

Фрагменты из книги Максвелла Мольца

«Новая психокибернетика»

(Материалы клуба 27 мая 2017г)

Ссылка: [Максвелл Мольц Новая психокибернетика](https://www.e-reading.club/chapter.php/1027527/4/Molc_-_Novaya_psihokibernetika.html)

Ваш тайный образ

[https://www.e-reading.club/chapter.php/1027527/4/Molc - Novaya_psihokibernetika.html](https://www.e-reading.club/chapter.php/1027527/4/Molc_-_Novaya_psihokibernetika.html)



Готов доказать, что наиболее важным открытием в области психологии последнего времени является открытие образа себя, или самовосприятия (SELF-IMAGE). Овладевая пониманием своего образа, своего Я, обучаясь модифицировать его и приспосабливать к достижению поставленных целей, вы обретае не невероятную власть над собой и укрепляете уверенность в себе. Осознаем мы это или нет, но каждый из нас хранит внутри себя определенный образ себя самого или картину своей самости. Разумеется, она может быть не очень четкой, расплывчатой или искаженной с точки зрения нашего самосознания. В конце концов, она может быть вообще неузнаваема на уровне сознания. Но она там есть и отражает даже мельчайшие детали нашего внутреннего мира. Этот образ себя самого является нашей собственной концепцией того, какой личностью мы являемся, и строится он на основе наших представлений о самих себе. Большинство из этих представлений о себе сформировались подсознательно, на основе нашего прошлого опыта, наших успехов и поражений, унижений и триумфальных побед, а также в результате отношения к нам других людей, в особенности в раннем детстве. Из всего этого материала мы создаем образ себя. И при этом мы не подвергаем сомнению его реальность, а просто относимся к нему так, будто этот образ на самом деле истинный.

Таким образом, ваше самовосприятие контролирует все то, что вы можете сделать и что не можете, то, что является для вас трудным и что легким, и даже то, как другие реагируют на вас. Причем, делает оно это с уверенностью и точностью термометра.

Другими словами, все ваши действия, чувства, мотивы поведения и даже ваши способности всегда сопрягаются с вашим самовосприятием.

Обратите внимание на слово «всегда». Это означает, что вы всегда ведете себя как такая личность, которой вы подсознательно хотите быть. И что еще более важно, вы принципиально не можете вести себя по-другому, несмотря на все свои сознательные усилия или силу воли. Вот почему все попытки добиться выполнения какой-либо сложной задачи с крепко стиснутыми зубами всегда заканчиваются поражением. Сила воли вам здесь не поможет, а управление самовосприятием — обязательно.

Человек просто—напросто не сможет долго противиться своему подсознательному

образу себя и уж тем более одолеть его волевым усилием. Если ему и удастся на время избежать этого конфликта, то ненадолго — все равно такой человек неизбежно будет отброшен назад, как растянутая до предела резина, несмотря на все свои благие намерения или развитую силу воли. Причем сделает это даже в том случае, когда удача в буквальном смысле будет преследовать его по пятам.

Другими словами, человек, который убедил себя в том, что является жертвой несправедливости, что обречен на вечное страдание, непременно найдет в жизни обстоятельства, которые подтвердят его точку зрения. Вы можете наполнить эту теорию какими угодно специфическими примерами: игрой в гольф, карьерой в торговой фирме, общественной деятельностью, желанием похудеть, отношениями с родными и близкими. Все равно контроль со стороны вашего самовоспринимаемого образа во всех случаях будет абсолютным и безоговорочным, так как эффект отбрасывания назад является универсальным и исключений не допускает. Таким образом, самовосприятие человека является важнейшей основой или, если хотите, фундаментом того самого здания, на котором покоится вся ваша личность, ваше поведение и даже многие обстоятельства вашей жизни.

Самовосприятие личности может либо помочь ей достичь своих целей, либо, наоборот, воспрепятствовать, в зависимости от конкретных обстоятельств. Например, студент, который убедил себя в том, что он не разбирается в математике, отыщет сотни причин невезения: попадают плохие билеты или просто ничего не лезет в голову. Таким образом, он получает успокоительное оправдание своей неудачи, не побуждающее его к изменению этого печального для него положения. Примерно таким же образом профессиональный торговый менеджер или предприниматель найдет тысячу причин для собственного оправдания и неизбежно укрепит во мнении, что его богатый опыт доказывает правильную самооценку, а все причины неудач кроются во внешних обстоятельствах. И что бы ни случилось в вашей жизни, какие бы разочарования вас ни постигли, вы все равно будете убеждать себя в том, что причина всего не в вас самих, а в чем-то другом, внешнем и вообще враждебном по отношению к вам

Из-за таких «объективных» доказательств нам очень редко приходит в голову, что все наши проблемы объясняются нашим самовосприятием или соответствующей самооценкой. Скажите студенту, что он просто убеждает себя в том, что не может овладеть алгеброй, и он подвергнет сомнению ваши слова. Ведь он много раз пытался исправить это положение, но безрезультатно.

И все же, как мы увидим далее, чудесные превращения в деятельности студентов,

торговых агентов и всех остальных людей подобного рода вполне возможны, если они попытаются самым серьезным образом изменить свое отношение к себе и выработать более продуктивное самовосприятие. Вероятно, для этого вовсе не достаточно сказать им, что все дело в их голове, тем более, что это прозвучит оскорбительно. Объяснение будет гораздо более продуктивным, если объяснить, что причина их неудач кроется в определенных мысленных образах, прочно укоренившихся и хорошо спрятанных в глубинах подсознания. Их изменение автоматически приведет к освобождению умственного и творческого потенциала, а это, в свою очередь, неизбежно позволит достичь лучших результатов, что человек не может быть слишком молодым или слишком старым для того, чтобы начать новую, совершенно другую жизнь.



Примечание редактора:

Это иллюстрация к механизму работы нашего самовосприятия. Образ самого себя живет внутри двух четырехугольников. Самая отдаленная от центра сплошная линия показывает наличие реальных, то есть самых настоящих ограничений внешнего мира. Пунктирная линия на рисунке А показывает крайне конфликтную ситуацию человека со своим Я, то есть со своим внутренним образом, который становится главным препятствием на пути к успеху. Область между двумя этими линиями есть сфера ваших неиспользованных возможностей. По мере того как вы обнаруживаете и используете средства укрепления и освобождения своего Я, вы отодвигаете пунктирную линию ближе к сплошной линии, что означает более эффективное использование вашего внутреннего потенциала.

Успех идет изнутри наружу, а не снаружи внутрь

Одной из причин, по которой человеку кажется таким трудным изменить свои привычки, навыки, характер или образ жизни, является то, что почти все его усилия направляются на периферию своего образа, а не на его центр. Многие пациенты говорили мне примерно следующее: «Если вы имеете в виду так называемое позитивное мышление, то я неоднократно пытался (пыталась) выработать его, но оно мне не помогло». Однако более подробная беседа с такими людьми обнаруживала, что все они эксплуатировали положительное мышление или, по крайней мере, пытались эксплуатировать его либо на основе каких-то внешних обстоятельств, либо на основе каких-то особенных привычек или недостатков характера («Я получу эту работу». «В будущем я буду более спокойным и уравновешенным». «У меня получится это рискованное дело». И так далее и тому подобное). Но при этом они никогда не пытались изменить отношение к себе, к своей самости и к своему образу. Иисус Христос предупреждал нас о тщетности латать старую одежду новыми заплатками или о бесполезности наливать новое вино в старые мехи. В этом смысле позитивное мышление не может быть сколько-нибудь эффективно использовано для латания старого самовосприятия. Более того, это просто—напросто невозможно, так как вы не сможете позитивно рассуждать о какой-либо ситуации, удерживая при этом негативный образ самого себя. Многочисленные эксперименты убедительно показали, что, как только вы коренным образом меняете свое представление о самом себе, автоматически меняется и восприятие всех внешних трудностей. Причем происходит это быстро, легко и без особого напряжения.

На первый взгляд между пластической хирургией и психологией нет почти никакой связи. И, тем не менее, именно достижения пластической хирургии натолкнули психологов на идею существования самовосприятия и подняли ряд вопросов, которые привели к важнейшим психологическим открытиям. Когда я впервые начинал практику пластической хирургии много лет назад, то был поражен теми драматическими и внезапными переменами, которые происходили с характерами и личностью людей после коррекции их физических недостатков. Я обнаружил, что изменение физического образа так или иначе приводит к формированию практически новой личности. Образно выражаясь, хирургический скальпель в моих руках превращался в магический инструмент, изменяющий не только физический облик пациента, но и всю его последующую жизнь. Так, например, торговые агенты, которые уже потеряли веру в себя и были готовы сменить профессию, вдруг делались удачливыми предпринимателями и добивались неплохих результатов. А наиболее удивительным был случай с отчаянным и безнадежным преступником, которого в тюрьме считали совершенно неисправимым. Так вот, этот человек никогда и ни при каких обстоятельствах не выказывал желания изменить свою жизнь, а тут вдруг превратился в образцового заключенного, хорошо зарекомендовал себя и, оказавшись досрочно на

свободе, стал достойным и ответственным членом общества.

Но самое интересное, что не все начинали совершенно новую жизнь и есть люди, которые обрели новые лица, но сохранили в неизменном виде старую личность, старое самовосприятие. Как объяснить реакцию тех, кто продолжает настаивать на том, что пластическая операция ровным счетом ничего не изменила в их внешности? Какими бы разительными ни были перемены, все равно найдутся люди, которые скажут: «Я выгляжу так же, как и прежде, вы ничего не изменили». Были случаи, когда человека после операции не узнавали друзья, знакомые и даже члены семьи, а сами они продолжали твердить, что ничего не произошло или что перемены слишком поверхностны и незначительны, чтобы о них говорить.

Многолетние наблюдения за людьми самых разных возрастных категорий, от подростков школьного возраста до вполне зрелых мужчин и женщин, показывают, что количество таких «несчастливых», недовольных своей внешностью, колеблется в пределах 70–90 процентов.

Однако очень часто именно эти взгляды предопределяют неудачи во всех начинаниях. Все попытки сбросить лишний вес становятся тщетными, а занятия в фитнес-клубах — совершенно бесполезными, и все из-за того, что люди либо испытывают жесткие ограничения в самовосприятии, либо их действия делают их несчастными. Такие люди ведут себя так, словно страдают от какого-то реального физического недостатка, испытывая при этом чувства неловкости и стыда. Более того, у них со временем возникает примерно такое же чувство страха и беспокойства, что и у тех, кто имеет реальные физические изъяны. Таким образом, способность вести нормальный и полноценный образ жизни у них оказывается блокированной психологическими препятствиями, преодолеть которые очень трудно.

И это не зависит от богатства или бедности, богатые также недовольны своей внешностью, как и все остальные.

Открытие личностного самовосприятия (внутреннего образа Я) позволило объяснить

все очевидные противоречия, которые мы обсуждали ранее.

А секрет заключается в следующем: чтобы жить по-настоящему, то есть находить жизнь в достаточной мере удовлетворительной, человек должен представлять адекватный, вполне реалистичный имидж самого себя, с которым он мог бы легко примириться и сосуществовать. Другими словами, каждый из нас должен считать, что достаточно приемлем для себя самого. Необходимо иметь о себе целостное представление и давать соответствующую оценку своим действиям и поступкам. Человек должен иметь такую самость, которой он вполне доверяет и с которой может комфортно себя чувствовать. Она не должна вызывать у него чувство стыда или разочарования. Для этого необходимо хорошо знать себя, все свои достоинства и недостатки, силу и слабость и к тому же быть достаточно откровенным с собой в оценке тех и других. В этом смысле самовосприятие человека должно максимальным образом соответствовать своему реальному Я, никоим образом не превышая его, но и не принижая.

Если такое самовосприятие достигнуто и поддерживается на оптимальном уровне, то все хорошо, а если нет – то человек чувствует себя незащищенным, слабым, униженным и запутанным. Таким образом, уверенность человека в своих силах проистекает из чувства гордости за самого себя и только в том случае, когда он понимает адекватность собственной высокой самооценки. Эти обстоятельства помогают ему жить свободно, раскованно и без особого труда выражать свои творческие задатки. Иначе говоря, человек функционирует в оптимальном режиме и полностью раскрывает себя. Если же самовосприятие человека не вызывает у него ничего, кроме горестного чувства стыда, ни о каком самораскрытии и речи быть не может. Он пытается во что бы то ни стало скрыть свои внутренние качества и никоим образом не демонстрировать их посторонним. Следовательно, его творческие потенции блокированы, а отсутствие самовыражения порождает враждебность к окружающему.

Люди страстно желают расширить и углубить свои творческие возможности, но не всегда знают, как это сделать. Они хотят стать более живыми, более жизнеспособными, то есть обрести опыт, избавиться от ложных, ничем практически не обоснованных, искусственно самим себе навязанных ограничений. Счастье, успех, душевное спокойствие и другие представления о высшем добре — все это может расцениваться как жизнеутверждение человека. Это значит, что испытывая чувства радости, счастья, уверенности в себе и жизненного успеха, мы наслаждаемся жизнью в большей мере, чем те, кто таких чувств не испытывает. А если мы пренебрегаем своими способностями, разрушаем данные Господом Богом дар и таланты, позволяем себе страдать от ложной неполноценности, необоснованного страха, самоунижения и ненависти к себе, мы в буквальном смысле подрываем свои жизненные силы и отворачиваемся от того

священного дара, которым наделил нас Творец.

Если вы запрограммировали скрытый внутри человека креативный механизм на успех, то он будет работать в режиме успеха. Если же вы задали ему негативные цели, то он непременно будет функционировать в режиме механизма поражения. Как и любой другой сервомеханизм, он должен иметь перед собой ясно сформулированные, четко обоснованные и при этом вполне реальные цели. Короче говоря, все те цели, которые вы пытаетесь поставить перед своим механизмом реализации, тщательно фильтруются вашим самовосприятием, и в случае, если они не соответствуют вашему образу своего Я, их придется отвергнуть или модифицировать. Таким образом, открытие механизма коррекции самовосприятия позволяет положить конец трагическому конфликту между поставленными целями и путями их реализации. Как только вы научитесь сообщать о своих целях непосредственно креативному механизму, он сделает все возможное, чтобы обеспечить их выполнение. Как и любой другой сервомеханизм, наш креативный механизм потребляет ту информацию, которую мы в него вводим (наши мысли, желания, убеждения, впечатления и так далее). Иначе говоря, посредством нашего понимания и соответствующей интерпретации той или иной ситуации мы описываем проблему, над решением которой он должен работать. Если мы вводим в свой креативный механизм негативную информацию, из которой следует, что мы недостойны победы, подавлены, не готовы бороться за нее, не заслуживаем успеха (негативное самовосприятие), то эта информация будет соответствующим образом препарирована и «ответ» вернется к нам в форме объективного опыта. Если человек ведет себя «неправильно», недооценивает себя и при этом пытается выяснить, почему так происходит, сервомеханизм «не понимает» его и воспринимает это как досадное недоразумение

Как и любой другой сервомеханизм, наш креативный механизм в полной мере использует накопленную информацию, или «память», для решения текущих проблем и для контроля над сложившейся в данный момент ситуацией. Иногда эти накопленные данные остаются в его «памяти» еще долгое время после того, как из них была извлечена максимальная польза (*например, с детства*).

❖ **авторитетный источник**
❖ **интенсивность суждения**
❖ **повторяемость**

Главная причина, по которой этот негативный образ остается в нашем подсознании долгие годы, заключается в особенностях так называемой периферийной памяти. Я называю это несколько по-другому — импринтингом самовосприятия, или запечатлением негативного образа самого себя. Этот процесс запечатления контролируется тремя главными факторами: авторитетным источником, интенсивностью суждения и повторяемостью.

Все то, что мы слышим от авторитетного источника, например, от отца, воспринимается нами как истина в последней инстанции, которая имеет гораздо большую ценность, чем такое же суждение, высказанное человеком менее авторитетным, не заслуживающим полного доверия.

Аналогичным образом происходит формирование впечатления в условиях глубокой интенсивности.

Не менее серьезным фактором негативного самовосприятия становится многократное повторение определенного рода суждений относительно личных качеств человека.

Это создаст эффект программирования, который продолжает действовать и много лет спустя после того, как сам процесс программирования уже прекратился. И не просто действовать, а управлять поведением человека, так как его сервомеханизм все еще продолжает рассматривать это программирование как реально существующее. Таким образом, ваша программа более свободной жизни должна состоять, прежде всего, из желания досконально изучить свой креативный механизм. По ходу этого изучения вы научитесь использовать его как механизм успеха, а не механизм поражения, и только после этого сможете запрограммировать или перепрограммировать свою личность и те жизненные цели, достижения которых вы, безусловно, заслуживаете.

Программа, которая сейчас находится в ваших руках, представляет собой следующее: это путь к лучшему пониманию своего собственного сознания на основе телеологических

моделей, таких, например, как управляемые ракеты или сложные компьютерные технологии. Что же до самого метода, то он состоит из обучения, практики и закрепления на опыте **новых навыков мышления, воображения, запоминания и конкретных действий** для того, чтобы, во-первых, развить адекватное и вполне реалистическое самовосприятие, а во-вторых, использовать свой креативный механизм для обеспечения большего успеха при достижении жизненных целей.

Поскольку человеческое сознание является бесконечно сложным образованием, то даже сотни книг по нейропсихологии отнюдь не помогут вам улучшить свою жизнь, в то время как самосовершенствование с помощью психокбернетики может значительно ее облегчить, так как этот метод поразительно прост, доступен и позволяет достичь быстрых результатов.

Предлагаемый вам метод состоит из **творческого формирования ментальных образов, творческого обогащения опыта посредством активизации воображения и создания новых образцов автоматического поведения по типу «действуй, как если бы...».**

«Я не могу» на самом деле отражает не объективную реальность, а лишь добровольно навязанные себе ограничения. И такие открытия могут иметь для человека чрезвычайно важные последствия.

Если ваше самовосприятие является целостным, вы сможете ставить себе вполне реальные цели и шаг за шагом добиваться их осуществления. Причем, даже безотносительно к своим первоначальным результатам. Это поможет вам понять простую вещь: **никто в этом мире не посмеет породить в вас комплекс неполноценности без вашего на то позволения.** Как только вы надлежащим образом исправите свое самовосприятие, ваш личный мир, в котором вы вращаетесь, станет намного лучше.

Целью любой психотерапии является построение пациентом адекватной системы самооценки, то есть такого образа себя самого, который внушает человеку высокую оценку своих способностей, уважение к себе и важность собственной личности. Другими словами, сотворите себе хороший и вместе с тем правдивый образ самого себя, и ваши дела пойдут намного лучше, и вы добьетесь больших результатов в своей

карьере.

Аргумент о генетической наследственности можно считать совершенно несостоятельным. Чепуха. В своей выдающейся книге «Очертания власти и успеха» доктор Джин Ландрум приводит исчерпывающие аналитические и психологические исследования четырнадцати чрезвычайно удачливых и успешных предпринимателей и приходит к однозначному выводу, что в их карьере главную роль сыграла не природная наследственность, а воспитание. «Основываясь на тщательном изучении семейных историй этих удачливых предпринимателей, можно без труда убедиться в том, что наследственность не имеет никакого отношения к их успехам. Или ее роль настолько мала, что ею можно пренебречь». Вместо этого он обнаружил определенные характеристики, с помощью которых, по его мнению, эти люди были "запрограммированы" на успех или сами «программировали» себя. Если бы генетическая наследственность была сколько-нибудь серьезным препятствием для достижения успеха или за успехом стояла какая-то необъяснимая тайна, то можно было ожидать, что Уолт Дисней, например, должен был родиться в чрезвычайно творческой и состоятельной семье. Однако мы знаем, что это не так. Отец Уолта Диснея пять раз начинал собственное дело и каждый раз терпел поражение, включая попытку содержать мотель во Флориде. А предок выдающегося архитектора Фрэнка Ллойда Райта был почти всегда безработным. Можно вспомнить также отца великого Пикассо, который был весьма посредственным художником, так и не добившимся сколько-нибудь значительного успеха на этом поприще. Нет, наследственность — это не лошадь удачи, которую можно взнуздать и скакать на ней всю оставшуюся жизнь. Все аргументы указывают на то, что успех достигается не благодаря наследственности, а прежде всего благодаря умению настроить себя на успех, запрограммировать на великие цели и управлять формированием образа успеха в собственном подсознании. Что же до генетической наследственности, то она, как известно, контролю не поддается. Вы не можете выбирать своих родителей, но вполне можете выбрать и выработать с помощью психокибернетики желаемый образ самого себя, то есть самовосприятие.

Никогда, ни на одну минуту, не допускайте мысль, что вы на что-то не способны, что не добьетесь успеха из-за отсутствия каких-то пресловутых наследственных качеств или талантов. Это ложь высшего порядка и одновременно печальный предлог для неудачников.

Если человек уверенно продвигается в направлении своей мечты и старается прожить жизнь в соответствии со своими представлениями, он непременно добьется успеха, недостижимого для всех остальных.

Каждое живое существо имеет внутри встроенную систему самоуправления и достижения цели, созданную Творцом для того, чтобы это существо могло ставить перед собой определенные цели и добиваться их осуществления, или, иначе говоря, чтобы жить.

Наш Создатель сотворил нас вовсе не на скорую руку, наделив необыкновенно богатым и щедрым даром. Животным не дано выбирать и ставить перед собой возвышенные цели. Они ограничены лишь низменными задачами (самосохранение и продолжение рода). Именно поэтому их механизм успеха ограничен этими целевыми образами, которые мы и называем инстинктами. Человеческие существа, с другой стороны, имеют нечто такое, чего никогда не было и нет у животных: творческое воображение. Именно поэтому люди выделяются на фоне животного мира своей способностью быть не только сотворенными существами, но и творящими, созидателями.

Накапливая необходимый опыт, вы тем самым расширяете сферу своего успеха в будущем.

Многие художники, как и психологи, которые профессионально занимаются исследованием творческого процесса, постоянно отмечают сходство между творческим вдохновением, неожиданным озарением и интуицией, с одной стороны, и самой обыкновенной человеческой памятью — с другой. Таким образом, **поиск новой идеи или механизм решения какой-либо проблемы фактически мало чем отличается от попыток человека вспомнить давно забытое имя.**

Собираясь выдвинуть новую идею или найти ответ на поставленный вопрос, мы должны исходить из предположения, что ответ уже готов и остается только отыскать его в закоулках нашего сознания.

Если вы настроились должным образом на творческую работу, будь то продажа товаров, управление бизнесом, написание сонета, улучшение отношений между людьми или что-нибудь в этом роде, **вы начинаете с постановки цели и формулирования конкретной задачи**, которая может быть «опознана» вашим сознанием во время работы даже в том случае, если выражена в довольно смутной форме. Если вы серьезно относитесь к делу, у вас есть желание достичь цели, и вы начали напряженно обдумывать все сложности предстоящей проблемы, то креативный механизм приступает к работе, и уже упоминавшийся нами ранее сканер начинает интенсивно перебирать все варианты возможного решения. Он отбирает определенные идеи, конкретизирует факты, обобщает предыдущий опыт, связывает все это вместе в единое целое и создает все необходимые предпосылки для решения

поставленной задачи. А когда готовое решение уже доставлено на уровень вашего сознания, что-то «щелкает», и вы вдруг понимаете, что наконец-то нашли требуемое решение.

- 1. Учет и анализ образа самого себя**
- 2. Найти ошибочные и ограничивающие ваши возможности программы действия, внедренные в ваше подсознание, и с корректировать их**
- 3. Использовать ваше воображение для перепрограммирования**
- 4. Использовать ваше воображение в гармоническом единстве с самовосприятием, , чтобы добиться более эффективного управления сервомеханизмом и перевода его в режим автоматического успеха.**
- 5. Эффективное использование вашего сервомеханизма в качестве гигантской поисковой машины, которая будет снабжать вас плодотворными идеями, ценной информацией и приемлемыми решениями**

Вы можете сделать вывод, что психикибернетика является определенным набором суждений, принципов и практических навыков, которые позволяют вам делать следующее:

1. Проводить достаточно точный учет и анализ содержания «Я–концепции», то есть того образа самого себя, который вы создаете и, который называется самовосприятием.
2. Идентифицировать ошибочные и ограничивающие ваши возможности программы действия, внедренные в ваше подсознание, и систематически корректировать их с целью большего соответствия вашим задачам.

3. Использовать ваше воображение для перепрограммирования и адекватного управления своей «Я–концепцией».

4. Использовать ваше воображение в гармоническом единстве с самовосприятием, чтобы добиться более эффективного управления сервомеханизмом и перевода его в режим автоматического успеха. Этот механизм будет продвигать вас по направлению к поставленной цели, включая возможность возврата на запрограммированную траекторию после столкновения с труднопреодолимыми препятствиями.

5. Эффективное использование вашего сервомеханизма в качестве гигантской поисковой машины, которая будет снабжать вас плодотворными идеями, ценной информацией и приемлемыми решениями, столь необходимыми вам для осуществления своих планов. При этом он способен подключить вас даже к тому источнику знаний и опыта, который находится за пределами ваших возможностей. В определенном смысле психокибернетика является коммуникативной системой, предназначенной для повышения эффективности внутренних коммуникаций человека.



Несчастный, запрограммированный на постоянные неудачи, никогда не сможет развить в себе новое самовосприятие одним лишь усилием воли или произвольно навязанным себе решением. Для этого должны быть **соответствующие основания, убедительная аргументация и разумная убежденность в том, что старая картина себя самого содержит много ошибок и что нужно создавать новый образ самовосприятия.**

Вы ни за что на свете не сможете улучшить отношение к себе самому, если будете пребывать в уверенности, что ваше прежнее представление основывается на правдивых суждениях. Наш опыт убедительно показал, что, меняя свою «Я–концепцию», люди начинают видеть себя в истинном свете.

Очень часто мы не можем понять собственных достоинств и лишаем себя возможности добиться успеха в жизни, и вдруг появляется некто, кто видит в нас то, чего не видим мы сами, и верит в нас больше, чем мы сами. Силой своего влияния и авторитета этот человек изменяет нашу неудачную «Я–концепцию». Однако не стоит дожидаться появления такого волшебника, который сделает за вас вашу работу.

1. Цель.

2. Доверие.

3. Релаксация.

4. Обучение.

5. Исполнение.

Запомните следующие основные принципы, по которым действует ваш механизм успеха.

1. Цель.

Ваш встроенный механизм успеха должен иметь цель или задачу, которая должна проявиться в вашем сознании в качестве уже существующей как в потенциальной форме, так и в актуальной. Этот механизм направляет ваши действия либо на определенную и уже существующую цель, либо «открывает» что-либо, уже существующее на самом деле.

2. Доверие.

Автоматический механизм является устремленным к достижению цели и ориентированным на эту цель. И пусть вас не обескураживает то обстоятельство, что средства достижения цели не являются для вас очевидными. Это уже задача самого автоматического механизма подыскать соответствующие средства достижения поставленной вами цели. Другими словами, **вы должны думать в терминах конечного результата, а средства его достижения чаще всего сами позаботятся о себе.**

3. Релаксация.

Вам не следует бояться сделать ошибку или потерпеть временную неудачу. Все сервомеханизмы достигают цели посредством анализа отрицательных обратных связей или исправления ошибок при неустанном движении вперед. Кстати сказать, автоматическая коррекция курса является одним из главных преимуществ психокибернетики.

4. Обучение.

Обучение чему бы то ни было происходит методом проб и ошибок: вы корректируете свой курс после каждой ошибки, пока не добьетесь поставленной цели. После этого ваше дальнейшее обучение заключается в том, чтобы своевременно **забыть прошлые ошибки** и помнить только позитивные результаты с целью их последующей имитации.

5. Исполнение.

Вы должны научиться доверять своему креативному механизму и предоставить ему возможность действовать по своему усмотрению, не мешая постоянными придирками и критическими замечаниями. Вы просто должны позволить ему работать самостоятельно и ни в коем случае не принуждать к каким бы то ни было действиям. Такое доверие является совершенно необходимым условием его успешной работы, так как оно действует на уровне подсознания, а вы не можете знать, что происходит на самых глубинных его уровнях. Более того, оно работает спонтанно и в полном соответствии с нынешними потребностями, а у вас нет никаких гарантий, что вы точно знаете все эти потребности... Оно вступает в действие после начала ваших действий и руководствуется поставленными перед вами задачами. А вы не можете приступить к действию, пока у вас нет надежных доказательств успешного завершения начатого дела.

Таким образом, **вы должны поступать так, как будто успех уже гарантирован и должен проявиться через некоторое время** . «Начните действовать, и вы получите необходимую для этого силу», — говорил Эмерсон.

Исходя из вышесказанного, выберите для себя достойную цель — похудеть, укрепить здоровье, обрести большую уверенность, развить свои убеждения, освободиться от чувства постоянной тревоги, продать больше товаров; для этого потребуются каждое утро составлять план работы, а каждый вечер подводить соответствующие итоги, и так далее и тому подобное. А если при этом вы сможете составить себе подробную инструкцию, план действий, самую обыкновенную рекомендацию, сделать соответствующие вырезки из газет или журналов и нарисовать какие-нибудь иллюстрации на бумаге, то это еще больше поможет вам справиться с этим делом. Просто закройте глаза, отключитесь от внешнего мира и попытайтесь представить себе желаемый результат.

Попробуйте проделать эту операцию в течение двадцати одного дня по десять — пятнадцать минут в день и посмотрите, что из этого получится.



Воображение — ключ зажигания вашего механизма автоматического успеха

Ваше воображение — это ваш личный секретный код, который определяет, насколько вы успешны. Если вы хотите достичь успеха, вам нужно научиться использовать свое воображение. Это не означает, что вы должны сидеть и мечтать. Это означает, что вы должны использовать свое воображение, чтобы создать четкую картину того, что вы хотите достичь, и затем действовать, чтобы сделать это реальностью. Ваше воображение — это ваш личный секретный код, который определяет, насколько вы успешны. Если вы хотите достичь успеха, вам нужно научиться использовать свое воображение. Это не означает, что вы должны сидеть и мечтать. Это означает, что вы должны использовать свое воображение, чтобы создать четкую картину того, что вы хотите достичь, и затем действовать, чтобы сделать это реальностью.



Верь в свои силы !
И всё получится

**Не мучай себя мыслями о
выходе обновления.**



Расслабься и жди!!!