

## Содержание

Пролог .....	9
--------------	---

### ВВЕДЕНИЕ

Мыслить по-новому. Действовать по-новому. Чувствовать по-новому. ....	17
--	----

### ГЛАВА 1

Обновление, или Почему мозг — это не каменная табличка .....	23
<i>Старый компьютер и новое программное     обеспечение .....</i>	23
<i>Убеждения, определяющие вашу идентичность .....</i>	28
<i>Ваш магический мозг. ....</i>	35
<i>Я мыслю, а значит, чувствую. ....</i>	41
<i>Нейропластичность и любовная тоска. ....</i>	50

### ГЛАВА 2

Гипноз, или Как возникает реальность. ....	59
<i>Гипноз. ....</i>	59
<i>Кто здесь босс: сознание или подсознание? .....</i>	67
<i>Транс versus повторение — способы обучения .....</i>	77
<i>Без ученья нет умения .....</i>	80

**ГЛАВА 3**

Образ мышления, или Как вы влияете

на свою жизнь . . . . .	91
<i>Love it, change it or leave it</i> . . . . .	91
<i>Модель ТОП вашего бытия</i> . . . . .	94
<i>Абсолютистское мышление</i> . . . . .	105

**ГЛАВА 4**

FasterEFT, или Как удачно себя простучать . . . . . 115

**ГЛАВА 5**

Утрата контроля, или Человек каменного века

внутри вас . . . . .	127
<i>Какое отношение саблезубый тигр имеет</i> <i>к современному стрессу</i> . . . . .	127
<i>Фобии — это когда вы делаете из мухи слона</i> . . . . .	137
<i>Осознанность — взгляд наблюдателя</i> . . . . .	142

**ГЛАВА 6**

Отношения, или Как улаживать конфликты . . . . . 153

<i>Правила игры в ваших отношениях</i> . . . . .	153
<i>Правда о вашем восприятии</i> . . . . .	155
<i>Ложное чтение мыслей и ложное гадание</i> . . . . .	160
<i>Восприятие, воздействие, волеизъявление —</i> <i>метод ВВВ</i> . . . . .	167
<i>Всегда задействуйте неокортекс</i> . . . . .	174
<i>It's all love</i> . . . . .	186

**ГЛАВА 7**

Самогипноз, или Как вы можете изменить свою реальность . . . . .	191
<i>Сделаем неосознанный самогипноз осознанным . . . . .</i>	191
<i>Ментальное будущее . . . . .</i>	193
<i>Вы — то, что вы говорите . . . . .</i>	197

**ГЛАВА 8**

Самогипноз, или Обновление в состоянии транса . . . . .	211
<i>Каким может быть ваше обновление? . . . . .</i>	211
<i>Фазы сеанса самогипноза . . . . .</i>	213
<i>Кратковременный транс . . . . .</i>	214
<i>Несколько слов о трансе . . . . .</i>	223
<i>Подготовка к фазе воздействия . . . . .</i>	225
<i>Ваши суггестии . . . . .</i>	232
<i>Примеры . . . . .</i>	237
<i>Полный сеанс самогипноза, включая         фазу воздействия . . . . .</i>	243
<i>Краткое резюме. . . . .</i>	248
Послесловие . . . . .	251
Примечания . . . . .	255

— Ну как можно поверить в невозможное?  
— Постепенно, — наставляла Королева. — Когда я была такая же молоденькая, как ты, я занималась этим ежедневно по полчаса. До завтрака мне удавалось поверить в шесть самых невозможных невозможностей.

*Льюис Кэрролл,  
«Алиса в Зазеркалье»\**

---

\* Перевод Л. Л. Яхнина (здесь и далее по тексту — примеч. переводчика).

## Пролог

САРА СТОИТ НА СЦЕНЕ, и в ярком свете прожекторов на ее лбу блестят капельки пота. Она с паникой смотрит на лестницу перед собой. Она часто дышит, ее голос срывается. Как замороженные, восемьсот зрителей следят за тем, что будет дальше: совладеет ли Сара со своим страхом и бросит ли вызов старой модели реагирования? Докажет ли самой себе, что может измениться и тем самым изменить свою жизнь? Обновится ли ее подсознание?

Я на новогоднем мероприятии моей подруги Лауры Мадины Зайлер, самого успешного автора подкастов в Германии. В зале присутствуют восемьсот человек, еще семь тысяч следят за встречей онлайн. Лаура попросила, чтобы я в игровой форме продемонстрировал участникам, как все мы ежедневно формируем личную реальность и каким образом можем вмешиваться в этот процесс. Я иллюзионист и гипнотизер, и переосмысление реальности, безусловно, является частью моей повседневной деятельности, поэтому я охотно согласился.

Только что я сказал публике: «Наш мозг постоянно меняется и адаптируется к новому опыту. Это происходит в течение всей жизни. Понимая это и используя определенные методы, мы можем повлиять на подсознательные автоматические модели реагирования. Тогда страх перестанет быть страхом, травма станет не такой болезненной, партнерские отношения будут более осознанными, а труднодостижимая цель — реальной».

Заявляя это, я вижу перед собой лица — кто-то соглашается, а кто-то смотрит с недоверием. Не все могут представить, что они тоже способны придумать себя заново.

И я понимаю почему: у них нет непосредственного опыта, дающего такую надежду. А без него то, что я говорю, кажется всего лишь красивыми словами. Они прекрасны, но на практике ты их не применишь.

И чтобы у всех присутствующих появился такой непосредственный опыт и они убедились в силе своего разума, я говорю:

— Мне хотелось бы показать вам, что каждый из нас живет в своем личном гипнотическом трансе, называя его реальностью, и что мы можем влиять и свободно моделировать эту реальность в соответствии со своими предпочтениями. Иногда это происходит быстрее, чем мы ожидаем, — и все равно влияет на нашу последующую жизнь. Кто из вас боится высоты?

Многие люди поднимают руки.

— Я имею в виду ярко выраженную боязнь высоты, а не ощущение тошноты, которое появляется у вас, когда вы поднимаетесь на Эйфелеву башню.

Несколько рук не опустилось. Я выбираю симпатичную девушку и прошу ее выйти ко мне на трибуну.

— Как вас зовут?

— Сара.

— Сара, насколько сильно вы боитесь высоты?

Она решительно наклоняет голову:

— Мне страшно забраться даже на стул!

— Интересно... Подождите-ка меня здесь, пожалуйста.

Я ухожу за занавес, возвращаюсь на сцену со стремянкой и ставлю ее в трех метрах от Сары. В этот момент ее телом будто завладела какая-то неведомая сила. Она побледнела и, хотя только что выглядела расслабленной, внезапно превратилась в сплошной комок нервов.

— Что вы чувствуете, увидев лестницу? — интересуюсь я.

Дрожащим голосом она отвечает:

— Сердце колотится, меня трясет, я почти не могу дышать...

— Насколько силен ваш страх по шкале от одного до десяти?

— Пятнадцать!

(Позже она призналась мне, что готова была убежать со сцены).

Я успокаиваю ее:

— Я не говорил, что вам нужно будет взбираться на эту лестницу. Я лишь хотел увидеть, впадете ли вы от страха в транс, когда увидите ее.

Сара явно чувствует облегчение. Люди в зале боятся шелохнуться. Всем очень интересно, что произойдет дальше.

— Если бы мы все сейчас поддержали вас приветствиями и аплодисментами, то вы, без сомнения, смогли бы забраться на лестницу. Вы совладали бы с собой, а затем гордились бы этим. Но вы бы испытали боль. Вам пришлось бы пройти через страх и физические страдания, которые вы сейчас ощущаете, верно?

Сара отстраненно кивает.

— Но дома нет восьмисот людей, которые вас подбодрят. Там вы одна. И я не уверен, что вы захотите еще когда-нибудь повторить такой опыт. Поэтому я хочу предложить вам начать эффективную коучинговую работу, во время которой мы сначала научим ваше подсознание воспринимать подъем на лестницу. Мы обновим вашу программу страха, чтобы у вас появился альтернативный подход. И только когда вы в своем воображении сможете без страха и соответствующих физических реакций взобраться на эту лестницу, вы воплотите свое намерение в реальность. Не раньше! Я обещаю вам!

Лишь немногие из тех, кто страдает от фобий, предпринимают против них какие-то шаги. Большинство ни при каких обстоятельствах не хочет преодолевать свой страх и проходить через страдания. Страх настолько велик, что люди предпочитают жить, ограничивая себя. Они думают, что им придется сначала пройти через огонь страдания, чтобы потом, как феникс, восстать из пепла. Однако изменений можно достичь и не преодолевая страх.

Я очень хорошо это понимаю, и потому мой подход состоит в том, чтобы бороться со страхом лишь *после* ментального обновления, то есть когда ментальная интервенция уже произошла и клиент больше не боится. Тогда борьба со страхом станет важной составной частью процесса избавления от него, и мы получим устойчивый эффект.

— Начнем?

Сара кивает, и я запускаю обновление. Я выбираю метод, которым часто пользуюсь во время сеансов гипнокоучинга и который в этой ситуации считаю наиболее эффективным. Все происходит на сцене, на глазах у большого количества людей, и у меня мало времени на то, чтобы помочь Саре перепрограммировать подсознание.

Пять минут спустя взгляд, мимика и жесты Сары заметно изменяются — она усмехается и время от времени поглядывает на стремянку. Я хочу убедиться, что стрессовой реакции больше нет, и спрашиваю:

— А теперь на сколько баллов вы оцениваете свой страх перед лестницей?

Она смотрит на меня и смеется:

— Ноль баллов!

— Хотите взобраться на нее?

Сара кивает и начинает подниматься по ступенькам. Ее страх как будто унесло ветром — похоже, она даже испытывает удовольствие, взбираясь на самый верх. Оказавшись там, она выпрямляется и раскидывает руки.

После нескольких минут тревожного ожидания публика неистовствует. Присутствующие встают и бурно аплодируют, звучат вдохновляющие возгласы. Аж мурашки по коже!

— Боже мой! — слышу я, как Сара восклицает на высоте трех метров. Все в зале понимают, что она только что вернула себе контроль. Она убедительно продемонстрировала, насколько в действительности силен наш разум и насколько быстро мы можем освободиться от старых моделей реагирования.

Я не лечил Сару, а просто показал ей альтернативу: как иначе можно относиться к лестнице. И, приняв ее, она смогла изменить подсознание. Обновить его.

Через две недели я получил от Сары письмо: «Ах, Тимон, если бы вы только знали, что вы со мной сотворили. Я от всего сердца благодарна вам за то, что вы показали мне, на что я способна. После того чудесного события я еще несколько раз забиралась на лестницу просто потому, что не могла поверить, что совершенно не боюсь... СПАСИБО!»

Почему Сара так долго держалась за свой страх, если от акрофобии, то есть боязни высоты, можно избавиться всего за пять минут? Почему она двадцать лет была убеждена, что не в состоянии забраться на лестницу и, более того, даже на стул? Потому что раньше ей никто не говорил, что она может быть другой, что может стать человеком, который не боится высоты. Страх был для нее чем-то обычным, стал частью ее жизни.

Это или что-то подобное происходит со многими людьми. Они говорят: «Просто мы такие», — и страдают. Они смиряются со страхами, зависимостями, плохими привычками или чертами характера и так далее, потому что не знают, что может быть лучше. Они считают, что перемены невозможны: «На своей работе я точно не добьюсь финансового успеха». Или: «Моя ревность слишком сильна, чтобы я мог с ней справиться».

Они убеждены, что некоторые вещи останутся с ними на всю жизнь, не понимая, что существует альтернативный путь. Жизнь без страха, будни без ревности, пессимизма, перфекционизма и всего того, что мешает им вести самостоятельную, радостную жизнь.

В начале книги я поместил цитату из «Алисы в Зазеркалье». В ней Королева говорит, что нужно приучать себя верить в невозможное. Именно так оно и есть. Пока вы считаете, что не сможете стать другим человеком, не таким, как сейчас, — с другими чувствами, убеждениями, привычками, манерой поведения и так далее, — никаких перемен не про-

изойдет. Вы будете жить как раньше, все время переживая одно и то же. И лишь поверив в то, что невозможное возможно, вы начнете искать пути, как это сделать. И тогда у вас больше не будет сомнений.

В этой книге мне хотелось бы показать вам, что каждый человек способен измениться. Наш мозг отвечает за то, кем мы являемся и как себя ведем. Мы можем в буквальном смысле моделировать свой мозг исключительно силой воображения, меняя собственную сущность.

Прочитав книгу, вы убедитесь, что это возможно. Вам станет понятно, что вы на правильном пути, независимо от того, какие привычки и мыслительные шаблоны ограничивают вашу жизнь. За мышление, поведение и ощущения в вашей голове отвечают старые программы. Когда-то давно они были записаны на «жесткий диск», но теперь уже не актуальны. Соответственно, они больше не совместимы с вашей жизнью. Обновив эти программы, вы сделаете свою жизнь проще и прекраснее.

Также я расскажу вам о других своих клиентах, страдающих от страхов. Я помог им, используя гипнокоучинг. Изучив страхи, даже неспециалист поймет, как функционирует мозг. В принципе, страх — это экстремальное проявление произвольного подсознательного процесса, реализуемого не только в виде фобий, но и в схожих формах самоограничивающего поведения.

Итак, в этой книге речь пойдет о том, что, используя свой разум и немного попрактиковавшись, вы можете изменить личную реальность. Зная, как функционирует мозг, и задействовав нужные механизмы, вы сможете с ними поработать и, следовательно, начать вести себя и чувствовать так, как вы сами захотите.

Возможно, вы уже слышали или читали о моделях, которые я здесь описываю. В таком случае пусть соответствующие разделы помогут вам повторить полученные знания и напомнят о необходимости задействовать их в повседневной жизни. Ведь знание станет мудростью лишь тогда, ког-

да его будут применять на практике до тех пор, пока оно не войдет в привычку и о нем больше не нужно будет задумываться.

Если вы не собираетесь провести остаток жизни, медитируя в тибетском монастыре, то будете постоянно сталкиваться со сложными ситуациями. Я не утверждаю, что, прочитав эту книгу до конца, вы станете совершенно новым человеком, просветленно парящим в тридцати сантиметрах от земли и не знающим в жизни никаких проблем. Это маловероятно, даже если прочитать еще сто книг по личностному развитию.

Скорее мне хотелось бы, чтобы вы осмыслили и обновили свое отношение к некоторым аспектам жизни, с которыми у вас все не так гладко, как хотелось бы. Тогда вы будете чувствовать себя более удовлетворенными и самостоятельными и, конечно, вести себя соответственно. Возможно, у вас есть качества, усложняющие жизнь, и вы хотели бы поработать со своим подсознанием, чтобы от них избавиться. В этой книге я покажу, как можно достичь своей цели.

Однако книга «Обновление вашего подсознания» призвана не только открыть дверь в мир мышления и показать, что восприятие жизни зависит от нас самих. Она дает практические советы, как изменить себя в любой сфере. Используя метод FasterEFT\*, который я представлю в главе 4, вы сможете работать с негативными воспоминаниями и брать под контроль эмоциональные реакции. Хотите стать лучше и эффективнее в какой-либо сфере? Тогда вам будут интересны главы 7 и 8, где рассказывается о самогипнозе. Даже если вы, дочитав книгу до конца, «всего лишь» запишетесь на сеанс у гипнотерапевта или коуча, моя цель будет достигнута. Многие придают этой великолепной форме терапии слишком большое значение, но мне хотелось бы убедить вас, что использовать ее совсем не обязательно.

---

\* Дословно: Ускоренная техника эмоциональной свободы (ТЭС).

Вы — хозяин своей жизни. У вас есть все, чтобы добиться перемен и спокойствия. Ваше подсознание способно решать ваши проблемы и вести вас к цели. Нужно всего лишь его обновить. Объедините усилия со своим подсознанием, и вы почувствуете радость жизни — в любви, в работе и в отношениях с самими собой.

Желаю вам приятного чтения и удачного личного обновления.

*Ваш Тимон фон Берлеши*

## ВВЕДЕНИЕ

### Мыслить по-новому. Действовать по-новому. Чувствовать по-новому

НА МОИХ ШОУ, семинарах и индивидуальных сеансах мне постоянно задают одни и те же вопросы: «Что нужно для того, чтобы добиться настоящих перемен? Действительно ли любой человек может измениться? Как этого достичь?»

По моему опыту, все начинается с осознания, что в вашей жизни существует нечто, что вам хотелось бы изменить. Без этого не обойтись.

Кому-то это покажется само собой разумеющимся, однако большинство просто не понимает, что перемены улучшают жизнь и делают нас счастливее. Люди смиряются с обстоятельствами, из-за которых страдают, с качествами, которые им мешают, ведь они «такие, какие есть, и измениться не могут».

Такие люди винят в своих бедах внешние обстоятельства или других людей. Они считают, что не в силах самостоятельно добиться счастья, и потому ничего не предпринимают.

Пока вы не уясните, что именно нужно менять, и не иницируете этот процесс, в вашей жизни все останется по-прежнему. Ключ к собственному счастью находится в ваших руках. У вас уже есть все необходимое, чтобы начать жить той жизнью, какую вы себе желаете.

Прежде всего мне хотелось бы помочь вам понять, *что* вы можете изменить. Для этого я, среди прочего, познакомлю вас с интересными моделями и расскажу о таких клиентах, как Сара, о которой шла речь в прологе. Подобные истории вселяют надежду. Сара никогда не думала, что сможет стать человеком, который не боится высоты. Опыт с гипно-

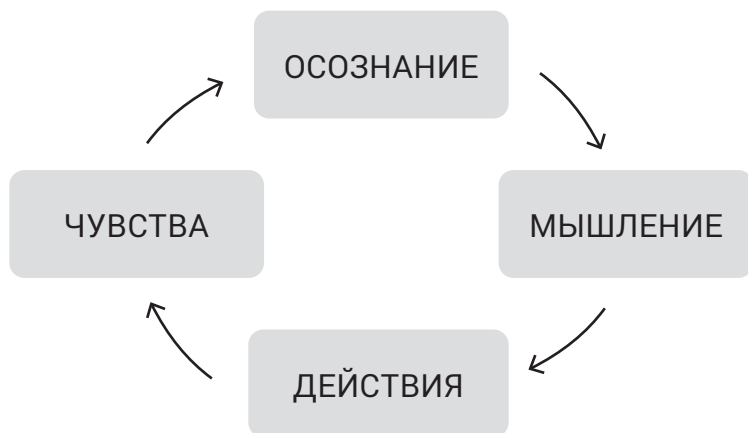
зом на сцене и мои советы на будущее показали ей, как улучшить качество жизни. Мне хотелось бы, чтобы у вас также все получилось.

Вы хотите не бояться летать на самолете? Отказаться от такой неприятной привычки, как курение? Избавиться от раздражительности и ограничивающих вас убеждений? Улучшить коммуникативные навыки?

Я расскажу, для чего и как вы можете достичь этих целей. Разобравшись в этом и решив стать творцом своей жизни, вы начнете захватывающее путешествие к самосовершенствованию. Так вы запустите правильные механизмы, и ваша жизнь пойдет в нужном направлении.

Подзаголовок этой книги звучит так: «Мыслить по-новому. Действовать по-новому. Чувствовать по-новому». Эти фразы напрямую отсылают к пониманию, о котором я только что говорил, и являются частью процесса перемен, который приведет вас к цели. Только изменив свои убеждения и мыслительные процессы, вы измените и свое поведение. Ведя себя по-новому, вы достигнете новых результатов и, следовательно, почувствуете себя по-другому.

Мне нравится работать с циклом перемен [1]\*. Взгляните на него.



\* Здесь и далее по тексту в квадратных скобках приводятся ссылки на замечания автора (см. в конце книги).

*Мыслить по-новому* — это значит получать новые знания. Саморефлексия, признание существующего положения, новое видение и озарения помогут заново сориентироваться в жизни. Поэтому в этой книге мне хотелось бы объяснить, как функционирует мозг, какие процессы в нем происходят и какие программы, часть из которых устарела, управляют вашими действиями. Тогда вы поймете, что можете поступать иначе, даже если до сих пор в тех или иных случаях это казалось вам невозможным.

Если в конечном итоге вы поставите под сомнения некоторые свои убеждения и захотите избавиться от какого-либо раздражающего качества, я покажу, *как* это сделать.

Я хочу дать вам надежду на то, что обновиться может каждый человек. Даже если ваша проблема очень специфичная и вы не найдете здесь подходящей методики, все равно не стоит опускать руки. Вы можете продолжить изучать вопрос или поработать со специалистом в индивидуальном порядке. Как указывалось выше, уже само понимание такой возможности стоит дороже золота.

Получив новое знание в цикле перемен, вы перейдете к следующему этапу — *действовать по-новому*.

Просто мыслить по-новому недостаточно. Говорят, что дела словом не заменишь. Самые лучшие теории и самые прекрасные модели бесполезны, если будут пылиться в вашей голове.

*Действовать по-новому* — это значит воплощать приобретенные знания на практике. Используйте то, что узнаете из этой книги, в повседневной жизни. Если вы решите, что вам стоит поработать с терапевтом или коучем, запись на прием тоже будет считаться «новым действием». То же относится и к семинарам, на которых вы получаете дополнительные знания, и к общению с другими людьми в группе, поддерживающими вас в достижении целей. Переходите к действиям, вперед! Одно лишь чтение этой книги не делает из вас счастливого человека и не избавит от слабостей. Книга поможет выявить устаревшие мыслительные шабло-

ны и программы, но их обновление — это ваша задача. Используйте изложенные в ней методы — и вы будете поражены тем, как изменится ваше поведение.

Тот, кто всегда делает одно и то же, получает один и тот же результат. Лишь тот, кто действительно готов путем повторений вырабатывать новые привычки и таким образом ломать старые модели поведения, может добиться перемен. Давайте посмотрим правде в глаза: перемены требуют участия, и любой, кто рассуждает иначе, находится на ложном пути. И тем не менее, иногда обновление дается проще и быстрее, чем вы предполагаете. А иначе как Сара преодолела бы за пять минут боязнь высоты, от которой страдала всю жизнь?

Под «чувствовать по-новому» я понимаю вот что: результат. Обратная связь, которую вы получите в ответ на свои действия. Ведь ваши усилия принесут плоды: вы будете чувствовать себя по-другому, и ваше окружение также начнет по-другому вас воспринимать. Вы должны будете это заметить и порадоваться достигнутому. Это очень важно! Потому что только так у вас сохранится мотивация и вы продолжите движение в цикле перемен, то есть останетесь сосредоточенными, будете думать по-новому, ломать старые шаблоны, вырабатывать новую модель поведения и так далее...

Мои индивидуальные сеансы гипно-коучинга длятся примерно один-два часа. Некоторые клиенты так комментируют их результаты: «Теперь я могу издали смотреть на паука, но он мне все еще противен, и я не хочу находиться с ним в одной комнате». При этом они забывают, что раньше при виде паука начинали кричать и визжать: от страха им становилось плохо. Они фокусируются на негативном и не замечают успеха, достигнутого за такое короткое время, лишь потому что после одного сеанса не до конца избавились от страха. Бывает, что кто-то пытается похудеть до определенного размера одежды и не радуется, сбросив пару килограмм. Такие люди быстро перегорают и возвращаются к старой поведенческой модели.

Очень важно замечать и документировать прогресс, каким бы маленьким он ни казался. Нужно убедить мозг: «Это новый путь, и я хочу идти по нему в будущем. Поддержи меня!» Позже я объясню подробнее, как это делается.

Ваши новые чувства, являющиеся реакцией на новые действия, снова повлияют на ваше первоначальное осознание. Вы хотели изменить себя — и вы вновь на правильном пути. Все это будет мотивировать вас и дальше думать и действовать по-новому.

Купив эту книгу, вы, по-видимому, уже прошли первый этап — «осознание». И поскольку мы с вами здесь встретились, я предполагаю, что в вашей жизни есть что-то, что вы хотите улучшить.

Если вы получили книгу в подарок и не знаете, какие перемены могут обогатить вашу жизнь, позвольте дать вам подсказку. Я расскажу, какие методы вам помогут. Не сомневайтесь: вы всегда найдете в себе то, что требует обновления.

Итак, давайте начнем!