

Татьяна Трофименко



Татьяна  
Трофименко

САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

# САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Книга поможет справиться со сложными, стрессовыми жизненными ситуациями без помощи психолога. В результате ее прочтения улучшится ваше психологическое и физическое состояние. Издание воздействует на читателя как единый текстовый информационный массив. Эффективность такого воздействия доказана предыдущими 23 книгами автора, каждая из которых решает свой спектр задач. На страницах книги вы найдете приемы, которые позволяют справиться с тяжелыми ситуациями, отпустить обиды и даже скорректировать судьбу.

- Формирование судьбы работой мозга
- Техника «Экскаватор» от обид и при разрыве отношений
- Обиды на манипуляторов и энергетических вампиров
- Реальные причины страхов и фобий и многое другое

Вы получите психологическую поддержку, которую оказал бы вам умный и очень хорошо понимающий вас друг в трудных жизненных ситуациях.

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-5955-3



9 786171 259553





**Татьяна Трофименко**

**САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ**  
**САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ**  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

УДК 159.9  
Т76



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций.  
Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста.

*В авторской редакции*

Дизайнер обложки *Юлия Дзекунова*

ISBN 978-617-12-5955-3

- © DepositPhotos.com / normaals, обложка, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2019

## Введение

Если вы не знаете, как *помыслить* так, чтобы *найти* новые для себя приемлемые способы получения денег и внимания противоположного пола, то ваша жизнь останется такой же, как и сейчас, правда?

Что такое *мысль*? Это информационный процесс — сигнал, проходящий по определенной цепочке нейронов в мозге.

Напрашивается простой логический вывод: надо сформировать в вашем мозге *сигналы, проходящие по новым цепочкам нейронов*, — *новые информационные процессы*. И поскольку поступки и формируемая вами индивидуальная реальность зависят именно от *информационных процессов в вашем мозге*, ваша жизнь изменится к лучшему.

При чем тут чтение?

**Влияние на обстоятельства жизни человека текстовым информационным массивом** уже доказано предыдущими 23 книгами автора. Данная разработка — обобщение этого опыта, и она *решает значительно более широкий класс задач*, нежели каждая предыдущая книга в отдельности. С помощью информационного воздействия этой книги можно *решить наиболее часто встречающиеся жизненные проблемы*, и она позволяет **обойтись без услуг психолога**, если таковые вам не по карману или по каким-то иным причинам недоступны, или вы просто не знаете никого, кому бы могли довериться и рассказать все о себе.

При этом вы получите **психологическую поддержку**, которую оказал бы вам умный и очень хорошо **понимающий вас** друг в трудных жизненных ситуациях.

А теперь подробнее...

## ГЛАВА 1

### Давайте поговорим

Бывает, ощущаешь душевную боль и острую потребность поговорить с кем-то *понимающим тебя*, а поговорить-то и не с кем. Друзей или нет, или они заняты своими делами и не желают уделять вам внимание, или вам неудобно их беспокоить, или вы знаете, что ничего приятного они вам не скажут. Больше всего люди страдают от одиночества в праздники — если рядом нет кого-то, кто бы их выслушал, понял и объяснил, почему все *это* с ними происходит и что делать. Особенно в Новый год, который все друзья-знакомые встречают с семьями, а вы один (одна), и даже словом перекинуться не с кем.

Психолог — очень дорогое удовольствие. Далеко не у всех есть возможность оплачивать его услуги. Кроме того, тот факт, что человек называет себя или считается психологом, не означает, что вам будет приятно с ним взаимодействовать, что он поймет вас и найдет нужные именно вам слова поддержки. Бывают психологи, которые сами наносят дополнительные психотравмы обратившимся к ним людям. Не все психологи тактичны. Обращаясь к человеку, о котором вы ничего не знаете (ведь, как правило, психолога находят в Интернете, и о его мировоззрении и манере поведения ничего не известно, так как нет ни его опубликованных статей, ни его изданных книг, ни каких-либо его видео- или аудиозаписей), вы рискуете потратить деньги впустую, а то и получить психотравму. А ведь обычно человек ищет психолога, когда ему особенно тяжело и нет ни времени, ни сил на изучение статей и видео какого-то специалиста, даже если они

и есть в Интернете. Хочется сразу получить помощь, потому что в ней остро нуждаешься.

Эта книга окажет вам помощь, если у вас плохо на душе, если *прямо сейчас* вам хочется с кем-то поговорить, поделиться пережитым, своими мыслями и чувствами, — а не с кем. Эта книга поможет вам, если вас мучают вопросы, *почему* весь этот кошмар с вами происходил или происходит, и что вас ожидает в будущем, и как же выйти из замкнутого круга мучений. Знаете, иногда так хочется, чтобы тебя кто-то просто *понял*. Чтобы кто-то мудрый *понял* твое состояние, твои переживания и проблемы. И сказал бы, что, мол, вот это тебе было дано *для того-то*, вот это с тобой случилось *потому-то*, а *вот что* надо сделать, чтобы вся эта хрень сменилась бы на что-то более приемлемое в твоей жизни.

Вы получите от книги такое же воздействие, какое вам дал бы очень *хорошо понимающий вас умный и тактичный друг*, который к тому же еще и *психолог*. Да, я *понимаю вас*, хотя вы ничего мне о себе не рассказали. Я *понимаю вас*, так как *сама пережила* много страданий и к тому же имею большой опыт помощи людям в самых разных сложных ситуациях. Я *понимаю вас*, так как, увы, ничего особенно нового в каждой проблемной человеческой ситуации нет — они типичны и известны испокон веку. Вы же наверняка знаете, что все сюжеты художественных книг (а они обычно и основываются на различных проблемах) типичны. Да, каждый человек уникален, и у каждого есть некие особенности ситуации, но у всех встречаются одни и те же *типы ситуаций*. **Вы легко узнаете себя и свои проблемы в этой книге.** А даже если и не узнаете, то все равно найдете в ней **поддержку**, так как в основе всех наших душевных переживаний, страданий, зависимостей и депрессивных состояний лежат



*одни и те же схожие сбои информационных процессов в мозге человека, когда мысль идет, как говорится, не туда. Вот идет и идет эта мысль о том, к примеру, что вы никому не нужны... И возникает острое желание **обсудить с кем-то понимающим, почему так сложилось и что делать**. Или даже не возникает такого желания, а возникает **отчаяние и нехотение жить**.*

*Мысли — информационные процессы, и изменить их можно именно информационным воздействием, в том числе и воздействием текстовой информации — воздействием книгой. Это логично. Я автор 23 книг по практической психологии, и мои книги УЖЕ помогли очень многим людям избавиться от депрессивных состояний, зависимостей и даже физических заболеваний, сделать рывок вверх по социальной лестнице. Все мои книги изданы не за мой счет, а за счет известных издательств. Ни одно издательство мира не стало бы вкладывать деньги в издание книг, которые никому не помогают и не пользуются спросом. Каждая моя книга использовала **закономерности информационных процессов** при решении определенного класса задач. Сейчас я систематизировала все эти закономерности и нашла в них то общее, на основе чего можно решать если не весь спектр проблем человека, то, скажем так, весьма и весьма широкий класс задач — наиболее распространенные проблемы различного характера.*

**Вы же не удивляетесь, что существуют общие для всех людей законы, по которым функционирует в организме кровь. То же самое и с законами функционирования информации в мозге. Вот почему я могу помочь вам посредством книги, несмотря на то, что не знаю вашей конкретной жизненной ситуации.**

## ГЛАВА 2

### Почему это безопасно для вас

Обо мне, о моих взглядах есть много информации в Интернете и в моих книгах. **Мой информационный портрет полностью открыт**, и пишу я о себе очень откровенно. Если у вас есть время, вы можете сначала почитать мои статьи в социальных сетях и посмотреть видео на моем Ютуб-канале. Я каждый день там много чего публикую, а на свой сайт у меня нет времени заходить, хотя там тоже много моих статей и видео. Весьма вероятно, что, почитав совершенно бесплатно мои статьи и посмотрев мои видео, вы уже получите психологическую помощь и почувствуете себя лучше. Однако возможна такая ситуация, что помощь нужна срочно и нет ни времени, ни сил искать меня в Интернете и читать множество моих статей в поисках той, которая подойдет вам *именно сейчас*. Именно для таких случаев эта книга. Я имею **огромный опыт** выведения людей из депрессии с помощью *текстовых информационных массивов — книг*. Читаемый текст влияет на мозг: в результате восприятия книги *по определенным цепочкам нейронов идут сигналы — информационные процессы*. И они, *новые процессы в мозге*, влияют и на поведение человека, и на обстоятельства его жизни. Надо просто *уметь* вызывать нужные информационные процессы. Я *умею*. Доказательство тому — масса благодарностей от читателей и такое огромное количество изданных книг. Информация может как уничтожить человека, так и помочь ему. Моя информация *помогает*.

При этом, читая мою книгу, **вы не рискуете** обращением к человеку, о мировосприятии которого ничего не знаете и не можете узнать (обо мне по моим же публикациям в сети «ВКонтакте» можно узнать практически все), и **не рискуете** большой суммой денег, как при оплате консультации психолога. Даже если вдруг эта книга вам не поможет (что очень маловероятно, так как подобные случаи мне не известны), то, во-первых, вы потеряете несущественную сумму денег, а во-вторых, вы в любом случае получите *информацию*, которая пусть не сейчас, а со временем приведет вас к *новым способам осмысления мира*, а значит, к *новой его картине для вас* и, следовательно, к *новым возможностям*.

## ГЛАВА 3

### Что я предлагаю

Мы будем разбираться, как тут, в нашей информационной реальности, все устроено и как нам это использовать себе во благо.

Сейчас модно говорить об информационной картине мира, но при этом многим авторам недостает взгляда на человека как на сложную систему сбора, обработки и передачи информации. Систему, интегрированную в еще более сложную систему — в окружающую среду. Людям не показывают **реальные информационные потоки**, которые ими управляют, и не раскрывают, из чего эти потоки состоят и как формируются. Как правило, авторы просто рассуждают на модную тему, не обладая знаниями ни по теории информации, ни по теории сложных систем. А недостаточность понимания реальных информационных процессов ведет к тому, что страдающий человек практически не получает никакой психологической помощи. А ведь каждому из нас прежде всего хочется, чтобы его **поняли**. А как понять-то, если самому «понимающему» картина мира и тех процессов, что происходят в вашей информационной реальности, не совсем ясна? **Чтобы хорошо понять человека, надо понимать прежде всего свойства информационных процессов в его мозге**, а также иметь собственный **опыт переживания тяжелых**, казалось бы, безвыходных **ситуаций** — опыт выживания.

Никогда не поймет человека, оказавшегося без средств к существованию, тот, кто привык жить в роскоши.

Никогда не поймет одинокого человека тот, кто привык пользоваться успехом у персон противоположного пола. Никогда толстый не поймет худого, а сытый голодного.

Люди покупают книги в надежде найти **источник информации, который соответствовал бы их состоянию**, их информационному портрету — вступал бы в **резонанс** с их мыслями и чувствами. И не находят. Почему? Потому что такие книги люди хотят читать, **когда жизнь не устраивает** их, когда есть проблемы и есть желание получить что-то, что пока недостижимо. А кто, как правило, авторы книг? Это успешные бизнес-тренеры, психологи-тренеры, которые зачастую за свои же деньги эти книги и издают. Они имеют возможность вкладывать финансы в продвижение себя в социуме — раскрутку в Интернете и издание своих книг. Как они получили доступ к таким финансам — остается за кадром. Но сейчас все они рассказывают, какие они суперуспешные и богатые. Может ли такой информационный портрет **вступить в резонанс** с состоянием читателя, находящегося в затруднительной ситуации? Нет, не может. Читатель, возможно, даже и не поверит тому, что автор, мол, был нищим и вдруг стал богатым. И правильно сделает, что не поверит, ибо таких случаев — раз-два и обчелся, а авторов, которые это утверждают либо на страницах книг, либо в Интернете, — просто море. Вы только посмотрите на рекламу различных тренингов в Интернете: все их авторы пишут, что они буквально голодали от нищеты и вдруг поднялись и стали миллионерами. Такие случаи резкого подъема с социального дна возможны крайне редко, и то в период социальной революции. На самом деле *общество кастовое*, про-

рваться из низкого социального слоя в более высокий не так-то просто, и такие примеры не могут быть массовыми. Если бы это было так легко, то управлять обществом было бы крайне сложно. А им надо *управлять*, чтобы предотвратить хаос. Поэтому так и предусмотрено, что есть богатые, которые управляют, и есть бедные, которыми управляют.

Что же будет, если все бедные рванут вверх? Вы серьезно думаете, что элита общества допустит низы к ее богатствам? В обществе во все времена был и есть *определенный порядок*. И вырваться со дна могут только единицы. Вот почему все эти рассказы «тренеров» из Интернета о том, какие они были нищие и какими миллионерами они стали, не вызывают доверия. А если кто-то и ведется, как Буратино, на эти рассказы, то просто теряет деньги. Ну с какой стати миллионер, купающийся в роскоши и живущий в свое удовольствие, станет приставать к людям, оплачивая рекламу в пабликах, с предложениями поучить их жить? Поставьте себя на место богатого человека. Вот вы были бедным и получили новый шикарный уровень жизни. Разве вы захотите с кем-то возиться, обучая, да еще и фактически создавая себе же конкурентов? Вы станете наслаждаться жизнью — путешествовать, покупать себе наряды, получать удовольствие от произведений искусства или от оформления своего нового дома. Создадите семью, если у вас ее еще нет. Ибо не секрет, что богатство резко повышает шансы на успех у противоположного пола. Да займетесь, в конце концов, продлением своей жизни, оздоровлением и омоложением! Будет ли вам дело до того, что какой-то Вася из Задрюпинска до сих пор живет на нищенскую зарплату?

Я обычный живой человек, такой же, как вы. Не миллионер. Я из среды советской интеллигенции, потерявшей в 90-е годы все: мои родители — преподаватели вуза. Да, у меня хорошее образование и в детстве я жила в семье, которая материально не нуждалась. Вот почему я смогла подняться из той ямы, в которую свалилась моя семья с крахом СССР. И то я не поднялась до уровня богатого человека. У меня просто есть деньги на пропитание, и, что самое ценное, мне не приходится ради их получения *отдавать всю свою жизнь* пребыванию где-то на работе (минимум 8 часов в офисе, минимум 2 часа на дорогу, обед 1 час — тоже не дома, конечно, собраться на работу — еще часок, сон 9 часов, купить продукты, что-то себе из еды приготовить — и что остается на жизнь обычному человеку?). И я прошла через реальные трудности — одиночество, нехватку денег, бедность, серьезные проблемы со здоровьем, страхи, разочарования, предательство тех, кого считала близкими. Чтобы вот так писать и стать автором 23 книг, я прошла через многие страдания. И никаких чудес я в своих книгах никогда не обещаю. Я не могу рассказать вам историю о том, как я была нищей и стала миллионершей, потому что это было бы неправдой. У любого человека есть **свои ресурсы** для достижения **определенного социального положения**. Мой ресурс был — хорошее образование и отличные умственные способности, чтобы уметь анализировать ситуации, а также мои страдания (да, это тоже ресурс, так как тренирует душу). **Какой ресурс у вас?** Я предлагаю вам проанализировать ваши собственные ресурсы и посмотреть реально на вещи: чего **реально**, а не на словах, вы можете достичь. Всегда можно улучшить свою жизненную ситуацию — если не до уровня миллионера,

то хотя бы **просто улучшить**. Важно понимать свои реальные возможности — **за счет чего** вы сможете получить от жизни какие-то блага. За все надо платить. Никто ни с того ни с сего никаких миллионов вам на голову не скинет. Я так трезво анализирую жизненные ситуации и информационные процессы, которые ими управляют, потому что у меня есть **мой ресурс** — моя многолетняя научная работа как доцента вуза по изучению информационных систем и свойств информации. Вот этим своим ресурсом я готова с вами поделиться.

Нет, это не научная книга и, как вы уже видите, написана она не в научном стиле. Это именно то, что я сказала — **разговор по душам**. Но не просто абы с кем, а с образованным и многое понимающим человеком. Почему я многое **понимаю**? А вот уже то, что я, простой доцент, стала автором 23 книг, изданных за счет известных издательств, это и есть свидетельство того, что я таки *знаю, как можно достигать цели и реализовываться в этой жизни*. Мой **результат уникален**. Других таких случаев нет. Да, это не миллионы. Я просто отлично понимаю, что для моих исходных данных никакие миллионы не достижимы. Я иду туда, куда **могу** идти, а не туда, куда мне путь закрыт. **Я иду и получаю реальные результаты**. И могу поделиться не то чтобы опытом, нет, а скорее **мировоззрением**, вот этим **глобальным информационным подходом, пониманием информационного устройства мира**, которое лежит в основе моих достижений. У меня не повернется язык обещать вам миллионы и виллы на берегу океана. Если вы сейчас в сложной жизненной ситуации и у вас почти нет денег на жизнь, то вряд ли вы станете так же богаты, как Рокфеллер, хотя, конечно,



исключать такой вариант не надо. Но просто все-таки лучше реально посмотреть на ситуацию и предпринять те шаги, которые приведут вас к реальным положительным изменениям в жизни, да побыстрее.

**Поломка в вашей жизни — информационная, и информационным же путем, то есть воздействием текстового информационного массива этой книги, мы сможем ее убрать.** Эта книга — начало. Начните уже с чего-то, чтобы улучшить вашу жизнь. А там, когда поднакопите ресурсов, может, и до уровня Рокфеллера сиганете. Но пока... Пока я предлагаю вам **пути мышления**, которые могут **помочь вам лучше понять свою ситуацию и найти выход из нее.**

Предлагаемый мной **способ мышления — информационный подход к пониманию функционирования мозга.** Однако и совершенно реальные, чисто практические типичные случаи будут рассмотрены. Я даже и советы некоторые дам — там, где их нельзя не дать, там, где советы многократно проверены на практике. Откуда я их беру, эти случаи? Дело в том, что за годы моей писательской карьеры накопилась база данных по консультированию моих читателей. Ко мне часто обращаются за помощью и рассказывают о своих ситуациях. Все это, а также и свою собственную жизнь и жизни моих друзей я проанализировала и выдала результат в виде этой книги — о **реальных информационных процессах, управляющих поведением человека.**

Эта книга расширит ваши знания о *способностях вашего мозга адаптировать вас* к различным, в том числе неблагоприятным, условиям окружающей среды и активизирует соответствующие, до сих пор не исполь-

зованные вами ресурсы. Вы пройдете вслед за мной по тем *мыслительным тропкам*, по которым еще не ходили. Вы активизируете те *цепочки нейронов* головного мозга, которые *еще не были вами задействованы*. Вы освоите на практике *новые способы мышления* и сможете увидеть ваши проблемы *в непривычном для вас ракурсе*. Не надо читать в этой книге только те главы, которые, на ваш взгляд, касаются ваших проблем. Читать надо *все*. От начала и до конца. Вы убедитесь, что **здесь нет ничего, не касающегося вас, зато на каждой странице вас тренируют мыслить совершенно по-новому и выходить из тупиковых, казалось бы, ситуаций**. И нет здесь ничего только для женщин или только для мужчин. Даже если я и обращаюсь где-то «читательница» или «читатель», то только потому, что в тех абзацах затрагиваю проблемы, которые наиболее часто встречаются в жизни женщин или, соответственно, мужчин. Но это не означает, что с такой же проблемой не встречаются и лица противоположного пола. Да, собственно, какой странной ни покажется вам эта мысль, в каждом из нас, в каждой женщине и в каждом мужчине есть что-то, что принято считать только женским, и есть что-то, что принято считать только мужским. Мало ли что принято. А человек такая сложная система, что в нем есть все. Даже и от ребенка много, а не только от женщины или от мужчины. Каждый из нас содержит много разных составляющих в своем информационном портрете. И, кстати, чем более развита личность, тем этих составляющих больше.

Так что на любой странице этой книги, в любой главе вы найдете многое про себя и узнаете себя. Хотя иной раз вам не захочется в этом себя узнавать. Потому что

больно. Потому что я описываю вашу боль. Потому что я знаю вашу боль и знаю, так же как и вы, что иной раз надо смириться. Поэтому больно. Но как? Как смириться? Неужели вот так все и останется — депрессия, одиночество, безденежье? Сложно это принять. Но можно признать, что *все* может быть в жизни, *и даже если так и останется*, то это не самый худший вариант — не смерть. Просто *признать* и прекратить себя терзать. И начать рассматривать варианты выхода...

Мой подход сугубо реалистичен, и я не могу обещать вам волшебного преобразования вашей жизни *по всем параметрам*, как это обычно обещают. Обещать можно многое. Есть поговорка «обещать — не значит жениться». Я не из тех, кто обещает и не делает. Я лучше вообще ничего обещать не буду, чем дать слово и не сдержать. Невозможно сложную систему, коей является человек, *оптимизировать по всем параметрам*. И невозможно такую сложную систему резко вывести из одного устойчивого состояния (депрессия, например) в другое устойчивое состояние. Поэтому — никаких чудес. Только **реальные конкретные шаги по мыслительным тропкам** — туда, к выходу из этого лабиринта, в котором вы блуждаете и, кажется, уже останетесь навечно. Вы уже думали о том, что можно предпринять в вашей ситуации или как ее можно принять, чтобы хоть не расстраиваться сильно каждый день? Вы думали, не так ли? И что? Не получилось пока? Вот это я и имею в виду под мыслительным лабиринтом. Вы движетесь и движетесь по цепочкам нейронов в мозге, и все куда-то не туда. Я хочу этой книгой направить вас *туда* — по путям, которые вам помогут. **Вам просто станет легче, и появится свет в конце туннеля.** Я считаю, что это колоссальный резуль-

тат! Далеко не каждый психолог дает такой результат за один, а то и за много сеансов. Да и дóроги нынче услуги психологов...

Вот поэтому я и пишу для вас данную книгу. Ее информационная ткань встроится, вплетется в информационные массивы в вашем сознании и подсознании, эта информация начнет развиваться (любая информация развивается в среде человеческой психики) и пробудит в вас целесообразное *именно для вас, именно в вашей ситуации* осознание способов оптимальной адаптации к вашим личным обстоятельствам жизни. Ваш организм, ваш мозг сам определит, каким именно образом оптимизировать те или иные параметры вашей ситуации. Потому что текст этот запустит в вас **процессы саморазвития. Человек — саморазвивающаяся система, способная вырабатывать самые разные способы адаптации к самым разным обстоятельствам. И даже если сейчас вы переживаете горе, и даже если вы не хотите жить, все равно на вас эта книга подействует, и ваш мозг сам синтезирует нужные мысли и направит вас на нужные действия, и вы останетесь живы и измените свою ситуацию к лучшему.** Погодите кончать жизнь самоубийством. Ну посудите сами — если вы это сделаете, то больше у вас уже никаких шансов не будет. А сейчас шансы пока есть. **Если вы хотите умереть, то ваше мышление сломалось. Это чисто информационный процесс. И он корректируется информационным же воздействием. Так вот оно, это воздействие, — эта книга. Это текстовый информационный массив, и эффективность такого способа коррекции состояния человека уже доказана моими 23 книгами.**

**Доверьтесь специалисту. Все, что вам нужно сделать, — это прочитать данный текст.** Пусть даже через боль, хотя я постараюсь, чтобы ее не было. Ну переживите это, пусть выйдут ваши эмоции! Пусть боль выйдет! Если захочется плакать, плачьте. Но это просто как вариант реакции. Скорее всего, вы просто прочтете, задумаетесь, потом еще перечитаете какие-то отдельные места, потом, может, что-то для себя запишете, потом вы что-то для себя предпримете... Через какое-то время вы с удивлением убедитесь в том, что пусть не во всех сферах, но в каких-то важных для вас областях жизни ваша ситуация изменилась к лучшему.

## ГЛАВА 4

### Как это работает

Эта книга — **инструмент, активизирующий процессы саморазвития в вашей психике. Влияние на вас осуществляется всем текстом книги в целом.** Это не список советов а-ля инфобизнес «Как за десять шагов достичь чего-то там». Ни в коем случае. Список советов очень тяжело воспринимается. Это утомительно — читать *только* руководство к действию: *делайте то, делайте это.* Попробуйте для интереса почитать такое или посмотреть такие видео в Интернете, где дается *только сухая информация, квинтэссенция* в виде *руководства к действию*, и вы быстро устанете, вам надоест, охота читать и смотреть это пропадет, и, что самое интересное, все эти замечательные советы вы не будете воплощать в жизнь.

Люди не претворяют в жизнь чужих советов. Особенно когда они подаются *концентрированно* — в виде каких-то инструкций. Существует множество хороших советов, но они так и остаются невоспринятыми. Потому что психика человека так устроена: чтобы воспринять некое, как говорится, *рациональное зерно*, оно должно быть в *красивой обертке* из так называемой *информационной избыточности* — из *эмоций и чего-то такого, что сложно объяснить, но что воспринимается как приятное, интересное и увлекающее*, хотя и постороннее. Я думаю, что всю эту информационную избыточность можно назвать *разговором по душам*. Без талантливого задушевного разговора с его милыми отступлениями от темы не хочется воспринимать

никаких, пусть даже очень ценных советов собеседника. Ну, вот как зернышко в мякоти плода. Нас привлекает вкусный и красивый плод, а зернышко в нем, которое, возможно, гораздо полезнее для нас, чем сам плод, может оказаться даже и горьким. Но если его съесть вместе со сладким вкусным плодом, то горечь незаметна, и зернышко легко проглатывается и дает свои всходы в нужное время. Так и информация — *суть* заворачивается в красивую *информационную обертку*, легко воспринимаемую организмом, вы это все легко проглатываете, и полезная для вас информация начинает *развиваться в вашем мозгу и пробуждать полезные для вас мысли*. А если вас грузить только *сутью*, только советами и распоряжениями, то ваш мозг будет сопротивляться внедрению в него чужих программ. У человека есть защита от программирования извне, и, в отличие от роботов, *инструкциями* его не запрограммировать. Человек гораздо сложнее робота. Для изменения *его* информационного состояния нужны более интересные тексты, чем перечень нужных ему действий. Да и не все решается *действиями*. Многие решаются *мыслями*. Но с какой стати вам думать чужую мысль? Нет, ваш ум будет сопротивляться и чужое не примет. А надо сделать так, чтобы ваш мозг сам синтезировал нужные вам в данной ситуации мысли! Надо *побудить его к саморазвитию в нужном вам направлении и к самостоятельному синтезу нужной вам информации*. Такая способность заложена в нас природой, и самые эффективные способы обучения базируются именно на ней. Эту способность я активирую в читателях определенными *способами мышления*, которые я предлагаю и которые я опробовала сама. И это не набившее

всем уже оскомиону позитивное мышление, которое весьма сложно осуществить, когда человеку реально плохо и он находится в противной ему окружающей обстановке.

**Человеку плохо, потому что он не получает чего-то, в чем он нуждается.** И можно говорить сколько угодно, что это, мол, все ваши капризы и можно жить и без этого, что, мол, смотрите, как хорошо вам и как хорошо вокруг вас, и как прекрасна жизнь. Но если вы не имеете того, чего сильно хотите и в чем сильно нуждаетесь, вы без существенной поломки вашей психики (грубо говоря, если только не сойдете с ума) не сможете получать удовольствие от жизни и надеяться, что то, чего вам давно и сильно недостает, вам не нужно или вы это легко получите. Нет, наоборот, *отрицательный опыт, хроническое неполучение чего-то необходимого, например любви или денег*, воспитывает в человеке уверенность, возможно, и не осознаваемую, но руководящую его поведением, что он этого недостоин, что он этого никогда не получит. Это доказано наукой. **Отрицательный опыт очень угнетает. Нам всем, как воздух, нужны достижения и позитивные результаты.** Но не все их, увы, получают. И я вполне понимаю людей, которые годами, всю свою жизнь одиноки, нелюбимы и уже не верят в возможность личного счастья. Я не буду им говорить: представьте себе будущего мужа (жену), визуализируйте, и это произойдет. Я знаю по себе, что это без толку. Точно так же я вполне понимаю бесполезность совета сидеть и представлять себе кучу денег, если вы всю жизнь нуждаетесь и не знали материального благополучия. Нет-нет, я не буду советовать таких глупостей. Потому что я сама — такая же, как вы,



*и испытываю и испытывала все переживания, все мучения, которые сейчас испытываете вы. И я понимаю вас, как никто. Я потому и пишу эту книгу. Хотела бы подробнее разъяснить все-таки, на основе чего я пишу свои книги и чем я отличаюсь от остальных психологов, предлагающих позитивное мышление в качестве инструмента решения проблем.*

## ГЛАВА 5

### **Как я пишу книги и почему я не предлагаю позитивное мышление**

Мои книги — для людей, испытывающих душевную боль.  
Эти книги — врачеватели душ.

Могла бы я писать так, чтобы помочь человеку в состоянии душевной боли, если бы сама ее не испытывала?

*Я живой человек, а не бизнес-икона*, и у меня, как и у всех развитых и думающих людей, и были и бывают страдания, сложности и неудовлетворенность жизнью.

Страдать, когда ты испытываешь какое-то существенное лишение или когда случается какое-то несчастье, — это вполне нормально. А вот пребывать постоянно в приподнятом настроении, как нам советуют сторонники позитивного мышления, вот это ненормально, это акцентуация личности — гипертимическая личность по Леонгарду (см. его монографию «Акцентуированные личности»).

И я знаю, *каково это* — переживать душевную боль, несчастье, горе, страх, одиночество. И я знаю *пути мышления, которые выводят из таких состояний*. Я бывала и бываю в этих состояниях и *ищу и нахожу из них выходы*. И пишу об этом книги! Мыслительных процессов очень много. Кому-то подойдет один процесс, кому-то другой.

Я предлагаю мыслительные, то есть информационные, процессы, которые запустят в вашем мозгу ваши собственные конкретные мысли, которые выведут вас из вашей конкретной ситуации на светлый путь к более счастливой жизни.

Мозг каждого человека, хотя и имеет свои особенности, в принципе, устроен так же, как у других людей, и некие *общие закономерности мыслительных процессов* выявить можно. Представьте, что я веду вас по мозговому лабиринту. От точки А (страдания) к точке Б — выходу на новый, более счастливый, с меньшим количеством страдания, уровень жизни. Вы идете за мной — моим мыслительным путем. Но каждый делает шаги по-своему, и ощущения у каждого *свои*, и дорога каждого имеет *свои индивидуальные особенности*.

Самые различные расстройства человеческой жизни принято «лечить» призывами *верить* в то, что все наладится и человек получит то, что хочет. Вам плохо? Вы одиноки? А вы *верьте*, что где-то есть персона, которой вы станете безразличны! У вас денег нет? А вы *верьте*, что вы станете богаты! Вы, главное, визуализируйте, визуализируйте!

Я не представляю, как можно, имея отрицательный опыт *хронического* недополучения любви или денег, *верить* в то, что вы все это получите. Как можно вообще во что-то *бездоказательно верить*? Во-первых, если вы давно живете с душевной болью, то вы привыкли так жить и даже не знаете, как жить без нее. Так каким образом вы можете вдруг перестать испытывать эту боль? Просто даже по свойствам сложных систем — если вы были долго в одном устойчивом состоянии, то, чтобы перейти в другое устойчивое состояние, вам требуется переходный процесс. А вам говорят: не обращайтесь внимания на свою боль, живите счастливо. А как это — жить счастливо? Вы не умеете. Невозможно находиться в устойчивом состоянии счастья, имея с детства сильную хроническую душевную боль. Можно иметь *мгновения* радости. Но они, как правило, опять же стоят денег —

комфортабельные путешествия, красивая жизнь, приятные покупки... А внимание лиц противоположного пола? А уважение? Вот это по-настоящему не купить *непосредственно* за деньги. Как говорится, можно купить секс, но не любовь. Но все это можно купить *опосредованно* за деньги — заняв *более высокое положение в обществе* и став *интересным* для большой аудитории людей, став *влиятельным, а также хорошо одетым, ухоженным, красиво выглядящим* (а внешний вид — он стоит денег и зависит от социального положения человека). Я все мгновения счастья, которые были у меня в жизни, ощутила, когда стала писательницей. Я стала получать внимание! Конечно, оно не было куплено мной за деньги. И это было искреннее внимание и искреннее желание меня порадовать. Но если бы я не занимала этого *социального положения*, не была писательницей, я бы этого не получила, я бы с этими мужчинами, которые давали мне внимание, и с моими читателями, которые давали мне признательность и уважение, даже не познакомилась бы. Хорошо, вот он — позитив! Но, люди, это же достигнуто *социальным подъемом*, а не позитивным мышлением! Я *сначала* стала кем-то, кто приносит людям пользу, за которую они благодарны, а потом уже стала получать внимание, восхищение и благодарность. А не так, что я себе все это *представила*, ничего не имея, и сижу радуюсь как дура.

Еще в рамках «позитивного мышления» нам советуют сосредотачиваться на хорошем в своей жизни, а плохое игнорировать. А как можно не думать о плохом, *если у вас боль, душевная или физическая*, и она не дает покоя? Более того, может быть, о некоторых неприятных вещах даже опасно не думать, опасно их игнорировать. Ведь раз есть боль, это сигнал организма

о том, что имеется какая-то неполадка в жизни, может быть, очень серьезная.

*Вас беспокоит, что вы мало зарабатываете и вам не хватает на ежедневные расходы?* Вы вынуждены жить за счет заначки «на черный день» или, еще хуже, взять кредит? Как же можно игнорировать такие факты? Тут надо уже *принимать меры* и устраиваться на работу или менять работу на более оплачиваемую, организовывать бизнес, может быть. Но игнорировать такие вещи нельзя. Ваше страдание правильно вам подсказывает! Какой смысл уходить в эйфорию? Так и с голоду помереть можно!

*Вы страдаете от одиночества? Вы испытываете душевную боль от подлых поступков, совершенных в ваш адрес? Вас предали, подставили, с вами жестоко обошлись?* И как, спрашивается, можно перестать ощущать душевную боль и забыть неприемлемое отношение к вам значимых для вас лиц? Как? Это можно сделать, если вам в магазине продавщица нагрубила. Да и то иной раз хочется жалобу написать в жалобную книгу. А как же можно игнорировать предательство со стороны тех, кого вы считали близкими? Видите ли, я сама все это пережила, и никакое «позитивное мышление», никакие призывы «верить» в то, что я буду счастлива, никакие вообще уговоры и упреки не сработали. Я скажу вам как есть. Душевную боль разговорами не убрать. Вы поговорили — вам стало легче, а потом она снова и снова появляется. Это невыгодно говорить автору книг, так как надо же пообещать читателю, что вот он прочтет книгу и полностью избавится от всего, что ему не нравится. Но я вам скажу как человек, испытывавший много боли, как душевной, так и физической, как женщина, которая в одиночку сделала невозможное — стала писа-

тельницей, автором многих изданных известными издательствами книг, изначально не имея буквально ничего. Я вам скажу: *чтобы решить проблему душевной боли в корне, надо изменить саму вашу жизненную ситуацию, саму обстановку, в которой вы живете.* Есть, конечно, вспомогательные средства. В театр, например, можно хороший сходить, и спектакль может спровоцировать у вас слезы, и душевная боль выйдет со слезами, если вы не будете сдерживаться, а будете в полную силу сопереживать героям на сцене. Не у каждого, кстати, есть возможность посетить хороший театр. Это, опять же, стоит денег.

Постоянно, постоянно мы упираемся *в основную проблему — в социальное положение человека.* Сам по себе подъем по социальной лестнице — это захватывающее действие, наполняющее вас головокружительным ощущением успеха. И во время этого подъема боль не чувствуется. А там, на вершине, — новые люди, новые обстоятельства, масса внимания к вам, большой выбор половых партнеров. И вы распрощаетесь с одиночеством, и вам просто станет не до того, чтобы прислушиваться к душевной боли. И со временем вы вообще перестанете ее ощущать. *Новые внешние раздражители* появятся в таком количестве, что как бы забьют эту боль. Они отвлекут ваше внимание. Понимаете? *Не вы сами придумываете* что-то несуществующее и уходите от реальности в постоянную медитацию. А сама ваша реальность изменится! А если вы будете сидеть и медитировать, представляя себе золотые горы и оргии с молодыми любовниками или любовницами, то вы, наоборот, рискуете выбиться из социума и потерять даже те деньги, которые у вас еще есть. Ибо мозг ваш будет занят не тем, чтобы приумножать

ваш доход, а какими-то пустыми образами, весьма далекими от реальности.

Можно еще рассказать вам о **частотах, на которых работает мозг**. Медитация — *альфа-частоты*, а достижения в социуме осуществляются не на этих частотах работы мозга, а на *бета-частотах*. Для вхождения в *бета-состояние* как раз не надо расслабляться и фантазировать. А надо *действовать!* И внушать себе настройку на успех надо *четким ритмом типа марша*: отбиваете ритм рукой или ногой или вообще маршируете и под каждый шаг себе внушаете, что **вы — самый лучший!** Вот это самое главное, что надо внушать. Вы — *самый лучший!* В этом не должно быть сомнения. По крайней мере, *для себя* вы должны быть самым лучшим. И не спорьте. Если вы не самый лучший, то это означает, что вы недовольны собой или ваши близкие вами недовольны. А это означает *критику*. А она, в свою очередь, как раз *фиксирует* ваше внимание на том, что вы якобы *неспособны* (раз у вас есть *значимые* недостатки) чего-то там достичь, и *обесценивает* в ваших глазах те *реальные достижения*, которые у вас уже есть. Критика порождает недовольство собой и неуверенность в себе. Поэтому вы *еще больше фиксируетесь* в состоянии недовольства жизнью, и даже если бы *что-то* и *могло* вас порадовать, оно вас не радует.

Нам говорят, что это нескромно — считать себя *самым лучшим*. Ну а люди-то не хотят общаться с не самыми лучшими людьми! Вы посмотрите, к кому люди тянутся! К *самым лучшим!* К уверенным в себе! А к тем, кто *сомневается в себе*, люди не тянутся. Тех, кто считает себя ущербными, недостойными, *избегают*. Так что ничего тут эгоистичного и плохого нет — считать себя самым лучшим. Таким образом вы только

*улучшаете окружающую среду*: в ней становится больше приятных для общения людей. Кстати, сразу пойдет бонус: **люди станут тянуться к вам**, так как уверенность в себе считывается на подсознательном уровне. Вы еще будете и фильтровать людей. Ведь не с каждым же, кто проявит к вам внимание, вы захотите общаться.

Берут от жизни все самое лучшее *самые лучшие*. Значит, надо таким стать, ввести эту идею в свое подсознание, а оно уже вас побудит к тому, чтобы вы себя так ощущали. А если вы будете ощущать себя как самого лучшего (пусть даже только в какой-то конкретной области действий, например в вашей профессии), то таким и будете, и люди будут воспринимать вас таким. И другого выхода нет. Так как если вы не лучший, то вы не сможете взять от жизни что-то *лучше того, что вы имеете*. Возьмут другие, более уверенные в себе. Так что выбирайте: или вы загружаете свое подсознание этим простейшим способом (под каждый шаг, когда идете куда-то, шепотом или мысленно проговариваете, что вы самый лучший, ну, например, писатель), или остаетесь на той же ступени социальной лестницы, с теми же проблемами, что и сейчас. Я лично внушала себе так каждый день, что я самая лучшая писательница. А иначе с какой стати я так настойчиво рассылала свои рукописи по издательствам? С какой стати я претендовала на выигрыш в том огромном конкурсе рукописей, который имеет место в каждом издательстве? Ведь масса народу шлют и шлют свои работы. Так если моя не самая лучшая, то куда же я лезу? Нет! Я всегда слала рукописи с убеждением, что я и моя работа достойны публикации, что то, что я написала, это *самое лучшее, что только можно было написать на эту тему*, и я самая лучшая писательница в своем жанре.



Только так! И сами можете увидеть результат — хотела сказать, 23 мои книги на полках магазинов, но, как я выяснила в книжных магазинах, мои книги разбирают и на полках они не залеживаются.

Невозможность «мыслить позитивно», верить в то, что у вас все наладится, и считать мир прекрасным обусловлена тем, что вы находитесь в устойчивом (именно *устойчивом*, которое не вчера сформировалось) состоянии удрученности, невезения, подавленности, несчастья. Это если *сиюминутно* вам испортили чем-то настроение, то из этой ситуации легко выйти, перебив отрицательное информационное воздействие положительным. А если это сложилось и существует *годами*? Не так-то просто вывести такую сложную систему, как человек, из одного устойчивого состояния в другое.

Факторы, которые сформировали ваше устойчивое негативное состояние, могут быть самыми разными. Я разберу самые типичные, самые влиятельные — те, которые вероятнее всего повлияли. Ведь даже если не иметь моего большого опыта консультирования людей, если не иметь моего собственного жизненного опыта, то простая логика побуждает нас предположить, что *устойчивое негативное состояние человека сформировано длительным воздействием отрицательных факторов*. Вряд ли кто-то может с этим поспорить. А каких же факторов? Да все мы и всегда зависим от того, с кем мы общаемся и как на нас воздействуют окружающие нас люди. Если вы *длительное* время пребывали в тесном взаимодействии с людьми, которые подавляли вас, мешали вашей истинной самореализации, съедали ваши силы, не давая вам хотя бы моральной поддержки, постоянно критиковали вас, нарушали ваши личностные границы, вели себя бестактно и же-

## Содержание

|   |     |
|---|-----|
| Введение.....   | 5   |
| <b>Глава 1.</b> Давайте поговорим.....  | 6   |
| <b>Глава 2.</b> Почему это безопасно для вас .....  | 9   |
| <b>Глава 3.</b> Что я предлагаю .....   | 11  |
| <b>Глава 4.</b> Как это работает.....   | 21  |
| <b>Глава 5.</b> Как я пишу книги и почему я не предлагаю<br>позитивное мышление .....   | 25  |
| <b>Глава 6.</b> Если вы длительно подвергались психологическому<br>или физическому насилию .....                                  | 34  |
| Что надо делать, чтобы выйти из-под гнета родителей.....  | 41  |
| Если вас унижает половой партнер .....  | 48  |
| <b>Глава 7.</b> Ощущение избранности — ключ к формированию<br>своей реальности .....  | 61  |
| <b>Глава 8.</b> Мыслительные процессы и ваша жизнь .....  | 64  |
| <b>Глава 9.</b> Формирование судьбы работой мозга.....  | 68  |
| <b>Глава 10.</b> В чем польза обесценивающих вас родителей .....  | 78  |
| <b>Глава 11.</b> Что, если вы не усвоили урок? .....  | 83  |
| <b>Глава 12.</b> Одиночество — ваша сила .....  | 88  |
| <b>Глава 13.</b> Как допустить для себя возможность<br>счастливой жизни .....   | 91  |
| <b>Глава 14.</b> Психологическая помощь при разрыве<br>отношений на основе знаний о восприятии<br>сигналов мозгом.....            | 100 |
| <b>Глава 15.</b> Подход «Ну и что?».....  | 106 |
| <b>Глава 16.</b> А почему вообще вы страдаете? .....  | 110 |
| <b>Глава 17.</b> Уроки жизни .....  | 113 |
| <b>Глава 18.</b> Ваша защита от информационного воздействия<br>посторонних людей, в том числе от колдовского<br>воздействия ..... | 117 |
| <b>Глава 19.</b> Чужие мысли, которые нам мешают.....   | 122 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Глава 20.</b> Как перестать обижаться на родителей<br>и половых партнеров .....                   | 134 |
| <b>Глава 21.</b> Почему мы обижаемся на людей? .....   | 137 |
| <b>Глава 22.</b> Обиды на манипуляторов<br>и энергетических вампиров .....                           | 141 |
| <b>Глава 23.</b> Что такое энерговампиризм<br>с научной точки зрения .....                           | 144 |
| <b>Глава 24.</b> Принципы видения своих болезней<br>и энергетической очистки организма.....          | 149 |
| <b>Глава 25.</b> Техника «Экскаватор» от обид<br>и при разрыве отношений .....                       | 151 |
| <b>Глава 26.</b> Техника сжигания обид .....   | 154 |
| <b>Глава 27.</b> Два очень эффективных приема<br>психологической реабилитации — лечение судьбы.....  | 157 |
| <b>Глава 28.</b> Отклонения от «нормы»,<br>которые можно не лечить.....                              | 164 |
| <b>Глава 29.</b> Каждому — по его возможностям.....  | 167 |
| <b>Глава 30.</b> Как себя перепрограммировать? .....   | 172 |
| <b>Глава 31.</b> Развитие вашей личности в результате стрессов<br>на примере разрыва отношений ..... | 175 |
| <b>Глава 32.</b> Нестрашные страхи.....  | 179 |
| <b>Глава 33.</b> Реальные причины страхов и фобий.....   | 183 |
| <b>Глава 34.</b> Трудоголизм .....   | 190 |
| <b>Глава 35.</b> Полезные причины депрессии и прочих<br>психических расстройств .....                | 192 |
| <b>Глава 36.</b> Что вам делать .....  | 195 |
| <b>Глава 37.</b> Смысловая структура книги .....   | 197 |
| Вы в чем-то виноваты? .....  | 201 |
| Что вам целесообразно предпринять? .....   | 201 |
| <b>Глава 38.</b> Заключительное философское рассуждение.....   | 202 |

Популярне видання

## **Сам собі психолог. Найефективніші прийоми психологічної реабілітації**

(російською мовою)

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*  
Редактор *Л. М. Зінченко*  
Художній редактор *А. О. Попова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *Л. Г. Фадеєва*

Підписано до друку 27.03.2019. Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Georgia». Ум. друк. арк. 10,92. Наклад 5500 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а. Е-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**

---

Популярное издание

## **Сам себе психолог. Самые эффективные приемы психологической реабилитации**

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*  
Редактор *Л. Н. Зинченко*  
Художественный редактор *А. О. Попова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *Л. Г. Фадеева*

Подписано в печать 27.03.2019. Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Georgia». Усл. печ. л. 10,92. Тираж 5500 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а. Е-mail: cor@bookclub.ua

Отпечатано с готовых диапозитивов на ЧП «ЮНИСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г. www.unisoft.ua  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**