировать любовь тому, кто поглумился над вами. А заодно и сбережете свое здоровье, ибо сдержанность в общении с людьми больше способствует сохранению нервной системы, чем скандалы. А заодно дадите персоне почувствовать свою духовную силу и преимущество над ней: человек с вами вот так — делает попытки причинить



## ● Эмоции без правил

вам боль, а вы все выдерживаете, не теряете контроль над ситуацией: *не принимаете* его воздействие и тем самым *не позволяете* причинить вам душевную боль. Это называется «держат удар». **Вас сильно бьют, но безрезультатно.** По крайней мере, видя ваше равнодушие, персоне не захочет повторить когда-либо психотравмирующее воздействие на вас: ей просто это будет неинтересно. И вообще, почувствовав силу вашей личности, персоне практически гарантированно не будет делать вам никаких гадостей. А это ведь очень важно: вы же были близки и делились с этим человеком информацией о себе. Возможно, это была такая информация, которую можно использовать вам во вред. Сами понимаете, что, если человек непорядочный и не испытывает к вам добрых чувств, он очень даже может эту информацию использовать против вас. И вероятность такого исхода событий тем выше, чем более слабой личностью он вас считает. А как раз проявление сильной эмоциональной реакции на его уход и есть проявление слабости. Я уже не говорю о том, что зачастую непорядочные и грубые люди саму любовь считают проявлением слабости. Честно говоря, любовь ведь, в частности, проявляется и в *эмоциональной зависимости* от объекта любви. А **любая зависимость — проявление слабости.** Это ваше слабое место, воздействуя на которое можно вами манипулировать. Так не показывайте свою слабость! **Пусть тот, кто с вами расстается, считает вас сильной личностью.** Это оградит вас от многих неприятностей, которые человек может вам устроить, используя против вас все, что знает. Конечно, не каждый так станет себя вести. Но, как говорится, береженого Бог бережет.

А эмоциональную реакцию проявить можно *наедине с собой*. Очень хорошо бы слить ее в какие-то *физические действия*. Вот, например, вместо того, чтобы дать в морду обидчику, можно поколотить боксерскую грушу или, на худой конец, подушку. А можно и посуду побить. Даже

*дорогую. Может, чем дороже, тем лучше. У вас вон любовь разбилась! А она того стоит! Вы даже дорогой сервиз не пожалели, чтобы выплеснуть свою душевную боль! Бейте! Но только никому это не показывайте. И если кто из друзей потом сервизом поинтересуется, скажите, что случайно его разбили.*

Разрыв с любимым человеком очень сильно переживается. Это очень больно. Именно *вот с этим* человеком, именно *он, любимый*, вам нужен, а не *кто-то другой*. Душевная боль в результате разрыва всегда имеет *один конкретный* источник: тот человек, с которым произошёл разрыв. Есть *определенная личность* — тот, с кем был роман, были отношения, была семья. Это *острая* ситуация. Но она проходит. Время проходит, и боль как-то приглушается, и душевная рана пытается затянуться. А друзья и родственники все бросают вам реплики типа:

— Что ты все одна (один)? Так и жизнь пройдет. И некому тебе помочь. И некому о тебе позаботиться.

А тут еще возникает, допустим, действительно какая-то сложная жизненная ситуация, когда очень бы кстати оказалась поддержка близкого человека. А *его, этого близкого, вообще никакого близкого*, просто нет! И хочется взвыть от одиночества и не востребованности, ненужности *никому*, от отсутствия *хоть чьего-то* внимания! И это уже не *острая* ситуация, а *хроническая*. Не *острая* эмоциональная реакция, а *хронический* стресс. Давайте посмотрим, как же можно в таком случае себя психологически защитить.

# Одиночество без правил

В обществе принято прямо с детства пугать людей одиночеством. Родители говорят ребенку:

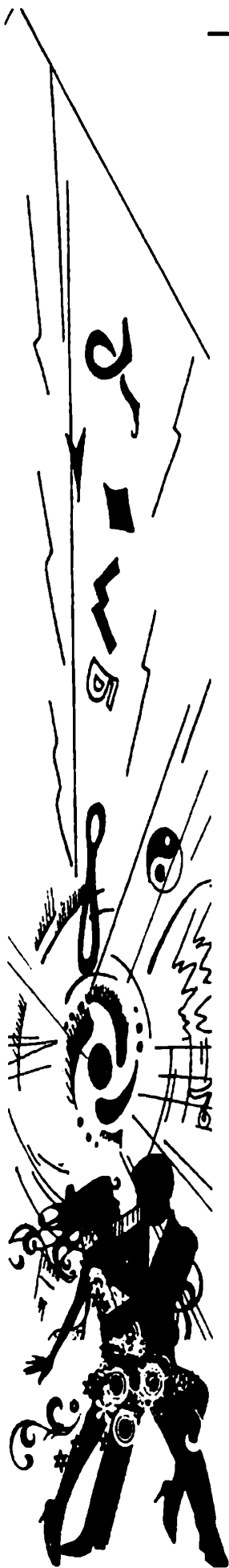
— Как ты будешь без нас? Пропадешь!

— Вот пробросаешься женихами — останешься одна! На всю жизнь!!!!

— Вот ты все никак не женишься, не заведешь ребеночка (как будто это собачка или кошечка, чтобы *завести*) — останешься один, некому будет стакан воды в старости подать!

А дальше людей на страх одиночества программирует индустрия брака — книги и тренинги по привлечению персон противоположного пола (при этом совершенно исключается из рассмотрения такой фактор, как любовь, искренние чувства, а внимание сосредотачивается лишь на формальной стороне дела: как привлечь кого-то и не остаться формально в одиночестве), брачные и свадебные агентства, свахи и даже художественные книги и фильмы.

И люди, запрограммированные вот так с детства и подвергающиеся систематическим информационным атакам на психику, идут вслед за всеми в брак или боятся расторгнуть отношения с неприятным им человеком, боятся жить *одни*, без родителей или сексуальных партнеров. Все бы было хорошо, если бы не те факты, что многие люди, вот так живя *не одни*, страдают. Почему? Потому что живут с неприятными и духовно неблизкими им людьми. С бе-



стактными людьми, грубо вмешивающимися в их дела и контролирующими их жизнь. А также играет роль и тот фактор, что жилищные условия у многих людей исключают возможность побыть в одиночестве и отдохнуть от постоянного общения и внешнего контроля своего поведения. Они постоянно контролируются сожителями и постоянно находятся под их наблюдением! Нет возможности расслабиться и побыть неидеальным. Нет возможности отдаться эмоциональной реакции без того, чтобы не обидеть тех, с кем живешь, и не вызвать конфликт. Нужно все время «держатъ лицо». А это очень тяжело. И это утомляет. Часто говорят об энергетическом вампиризме, о том, что, допустим, персоне А, проживающая в одной квартире с персоне Б, потребляет энергию персоне Б, а персоне Б отдает свою энергию персоне А, ничего не получая взамен, и потому слабеет и чахнет. Я не уверена в наличии какой-то неизвестной науке энергии, которую потребляют «энергетические вампиры». Но ведь очевидно, что **любая раздражающая вас ситуация требует от вас повышенного расхода сил и воли.** Живете вы с раздражающими вас людьми и расходуете свои силы и свою волю на то, чтобы как-то терпеть эту ситуацию. **А могли бы расходовать эти свои силы и эту дозу своей воли, к примеру, на социальный подъем.** А могли бы *просто отдохнуть* хотя бы от ежедневного прессинга забот. Вы ведь и так много расходуете сил и воли на работе, да и просто на поиск способов выживания. Человеческие силы небеспределельны на самом деле. Жизнь — не лозунги из Интернета о том, что мы можем все. Мы не можем все, и у каждого свой ресурс жизненных сил. Нужно с этим считаться. Жизнь и так постоянно напрягает нас. **Элементарное выживание в условиях высочайшего темпа жизни и жесткой конкурентной борьбы требует все больше усилий.** Так почему хотя бы дома не создать себе пространство, где ты можешь побыть сам собой в каком угодно виде и в каком хочешь состоянии, не подвергаясь при этом осуждению? Почему хотя бы дома не побыть в покое, без раздражающего внешнего информационного

## ● Эмоции без правил

воздействия, без указок, чем вам следует, а чем не следует заниматься, без контроля, сколько раз вы сходили в туалет или вымыли руки? Почему хотя бы дома не побыть с человеком, для которого вы всегда хороший и кто вас *любит безусловно* и всегда говорит вам только *хорошее*, то есть с *самим собой*? Вряд ли кто-то другой станет всегда так себя вести по отношению к вам. А любое отрицательное поведение в ваш адрес — это расход ваших сил (можно сказать, энергии) на то, чтобы как-то переварить это отрицательное воздействие. А если такое происходит каждый день? Сколько же вы тратите сил, которые можно было бы потратить на что-то конструктивное! Я уже не говорю о том, что при такой жизни ваши силы просто не восстанавливаются до конца и из-за этого страдает ваше психическое и физическое здоровье.

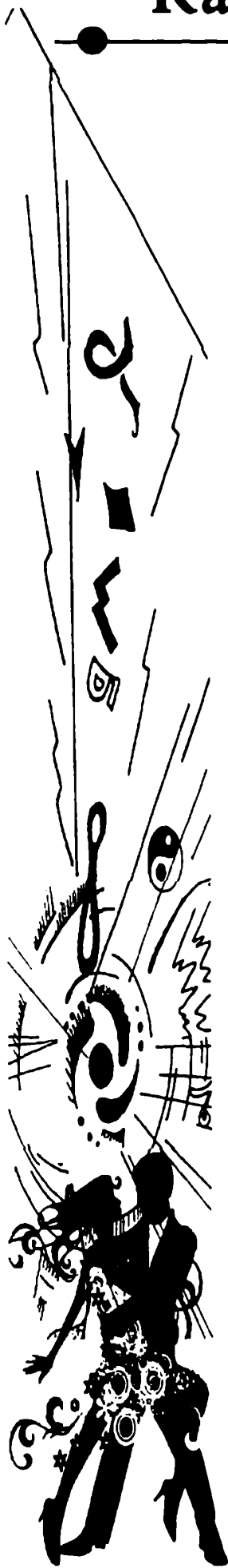
Вот он, *скрытый пока что для вас ресурс* ваших возможностей — не живите вместе с людьми, которые вас ежедневно раздражают дома, разменяйте квартиру, если нет возможности купить себе собственную. А может, даже целесообразнее снять комнату в коммуналке, но только не жить с раздражающими вас людьми. У вас просто может не хватить сил на то, чтобы везде: и на работе, и в общественных местах, и даже дома — бороться с вашими эмоциональными реакциями. Дайте же себе возможность побыть одному (одной)! Это не страшно! Зато в вашей жизни освободится место, а в вашей душе — силы для какого-то духовно близкого вам человека, который всегда будет принимать вас как есть и не будет ничем существенно раздражать вас. Нет такого человека? Тоже не страшно. Ваше одиночество ведь дозировано: вы пребываете в нем только дома — для восстановления сил. А потом выходите во внешний мир, предъявляете ему свой приближенный к идеалу информационный портрет выдержанного, интеллигентного, ничем не раздражающегося и великодушного человека (вы же восстановили силы и сможете держать лицо), и... да отбою не будет от желающих с таким человеком общаться!

# Как реагировать на критику

Люди так боятся одиночества, что предпочитают, чтобы их критиковали, даже совершенно неконструктивно, говорили им гадости, выражали претензии и самоутверждались за их счет. Какой угодно информационный контакт, только бы не побыть хоть какое-то время в одиночестве! Вот такой в обществе принят стереотип. И он на каждого из нас давит. Мы выслушиваем и читаем о себе гадости, пошлости и вранье, позволяем себя унижать. Результат следования этим принятым в обществе правилам — психотравмы.

Любимый человек вас унижает, а вы терпите. Еще и переживаете, когда он в грубой форме разрывает с вами отношения. Как же я теперь буду одна (один)?! Ах, какой кошмар! Наверное, лучше, когда вам на любовь отвечают матерными ругательствами и предательством. Вот это по-нашему! Терпеть такое считается в обществе обычным делом. Терпеть и страдать, когда вас бросили.

Подруга или друг рассказывает вам, какой(-ая) вы не такая(-ой). Вот с вами что-то не так. И планка у вас завышенная в требованиях к персонам противоположного пола, и одеваетесь вы не так, и готовить вы не умеете, и поправились за последний месяц, и машину-то вы не водите, и работа у вас не такая, и... В общем, *не такой* вы человек, как надо. *Не самых лучших качеств* вы человек. И вы все это *терпите* и *позволяете*



## ● Эмоции без правил

сказать себе еще *много-много раз*. Вам неприятно, а вы *позволяете*. Вы страдаете и переживаете, а все равно *позволяете*. Ну, правильно! Как же вы будете без информационного воздействия от других людей? Как же вы будете жить без вот этой бестактной подружки, заявляющей вам, что такая, как вы, не будет нужна ни одному мужчине? Как же вы будете жить без вот этого друга, предлагающего пообедать в шикарном ресторане, зная, что вы на мели?

— Ну, а как жить без друзей? А как жить без моральной поддержки? А как жить без возможности поделиться переживаниями? — внушает нам общество.

И мы все *терпим*. Мы вбираем в себя отрицательное информационное воздействие, в результате испытываем обиды и унижение, снижение самооценки и депрессивные состояния, отказываемся от своих целей и тратим деньги на психологов, но *терпим*.

Почему он (она) мне *такое* говорит? Почему бывшая девушка моего парня шлет мне такие издевательские письма в соцсети? Почему мой бывший мужчина отвечает ругательствами на мой вежливый деловой вопрос? Почему моя бывшая девушка обзывает меня и выражает мне претензии? За что? А почему вот эти вообще незнакомые мне люди заявляют, что они смеются надо мной и советуют мне, как мне выглядеть и себя вести? А почему коллега дает мне советы, как похудеть и как одеваться со вкусом, когда я ее об этом не спрашивала? А почему этот тип поучает меня, как мне вести себя с девушками, если я его совета не просил?

Многие люди задают себе, а зачастую не только себе, но и психологам подобные вопросы. Почему? Да просто потому, что *страдают* от бесцеремонного вмешательства в свою жизнь других людей, от бестактности и хамства, от того, что чувствуют себя объектом недоброжелательного отношения. Особенно страдают от этого *впечатлительные* и чувствительные к внешнему информационному воздействию люди, *люди, чувствующие других*. Я сама раньше от этого тоже страдала, когда находилась под

влиянием принятых в обществе установок. А сейчас я хочу сказать: плюньте на все эти установки, принятые в обществе. Они вас уже привели к состоянию психотравмы. Вот он — результат этих установок: вы *переживаете* из-за враждебного к вам отношения других людей! Вы *испытываете душевные страдания*. Судите сами о том, хороши ли такие «правила», если они приносят вам страдания. **Все, что вам надо делать, чтобы прекратить страдать, это посылать куда подальше всех, кто говорит и делает вам гадости. Мысленно посылать (ни к чему нарушать нормы этикета). Лучше всего, просто не отвечайте. Игнорируйте. Не берите пример с этих беспардонных личностей. Не отвечайте хамством на хамство.**

Дело в том, что **любое проявление эмоций, пусть даже отрицательных, в ваш адрес — это признак равнодушия**. Любое нарушение холодного светского тона общения — проявление равнодушия. Почему вам кто-то пишет или говорит гадости? Стал бы он это делать в адрес не интересующего его человека? Нет, наверное. Это делается по отношению к вам, потому что вы этой персоне чем-то *интересны*. Допустим, бывшая девушка вашего парня (пусть даже тоже бывшего) ревнует вас к нему, поэтому и рассказывает вам, какая вы уродина. Возможно, мужчина, отвечающий хамством на ваше вежливое деловое предложение, на самом деле завидует вашему успеху, причем так завидует, что предпочитает выйти из себя и лишиться возможной прибыли от вашего с ним сотрудничества. Из-за того, к кому человек равнодушен, он никогда из себя выходить не будет! Ругательства в ответ на вежливость — это либо признак психического заболевания, либо признак равнодушия. И точно так же — претензии и критика. Буду я критиковать кого-то, кто мне безразличен? Что же мне, каждому встречному указывать на их промахи? Да жизни не хватит! Буду я выражать претензию какому-то безразличному мне мужчине, что он, допустим, не поздравил меня с Восьмым марта? Да какая мне разница! **Практически любое информационное**



**взаимодействие с вами — это результат того, что вы человеку интересны.** Так зачем вам вступать в информационное взаимодействие с невежливой по отношению к вам персоной? *Любой ответ*, даже если вы эту персону пошлете матом, только даст ей понять, что она вам интересна. Раз вы *отвечаете*, вступаете в информационный контакт. Персона может быть не так умна, чтобы сформулировать то, о чем я сейчас пишу. Однако на уровне подсознания она ощутит: «А! Раз *отвечает*, значит, я его задел(а), значит, хочет общаться со мной». И ведь *действительно*, вы *хотите* этого общения, потому что *страдания* предпочитаете полному отсутствию информационного обмена с людьми. Не бойтесь! **Смело отказывайтесь от любого общения с персоной, которая хоть что-то нелицеприятное вам говорит в ваш адрес. Просто не общайтесь с такими людьми.** Это вредно для вас. Тем более, если вы впечатлительны. Вы просто не можете справиться с этим отрицательным информационным воздействием. Так зачем вам вообще его принимать? Оно снижает вашу самооценку и тем самым препятствует и вашему социальному росту, и вашему счастью в личной жизни. **Не соглашайтесь выслушивать и читать о себе гадости, критику и колкости. Исключите людей, которые это говорят и пишут, из своего круга общения.** Вы сами *выбираете*, что вам о себе слушать и читать. Лично я освободилась от давления принятых в обществе стереотипов и поступаю именно так. И с тех пор как я начала мысленно посылать всех, кому я не нравлюсь, «в сад», моя жизнь стала намного приятнее и легче. Что же здесь сложного? Просто, образно говоря, заносите персону в «черный список». Если нет возможности прекратить общение, *ищите* эту возможность. Ее всегда можно найти. Более того, вот эта ваша новая установка, реализованная на практике, будет чувствоваться окружающими на уровне подсознания. Ведь вы же изменитесь, по крайней мере, *внутренне*. Ваше *новое психологическое состояние* и будет считываться окружающими на уровне подсознания, поэтому вам не придется

*много раз* отказываться от общения. Откажитесь общаться с несколькими людьми. А потом ваше состояние психики станет так явно считываться благодаря невербальным сигналам вашей личности, что другие просто не пожелают вам говорить гадости. А какой им смысл это делать, если вы все равно не будете реагировать? Кроме того, слухами земля полнится, как говорится. Возможно, что люди еще и будут хоть как-то передавать друг другу информацию о вас как о человеке, который не соглашается слушать или читать о себе плохое. И какой тогда смысл кому-либо тратить свои силы на то, чтобы что-то мерзкое вам сказать или написать?

Не бойтесь остаться в одиночестве, лишившись возможности послушать или почитать критику в свой адрес. Представьте себе, на свете есть и тактичные люди. **Есть** люди, не говорящие своим знакомым гадости.

И не лучше ли то время, которое вы тратите на выслушивание и чтение претензий в свой адрес, потратить (и как раз это лучше всего сделать *в одиночестве*) на создание чего-то такого, что может оказаться полезным и обществу, и вам? Это принесет в вашу жизнь и новый круг общения, и более высокий уровень жизни.

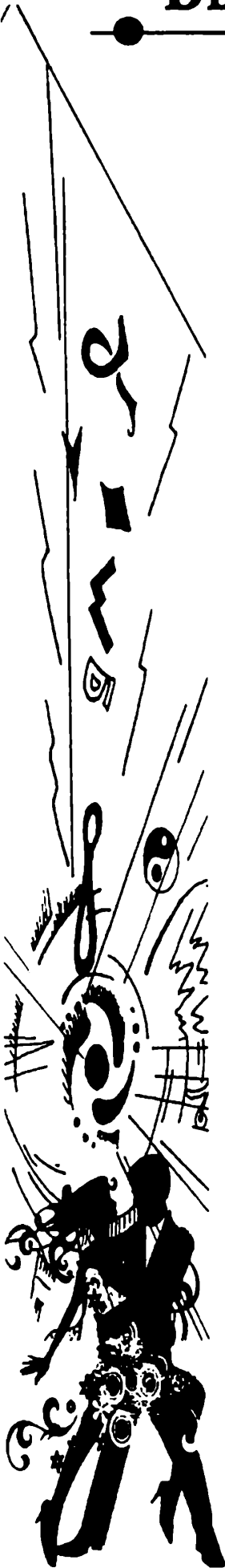
И не тратьте свои силы на то, чтобы объяснить кому-то, что он не самых лучших моральных качеств и что ему нужно делать, чтобы стать лучше. Даже если вдруг персону вас послушается, примет на вооружение ваши советы и изменится, **что вам даст улучшение этого человека?** Почему вы должны этим заниматься? Не лучше ли свои силы потратить на улучшение **себя**, на «накачку» своей духовной силы, на повышение своей влиятельности в обществе? Оставьте всех такими, каковы они есть. Не вникайте в чужие дела и психологические заморочки. Занимайтесь *своими* делами — делайте все, что нужно для достижения своей цели. *Просто действуйте.*

# Вы — владелец фирмы «Я»

**В**аша жизнь и есть ваш основной бизнес, а вы сами и есть та фирма, которой вы владеете и управляете, которую вы предъявляете обществу и продукты которой вам нужно повыгоднее продать, если вы хотите повисить свой достаток и улучшить отношение к вам окружающих.

Ваша жизнь состоит из *дел, действий*. И если вы хотите подняться по социальной лестнице или вообще достичь в какой бы то ни было области успеха, то дел и действий этих очень много. Да и что это за жизнь без целей? Она пуста. Человек без цели не оставляет никакого следа в этом мире. Но даже если у вас нет цели, то все равно есть же какие-то *приятные* дела на свете, а есть *неприятные*. К чему я клоню? А к тому, что возможности человека, увы, не безграничны, и сутки, увы, не беспредельны: в них только 24 часа. И если вы занимаете свое время и силы какими-то не работающими на вашу цель или просто неприятными и бесполезными для вас делами, то вы тратите впустую вашу единственную и такую (ну посмотрим же правде в глаза) короткую жизнь. Вы тратите силы и время не на то, что вам нужно, и не на то, что доставит удовольствие.

Вот если бы вы владели фирмой (бизнесмены сейчас меня гарантированно хорошо поймут) и вам надо было бы реализовать закупленный товар — выполнить определенную последовательность действий: догово-



ряться о цене с покупателями, например, то стали бы вы вместо этого, зная, что дело пока еще не сделано, организовывать прием граждан по личным вопросам и выслушивать проблемы посторонних вам людей? Если это не ваш бизнес, то вряд ли. Вы бы постарались так *продать товар* или, если этот не продается, подумать о том, какой *другой* товар вы смогли бы сбыть. Вы просто не смогли бы позволить себе заниматься всерьез чем-то другим, тратить свое время на что-то другое, пока склады ваши забиты нереализованным товаром и за каждый день использования склада с вашего банковского счета утекают *деньги* — ваш жизненный ресурс. Ваши средства, на которые вы могли бы купить себе еду, приличную одежду и отдых, уменьшаются с каждым днем, а новые, на которые вы могли бы рассчитывать, заключив удачную сделку, не приходят. Так как же вы можете позволить себе отвлечься на *ничего полезного не приносящие вам действия*, если вы с каждым днем лишаетесь жизненных ресурсов и скоро вам станет не на что жить и вести бизнес? Точно так же и в жизни: все ваши действия (а переживания, эмоции — это тоже действия) требуют затрат энергии. Вы тратите ее зачастую на то, что не *приносит вам ничего хорошего*, а потом на *полезные дела* у вас сил и времени не хватает.

Кто-то как-то не так, как вам того хотелось бы, повел себя, сказал что-то не то. Раздражает вас. И вы думаете об этом человеке и его поведении. Возможно, его образ стоит у вас перед глазами. **А стоит ли тратить свое время и силы на этого человека? Он заслуживает этого? У вас что, других дел нет?** Вы — менеджер самого себя, вы должны распределить свое время так, чтобы и реализовать свои цели, успешно вести дела, и оставить себе время на отдых. Мысли об этом субъекте как-то приближают вас к вашей цели? Или, может, они дают вам отдых? Что конструктивного и полезного они вам дают? Это какая-то важная в вашей жизни персона как-то не так по отношению к вам поступила? Нет? Просто человек? Вывод, я

думаю, очевиден: чего тратить силы и время на незначущего для вас человека? Человек, которому важны *вы*, будет себя вести тактично по отношению к вам и будет с вами считаться. С неуважением к вам относится? Пренебрежительно? Вы для него — незначимая персона. А почему тогда он должен быть для вас значимой? Какая такая между вами связь, если только он для вас значим, а *вы* для него — нет? Ясно, что никакой. Представьте себе два предмета и между ними канат. Канат привязан только к одному предмету, а второй конец каната просто валяется на земле. Так можно ли сказать, что эти два предмета связаны между собой вот этим канатом? Конечно, нельзя.

Раздражает ли вас, когда кто-то по-хамски или просто неприлично ведет себя? Нецензурно бранится публично, или громко разговаривает и смеется не к месту, или в носу ковыряет. Представьте, некоторых это раздражает. Возможно, и вас. А вы спросите себя: **как конкретно это касается меня? Какой конкретно реальный вред мне это приносит?** Если вы хорошенько проанализируете ситуацию, то практически всегда обнаружите, что *существенного вреда* вам вот эти действия окружающих, на которые вы привыкли реагировать раздражением, *не принесут*. Ведет себя человек неприлично. Так это характеризует его, а не вас. Он ведь отдельная от вас личность. Он — *не вы*.

Тем, что вы высказываете человеку ваше недовольство его поведением, вы пытаетесь вмешаться в его жизнь. Поймите, что жизнь другого человека, каким бы близким вы его ни считали, это *его* жизнь, а не *ваша*. И вмешательство в чужую жизнь, по меньшей мере, бестактно. Признайте право другого человека хоть на какую-то автономию. И уж тем более нужно признать право другого жить по-своему и не согласовывать свои действия с вами, если это посторонний для вас человек, а не член вашей семьи. У вас есть *ваша* жизнь. Вот ею и распоряжайтесь. Вы хотите, чтобы кто-то распоряжался вашей жизнью и указывал вам, как себя вести? Нет, я думаю. Так почему

вы считаете, что *другой* человек этого хочет? Прямо не может он жить без ваших указаний, да?

Говорит или пишет кто-то про вас в Интернете какую-то гадость. Так, опять же, этим занимаются далеко не интеллигентные люди, и эта их невоспитанность и низкоранговость хорошо видна. Разумный человек не придаст никакого значения чьим-то злобным и грязным высказываниям в свой адрес. А с такими неразумными, которые способны всерьез относиться к устному или письменному так называемому троллингу, скорее всего, не стоит и вести серьезных дел. Зачем такие партнеры и друзья вам нужны? Умный человек понимает, что если некто про вас говорит или пишет гадости, то, значит, он почему-то неравнодушно к вам относится. А почему? Потому что вы для него значимы. Скорее всего, вы значимы как конкурент в каком-то деле. Радуйтесь: вас на рынке каких-то услуг или товаров воспринимают всерьез, вы достигли успеха или, по крайней мере, на пути к нему. Так с какой стати вам, успешному и сильному человеку, реагировать на козни каких-то мелких, жалких неудачников, завидующих вам? **Ниже вашего достоинства даже слушать или читать их сентенции!** Не стоит даже вида показывать, что до вас доходит их информационное воздействие. Представьте: будет ли глава государства, например, слушать бред пьяного дворника — какую-то грязную критику в свой адрес? Вот так и **вы должны психологически далеко отстоять от всех, пытающихся как-то вас задеть. Им до вас — как до Солнца!** Кстати, имейте в виду: часто люди говорят гадости или ведут себя неприлично, делая что-то, что не принято в приличном обществе, просто ради того, чтобы вызвать ваше раздражение — это такой вид издевательства. Они от этого получают удовольствие. И, кстати, **если вы думаете, что ваш долг сообщить человеку о том, что его поведение неприлично или ранит вас, лучше избавьтесь от этого убеждения.** Не позволяйте «троллям» получать удо-

## ● Эмоции без правил

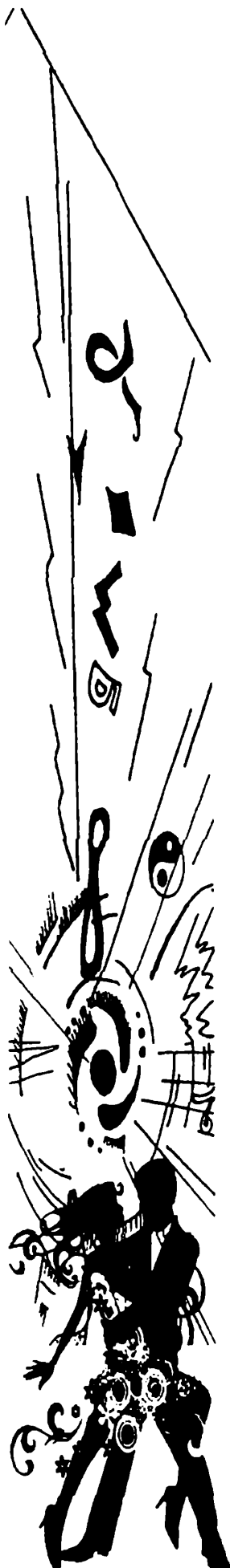
вольствие за ваш счет: не реагируйте на провокации! Им станет скучно, и они переключатся на кого-то другого. *Не реагируйте на грязь, чтобы самим ею не запачкаться.*

А если ситуация временная (да все они временные, в конечном итоге), например, в транспорте, то просто спросите себя: **а стоит ли оно того, чтобы вы вообще тратили свои силы** на замечания кому-либо, если эта ситуация скоро перестанет иметь место быть (вы из транспорта выйдете)? **Всегда взвешивайте: какие силы вы потратите на воздействие, на высказывания кому-либо претензий — и каков результат от этого.** Я уверена, что вы заметите: **затраты всегда гораздо больше результата.** А вы же не вечный двигатель, чтобы до бесконечности расходовать свои силы, не получая достаточной компенсации! Вот так люди и заболевают: нервничают, реагируют на поведение всяких невоспитанных личностей, а удовлетворяющего их результата от этого нет — даже морального удовлетворения нет, не то что усиленного питания и отдыха на курорте. Вот она и причина того, что верна эта избитая фраза «все болезни от нервов». *От отсутствия компенсации расхода нервов, я бы сказала.*

И больше всего нервов люди, пожалуй, тратят на ситуации, когда им не выказывают уважения. Так они его хотят, что чрезвычайно болезненно переносят любое проявление неуважения к себе. Подавляющее большинство отрицательных эмоций связано именно с ощущением неуважения к себе со стороны других людей, с их непризнанием вас значимой персоной.

# Нужно ли вам уважение?

---



**Р**аздражает ли вас, когда кто-то не проявляет к вам уважения? Раньше меня это очень задевало, даже прекращала вести дела с теми, кто проявлял неуважение ко мне. Например, отношения в бизнесе. Представьте: у вас мелкий бизнес, и вы оказываете услуги клиенту или взаимодействуете с деловым партнером. А он с пренебрежением к вам относится: опаздывает на встречу, не предупреждая и не извиняясь, или грубо с вами разговаривает, или не отвечает на ваши письма — на какие-то деловые вопросы, или не поздравляет с Новым годом при личной встрече буквально 31-го декабря даже в ответ на ваше поздравление. **Проявление неуважения к вам может вызвать у вас протестное поведение — отказ от сотрудничества и даже от любого общения с человеком.**

Я полностью согласна с пословицей, что лучше с умным потерять, чем с дураком найти. И аналогично могла бы сказать не только в отношении ума человека, но и таких его качеств, как *порядочность* и *воспитанность*. И, конечно, я бы не советовала строить **серьезные и многогранные** отношения с персоной, не уважающей вас. Но бывают же отношения, не очень значимые для всей вашей жизни, а касающиеся **только** какой-то ее одной плоскости. Если пред-



ставить жизнь как многогранник, то есть какие-то грани глобальных отношений, касающиеся всего, например брак, а есть какие-то грани «специализированные», отношения — только для *данной* грани, для *данной* поверхности. Да, персона не уважает вас. Он вроде бы и не должен, но вас это задело. Подумайте: если эта персона может все-таки быть вам полезна в каком-то конкретном деле и это не повлечет никаких существенных для вас затрат ни денег, ни сил, то **почему бы не взаимодействовать с этой персоной в данном конкретном деле? Это же не на всю жизнь** и не во всех сферах жизнедеятельности! Пусть она это сделает для вас. К примеру, вы даете уроки. Не поздравил вас ученик с Новым годом. Вы бы могли на этом основании отказаться его обучать. Но если при этом очередь учеников к вам не стоит, а другого источника доходов, достаточных для приличной жизни, у вас нет, то зачем же вы будете отказываться обучать этого человека? **А жить на что вы будете?** Голод гораздо тяжелее переносить, чем неучтивое поведение кого бы то ни было. Продумайте, в каком случае будет нанесен вашему здоровью больший вред: если вы откажетесь обучать невежу и у вас не на что будет купить продуктов или необходимых лекарств, или если вы перетерпите его невоспитанность? Как вариант — почему бы не рассмотреть возможность поиска другого ученика на его место и отказ от сотрудничества с ним уже после нахождения ему замены?

**Зачем вам уважать человека, который пренебрежительно к вам относится?** А если вы тоже с пренебрежением (*внутренне только!* я не советую нарушать нормы этикета, потому что этим вы показали бы, что вы такой(-ая) же, как эта невоспитанная персона, да еще и считаете ее достойной, чтобы на нее реагировать) отнесетесь к этому человеку, *то разве для вас будет значимо его отношение к вам?* **Попробуйте абстрагироваться от его неуважения к вам и посмотреть объективно:** есть задача, в которой требуется содействие этого человека, и в результа-

те вы не лишитесь, допустим, необходимого заработка на жизнь. **Что вам важнее:** переживания из-за того, что вас не уважает какая-то ничего не значащая для вас личность, или необходимые для выживания или даже социального подъема средства? **Взвесьте затраты** своей энергии на то, чтобы реагировать на отношение к вам этой персоны, и на то, что вы можете получить в результате ее содействия решению вашей задачи. Что перевешивает? **Взвесьте выгоды** от двух разных позиций:

- 1) вы гордо *не обращаетесь* к персоне по вашему вопросу и *не решаете* задачу, которую *решили бы*, если бы *обратились*,
- 2) вы плевать хотели на «выбрыки» персоны, смотрите на них как на баловство неразумного ребенка, просто говорите персоне, что вам нужно, получаете от нее содействие и достигаете своей цели.

**Все в этом мире чего-то стоит:** или здоровья, или сил (что практически совпадает со здоровьем), или денег. На все, решительно на все идут затраты или труда, или эмоций, или нервов, или денег. В конечном итоге, без денег в наше время и здоровье невозможно. Попробуйте быть здоровым без хорошего питания, без одежды, без обогрева жилища да и без самого этого жилища, без лекарств в случае болезни. Долго ли вы продержитесь? Все эти разговоры о том, что можно прекрасно жить без еды, одежды и жилища, питаюсь солнечным светом, — демагогия, оторванная от реалий жизни. Большинство читателей — жители городов. Попробуйте выжить в городе без денег! Попробуйте найти заработок, не будучи прилично одетым. Попробуйте жить, не имея жилплощади! И долго ли вы продержитесь, питаюсь из мусорных баков? **Жизнь в современном городе требует определенного уровня достатка.** Не тешьте себя иллюзиями, что можно сохранить здоровье и молодость без денег. Посмотрите на известных актрис, которым за... и на их ровесниц из соседнего магазинчика. Первые пользуются

## ● Эмоции без правил

хорошей косметикой, занимаются в спортзалах специальными упражнениями, соблюдают определенный режим питания, принимают зачастую и биодобавки. Вторые не пользуются всякими интересными кремами, ибо у них недостаточно средств на это, да и образ жизни не располагает. Разница очевидна!

Очень отрезвляюще от эмоциональной бури действует попытка взвесить ваши *затраты* на то, чтобы *потерпеть* неуважительное к вам отношение, и на то, чтобы *отказаться* от взаимодействия с персоной, которая неуважительно к вам относится. Что для вас будет больней? **Что вы будете труднее переносить: затраты нервов на то, чтобы потерпеть неуважение, или на то, чтобы отреагировать на ситуацию, когда у вас нет источника доходов или продвижения в важном для вас деле?** А можно ведь и просто рассмотреть вашу эмоциональную реакцию на неуважение к вам как *плату* за какое-то ваше достижение. Вам пришлось *перетерпеть это* от такого-то человека, но зато в результате вы имеете то-то и то-то.

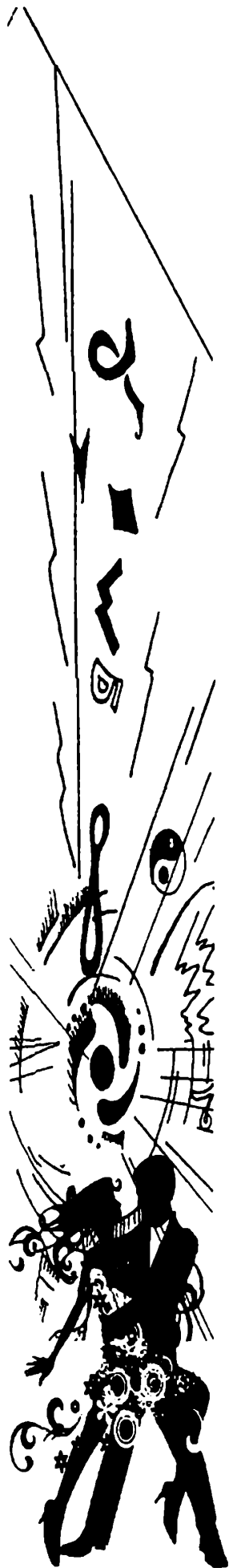
Представьте этого неуважающего вас человека пауком в закрытой банке. Ну, не уважает он вас, ну суется как-то в своей банке, ну, выкаблучивается. А как это касается вас? Подумаешь, не уважает! А не пора ли вам в таком случае перестать уважать его? Он — отдельно, вы — отдельно. Продемонстрировав неуважение к вам, он бросил свой конец каната *душевной связи*, которая, возможно, была или могла бы быть между вами. Бросьте и вы свой. Бесполезно его держать: *душевной, информационной связи уже нет*. Вместо каната у вас могут быть тонкие *ниточки* сиюминутных связей по каким-то отдельным, очень отдельным, вопросам.

**Люди вообще не идеальны. Нельзя ожидать, что окружающие будут себя вести всегда только приятным для вас образом.** Такова реальность, так устроен мир, такие люди неидеальны, неудобны, с недостатками и даже с потребностью как-то «выпендречно», или издеватель-

ски, или похабно себя вести. Но это не должно разрушать ваше внутреннее Я. Вы всегда должны помнить, что *вы* — это не *другие люди*. Они — отдельно, а *вы* — отдельно. Предлагаю вам установку: вы умны и сильны, а они ведут себя как неразумные, избалованные дети. Отнеситесь к окружающим *снисходительно*. И дайте им право на ошибки. *Просто* прощайте. Много чего придется прощать. Люди ежедневно совершают множество неприятных вам поступков. Но вы представьте, что с вами было бы, если бы вы на все это обижались и носили в себе обиды. Да вас бы разорвало! И эмоционально реагировать на всех — никакой «реагиловки» не хватит.

А люди *реагируют*. Вы *реагируете* на кого-то, кто-то *реагирует* на вас, все *реагируют* и *реагируют*, пока не истощат свои душевные и физические силы!

И тяжелее всего переносится такое проявление неуважения, как пренебрежение.



**П**ренебрежение со стороны незнакомого или малознакомого человека не так болезненно. Хотя тоже может ранить, когда это пренебрежение проявляется кем-то, стоящим гораздо выше вас на социальной лестнице или в каком-то таком месте, где чаще бывают более обеспеченные, чем вы, люди, например в каком-то престижном красивом банке или магазине. Вы можете расстроиться из-за того, что с вами так пренебрежительно поступили, потому что вы выглядите менее респектабельно, чем другие посетители этого заведения, а должностное лицо вам не ответило, потому что, опять же, вы выглядите не так значительно, как прочие присутствующие. Мало того, что вам обидно, что вы не достигли пока таких высот, как вот эти все шикарные люди вокруг, как эта суперблагополучная персона, не ответившая на ваш вежливый вопрос, так еще и вас, как говорится, ткнули носом в ваши неудачи.

А как же обидно, если это пренебрежение исходит от дорогого вам, значимого для вас человека!

Хочу предложить вам весьма действенный ход рассуждений в качестве программы для вашего мозга.

Допустим, некто пренебрежительно к вам отнесся. Пренебрежительное отношение в ответ на интеллигентное обращение — это всегда нарушение норм этикета,

проявление невоспитанности. Зачем вам внимание такого невоспитанного человека? Зачем вам информационная связь с ним? Почему для вас *значимо* отношение к вам невоспитанной персоны?

Пренебрежение вашими нуждами и интересами со стороны того, кого вы считали *близким*, это очень больно. С вами случилось несчастье, вы нуждаетесь в помощи. Тот, кого вы считали близким человеком, другом, возлюбленным и т.п., мог бы оказать помощь или хотя бы поинтересоваться вашим состоянием. Вместо этого — пренебрежение, игнорирование ваших проблем и бед. Не зря народная мудрость говорит, что друзья познаются в беде. Спросите себя, может ли такая персона продолжать считаться вашим другом или любимым, близким человеком? Какой же это друг, близкий, любимый, если он оставил вас в беде, даже на словах не выказав внимания и сочувствия? Это, конечно, очень тяжелое разочарование для вас. Но, опять же, зачем вам такой человек в качестве *близкого*? Зачем вам вообще такой человек в вашем кругу, который полностью равнодушен к вам?

**Обидно, да?** Обидно, когда проявляют пренебрежение, неуважение, когда причиняют душевную боль, которая сама по себе доставляет жуткие страдания. **Как от этих страданий избавиться?** А вас вообще *устраивает* такое к вам отношение? Оно вам *подходит*? Вам *подходит*, чтобы к вам относились пренебрежительно, чтобы играли на ваших чувствах, чтобы проявляли к вам неуважение, грубо с вами обходились в ответ на вашу вежливость? Правда же, это вам *не подходит*? А кто источник всех этих страданий? Другой человек. Тот, который произвел такое отрицательное воздействие на вас. Как же он вам может *подходить* в качестве кого бы то ни было? Разве *подойдет* вам супруг(-а), который(-ая) оскорбляет вас ни за что ни про что? А начальник такой? А деловой партнер? Чтобы на такое согласиться, нужно не уважать себя.

## ● Эмоции без правил

Так и скажите себе:

— *Мне это не подходит.* И человек этот **мне не подходит.**

Вами пренебрегают? Вы обращаетесь к человеку, а он не желает с вами общаться? Вы раздражаетесь, обвиняете его в невоспитанности, но все это бесполезно. А если вы выскажете свои претензии человеку, то он, наоборот, станет совсем уже вас избегать, ибо никому не хочется выслушивать или читать критику в свой адрес. Или еще хуже: сделает вам какую-то гадость в качестве мести за ваши неприятные слова. Есть люди, которые не позволяют ничего плохого в свой адрес, даже плохих слов. Вы ему слова, а он вам — *дела*. И не всегда хорошо для вас.

Человеком управляют ситуации. **Нужно создать ситуацию, когда вы станете интересны данной персоне** (если вы на самом деле этого хотите). Что для этого надо сделать? Надо приобрести свойства, которые были бы ему (ей) интересны. Большинству людей интересны успешные, счастливые, богатые и влиятельные люди. Станьте таким, и вы будете интересны практически всем, в том числе и той персоне, которая сейчас вам не отвечает взаимностью. Приобретите какие-то специфические свойства, которые могут быть нужны данной персоне, скажем, какие-то бизнес-навыки, чтобы стать выгодным деловым партнером для этого человека, чтобы он сам заинтересовался в контактах с вами и сам к вам обратился.

Вы скажете, что это невозможно. Очень даже возможно. Есть технологии подъема по социальной лестнице. Они даны в моих книгах «Твой бой без правил», «Победитель забирает все», «Еда без правил», «Твой шанс подняться», «Депрессия без правил», «Отношения без правил», «Как победить любую зависимость? Исцеление информацией». Эти технологии работают. Я получила море отзывов о том, какие существенные изменения в социальном положении читателей происходят в результате чтения этих книг — работают психологические программы, заложенные мною в тексты книг. Поднимитесь,

станьте интересной персоной, и вы получите такой большой объем внимания, что, возможно, тот, кто сейчас не отвечает вам взаимностью, вообще станет вам не нужен.

**Люди в основной своей массе не пренебрегают только теми, кем нельзя пренебречь.** Очень мало таких интеллигентных и хорошо воспитанных людей, которые вежливо отвечают всем к ним обратившимся. И, как правило, **если вы человеку неинтересны, вас игнорируют.** А почему вы должны быть ему интересны? Что вы собой представляете? Вы влиятельны? Нет? Тогда ничего удивительного в том, что вас игнорируют, нет. Устройства мира вы не перемените. Но можете понять его. А если понимаешь, то можешь использовать знание с выгодой для себя. Как? Например, автор пишет книгу, потому что нашел способ решения какой-то из задач, которые ставит перед нами жизнь, и хочет поделиться с читателями этим способом.

**Вот мой способ реакции на пренебрежение:** всю ту энергию, которую можно было бы затратить на переживания и страдания из-за того, что вами пренебрегли, направьте на то, чтобы **стать таким, кем не пренебрегают.** Я красной нитью провожу через всю эту книгу идею, что просто словами, не подкрепленными управляющей ситуацией, заставить кого-то что-то для вас сделать не получится. **Нужно самому превратиться в управляющую ситуацию.** Чтобы одним своим присутствием, как реальным, так и виртуальным, влиять на людей. Например, входит красивая женщина в помещение, и все мужчины бросают свои дела и устремляются к ней. Она еще ничего не сказала, но уже своим присутствием повлияла. Входит влиятельная персона в учреждение, допустим, и к ней сразу все бросаются: «Чего изволите?» А почему люди сочли, что персона *влиятельна*? Потому, возможно, что персона *реально* влиятельна и известна — ее *знают*. Или потому, что персона *выглядела* и вела себя как влиятельная. Это мог быть сиюминутный обман поведением, который потом раскрылся бы. Но все равно — это управле-



## ● Эмоции без правил

ние людьми. И на то время, на которое человек смог создать имидж влиятельной персоны, он повысил свои шансы на получение того, что ему надо. Конечно, лучше *быть*, чем *казаться*.

Хотите, чтобы вас уважали, чтобы с вами считались? Хотите избежать отрицательных эмоций из-за пренебрежения вами?

*Просто так*, просто за то, что вы есть, уважать не будут. Надо стать *значимым* и *влиятельным* в обществе, повысить свой ранг, приобрести власть. Тогда и уважать будут. Когда будет, *за что*.

Люди так устроены, что **очень редко считаются с теми, от кого ни в чем не зависят и кто стоит ниже на социальной лестнице.**

Это присутствует и в отношениях мужчины и женщины. Допустим, некто А равнодушен к некой персоне противоположного пола Б, а вот Б как раз не равнодушна к А. Если А не интеллигентный человек (а таких большинство), а Б занимает более низкое социальное положение, чем А, то А пошлет Б подальше в грубой форме. Почему? Да потому что Б ничего плохого просто не сможет сделать А. И никогда А так не поступит в отношении Б, если будет знать, что персона Б очень даже может отомстить за пренебрежительное отношение. А как отомстить? Не яду же подсыпать, в самом деле. В цивилизованном обществе проявления мести имеют социальный характер: удар по кошельку или карьере. Допустим, у Б богатый и влиятельный папа. Как вы думаете, много найдется «плохих парней», способных послать матом дочь, например, президента? Или, к примеру, эта самая Б владеет крупной компанией, дающей выгодные заказы фирме, принадлежащей А. Тут уж А приложит усилия к тому, чтобы придумать, как сделать так, чтобы персона Б *сама, по собственному желанию*, отказалась от идеи близких отношений с А. А то и не будет ничего придумывать, а просто вступит с персоной Б в интимные отношения. Почему

бы и нет, если это выгодно? Да, торговля собой. Но так устроен мир, и многие люди так себя ведут. И не нам их осуждать. Надо просто знать о свойствах людей и их учитывать.

Почему бы не подумать о том, так ли уж важно для вас уважительное отношение персон, которые согласны вам давать его, только если им что-то от вас нужно (например, деньги или услуга) или же просто из страха?

Этот вывод, правда, вряд ли подойдет родителям, столкнувшимся с пренебрежительным отношением к себе ребенка, потому что ребенка своего любишь, несмотря ни на что, и стерпишь от него практически что угодно. Так устроено природой. А вот в остальных случаях очень даже можно просто перестроить свое отношение к ситуации и человеку, ее вызвавшему.

Но даже в отношении не уважающих вас детей хорошо помнить это свойство людей: **гарантированное уважение и отсутствие пренебрежения к вам дает только сила**. Это вам даже выгодно! Эта сильнейшая управляющая ситуация просто вынуждает вас стать сильным и держаться сильным как можно дольше, не деградировать. Приятно ли такое отношение людей, а особенно своих же детей? Это спорный вопрос. Возможно, в свое время хотя бы своих детей вы могли воспитать иначе. Но если уже так сложилось, то как же можно не считаться с этой реальностью? В такой ситуации у вас есть только два пути:

- терпеть неуважение;
- стать и быть сильным.

*Только реальная сила личности и реальная влияние в обществе — хоть какая-то гарантия того, что вы защитите себя от многих и многих действительных и мнимых неприятностей: от использования вас, от неуважения к вам, от отъема у вас того, что для вас важно и ценно, и от многого другого, что доставляет людям массу переживаний. Но пока вы идете к силе и влиятельности, на вашем пути могут, конечно, встретиться серьезные препятствия, создаваемые теми, кто уже взобрался на*

## ● Эмоции без правил

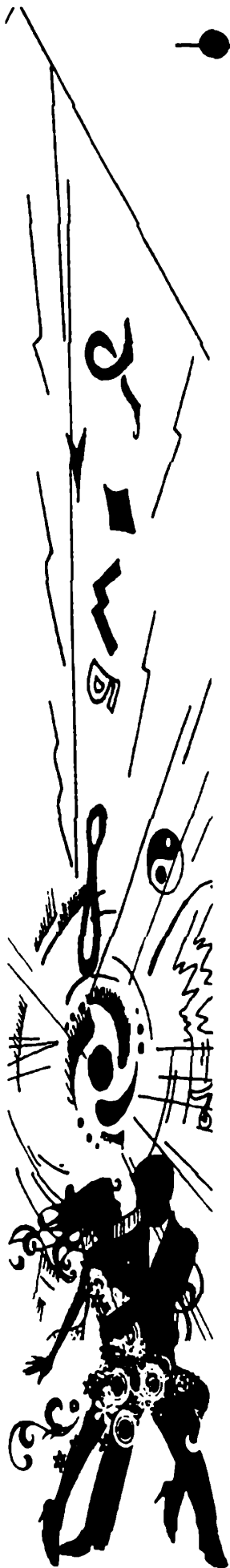
Олимп. Конкуренты им не нужны. Поэтому те, кто выше, обычно прессуют тех, кто ниже. Унижают по-максимуму, давят психологически, чтобы человек чувствовал себя униженно, имел низкую самооценку, боялся, что называется, связываться. Многие люди боятся своих же успехов, потому что их успехи стоят поперек горла каким-то более влиятельным, более высокопоставленным личностям.

А сколько у людей бывает просто конфликтных ситуаций, когда они пытаются защитить свои права и свое достоинство от посягательств более социально успешных личностей! Некоторые люди попросту боятся тех, кто богаче их: ведь у этих богатых есть деньги, а значит, есть возможность за взятки состряпать любое обвинение и легко «отмазаться». Да, если вы не ставите себе цели подъема по социальной лестнице, то еще как-то можно все время уступать тем, кто богаче вас и выше по положению. Уступать и плюнуть на свои интересы. А если вы хотите подняться? Как реагировать на практически неизбежные враждебные действия тех, кто стоит выше вас? Вы испытываете *страх*? Я вас понимаю. Не только страх, а ужас перед гневом более влиятельного человека: он же, если захочет, поломает мне *карьеру*, мою сверхзначимую для меня писательскую *карьеру*! Так было в начале. Теперь, приобретя опыт борьбы за место под солнцем, я кое-что поняла.

# Как справиться с обидой

**Я** бы хотела, чтобы в результате работы с этой книгой вы привыкли самостоятельно *принимать решение, как вам реагировать на те или иные раздражители*. Допустим, вас кто-то обидел. У вас есть теперь два пути: обидеться и прекратить или испортить (а это гораздо хуже, чем прекратить) отношения с этим человеком — или простить и продолжать с ним общаться в том же или даже в более для вас приемлемом режиме, чем раньше.

Почему обида испортит отношения? Да потому что даже если вы не захотите ее показывать, она все равно прорвется вовне. На то вы и эмоциональный человек, чтобы рано или поздно она прорвалась. Совсем не обязательно это выразится в каких-то явных претензиях к человеку или, уж тем более, в скандале. Это может выразиться в более холодном отношении, да даже просто во взгляде. Вы можете и не заметить, в чем — человек, с которым вы общаетесь, почувствует это интуитивно. **Подумайте: что вам важнее и приятнее — сохранить отношения с этим человеком или обижаться. Вот и весь ваш сознательный выбор.** Люди так лелеют свою обиду и говорят, что от нее страдают! А на самом деле, если обижаться им не было бы приятно, они бы не обижались. Представьте: вам предлагают два блюда одинаковой калорийности и одинаково полезные для вас — одно приятное



на вкус и вид, а другое неприятное. Какое из блюд вы выберете? Ответ очевиден. Если есть выбор, человек всегда выбирает что-то более комфортное для себя. Это результат действия нашего инстинкта самосохранения.

Если вы выбираете обиду, значит, по каким-то причинам вам приятно обижаться. Проанализируйте ситуацию, свое прошлое, и вы поймете, почему вам это приятно, почему обида входит в вашу, как сейчас модно говорить, зону комфорта. Может, это ваша какая-то компенсация за недополученную любовь родителей в детстве. Все-таки обида — детское состояние.

Психолог Берн в своей книге «Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры» ввел рассмотрение трех состояний психики взрослого человека: родитель (поучающее состояние), взрослый (взвешенные адекватные реакции, самостоятельные принятия взвешенных решений — то, к чему я хочу вас здесь привести) и ребенок (обидчивое, игривое (вот игривость — это вообще-то неплохо иногда), капризное состояние). Ребенок — это состояние, в котором психика как бы «вспоминает» свое детство. К примеру, в детстве дети часто плачут, капризничают, а взрослые люди уже гораздо реже так себя ведут. Но все равно время от времени впадают в «детское» состояние и капризничают, обижаются.

Так проявляется *потребность во внимании*: смотри — как я обиделся, как мне плохо, а ну извинись, удели мне внимание, поинтересуйся, что меня обидело. Все это хорошо, может быть, когда вы имеете дело с умным любящим вас человеком. Он поймет и уделит вам внимание, подыграет вам. Злоупотреблять, конечно, не надо, потому что даже самый любящий тоже может потерять терпение, а может и сам стать нуждающимся во внимании и неспособным с вами возиться. А уж не очень понимающий в психологии человек, да еще и не испытывающий к вам нежных чувств тем более не будет возиться с вами и подыгрывать вам. Возможна и такая ситуация, когда персона в силу начитанности психологической литературой

все-таки вам подыграет, но совершенно неискренне — не потому, что хочет вам помочь и сочувствует вам в ваших переживаниях, а потому что персоне что-то такое корыстное от вас надо. В общем, капризы ваши мало кто согласится искренне терпеть. Так что подумайте, будет ли вам *реально приятно обижаться, получите ли вы бонусы в виде внимания*, на которые вы рассчитываете. Вы можете иметь дело с таким человеком, на которого хоть как обидься, а ему все равно, и не будет он вам внимания уделять. Практически со стопроцентной вероятностью так произойдет, *если человек вас не любит и никак от вас не зависит*. Сами подумайте: *что может заставить человека терпеть ваши капризы и обиды? Только любовь или корыстный интерес*. Если нет ни того ни другого, вас пошлют подальше с вашей обидой. А вам, может быть, для каких-то целей общение с этим человеком нужно или даже просто приятно. И какой можно сделать вывод? **Вы сами** в конечном счете **выбираете**, как вам реагировать: **все зависит от ваших приоритетов**. К сожалению, люди, начиная свою эмоциональную истерику, совершенно не думают о том, *что для них действительно важно*. Они не взвешивают свои *приоритеты*. Вот в этом и проявляется *неосознанность* поведения.

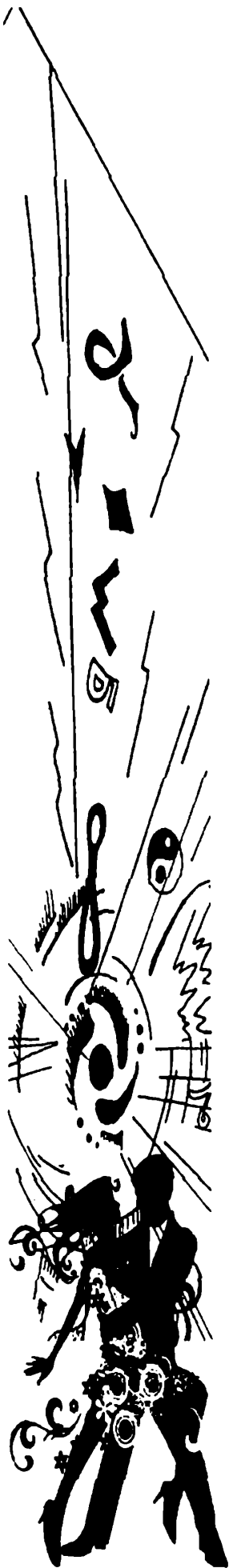
Если бы люди умели анализировать, *осознавать* происходящее в их жизни с точки зрения своих *приоритетов* (а их для начала надо хотя бы выявить) и *гибко подстраиваться психологически и социально к ситуации*, они бы избежали многих обид и сильных переживаний. Грубо говоря, они из любой ситуации могли бы *выкрутиться* и даже найти в ней что-то для себя хорошее. Силы в большей степени тратились бы не на обиду и панику от какой-то страшной для вас ситуации, а на нахождение *конструктивного выхода своим эмоциям*. С этой целью я хотела бы внедрить в ваш мозг еще кое-какие полезные идеи.

# Ничто не трагедия

Нам внушают, что мы очень многое должны: должны иметь здоровье, семью, высокооплачиваемую работу, такие-то предметы быта, такой-то уровень благосостояния. В результате человек воспринимает как трагедию отсутствие чего-либо из внушенного ему перечня. А приятное ли это состояние — осознавать, что с вами произошла трагедия? Как жить в трагедии, когда возникло ощущение чуть ли не конца света? Я хочу, чтобы у вас сформировалась установка: **ничто не является трагедией и всегда есть путь к счастью.** В жизни бывает всякое. Она разнообразна, и в ней могут произойти разные события. **И ни одно из событий не трагедия, а лишь проявление жизни.** Понимаете? **Не конец, а течение, ход жизни!** Вы живы, а значит, в вашей жизни могут происходить разные события.

К сожалению, многие люди, привыкшие мыслить категорично, очень много пишут в Интернете и в прочих доступных широкой публике источниках информации. А вы все это читаете и впечатляетесь: «Какой ужас! Я должна иметь мужа, а у меня его нет! Я никому не нужна! Все! Жизнь кончена!» Или: «Все! Я лузер! У меня нет собственного бизнеса и нет жены-рабыни!»

«Все! Все! Все!» — это рефрен. И создается программа на уничтожение своей жизни.



Но это же *вам внушили*, что ваша ситуация — трагедия. А вы, может, совсем неплохо жили, даже и не зная, что ваша жизнь не такая, как положено. Действительно, как бы вы узнали, что ваша жизнь не *такая*, как надо, если бы «добрые люди» не подсказали вам это? Проследите: как и когда, в связи с чем вы стали думать, что с вами и вашей жизнью *что-то не так*? Может, и не сможете проследить. Но согласитесь, что **наши убеждения не появляются ведь ниоткуда**: нас учат этим убеждениям. Можно научиться и *гибким убеждениям*: что бы ни произошло — это не трагедия и жизнь совсем неплоха, и идет своим чередом, и весьма интересна. А можно усвоить категоричные убеждения: ах, я сделал(а) ошибку! Ах, уже все! Ах, у меня нет того-то и того-то, а есть то-то и то-то! Ах, какой ужас! Все! Жизнь закончена! Усвоение таких убеждений — путь к страданиям и отрицательным эмоциям. Прекратите безусловно доверять всему, что вы читаете и слышите. То, что высказывает кто бы то ни было где бы то ни было, это всего лишь его личное мнение. А у вас должно быть свое мнение — такое, которое выгодно вам.

Мы — сложные системы, которые, по определению, не описываются четкими алгоритмами. Мы описываемся *нечеткими* («пушистыми» — такой термин ввел открывший эти множества ученый по фамилии Заде) множествами и алгоритмами: нельзя для сложной системы со 100% вероятностью сказать «да» или «нет». Поэтому **гораздо гармоничнее не иметь каких-то жестко фиксированных убеждений**, по крайней мере, во всех сферах жизни: ведь обстоятельства могут сложиться по-всякому, и нужно уметь приспособиться к обстоятельствам, чтобы **выжить**. Например, вы не употребляете спиртное. Но вот представьте ситуацию: у вас жесткая установка на неупотребление спиртного, а случилось так, что вы длительное время в обстановке, где нет иных напитков,



кроме вина, и еды тоже нет. Допустим, вы потерпели крушение на корабле, а из продуктов в вашем распоряжении только это вино, или случилась блокада, осада города, и все, что вам удалось достать из продуктов, — вот это вино. И что? Помереть с голоду в то время, как есть возможность еще как-то продержаться? **Отсутствие категоричности суждений и жестких фиксированных убеждений может спасти вам жизнь.** Так же и с *отношениями*: вот вы, к примеру, категорически не приемлете какого-то человека и не хотите с ним иметь никакого дела. Но может возникнуть сложная ситуация, в которой легче всего получить помощь именно от него и он согласен дать вам эту помощь, *но если вы к нему обратитесь*. Так почему не обратиться, если вам *действительно* необходимо разрешение ситуации, если это разрешение *действительно чрезвычайно важно* для вас? **Что для вас в приоритете: достижение данной цели или демонстрация пренебрежения к определенной персоне? Зачем лишать себя возможностей достичь своей цели?**

Мы часто воспринимаем как трагедию и свои, и чужие нарушения каких-то наших представлений о том, *как правильно*, как следовало бы повести себя в той или иной ситуации. Возможно, это в нас говорит память предков, переживших времена, когда за одно неосторожное слово людей подвергали жестоким пыткам. Так воспитывали наших родителей: «Боже сохрани ошибиться и сделать или сказать что-то не так и не так, как признано правильным линией партии!» Такое же воспитание, как по эстафете, родители передали нам. А кому-то уже не родители, а бабушки и дедушки.

Я сама получила такое воспитание. Но в ходе своей жизни пришла к выводу, что абсолютно ничто в этой жизни не является трагедией. **Люди есть люди. Они ведут себя как ведут. Это просто нужно учитывать.** Но это не повод страдать. Любое обстоятельство, даже самое плохое на первый взгляд, может обернуться чем-то

для вас хорошим. Мир многовариантен, бесконечен и неустойчив. Случиться может всякое. В том числе и хорошее. И на самом деле, на многие вещи можно посмотреть так, что это не трагедия. Ну, кто-то ошибся. Ну, вы ошиблись. И что? Такова жизнь. С кем не бывает? Такой взгляд на мир очень помогает мне снижать амплитуду отрицательных эмоций. И такой взгляд на мир может помочь уберечься от многих неприятных ситуаций. Например, от **шантажа**. Сколько сюжетов художественных произведений, детективов основано именно на шантаже! Кто-то кого-то шантажирует, что разгласит какую-то нелicenseприятную о нем информацию, причем не такую, за которую можно сесть в тюрьму, а порочащую некий созданный персоной образ. И человек идет на все, чтобы пресечь эту попытку. А если посмотреть на это дело так: **людям вообще свойственно совершать неблагоприятные поступки, а вам разве ничто человеческое не чуждо?** Что удивительного, что вы, к примеру, совершили подлость? Да, даже *подлость* — возьмем крайний случай. Но это свойство людей — совершать подлости. Если бы это не было свойством людей, они бы их не совершали. Позвольте себе быть таким «плохим», как только возможно. *Это не значит совершать подлости.* Я имею в виду только то, что не нужно ничего воспринимать как трагедию и переживать из-за того, что кто-то кому-то расскажет, что вы как-то не так себя повели.

Я публичный человек, писательница. Допустим, кто-то что-то плохое про меня напишет в Интернете. Не могу же я всех и каждого удержать от того, чтобы они не писали какие-то нелicenseприятные вещи. Как говорится, на чужой роток не накинешь платок. Пусть даже многие люди подумают, что это правда. Я заранее снимаю с повестки дня ценность любого обвинения в свой адрес тем, что я признаю, что я всего лишь обычный человек, которому свойственно ошибаться, эмоционально реагиро-

## ● Эмоции без правил

вать, болеть, страдать, — в общем, свойственно все, чем занимаются люди в своей жизни. И что, спрашивается, тогда нового принесет в общество любая отрицательная публикация обо мне? Ничего. Я признаю, что я не совершенна, я не богиня. В чем я пострадала от такой позиции? Ни в чем. Я лишь констатирую факт. Но такая позиция защищает меня от каких-либо отрицательных эмоциональных реакций по поводу даже публичных высказываний, а уж не то что от каких-то замечаний в узком кругу или с глазу на глаз.

Да, можно много умного сказать по поводу того, почему не нужно нервничать из-за поведения других людей, и я даже думаю, что написанное мною выше вам поможет избавиться от болезненных переживаний и излишних затрат энергии на всякие «косяки» в поведении окружающих. Но давайте же будем реалистами и признаем, что практически никто из нас, каким бы умным он ни был, не застрахован от так называемого «выхода из себя» — когда:

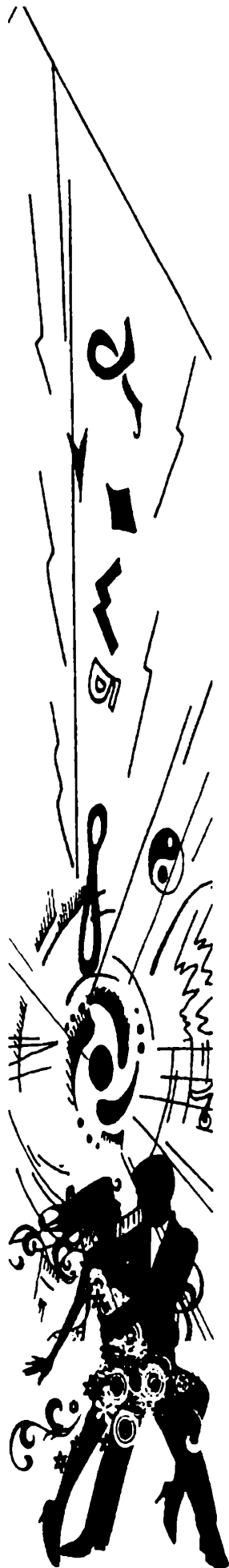
- либо раздражение настолько накапливается, что приводит к эмоциональному взрыву,
- либо мы физически плохо себя чувствуем, сила воли затрачивается на борьбу с физическим недомоганием, и на то, чтобы сдерживать эмоции, ее уже не хватает,
- либо случается что-то, как говорится, из ряда вон выходящее, причем, естественно, неожиданно, и вы не имеете времени, чтобы продумать свою реакцию.

Бурные эмоциональные реакции могут стать причиной вашей ссоры с близкими или деловыми партнерами и стоить вам любви, семьи и карьеры. Я бы хотела рассказать о приемах, которые помогут вам в острой ситуации.

# Спустите на тормозах

Сильная отрицательная эмоция может возникнуть внезапно. И вы под ее действием можете «наломать дров». Я вам советую усвоить такую установку: не делать ничего, когда вы чувствуете, что вас переполняют сильные отрицательные эмоции. **Просто старайтесь поменьше взаимодействовать в такие моменты со значимыми для вас людьми.** Потому что, если вы что-то плохое сделаете человеку, он может потом полностью прекратить любое общение с вами, да еще и отомстить. А оно, это действие, продиктованное эмоцией, *того не стоило*. Постарайтесь уединиться физически или хотя бы духовно.

По возможности, вообще **прекратите общение со значимыми для вас людьми** — с теми, с кем вы не хотели бы разрывать отношения и чью месть не хотели бы на себе испытать. Можете просто сказать, что плохо себя почувствовали или вспомнили о важном деле, например, утюг забыли дома выключить. Если ситуация *вынуждает* вас к общению со значимым для вас человеком, вызвавшим отрицательные эмоции, старайтесь, как говорится, спустить дело на тормозах. Можете даже разыграть, что внезапно потеряли голос. Голос потерять может каждый. Если у вас нет голоса, то вы не сможете сказать обидные слова. А написать обидные слова на бумаге уже потребуется время, это бывает не совсем

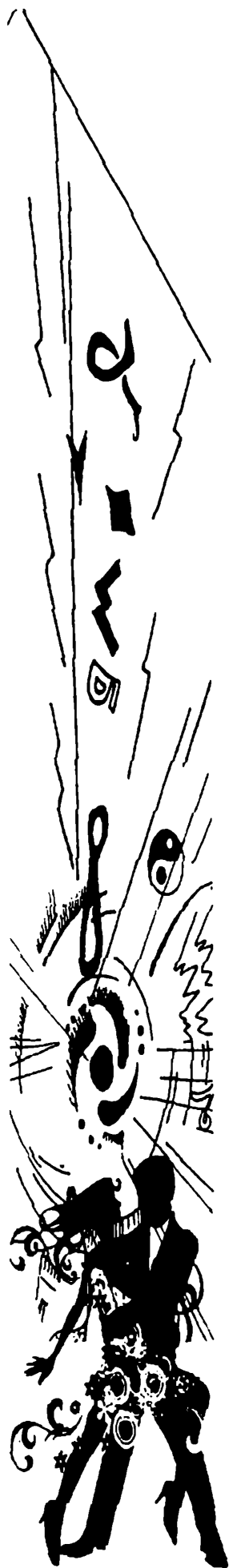


## ● Эмоции без правил

удобно (например, если общаетесь с начальником), бумаги и ручки может с вами не быть. В общем, **любая отсрочка внешнего проявления вашей отрицательной эмоциональной реакции вам на руку.**

Но это легче сказать, чем сделать. Если вам уж так не терпится хоть что-то сделать по поводу того, что с вами как-то ужасно кто-то обошелся, то поможет следующий прием.

# Прием разделения знака и амплитуды



**П**очему так мучительна и длительна бывает обида или иная отрицательная эмоциональная реакция? Из-за отсутствия возможности **ДЕЙСТВИЯМИ** отреагировать на раздражающий вас фактор. Смотрите: некто совершил какое-то действие, вызвавшее ваше возмущение, раздражение, обиду, злость или даже ненависть. Вы хотели бы ему ответить в грубой форме, послать его куда подальше, оскорбить, сказать, чтобы оставил вас в покое, посмотрел бы лучше на себя, что он достал вас уже, и т.п. А может, и вовсе хотите дать ему по морде.

Но нельзя! Нельзя так делать и говорить, допустим, из-за того, что вы не хотите испортить отношения с этим человеком. Мало ли, какую он гадость может вам сделать в ответ, и вы стремитесь этой гадости в вашей жизни избежать. А если вы не понимаете, что выплескивать сейчас свои отрицательные эмоции на обидчика нецелесообразно, то просто прислушайтесь к моему доброму совету не поступать так. Это вам сейчас кажется, что с человеком, вызвавшим у вас такую сильную эмоциональную реакцию, надо порвать навсегда. А вот помяните мое слово: пройдет время, реакция уляжется, и вы придете к выводу, что не стоило рвать отношения, что очень даже можно и целесообразно сохранить

## ● Эмоции без правил

хотя бы возможность обращения друг к другу и что, тем более, не стоило говорить те обидные слова и т.д.

Итак, возмущение и желание действиями отреагировать вас переполняет. Ему нет выхода, и вы страдаете. Что можно сделать?

Что такое желание высказать свою обиду или возмущение? Это желание *послать* человеку *информационное воздействие*. **Пошлите**. Только не такое, чтобы он в ответ сделал вам гадость. Подумайте немного, что написать ему или сказать. Кстати, раздумья — тоже *информационный процесс* и тоже некий *выход* вашему возмущению. Во всяком случае, *время какое-то пройдет*, и вы уже сможете не так резко ответить: известно же, что отвечают резко сразу после воздействия. А с течением времени повышается способность отвечать *мягче*. Сформулируйте *нечто обтекаемое, нейтральное*. Может, даже не по теме разговора. Возможно просто послать человеку какое-то доброе пожелание. Да-да, как ни странно, это может вам помочь, потому что **играет роль сам факт выхода информации из вас, наличие информационного потока вовне**. Вы ведь переполнены информационным воздействием. **Знак информационного воздействия (минус или плюс) — это всего лишь знак**. Причем в *вашем восприятии* (ведь одну и ту же ситуацию разные люди могут воспринимать по-разному, даже смерть в разных странах людьми по-разному воспринимается). Знак — это только знак. А вот **абсолютная величина информационного воздействия, модуль** (вспомните школьную математику) — вот это и есть **реально то, что вас переполняет: информационное воздействие с такой-то амплитудой**. Вот со всей этой амплитудой, со всей этой абсолютной величиной, со всем этим модулем и пошлите воздействие вовне — на обидевшего вас человека. Но со знаком «плюс», а не «минус». Просто поменяйте знак! Вы выплеснете информационное воздействие, вас переполняющее. Не хотите обидчику посылать положительное воздействие? Так пошлите

его кому-то *другому*! Или вообще просто всему интернет-сообществу: опубликуйте на своей странице в соцсети красивую картинку, можно еще и музыку приятную к ней добавить. Все равно *срабатывает*. Вам просто нужен **выход информационного воздействия**. Вам может помочь просто с кем-то **пообщаться на совершенно другую тему**. *Просто попробуйте* — и вы увидите результат. Вот увидите, что вам станет легче. А все то отрицательное, что вы хотели бы сказать обидчику, запишите на лист бумаги или в файл компьютера.

Можно даже использовать такой прием: прямо возьмите и начните писать письмо персоне по электронной почте или в соцсети. Вот прямо в поле письма, как будто вы сейчас это письмо отправите — только закончите писать, и отправите. Все напишите, что хотели. Вам остается только щелкнуть на значок «отправить». Так вы не щелкайте. Вырежьте этот текст из поля письма (щелчок правой кнопкой мыши — пункт в меню «вырезать») и вставьте в текстовый файл на компьютере. У вас создастся иллюзия, что вы это письмо отправили. Очень правдоподобное ощущение будет. Вы ведь его действительно почти отправили. Вы писали так, как будто вы реально обращаетесь к своему обидчику, вам было достаточно щелкнуть знак «отправить», и письмо бы ушло. Может, вы позже отправите его. Оно ведь никуда не делось, оно в вашем компьютере. Просто подождите хотя бы до следующего дня. Увидите, что вам уже и не захочется это письмо отправлять. Но отрицательный знак воздействия уже вышел, выплеснут наружу! Понимаете?

**Мы разделили с вами знак ваших эмоций и сами эмоции:** все отрицательное мы скинули в тайный файл, который, если захотите, потом можно дополнять и перечитывать (при перечитывании то, что там написано, уже не будет вас волновать так, как сейчас), а саму по себе амплитуду эмоций, амплитуду полученного информацион-



## ● Эмоции без правил

ного воздействия мы выплеснули вовне — живому приемнику информации. При этом никто не пострадал.

Вы скажете:

— Господи! Сколько возни! А что, если я все-таки хочу выйти из себя, пошуметь, покричать, стукнуть кулаком по столу? Я живой человек, меня оскорбили, унизили и все такое прочее, и что же, я и сказать ничего не имею право? Как это — не выходить из себя?

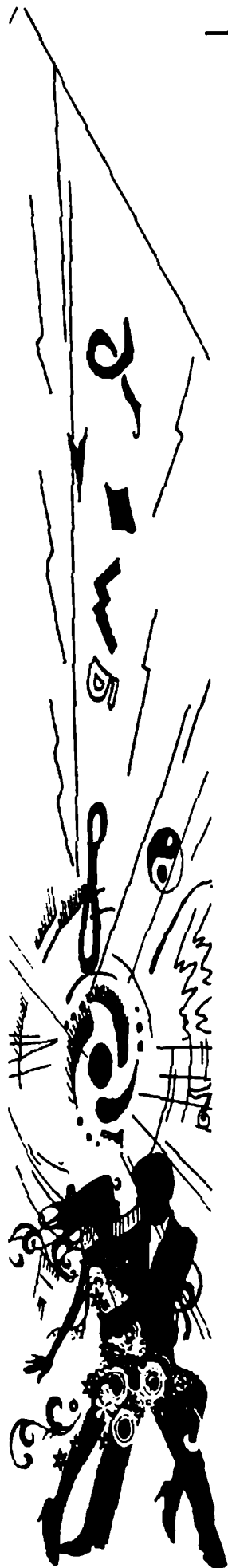
Было бы хорошо, конечно. Проще было бы, и приемы никакие не понадобились бы. Но все-таки как же это осуществить — *не выходить из себя?*

# Как не выходить из себя

**В**ыходите, выходите из себя! Но наедине с собой. А в обществе, в присутствии хотя бы одного человека, просто соблюдайте нормы этикета. Приберегите силы для того, чтобы выплеснуть эмоции наедине с собой. Вы имеете на это право. Сделайте это! Но только так, чтобы никто не видел и не слышал.

Вы думаете, что вот эти все леди и джентльмены, о которых мы читаем в художественной литературе, все такие холодные и безэмоциональные? Ну, такими их изображают авторы. За литературными образами стоят живые люди, с которых эти образы списаны. Они далеко не все такие равнодушные. Просто всех этих леди и джентльменов отличает хорошее воспитание. Вот оно не позволяет им проявлять эмоции на людях. Они просто сдерживаются!

Это вошло в привычку с детства. У вас, скорее всего, этой привычки нет. Ну и что? Ее можно сформировать. Это вам же выгодно — поменьше демонстрировать свои чувства, а значит, поменьше давать информации о себе другим людям. И ведь я не предлагаю вообще не реагировать эмоционально. Просто немного потерпите и наедине с собой отреагируете. Вот, кстати, почему еще так важно для психогигиены иметь свое собственное жизненное пространство — свой дом, свою квартиру или, на худой конец, свою комнату, где никто не будет иметь



права присутствовать без вашего приглашения. Даже если вы живете не один (одна) в квартире, а с близкими людьми или, тем более, если снимаете комнату, заведите такой порядок: в вашей личной комнате другому человеку можно присутствовать, только если вы его туда пригласили. Это решит много проблем.

Как любят люди узнавать об изнанке жизни публичных личностей! Все хотят узнать, какова эта личность в быту, не совершает ли она неблагоприятных поступков! Тем более людям интересно, что там без них делают их близкие люди или просто знакомые, не совершают ли они чего-то предосудительного. Да все мы совершаем неблагоприятные поступки! Все мы что-то делаем не так, не идеально, не хорошо и даже не всегда порядочно! Нет идеальных людей, которые всегда вели бы себя идеально! А вы с каким человеком предпочли бы общаться: с грубым, злым, подлым, неряшливым или с вежливым, корректным, опрятным и вообще приятным во всех отношениях? Думаю, ответ очевиден. Но в каждом из нас есть как приятные для общества черты, так и неприятные. И в зависимости от ситуации мы предъявляем внешнему миру тот или иной набор свойств своей личности. Если человек стремится с вами быть вежливым, корректным, приятным в общении, значит, он ценит и уважает вас, а может, даже любит. Но никто не может быть круглосуточно идеальным. Нельзя хотеть от людей непосильного и слишком многого. У каждого есть «изнанка личности». Так оставьте ее этому человеку для индивидуального использования. Не лезьте в ту его сферу жизни, в которой она проявляется. Человек вежлив с вами? Вот и наслаждайтесь приятным общением. Зачем вам стремиться пообщаться с человеком, когда он проявляет не лучшие свои свойства, которых он, возможно, стыдится сам? И точно так же вы вправе завести такой обычай среди своих близких и знакомых, чтобы они не интересовались изнанкой вашей жизни. Нормы этикета, веками сформировавши-

еся правила жизни в обществе, как раз учитывают эту ситуацию: нет в этикете советов, как вести себя наедине с собой, а есть рекомендации, как вести себя в обществе. Человек имеет как бы два основных информационных портрета: один он предъявляет обществу, а другой — только себе. И это нормально. Это — психогигиена, позволяющая людям прилично вести себя среди других людей, не наносить им психотравм и вообще не мешать им жить. Общество так функционирует испокон веку. Это очень удобно. И вам, прежде всего: вам ведь, как и другим членам общества, тоже не надо сдерживаться *всегда*.

Сдержитесь в присутствии других, а пар выпустите наедине с собой. Или можете пообщаться с психологом. Ему можно сказать что угодно: это его профессия — выслушивать. Каждый имеет право на скрытую от общества и даже от самых близких людей информацию о себе, в том числе и вы. Надо уважать право другого на такую информацию и не лезть в чужую изнанку жизни и общаться с людьми, которые и ваше такое право уважают. А интеллигентные, воспитанные люди всегда уважают это право. Стремление узнать о человеке всю подноготную — это проявление распущенности и невоспитанности. К примеру, неприлично же подсматривать за тем, как человек отправляет естественные физиологические нужды. Так почему же считается нормальным наблюдать, как человек проявляет какие-то неприятные окружающим психологические реакции? Никто не демонстрирует окружающим содержимое своего желудка и кишечника, а почему-то считается возможным интересоваться содержимым *психики* другого человека. Многие считают, что от близких ничего скрывать нельзя. Но ведь близкие — это же не вы, это тоже другие люди. А вы — *отдельная* личность, у которой, как, кстати, и у ваших близких, есть право на свою индивидуальную информацию, на тайны. Если бы такого права не было, вы с близкими составляли бы психологически единую личность: не было бы разни-

## ● Эмоции без правил

цы — вы или другой человек. Но это же не так! Вы отличаетесь. И настоящие, существенные отличия каждого из нас от *другого* — это как раз то, что *скрыто*, что мы не можем или не хотим продемонстрировать *никому*.

Такой подход я бы назвала информационной гигиеной: не всей информацией о себе, не всегда и не со всеми следует делиться и, естественно, не любое информационное воздействие от окружающих целесообразно принимать. Не бывало ли с вами такого: все, вроде бы, как всегда, ничего из ряда вон выходящего не случилось, а у вас вдруг в душе поднимается сильное раздражение? Раздражение от всего и всех. Вы выходите из себя, вам хочется хлопнуть дверью перед носом близкого человека и заорать:

— Все оставьте меня в покое!!!!

Раздражение вроде бы на пустом месте... Люди, **отрицательное информационное воздействие имеет свойство накапливаться**. Я уже советовала по возможности убирать из своей жизни раздражающие вас предметы и отрицательно относящихся к вам людей. Но мы с вами прекрасно понимаем, что мы отнюдь не арабские шейхи, и абсолютно все, раздражающее нас убрать из нашей жизни нереально. Мы не настолько богаты и влиятельны, чтобы абсолютно все наши желания исполнялись. Поэтому, что греха таить, и жилищные условия наши оставляют желать лучшего (не то что квартиры, комнаты отдельной у кого-то из нас нет), и на работе неприятные личности, с присутствием которых надо мириться. А уж интерьер на этой самой работе! А уж обстановочка в общественном транспорте в часы пик! Ну, в общем, раздражающих факторов навалом каждый день. И все накапливается и накапливается... Но все-таки кое-какие еще скрытые ресурсы улучшения нашего эмоционального состояния есть у нас *уже сейчас*, пока мы с вами еще не стали олигархами! Есть еще **возможность уменьшения отрицательного информационного воздействия на вас**. Если вы внимательно отнесетесь к своим контактам с окружа-

ющими, вы увидите, что отрицательное информационное воздействие на вас оказывают не только явно враждебно относящиеся к вам люди. И не только критикой и претензиями в ваш адрес. Отрицательное информационное воздействие, которое тяжелым грузом ложится на вашу душу, со временем накапливается и дает эмоциональный взрыв, вызывают, казалось бы, нейтральные разговоры даже совершенно незнакомых людей в общественных местах. Впрочем, знакомые тоже этим грешат.

Мы зачастую считаем, что сохранять контакт с человеком, который грузит вас отрицательной информацией, это значит пожалеть его и что *это хорошо*. Я сама так жалею людей. Но всегда потом убеждаюсь в том, что человеку ничего не было бы, если бы я прекратила с ним общаться, а я бы зато сохранила хорошее настроение. На каком основании, спрашивается, какая-то малознакомая персона начинает грузить вас информацией о смертях и болезнях? С какой стати вам это все воспринимать? Это отрицательная информация, которая попадает не только в сознание, но и в подсознание. Это даже программирующая информация. Ведь все, что связано со смертью, действует на очень глубокие слои подсознания: у нас же у всех где-то там (у кого глубже, у кого ближе к «поверхности») есть страх смерти (и это нормально, потому что это работа инстинкта самосохранения). А раз есть страх, то информация обо всем, связанном со смертью, действует на ваше эмоциональное состояние. Зачем позволять так на вас воздействовать? Между прочим, это даже неэтично — рассказывать о болезнях и смертях в обществе. Недаром в зарубежных фильмах часто показывают, как один персонаж спрашивает другого: «Можно, я буду с тобой откровенен?». Делиться интимной и, тем более, отрицательной информацией этично только с разрешения собеседника. Информация — это оружие. Отрицательную информацию еще не каждый выдержит. Поделиться проблемами, связанными со смертью, это все

## ● Эмоции без правил

равно что подлить яду в пищу. Чей-то организм справится с этой дозой яда, а чей-то нет. Лично я стараюсь избегать разговоров о болезнях и смерти. Как только где-то услышу, сразу ухожу или говорю собеседнику, что категорически против такой темы для разговора. Если человек не понимает моего предупреждения, просто прекращаю с ним всякое общение.

Снижение объема получаемой вами отрицательной информации — прекрасное средство экономии ваших сил для более важных дел, чем эмоциональное реагирование практически неизвестно на что.

Да даже если и известно на что. Допустим, вы пережили сильный стресс, психотравму, а тут вас еще начинают «грузить» информацией о болезнях и смерти. Ясно же, что под давлением такого отрицательного информационного воздействия вам будет гораздо тяжелее справиться с психотравмой и душевной болью. А вот чтобы вам легче со всем этим было справиться, я сейчас подкину вам еще парочку легких, но действенных мыслительных приемов.

Эмоции возникают от мыслей. Ваше восприятие реальности — мысли — эмоции. Вот цепочка. Восприятие реальности быстро переделать сложно. Мы над этим работаем, но все «в процессе». А что вам делать, пока восприятие реальности не перестроилось? **Вытеснить вредоносные мысли.** Это очень просто: **попытайтесь вспомнить то, что не вспоминается.** Например, какое-то название, которое вы забыли. И сделать это можно в любой обстановке в любое время. Займите свой ум.

Конечно, можно использовать и умственную работу (тем более, если вы работник умственного труда). Хорошо бы заняться какой-то задачей повышенной сложности. И художественную литературу можно бы почитать. Я советую что-то юмористическое. Юмор — прекрасное средство от психотравм. И фильмы можно посмотреть. Есть интересные научно-популярные фильмы об устройстве Вселенной, о древних мирах, о загадках перемеще-

ния во времени. По своему интересу можете подобрать, дайте вашему уму пищу. Если есть возможность, пройдите курс обучения чему-то, что вас интересует. Всякие домашние задания и попытка вникнуть в речь преподавателя очень даже вас отвлекут. Обучение онлайн — отличный вариант, даже времени на дорогу тратить не придется. Но, может, даже лучше будет, если вы выйдете в люди и познакомитесь очно с товарищами по учебе, занимаясь не по Интернету, а в обычной аудитории.

Если же, несмотря ни на какую дополнительную умственную работу, ваш ум будет все-таки возвращаться к психотравмирующей ситуации, все время мысленно, так сказать, внутренним взором, отдаляйте изображение этой ситуации от себя. Вам пригодится для этого следующий прием: плохое всегда в прошлом.

Допустим, случилось что-то плохое, вы испытали отрицательные эмоции. Но время-то пошло вперед. Таким образом, **всегда может быть так, что все плохое, все отрицательные эмоции — в прошлом.** Да, случилось. Но **вы себе представьте ось времени:** вот точка, где случилось событие. Так зачем превращать точку в отрезок на оси времени, да еще и без границы справа — тянуть этот отрезок в бесконечность? Разве не естественно оставить все как есть: **случилось в данный момент, но время-то не стоит на месте, вы уже переместились по оси времени в другую точку.** Все несчастье УЖЕ осталось в прошлом! Оно прошло! Все всегда проходит. Разве есть какой-то иной вариант? Таким образом, действительно проходит все: и плохое, и, к сожалению, хорошее. Но вы-то живы! И вы можете в любой момент сами создавать то, что вам нужно. Нужно хорошее? Создавайте!



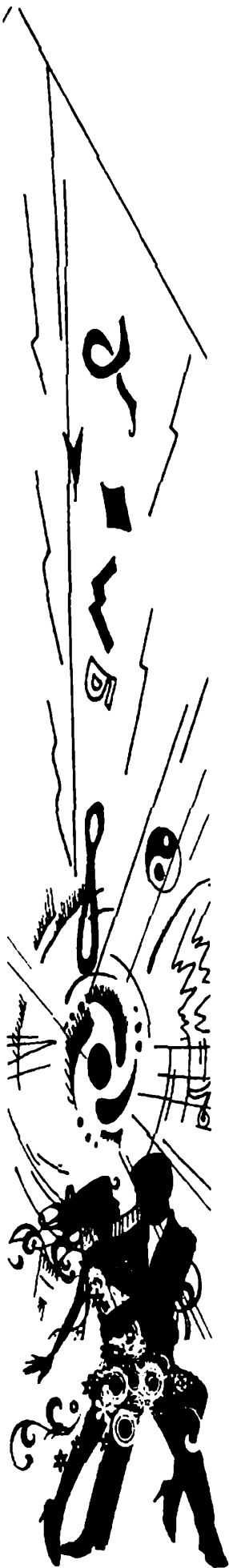
# Почему и как работают медитации

Я раньше не могла поверить в эффективность медитаций. Я не понимала: как это — представлять себе что-то, и жизнь будет улучшаться. Но я сама интуитивно стала применять некоторые медитативные практики, которые мне подсказало лично мое подсознание, то есть те, которые мне интуитивно захотелось сделать. И я стала получать результаты, задумалась, почему это работает?

Вот какие выводы я сделала:

1. Воображение и подсознание взаимосвязаны. **Возбуждение процессов воображения — стимуляция работы подсознания.**

2. То, что в медитациях говорят, например, «вознеситесь над телом, отправьте свою энергию туда-то и туда-то» — это не означает, что это реально нужно сделать. Да и как бы вы это сделали реально? К сожалению, авторы существующих медитаций не объясняют важную вещь: здесь идет речь *только о работе вашего воображения*. Когда вы выполняете медитацию, вам нужно всего лишь *вообразить*, что имеет место то-то и то-то. *Воображение* отвлекает вас от работы сознания и переносит фокус вашего внимания в *подсознание*. Вот уже в этом состоянии подсознание легче программируется. На этом, на



мой взгляд, и основано действие таких техник, как квантовое смещение и тета-хилинг, а также и других техник, обращающихся к *подсознанию с помощью медитаций*.

Вот почему писатели зачастую обладают даром предвидения и коррекции жизненных ситуаций: у них сильно развито воображение. **А воображение — ключ к подсознанию.** В подсознании есть информация о многом, что происходит во Вселенной. Вероятно, в нем накопилась информация даже от наших предков: мы же наследуем их *информационный опыт*, как наследуем ДНК.

3. Для эффективности медитации она не обязательно должна быть длительной. **Она должна быть такой, чтобы вы ее принимали как что-то для вас гармоничное и естественное.** Она должна быть такой, чтобы вам было ее легко выполнить и чтобы вы стремились ее выполнить.

Я сама не усидчива, и мне жаль тратить свое драгоценное немного свободное время на сложные медитации. Поэтому я применяю легкие, краткие медитации, которые можно делать «на ходу». Эти медитации сложились у меня сами собой, так, как складывается текст моих книг. Это происходит так: я сажусь за ноутбук и начинаю писать, и заранее даже не знаю, что я буду писать, а мысли сами приходят в голову, в том числе и описание медитаций, которые можно использовать. Я пишу в трансовом состоянии, не задумываясь. Кто-то может сказать, то это ко мне приходит информация свыше, я не могу утверждать ничего, что не имеет под собой научно доказанного основания. Поэтому ограничусь предположением, что это результат работы моего подсознания. И мне этот результат помогает. Я хочу поделиться этими легкими способами избавления от душевной боли и отрицательных эмоций с вами, дорогие читатели.

Итак, вот что я хочу вам предложить.

Когда вы испытываете какую-то сильную эмоцию, допустим, душевную боль, вы, если сосредоточите внимание на себе, а может, даже и без этого сосредоточения,

## ● Эмоции без правил

сможете ощутить некое давление или какое-то иное специфическое телесное ощущение (может, жжение) в какой-то области своего тела. Я, например, ощущаю душевную боль как давление в области сердечной чакры — в середине груди. Понимаете? Ваше душевное состояние выражается некоторым образом в телесном, то есть *внутреннее* ваше состояние проявляется *внешне*. Можно изменить *внутреннее* состояние — избавиться от душевной боли (для простоты изложения я буду все показывать на примере душевной боли). Но ведь в том-то и сложность, что просто так этого не сделать! Если бы это было так легко сделать, вы бы не страдали сейчас от душевной боли и не купили бы эту книгу. *Все, что внутри человека, как душевное, так и телесное, изменить очень сложно.* Если бы это было просто, то люди не болели бы всякими серьезными заболеваниями, а мгновенно излечивались бы, как только возникнут какие-то нарушения в организме. *Но внутреннее и внешнее взаимосвязаны все-таки. И это можно использовать.* Сейчас мы это сделаем. Давайте не будем вдаваться в философские подробности о причинно-следственных связях. Давайте просто спросим себя: мы хотим избавиться от душевной боли или не хотим? Что нам важнее: избавиться от мучительной душевной боли или философствовать? Делайте выбор сами. А я вам скажу, что помогает лично мне.

**Первый вариант медитации.** Я ощущаю душевную боль как давление в области сердечной чакры. Я эту боль представляю в виде тяжелого черного шара — ну, типа гири. Я этот шар в своем воображении просто отделяю от тела и представляю себе, что он хоть ненамного, но отлетает от моей груди. Вот он уже не во мне, а передо мной. Вот я его отодвигаю от себя еще подальше вперед. А теперь я представляю себе, что этот шар разрывается на мельчайшие кусочки, и они разлетаются в разные стороны, как если бы взрывчатка попала в него. Шар находится

достаточно далеко от меня, и кусочки эти, точнее пыль, в которую превратился шар, не достигают меня. Вот и все. Согласитесь: чтобы это сделать, совсем не надо сидеть в удобной позе с закрытыми глазами. Вы можете это делать, когда захотите, когда вспомните об этом методе — допустим, по пути на работу.

**Второй вариант медитации.** Все тот же шар в груди. Но вы его мысленно поднимаете через ваше тело к голове и в своем воображении выпускаете через макушку вверх. Шар еще темный. Но вы мысленно поднимаете его все выше и выше над головой. Только представляйте себе, что у вас над головой небо, а не потолок комнаты. Небо, как вы его себе представляете. Возможно, сначала оно темноватое. Ничего, представляйте дальше более светлую полосу неба — выше. Потом, может, вам представится какая-то голубоватая полоса. Небо же голубое в нашем представлении, пусть представляется. Вы проносите ваш шар через все эти полосы. Почему полосы? Да вы сами почувствуете, как трудно представлять себе огромное пространство совершенно одинакового цвета на всей его площади. Скорее всего, какие-то изменения цвета будут. Поэтому, возможно, и создастся впечатление, что шар ваш перемещается через слои неба различного оттенка. Как он там, в вашем воображении, не посветлел еще? Посветлеет обязательно, потому что воображению очень сложно представлять темный большой шар столь длительное время, да еще проходящим через столько слоев светлой атмосферы. А вы представляйте слои неба все светлее и светлее. Вот вы уже попали в такой сильный свет, что он практически слепит глаза и темного шара в нем уже и не видно. Он просто растворился, этот темный шар. Что мы сейчас сделали? *Мы растворили вашу душевную боль.* Это очень приятная медитация. И она дает облегчение. Попробуйте. И, опять же, я не думаю, что для выполнения этой медитации нужно обязательно закрывать глаза. Вот я сейчас описывала ее, представляла себе это все, и хотя

## ● Эмоции без правил

на данный момент у меня не было душевной боли, но были иные переживания, я их вот таким образом отпустила и почувствовала себя лучше. Но я же писала текст! Я не расслаблялась, не закрывала глаза. Не медитировала в общепринятом смысле слова. Я лишь *включила воображение*. И оно *сработало*! Вот такому «экономичному» подходу к медитациям я и хочу вас научить.

**Третий вариант медитации.** Перенесите свое внимание на что-то другое, даже можно на другую область своего тела, например, на кисть руки — как бы уведите свою душевную боль с привычного ей места. Тогда она потеряет для вас смысловую нагрузку душевной боли, эмоциональной реакции и станет просто болью. Но воображаемой! К примеру, вы просто вообразите, что у вас болит какой-то маленький участок кисти руки. Во-первых, это совершенно не опасно. Это все-таки не печень и не сердце. А во-вторых, вы-то знаете, что эта боль есть только в вашем воображении. Вы сосредоточились на ней, просто чтобы избавиться от мучительной для вас эмоциональной реакции. Вы как бы вылили душевную боль в физическую, но такую, которая не угрожает вашему здоровью в целом. Подержите так немного ваше внимание, ощутите свободу от душевной боли. Ощутили? Стало легче? Теперь физическую боль тоже можете перестать воображать. Все! Бросьте! Переключите внимание с участка руки на какие-то совершенно внешние предметы и события. Вон — автомобили по дороге едут за окном. На них можете посмотреть. Фильм какой-то себе включите. В конце концов, можно просто на секундную стрелку часов перевести внимание.

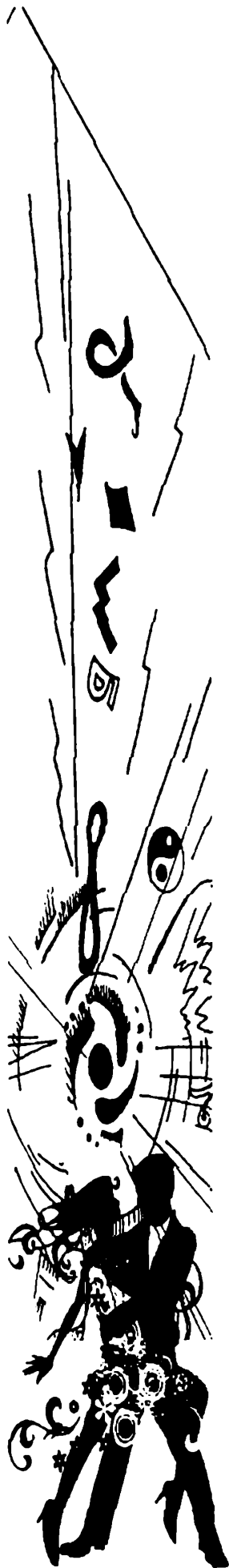
А еще я хотела бы посоветовать чисто физические действия для избавления от душевной боли и всяких других тягостных переживаний. Это уже сложно назвать медитацией. Это просто *прием*.

# Физические меры: как справиться с душевной болью

---

Если вы ощущаете душевную боль в виде давления, например, посередине груди или в виде какого-то иного физического дискомфорта, просто перестаньте сосредотачиваться на этом ощущении, дышите глубже, сделайте какие-то физические упражнения, например, потанцуйте.

Если же вы физически душевные переживания никак не ощущаете, все равно займитесь физическими упражнениями. Это просто замечательное средство для того, чтобы справиться с отрицательными эмоциями. Сделайте физические тренировки ритуалом: чтобы ни случилось, вы тренируетесь каждый день в определенное время. Советую заниматься вечером. Это простейший способ расстаться с накопленными за день отрицательными эмоциями. Они должны найти выход. Наши предки, когда испытывали гнев или унижение, либо просто убивали обидчика, либо, в более поздние и цивилизованные времена, сражались на дуэли. Сейчас это не принято у приличных людей. Но куда-то же надо эмоции выплеснуть! Веками формировался приемлемый способ: физическая активность! Только вы, в отличие от предков, не будете никого убивать. Вы просто помашете руками, ногами,



## ● Эмоции без правил

покачаете пресс. В общем, затратите физические усилия так, что, может, после тренировки у вас на сильные эмоциональные переживания даже просто-напросто сил не хватит. А сделав тренировки ритуалом, вы получите:

- гарантию избавления от эмоционального напряжения каждый день,
- тренировку силы духа.

А чем сильнее психологически вы станете, тем меньше вы будете эмоционально реагировать на внешние раздражители. Вы решили заниматься каждый вечер — и реализовали это. Вы — хозяин своего слова, своего решения, своей жизни. Чувствуете, куда я клоню? То, что вы смогли сделать этот шаг к самостоятельному выбору, как вам жить и чем вам заниматься — регулярными тренировками, — сделало вас сильнее и хоть в чем-то реальным хозяином своей жизни. Первый плацдарм завоеван. И отсюда вам уже легче будет наступать на свою зависимость от внешних воздействий. Ведь ваши эмоциональные реакции — это как раз и есть проявление вашей зависимости от внешних воздействий. А у вас теперь есть опыт, как быть независимым. Правда же? Что бы ни случилось там, во внешнем мире, вы же занимаетесь гимнастикой каждый вечер. Вы и дальше сможете пойти: **самостоятельно принимать решения, реагировать ли вам на то или иное воздействие.**

Короче говоря, физические тренировки как способ уменьшить амплитуду эмоциональной реакции, а в дальнейшем и вообще совладать со своими эмоциями — проверенный лично мной способ. Я сама так живу. Хотите — пользуйтесь этим моим практическим опытом, хотите — нет. Ваше дело.

Если, допустим, эмоциональная реакция застала вас где-то, где нет возможности позаниматься гимнастикой, то просто поглубже подышите. Если есть возможность покинуть место общения с персоной, вызвавшей отрицательную реакцию, то покиньте. Уйдите, выйдите. Поды-

шите поглубже. Если есть возможность, умойтесь. И совсем было бы хорошо выйти на воздух и просто пройтись. Я не думаю, что вам будет интересно читать длинные научные обоснования того, что движение, тем более равномерное, ритмичное, помогает справляться с нежелательными сильными эмоциями. Здесь играет роль и отвлечение вашего внимания, и изменение вашего физического состояния, которое обязательно повлияет на состояние вашей психики. Нам с вами важен факт: *это помогает*. Глубокое дыхание и умывание — это тоже физическая активность. Но они еще имеют и дополнительную психологическую нагрузку: глубокое дыхание вообще успокаивает, а выдох ассоциируется с избавлением от всего отрицательного, как и умывание — со смытием всего отрицательного.

Надеюсь, эти приемы помогут вам справиться с эмоциональными реакциями, а сейчас я хочу предложить вам способ извлечения творческой пользы и наслаждения из вашей эмоциональности как свойства личности. Его нельзя считать вредным. Его можно и нужно использовать себе во благо.



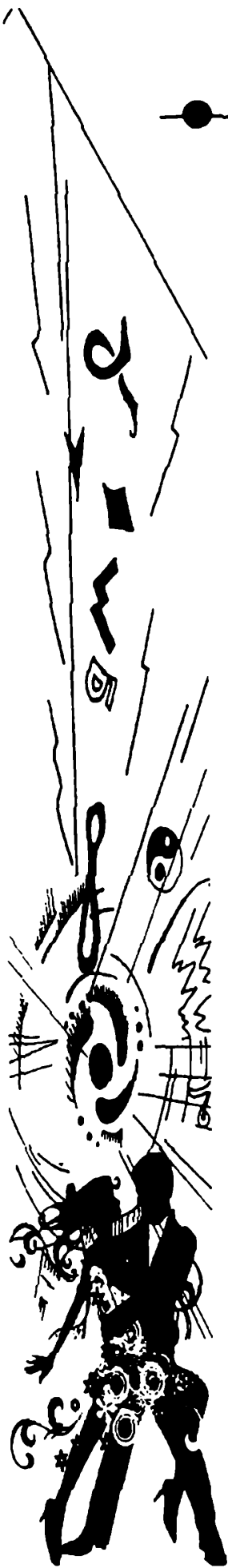
# Мини-тренинг

## «Работа с подсознанием»

---

**З**акройте глаза. Какие картины вы видите перед глазами, так сказать, внутренним взором? Проанализируйте их содержание. Задумайтесь: почему вы видите именно *это*?

А теперь прислушайтесь: возможно, вы слышите какие-то голоса в голове. Не бойтесь! Это не галлюцинации. Вы здоровы. Это просто работа вашего воображения. У кого-то его может и не быть. А у вас как у эмоционального человека оно есть, просто вы не обращали на него внимания. Прислушайтесь. Возможно, вы что-то услышите — какие-то мысли, которые как бы звучат в вашей голове или шепотом, или каким-то голосом. Каким? Мужским или женским? Чьим голосом? Может, он вам знаком? Проанализируйте все это. Что вам говорит этот голос? Запишите сразу, как услышите. Вам, может, и не захочется записывать, будет так приятно, что захочется побыть в этом состоянии. Что ж, побудьте. Это хорошо, когда приятно, когда можно расслабиться и отдохнуть от измотавших вас забот. Этот отдых — тоже ваш результат. В таком состоянии мне часто слышится музыка, очень красивая. Причем я слышу ее, а перед глазами стоит нотная запись этой музыки. Я владею нотной грамотой и понимаю, что эти ноты действительно соответствуют той музыке, ко-



торую я слышу. Но мне лень оторваться от процесса и записать. Состояние такое приятное, что я не хочу отрываться и делать усилия по записи нот. И в результате потом, бывает, сожалею, что не записала такую красоту. А вот если бы я ставила себе задачу стать композитором, то обязательно надо было бы записать. Вот о каких явлениях я вас хотела предупредить и вот на что настроить вас. А вдруг вы тоже услышите красивейшую музыку или увидите, как обычно вижу я, великолепные картины? А представьте, что вы это запишете и зарисуете! Вот вам и карьера композитора или художника. Причем вы будете уникальны! У вас даже не будет конкурентов! Ведь это же вы в своем подсознании слышите эту музыку и видите эти картины, как я из своего подсознания черпаю этот текст. Сейчас я пишу и совсем не думаю о том, что писать: текст сам синтезируется у меня в голове. Это же очень индивидуально! Какая здесь может быть конкуренция? Я — это я, а вы — это вы. Используйте эти возможности подсознания! А если вы будете реализованы как художник или как композитор или еще в какой-то творческой деятельности, то, сами понимаете, и материальное благополучие не заставит себя ждать. Это давно известная истина, что люди очень ценят то, что уникально. Вот вы и предоставите им свои уникальные творения.

Медитации и работа с подсознанием — это не очень-то привычные для нашего общества средства работы с эмоциями. А вот вкусная еда как способ коррекции эмоционального фона — наиболее доступное и распространенное средство. Однако последствия переедания зачастую сказываются на фигуре, и результаты эти, в свою очередь, вызывают отрицательные эмоции. Что же делать?

Обычно человек ест не потому, что он нуждается в подкреплении *физических* сил, а **чтобы испытать положительные эмоции**, пополнить *душевные* силы, и не может ограничить питание не потому, что испытывает непреодолимое чувство голода, а потому, что не может справиться с *отрицательными эмоциями*, возникающими при ограничении питания. Жизнь теряет какие-то свои краски, когда из нее уходят любимые, но высококалорийные блюда — вы недополучаете информационное воздействие. Кроме того, ведь не секрет, что еда, вкусная высококалорийная еда в большом количестве, **используется многими людьми для компенсации отрицательных эмоций**, например обиды, разочарования, душевной боли, эмоционального переживания одиночества. Мы компенсируем нехватку положительного информационного воздействия от окружающей среды и ее значительное отрицательное информационное воздействие положительным информационным воздействием еды. При этом отрицательное воздействие окружающего мира может быть настолько сильным, что вам просто *не хватит сил* на то, чтобы и справляться с тяжелой жизненной ситуацией, и одновременно еще в еде себя ограничивать.

Для понимания процессов, связанных с эмоциональными реакциями, важно понять, что **практически все в этом мире — инфор-**



**мация**, и все, с чем или с кем мы вступаем в какое-либо взаимодействие, **оказывает на нас информационное воздействие**, то есть **побуждает нас как-то реагировать**. Реакция может быть любой — как чисто физиологической, так и вербальной, и поведенческой. И, конечно, эмоциональной. Все, что вызывает любую реакцию вашего тела и психики, есть **информационное воздействие** в широком его понимании — с учетом не только количественного (биты), но и качественных аспектов информации (ее **способности вызывать качественные изменения в состоянии человека**). Получили мы отрицательное информационное воздействие от окружающих — и организм отреагировал отрицательными эмоциями. Что мы стремимся сделать? Скомпенсировать эту реакцию на информационное воздействие положительными эмоциями, которые нам дает вкусная еда.

**Почему еда оказывает информационное воздействие?** Потому что она вызывает **информационную реакцию** — изменение эмоционального состояния человека. Мы стремимся *улучшить* свое информационное состояние — изменить его с отрицательного на положительное. И зачастую едим именно по этой причине, а не потому что голодны. Допустим, случилось что-то, что вас расстроило. Вы могли бы вкусно поесть и улучшить свое эмоциональное состояние. Но если вы решили придерживаться ограничений в еде, вы, несмотря на свои переживания, лишаете себя вкусов. Каков результат? Будете дольше мучиться.

Как же позволить себе все-таки использовать возможность улучшения своего эмоционального состояния с помощью еды и при этом не навредить фигуре?

Если у вас нет склонности к полноте, то вообще по этому вопросу не «заморачивайтесь»: ешьте что хотите и сколько хотите. А вот если вы от еды поправляетесь, что вполне, кстати, естественно, то нужно уже кое-что предпринять.

Я не призываю вас отказаться от кондитерских изделий и прочих вкусных вещей, которые могут поднять настроение. Напротив, я признаю и призываю вас помнить тот факт, что вкусная и любимая вами еда очень даже может помочь справиться со стрессом, обидой, горем и прочими неприятностями. Я даже говорю, что если у вас сильное переживание по значимому для вас вопросу, то можно иной раз плюнуть на ваше стремление похудеть и поесть вволю того, что вам приятно. Но! Если ваш образ жизни того требует (например, если вы публичный человек или в связи с вашей профессией обязаны иметь какие-то определенные параметры фигуры) и если для вас ваша фигура очень значима и, пополнив, потом будете сильно переживать, то можно использовать тот подход, которым я сама пользуюсь.

Можно, вполне можно поесть то, что обычно запрещают диетологи: кондитерские изделия, например. **Все дело в том, когда вы остановитесь** в своем поедании доставляющей вам удовольствие пищи. Человек начинает есть вкусный продукт и *не может остановиться*. В этом вся проблема. Если бы человек *останавливался, успев съесть приемлемое количество калорий*, то он бы не поправлялся, а наоборот, в зависимости от количества съеденных калорий, худел бы. Но еда такая вкусная, что остановиться очень сложно! И человек не останавливается. Он *хочет продлить удовольствие от приятного ощущения во рту как можно дольше*. В результате такой потери контроля над собой и появляются нежелательные килограммы и сантиметры. Диетологи советуют есть что-нибудь невкусное. А вы попробуйте питаться каждый день только продуктами, которые у вас *не ассоциируются с удовольствием* от еды. Например, вы получаете удовольствие от мороженого, а вам говорят: нельзя мороженое, ешь капусту, обезжиренный творог и вареную курицу. А вам как раз эта пища никакой *радости* не доставляет. Какое у вас будет эмоциональное состояние, если вы будете пи-

таться только невкусной лично для вас едой? А какое у вас будет состояние, если случится какое-то несчастье, а вам даже просто чтобы как-то эмоционально поддержать себя, нельзя будет съесть что-то вкусненькое? Кто худел, понял сейчас, что я имею в виду. Это чрезвычайно тяжело, просто мучительно так жить! Да и какой смысл есть то, что невкусно? Мы ведь, слава Богу, не живем в условиях войны и всеобщего голода, когда не достать продуктов. Зачем отказывать в удовольствии от еды, даже если вам нужно похудеть? Просто ума не приложу! Почему человеку, вынужденному ради похудения ограничить питание, нужно еще усугубить и так тяжелую для него ситуацию поеданием только еды, не приносящей ему радости? Я уже не говорю о сложности рецептов, публикуемых для желающих похудеть. У большинства из нас нет личного повара, чтобы он все это готовил. А обычному работающему человеку просто некогда реализовывать такие сложные рецепты. Итак, что предлагаю я?

1. Не начинайте никаких диет и ограничений в питании с целью похудения, если испытываете сильный стресс, психотравму. Это слишком большая нагрузка на организм, скорее всего, сил не хватит, чтобы выдержать все, и вы сорветесь. Лучше пощадите себя, позвольте себе вкусненькое, восстановите эмоциональный фон, в том числе и с помощью этой книги, и тогда уже в более комфортной жизненной ситуации вы сможете ограничить питание, если сочтете нужным.

2. Компенсируйте потребление калорий расходом их на физические упражнения. Это позволит вам побольше съесть вкусностей без ущерба для фигуры. А физические упражнения сами по себе — прекрасное средство для снятия стресса.

3. Перед любым приемом пищи, даже если он состоит из одной дольки мандаринки, выпивайте стакан или даже два обычной воды. Вода заполнит желудок, и вы вынуж-

## ● Эмоции без правил

дены будете уменьшить количество съедаемого. Учтите, что все, что содержит калории, в том числе и сок, считается пищей.

4. Ешьте то, что доставляет вам удовольствие. По возможности (если позволяет сила воли, а она такие мелочи, как правило, позволяет), ешьте *нравящийся* вам продукт, *но не самой высокой калорийности*. Например, не самое высококалорийное мороженое. Но и обезжиренное не надо. Обезжиренное невкусно — вы не получите привычного, приносящего удовольствие вкуса, а значит, не получите *удовольствия*.

5. Определите, исходя из калорийности продукта, сколько вы можете его съесть без ущерба для осуществления поставленной по отношению к фигуре цели (похудение или поддержание формы).

6. Ешьте выделенную порцию любимого продукта как можно медленнее — откусывайте малюсенькими кусочками и подольше держите лакомство во рту.

7. Когда съешьте выделенную заранее порцию, ПРОСТО ОСТАНОВИТЕСЬ.

Да, я знаю, что это тяжело. Советую сказать себе то, что в таких случаях говорю себе я:

«Это не последний день в моей жизни. Завтра тоже будет день, когда я смогу принимать пищу. И это не последний мой прием пищи. Через несколько часов (сегодня или завтра) я снова смогу доставить себе удовольствие едой. Сейчас просто небольшой перерыв, и я продолжу наслаждаться».

Я реально пользуюсь этим методом. Его идея — СВОБОДА, в частности, свобода выбора еды.

Установка «я должна(-жен) быть худой(-дым)» вызывает в организме противоречие: наоборот, хочется есть. Если же вы даете себе *самому* право на выбор своей физической формы, знаете, что вы *свободны* в выборе еды и имеете право есть *нравящиеся* вам продукты, получая удовольствие от еды, вы перестаете заморачиваться про-

блемой питания и похудения, получаете возможность переключить ваше внимание на другие сферы жизни. В результате вы быстрее поднимаетесь по социальной лестнице или устраиваете свою личную жизнь. А похудение или поддержание формы... Оно идет своим чередом. Оно никуда не девается. Просто перестает быть вашей навязчивой идеей. Оно даже быстрее идет, чем если бы вы сосредотачивались на проблеме лишнего веса. Как я уже обосновывала в своих книгах, **то, на чем мы не за-цикливаемся, уходит из нашей жизни, а то, на что мы нацеливаем внимание, наоборот, приходит.**

Так что вполне можно для регулировки своего эмоционального фона использовать вкусную для вас еду.

Вот только не надо забывать расходовать съеденные калории, выполняя физические упражнения.

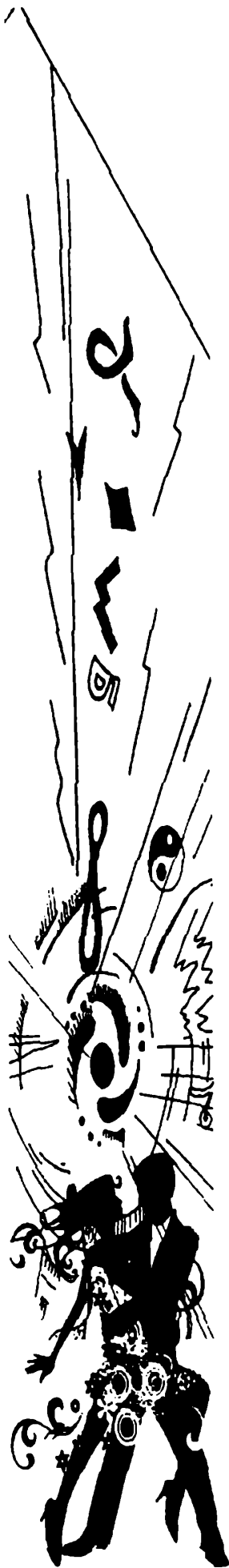


# Голограмма и нормы

Мы с вами рассмотрели различные мыслительные программы и чисто технические приемы, позволяющие совладать с отрицательными эмоциями. И напоследок я хотела бы сказать, что идеальной, совсем уже без раздражителей жизни не может быть ни у кого.

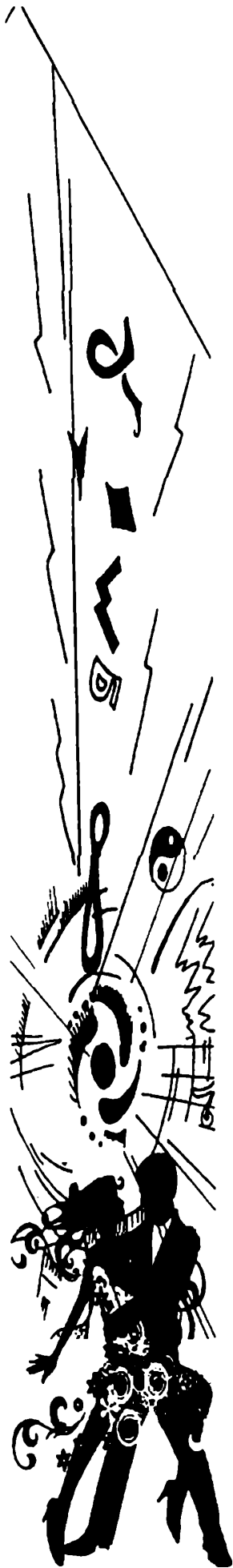
Допустим, живете вы спокойно, так, как хотите. И вдруг некто или нечто вторгается в ваше жизненное (психологическое или даже физическое) пространство, что вызывает у вас отрицательную эмоциональную реакцию. Но вы можете подумать о том, что вот эта персона или это явление не занимают и не могут занять всю вашу психику, да и всю вашу физическую среду обитания тоже. Если вы, может быть, не хозяин квартиры, в которой вы проживаете, то вы, по крайней мере, хозяин своей психики, своего ума, своей души и даже своего подсознания. Так почему бы вам не распорядиться мудро тем, что вы имеете? Пусть сейчас вы еще не можете избавиться от непрошенных гостей в вашей душе и в вашем уме, но остальным-то пространством своей психики вы уже можете распоряжаться по своему усмотрению.

Никогда никакой отрицательный фактор не отнимает у вас все. Всегда остается что-то свое, не затронутое вот этой, так раздражающей вас ситуацией. Учитывая,



что речь мы ведем о духовном, чисто *информационном* пространстве, можно сказать, что, если у вас есть *хоть что-то* в душе, чем вы можете распорядиться по своему усмотрению, *хоть какой-то фрагмент* души, в котором вы можете быть самим собой, вы всегда можете *вот этот*, не затронутый эмоциональными катаклизмами фрагмент расширить на *всю* свою психику, на *всю* свою душу, на *весь* свой ум. Потому что **все информационные явления — голограммы**. Счастье — голограмма. И несчастье — голограмма. Одна маленькая частица счастья в душе хранит в себе информацию о глобальном счастье, которое может заполнить всю вашу жизнь. И то же самое можно сказать о несчастье. У вас есть зерна и того и другого. Что вы будете выращивать в своей душе — счастье или несчастье?

У вас *всегда* из любой, даже самой тяжелой ситуации есть путь назад — к себе нормальному и счастливому, к такому, который задуман Природой.



**В**озможно, у вас создалось впечатление, что кое-где я сама себе противоречу. Это правильное впечатление. Жизнь — самая сложная штука, которая только есть в этом мире. А сложные системы не описываются четкой бинарной логикой — только «да» или только «нет». Для таких систем характерна *нечеткая логика*, меняющаяся адаптивно к ситуации. Жизнь очень неоднозначна. Она бывает и *такая*, и *такая*, и еще *разэтакая*. Чего только не бывает! И все это *жизнь*! Нельзя однозначно сказать, как *правильно*. Зато при таком положении вещей можно смело сказать, что **ничто не является трагедией и концом света! Ничто!** В любом конце есть начало. В любом разрыве есть зарождение нового. Любое лишение может обернуться благом. **Любой шаг назад — это появление множества вариантов шагнуть далеко вперед**, потому что любое изменение стабильной ситуации, любое нарушение устойчивости сложной системы привносит в ее реальность множество *новых* вариантов развития событий. Вот так многовариантна наша жизнь. И все в ней может иметь место. Даже клизма может дать несколько вариантов развития событий. А жизнь-то гораздо сложнее клизмы! И корректировать сложную жизненную ситуацию, приносящую человеку душевные страдания (а душа-то сама по себе какая сложная система!) при помощи ка-

ких-то простых действий типа *включи-выключи*, при помощи каких-то *внешних инструкций*, не *задевающих душу*, а лишь дающих сухие сведения о том, как *правильно* — нереально. Инструкции еще никому не помогли избавиться от душевной боли или какой-то иной очень сильной эмоциональной реакции. Но можно оказать помощь человеку *специфическим, обогащенным эмоциями* же информационным воздействием. Всегда, во все времена *душевные раны* врачевались *душевыми* же информационными средствами: трогающими душу песнями, стихами, романами, картинами, фильмами, спектаклями... А сейчас наука дошла уже до такого уровня развития, что предлагает **специальные информационные средства — корректирующие текстовые массивы**. Это не художественное произведение. Но это и не инструкция. Это программа, которая благодаря особой организации текста загружается в ваш мозг и душу. Это разговор *по душам*: я переливаю свою душу в вашу. А моя душа очень много чего пережила и уже натренировалась справляться с трудностями. Получается **информационная прививка от психотравм**. *Как делают прививку от какой-то болезни?* Вливают вам в кровь антитела, которые образовались у человека, уже переболевшего этим заболеванием. То же самое можно сделать и для души. Я переболела всем тем, о чем пишу. И моя психика образовала антитела к этим всем информационным поломкам. Я делюсь с вами этими информационными антителами.

Вы получаете и прививку, и курс лечения информационным средством нового поколения — специальным текстовым массивом. Если вы не начали читать книгу с конца, а прочитали ее уже всю, я думаю, вы понимаете, о чем идет речь. Это очень необычный текст. Для него даже нет жанра.

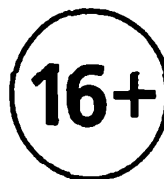
Есть *физиотерапия* — воздействие на организм физическими факторами с целью исцеления, а данная книга — *информотерапия*: воздействие на организм информацией с целью исцеления.

## ● Эмоции без правил

Это адаптивное информационное воздействие, которое на разных людей воздействует по-разному: каждому — так, как нужно, где нужно и когда нужно.

Прочитав эту книгу, вы приняли курс лечения. Подождите результата. Человек может мгновенно перестроиться с одних программ работы на другие. Но знайте: информационное воздействие *уже работает* в вашей психике. Дайте ему еще время развиться. Не надо сосредотачиваться на ожидании результата. Просто живите. Через какое-то время, если вы вообще когда-то еще вспомните о сегодняшних проблемах, вы вдруг обнаружите, что вы уже *другая личность*, с другими привычками восприятия реальности и другими манерами поведения, и то, что сейчас так сильно выбивает вас из колеи, перестанет вас интересовать и волновать.

Популярное издание



Трофименко Татьяна Георгиевна

## **ЭМОЦИИ БЕЗ ПРАВИЛ МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ**

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Ответственный редактор | <i>А. Яхина</i>     |
| Выпускающий редактор   | <i>Г. Логвинова</i> |
| Технический редактор   | <i>Ю. Давыдова</i>  |
| Компьютерная верстка:  | <i>А. Патулова</i>  |

Сдано в набор 3.03.2014.

Подписано в печать 25.04.2014.

Формат 84×108 1/32. Бумага офсетная.

Тираж 2500 экз. Заказ № 3106

ООО «Феникс»

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.

Тел. (863) 261-89-59, тел./факс 261-89-50

Сайт издательства: [www.phoenixrostov.ru](http://www.phoenixrostov.ru)

Интернет-магазин: [www.phoenixbooks.ru](http://www.phoenixbooks.ru)

Отпечатано с готовых файлов заказчика  
в ОАО «Первая Образцовая типография»,  
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



**Издательство**  
**ЕНИКС**

344082, г. Ростов-на-Дону,  
пер. Халтуринский, 80  
Тел.: (863) 261-89-50;  
[www.phoenixrostov.ru](http://www.phoenixrostov.ru)

- ◆ Около 100 новых книг каждый месяц.
- ◆ Более 6000 наименований книжной продукции собственного производства.

#### ОСУЩЕСТВЛЯЕМ:

- ◆ Оптовую и розничную торговлю книжной продукцией.

#### ГАРАНТИРУЕМ:

- ◆ Своевременную доставку книг в любую точку страны **ЗА СЧЕТ ИЗДАТЕЛЬСТВА** ж/д контейнерами.
- ◆ МНОГОУРОВНЕВУЮ систему скидок.
- ◆ РЕАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ.
- ◆ Надежный **ДОХОД** от реализации книг нашего издательства.

### **ТОРГОВЫЙ ОТДЕЛ**

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

#### **Контактные телефоны:**

Тел.: (863) 261-89-53, 261-89-54, 261-89-55  
261-89-56, 261-89-57, факс. 261-89-58

#### **Начальник Торгового отдела**

**Аникина Елена Николаевна**

Тел.: (863) 261-89-53, [torg153@aaanet.ru](mailto:torg153@aaanet.ru)



## **ТОРГОВЫЙ ОТДЕЛ**

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

### **Контактные телефоны**

Тел.: (863) 261-89-50, 261-89-54, 261-89-55,  
261-89-56, 261-89-57.

Факс: 261-89-58.

## **Начальник торгового отдела**

*Аникина Елена Николаевна*

(доб. 153), E-mail: [torg153@aaanet.ru](mailto:torg153@aaanet.ru)

## **ОТДЕЛ ОПТОВЫХ ПРОДАЖ**

### **Менеджеры по продажам**

**Сиволобова Виктория Николаевна**

(доб. 151), e-mail: [torg103@aaanet.ru](mailto:torg103@aaanet.ru)

**Чермантеева Татьяна Степановна**

(доб. 155), e-mail: [torg155@aaanet.ru](mailto:torg155@aaanet.ru)

**Самсонова Александра Геннадьевна**

(доб. 110), e-mail: [torg@aaanet.ru](mailto:torg@aaanet.ru)

**Чичёва Евгения Константиновна**

(доб. 154), e-mail: [torg188@aaanet.ru](mailto:torg188@aaanet.ru)

**Кротова Виктория Игоревна**

(доб. 160), e-mail: [torg152@aaanet.ru](mailto:torg152@aaanet.ru)

## **ОТДЕЛ ПО РАБОТЕ С БЮДЖЕТНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ**

**Ерохин Александр Сергеевич**

(доб. 123), тел. 8-903-433-88-09, e-mail: [torg180@aaanet.ru](mailto:torg180@aaanet.ru)

**Яровая Марина Тарасовна**

(доб. 204), тел. 8-961-422-90-20,

e-mail: [yarovaya@fenixrostov.ru](mailto:yarovaya@fenixrostov.ru)

**Ногин Сергей Сергеевич**

(доб. 181), тел. 8-909-428-00-13,

e-mail: [nogin@fenixrostov.ru](mailto:nogin@fenixrostov.ru)

Вы можете **купить любую книгу издательства Феникс** по самым **низким ценам** в интернет-магазине **[www.phoenixbooks.ru](http://www.phoenixbooks.ru)**.

**Оплата** — денежный перевод или электронный платеж,

**доставка** — почтой России или самовывоз из Ростова-на-Дону.

Для некоторых книг доступен онлайн просмотр отдельных глав, разделов и содержания на страницах сайта [www.phoenixbooks.ru](http://www.phoenixbooks.ru).

Тел. 8(928)622-87-04 • E-mail: [myphoenixbooks@gmail.com](mailto:myphoenixbooks@gmail.com)

Сайт: [www.phoenixbooks.ru](http://www.phoenixbooks.ru)





**Я хочу быть с тобой!**  
Учебник счастливой жены  
ISBN 978-5-222-21097-0



**Чего хотят мужчины в постели**  
ISBN 978-5-222-19719-6



**Психология и соционика:  
вместе или врозь?**  
ISBN 978-5-222-20464-1



**Соционика для всех:  
наука общения,  
понимания и согласия**  
ISBN 978-5-222-20660-7



**Волшебный дневник  
желаний: лучшие техники  
исполнения желаний**  
ISBN 978-5-222-20895-3



**Волшебный дневник  
женской силы**  
ISBN 978-5-222-20881-8



В жизни многих из нас были такие моменты, когда мы, действуя под влиянием эмоций, «наломали дров». А как этого избежать? И какая степень проявления эмоциональности не вредит вашим целям, а какая избыточна или недостаточна? В каких случаях допустимо или даже полезно проявить эмоции, а в каких лучше сдержаться? И, главное, как сдержаться? Многие люди хотели бы контролировать эмоции, когда считают нужным, но не могут этого сделать. Новая книга Татьяны Трофименко помо-

жет совладать с негативными эмоциями и направить в нужное русло позитивные.

---

## Эмоции без правил между мужчиной и женщиной



 ЕНИКС

ISBN 978-5-222-23082-4



9 785222 230824