Автор: admin
25.05.2011 16:16 - Обновлено 29.10.2014 13:45

Как найти свой образ без подобия?

– Доктор, больному плохо.
– В свете самых последних исследований надо говорить: больной думает, что ему плохо…
– Доктор, больной уже думает, что он умер.

Вряд ли кто-нибудь рискнет оспорить устоявшееся мнение, что мысль материальна, что причина всего происходящего в нашей жизни кроется внутри нас, что подобное притягивает подобное.
На этом основаны упражнения и практики позитивного программирования. Все так, и спорить, действительно, не надо. Но, ох, уж, это «но».

Адепты позитивного подхода к решению жизненных проблем советуют произносить аффирмации.
Такие, например, как «я самая стройная, красивая, успешная». Заниматься визуализацией того, что хочется.
К сожалению, а может быть, к счастью, этот метод помогает далеко не всем. Точнее, положительные настрои и установки не работают так, как этого хотелось бы многим. Почему?

Изменить внутреннее состояние только повторением аффирмаций в 90% случаев бывает бесполезно, если не применять нелинейный, то есть, квантовый подход. Ведь главным препятствием, приводящим к неудаче, является наша с вами внутренняя установка, доведенная до автоматизма привычка, которую мы сделали частью себя. Наша уверенность, впитанная с молоком матери и подкрепленная традициями, общественным, а потом и личным, опытом, что что-то должно быть так и только так, нравится нам это или нет.

Приведу интересный пример, прекрасно иллюстрирующий мои доводы.
В ванну запустили изголодавшихся щук и их любимую еду – карасиков. Только карасики были в стеклянных колбочках с дырочками. То есть, еда рядом, пахнет аппетитно, но съесть ее никак не получается. Через некоторое время щуки перестали обращать внимание на карасиков, не дуры все-таки. А дальше было самое интересное. В ванну запустили свободных от колб карасиков. Наученные горьким опытом щуки продолжали не реагировать на них, как на еду. Привычка!

Пожизненный условный рефлекс можно выработать не только у щук или собачек Павлова, но и у людей.

У каждого из нас присутствует не одна сотня ограничивающих программ, как это ни прискорбно признавать.
Когда-то, будучи слабыми и зависимыми от взрослых, мы обучились определенному поведению в попытке избежать физической или душевной боли. И чем раньше появились эти установки, тем сложнее их осознать и трансформировать впоследствии.
Да, да, не уничтожить, не бороться, а именно трансформировать.
В конце концов, они наше порождение, а детей не уничтожают, лучше с ними по-другому разбираться.

Есть несколько способов работы с рефлексами-пережитками. Они разительно отличаются друг от друга, но одинаково эффективны. Можно выбрать тот, что нравится.
Вспомним основной закон жизни – подобное притягивает подобное и им же лечится.
Значит, и возвращаться к себе истинному нужно через переживание, прохождение через свои страхи, сомнения, привычки, только осознанно.
Освобождение приходит после осознания и прочувствования болезненного эмоционального состояния или ситуации. Нужно мысленно впадать в нищету, терять работу, семью, детей, терпеть насмешки, пережить предательство, другие жизненные неприятности.

Этот метод можно назвать – «Представь худшее». Прочувствуйте ситуацию – сомнения, тревоги, раздражение, боль и преобразуйте их в энергию созидания. Появится чувство достаточности, освобождения, полета.
Причем, вашу фантазию по преобразованию тревожащей вас ситуации никто не ограничивает, кроме вас же самих. Так отнеситесь к себе творчески, без ограничений. Представьте, проговорите и активно проиграйте ситуацию, как хотите и с каким хотите сюжетом и концом.

Негативная программа создает блокировку энергетического потока человека. Накопившаяся стоячая энергия может превратиться в болезнь, а может стать источником дополнительной созидающей энергии. Все зависит от того, как вы ее воспринимаете – ограждаетесь от нее или вновь сознательно переживаете с выходом на очищение от негатива, облегчение. Причем прожить это, бывает, с одного раза и не получится, нужны будут несколько попыток. Именно прожить, как чувство, как образ, символ, без объяснения и анализа ситуации.

Разблокировка энергии повышает интуицию. А она, как воздух, нужна для успешного решения жизненных задач. Что я имею в виду?
Бывают моменты, когда нужно действовать логично и рационально. А иногда нужно выйти в состояние неопределенности, полагаясь на интуицию и доверяя ей.

Например, можно регулировать температуру воды от максимально горячей до холодной, выбирая наиболее приемлемую. А можно пользоваться той, что выдает заклинивший кран. Температура и в первом и во втором случае может быть одинаковая, вот только в первом случае вы сами меняете температуру по необходимости, а во втором у вас вынужденное положение и выбора нет.
Так и в жизни: два человека внешне по поведению ничем не отличаются, только один выбирает такое поведение сознательно и гибко учитывает все нюансы, а второй действует по жестко заданной программе.

«Иногда несгибаемая позиция – это только результат паралича» (Станислав Ежи Лец).

«Когда я не могу управлять событиями, я предоставляю им самим управлять собой» (Генри Форд).

Вот и все. Нет хороших или плохих методик, нет удобных или неудобных условий, нет сильных или слабых качеств, есть своевременное применение своевременных инструментов.

Автор - Людмила Есипова
Источник