Автор: admin
01.06.2011 14:37 - Обновлено 29.10.2014 13:31

Как контролировать свой разум? Часть II - подсознание.

«Подсознание есть часть разума, способная мыслить и рассуждать самостоятельно».

Помимо того, что мы непоследовательны, мы еще и неразумны. Действуя в настоящем, мы слишком редко думаем о будущем и прошлом. Мы начинаем движение по выбранной нами дороге к своей цели, а потом вдруг вспоминаем, что палатку, инструменты и припасы забыли там, откуда вышли в путь.

А еще мы легко забываем о важном. Двигаясь по своему пути, оглядываемся по сторонам, собираем цветы с обочин, болтаем с прохожими – и при этом забываем, что скоро ночь. И если не набрать дров и не разбить привал, можно и не дойти.

Продолжу историю на эту тему.

«Один человек шел по дороге. Он шел так долго, что устал идти и решил повернуть назад. Но, обернувшись, он понял, что прошел полпути, и назад ему идти столько же, сколько вперед. В сомнениях о лучшем выборе он остался посередине дороги.

Другой человек шел по дороге. Дорога его была прекрасна: светило солнце, цвели цветы, пели птицы – и человек замедлил шаг, чтобы насладиться этим, потом замедлил еще, и еще – и остановился совсем.

Третий человек шел по дороге. На перекрестке он встретил путника, заговорил с ним. Путник оказался столь интересен, что когда он предложил пойти вместе, человек, не задумываясь, пошел за ним.

Четвертый человек шел по дороге. Он шел, внимательно смотря под ноги и преодолевая все препятствия. Но когда он дошел до конца, оказалось, что цели в конце нет, а он даже не заметил, как она исчезла».

Выбор правильного пути – это и есть контроль подсознания. Сознательно мы ставим перед собой цели, а подсознательно – определяем направление, которое позволит нам достигнуть этих целей, преодолев минимум препятствий. Помните о том, что человек в любой ситуации ищет наилучший вариант ее решения?

Итак: как можно воздействовать на подсознание.

1. **Ценим себя.**
Мы бесценны. Возможности разума человека колоссальны. Да, наши руки не поднимут бревно, а ноги не пробегут 100 километров за час – но разум настолько могуч, что может сделать реальностью и то, и другое. К тому же, и тело человека тоже способно на сверхъестественные поступки – в особых ситуациях.

А еще мы – это, по сути, все, что у нас есть. Все остальные ценности появляются только в результате наших действий. Все остальные сущности – вторичны. Первична только субстанция, однажды заявившая: *«Я мыслю, следовательно, существую»*.

2. **Ставим безумные цели.**
Наш разум действует, руководствуясь одной парадигмой: выживание. Но человек – это не только разум. Поэтому, если тревоги и волнения не отпускают вас даже во сне, а депрессии и нервные срывы плодятся, как грибы – хватит думать о выживании, пора определять другую парадигму. Пора ставить безумные цели, в принятии которых не играют роль архетипы разума. Иначе мы так и будем всю жизнь «выживать».

Конечно, это не означает, что вы должны изводить себя и подвергать свою жизнь опасности. Просто хватит об этом думать. Автор теории пирамиды потребностей А.Маслоу писал: *«после того, как потребности телесного уровня достаточно удовлетворены, наступает время потребностей духовных, и мотивационная спираль начинает новый виток»* . Стоит вступить в этот виток, определив такую парадигму, которая будет рассматривать выживание как часть пути. Важную, но все же часть.

3. **Загружаем подсознание.**
Да, сознание стоит разгружать, а подсознание – загружать. Оно все равно работает постоянно, перемалывая все данные, поступающие извне: цвета, звуки, запахи, ощущения. Почему бы не сделать так, чтобы эти данные были информативны?

Многие уже пользуются этим, разные дела предпочитая делать под разную музыку и в определенных местах: работать под классику за письменным столом, программировать под тяжелый рок за компьютером, готовить под танцевальные мелодии на кухне. Я и сам сейчас пишу эти строки под этнические напевы Энигмы, положив левый локоть на мягкую салфетку. Вот так.

4. **Мотивируем себя.**
Мудрый Ли Эр, более известный как Лао-цзы, говорил: *«путь в тысячу ли начинается с одного шага»* . К этому сложно добавить что-то, способное вместиться в один абзац, и я лучше напишу отдельную статью на эту тему (как и на все остальные). Здесь же самомотивацию упомянем, просто чтобы не забывать о ее важности.

5. **Создаем систему.**
Мало правильной информации – нужна еще и правильная обработка. Хороший сон, перемены между уроками, паузы в работе – все это способы прекратить на время прием данных и провести их обработку. Возможно, стоит вывести для себя некоторый ритм, определить свою систему, и следовать ей. В этом могут помочь внешние средства контроля: все те же будильники, напоминалки и компьютерные программы.

И еще: систему нудно, но нужно соблюдать. Привычки – как раз та сфера, в которой наше подсознание царит безраздельно, и тот язык, который оно понимает лучше всего. Поэтому, приняв решение – не меняйте его: даже если это решение неверно, быстрая смена приоритетов и целей внесет разброд и сумятицу в наши мысли и нанесет нашему разуму гораздо больший вред, чем постепенная замена программы.

Мы – это, по сути, все, что у нас есть. Все остальные вещи становятся ценностями только в результате нашего восприятия, множатся и накапливаются только в результате наших действий. Все остальные сущности – вторичны. Первична только субстанция, однажды заявившая: *«Я мыслю, следовательно, существую»*.

И об этом тоже стоит иногда вспоминать.

Автор - Алексей Глазков
Источник