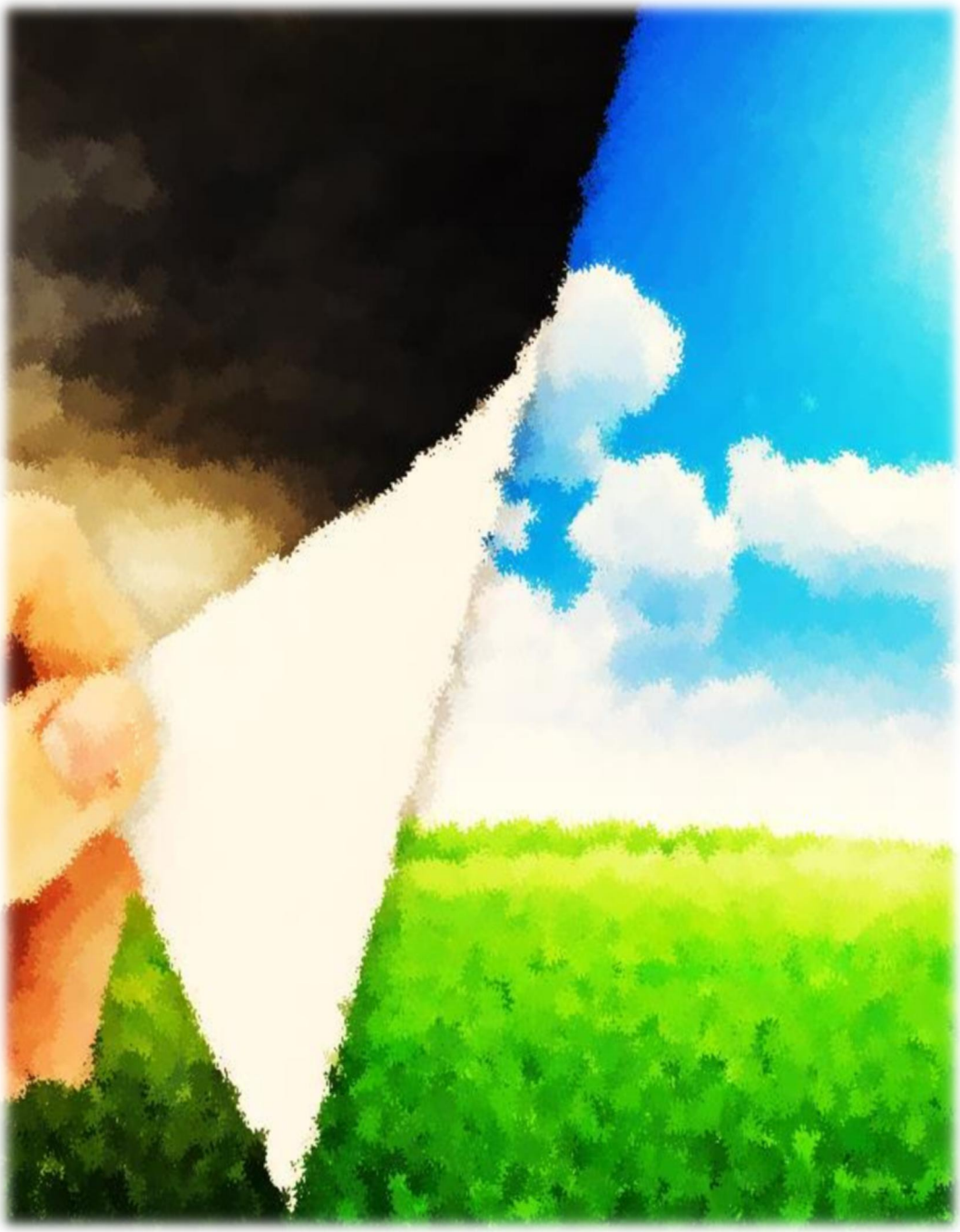
Елена Новикова

АПГРЕЙД МЫШЛЕНИЯ

ТЕХНИКА СЧАСТЬЯ



От основательницы курса «ШКОЛА СЧАСТЬЯ»

О г л а в л е н и е

Глава 1. Два Мира 3

Глава 2. Время перемен 5

Глава 3. Обыкновенное чудо 9

Глава 4. Поведенческие сценарии 11

Глава 5. Формула улучшения жизни 13

Глава 6. Как правильно расшифровать увиденную визуализацию 16

Глава 7. Самосаботаж 18

Глава 8. Слои подсознания 23

Глава 9. Классификация Душ 28

Глава 10. Закон перемен 32

ЭПИЛОГ 34

Глава 1. Два Мира

Один, глядя в лужу, видит в ней грязь,

а другой — отражающиеся в ней звёзды.

Эммануил Кант

В зависимости от того, кто наблюдает за происходящим, можно разделить нашу с вами реальность на два абсолютно противоположных Мира!

Первый Мир наблюдают люди с обычным, классическим мышлением. Человек из этой группы полностью уверен в том, что внешний Мир никак не связан с ним и с его судьбой, и все события, обстоятельства, происходят, как бы, сам собой. Он пребывает в устойчивом убеждении, что внешняя реальность сама оказывает на него непреодолимое влияние.

Например. Многие люди с лишним весом, или непропорциональной фигурой, зачастую считают причиной этого досадного обстоятельства плохую наследственность, или гормональный сбой после рождения детей, или ещё проще – ограничиваются оправданием о нарушенном обмене веществ. Но мало кто может себе представить, что можно легко избавиться от этой неприятности, просто осознав её истинную причину.

Или вот вам другой пример. Супруг(а) стал невнимательным, как-то отдалился, не интересуется делами семьи или персонально вами. Человек первого типа сделает вывод о том, что любовь прошла, а чувства угасли. Что с этим делать он толком не знает, поэтому идёт по накатанному сценарию. Холодность, ссоры, слёзы, каждый находит себе кандидата в новые супруги, развод и занавес. Такой подход забирает много сил и времени, и не всегда заканчивается удачно, чаще наоборот. А ведь можно поступить совершенно иначе. Найти в плохом поведении партнёра свои выгоды. И использовать их на благо всей семьи.

Кажется невероятным? Однако люди второго Мира научились поступать именно так! И их жизнь быстро превратилась в сказку. Однажды, они узнали что реальность - это только продукт их мышления. И изменив мышление, можно изменить реальность. Можно научиться понимать скрытый смысл любых событий. Видеть и менять причинно-следственные связи всего, что

происходит вокруг. Они сделали это и стали счастливыми Хозяевами своей реальности.

На этом рисунке я схематично изобразила различия обычного мышления и пробудившегося.



Глава 2. Время перемен

Заблуждение не перестаёт быть заблуждением

от того, что большинство разделяет его.

Лев Николаевич Толстой

Нам фантастически повезло! Несколько веков назад люди открыли для себя правила гигиены. Это сделало жизнь намного комфортнее и приятнее. Немного позднее они изобрели парфюмерию, средства ароматизации пространства, оно стало чистым и уютным.

Сегодня пришло время освободить от мусора свой разум, очистить свою голову, с целью улучшить мышление. Это позволит нам выйти из темноты скрытых заблуждений, и увидеть самый короткий путь к счастью.

Апгрейд Мышления - это простой способ самостоятельной работы со своим ментальными программами, помогающий за короткое время совершить квантовый скачок в своей жизни. Вы уже наверняка много знаете о нейронных связях? Это такие коммуникационные образования в коре головного мозга.

Их можно сравнить с драйверами, поясняющими нашему сознанию, как правильно ему себя вести в той или иной ситуации. В большей мере, нейронные связи носят защитный, оберегающий характер. Мы наблюдаем их в виде тех или иных убеждений. Например.

- ✓ *Буду ласковой и нежной с мужем – значит, он потеряет мотивацию, сядет мне на шею и перестанет работать (в реальности происходит с точностью до наоборот).*
- ✓ *Если дать своему ребёнку свободу выбора – значит, он обязательно деградирует, и не сможет реализоваться (только доверяя ребёнку можно помочь ему открыть талант)*
- ✓ *Мужчина успешный и финансово состоятельный - значит слишком требовательный, лучше не подходить(неверно, если он добился успеха, значит, он умеет договариваться)*
- ✓ *Женщина очень красивая и ухоженная – значит, она капризная, и легкомысленная, лучше не связываться(отнюдь, она любит себя а значит умеет любить других)*

Таких и подобных им условий, в нашей голове, бесчисленное количество. И, как вы понимаете, они не всегда верны. Но самое главное - реальность всегда разворачивается именно по их указаниям! Именно по их лекалам плетётся узор нашей судьбы! Мы буквально материализуем свои мысли именно через них!

Приведу ещё один пример.

Если человек абсолютно не верит в то, что можно зарабатывать приличные деньги, сидя дома, он их никогда не заработает. В реальности, это возможно. Но, заранее отвергая для себя этот вариант, мы просто не заметим дельные предложения, априори относя их к бестолковым.

Так работают фильтры подсознания. Они сразу отметают то, во что мы не можем поверить. И в итоге, наше внимание фокусируется на более привычных вариантах, хотя и невыгодных для нас самих.

Допустим, женщина не верит, что можно самой не готовить еду, не стирать и не гладить одежду, не делать уборку, но при этом, дома всегда будет чисто, сытно и уютно. В её жизни такого «чуда» никогда не случится. Она будет вынуждена тратить долгие часы на работу по хозяйству. Но с другими женщинами, позволившими себе нанять помощницу, это происходит ежедневно. И это привычное для них делегирование задач.

Как понять, что в голове работает много таких неправильных убеждений? Жизнь будет сложной, серой, и безрадостной. С самого рождения НС начинают стремительно расти, набирая самую большую скорость развития до 10 лет. Затем их формирование ослабевает, но активно продолжается примерно до 30 лет. После этого возраста нейронные связи можно уже только редактировать, причём, качественно это возможно сделать, только искусственно.

Через Апгрейд мышления, мы создаём свою новую реальность - образ нового, благоприятного будущего и этот новый образ начинает менять нашу жизнь в самом лучшем направлении. И самое главное, он начинает работать сам. Как будто мы победили вирусную вредоносную программу и «установили» благоприятную.

Валентина вышла замуж не по любви. Слишком тяжелые душевные раны оставил в её сердце, предыдущий бойфренд. Он сам просил её родить

ребёнка, а когда девушка забеременела, хладнокровно бросил на произвол судьбы. И не стал жениться. Тогда Вале было всего 18 лет. Никому не пожелаешь тот ужас, который она пережила - аборт с серьёзными осложнениями критику и насмешки окружения, глубокую психологическую травму.

Она была просто не в силах снова довериться мужчине, и поклялась больше никогда никого не любить. Поэтому выбрала себе супруга из поклонников, исходя чисто из практических соображений – работящий, симпатичный, с лёгким характером.

Первые десять лет совместной жизни принесли двух славных малышей. Семья обзавелась и новым домом. И Валя забеременела третьим ребёнком. Здесь неожиданно начались проблемы. Муж не на шутку увлёкся религией, стал читать проповеди и водить семью в храм, каждые выходные.

Что только не делала Валентина! И беседовала, и к психологам его водила, проходила самые разнообразные тренинги и семинары. Но не тут-то было. Супруг единолично решил, что надо уезжать в глухую деревню, «только там и прорвёмся». Но Валя была девушкой светской и общительной, и перспектива поменять салоны красоты на коровье вымя, вызывала у неё приступы истерии. Ссоры переросли в откровенные конфликты. Супруги приняли решение о разводе. В это момент отчаявшаяся женщина попала ко мне на занятия.

Все её неправильные подсознательные убеждения (НПУ) об отношениях, можно было свести к одной фразе. «Любовь - это подлое предательство» Но по факту, однородных этому убеждений у неё были сотни, и трансформировали мы их около трёх месяцев.

- ✓ *Любовь – это боль*
- ✓ *Чувства приводят к катастрофе*
- ✓ *Мужчины бессердечные монстры*

Мы провели экологичную сепарацию от токсичной мамы (читайте подробнее в моей книге «Отделяюсь с любовью»). Трансформировали полностью самооценку и экспромтом прошли курс раскрепощения «Вкусная Женщина».