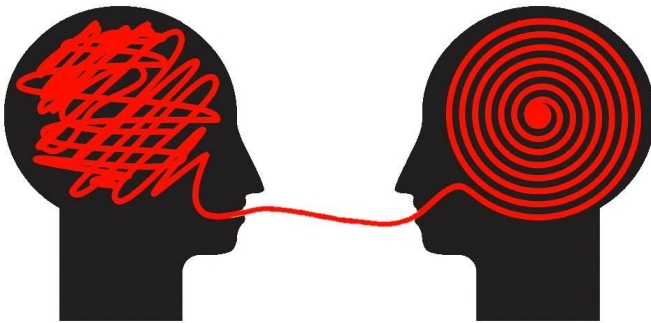


Лежняков Иван Сергеевич

Инструкция по мотивации и саморазвитию

Советы психолога





Эта книга поможет вам справиться с проблемами в сфере мотивации. Содержит емкие и полезные советы психолога, коуча специализирующегося на мотивации. Написана так, чтобы её могли понять люди, не имеющие специального психологического образования. Простым и понятным языком.

Лежняков Иван Сергеевич – действующий частнопрактикующий психолог, специализирующийся на проблемах в сфере мотивации. Готов поделиться с вами многими практическими знаниями и секретами.

Запись на консультацию по телефону:

8 (3452) 606-406

Или личным сообщением в ВК - <https://vk.com/lezhnyakov>

<http://www.activnost.ru>

Лежняков И.С.

Инструкция по мотивации и саморазвитию. Советы психолога.

-1е издание-

Эта книга поможет вам справиться с проблемами в сфере мотивации. Содержит емкие и полезные советы психолога, коуча специализирующегося на мотивации. Написана так, чтобы её могли понять люди, не имеющие специального психологического образования. Простым и понятным языком.

Лежняков Иван Сергеевич – действующий частнопрактикующий психолог, специализирующийся на проблемах в сфере мотивации. Готов поделиться с вами многими практическими знаниями и секретами.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Лежняков И.С., 2019

Оглавление

Кто я такой и зачем вам читать эту книгу?.....	5
1. Здоровый образ жизни, как основа энергопотенциала человека.....	6
2. Дело жизни, предназначение, любимое дело, миссия, ключевая компетенция.....	11
3. Лень. Причины. Как побороть.....	16
4. Труд. Когда применять волю. Как ее развить.....	20
5. Ваш ближайший круг. Отношения с близкими людьми.....	32
6. Бог. Обесценивание мощнейшего канала подпитки энергии.....	36
7. Фактор веры, как основа успеха.....	37
8. Действуй без эмоций. Иначе выгоришь и бросишь дело.....	41
9. Работа с бессознательным. Проработки эмоции и установок. Работа с психологом, психотерапевтом.....	42
10. Как увидеть свои лучшие и худшие стороны. Слепая зона.....	47
11. Скрытые пробоины в нашем баке активности.....	49
12. Принцип бумеранга. Благотворительность и воровство. Благодарность.....	50
13. Как записаться ко мне на прием?.....	51
14. Отзывы моих клиентов о работе со мной со ссылками на их страницы.....	53

Кто я такой и зачем вам читать эту книгу

Приветствую тебя дорогой читатель. Меня зовут Лежняков Иван. Я психолог. Изучаю устройство человека с самого детства. Хотя не всегда отдавал в себе в этом отчет. Получаю и передаю полезные и практичные знания о природе человека.

На данный момент мне 31 год, и я хотел бы передать некоторый опыт, что накопил за свою жизнь по интересующим меня вопросам саморазвития и личностного роста над собой.

На данный момент я веду частную психологическую практику и помогаю людям избавиться от многих проблем. На основе своего и чужого опыта я и написал то, что вынес из своей практике, из своего опыта. Всё это проверено на себе и многих людях. И показывает неплохой результат

В этой небольшой книге ты узнаешь много интересной информации по теме мотивации, активности и правильного пути в жизни.

Немного о себе. Родился я в северном городе Новый Уренгой, учился в обычной средней школе, потом поступил в университет на юриста и учился там же 3 курса, потом переехал доучиваться в город Тюмень. Потом открыл юридическую фирму и работал на себя. Параллельно

интересовался психологией, своими проблемами и вообще целью в жизни. Быть юристом мне не нравилось. Но чем заняться в жизни я не знал. И так как заниматься надо было хоть чем-то в любом случае - работал дальше по специальности. Но в 27 лет я наконец то нашел то, чему можно посвятить свою жизнь. И стал серьезно заниматься изучением и применением психологической помощи людям.

Вопрос своего пути, мотивации, развития интересовал меня лет с двадцати. Многие знания я опробовал на себе. Что-то получалось, что-то нет. Здесь хотел бы написать, только то, что действительно полезно и важно в жизни.

Хотелось б пожелать перед прочтением одного: знания без применения — это меч в руках труса. Толку от них нет. Вам нужно осмыслить их, проверить на правду и применить их в своей жизни. Можно смотреть фильм про карате, но каратистом не стать. Применяйте!

1. Здоровье, тело

1. Пища

Пища — это конечно основа и энергичности, и здоровья в целом. Каждый должен выбрать подходящую ему диеты так скажем. Свод правил питания. На всю жизнь. И придерживаться его. Иначе пища же нас и погубит. Как сказал кто-то из великих: мы копаем себе могилу вилкой и ножом.

Многие едят всё подряд и даже не задумываются о вреде многих продуктов. Но это невежество вернется рано или поздно в виде болезней тела. Лучше как можно раньше начать соблюдать дисциплину в питании.

Для большинства людей, которые едят всё подряд и не задумываются о том, что пихают в себя до вегетарианства или веганства очень далеко. Как и мне на самом деле. Поэтому призываю убрать хотя бы явно вредные продукты: сахар, все консервированные виды еды, сладкие напитки, сладости и прочее. Кстати, переваривание пищи - самый энергозатратный процесс. Мы тратим на него очень много нашей энергии. Так, что, если хотите быть активнее - с перееданием надо завязывать

Культуру питания всё равно необходимо развивать. Уберите полуфабрикаты и продукты с химическими добавками. Ешьте домашнюю пищу.

Пища — это то, из чего строится наше тело. Мышцы, волосы, кожа, вообще всё. Задумайтесь, что вы едите. Это очень сильно влияет на нашу производительность. На наше настроение.

Сахар - исключить, это отдельная тема, но вред сахара доказан уже давно. Если бы его придумали в 20 веке - его бы причислил к наркотику.

Скачки инсулина, настроения - всё это отнимает вашу энергию

Замените фруктами. Они гораздо полезнее

Сахар повсюду. Кола, соки с сахаром, чай и кофе, и сахаром. Сахар в колбасе, сахар в сосисках, в некоторых видах хлеба.

Не говоря уже о сладостях. Сахар в печенье, в йогуртах. Он повсюду. У нас огромный его переизбыток.

Как перейти на здоровое питание? Пробуйте просто бросить какой-то вредный продукт. Вот курильщики бросают сигареты. Нам здесь понадобится тот же самый подход. Бросить сахар. По сути, это тоже наркотик. Но это надо делать постепенно. Резко можно, но велик шанс вернуться к этому опять

2. Физическая нагрузка

Любые нагрузки, которые вам нравятся. Ходьба, бег, плавание, тренажерный зал, единоборства, просто зарядка.

В том, количестве и интенсивности, которая вам комфортна.

Тело требует нагрузки. Хочет её, так же, как и пищу. Просто мы заглушили эти зов. Но она необходима нам всё так же, как и раньше. Слишком много веков тела наших предков получали физическую нагрузку. И эта память передалась нам генетически. Всем нам нужен хотя бы минимум нагрузки

Тренированное тело более работоспособно. Гораздо лучше функционирует.

Начните с малого. Приучите себя к 30 минутам комфортной вам нагрузки три раза в неделю. Можете 10 минут. Как больше нравится. Если надо - проработайте все свои негативные эмоции по поводу физической активности. Да и положительные тоже. Пусть останется только спокойное отношение к этому.

3.Лечебное голодание

Это отдельная тема и в этой главе всю пользу не раскрыть. Но голодания использовали до нас еще древние. Иисус голодал 40 дней перед большой проповедью. То же самое и Будда. Махатма Ганди пропагандировал его и рекомендовал. Платон заставлял своих учеников голодать перед обучением. Гиппократ практиковал этот метод для лечения

Да и сам инстинкт заставляет нас прибегнуть к этому способу лечения. Все животные, да и мы, когда больны чем-то - теряем аппетит. Кто-то волнуется из-за этого, думая, что это плохо. Но это природа, и естественный механизм лечения тела.

Очень много сил у организма тратиться на переваривание пищи. Безумное количество сил. А в период голода эти силы тратиться на восстановление и лечение организма.

Голодание это как очистка тела, но прежде всего не стоит пихать туда мусор. Поэтому важно следить за едой. Длительные голодания нужно проводить под наблюдением. А вот еженедельные суточные вполне под силу каждому.

Узнайте на счет этого способа более подробному. Почитайте, получите больше информации. И применяйте.

Раз в неделю достаточно.

4. Алкоголь, сигареты и легкие наркотики

Если ещё не бросили -бросайте. Тут много говорить не стоит. Всем уже давно понятен вред этих веществ. Начинайте бросать. В любом возрасте, в любом состоянии.

Пусть каждая мысль о том, как это приятно и хорошо замениться на более реальную: это просто яд. Можно думать, что угодно, как угодно “это прикольно и вкусно”, и “полезно” и “не вредит” даже. Мне нравится или я успокаиваюсь. Или да надо, но все это не так страшно. Мысль должна быть одна — это просто яд, и мы принимаем его внутрь. Это только лишь вред для тела и всё. Просто вред. И ни одной мысли больше.

Да для того, чтобы бросить потребуются усилия и не малые, но всё возможно и результат того стоит.

Кто-то скажет зачем? Ведь многие курят и пьют, и живут по сто лет. Но дело не в количестве жизни, а в качестве. Качестве каждого дня. Когда не пьешь и не куришь - чувствуешь себя гораздо лучше.

5. Сон

Сон должен быть 7-9 часов. У каждого, конечно, эти часы индивидуальны, но в целом показатели такие. Высыпайтесь, иначе какая может быть мотивация и энергичность, когда человек не выспался.

И еще момент - эти часы должны приходиться на полночь. То есть в 12 ночи вы уже должны спать. Желательно

2. Дело жизни, предназначение, любимое дело, миссия, ключевая компетенция

Найти и заниматься серьёзно своим призванием, предназначением пожалуй самое важное из решений в нашей жизни. И самое правильное. Судите сами. Работа занимает БОльшую часть вашей жизни. Мы тратит на неё около 9 часов нашего времени, в течении 5 дней в неделю, 4 недели в месяц, и 11 месяцев в году. Огромная часть нашей жизни, занимает работа. И если вы занимаетесь не тем, что приносит вам удовольствие то, пожалуй, это печально. На силе воли далеко не уедешь. Если тебе вообще не нравится то, чем ты занимаешься, то воля здесь не поможет, ты лишь будешь мучить себя.

Как это делал я в свое время. Когда отучился не там, где нравится, и не знаешь, что тебе нравится - возьми волю в кулак и реши этот вопрос. Займись поиском своего призвания, покопайся в себе, поищи специалистов. Этот вопрос можно решить. Это будет гораздо умнее, чем заставлять себя учиться дальше, и работать по этой специальности.

Как понять нравится мне или нет? Достаточно быть просто честными перед собой. И всё. Себя обманывать не нужно, вы сами прекрасно всё знаете. Есть в принципе простой тест: будь у вас халявные деньги ежемесячно, большие деньги, от 4 до 10 млн рублей, например. Каждый месяц. Просто

приходят на карту. Вы ничего не делаете для этого. Вы бы занимались тем, чем сейчас занимаетесь? Всё очень просто

Другое дело если у вас есть уже страсть ваша в жизни, ваше любимое дело, но по каким-то причинам вы его забросили. Может потеряли веру, может обесценили его. Тут совет один: душа все равно просит то, к чему стремится, не тратьте свое время жизни зря. Делайте то, что должны. Поверьте, снова, но двигаетесь вперед.

Бывает так, что есть работа, а есть любимое хобби. И отношение к нему несерьёзное, только лишь как к хобби. Тут нужно передумать свое взгляды. Найди работу по душе и вам не придется работать ни дня. Сказал кто-то из великих. И он прав.

А вы не думали, что именно хобби вы запомнитесь потомкам. Ведь в нём ваша душа

Как искать любимое дело? Вопрос достаточно распространенный и методов много.

Расскажу суть, как её вижу я. На моем опыте работе с клиентами, я понял, что чаще всего люди уже занимаются тем, к чему у них есть природная склонность. И тем, в чем их призвание.

По-другому просто не бывает, тяга этого настолько сильна, что пробивает все преграды. Человек всё равно испытывает интерес к той области, которая ему предназначена. Но вся проблема в том, что из-за взросления, из-за различных факторов воспитания и других факторов человек получает травмы психические. Это не так страшно, они есть у всех, но

в нашем случае они блокируют свободную энергию действий в русле своего предназначения. То есть человек может хотеть чем-то заниматься и в тоже время он считает это занятие вообще ни о чем. Когда-то, кто -то обесценил это занятие и теперь человек думает, что это не серьёзно. И в упор не видит своего призвания, хотя вот же оно же прямо под носом.

Или другой пример. Человека в детстве как-то резко и грубо запретили что-то делать, всякое бывает, но именно у него отложился запрет на то, что ему нравится делать. В тот, момент, он что-то очень сильно хотел сделать, что-то, что родилось лично у него в голове, и бац - он получает крик и одергивание. Может мама испугалась, может не в настроение была, может еще что-то, но человек испугался, и психика наложило на это действие запрет, лучше так не делай. И в последующем, с течением многих лет, человек просто испытывает глубокий страх. Он даже не осознает его, повторяю - многие даже его не осознают. Он настолько глубоко вошел в психику, что мы уже привыкли к нему и забыли. Но в итоге, когда человек хочет что-то сделать, своё желание так скажем. Что хочет лично он - у него в доли секунды возникает страх. Он его никак не идентифицирует, в голове просто проносятся мысли какие-то, что это фигня, не стоит этого делать, и человек не понимает, а где же мое любимое дело. Так как этот страх возникает каждый раз, когда, человек думает о чем то своем, и блокирует мысль даже в этом направлении, то человек начинает думать, что не понимает в чем его любимое дело.

Но это так и есть. Человек начинает искать в другом направлении, но все остальное пресное и неинтересное. Все

другие виды занятий не так интересны, оно и правильно. А то, что нужно - на это запрет

Но даже не смотря на такие сложности психики, все равно человека тянет к его призванию. Всё равно он его делает и интересуется. Как это делала я в своё время. Когда не понимал, чем же мне заниматься.

Вот и выходит, что главный совет как найти любимое дело - разгрести все свои запреты, страхи, обиды и прочую шелуху, нанесенную на нашу душу. Это работа для психолога, психотерапевта.

Но есть и самостоятельные упражнения. Они направлены немного в другую области, но могут в иных случаях помочь.

Первое - вам надо научиться трансу. Самогипнозу. Это если собираетесь все это делать самостоятельно, если нет - специалист подскажет и сделаем за вас

Можете почитать на эту тему, как-то попрактиковаться. Лучше, что бы кто-то второй вас вводил в транс и говорил упражнения. А вы ни на что не отвлекались. Транс нужен для того, чтобы погрузить мозг в состояние, где возможен доступ к эмоциональному интеллекту. Где не будут мешать вот все те запреты, что я писал и вы сможете реально прочувствовать, а не просто головой осознать своё любимое дело

И вот перечень упражнений:

Богатая жизнь - здесь просто в трансе представляете, что у вас очень много денег приходят к вам на карточку каждый месяц и нахаляву. То есть вы для денег абсолютно ничего не делаете. Это нужно детально представить. У вас есть всё: дом мечты, он находится в месте мечты, машины, яхты, путешествия, вообще всё есть.

Вам нужно насладиться этим и начать представлять детально как проходит ваш день. Прямо с утра до ночи. Шаг за шагом. Что вы делаете, как проводите время? Чем занимаетесь.

По итогу вам должно наскучить покупать что-то, веселиться, путешествовать, рано или поздно вы займетесь тем, что вам интересно. Раскручивайте дальше эту деятельность, узнавайте детали и подробности. Копайте в этом направлении.

Полгода до смерти

Так же в трансе. Представьте, что вам осталось жить ровно полгода. И начинайте жить. Что вы делаете, куда едете, как проводите время. Только серьезно представьте. Кажется, что вам станет грустно, но по опыту скажу - становится всем намного легче, исчезают оковы, становится легче, все маски и обязанности уходят. Остаются только ваши истинные желания.

Подробно и детально представляйте, что делаете. Спрашивайте себя, а дальше? А что дальше? А еще? И так далее...

Так же можете найти в интернет статью Стива Павлины как найти смысл жизни за 20 минут. И сделать упражнения, которое там описано

Еще небольшой совет - попробуйте представить, что вы уже нашли любимое дело. Визуализируйте это. Тоже помогает. Со временем, появится реальные шанс, и вы продвинетесь в этом понимании

А в целом, лучше всего изучайте сами или обратитесь к специалисту по проработкам зажимов, эмоциональных блоков и прочего. Психологу психотерапевту. Потому как именно наши блоки в голове, барьеры именно они мешают нам понять наше призвание. Мешают действовать свободно, без страха и упрека.

3. Лень. Причины. Пути решения

Лень. Причины. Пути решения

Конечно, никакой лени, в широком смысле нет. Так как её понимают на обывательском уровне, в таком вот виде её не существует.

Под этим симптом кроется множество причин. И где-то потеря веры, и где-то занятие совсем не тем, что нравится, и неправильное функционирование гормонов.

Когда-то и можно, конечно, себя заставлять, где-то в чем-то. Но в целом, это чревато еще большей лени. Организм отреагирует не сразу, но зато мощно. Будет срыв. В итоге вы все равно все бросите.

Запомните одну вещь - в природе нету ничего лишнего. Это человек может что-то создать или сделать не нужное. А природе создано идеально и ничего не делала просто так. Это относится ко всему вокруг нас и в нас самих тоже. Поэтому лень тоже нужна для определенных целей. Это не плохо и не хорошо. Она есть и будет всегда, куда будет жив человек. По крайней мере в таком виде как мы сейчас.

Но лень, как и страх и все эмоции вообще нужны человеку. Что-то защищает, что-то предостерегает, что-то сохраняет. Всё нужно и все востребовано.

Это к тому, что испытывать чувство вины и корить себя за лень не стоит. Просто нужно понимать спокойно, что это нужный процесс. Необходимо его понять и научиться контролировать. Использую к своей выгоде, но не забывая про выгоду организма и психики. Главное помнить, что в борьбе с самим собой проигравший известен заранее.

Давайте разберем причины лени

Несколько причин лени

1. Вредные привычки, вытягивающие энергию

2. Отсутствие веры.

Это тоже частая причина, вроде человек и что-то делает, но как-то вяло. Просто когда-то он перестал верить, в то, что это возможно, возможен успех, что у него это получится. Что-то чем он занимается. И появляется лень. Человек не видит смысла делать дальше. Напрягаться. Ведь всё равно ничего не выйдет. Про важность развития такой черты характера, как вера в свои силы я написал в отдельной главе. Тут скажу лишь, что надо сфокусироваться на этом моменте, вспомнить, когда и почему вы перестали верить. Осознать это и усилием переламывать свои негативные мысли в другую сторону. Напрягаться и медленно снова начинать верить в какое-либо дело.

3. Занятие не своим делом. Отсутствие цели в жизни

Бывает такое, что человек занимается делом, которое ему в целом то не интересно. Если взглянуть шире и дальше, над ежедневной суетой - то может выясниться, что вам вообще не интересна профессия, которой вы занимаетесь.

Тут глупо пенять на себя и упрекать себя в лени.

Подумайте вот, хотели бы стать через пару лет таким же известным и крупным как самые лучшие специалисты в том деле, которым вы занимаетесь?

Вы строитесь туда? Вам это интересно?

Еще вопрос, вы бы занимались этим делом если были бы деньги больше у вас? Или нет

4. Очень много психологических травм, которые не явно видно. Например, вы не хотите что-то делать, а на самом деле вы просто очень волнуетесь, когда начинаете делать это. Или боитесь, или раньше вы это делали и переусердствовали, и запомнили это как негативный опыт. Вариантов масса

5. Протест. Это уже более глубокая причина и скорее всего относиться уже больше к теме проработок, глубинной терапии. Но в целом это просто наш детский или юношеский протест родителям, которые заставляли нас что-то делать. А мы делать это не хотели и бунтовали против них. И этот шаблон до сих пор сохранился в нас. Мы может его не замечать. Говорить, что его нет, это не так. Но если копнуть чуть глубже, подумать над этим, прислушаться к себе - то скорее всего вы согласитесь со мной.

6. Необходимость отдохнуть.

Иной раз бывает, что человек просто устал. При чем устал умственно и эмоционально. Этот вид усталости не проявляется ярко, как физический. Мы не замечаем его. Но он есть. Голова с психикой могут устать и ещё как. Гораздо сильнее чем тело от физической работы.

Необходим отдых. Полноценный, когда человек реально ничего не делает. Лучше уехать конечно, чтобы никто не звонил, не спрашивал, не теребил. И прочее

И под этим всем бывает, что возникает лень. То есть человек не хочет что-то делать. Но тут не нужно себя заставлять,

лучше поступайте умно и в соответствии с вашими желаниями организма.

7. Апатия

8. Страх. Наша психика боится, что ресурсы тратятся зря. В пустую. И не хочет этого. Когда ты не видишь явного результата, а тебе надо так скажем пробовать и пробовать разные виды деятельности, но ты уже делал это. И не получалось. И сейчас опять надо. Естественно, психика защищает нас от излишней бесполезной растраты энергии. Это просто самосохранение. Тут либо проработка поможет, если это негативный опыт. Либо надо реально понять и увидеть выгоды от предприятия. Либо сменить направление.

Всех причин не указать, надо разбираться индивидуально. У каждого свои могут причины. Самому порой это сделать тяжело, нужен кто-то из вне. Кто видит тебя со стороны или, кто профессионально этим занимается.

Главное решать проблему, а не забивать на неё.

4 Труд. Воля. Когда и как правильно применять

Труд

Тема труда очень сложна для некоторых людей

Труд они могут воспринимать как что-то тяжелое. Какое-то время

Я и сам так воспринимал труд. Какие обычно мысли бывает?

Это что-то, что мне не подходит

Систематический труд — это то, что не для меня. Так я считал

Может что-то во мне до сих пор так считает

Но я скажу вам — это всё брехня

Это отговорки

Где-то читать описания себя. В соционике, астрологии, системно-векторной психологии, дизайне человека, нумерологии и многих других науках.

Я не против них. Я не против того, что там написано, но это может быть многими неправильно воспринято

Это могут воспринять, как и я в свое время как лишний повод убедиться в своем мировоззрении что труд не нужен. Но это всего лишь, говоря по-простому отмазка

В этих учениях говорится совсем о другом

Каждый может и должен быть смел, уверен и трудолюбив по отношению к своим желаниям. Ведь счастье человек достигает, когда делает то, что хочет. И достигает того, что хочет. А это возможно лишь когда преодолел свою лень страх и недостаточную веру. И еще удача. Она важна. Очень важна. Её достичь можно правильными поступками, которые вернутся к тебе бумерангом. А еще можно правильной дисциплиной мысли

Но давайте вернёмся к труду.

Как вы относитесь к нему? Есть ли привычка трудиться? Вызывает ли это слово негативные эмоции?

Это все нужно искоренять. Иначе не добиться нам успеха

Пример проработки

Давайте разберем меня. На ходу. У меня есть какое-то негативное на данный момент отношение к труду. Не в целом естественно. Но что-то во мне сопротивляется этим словам, что я написал выше

Что это?

Что-то вроде - труд не нужен мне. Труд тяжел. Мне не хочется трудиться. Я себя надорву.

Это я привожу примеры что во мне сейчас вылазит первое из мыслей.

Я должен это убрать. Проститься с этими мыслями. Уважаемые части меня, спасибо вам. Большое спасибо за то, что так много лет оберегали меня и мою психику от боли. Она я уверен была. Я благодарен вам. Я предлагаю вам трансформироваться под мой возраст. Под то, что я стал гораздо старше и сильнее. Вы, если хотите можете это сделать. Я сейчас уже могу справиться сам. Хотите? Да, я чувствую ответ

Спустя пару минут я думаю так - трудиться это спокойно, это приятно, это хорошо. Боже я никогда так не думал об этом. Но всегда же заставлял себя трудиться. А это было больно внутри меня. А теперь легко. Как же хорошо. Спасибо Боже за этот урок и помощь.

Продолжим. Труд нужен, но не стоит забывать, что лучше его применять в своем деле. В деле, на которое вам не жалко потратить всю жизнь. Призвание, предназначение. И вот

здесь сам Бог велел трудится. Если не можете понять в чем оно у вас, ваше предназначение - обязательно и как можно скорее решайте этот вопрос. Время идет, а вы заняты не тем. Годы уйдут на развитие совсем не того навыка. Не можете сами найти - обратитесь к специалисту. Да как угодно, главное решите этот вопрос.

Счастье в пути к мечте

Именно в пути. А не в самой мечте. Вспомните сказки, романы, фильмы и прочее. В конце все заканчивается хорошо. И наступает обычная жизнь, которая уже никому не интересна, пока не выходит вторая часть или продолжение, где мы видим новые приключения

Так же и в нашей жизни. Старался, копил на что-то, купил пару недель порадовался и привык. Пока новое что-то не придумаешь для себя. Это не только с материальным, вообще со всем.

Воля

Как развить волю?

Надо начинать с малого, заставляйте себя делать то, что не хотите сейчас, но хотите получить в будущем. То есть не хотите заниматься спортом сегодня, но тело атлета хочется. Тут понятно, но начинать надо с малого. Просто заставьте себя помыть посуду хотя бы раз или убрать в шкафу или в машине. Мелочи. Но лучше начинать с них. Потому как

развивать волю это как развивать мышцы. Мышцы развиваются постепенно, начиная с легких упражнений. Вытягиваются. Тренируют атрофированные мышцы. Так и здесь.

Воля вообще способна творить чудеса

Так же для развития воли необходимо здоровое тело. Питание правильное, сон полноценный ночной, физическая развитость, выносливость. Для развития всего этого нужна так же хотя бы минимальная воля и усилие. Но как раскачаетесь и станете более-менее твердым, а не рохлей, то можете брать за тело. И это усилит вашу волю и жизненную силу во много раз.

Необходимо следить и за психологическим настроем. Гоните упаднические мысли. Делайте медитацию и прочее.

Прямо позвоночник. Мы все ездим на топливе созданным для человека под названием кислород. Чем больше его в баке, чем лучше он по качеству - тем лучше едет наша машина. Согнутый позвоночник - это согнутые легкие. А это значит неправильная их работа и меньший объем топлива поступает к нам. Сидите и стойте прямо.

Волю как не странно укрепляют книги. Джек Лондон, "Приключения Майора Звягина" Михаила Веллера

Главное помните - не насилуйте себя, действуйте умно, заставляя себя для важного для вас дела это одно, а насиловать себя и бороться с собой совсем другое

Вот вам в конце небольшой отрывок из книги Виктора Суворова. Укрепляет дух и волю.

Человек способен творить чудеса. Человек может переплыть Ла-Манш три раза, выпивать сто кружек пива, ходить босиком по раскаленным углям, человек может выучить более тридцати языков, стать олимпийским чемпионом по боксу, изобрести телевизор или велосипед, стать генералом ГРУ или миллиардером. Все в наших руках. Кто хочет, тот и может. Главное - захотеть чего-то, а потом все зависит только от тренировки. Но если тренировать свою память, мускулы, психику регулярно, то... ничего из вашей затеи не получится. Регулярность тренировок важна, но сама по себе она ничего не решает. Один чудак тренировался каждый день. Раз в день он поднимал утюг. Тренировки продолжались регулярно в течение десяти лет - его мышцы не увеличились. Успех приходит только тогда, когда каждая тренировка (памяти, мышц, психики, силы воли, настойчивости) доводит человека до грани его возможностей. Когда конец тренировки превращается в пытку. Когда человек кричит от боли. Тренировка полезна только тогда, когда она подводит человека к грани его возможностей, и он эту грань совершенно точно знает: я могу прыгнуть вверх на 2 метра, я могу отжаться от пола 153 раза, я могу запомнить за один раз две страницы иностранного текста. И каждая новая тренировка полезна только тогда, когда она будет попыткой побить свой

собственный вчерашний рекорд: сдохну, но отожмусь 154 раза.

Нас водят на тренировки будущих олимпийских чемпионов. Вот они, пятнадцатилетние боксеры, пятилетние гимнасты, трехлетние пловцы. Смотрите на выражение их лиц. Ждите самый последний момент тренировочного дня, когда на маленьком детском личике появляется злая решимость побить свой собственный вчерашний рекорд. Смотрите на них! Когда-нибудь они принесут олимпийское золото под огромный красный флаг с серпом и молотом. Смотрите на это лицо! Сколько в нем напряжения. Сколько муки! Это путь к славе. Это путь к успеху! Работать только на пределе своих возможностей. Работать на грани срыва. Чемпионом становится тот, кто знает, что штанга сейчас задавит его, но толкает ее вверх. Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень, свою неуверенность.

Виктор Суворов, "Аквариум".

Эффективность

Не забывайте про то, что труд трудом, но важна целесообразность действий. Нужно делать те действия, которые кратчайшим путем приведет вас к цели. Если есть воля, то можно долбиться в дверь сдирая костяшки пальцев до крови, но можно подумать и повернуть ручку.

Это очень важно. Нас всех почему-то учили и настраивали на долгий труд. За это хвалили и прочее. Но мало обращали

внимание на то, что надо делать ради результатов, а не ради процесса. Надо делать более эффективно. Более правильно

Давайте порассуждаем на тему личной эффективности

Давайте подумаем про неё

Делаем ли мы те действия, которые нужны нам?

Наверняка слышали про закон Парето, математика и экономиста. Он называется 20/80. И прослеживается везде и всюду.

Примеры закона:

У 20 % людей на Земле - 80 % денег.

80% энергии, выделившейся при сгорании топлива в двигателе внутреннего сгорания, теряется, а колесам передается лишь 20% всей энергии. Эти 20% топлива производят 100% всего движения.

20% прочитанных книг дали нам 80% знаний

20% аварий случаются в 80% городов

20% войн унесли 80% жизней людей, вообще убитых на войне

20% сайтов имеют 80% всего интернет-трафика

Цифры могут немного меняться, но суть та же. Можете посмотреть про это в интернете

Возвращаясь к нашей теме, можно выделить следующую закономерность.

20 процентов действий приводят к 80 процентам результата. А что бы добить оставшиеся 20 процентов результата надо

совершить ещё 80 процентов действий. А порой этого не надо. 100 % это ненужный идеал. По крайней мере не везде. 80 % — это хорошая пятерка в жизни.

Закон интересный, но суть в том, что нужно видеть эти 20 %, вот в чем главный вопрос. Иногда человек просто не видит их, по каким-то причинам. Просто взгляд затуманен. Но как многое в жизни это можно решить с помощью работы с собой психотерапевтическими методами. Я на своем примере ниже опишу как это делаю я.

Как же определить 20 % главных действий?

Можно спросить у более опытного человека в этом. Что мне надо делать в данный момент, касательно моих целей. Он расскажет

Можно думать самому, наблюдать и выявить самому, что получается лучше всего

Можно попытаться проработать этот блок у вас в голове.

Например, лично у меня он есть. И хочу здесь описать как пример, как я его буду выявлять и прорабатывать

Пример проработки:

Вот даже на это я сейчас ощущаю блок у себя в голове. Эмоциональный, как и все блоки.

Давайте разберем его на ходу.

Звучит он так: я не могу понять, для меня это вообще темный лес. Почему-то

Так, где я ощущаю эту мысль?

Голова и грудь

ПО опыту лучше сразу в грудь. В голове концентрируются уже установки, которые сложились из-за зажимов более сильного уровня. То есть уже не выводы о жизни(установки), а именно эмоции, обиды, страхи и прочего

Итак, спускаемся. В груди у меня черный камень или шар, Большой и неприятный.

Он как чёрная дыра. Какая-то.

Давайте польём на него приятным для меня в данный момент времени цветом.

Это будет жёлтый или синий.

Итак, жёлтый да

Происходит трансформация

Шар превращается в черные металлическую палку, или трубу даже

Надо просто её выкинуть, так мне хочется

Там теперь ничего нет плохого в груди

А установке в голове предложим просто трансформироваться под новую ситуацию. И под мой возраст. Я же стал сильнее, чем тогда, когда она возникла

Если хочет, надо обязательно именно предлагать частям нас, сотрудничать с ними, а не диктовать свою волю, как бы сильно вы их не любили

Итак, что на выходе о 20-80 наших. Могу ли я видеть 20% процентов то, самых главных действий. Хм

Возможно, да. Такое чувство, что да.

Давайте проверим. Какие же мне нужны делать действия, например по заработку в моем ремесле психолога.

Первое набирать аудиторию

Второе писать посты, интересные смешные как обычно.

Именно эта стратегия приносила мне результат раньше. Как все просто. Действительно так и есть

Надо набирать аудиторию. В соцсетях я имею ввиду. И просто писать посты. что бы они их читали. Я спрашивал многих моих клиентов как они пришли, как решили обратиться, и они мне говорили, ты подписался на нас, или я сам на тебе и читал твои посты и решил обратиться

Вот эти 20 % действий, что приносит мне 80% результата по деньгам в бизнесе частного психолога.

Блин, вот сколько раз прорабатываю блоки свои и каждый раз удивляюсь. Сперва кажется, что это невозможно. А потом, когда проработал - так легко. На душе и в голове. Больше на душе. Вот сейчас даже. Что я так парился. Просто же всё

Писал я это 20 минут. 500 слов здесь 2900 символов с пробелами. 500 слов за 20 минут. Это хорошо. Вроде как. Главное, чтобы они были качественными. Не они, разумеется, а сам текст.

А давайте-ка подумаем, что мне делать, где мои 20 % эффективных действий в писательстве

Что я хочу? я хочу передать знания. Это моя миссия. Хочу славы и известности.

Где здесь мои 20 процентов? Писать первое

второе узнавать новое. Либо думать, либо пробовать и тестить

Вот и все. Ихууу.

Блин как все просто после проработки. В общем надо писать, как тренировка. И узнавать и все. Знания, кстати, об устройстве человека. Его психики. Мира внутреннего. Да и вообще мира нашего во взаимосвязи с человеком. Как правильно все делать в этом мире. Вот, что я имею ввиду под узнавать про знания.

Вот так да, более подробно, что я сейчас делал читайте в главе про работу с бессознательным. А возвращаясь к эффективности хочу сказать, что это очень важно. Развивая волю и трудолюбие необходимо помнить, что важен не сам процесс, не то количество часов, что вы провели трудясь. А ваш результат. Делайте, как можно больше результатов. Добиваетесь множества целей. А не сосредотачиваетесь и гордитесь, что вы много трудитесь. Я сижу по 8 часов над одним заданием. Или тому подобное. Необходимы эффективные действия. Времени не так много в жизни, чтобы распылать его на лень или на не нужный трудоголизм.

5. Ваш ближайший круг. Отношения с близкими людьми

Ваше окружение это ваше всё. Именно с ними вы проводите всю вашу жизнь. Это те, кто всегда рядом. И то, как вы к ним относитесь определяет гораздо большее в вашей жизни, чем вы думаете.

В Евангелие говорится полюби ближнего своего, как и себя самого. Думаю, имеется ввиду действительно ближний. То есть тот, с кем вы видите очень часто.

Ваши родители, друзья, братья и сестры. Коллеги, начальники и подчиненные. Партнеры по бизнесу

Это всё ваше ближайшее окружение. Относитесь у ним уважительно. Ни смотря ни на что

Это не значит терпеть обиды. Обидно - скажи это. Словами. Мне обидно.

Каждый в ответе за своё поведение. Вы же должны правильно относиться и вести себя с ближайшем своим окружением

Как нужно относиться к маме? Любить ее. В каждом поступке и в каждом слове. К папе? Уважать и любить. К другу, к начальнику? Как по нормальному нужно это делать?

Нужно уважительно правильно?

Правильно. Вот и уважайте.

Делайте искренне. Это влияет на вашу мотивацию, на ваше настроение, на ваши деньги даже. На многое в этой жизни.

Люди чувствуют, как вы к ним относитесь. Не зря про это говорилось в Евангелие. Это фундаментальный закон.

Самая сложная часть - с родителями. У нас очень много обид на них. Особенно они всплывают, когда люди начинают ходить к психологу, психотерапевту или когда сами копаются в прошлом. В этот период мы начинаем вспоминать во всех деталях все наши обиды детства. Не понимаем за что же с нами так поступали родители. Но, это не отменяет нашу обязанность вести себя с ними крайне уважительно. И любить их.

Это сложнее чем кажется на первый взгляд. Многие ответят - я люблю их. А как же. Но на проверку это лишь слова. Да, где-то глубоко так и есть. Но в повседневных разговорах мы часто совершаем обратное. Мы раздражаемся. Считаем себя умнее их. Думаем, что они делают что-то неправильно. А мы лучше знаем. Эти мысли трудно отследить. Если человеку прямо сказать - ты считаешь себя умнее папа или мамы. Он даже не поймет, о чем речь и будет отпираться. Но по факту поступкам. По своему отношению. По эмоциям, испытываемым в период разговора будничного именно так, и происходит

Но всё это надо прекращать. Пора взрослеть и относиться к родителям не с позиции ребенка. Обижаться, требовать,

нервничать. А с позиции взрослого человека. Уважай их. И люби

Друзья. Мы тоже часто относимся к ним неверно. Мы шутим, обижаем, говорим возможно слова, которые не должны были говорить. Помните самое главное ваше отношение к каждому человеку. Оно сквозить во всем. Но если это ваш друг - то плохого отношения быть не должно. Не только в частности, а вообще в принципе. Можно сказать, что я люблю друзей или нормально к ним отношусь, но приглядитесь повнимательнее. Люди чувствует, КАК вы к ним относитесь. Это все влияет на ваши сфере жизни каким-то образом. Отношение к ближним своим влияет на здоровье, на карьеру, на деньги, на мотивацию. Возможно, это просто закону Бытия. Я не могу объяснить его, но есть. Просто пользуйтесь этим знанием.

Так же и с начальниками. Коллегами, подчиненными, Партнёрами по бизнесу, клиентами. Мы все любим осуждать. Этот сделал не так. Тот мог бы и лучше. Почему вот такое творить. Мозгов у них нет совершенно. Обсуждения кого-то. Но я уже много раз убеждался вся мудрость была написана за многие сотни лет до нас в святых книгах. Не судите и не судимы будете. Все это работает. Мы думаем, что мы умнее. Умнее коллег, начальников. Подчинённых. Раз осуждаем их таким образом. А так ли надо относиться к ним? Нет. Это те, кто близок к вам. Вы видите их каждый день, может даже больше по времени чем

друзей или жену. На работе человек проводит по 9 часов в среднем.

Это не так сложно как кажется. Но зато бонусов будет больше, чем вы думаете. Отношение видно и вам воздастся. Деньгами. Ведь это сфера работы, зарабатывание денег. Здесь нужно относиться уважительно ко всем. Но без подхалимства. А искреннее уважать. Скажите, а за что уважать? Найдите. Любого можно уважать, у каждого есть черты заслуживающие восхищения. Было бы желание.

6. Бог. Обесценивание мощнейшего канала подпитки энергии

Недавно пришел к такому выводу: все знания, что я изучал идут в первоисточнике из святых книг. Вот если свести к одной строчке часовые лекции на Ютубе какого нить психолога хорошего или тренера, не важно то это будет строчка из святого писания. Удивительно, но это так

По сути, как правильно жить уже написано давно. Уже все правила и все совет даны. Проблема естественно, что мы не понимаем их и нам надо разжевывать и подавать в более современной упаковке, но суть та же

Но в этой главе не этом. Здесь хочу указать на важность веры в Бога. Это не модно сейчас и как потеряно я бы даже сказал. Многие далеки от этого. Но это в корне не верно. Мы не

может существовать без подпитки свыше. Если нет связи с чем-то выше нас - мы медленно уходим не туда, живем без царя в голове. Связь эта восстанавливается легко, размышлениями, молитвами и прочим. Да просто даже задумываться об этом это уже даст плюс вам.

Не стоит думать, что это не правда, не научно. Кстати, многие ученые истово верят. Все всё равно приходят к этому пониманию. Лучше раньше, чем позже.

Кстати говоря, вера в успех каким-то образом связано с верой в Бога. Я не знаю как, но эта связь есть.

Когда мы со настроены с высшим - мы получаем огромную подпитку извне. Откуда-то из высших сфер и это очень здорово влияет на нашу жизнь и самочувствие. Жизнь по законам человеческим и божьим тем более дает нам лучший ориентир в принятии трудных решений.

7. Фактор веры в успех, как основа достижений

О факторе веры. Как достичь успеха в любом начинании

Вы когда-нибудь задумывались над такой чертой характера как вера в успех?

Это не так просто как кажется. И более важно, чем кажется на первый взгляд

Про гормоны и здоровье

Это определенная биохимия в мозгу. Когда веришь, ты получаешь выработку положительным так скажем гормонов. Ведь получается ты думаешь или даже знаешь, что то, чего ты хочешь - ты получишь. Если же нет. Все, наоборот. Ухудшается здоровье на физическом уровне

Про святые книги

Подсчитайте сколько раз вера упоминается в Евангелие. При чем именно как вера в то, что ты хочешь. Не вера в Бога. Хотя каким-то образом вера в успех дела связана с верой в Бога. Может то чего хотим мы хочет Бог?

В Евангелие много раз идет ссылка именно на веру в успех своего желания. Даже Иисус не мог совершить чуда в своем отечестве, ибо не верили они. Представляете какое значение веры в успех своего желания придается в святых писаниях?

Даже молиться без толку если не веришь сам в успех дела. Сперва поверь, а потом проси Бога

Про тяжелые условия

Их тех, кто верил, что выживут в концлагере, был больший процент выживших, чем среди тех, кто пал духом

Те, кто заблудился в лесу и верил, что выберется - боролся и часто выживал.

Те, кто не верил и впадал в панику - мерзли в пару километрах от города

Опыты в тюрьмах

Во что поверишь то и будет. Человеку показывают, как раскаляют линейку и прислоняют к руке, но в последний момент подменяют на холодную. Ожог остается! Как? Мозг поверили в это

Про медицину. Эффект плацебо

А, что скажете про эффект Плацебо? Когда больному дают простой аспирин, и говорят, что это сильнодействующее редкое лекарство. Он пьет и выздоравливает.

Сила представления

Представьте во рту кусочек сочного лимона. Самый сок. Свежего. Только, что отрезанного. С большей частью мякоти чем шкурки. Представьте как он перекатывается у вас во рту, и вы его кусаете. и Жуετε. Представляйте, представляйте. Подольше. Смакуйте. Представили?

У вас выделилась слюна сейчас?

Но ведь лимона нет во рту! Вы просто в это поверили и мозг выдал реакцию.

Про радость и энергию

Вы испытываете только положительные эмоции, когда верите в успех своего желания. Маленького или большого. Но в целом это идет только на пользу. Более того -

это дает вам энергию. А это уже очень серьезно. Энергия — это то, из-за чего вы сможете прийти к успеху любого дела.

Если в какой-то момент усомнились - всё, вас ждет уныние и разочарование. Потеря тонуса, радости и уже ничего не захочется делать.

Верьте

Про бизнес, карьеру, мечты, планы

В этих сферах просто невозможно прийти к результату если не верите в успех задуманного.

Как выработать в себе эту качество?

Поставьте цель. Решите для себя, что отныне вы всегда, будете верить. Главное осознать важность этой черты характера, как вы захотите её иметь. Дальше дело техники. Просто приучите себя верить. Помните вера или неверие — это просто мысль. Её легко поменять. Ничего такого нет. Это всего лишь мысль только у вас в голове. Никто не знает как будет. Никто. Все, кто, что-то думают и говорят, все они всего

лишь предполагают. Поэтому, когда возникает неверие - просто смените мысль.

8. Действуй без эмоций. Иначе выгоришь и бросишь дело

Заметил такую штуку, когда начинаешь что-то новое на какой-то волне эмоциональной, то быстро прогоришь. Положительной, веселой даже. Она затмевает твоё видение ситуации, ты не видишь, что нужно будет преодолевать многие трудности, не видишь, как это может развиваться в реальности. Не думаешь, а как будешь справляться с упадком сил, с преградами. А что будет если не получится в первый месяц. Но кажется всё преодолеешь. Кажется, это пустяк. Ты горишь месяц другой и в итоге выгораешь. И, о чудо, появляются уже отрицательные эмоции - уныние, раздражение, потеря интереса. Ты бросаешь дело. Ты реагируешь на свои ошибки не адекватно. Ты их не справляешь спокойно, а просто начинаешь париться из-за них. Думаешь, что все в жизни тяжело, у меня ничего не получится.

Ошибки надо исправлять. Относиться к ним спокойно. Для этого и начинать надо спокойно. Выжигайте все свои эмоции. Начинайте с ровным фоном.

Это не значит, что вы будете бездушным роботом. Что вы не будете испытывать радость и прочее. Нет. Радость будет, но глубоко внутри, вам будет нравится процесс и прочее. И вы

дойдете до конца, сделаете начатое. Будете продолжать регулярно заниматься спортом, к примеру, или делать своё дело, заниматься новым бизнесом. Получать радость, но не лишние эти эмоции. Они лишь заставят вас выгореть и бросить дело.

Как с ними справляться?

У каждого свой рецепт, кому-то повезло и у него сформировалась более устойчивая психика. Кто-то просто регулирует свои эмоции волей. Лично я пользуюсь тем, о чем написал в следующей главе про работу с бессознательным.

9. Работа с бессознательным. Проработки эмоции и установок. Работа с психологом, психотерапевтом.

Очень много проблем из этой книги, да и вообще в жизни может решить хороший сеанс психотерапии. Существует множество модальностей, и все они хороши для тех или иных задач

Постараюсь объяснить здесь суть работы тех модальностей, что я использую в работе со клиентами.

Любая проблема в жизни, абсолютно любая это следствие вашего поведения. Нет проблем внешних есть проблемы внутренние. Изменив ваши действия, ваше поведение вы

успешно можете справиться с любой задачей или проблемой. Любое желание сможете воплотить в жизнь. Любую мечту.

Но ваши действия и поведение основано на ваших мыслях, ваших представлениях о жизни, о себе, о мире вокруг нас.

Все эти убеждения и мысли сформированы из нашего опыта в жизни. Они складывались многие годы. И очень часто - они ложны. Точнее они не эффективны. Иначе бы у вас было другое поведение и другие результаты соответственно.

Вся сложность в том, что ваши установки и вообще мысли, шаблоны поведения так просто не изменить. Ну то есть просто заставлять себя, даже уже после того, как осознал какую-то ненужную мысль не так просто. Заставить себя можно, но на это будет уходить колоссальное количество энергии. При чем каждый раз. И самое главное - далеко не все шаблоны и установки мы может так легко осознать. Ведь, нам кажется, то, что это наша реальность, что это правда, мы так думаем. Иногда, если прислушаться к мнению окружающих о нас, то можно понять этот наш неадекват, да и то редко и сложно

В общем в любом случае изменить наш внутренний мир сознательным усилием - практически невозможно.

Но славу Богу есть способы изменения этого бессознательно. Психотерапия позволяет менять наши установки, зажимы,

эмоциональные блоки, шаблоны поведения. И делает это не в сознании, а в бессознательном нашем.

Это меняется за час буквально. Но навсегда.

Объясню механизм возникновения какого-нибудь неэффективного и неадекватного шаблона в нашем поведении.

Когда-то в детстве, у вас была травмирующая ситуация. Достаточно сильная, обстоятельства были сильнее вас. Вы не могли повлиять на них, не могли удовлетворить свои желания. Или свою потребность в безопасности, например.

Столкнулись с более сильными чем вы проблемами. На вас накричала мама, при чем словами ранив очень глубоко. Для ребенка это пару пустяков. Или вы не доплучили внимание от папы. Или вас друг во дворе предал и начал смеяться над вами. Или вы сами решили про себя самого, что вы - какой-то ни такой. Не как все. Хуже. Примеров масса.

В любом случае у вас была какая-то ситуация, которая очень сильно задевала вас и с которой вы не в силах были совладать. В таком случае психика сама выстраивает защиту, чтобы впредь вы в такую ситуацию не попадали. Это происходит автоматически. Как, например, когда вы обжигаетесь от пламени огня. Вы на всю жизнь запоминаете,

что это горячо и совать туда пальцы нельзя. Так же и с более неявными опасностями.

В какой-то момент вы закрываетесь. У вас вырабатывается панцирь. И он вас не пускает сделать то, что вы делали до этого. Например, вы выступали в детском саду в утреннике. На там почувствовали, что мама с папой холодно на вас смотрят. Вы подумали, что виноваты, что вы какие-то не такие, раз родители недовольны. С тех пор выступать на людях тяжело. Это реальный пример. Человек уже забыл, когда первый раз он почувствовал стыд перед людьми, когда говорит им что-то. Но стыд остался. И какое-то неприятное чувство.

Любая травма имеет под собой эмоциональный заряд. Любой совершенно эмоции. Обида, гнев, раздражение, страх, чувство недолюбленности, стыд и так далее. Любая эмоция - концентрируется в определенном месте на вашем теле. Это может быть грудь, голова, кисти, пах, спина, живот, ступни, ноги. Что угодно. В этом месте появляется мышечный зажим. Потому как мышцы постоянно получают импульс от нервной системы.

Со временем это может перерасти в хроническую болезнь.

Все болезни от нервов, вот почему.

Все это концентрируется у вас в бессознательном. Все травмы, эмоции хранятся там. И уже на них накладывается

определённые выводы. Определённые шаблоны поведения вырабатываются со временем. Ведь этот заряд эмоциональный, эта защита возникает каждый раз, когда вы встречаете похожее что-то в жизни. Вы теперь боитесь огня. Пальцы туда пихать не будете.

Но в чем отличие таких вот форм защиты от того же условного рефлекса с огнем? А в том, что очень много таких защит - неэффективны. Вы уже стали старше и сильнее, а реакция до сих пор детская. В таких шаблонах мы все находимся. Их очень много.

Всё дело в том, что так просто, даже осознав их - вы с ними не справитесь. Это область минуует сознание. Вы не сможете повлиять на них путем сознательным усилий. Тут нужно копнуть в бессознательное. Языка слов у него нет. Вербально с ним пообщаться не сможете. Ну то есть просто внутри головы сказал что-то себе. Зато есть язык образов, ощущений, пространства, язык тела и прочее. Вот с помощью этих кодов и можно повлиять на эти шаблоны и установки и зажимы.

Этим на консультациях психологи, психотерапевты и занимаются

Есть разные модальности, разные методы, разные подходы.

Но все они эффективны разумеется. Меняя что-то внутри себя, ты меняешь свое поведение. Вам становится не так страшно видеть незнакомых людей, общаться с ними. Вы уже не думаете, что деньги зарабатывать тяжело и трудно,

вас не мучает вина перед мамой за то, что вы делаете то, что вам нравится.

Вы не боитесь знакомиться с девушкой, вы легко относитесь к труду ежедневному. И много много других реальных примеров я видел в своей практике.

10. Как увидеть свои лучшие и худшие стороны. Слепая зона.

Все мы видим, как лучше сделать другим. Как надо им делать правильно, как не надо. Но сами себе помочь не можем

Дело в том, что мы действительно можем подсказать другим как лучше. Это правда. Со стороны виднее. Ты не в ситуации - ты над ней. Со стороны даже. И трезво оцениваешь шансы.

Но как же помочь себе? Это очень просто, только надо умирить гордость, злость, самомнение и прочее. Вам надо спросить у людей кто вас знает лучшего всего. Где ваши слабые стороны, где ваши сильные стороны, как лучше поступить в этой ситуации. Здесь тонкий момент. Бывает, что люди советуют просто так, ради того, чтобы просто сказать. Но очень часто они говорят правду. Обычно мы злился на неё. Не принимаем или считаем, что они ничего не понимают. Но это не так. Пока вы находитесь под властью эмоции, собственных убеждений и прочего - люди видят все объективно со стороны. Они знают в чем ваши слабые стороны. Спросите их о них. Что вам нужно улучшить. Они знают и сильные стороны. Вы можете сделать такое задание

попросить 5 ближайших людей сказать вам 5 качеств, которые помогают вам, лучших качеств, для работы и жизни и 5 качеств которые тормозят вас. Можно еще 5 качеств, которых нет, но стоит добавить.

Выпишите в таблицу и работайте над ними.

Для меня это было открытием, но то, что говорят люди о вас - в большинстве своём дельно и это правда. Как бы горька она не была.

Главная задача её принять, специально спрашивать людей про мнение о вас. Пусть это будут ваши друзья. Они же лучше знают вас. Ваши родители. В общем те, кто провел с вами очень много времени, кто успел изучать вас так или иначе.

Да люди находятся не в ситуации. Не в эмоциях. В то время как вы как раз уже замыслены всем этим. Вспомните как вы сами видите, что надо делать человеку и все ему об этом говорят, но он вот не делает и все. Тупит, не слушает. Хотя вот же решение то, на поверхности. Так же и вы. Точно так же не видите, когда говорят вам. Но это очень мощный инструмент и выход из слепой зоны. Прислушайтесь. Конечно, тут тоже надо проявить некоторое благоразумие, но если вы будете действительно честны с собой, то легко отличите ложь от правды со стороны других людей. Точнее пользу от бестолковых советов.

Бывает так, что даже имеет смысл обратиться к мнению непрофессионала в каком-то вопросе.

11. Скрытые пробоины в нашем баке активности

Много вещей, скрыты расходуют нашу энергию. У нас ее количество ограничено. Стопор на физическую отработан эволюционно уже давно. Усталость физическая видна нами явно. Чего не скажешь про усталость умственную. Мозг тоже много через себя пропустить не сможет, и тоже устает. Но замечаем мы это далеко не сразу, а точнее совсем не замечаем

Итак, что же расходует наш бак с энергией:

1. Информация. Лента новостей в ВК, Инстаграме, Фейсбуке и т.п. Сериалы. Фильмы, журналы, телевизор, радио. Просто лазание в интернете. Бесконечные видео на Ютубе. Да это может быть и отдыхом для нервной системы. Но чаще всего мы просто залипаем там и тратим драгоценный запас нашей и без того небольшой энергии. И вообще лучше выберите активный отдых. Лыжи, рыбалка, командные виды спорта. Мы живем в век пресыщения информацией. Придётся сознательно научиться контролировать ее поток
2. Мастурбация. Идут вразнос нормальная работа гормонов. Настроение меняется. Почитайте более подробно про это в Интернете.
3. Еда. Неправильная и отдельно переедание. Уже писал об этом

4. Алкоголь и сигареты, лёгкие наркотики

5. Отсутствие спорта - мышцы начинают выделять токсины. Требуют подвижности. В итоге человек теряет энергию на переработку этого и не дополучает энергии до своей нормы

12. Принцип бумеранга. Благотворительность и воровство. Благодарность.

Закон бумеранга — это очень интересная тема. Это действительно закон. Как он работает, почему - я не знаю.

Но то, что вы делаете возвращается к вам в любом случае. Плохое или хорошее. Что-то подумали, что -то сказали. Где-то пошутили, над кем-то посмеялись. Кого-то отблагодарили, кому-то помогли. Я уже сто раз замечал. Хотите, чтобы вас, к примеру благодарили деньгами. Ну делаете что-то бесплатно. Но вот думаете, прикольно было бы что бв люди сами вам в благодарность дали денег. Сперва дайте сами. Благодарите искренне человека ща его труд, благодарите деньгами. И это же вернется к вам. При чем сумма не играет роли, играют эмоции здесь основную скрипку.

Например, вы дали за работу 1000 рублей, а человеку это было настолько приятно и нужно, что он испытал набор чувств. И вам вернется от мира ровно такая сумма денег, которая вызовет у вас такие же эмоции. Может быть 5000 рублей

Это всего лишь пример, но он из реальной жизни, кстати.
Суть думаю поняли

Вообще если человек дал вам ценность, то необходимо ее вернуть. Если не сделаете сами — это сделает мир. Это тоже закон, называется сохранения энергии. Если взяли в одном месте, то нужно чем-то заполнить его.

Отсюда не следует воровать. Даже игры, фильмы, программы с интернета. Если вы забрали что-то без спроса - вам вернется это будьте уверены

Закон десятины известен уже очень давно. Если вы не отдаете десятую часть дохода миру, то мир заберет его у вас все равно. Замечали каждый раз, когда вы получаете деньги - к вам подходят на улице и просят денег, или вам звонит друг и просит в займы. Или еще как-то, но у вас просят денег именно тогда, когда они у вас вот только только появились. Совет - обязательно дайте. Это мир требует своё.

Тем более вам вернется это сторицей. Не волнуйтесь, в мире всё взаимосвязано и переплетено. Лучше жить по правилам, принимать их и будет ощущение гармонии и связи с миром.

13. Как записаться ко мне на приём?

Если остались вопросы задавайте мне в личных сообщениях в ВКонтакте - <https://vk.com/lezhnyakov> или на почту - adoria72@yandex.ru

Я провожу бесплатные зоти минутные консультации по Скайпу.

Также есть курсы по индивидуальной работе. Это комплекс индивидуальных занятий по Скайпу длительностью до 2 месяцев. Курс состоит из нескольких занятий. Одно занятие длится от 1 до 3 часов. В курсе таких занятий может быть от 5 до 10. Количество индивидуально. Главное дойти до результата.

Работа на занятиях проводится с бессознательным. Мы меняем то, что давно пора сменить и обновить. Ваши старые реакции. Обиды, чувство вины, страхи, чувство жалости. Старые установки. Неэффективное поведение.

Основная моя специализация — это сфера мотивации. Но также я принимаю клиентов и по другим вопросам. В сфере отношений, самооценки, неуверенности в себе и многим другим.

Записаться легко - просто напишите мне личное сообщение в любую соцсети. Мы договоримся с вами о времени встречи.

Заходите на мой сайт - www.activnost.ru

И подписывайтесь на меня в соцсетях:

[Мой Инстаграм](#)

[Мой канал на Ютубе](#)

[Я в Фейсбуке](#)

[Я в Твиттере](#)

14. Отзывы моих клиентов о работе со мной со ссылками на их страницы ВКонтакте и Инстаграме. Реальные отзывы реальных людей

Все отзывы я опубликовал с разрешения моих клиентов разумеется. Всем им можете написать и спросить о качестве моей работы с ними

1. Отзыв Руслана. Ссылка на [Руслана Бурбо](#)

“Здравствуй! Спасибо за помощь!!! Движение пошло - вчера 4 раза чистку психотравм себе делал и сегодня уже 2 раза! Причем ответы на препятствия приходят сами легко и часто, порой просто идя по улице!!! Буду продолжать!!! Спасибо тебе большое!!! Ощущаю легкость, полет и даже окрыленность!!! :) Супер!!!”

2. Отзыв Александра. Ссылка на [Александра Бедулёва](#)

Захватывающей и направленной полной открытий была работа с Иваном. За пару недель дотронулись до жизненного признания, вернее очистили его от ненужной "шелухи" чуждых, отвлекающих интересов и забот. С полученным опытом могу теперь самостоятельно разрешать глубинные установки, возникающие стопоры в любой сфере жизни, но обращаюсь к Ивану вновь как к настоящему профессионалу, многократно ускоряющему процесс.

Буду рад общению и взаимодействию со всеми прошедшими или желающими пройти самопознание с помощью Ивана

Лежнякова. Команда людей, любящих своё дело, может многое: это захватывает!

3. Отзыв Маши. Ссылка на [Марию Наумову](#)

Спасибо! Начну свой отзыв с благодарности, поскольку наши встречи с Ваней оказали некоторое влияние на мою жизнь. Мы с Ваней проводили сеансы несколько раз. После каждой из встреч у меня оставалось куча вопросов и желание работать и разбираться в себе дальше.

Сначала мне было немного страшно, потому что я даже подумать не могла, как разговоры могут повлиять на внутренние проблемы, и более того, как из них может появиться решение. Потом я поняла, насколько глубоко мы храним в себе свои проблемы и живем с ними всю жизнь! Конечно, мне захотелось многое поменять в своей жизни.

Самым результативным для меня стал разговор на проработку чувства вины. По понятным причинам, я не стану описывать всю ситуацию, но могу сказать одно — мне стало намного легче после сеанса с Ваней. Я пересмотрела многие вещи и поменяла свое отношение к ним. Спасибо!

Сложно описать чувство, которое испытываешь во время сеанса, потому что абсолютно все эмоции возможно пережить за один раз. Я думала, что после встреч у меня будет полная «загрузка» головы разными тяжелыми мыслями, но на самом деле, после мне всегда было очень легко и спокойно. Вообще, нужно самому все это испытать. Если у вас есть некоторый барьер и вы стесняетесь что-либо рассказать, то не волнуйтесь, эти мысли перестают вас беспокоить, если вы делаете все, что говорит Ваня. Следуйте

его инструкциям, короче говоря.

И еще хочу добавить о важном. Нужно самому желать изменений в себе и верить в это, тогда все получится. Ну и настраивать себя на хорошие мысли.

4. Отзыв от Алины. Ссылка на [Alina Sheli Koblov](#)

Ну наконец то села написать. Первым делом хочу сказать спасибо Ване. Так свободно и спокойно никогда не вела беседу с чужим человеком. Проработали несколько вещей, а всё остальное зависит от меня. Теперь я знаю как справляться с мусором в голове и убирать зажимы в теле 😊 спасибо огромное

5. Отзыв от Натальи. Ссылка на [Наташу Бабушкину](#)

Благодаря тебе,я поняла,что сейчас является моей основной проблемой (наверное и не только сейчас-всегда)-страх.Я всегда чего-то боялась.Порой это доходило до крайностей. Я не спешу говорить,что я враз перестала испытывать это чувство,но теперь я наконец-то очень четко осознала ,что мне мешало на протяжении многих лет испытывать комфортность в существовании.Я просто конкретно осознала, как страх проходит красной нитью через всю мою жизнь.Беспокойство-расстеренность паника-апатия-депрессия это все порождение моего страха. Вот,что я поняла,и это осознание дорогого стоит!Спасибо!Это было важно!

6. Отзыв от Николая. Ссылка на [Николая Соху](#)

СПАСИБО ОГРОМНОЕ ИВАНУ!!! ЗА ПРОДЕЛАННУЮ РАБОТУ, ЗА ОКАЗАННУЮ ПОМОЩЬ В РАСКРЕПОЩЕНИИ

МОЕЙ СЖАТОСТИ В ОБЩЕНИИ, В ПРИНЯТИИ СМЕЛОСТИ В КАКИХ ЛИБО ВАЖНЫХ РЕШЕНИЙ..ДОЛГО ВРЕМЕНИ НЕ ТАЯ... У МЕНЯ БЫЛ ПЕЧАЛЬНЫЙ ПЕРИОД, Я НЕ МОГ НАЙТИ НОРМАЛЬНУЮ РАБОТУ..СЕЙЧАС Я НАШЕЛ НОРМАЛЬНЫЙ ВИД ЗАРАБОТКА И НАЧАЛ ЗАНИМАТЬСЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ СВОИХ ПЛАНОВ ПО ПОВОДУ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ, ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ ИВАНА, МОЕГО ДОРОГО ДРУГА, ЗА ТО ПРОВЕДЕННОЕ ВРЕМЯ СО МНОЙ, КОТОРОЕ ПОСПОСОБСТВОВАЛО ДАЛЬНЕЙШЕМУ МОЕМУ РАЗВИТИЮ, СПАСИБО, ТЫ РЕАЛЬНЫЙ ЧУВАК!!!

7. Отзыв от Татьяны. Работа была с ней и её дочкой.
Ссылка на [Татьяну Емец](#)

Договорились) ты не поверишь, сейчас дочь из школы забирала, купили по шоколадке Милкивэй, и Я ШЛА И ЕЛА ЕЕ НА УЛИЦЕ ПРИ ВСЕХ, шла спокойно со знакомыми здоровалась мимо проходящими и жевалась))) ВЖИСТЬ ТАКОГО НЕ БЫЛО, РАНЬШЕ БЫЛО НЕ УДОБНО, СТЫДНО)))

8. Отзыв Тани. Ссылка на [Татьяну Ащурову-Прусакову](#)

Мы с Иваном работали в декабре прошлого года. Мое эмоциональное состояние ДО было не описать. Забыла о себе, как о человеке. Думала изначально проблема в отношениях с женихом. Оказалось, что казалось. И пришлось копаться в негативных ситуациях детства. Проработав все неприятные моменты далекого прошлого- в настоящем разрешились большинство проблем и в отношениях. Теперь стараюсь проработывать все по той же

схеме все то, что "всплывает" и мешает в настоящем. Справляюсь и чувствую иначе себя в этом мире и сам мир поменялся для меня. Научилась говорить твердое "нет" тем, кто пытается ездить на мне, принимая мою доброту за слабость.

Ивану огромное спасибо, так держать! Делаете огромное дело!!!!

И спасибо отдельно за моё спокойствие и уверенность в себе.



9. Отзыв Виталия. Ссылка на [Виталия Ткачёва](#)

Иван привет! Всё идёт хорошо! По утрам забеги 3-5 км. Днём изучаю консалтинг. Прорыв произошёл. Я создаю лучшую версию самого себя!