

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 «трениров» 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 активирует 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.