

# Шаг первый

## КВАДРАТ ОСОЗНАНИЯ

Мне говорят, что я своими утверждениями хочу перевернуть мир вверх дном. Но разве было бы плохо перевернуть перевернутый мир?

*Джордано Бруно*

- ❖ Если вы осознали то, что являетесь Миротворцем,
- ❖ Если вы принимаете это,
- ❖ Если вы уже не можете жить по-прежнему,
- ❖ Если есть огромное желание измениться, —

полный вперед к уверенному поведению в новой жизни, новым горизонтам и землям! К Terra Incognita, где вас ждут успех и гармония с самим собой!

Наши изменения, как ступени, будут приближать нас к заветной цели — пошагово. И каждый шаг будет новым уроком, в котором мы разберем конкретные техники для решения проблемы.

### ИЗМЕНЕНИЕ УБЕЖДЕНИЙ

Мы знаем, что убеждения относятся к одному из высших уровней психики, регулирующих поведение человека.

А одной из основных функций убеждения является поиск ситуации, подтверждающей его истинность.

Само по себе убеждение не предполагает критики, независимо от его истинности. Оно, как фильтр, допускает лишь то поведение, которое эту истинность подтверждает. В результате — постоянное «хождение по граблям» одинаковых жизненных ситуаций. Но сейчас мы уже понимаем, что настало время изменить ограничивающие убеждения и заменить их на рациональные, адаптивные.

Недаром говорится в Библии: «каждому по его вере», что применительно к нашей теме значит «каждому в соответствии с его убеждениями». Но это верно лишь в том случае, если убеждение является рациональным. Если оно ложное, все происходит с точностью до наоборот — человек верит, что итогом его поведения станет определенный результат, а реальный результат не совпадает с ожиданиями. Например, Миротворец верит, что, если он будет хорошо относиться к другим людям, получит взамен такое же хорошее отношение. На деле происходит иначе.

Чтобы еще раз проверить и убедиться, насколько негативно ограничивающее убеждение влияет на судьбу, надо ответить на четыре вопроса. Обязательно письменно, так как лишь в письменном варианте можно глубоко осознать негативное влияние ограничивающего убеждения на нашу жизнь. Ответы на вопросы я предлагаю занести в табл. 1.

### *Предупреждение*



Дальнейшую информацию следует читать только после того, как вы ответите на четыре вопроса этой таблицы.

Таблица 1. Квадрат осознания

<p>1. Как сложится моя жизнь, если я буду постоянно жертвовать собственными интересами в угоду позитивной оценки меня другими людьми.</p>	<p>2. Что в моей жизни не произойдет, не случится, чего я лишусь, если буду по-прежнему постоянно жертвовать своими интересами в угоду позитивной оценки меня другими людьми.</p>
<p>3. Как сложится моя жизнь, если я соглашусь, что мое прежнее убеждение было ошибочным и неверным (если жить по другим убеждениям).</p>	<p>4. Чего мне удастся избежать, если я буду считать ошибочным и неверным отказ от собственных интересов в угоду позитивной оценки меня другими людьми.</p>

Проанализируем, что получилось в результате проведенной работы. Скорее всего, отвечая на первый вопрос таблицы, вы увидите нелicenseприятную картину своего будущего: потребительско-пренебрежительное отношение к вам, а с вашей стороны — постоянные обиды, недомолвки, всякий раз неоправданные ожидания, тривиальные вопросы к самому себе: «Почему ко мне так несправедливо относятся?», «Почему меня не любят, ведь я такой хороший человек?» Вы увидите обиды и плохое настроение, которые становятся постоянными спутниками вашей жизни; нарушается сон, снижается аппетит, ничего не хочется делать, а это уже признаки депрессии и тревожно-депрессивных расстройств. Затем в ход идут антидепрессанты и транквилизаторы, которые дают временный эффект, и заканчивается все отделением невротиков в психиатрической больнице. Обычно к этому моменту к личности прирастает маска неудачника, вечно понурого и недовольного жизнью. На фоне постоянного стресса и напряжения присоединяются гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркты и инсульты. Жизнь заканчивается «дурдомом» или ранней смертью.

Отвечая на второй вопрос, вы поймете, что вам не удастся достигнуть многих личных целей, если не разобраться со своими ложными убеждениями: добиться реальных успехов в работе, приобрести что-либо для себя (квартиру, машину, дачу), проводить свободное время желанным образом, больше времени посвящать своему здоровью и т. д. То есть не удастся пожить в собственное удовольствие, быть счастливым и полноценным человеком, достойным того, чтобы его любили и уважали. А главное, вы не сможете радоваться жизни!

Ответ на третий вопрос дает шанс поразмышлять, чего можно достичь, если поменять свои ложные убеждения на рациональные. Если пофантазируете, как бы вы жили по другим убеждениям, перед вами предстанет ясная картина того, что вы хотели бы получить в этой новой жизни: осуществление своих целей и задач, реализация своих планов и мечтаний. Это может быть уважительное отношение окружающих, достойная заработная плата, хороший отдых, материальное благополучие, удовлетворение семьей, личной жизнью.

Анализируя ответ на четвертый вопрос, вы поймете, чего могли бы избежать в новом варианте жизни с новыми убеждениями: не будет «горечи обид» плохого отношения людей, слез, алкоголиков-мужей, разводов, депрессии, ранней смерти; то есть всего того, что связано с прежними убеждениями.