

Трансформации  
по Эннеграмме

# Enneagramm Transformations

RELEASES AND AFFIRMATIONS  
FOR HEALING YOUR PERSONALITY TYPE


DON RICHARD RISO

Houghton Mifflin Company  
Boston • New York

# Трансформации по Эннеаграмме

ОСВОБОЖДЕНИЯ И АФФИРМАЦИИ  
ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ ВАШЕГО ТИПА ЛИЧНОСТИ

ДОН РИЧАРД РИСО

 ОТКРЫТЫЙ  
М И Р  
Москва • 2009

УДК 159.9  
ББК 88.6  
Р54

By arrangement with Houghton Mifflin Company  
Boston New York

Публикуется по согласованию с издательством  
«Хаутон Миффлин», Бостон, Нью-Йорк,  
и литературным агентством Эндрю Нюрнберг, Москва

Перевод с английского М. А. Калдиной

Ответственный редактор Р. Макуш

### **Рисо Дон Ричард**

Трансформации по Эннеаграмме: Освобождения и  
Аффирмации для исцеления вашего типа личности /  
Дон Ричард Рисо ; пер. с англ. М. Калдиной. — М. : От-  
крытый Мир, 2009. — 128 с.

ISBN 978-5-9743-0144-5

Эта книга вносит революционный вклад в исследова-  
ние темы самопомощи и самоисцеления. Освобождения  
и Аффирмации представляют собой психологический  
каталог нашей внутренней боли и нашей личной силы и  
служат бесценным инструментом для собственного раз-  
вития. Они будут полезны каждому, кто заинтересован в  
исследовании, исцелении и развитии своей личности.

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-9743-0144-5

© 2003 by Don Richard Riso  
© Калдина М.А., перевод, 2008  
© ООО «Открытый Мир», 2008

Посвящается Бетт

# Оглавление

Благодарности . . . . .	7
-------------------------	---

## Часть I

### ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НАШЕЙ БОЛИ, УТВЕРЖДЕНИЕ НАШЕЙ СИЛЫ

Трансформация и Эннеаграмма . . . . .	13
Краткое введение в теорию Эннеаграммы . . . . .	21
Выяснение вашего основного типа личности . . . . .	22
Крыло . . . . .	25
Направления интеграции и дезинтеграции . . . . .	26
Континуум характерных черт типов . . . . .	35
Использование Трансформаций . . . . .	40

## Часть II

### ТРАНСФОРМАЦИИ

Тип личности Один: Реформатор . . . . .	47
Тип личности Два: Помощник . . . . .	54
Тип личности Три: Мотиватор . . . . .	62
Тип личности Четыре: Художник . . . . .	69
Тип личности Пять: Мыслитель . . . . .	76
Тип личности Шесть: Лоялист . . . . .	83
Тип личности Семь: Универсал . . . . .	90
Тип личности Восемь: Лидер . . . . .	97
Тип личности Девять: Миротворец . . . . .	104

## Часть III

### ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ЦЕНТРУ

Общие Аффирмации . . . . .	113
Эннеаграмма и исцеление . . . . .	120

## Благодарности

Читатели и коллеги спрашивают, где я беру материал для своих книг, тем более что они появляются сейчас достаточно быстро. На этот вопрос есть несколько ответов, хотя все они могут быть сведены к двум. Во-первых, сам мир и в особенности люди являются бесконечным источником получения материала для книг по теории Эннеграммы для того, кто научился правильно видеть типы. Массу знаний можно получить, просто начав замечать то, что «находится прямо у тебя под носом». Конечно, самое сложное — это освободиться от своих предубеждений и наблюдать за реальными людьми в реальном мире. Но, если это получается, материал приходит сам собой. Всё, что остаётся делать, — записывать его.

Идеи для написания книг по теории Эннеграммы были также предложены моими студентами, и данная книга, «Трансформации по Эннеграмме», является примером этого. Джордж

Кваст, пройдя мои тренинги, предложил, чтобы я написал Аффирмации для каждого типа личности, которые можно было бы читать в кризисные периоды жизни. Джордж полагал, что было бы полезно, если бы я предложил читателям инструмент, который они могли бы использовать, когда взволнованны, во время стресса или когда по иным причинам они начинают скатываться вниз по уровням развития и есть вероятность того, что они могут оказаться на нездоровых уровнях. Он также полагал, что, если человек находится в кризисной ситуации, чувствует угрозу для себя и несбалансирован, Аффирмации помогли бы ему выйти из болезненного состояния. Я последовал предложениям Джорджа, и в результате появилась эта книга. Я в долгу перед ним, а также в долгу перед ним каждый, кому поможет эта книга.

Я в равной степени в долгу перед редактором издательства «Houghton Mifflin» Рут Хапгуд. Появление этой книги было достаточно неожиданным, что удивило не только меня, но и моего издателя, компанию «Houghton Mifflin». Когда я отдал Рут рукопись, она своим энтузиазмом вдохновила меня. Она также хотела как можно скорее издать книгу, чтобы читатели получили пользу от «Трансформаций». Без поддержки Рут эта книга не вышла бы в свет так быстро.

Я также хочу отметить теплоту и профессионализм Су Текк, ассистента Рут. Когда мы рабо-



тали над рукописью, мы часто звонили друг другу из Бостона в Нью-Йорк и обратно, и каждый раз, сталкиваясь с той или иной проблемой, Су была на высоте, решая все проблемы с присущей ей глубиной и мудростью. Дороти Паскаль, редактор рукописи, помогла мне сделать книгу более ясной и простой.

Наши студенты также внесли свой вклад. Барбара Хрибар написала свои собственные Аффирмации на моём первом профессиональном тренинге в 1990 году, вдохновив Джорджа, и подготовила почву для выхода в свет этой книги. Колин Макдоналд давала мне советы относительно использования Аффирмаций, а также определённую помощь мне оказала д-р Бетси Биттлингмайер, которая проверила их при работе со своими пациентами. При реализации этого проекта меня также поддерживали Филис Хук Клонингер и Линда Донахью. Брайян Тейлор, а также Брэдшо и Дигби, которые продолжали снабжать меня полезными и ценными советами на протяжении всей работы над книгой. Всем им я искренне и сердечно признателен.

Что касается именно написания книги, то мой ассистент Расс Хадсон внёс в это наибольший вклад. Расс убеждал меня вникнуть более глубоко в каждый тип и настаивал на этом до тех пор, пока мы оба не почувствовали, что у нас это получилось. Я говорю «мы», потому что «Трансформации» отражают нашу общую работу над теорией

Эннеаграммы, которая продолжается по сей день. Он, по сути, является соавтором этой книги. Если вы чувствуете полезность этих трансформаций, то вам необходимо знать, что они не были бы такими без его предложений и без его вклада. Иметь такого преданного и талантливое помощника, как Расс, — настоящая удача для каждого писателя.

ЧАСТЬ I

Освобождение  
от нашей боли,  
утверждение  
нашей силы



# Трансформация и Эннеаграмма

Эти Трансформации (так я назвал Освобождения и Аффирмации для каждого типа личности) представляют собой один из ответов на вопрос, который часто задают студенты, начинающие изучение теории Эннеаграммы: «Итак, я знаю свой тип личности, и что мне теперь с этим делать?»

Одним из важных ответов на этот вопрос является то, что знание своего типа помогает нам сознательно наблюдать за собой, а самонаблюдение необходимо, если мы хотим освободиться от своих необдуманных механических реакций. Если мы не будем наблюдать за собой, нам никогда не стать хозяевами самих себя. Мы будем просто марионетками, реагирующими на каждый импульс наших струн.

Однако если мы научимся наблюдать за собой, то у нас появится возможность сознательно выбирать то, как себя вести в той или иной ситуации, и это станет основой для более эффективной жизни.

Для того чтобы это сделать, мы должны научиться не отождествляться со своей личностью, и это именно та область, где Эннеаграмма может быть чрезвычайно полезной. Парадоксально, но факт — нам нужно увидеть нашу личность до того, как мы сможем научиться не отождествляться с ней. Нам нужно снова и снова проходить через процесс разотождествления со своей личностью и её привычками, прежде чем мы сможем полностью насладиться вкусом свободы и убедимся, что результат стоит того.

Если мы будем внимательно себя наблюдать, то обнаружим, что всё, что происходит в нас, — это постоянное перемешивание наших механических реакций, и это лишь немного отличается от того, что можно назвать машиной, машиной нашей личности, которая работает в нас сама по себе. Мы также обнаружим, что наше внимание постоянно приковано к нашим страхам и желаниям, фантазиям и привязанностям, которые ведут в никуда и в то же время не позволяют нам находиться в контакте с нашим глубинным «я». Смешно, но мы в действительности составляем представление о себе, лишь исходя из этих хаотичных и бессознательных импульсов — думая, что это наше «я», и защищая его всю свою жизнь.

Идеи насчёт наблюдения себя, разотождествления со своей личностью и о практике разотождествления с нашим эго чужды нам и несут в себе угрозу для большинства из нас. Но тем

не менее если мы об этом подумаем, то наверняка сможем припомнить моменты спонтанного разотождествления: у большинства из нас были моменты, когда мы освобождались от своей личности и её (обычно негативных) реакций. Иногда такие моменты происходят во время кризисных ситуаций, а иногда в результате проявлений бескорыстной любви, ощущения величия окружающей нас природы или столкновения со смертью. При этом в нас «пробуждается» нечто глубокое, что не является нашей личностью и абсолютно чётко не является продуктом нашего эго. Это очень яркие и глубоко освобождающие моменты. Оглядываясь назад, мы обычно рассматриваем такие моменты как время, когда мы были в наибольшей степени живы.

Вот почему научиться наполнять нашу жизнь такими мгновениями — это важная часть нашей духовной работы. Для этого мы должны найти способ проснуться и больше присутствовать в нашей собственной жизни. Нет лучшего инструмента, чем Эннеаграмма, для того чтобы наблюдать за собой и тем самым несколько дистанцироваться от своей личности. Чем больше мы сможем себя наблюдать, тем лучше нам удастся понять, насколько это хорошо — держать дистанцию между собой и своей личностью. Если мы научимся прекращать отождествляться со своей личностью, то, вместо того чтобы почувствовать себя раздетыми и лишёнными чего-то, мы поймём,

что именно наша личность и ставила нам преграды в жизни. Вместо того чтобы быть нашим союзником, наша личность была нашим секретным врагом, вместо того чтобы помогать нам жить более эффективно, она стояла у нас на пути, вместо того чтобы делать нас сильнее, она делала нас слабее и испуганнее.

Мы можем выбраться из тисков своей личности, только создавая «зазор» между нашим внутренним наблюдателем и нашей личностью. Сначала «зазор» будет длиться всего секунду между импульсом и реакцией. Наше внимание сразу же после этого вновь будет посвящено обычным ассоциациям, присущим нашей личности. Но в то же время нам уже удалось испытать что-то новое. Тот «зазор», который мы создали, дал нам слегка почувствовать наше более глубокое, сущностное «я» и возможность получения реальной свободы.

Конечно, ничто из вышесказанного не даётся легко, и снова и снова мы должны повторять попытки не отождествляться со своим эго. Свобода и истинная сознательность приходят через борьбу с автоматическими силами, которые действуют в нас. Особенно мы должны бороться с тёмными силами, живущими в нас, которым очень не хочется, чтобы мы стали свободнее и осознали в себе что-либо более высокое. Какая-то наша часть хочет продолжать спать, убежать от бытия и с удовольствием не позволяет нам постичь нечто



большее, чем то, что находится на расстоянии вытянутой руки.

Эннеаграмма может помочь нам взаимодействовать с противоположными силами в нашей личности, называя и освобождая их. Видеть себя и освобождаться от того, что мешает нам почувствовать жизнь более полно, — это суть нашей ежедневной борьбы. Это очень сложная и тонкая задача, и нам необходима мудрость Эннеаграммы для того, чтобы выполнить её.

Эти Трансформации отличаются от тех, которые обычно можно прочесть в книгах из серии «Помоги себе сам». Они представляют собой новый подход к самопомощи, и это на настоящий момент результат моего наиболее позднего взгляда на теорию Эннеаграммы.

Освобождения и Аффирмации позволяют нам «перепрограммировать» наше поведение, исправляя то, что мы о себе думаем. Сначала Освобождения помогут нам признать беспокоящие нас эмоциональные проблемы. Они дадут нам шанс осознать то, что причиняет нам боль в нашей жизни, и помогут начать работу над нашими негативными проблемами, чтобы мы могли от них освободиться. Они позволят нам посмотреть вглубь нашего типа для того, чтобы мы смогли соприкоснуться с болью, которая лежит в основе наших проблем, позволяя нам преодолеть сопротивление, отрицание и самообман. Естественно,

признавая негативные аспекты нашей личности, мы не хотим ещё сильнее укрепить их в себе. Но мы хотим сделать «бессознательное сознательным», освещая наши скрытые конфликты и противоречия.

Поэтому в Аффирмациях для каждого типа мы обращаемся к позитивным качествам, которые должны быть укреплены. Как мы только что увидели, когда мы осознаём негативные отношения, мы отпускаем ту проблемную и болезненную часть нашего прошлого, которая создаёт нам трудности в настоящем. Когда мы подтверждаем что-то хорошее в нас, мы заменяем эти старые, негативные убеждения новыми, позитивными. Утверждение «природа не терпит пустоты» также относится и к уму, так как и ум должен быть заполнен. Когда негативные эмоции уходят, нам надо заменить их положительными, иначе эти негативные эмоции вскоре вернуться вновь.

Вот почему Эннеаграмма предоставляет нам две «недостающие части», которые существенны для нашего роста. Различные типы личности *отличаются друг от друга*, но, если мы думаем, что все люди одинаковые, это снижает пользу многих программ самопомощи. Эннеаграмма учитывает специфические особенности людей при их стремлении к росту. Эти специфические особенности важны, потому что совет, который будет верным для одного типа, может быть совсем неправильным для другого. Обобщения относительно того,

как люди растут и развиваются, выстраивают взаимоотношения или как они могут стать лучше как друзья или родители, — в числе многих других вещей — могут быть либо бесполезными, либо даже опасными, если специфика типа личности не принимается во внимание.

Эннеаграмма помогает нам понять то, что каждый тип личности является своеобразным фильтром, который влияет на наш духовный и психологический рост. Научиться тому, как исцелить свой тип личности или сделать фильтр более доступным и менее искажённым, — это первый шаг на пути духовного или личностного роста.

Второе, в чём Эннеаграмма может быть полезна для личной трансформации, — это в том, что она учитывает внутреннюю организацию каждого типа, его уровни развития. Освобождения и Аффирмации работают, поднимаясь по уровням снизу вверх — от негативных первопричин подавленности каждого типа до уровней здоровья и баланса.

Уровни развития являются мерилем нашего состояния, изменяясь от крайне нездорового состояния к высокоинтегрированному и сбалансированному. Каждый из нас передвигается вверх и вниз по уровням развития с учётом наших собственных привычек и защитных реакций. Понимание уровней чрезвычайно важно для роста, так как именно уровни более чем иные факторы показывают нам то, с чем мы встретимся на пути, двигаясь либо в сторону исцеления, либо невроза.

Уровни развития представляют собой основные вехи на нашем пути, и их знание является индикатором, откуда мы пришли и куда идём.

Когда мы передвигаемся по уровням развития, наше отношение к жизни меняется по мере того, как мы осознаем то, что должны осознать, и утверждаем то, что должно быть утверждено. По мере того как негативное заменяется позитивным и мы входим в контакт со всё более высокими возможностями, Аффирмации становятся молитвами, идущими от сердца, а это то место, где мы в конце концов и получаем свое исцеление.

## Краткое введение в теорию Эннеграммы

Вместо того чтобы описывать в деталях, как работает теория Эннеграммы, я бы хотел отослать новых читателей к другим моим книгам — «Типы личности» («*Personality Types*», 1987), «Понимание Эннеграммы» («*Understanding the Enneagram*», 1990) и «Выяснение вашего типа личности» («*Discovering Your Personality Type*», 1992)\*.

Моя первая книга, «Типы личности», содержит только систематические описания типов личности, включая описание направлений интеграции

\* Вышеуказанные книги не переведены на русский язык. Есть и другие книги. У читателей возникают вопросы касательно противоречий между различными книгами. По моему мнению, серьёзные неточности имеют место по той причине, что некоторые авторы детально и критически не смогли проанализировать более ранний материал по теории Эннеграммы. Следовательно, книги на тему использования Эннеграммы во взаимоотношениях, в сфере духовности, бизнеса будут мало полезны, если они основаны на извращённом или ошибочном понимании типов. Я прошу читателей, которые заинтересованы в изучении теории Эннеграммы, прочитать все книги критически, подумать самим, а также оценивать теорию с точки зрения своего собственного опыта. Если толкование или применение Эннеграммы не совпадает с вашими наблюдениями людей в реальной жизни, то всё это мероприятие может оказаться не только бесполезным, но и опасным. (Прим. пер.)

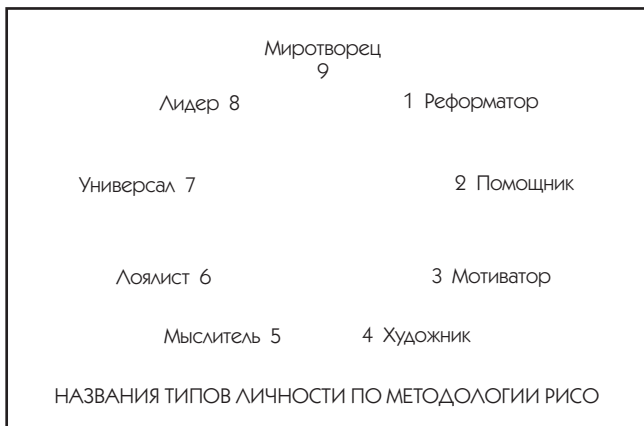
и дезинтеграции и «крыльев» для каждого типа. Она рекомендуется для тех, у кого есть желание глубоко изучить эту теорию. Моя вторая книга, «Понимание Эннеаграммы», является кратким руководством к тому, как применять Эннеаграмму в повседневной жизни. Книга «Выяснение вашего типа личности», самая короткая из трёх, содержит выборочный вопросник («Индикатор типа личности по Эннеаграмме по методологии Рисо»), для того чтобы помочь читателям определить свой тип личности, а также содержит большое количество материала для того, чтобы интерпретировать полученные результаты.

Ниже следует короткое описание теории Эннеаграммы для тех, кто только начал знакомиться с этой одновременно и простой, и сложной теорией психологических типов личности. Это описание даст вам понимание теории только в той степени, в какой это необходимо для того, чтобы эффективно использовать Освобождения и Аффирмации.

### Выяснение вашего основного типа личности

У каждого из нас есть основная роль, которую мы играем в жизни. Какая из нижеперечисленных девяти ролей больше всего к вам относится?

С каждой из этих ролей ассоциируется широкий спектр особенностей поведения и мотивации. Ниже перечислены по четыре ключевые характе-



ристики поведения людей каждого типа, однако это лишь одни из наиболее ярких характеристик типа, и, конечно, они не отражают полностью особенности того или иного типа. Посмотрите, окажется ли тот тип, который вы для себя предварительно выбрали, наиболее точным описанием вас.

*Тип первый: Реформатор* — рациональный, принципиальный, организованный и самоуверенный.

*Тип второй: Помощник* — заботящийся, щедрый, собственнический и манипулятивный.

*Тип третий: Мотиватор* — приспособляющийся, амбициозный, заботящийся о собственном имидже, недружелюбный.

*Тип четвёртый: Художник* — интуитивный, индивидуалистичный, самопоглощённый, депрессивный.

*Тип пятый: Мыслитель* — пронизательный, оригинальный, провокативный, эксцентричный.

*Тип шестой: Лоялист* — обаятельный, ответственный, защищающийся, тревожный.

*Тип седьмой: Универсал* — энтузиаст, стремящийся к совершенству, неумеренный, увлекающийся.

*Тип восьмой: Лидер* — уверенный в себе, решительный, доминирующий, агрессивный.

*Тип девятый: Миротворец* — восприимчивый, оптимистичный, благодушный, невовлечённый.

Вы, конечно, и после этого описания можете сомневаться в определении своего типа, но, думаю, после прочтения этого короткого описания количество типов, к которым вы можете себя отнести, уменьшится до двух или трёх. Если то короткое предисловие, которое вы читаете до перечисления Освобождений и Аффирмаций применительно к каждому типу, и, что наиболее важно, Освобождения и Аффирмации сами по себе, покажутся вам правильными и подходящими для вас, иными словами вы почувствуете, что вам поставлен правильный диагноз, то, скорее всего, вы на правильном пути. Однако будьте открыты к возможности изменения своего мнения по мере того, как вы прочтёте полные описания типов в моих иных книгах или пройдёте тест (RETI), который вы найдёте в книге «Выяснение вашего типа личности».



Как подсказывает опыт, никто не принадлежит только к одному типу личности. Эннеаграмма идёт дальше и уточняет, что каждому человеку присущ свой основной тип личности, а также один или два типа, которые расположены рядом с его типом по окружности символа Эннеаграммы. Такой второй тип личности называется крылом.

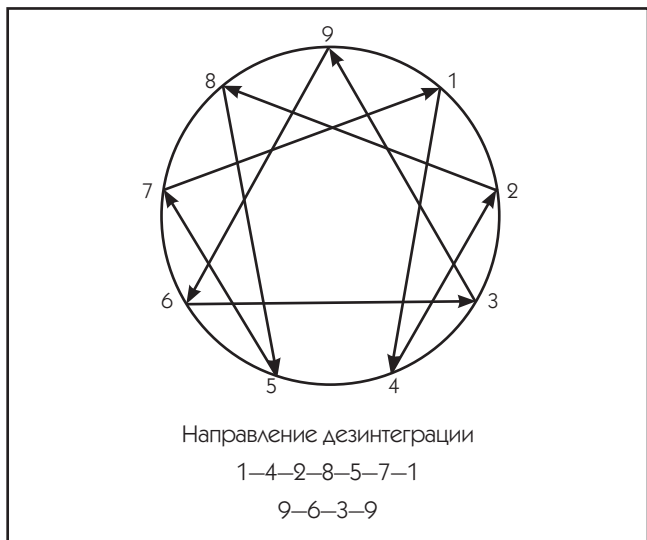
Основной тип личности сообщает, какие основные поведенческие и мотивационные модели в нас присутствуют, а крыло дополняет основной тип и добавляет важные, иногда и противоположные, элементы к основному типу. Крыло — это наша «вторая сторона» и должно приниматься во внимание для того, чтобы более полно понять себя самого и других людей. Например, у Девятки может быть либо крыло Единицы, либо крыло Восьмёрки, и этих людей можно лучше всего понять, если принять во внимание характерные черты Девятки, уникальным образом смешанные с чертами либо Единицы, либо Восьмёрки.

Честно говоря, каждому человеку присущи элементы всех девяти типов. Это в том числе означает, что тип, который на символе Эннеаграммы расположен на другой стороне от основного типа, чем его Крыло, тоже играет определённую роль в общей картине. Однако внимательное наблюдение и тестирование по «Индикатору типов личности по методологии Рисо» выявили, что у

каждого человека есть *доминирующее* крыло. В то время как второе крыло играет меньшую роль, доминантное крыло намного более важно. Например, Двойки с крылом Тройки заметно отличаются от людей Двоек с крылом Единицы — несмотря на то что первые имеют некоторые элементы, присущие Единице, Тройка-крыло играет в их личности намного более важную роль и доминирует. Для краткости мы называем крыло типа личности просто крылом, а не доминирующим крылом, но эти два термина должны пониматься одинаково.

#### Направления интеграции и дезинтеграции

Девять типов личности по Эннеграмме не являются статическими категориями: они допускают изменения и отражают состояние нашего психологического роста или падения. Числа на символе Эннеграммы соединены таким образом, что показывают для каждого типа направление его интеграции (здоровье, самореализация) и направление его дезинтеграции (болезненное состояние, неврозы). Другими словами, в зависимости от того, насколько человек здоров или нездоров психологически, он может меняться, как показано и предсказано линиями на символе Эннеграммы, выходящими из точки его основного типа личности.



Направление дезинтеграции для каждого типа показывается последовательностью чисел 1-4-2-8-5-7-1. Это означает, что если состояние нездоровой Единицы всё более ухудшается, то она может проявлять качества Четвёрки, нездоровая Двойка вырождается в нездоровую Восьмёрку, нездоровая Восьмёрка — в нездоровую Пятёрку, нездоровая Пятёрка — в нездоровую Единицу. (Есть очень простой способ запомнить эту последовательность: 1 и 4 — это 14, 14 умножить на 2 равно 28, а 28 умножить на 2 — это почти что 57. Поэтому 1-4-2-8-5-7 возвращается к Единице и последовательность начинается снова.)

Аналогично вышесказанному на равностороннем треугольнике символа последовательность

следующая — 9–6–3–9: нездоровая Девятка деградирует до Шестёрки, нездоровая Шестёрка — до Тройки, а нездоровая Тройка — до Девятки. (Вы сможете запомнить эту последовательность, если запомните, что, по мере того как типы становятся менее здоровыми, численное значение уменьшается. В книге «Типы личности» вы найдёте более подробное объяснение и примеры.) Вы можете увидеть, как это всё работает, посмотрев на линии со стрелочками на символе Эннеграммы внизу.

Следующее короткое описание даст вам представление о том, что происходит с каждым типом, когда он уходит в направлении дезинтеграции. Дополнительную информацию вы найдёте в книге «Типы личности».

Нездоровые **Единицы** разубеждаются в своих идеалах, убеждаясь в том, что им придётся оставить надежду достигнуть совершенства, поэтому, когда они уходят в Четвёрку, они впадают в депрессию и разрушают сами себя.

Нездоровые **Четвёрки** отчаиваются когда-либо реализовать себя и свои мечты, поэтому когда они уходят в Двойку, то уже не могут функционировать и принуждают окружающих заботиться о себе.

Нездоровые **Двойки** крайне обижены на неблагодарность окружающих их людей, и, когда уходят в Восьмёрку, они нападают на тех, кто ранее не реагировал на их помощь так, как они этого хотели.

Нездоровые **Восьмёрки** настолько сильно проявляли своё господство над окружающими, что почти все вокруг них стали их врагами, и когда они уходят в Пятёрку, впадают в параноидальную заботу о своём господстве или даже выживании.

Нездоровые **Пятёрки** становятся чрезвычайно изолированными и неспособными к эффективному существованию в окружающем их мире, и когда они уходят в Семёрку, начинают вести себя импульсивно и непредсказуемо.

Нездоровые **Семёрки** настолько увлекаются, что уже перестают контролировать свои мысли и действия, и когда они уходят в Единицу, то пытаются произвольно установить порядок в своей жизни, становясь навязчивыми и склонными к насилию.

Нездоровые **Девятки** настолько отчуждаются, что становятся беспомощными, а когда они уходят в Шестёрку, то становятся малодушными и ни к чему не способными, так что окружающие вынуждены о них заботиться.

Нездоровые **Шестёрки** начинают страдать комплексом неполноценности и оценивают себя гораздо ниже всех остальных, так что когда они уходят в Тройку, то неистово набрасываются на окружающих как для того, чтобы преодолеть свой комплекс, так и для того, чтобы сделать больно тем людям, которые когда-то сделали больно им.

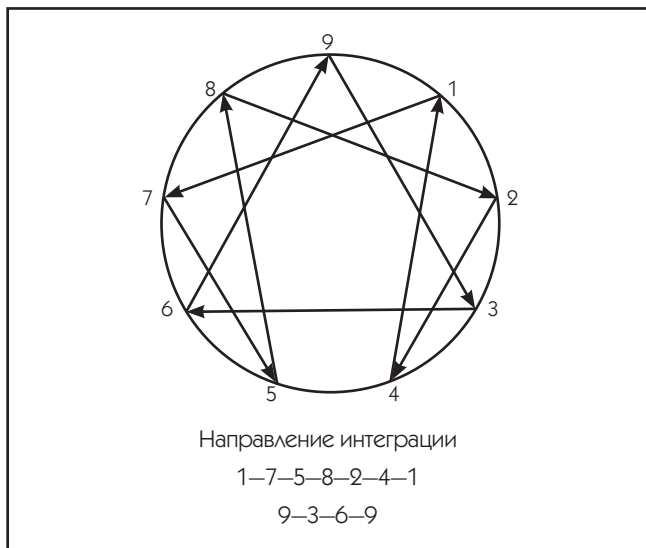
Нездоровые **Тройки** становятся настолько поглощёнными своими неприязненными чувствами, что уже не могут функционировать в окружаю-

щем их мире, соответственно когда они уходят в Девятку, то полностью отключаются от всех своих чувств и закрываются.

*Направление интеграции* работает по стрелкам в обратном направлении по отношению к дезинтеграции. Каждый тип продвигается вперёд по пути психологической интеграции в направлении, противоположном нездоровому направлению. Последовательность Направления Интеграции — 1-7-5-8-2-4-1. Это означает, что интегрирующаяся Единица идёт в Семёрку, Семёрка — в Пятёрку, Пятёрка — в Восьмёрку, Восьмёрка — в Двойку, Двойка — в Четвёрку и Четвёрка — в Единицу. На равностороннем треугольнике последовательность следующая — 9-3-6-9: то есть интегрирующаяся Девятка идёт в Тройку, Тройка — в Шестёрку, Шестёрка — в Девятку. Это работает так, как показано стрелочками на нижеследующем изображении символа Эннеграммы.

Следующее краткое описание даст вам представление о том, что происходит с каждым типом, когда он уходит в направлении интеграции. Дополнительную информацию вы найдёте в книге «Типы личности».

Когда сбалансированные **Единицы** двигаются в сторону Семёрки, они принимают реальность как есть с её несовершенством и становятся более продуктивными, они больше не думают о том, что должны постоянно стараться сделать всё идеаль-



ным, поэтому начинают расслабляться и наслаждаться жизнью.

Когда сбалансированные **Семёрки** двигаются в сторону Пятёрки, они глубоко вовлекаются в то, что делают, внося вклад в то, что их окружает, а не просто потребительски относясь к жизни, они больше не боятся, что не смогут быть счастливы, если не будут постоянно приобретать новые вещи и вовлекаться в новые занятия, и поэтому они начинают получать то, что приносит им истинное удовлетворение.

Когда сбалансированные **Пятёрки** двигаются в сторону Восьмёрки, они становятся бесстрашными, реализуя своё собственное мастерство, они чувствуют, что знают уже достаточно для того,

чтобы действовать со знанием дела и с уверенностью вести других за собой, они больше не боятся, что их ошеломит окружающий их мир, поэтому могут принять вызов судьбы, зная, что могут справиться со всем, что преподносит жизнь.

Когда сбалансированные **Восьмёрки** двигаются в сторону Двойки, они становятся заботливыми и стараются принести пользу окружающим, думают о благосостоянии других, а не о собственных интересах и повышении, они больше агрессивно не доминируют над окружающими, поэтому могут открыто проявлять свои чувства и становятся людьми, к которым окружающие относятся с любовью и преданностью.

Когда сбалансированные **Двойки** двигаются в сторону Четвёрки, они осознают свои истинные чувства и мотивы поведения, начинают понимать, что у них самих есть разумные нужды, которые заслуживают удовлетворения, они больше не думают, что должны быть всегда хорошими и постоянно служить другим, поэтому окружающие начинают их по-настоящему любить за то, что они являются самими собой.

Когда сбалансированные **Четвёрки** двигаются в сторону Единицы, они становятся дисциплинированными и действуют на основании объективных принципов и субъективных чувств, они больше не думают о себе как об особом случае и не чувствуют необходимости потакать своим желаниям или быть независимыми каким бы то ни было образом,



поэтому они могут активно вовлекаться в жизнь и выяснять, кто же они на самом деле.

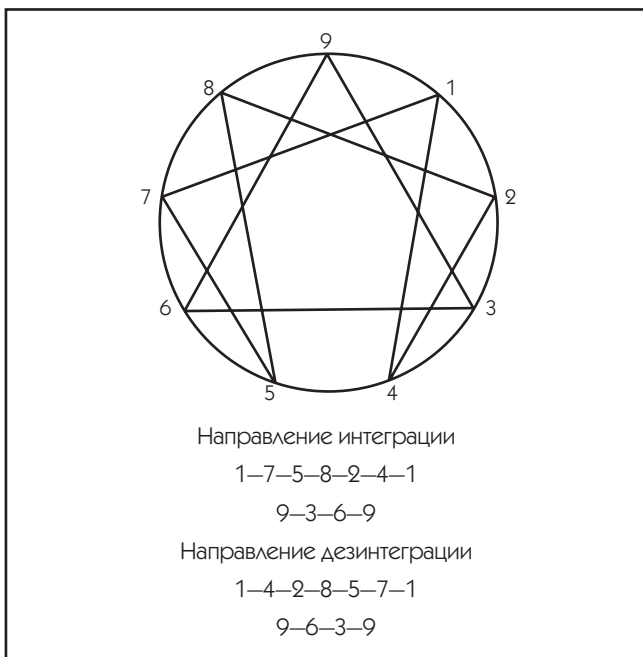
Когда сбалансированные **Девятки** двигаются в сторону Тройки, они становятся более внимательными, уверенными в себе и заинтересованными в развитии себя и своих талантов, они больше не думают, что должны жить через кого-то ещё, поэтому они становятся самими собой, привнося в мир силу своего духа и характера.

Когда сбалансированные **Тройки** двигаются в сторону Шестёрки, они начинают отождествляться с другими и понимают, что, будучи верными и преданными, они более глубоко развиваются, они уже ни с кем не конкурируют и поэтому становятся способными поддерживать и вдохновлять других, строя с ними длительные близкие отношения.

Когда сбалансированные **Шестёрки** двигаются в сторону Девятки, они принимают и поддерживают других, даже если те от них отличаются, преодолевая свою собственную тревогу и отрицательное отношение, они больше не чувствуют, что им надо доказывать что-либо кому-либо или защищаться, поэтому они могут стать уверенными в себе с позитивным взглядом на жизнь.

Нет особой необходимости рисовать два отдельных символа Эннеграммы для направлений интеграции и дезинтеграции. Оба направления могут быть показаны на одном символе Эннеграммы, если убрать стрелочки и соединить соответствующие точки прямыми линиями.

Независимо от того, каким типом личности вы являетесь, типы в *обоих* направлениях, интеграции и дезинтеграции, оказывают существенное влияние на вас в целом. Поэтому для того, чтобы получить полную картину о себе (или о ком-то ещё), вы должны принять во внимание ваш основной тип, крыло, а также два типа в направлениях интеграции и дезинтеграции. Все факторы, представленные этими *четырьмя* типами, в сочетании дают вам представление о вашей личности и основу для понимания основных психологических влияний, действующих в вас.



Например, никто не может быть просто Четвёркой. У Четвёрки может быть Тройка-крыло или Пятёрка-крыло, плюс своё влияние на её развитие будут оказывать направления интеграции (Единица) и дезинтеграции (Двойка). (Более подробно об этом вы можете прочитать в книгах «Типы личности» и «Понимание Эннеаграммы».)

### Континуум характерных черт типов

У каждого типа личности есть своя внутренняя структура. Эта структура, континуум, состоящая из девяти уровней развития, формирует основу каждого типа личности. Понимание континуума и уровней развития даёт чётко понять, что, когда мы меняемся, мы перемещаемся по внутренней структуре мотиваций, черт характера и защитных реакций своего типа.

Для того чтобы правильно понять человека, необходимо посмотреть, на каком уровне развития он находится. Иными словами, надо оценить, человек находится на здоровом, среднем или нездоровом уровне. Это важно, так как два человека, относящихся к одному типу личности и имеющих одно и то же крыло, могут существенно отличаться друг от друга, если один психологически здоров, а другой нет. (Во взаимоотношениях и при терапевтическом лечении эти различия особенно важны.)

Континуум для каждого типа личности состоит из девяти уровней развития, и это проиллюстрировано на нижеследующей диаграмме. Вкратце можно сказать, что есть три здоровых, три средних и три нездоровых уровня. Наверное, можно лучше понять континуум, если представить его в виде фотографической шкалы, где цвет меняется от чисто-белого до чисто-чёрного со многими оттенками серого посередине. В континууме самые здоровые уровни идут сначала, сверху. По мере опускания вниз уровни чётко отражают изменения в личности по мере её деградации до психологического коллапса. (В этой книге при перечислении Освобождений и Аффирмаций мы изменили движение по уровням в противоположную сторону и двигались вверх к здоровому и сбалансированному состоянию.)

Континуум помогает представить тип личности как целостную систему, предлагая структу-



ру, где можно расположить здоровые, средние и нездоровые черты, мотивации, отношения и защитные механизмы. Континуум также важен в связи с тем, что показывает нам, что мы можем двигаться в направлении своей интеграции, только находясь на здоровых уровнях, а если мы находимся на нездоровых уровнях, то очень быстро деградируем и двигаемся в направлении дезинтеграции. Теория Эннеграммы подтверждает основанное на здравом смысле утверждение о том, что мы должны сначала стать здоровыми, чтобы двигаться дальше в направлении интеграции, и если мы становимся нездоровыми, только тогда мы деградируем до проявления более негативных и деструктивных черт. Мы не можем из состояния невроза сразу попасть в состояние интеграции или из здорового состояния сразу же уйти в состояние постоянного невроза. Интеграция — так же как и дезинтеграция — это процесс, происходящий с течением времени. Мы учимся быть здоровыми, а также разными способами и по разным причинам оказываемся нездоровыми. (Более подробно об этом вы можете прочитать в книгах «Типы личности» и «Понимание Эннеграммы».)

Если мы вспомним о том, что Эннеграмма является одновременно и символом, и психологической теорией, то поймём, что типы личности являются метафорами наших внутренних «функций» (см. книгу «Выяснение вашего типа личности»).

Каждый из символов символизирует различный аспект того, что нам необходимо для целостности и интеграции. Факт того, какой именно тип личности мы развили в своей жизни, не так важен, чем то, насколько эффективно мы его используем как начальную точку для личностного роста и самосовершенствования.

Мы также можем понимать Эннеграмму более динамично: движение от типа к типу является метафорой роста, который возникает из тех решений, которые мы принимаем. Эннеграмма предсказывает направление нашего развития и деградации в зависимости от того направления, в котором мы движемся. Если мы движемся в сторону здоровья, мы движемся в сторону интеграции и имеем возможность использовать сильные стороны каждого типа для развития нашей сущности и заложенных в нас способностей.

Если мы движемся в обратном направлении, то наша личность дезинтегрируется, так как постепенно мы теряем возможность использовать качества нашей сущности и нашего духа. Двигаться в этом направлении, направлении дезинтеграции, всегда проще и более соблазнительно, поэтому это движение «по пути наименьшего сопротивления», и, следуя по такому пути, мы уступаем нашим соблазнам и иллюзиям нашей личности. Подъём по уровням развития к интеграции всегда требует работы и борьбы со всем, что заставляет нас двигаться вниз.

Вот почему самонаблюдение очень важно: мы должны знать, какие действия и желания ведут нас к целостности и какие ведут нас к состоянию раздробленности. Самонаблюдение учит нас мудрости для того, чтобы принимать правильные решения на нашем пути. Без этого мы потеряемся.

# Использование Трансформаций

Люди нашли множество способов, как включить эти Трансформации в свою жизнь. Некоторые находили для себя полезным читать их по утрам как часть своей молитвы или медитации, в то время как другие предпочитали читать их по вечерам перед сном. Когда бы вы их ни читали, найдите время, когда вас ничто не будет отвлекать и когда вы будете в состоянии воспринимать то, что они в вас пробуждают.

Очень полезно читать Трансформации вслух, так как это эффективный путь перепрограммирования бессознательного.

Повторяя это упражнение, вы поймёте, что запомнили некоторые из Трансформаций, и потом будете вспоминать их время от времени. У вас может возникнуть желание проговаривать Освобождения и Аффирмации во время стрессовых ситуаций, повторяя их несколько раз как молитву или мантру, для того чтобы переключить



читать ваше внимание на что-либо позитивное и полезное.

Помните, что необходимо также читать Трансформации, относящиеся к типу вашего крыла. Вы можете почувствовать, что в определённых ситуациях вопросы, затрагиваемые качествами вашего крыла, окажутся для вас важнее, чем те, что относятся к вашему основному типу.

Вам также может показаться полезным читать Трансформации, относящиеся к типам в вашем направлении интеграции и дезинтеграции. Аффирмации *здоровых* отношений и поведения типа, относящегося к направлению вашей интеграции, могут служить маяком для освещения пути вашего роста. И наоборот, Освобождения от *нездоровых* привычек и поведения типа вашего направления дезинтеграции могут являться своеобразным упреждающим сигналом, привлекая ваше внимание к тем аспектам вашей личности, которые такого внимания требуют.

Вы обратите внимание на то, что Аффирмаций для каждого типа меньше, чем Освобождений от негативных установок, чувств и поведения. Позитивные Аффирмации занимают только треть в каждом наборе Трансформаций, а также для каждого типа написано по девять Освобождений, относящихся к нездоровым уровням развития, и затем по семь Освобождений, относящихся к средним уровням развития. Прорабатывая наши Освобождения, мы переходим к позитивным Аф-

фирмациям, относящимся к здоровым уровням развития. По желанию вы можете читать в основном только позитивные Аффирмации, читая полный набор только время от времени.

Предисловия к каждому набору Трансформаций написаны, чтобы дать читателям короткое описание каждого типа с акцентом на то, как каждый тип попадает или выбирается из своей так называемой ловушки. Предисловия не следует рассматривать как полное описание типов, и если вам нужны полные описания типов, то обратитесь к книге «Типы личности».

В других моих книгах я предложил вниманию читателя множество подходов, детальные описания, а также два вопросника для того, чтобы помочь читателям понять, к какому типу личности они относятся. Прочтение Освобождений и Аффирмаций является эффективным способом распознать (или подтвердить) свой тип личности, посмотрев на это с другой точки зрения. Набор Трансформаций, который трогает вас больше всего, скорее всего, относится к вашему основному типу.

Более того, наборы Трансформаций, относящиеся ко всем девяти типам, могут быть прочитаны каждым вне зависимости от его основного типа, так как Трансформации отражают присущие любому человеку страхи, мотивации и чаяния. В каждом из нас есть элементы всех девяти типов, и поэтому все Трансформации могут научить нас чему-то важному о нас самих.

Также было бы полезно читать Трансформации, относящиеся к человеку, с которым у вас возникло взаимонепонимание, потому что это упражнение позволит вам проникнуть «внутри» психики этого человека и думать о нём с большим сочувствием.

Поняв, или, что важнее, *почувствовав*, что такое быть другим человеком, отличающимся от вас, вы можете найти творческий путь выхода из конфликтной ситуации.

Трансформации могут быть также полезны как неформальный перечень наиболее важных черт каждого типа. Если их использовать таким образом, то они могут оказаться полезными родителям или учителям, например, для оценки роста и развития тех, о ком они заботятся. Они будут в состоянии оценить, развили или нет в себе дети те психологические и эмоциональные качества, которые затрагивают Трансформации для их основных типов; и если нет, то Трансформации могут оказаться полезными для определения того, что должно быть сделано для исправления ситуации.

На каждой странице Трансформаций есть свободное место для того, чтобы у вас была возможность составить ваши собственные Освобождения и Аффирмации или чтобы вы смогли кратко записать отклики и воспоминания, которые вызвали у вас Трансформации. Вы можете захотеть записать случившееся с вами, чьё-то имя или иную ассоциа-

цию, что поможет вам более глубоко исследовать Трансформации и их последствия.

Трансформации начинаются с типа личности Один, *Реформатор*, и продолжаются в арифметическом порядке до типа Девять, *Миротворец*.

ЧАСТЬ II

# Трансформации



ТИП ЛИЧНОСТИ ОДИН

## Реформатор

Рациональный, идеалистический тип

Помните, что Единицы, стремясь отделаться от страха подвергнуться осуждению, пытаются быть идеальными. Они видят себя как справедливых, разумных и объективных, в то время как люди могут рассматривать их как жёстких, догматичных и чрезвычайно критичных людей. Единицы верят, что если они будут вести себя достаточно дисциплинированно, то смогут избежать ошибок. Но факт заключается в том, что они — люди и, как все люди, *делают* ошибки, это заставляет их ещё больше стараться для того, чтобы организовать и улучшить всё в своей жизни. Если они видят, что окружающие не разделяют их идеализма, люди этого типа всё меньше и меньше становятся в состоянии контролировать свой гнев по поводу того, что им всё приходится делать самим. Если Единицы будут продолжать настаивать на том, чтобы всё было «идеально», подавленные части их пси-

хики просто взорвутся, и они начнут вести себя разъярённо и иррационально.

Единицы могут избежать этой ловушки, если признают и отпустят свои нереалистичные ожидания по отношению к себе и другим. Они начнут понимать, что те стандарты, в соответствии с которыми они оценивают мир, не являются абсолютной правдой. Как только Единицы признают субъективный характер многих своих позиций, они начнут уважать представления и ценности других. Как только снимутся ограничения, накладываемые их стремлением к совершенству, их сознание откроется к познанию более загадочной и идеальной реальности, чем они когда-либо могли себе представить.



## Трансформации для типа личности Один

1. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своих ожиданий, что я и другие должны соответствовать невозможным стандартам.
2. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своего страха потерять контроль и впасть в иррациональность.
3. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своего страха быть раскритикованным за совершённые мною ошибки.
4. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от нежелания видеть свои собственные противоречия.
5. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от попыток оправдать своё собственное поведение.

6. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от беспокойства насчёт того, что я не могу измениться.
  
7. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своего горького разочарования окружающим меня миром.
  
8. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от чувства, что представления и ценности других людей несут угрозу для меня.
  
9. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своей веры в то, что имею право судить других.
  
10. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своего стремления к тому, чтобы я и окружающие были идеальными.

11. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своего нежелания обращать внимание на собственное эмоциональное и физическое истощение.
  
12. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от присутствующих во мне чувств гнева, нетерпения и раздражения.
  
13. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своего отрицания потребностей тела и боязни своих чувств.
  
14. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от того, чтобы моё желание порядка и эффективности контролировало мою жизнь.
  
15. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от автоматической фиксации внимания на том, что что-то сделано не так.

16. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своей веры в то, что только я смогу всё исправить.
  
17. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что могу себе позволить расслабиться и наслаждаться жизнью.
  
18. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что всё, что я могу сделать в силу своих возможностей, можно считать сделанным достаточно хорошо.
  
19. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что я испытываю благодарность к людям за то, что они могут многому меня научить.
  
20. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что имею право на ошибку, и не осуждаю себя за это.

21. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что мои чувства естественны и я имею на них право.
22. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что отношусь к окружающим с чуткостью и уважением.
23. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что благоклонен к себе и прощаю себя.
24. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что сочувствую другим и прощаю их.
25. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что жизнь прекрасна, и она раскрывается передо мной чудесным образом.

## ПОМОЩНИК

Внимательный, заботливый тип

Помните, что Двойки, стремясь отделаться от страха быть нелюбимыми, постоянно делают что-либо для других. Они считают, что они вдумчивые, щедрые люди, исполненные благих намерений, в то время как другие могут иногда воспринимать их как навязчивых и обманывающих себя. Двойки верят, что могут заставить людей любить себя, если всегда будут бескорыстными и добродетельными, поэтому они приносят в жертву свои нужды и желания для блага других. Если после этого окружающие выражают свою любовь не так, как хотелось бы Двойкам, то это их злит и разочаровывает, но они стараются подавить эти чувства. Поэтому Двойки разрываются между чувством любви и злости. Со временем их негативные чувства не могут не сказаться на их здоровье и взаимоотношениях, и они начинают набрасываться на тех людей, чьей любви они так отчаянно добивались.

Двойки могут избежать этой ловушки, если признают свои скрытые мотивы и негативные чувства по отношению к окружающим и избавятся от них. Чем честнее они будут по отношению к себе, тем более уравновешенными они станут. Признавая и принимая различные части себя, даже негативные, Двойки избавятся от тех противоречий, которые не позволяли им быть ближе к другим людям. И тогда они смогут стать истинно любящими, заботящимися людьми, теми, которыми всегда хотели быть. Их добродетельность станет по-настоящему реальной и бескорыстной, так что они не смогут не притягивать к себе людей, испытывающих к ним чувство глубокой любви.

## Трансформации для типа личности Два

1. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от всего своего гнева и возмущения по отношению к окружающим.
2. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от всех попыток оправдать свои агрессивные чувства.
3. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от постоянного ощущения, что меня используют и жестоко со мной обращаются.
4. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от страха того, что я никому не нужен и никем не любим.



5. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от того, что постоянно пытаюсь заставить людей любить себя.
  
6. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от того, что мне необходимо заставить других чувствовать себя виноватыми за то, что те недостаточно отреагировали на мои нужды.
  
7. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания переесть и злоупотреблять лекарствами для того, чтобы компенсировать своё одиночество.
  
8. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от притязаний на то, что окружающие должны мне за то, что я делал для них сам, по своей воле.

9. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своей веры в то, что никто не хочет обо мне заботиться.
  
10. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своих ожиданий, что окружающие должны отблагодарить меня так, *как я этого хочу*.
  
11. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от всех физических недугов, болей и жалоб.
  
12. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания привлечь внимание к тому, что я сделал для других.
  
13. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от собственнических чувств по отношению к любимым людям.

14. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания помогать людям для того, чтобы во мне нуждались.
  
15. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания льстить людям, чтобы они хорошо относились ко мне.
  
16. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от нежелания признавать свои негативные чувства.
  
17. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что имею свои чувства и не боюсь этого.
  
18. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что мне понятны и ясны мои мотивы.

19. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что меня могут любить таким, какой я есть.
  
20. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что моё счастье не зависит от того, угождаю я людям или нет.
  
21. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что могу позволить любимым мною людям жить своей жизнью.
  
22. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что забочусь о своём собственном росте и развитии.
  
23. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что я люблю других людей, не ожидая ничего взамен.

24. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что моё сердце заполняют радость и теплота.

25. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что испытываю чувство благодарности за то, что другие сделали для меня.

## Мотиватор

Прагматичный, ориентированный  
на успех тип

Помните, что Тройки, стремясь отделаться от страха быть отвергнутыми, стараются получить одобрение окружающих за то, что они великолепны. Они видят себя как компетентных и достойных людей, хотя другим они могут казаться жаждущими внимания и высокомерными. Если Тройки чувствуют, что окружающие не реагируют на них, они начинают вести себя так, как, по их мнению, требует обстановка. Поэтому мало-помалу начинают терять себя и инвестировать свою энергию в исполнение тех ролей, которые они играют, до тех пор, пока окончательно не потеряют связь со своими чувствами и не потеряют себя. Боясь того, что кто-то может заглянуть за выстроенный ими фасад и увидеть внутри пустоту, они способны на предательство ради сохранения своего имиджа.

Тройки могут избежать этой ловушки, если признают своё стремление к вниманию и восхищению и отпустят его. Тогда они смогут увидеть,

что их непрекращающееся стремление получить похвалу отдаляет их от себя и не даёт увидеть свои глубинные ценности. Если же они рискнут скинуть свои маски, то обнаружат, что внутри они вовсе не пусты, они способны на проявления чувств и на бескорыстные поступки. И, следуя ценностям и развивая отношения, которые питают душу, они обнаружат, что то истинное «я», которое они давно спрятали, является намного более восхитительным, чем всё, что они когда-либо могли себе представить.

## Трансформации для типа личности Три

1. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от переполняющих меня неприязненных чувств по отношению к окружающим.
2. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своей веры в то, что смогу улучшить свою жизнь, ставя подножки другим.
3. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от чувства зависти по отношению к другим и их успеху.
4. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от боязни провала и унижения.
5. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от боязни быть неадекватным и отвергнутым.



6. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от необходимости скрывать свои ошибки и недостатки.
  
7. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от привычки забывать о своих чувствах для того, чтобы продолжать выполнять должностные обязанности.
  
8. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от привычки отрицать свою целостность ради того, чтобы мною восхищались окружающие.
  
9. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от привычки вводить людей в заблуждение насчёт себя самого и своих способностей.
  
10. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своих грандиозных ожиданий от себя.

11. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от необходимости в подтверждении своей ценности и постоянном внимании со стороны окружающих.
  
12. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от привычки высокомерно относиться к людям с целью компенсировать свою собственную ненадёжность.
  
13. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания произвести впечатление на других тем, что я сделал.
  
14. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от стремления спрятать себя за всевозможными масками.
  
15. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от необходимости постоянно сравнивать себя с другими.

16. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от привычки ввязываться в бесконечную гонку с целью быть лучшим.
  
17. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что у меня есть ценность, которая не зависит от моих достижений.
  
18. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что эмоционально открыт и уравновешен.
  
19. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что я заботливый человек с добрым сердцем.
  
20. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что принимаю ту любовь, которую мне дают окружающие.

21. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что отвечаю перед людьми, которые заботятся обо мне.
  
22. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что счастлив работать на благо других.
  
23. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что развиваю свои настоящие таланты, принимая себя таким, какой я есть.
  
24. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что получаю удовольствие от достижений и успеха других людей.
  
25. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что могу не бояться показать людям своё действительное «я».

## ХУДОЖНИК

Чувствительный,  
замкнутый в себе тип

Помните, что Четвёрки, пытаясь отделаться от страха быть неадекватными и дефектными, окунаются в мир своих чувств. Они думают, что они чувствительные и интуитивные люди, в то время как другие могут расценивать их как обидчивых и одержимых своими чувствами. Четвёрки думают, что они смогут разрешить свою эмоциональную головоломку, бесконечно проигрывая в своём воображении свои проблемы. Но вместо этого, по мере того как они это делают, они просто-напросто взбалтывают свои эмоциональные потоки, которые заводят их всё дальше и дальше внутрь их эмоционального состояния, что неизбежно приводит к потере перспективы, ощущения себя и подрывает их способность эффективно существовать в мире. С течением времени их эмоциональные конфликты и сложности раздувают пламя сомнений, и они начинают ненавидеть себя, мучиться и впадать в отчаяние.

Четвёрки могут избежать этой ловушки, если признают и отпустят чрезмерную привязанность к своим чувствам. Если они сделают это, то поймут, что, несмотря на страх обратного, их чувства не умирают, но в то же время им открываются новые качества и таланты. Чем больше они взаимодействуют с реальностью, тем богаче становится их эмоциональная жизнь. Перестав быть в плену своего изменчивого настроения, они видят, что начинают преуспевать в делах всё больше и больше. Вследствие этого Четвёрки обнаруживают, что они не только интуитивные и творческие, но также способные и сильные.

## Трансформации для типа личности Четыре

1. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от привычки направлять свою злость и агрессию против себя самого.
2. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от ненависти и осуждения по отношению к самому себе.
3. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от всех своих чувств безнадёжности и отчаяния.
4. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от всех мыслей и действий, направленных на саботаж самого себя.
5. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от всех мыслей о том, что я неадекватен и дефективен.

6. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от боязни того, что я неважен и нежеланен в этом мире.
  
7. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от привычки думать, будто окружающие меня не понимают, а также от преследующего меня ощущения стыда.
  
8. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от ощущения безумия, усталости и подавленности.
  
9. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от привычки думать, будто люди постоянно меня унижают.
  
10. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от всех нереалистичных ожиданий от себя и от других.



11. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от всех притязаний на изменение отношения к себе.
  
12. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от потакания своим эмоциям и поведению.
  
13. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своей эмоциональной ранимости и от всех сомнений в себе.
  
14. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания защитить себя, отстраняясь от других.
  
15. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от всех бесполезных фантазий и страстных романтических порывов.

16. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания удержать в памяти воспоминания для того, чтобы продлить интенсивность моих чувств.
  
17. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что я не есть только мои чувства.
  
18. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что меня определяют только те чувства, которые я выражаю.
  
19. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что открываю себя людям и миру.
  
20. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что использую весь свой опыт для того, чтобы расти.

21. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что вся моя жизнь, все мои друзья и я сам преисполнены добра.
  
22. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что люблю себя и отношусь к себе с лаской.
  
23. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что освободился от того вреда, которое принесло мне моё прошлое.
  
24. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что преобразовываю свою жизнь во что-то более высокое.
  
25. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что приношу что-то хорошее и красивое в этот мир.

## МЫСЛИТЕЛЬ

Интеллектуальный,  
аналитический тип

Помните, что Пятёрки, стремясь отделаться от страха не справиться с реальностью и стать беспомощными, фокусируются на тех областях жизни, в которых, по их мнению, они могут преуспеть. Они видят себя как интеллигентных и основательных, в то время как окружающие могут расценивать их как чрезвычайно напряжённых и странно отстранённых. Когда Пятёрки приходят к выводу, что не могут справиться с людьми и практической стороной жизни, они удаляются в свой умственный мир. Они хотят найти убежище в своём уме, в то же время со всё возрастающей тревогой наблюдая за внешним миром. В конечном счёте их страхи так сильно влияют на их мысли, что Пятёрки решают, что должны прекратить свою связь с окружающим миром для того, чтобы защитить себя от ужасов, которые он в себе таит. Так как им не за что держаться и не во что верить, они в конечном итоге

загоняют себя в созданную ими самими тюрьму изоляции и безнадёжности.

Пятёрки могут избежать этой ловушки, если признают и отпустят свои страхи о том, что они беззащитны и не в состоянии справиться с внешним миром. Перестав перегружать себя различными умственными ассоциациями, Пятёрки начинают понимать, что, полноценно живя в этом мире, они легко могут чувствовать себя в безопасности. Они начинают фокусироваться на том, что поддерживает их, а не угрожает им. Как только Пятёрки покидают свою скорлупу, они понимают не только то, что в этом мире для них, оказывается, есть место, но и то, что они способны наслаждаться и преуспевать в этой жизни.

## Трансформации для типа личности Пять

1. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от привычки бояться окружающего меня мира.
2. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от преследующих меня чувств беспомощности и безнадёжности.
3. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своих страхов по поводу того, что окружающие навредят мне или подчинят меня.
4. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своих тёмных фантазий, разрушающих мою психику.
5. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания изолироваться, отвергая других.

6. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от ощущения того, что ни на кого в этом мире нельзя положиться.
  
7. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания противодействовать окружающим и разрушать их спокойствие.
  
8. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания быть циничным и презрительным, отрицая «нормальность» окружающих.
  
9. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от боязни того, что другие будут меня эксплуатировать.
  
10. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от ощущения того, что не вписываюсь в эту жизнь.

11. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания быть скрытным и прятаться от других.
  
12. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от привычки не замечать свои эмоциональные нужды.
  
13. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от пренебрежения своим физическим здоровьем и внешним видом.
  
14. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от состояний возбуждённости и неугомонности своего ума.
  
15. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от ощущения того, что мне необходимо узнать ещё больше, прежде чем я начну что-либо делать.



16. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания скрыться от реалий жизни, удаляясь в умственный мир.
  
17. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что в своей жизни чувствую себя уверенно и устойчиво.
  
18. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ силу и способности своего тела.
  
19. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ ценность своей изобретательности и чувства юмора.
  
20. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что принимаю как данность, что в мире много неопределённого и неясного.

21. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что моя жизнь и борьба имеют смысл и приносят мне удовольствие.
22. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что верю в будущее и людей.
23. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что уверенно взаимодействую с окружающими как равный.
24. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что нахожу спокойствие, проявляя сочувствие к окружающим.
25. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что поддерживаю других от всего своего сердца.

## ЛОЯЛИСТ

Преданный, приверженный  
традициям тип

Помните, что Шестёрки, стремясь отделаться от страха быть покинутыми, стараются объединиться с окружающими их людьми. Они видят себя ответственными и надёжными, но окружающие могут расценивать их как защищающихся и неуверенных. Они хотят чувствовать свою принадлежность чему-либо, поэтому они желают, чтобы окружающие обеспечили им некую безопасность и показали, что делать. Проблема заключается в том, что Шестёрки также не хотят зависеть от других. Поэтому они разрываются между необходимостью чувствовать уверенность, исходящую от некоего авторитета, и желанием доказать свою независимость. Поэтому Шестёрки могут пытаться успокоить свою тревогу выбросами агрессии против окружающих их людей. Но эти выбросы агрессии неизбежно приводят к тому, что защитники и поддерживающие их люди от них отворачиваются, поэтому Шестёр-

ки становятся всё более беспокойными и агрессивными.

Шестёрки могут избежать этой ловушки, если признают и отпустят свою необходимость зависеть от окружающих. Научившись концентрироваться и доверять своим собственным способностям, они находят спокойствие внутри себя. Они понимают, что могут верить в себя и что им нет необходимости зависеть от других для того, чтобы «спасти» себя. Они прекращают заменять свой собственный авторитет авторитетом других и принимают конструктивные меры к достижению собственного благополучия. Когда Шестёрки осмеливаются положиться на *собственные* ценности и верования, они обнаруживают свою истинную отвагу и начинают чувствовать себя в безопасности, чего они всегда и желали.

## Трансформации для типа личности Шесть

1. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от боязни того, что меня бросят и я останусь один.
2. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от самобичевания и пораженческих тенденций в себе.
3. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от привычки всегда ждать от будущего чего-то ужасного.
4. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от чувств, что меня преследуют, что я загнан в ловушку и преисполнен отчаяния.
5. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от привычки преувеличивать свои проблемы и реагировать неадекватно.

6. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания выплеснуть все мои страхи и беспокойство на окружающих.
  
7. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своей подозрительности в отношении окружающих и от желания думать о них только плохое.
  
8. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от чувства собственной неполноценности и от ощущения неспособности самостоятельно функционировать.
  
9. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от чувства малодушия и неуверенности в себе.
  
10. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от необходимости вести себя жёстко для того, чтобы скрыть свою неуверенность.

11. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своих страхов и неприязненных чувств к тем, кто не такой, как я.
  
12. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от привычки осуждать окружающих за свои собственные проблемы и ошибки.
  
13. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания быть уклончивым и защищаться от тех, кто во мне нуждается.
  
14. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от привычки жаловаться и залипать в негативе.
  
15. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своей боязни брать на себя ответственность за свои ошибки.

16. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания полагаться на других для того, чтобы они помогли мне чувствовать себя уверенно.
  
17. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что независим(-а) и способен(-на).
  
18. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что могу сохранять свою индивидуальность в группах и во взаимоотношениях.
  
19. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что верю в себя, в свои таланты и в своё будущее.
  
20. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что встречаю затруднительные ситуации со спокойствием и уверенностью.



21. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что чувствую себя в безопасности и могу извлечь всё самое лучшее из всего, что встречается мне на жизненном пути.
  
22. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ своё родство с каждым человеческим существом.
  
23. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что отношусь с пониманием и великодушием к каждому, кто во мне нуждается.
  
24. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что веду себя отважно во всех ситуациях.
  
25. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что нахожу истинный авторитет внутри себя.

## Универсал

Гиперактивный,  
раскрепощённый тип

Помните, что Семёрки, стремясь отделаться от страха страданий и лишений, постоянно занимают себя чем-то. Они думают, что они практичные люди, любящие веселье, однако окружающие могут рассматривать их как поверхностных и инфантильных. Семёрки боятся, что если у них исчезнет желание что-то приобрести или что-то сделать, то с ними начнут происходить ужасные вещи, поэтому они стараются быть всегда занятыми и «на ногах». Но они берутся за слишком много дел сразу, используя все свои ресурсы, одновременно отвлекаясь на ещё большее количество проектов. В конце концов, они доводят свои силы и эмоциональное состояние до коллапса или полного истощения и впадают в панику.

Семёрки могут избежать этой ловушки, признав и отпустив своё желание постоянно развлекаться. Когда они сбавляют темп, то понимают, что многое из того, что они делают, не приносит

им удовольствия. И когда они освободятся от убеждённости в том, что им постоянно надо чем-то занимать себя, тогда они смогут научиться полностью усваивать новый опыт. Семёрки начнут постепенно понимать, что ни одно занятие или вещь во внешнем мире не может их по существу удовлетворить или снять волнение, но, если искать внутри себя, можно найти те спокойствие и безмятежность, которые являются надёжным источником великой радости.

## Трансформации для типа личности Семь

1. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от всех своих опрометчивых и деструктивных действий.
2. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от боязни того, что меня захлестнёт моё беспокойство.
3. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от всех своих навязчивых идей и пагубных страстей.
4. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от привычки сжигать себя, пытаюсь удовлетворить все свои желания.
5. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания избежать последствий моих действий.

6. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания оскорблять людей или жестоко обращаться с ними, чтобы заглушить моё чувство разочарования.
  
7. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от привычки вести себя вызывающе и вовлекаться в опасные ситуации из-за неуверенности в себе.
  
8. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания жертвовать своим здоровьем и счастьем ради получения иллюзии непрекращающегося наслаждения.
  
9. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своего требовательного и нетерпимого отношения к окружающим.

10. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от боязни того, что для меня всегда всего будет недостаточно.
  
11. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от постоянного ощущения того, что мне необходимо больше.
  
12. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от стремления каждый момент своей жизни сделать возбуждающим и драматичным.
  
13. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от стремления убежать от себя, ища развлечений и постоянной деятельности.
  
14. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания потакать своей недисциплинированности, разрушающей мои возможности.

15. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от стремления делать больше того, чем то, что я реально могу сделать хорошо.
16. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от веры в то, что внешние вещи могут сделать меня счастливее.
17. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что наиболее счастлив, когда я спокоен и уравновешен.
18. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что могу сказать себе «нет», не чувствуя, что я себя чего-то лишаю.
19. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что для меня всегда будет достаточно того, что мне действительно необходимо.
20. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что не унываю перед лицом неудач.

21. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что могу найти удовлетворение в обычных вещах.
  
22. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что продол- жаю заниматься проектами до тех пор, пока они не будут завершены.
  
23. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что мне глу- боко небезразличны люди и я хочу сделать их счастливыми.
  
24. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что в моей жизни есть духовная составляющая.
  
25. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что я испы- тываю чувство глубокой благодарности за то, что я живу.



## Лидер

Властный, доминирующий тип

Помните, что Восьмёрки стремятся отделаться от страха потерять власть или контроль над окружающими путём поддержания позиции силы и жесткости. Они видят себя как сильных и независимых, в то время как окружающие могут расценивать их как агрессивных и доминирующих. В попытке подавить свой страх и уязвимость Восьмёрки начинают рассматривать все свои взаимоотношения как борьбу за власть и рассматривают любую близость как слабость. Они обкрадывают себя, стараясь не зависеть от других, и стремятся ко всё большей и большей власти для того, чтобы никто не смог их использовать. Если они продолжают ожесточаться, то в конце концов теряют способность чувствовать что-либо по отношению к окружающим — любовь, доверие или сожаление. Таким образом, Восьмёрки начинают настаивать, чтобы всё было так, как они хотят, и продолжают контролировать всё, что приводит к

тому, что всё с кем они плохо обошлись, оборачиваются против них.

Восьмёрки могут избежать этой ловушки, если признают и отпустят свой страх близости. Как только они смогут сделать это, они ослабят свою защиту и поймут, что настоящая дружба и любовь не представляют для них угрозы. Они поймут, что чем больше они будут доверять окружающим и заботиться о них, тем больше окружающие будут сами хотеть их поддерживать и помогать им в достижении их целей. Разрешая окружающим быть ближе, Восьмёрки оказываются в состоянии создать атмосферу сотрудничества и синергии, а не атмосферу конфликта и взаимного разрушения.

## Трансформации для типа личности Восемь

1. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от всех моих чувств злости, ярости и насилия.
2. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от насилия по отношению к другим людям и бесчеловечности в себе.
3. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания словесно или физически оскорбить людей.
4. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от веры в то, что месть избавит меня от моей боли.
5. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от ожесточения как защиты от страданий.

6. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от моей боязни когда-либо показаться уязвимым или слабым.
  
7. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от убеждённости в том, что мне никто не нужен в жизни.
  
8. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от моих представлений о том, что мне необходимо запугивать людей, чтобы проложить себе путь.
  
9. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от боязни того, что окружающие начнут контролировать меня.
  
10. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от ощущения того, что только я должен о себе заботиться.

11. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от своего страха кому-либо проиграть.
  
12. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от ощущения того, что я никогда не должен бояться.
  
13. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от попыток контролировать всё в моей жизни.
  
14. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от всего того, что позволяет моей гордыне и моему эго разрушать моё здоровье и отношения.
  
15. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от веры в то, что все, кто со мной не соглашается, против меня.

16. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания быть чёрствым и отрицать необходимость близости.
  
17. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что верю в людей и забочусь об их благополучии.
  
18. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что великодушен(-на) и позволяю окружающим торжествовать со мной.
  
19. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что благороден(-на) и поэтому достоин(-на) уважения.
  
20. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что в наибольшей степени реализовываюсь, защищая других.

21. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что способен(-на) на проявления нежных чувств и хорошие поступки.
  
22. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что могу быть добрым(-ой), не боясь этого.
  
23. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что преодолеваю себя и свою страсть.
  
24. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что существует больший авторитет, чем я.
  
25. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что люблю других и желаю получать их любовь взамен.

## Миротворец

Спокойный, флегматичный тип

Помните, что Девятки, стремясь отделаться от страха потерь и отделённости, создают свою собственную «окружающую среду», которая будет о них заботиться. Они видят себя нетребовательными, простыми людьми, хотя окружающие могут считать их услужливыми и нерадивыми. Девятки считают, что всё всегда должно быть мирно и гармонично. Тем не менее они начинают создавать проблемы, потому что отказываются замечать всё то, что противоречит их идеальному видению мира, надеясь на лучшее и игнорируя проблему до тех пор, пока её не начнёт решать кто-либо другой. В конце концов, окружающих всё это начинает раздражать и злить, что приводит к тому, что Девятки удаляются в свой внутренний мир, убежище, где ничего не может их затронуть или сделать им больно. Постепенно они отворачиваются от реальности и становятся апатичными и беспомощными.



Девятки могут избежать этой ловушки, если признают и отпустят свои иллюзии в отношении мира и себя. Если они это сделают, они начнут объективно смотреть на своих любимых людей и поймут, что жизнь других ненамного важнее, чем их собственная. Это понимание освобождает Девяток, и они начинают видеть свою собственную ценность и получают энергию, необходимую для активного вовлечения в жизнь. Инвестируя в своё собственное развитие и в полной мере принимая участие в жизни, Девятки находят удовлетворение, которое всегда искали.

## Трансформации для типа личности Девять

1. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от незаинтересованности в моей собственной жизни.
2. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания отвернуться от всего, что неприятно или сложно.
3. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от ощущения того, что я ничего не могу сделать, чтобы улучшить свою жизнь.
4. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от моей беспомощности и эмоциональной недоступности.
5. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от того, что отказываюсь замечать мои собственные агрессивные чувства.

6. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от привычки игнорировать проблемы до тех пор, пока они не станут непреодолимыми.
  
7. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от всей своей зависимости и страха остаться в изоляции.
  
8. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от склонности принимать желаемое за действительное и очень быстро идти на уступки.
  
9. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от привычки игнорировать себя и свои собственные разумные нужды.
  
10. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания всегда искать быстрые и лёгкие решения моих проблем.

11. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от склонности рассматривать как угрозу важные изменения в моей жизни.
  
12. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от склонности теряться в удобных привычках, которые дают мне ощущение порядка и спокойствия.
  
13. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от всех мыслей о том, что практически всё в этой жизни создаёт мне очень большие проблемы.
  
14. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от всей своей невнимательности и забывчивости.
  
15. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от желания соглашаться с другими, чтобы сохранить мир.

16. ПРЯМО СЕЙЧАС Я ОСВОБОЖДАЮСЬ от ощущения необходимости жить через других и не развивать себя.
  
17. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что уверенный в себе, сильный и независимый человек.
  
18. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что развиваю свой ум и в достаточной степени продумываю вещи.
  
19. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что с осознанием и внимательностью смотрю на мир вокруг себя.
  
20. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что горжусь собой и своими способностями.

21. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что могу быть преданным и надёжным другом в трудные времена.
  
22. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что без опаски смотрю внутрь себя.
  
23. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что мне интересно моё будущее.
  
24. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ силу и исцеляющий эффект моего присутствия в мире.
  
25. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что активно принимаю всё то, что даёт мне жизнь.

ЧАСТЬ III

По направлению  
к центру





## Общие Аффирмации

Мы обычно забываем то, что необходимо помнить, и помним то, что необходимо забыть. Факт, который является неотъемлемой частью человеческой психики, заключается в том, что нам необходимо снова и снова повторять самые важные жизненные уроки, — и не потому, что эти уроки очень трудно понять, а потому, что нам очень сложно сделать что-либо в связи с ними. Мы настолько зависимы от своих привычек, что нам чрезвычайно сложно помнить что-либо, что выходит за рамки наших повторяющихся импульсов, фантазий и желаний. Но, если нам это удастся сделать, наша жизнь быстро изменится. Если бы мы не были так полностью поглощены нашими фантазиями, наши ценности изменились бы и мы бы стали другими людьми.

Есть иной, более действенный способ развития, он заключается не в том, чтобы навязывать себе те или иные отдельные изменения, а в том,

чтобы достичь иного состояния бытия. Мы можем измениться, если действительно этого захотим, и эти «Общие Аффирмации» являются простым напоминанием тех «правильных действий», которые мы можем делать. Однако недостаточно просто делать рекомендуемое: мы должны хотеть этого, понимая, что это действительно нам нужно, а для этого мы должны себя любить. Для того чтобы себя любить, мы должны не забыть спросить себя, кем мы на самом деле являемся. Но это тот основной вопрос, который мы почему-то постоянно забываем себе задавать, а ответ на него мы должны постоянно искать. Эти постоянно изменяющиеся потоки — помнить себя и забывать себя, открываться и закрываться, подниматься выше и падать вниз, просыпаться и засыпать — являются не только динамикой нашей жизни, но и составляют ритм Эннеаграммы.

## Общие Аффирмации

1. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что делаю свой выбор в пользу того, чтобы моя жизнь была лучше.
2. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что учусь у всех и у всего.
3. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что рассматриваю все жизненные трудности как возможности для своего роста.
4. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что сегодняшний день является очень ценным для меня и я его проживу так, как будто это мой последний день.
5. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что хочу быть эффективным и продуктивным.

6. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что уважаю себя и должным образом забочусь о своём теле.
  
7. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что здоровье и энергия есть в каждой клетке моего тела.
  
8. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что право жить счастливой и богатой жизнью принадлежит мне по рождению.
  
9. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что наблюдаю себя не оценивая.
  
10. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что буду медитировать или молиться каждый день, чтобы сконцентрироваться и напомнить себе о моих более глубоких ценностях.

11. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что люблю себя и буду делать только то, что по-настоящему хорошо для меня.
  
12. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что я отважный и стойкий человек, несмотря на все мои страхи.
  
13. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что моя жизнь очень важна для мира.
  
14. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что уважаю границы окружающих меня людей, соблюдая свои.
  
15. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что мои слова и поступки будут направлены исключительно на поддержку и заботу о других.

16. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что посвящаю себя заботе о тех людях и вещах, которые доверились моей заботе.
  
17. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что прощаю всех, кто когда-либо сделал мне плохо.
  
18. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что прошу прощения за все неправильные поступки, которые я совершил.
  
19. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что принимаю свою мать и отца такими, какие они есть, и не осуждаю их за ошибки.
  
20. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что освобождаюсь от всех своих негативных мыслей, слов и поступков.

21. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что освобождаюсь от своего прошлого и открыт(-а) для настоящего.
  
22. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что сейчас, в этот самый момент, у меня всё хорошо.
  
23. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что моё собственное существование является чудом.
  
24. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что реализую только те мои желания, которые приближают меня к Высшей Силе.
  
25. ПРЯМО СЕЙЧАС Я УТВЕРЖДАЮ, что объединяюсь с благодатью.

## Эннеаграмма и исцеление

Научиться нести свет любви — это одна из тех вещей, которые тяжелее всего сделать. Проблема состоит в том, что мы даже не можем понять, что такое любовь, — не можем понять её требований и её потрясающей силы, не говоря уже о том, чтобы понять, как нести её. Но, несмотря на это, мы убеждаем себя, что будем в высшей степени счастливы, если у нас будет ещё больше любви. Каждый из нас думает, что *мы* станем исключением из правила, потому что *мы* знаем, что такое любовь. Мы испытываем потребность в любви, мы сентиментальничаем с любовью, идеализируем её и тем самым теряем себя. Но настоящую любовь трудно нести, потому что мы не можем превратить её во что-либо поверхностное. Эта более глубокая любовь проникает в самую глубь нашей сущности, за пределы той нашей части, которая защищает нас от травм прошлого (и невольно продлевает нашу боль).



Вне зависимости от того, насколько счастливым было наше детство, у каждого из нас есть свои травмы. Одним из законов человеческого существования является то, что детство каждого из нас деформирует нас в той или иной степени. Необходимость найти способ приспособиться к обстоятельствам нашей жизни приводит к тому, что некоторые части нашего «я» приносятся в жертву. Эти травмы сказываются в том, что кто-то забывает себя, кто-то скрывает правду о самом себе, кто-то жертвует своей жизнью ради других, а кто-то подпадает под власть пагубных пристрастий. Наша общая трагедия детства заключается в том, что ни один из типов не переживает его, оставаясь сбалансированным или неповреждённым. Более того, есть ещё одна цена, которую мы платим снова и снова: нам надо скрыть эту травму, чтобы раны не оставались открытыми и смогли зажить.

Или так нам кажется. Мы чувствуем потребность защитить свою раненую сущность от боли, которая может быть нам причинена, поэтому наша личность начинает формировать защитную оболочку вокруг нашего глубинного «я». Вот почему свет любви, идя в нашу сторону, либо искривляется, либо отбрасывается нашей личностью. И поэтому та исцеляющая любовь, которая нам так сильно нужна, не может проникнуть достаточно глубоко, чтобы помочь нам. Для того чтобы всё это изменить, мы должны увидеть, что до тех пор, пока мы не уберём нашу личность с

нашего пути, мы никогда не сможем принять свет любви.

Каждый человек невольно старается избежать внутренней боли, вот почему, вместо того чтобы непосредственно пережить её, мы либо делаем вид, что её нет, либо пытаемся заглушить её какими-то опасными и разрушительными поступками, либо полагаемся на других в попытке решить свою проблему, либо полностью подпадаем под её диктат. Трагедия усугубляется тем, что мы становимся чужими самим себе, потому что мы убегает от себя, — или, если быть более точным, убегает от повреждённых частей себя либо от частей, которых мы стыдимся. Из-за того что мы не хотим связываться со своей болью, мы отворачиваемся от неё и отождествляемся с чем-то как можно более далёким, отстранённым от неё. То, каким именно образом мы отстраняемся, и определяет наш тип личности, и Эннеаграмма как раз и показывает наши методы отстранения от своей боли или избегания её. Однако недостаточно просто признать наш тип, мы ещё должны заставить себя посмотреть внутрь себя и излечить нашу боль, поняв, как нам выйти из этого круга. Мы должны «потрогать» ту боль, которая стоит у истоков каждого типа личности, если мы хотим её излечить, — и не потому, что мы хотим испытать страдания, а потому, что боль необходимо вылечить для того, чтобы мы перестали страдать.

Парадоксально, но исцеление придёт, и придёт быстро, если мы признаем нашу боль, войдём

с ней в непосредственный контакт. Только тогда, когда мы посмотрим на себя таких, какие мы есть, не с успокаивающей сентиментальностью и не с неуместным всепрощенчеством, а с беспощадной честностью, мы научимся с сочувствием относиться к самим себе. Тот свет любви, который мы должны научиться принимать и нести в себе, исходит из тех высших частей нас, которые видят наше страдание и способны его излечить.

Поэтому то, что необходимо для исцеления, — очень просто и всегда достижимо, ведь оно исходит из чего (из нас?) и проходит через те части нашего человеческого существа, которые не пострадали и не страдают. Но из-за своего непонимания мы вместо этого стараемся похоронить и успокоить свою боль способами, которые, по сути, бесполезны. К сожалению, эти попытки приводят к такому же результату, как и использование не тех лекарств при лечении раны: сотни не предназначенных для лечения средств не дадут того эффекта, который может дать одно верное лекарство.

Если мы в состоянии оставаться с собой, мы найдём решение проблемы нашего страдания. Мы увидим, что исцеление происходит, когда мы называем своими именами источники нашей боли и освобождаемся от неё. Когда это происходит, мы обнаруживаем, что один момент «открытия и освобождения» возмещает ущерб, причинённый годами блокирования и закрепощённости.

Момент Восстановления учит нас тому, что мы должны суметь переучить себя, так как только мы сами сможем исправить тот вред, который был нам причинён нашим детством. Так же, как невозможно вылечить одно только наше прошлое, невозможно обеспечить, чтобы нас вылечил кто-то другой. Это может показаться несправедливым, но мы должны принять на себя бремя начать вновь себя воспитывать: в конце концов, это наше детство, поэтому только мы сами в состоянии потребовать всё вернуть обратно.

Мы сможем сделать это, научившись любить самих себя, найдя ту любовь, которую были не в состоянии дать нам наши родители. К нам должно прийти сочувствие к тем частям нашего «я», которые в детстве столкнулись с таким большим количеством сложностей и всё-таки выжили. Методы выживания, которым мы научились в детстве, сослужили нам хорошую службу в те дни, теперь пришло время освободиться от них и двигаться дальше. Мы должны понять, что все наши защитные реакции: потребность в уединении или в эмоциональном отстранении от тех, кто находится рядом с нами, недоверчивость или подозрительность, забвение себя ради угождения другим или любой другой способ, который мы используем, чтобы чувствовать себя в безопасности, — всё это может закончиться только тогда, когда мы начнём заботиться о своём собственном настоящем внутреннем мире.

Одним из наиболее значимых элементов Программы двенадцати шагов является требование того, чтобы люди честно, без страха и жалости, посмотрели на то, что они собой представляют. Трансформации могут помочь нам пройти через этот сложный процесс исследования самих себя с абсолютной честностью. Естественно, мало кому нравится смотреть на изъяны своего характера и свои эмоциональные проблемы. Большинство из нас не знают, с чего начать исследование себя. Это происходит потому, что, скорее всего, мы выросли в семьях, где нас критиковали и стыдили, и сейчас нам легко испугаться, негативно, что мы в себе найдём, — не только является правдой, но и составляет полную картину нас самих. Если мы боимся, что никогда не сможем в действительности измениться, очень легко разочароваться, а также почувствовать смятение и апатию.

Однако есть что-то поистине освобождающее в понимании того, что наши недостатки и конфликты не являются чем-то особенным и присущи всем. С одной стороны, все самые плохие черты наших личностей сидят где-то глубоко внутри нас, но с другой — наши недостатки также являются общими для нашего типа. Как только мы поймём, насколько много общего есть у нас с другими представителями нашего типа, мы можем соединиться с нашим более глубоким «я», вместо того чтобы идентифицироваться с поверхностными аспектами нашей личности. В этом смысле наши неудачи

не столько отражают нашу собственную неспособность, сколько показывают нашу страдающую душу, взывающую к помощи через деформированную маску нашей личности.

В последнем приближении Эннеаграмма — это *самопреображение через самопревосхождение*. Она показывает нам, что мы можем трансформироваться, если прекратим отождествляться со своей личностью. Мы должны рискнуть создать «щёлочку» в себе, которая позволит чему-то более высокому и сущностному затронуть наше раненое «я» и излечить его. Эти Освобождения и Аффирмации предлагаются вашему вниманию в надежде, что они помогут вам на пути духовного исцеления. Они не представляют собой полную картину всего процесса трансформации, но это то, с чего можно начать. Однако всегда помните, что, когда свет осведомлённости касается наших теневых сторон, они становятся теми воротами, через которые благодать преобразует нашу жизнь.

**В Центре «Открытый Мир» проходят регулярные семинары по теории Эннеаграммы, а также работает Клуб для тех, кто уже знаком с теорией Эннеаграммы, желает углублять свои знания и обмениваться опытом.**

**Более подробную информацию можно получить на сайте [www.etcen.ru](http://www.etcen.ru)**

«Открытый Мир» — это пространство, объединившее под одной крышей центр с многочисленными развивающими программами и семинарами, чайную студию, издательство, туристическое бюро, магазин и интерактивную зону для встреч и общения с известными мастерами, музыкантами и интересными личностями.



### **Практики работы с телом**

Йога, восточные единоборства, оздоровительные программы, массаж, а также специальные занятия для женщин и детей.

### **Психология и саморазвитие**

Конференции, обучающие и развивающие семинары по психологии личности, системные расстановки. Широкий спектр трансперсональных практик, семинары по буддизму, традиционному и современному шаманизму и другим направлениям духовного развития.

### **Арт-события**

Фестивали, выставки, перформансы, концерты, спектакли и танцевальные джемы. Регулярные занятия в арт-лаборатории: работа с голосом, рисование, танец и пластика.

### **Чайная студия**

Комфортное и гостеприимное пространство с прекрасными чаями для общения с друзьями или деловых встреч. Здесь регулярно проходят занятия чайной школы, дзен-чаепития, концерты живой музыки — по средам.

### **Бюро путешествий**

Увлекательные нестандартные путешествия, захватывающие экспедиции по самым уникальным местам планеты.

### **Магазин-галерея**

Оригинальные сувениры, книги, музыкальные и видеодиски, предметы для телесных и духовных практик. На площадке Магазина-галереи постоянно проходят мастер-классы, концерты, открытые встречи с известными людьми.

Центр интегрального развития

**ОТКРЫТЫЙ @ МИР**

ул. Павловская, 18  
Тел.: +7 495 725 58 65  
info@openw.ru  
www.openw.ru

*Научно-популярное издание*

Дон Ричард Рисо

## Трансформации по Эннеаграмме

ОСВОБОЖДЕНИЯ И АФФИРМАЦИИ  
ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ ВАШЕГО ТИПА ЛИЧНОСТИ

Перевод с английского *М. А. Калдиной*  
Ответственный редактор *Р. Макуш*  
Корректоры *Л. Гагулина, И. Москаленко*  
Оригинал-макет *Н. Комаровой*  
Дизайн переплёта *И. Гиммельфарб*

ООО «Открытый Мир»  
115093, г. Москва, ул. Павловская, д. 18, стр. 1  
Тел. +7 495 789 82 31  
Наш электронный адрес:  
<http://www.ombooks.ru>

Подписано к печати 22.01.2009  
Формат 84x100/32  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,36  
Тираж 3000 экз. Заказ №