

Книга-тренажер для вашего мозга

Антон Могучий

**Секретная методика
управления эмоциями**
Ключи к изменению реальности



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.95
ББК 88.3
М74

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Могучий, Антон.

М74 Секретная методика управления эмоциями. Ключи к изменению реальности / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 192 с. — (Книга-тренажер для вашего мозга).

ISBN 978-5-17-106980-3

Последние исследования в области нейрофизиологии дают ученым основания утверждать: наш мозг отвечает не только за интеллект, память, внимание и волю, он отвечает в буквальном смысле за все в нашей жизни. За наши эмоции и настроение, за наши отношения с людьми, за успехи и неудачи, за исполнение наших желаний и, в конечном итоге, за то, счастливую ли жизнь мы проживем. Да-да, и счастье, и страдание — это просто «программы» нашего «внутреннего компьютера», и сейчас ученые подтвердили то, что с глубокой древности было известно адептам различных духовных практик: «перенастроить» программу своего мозга вполне реально!

Эта книга-тренинг, как и предыдущие книги Антона Могучего, посвящена тренировке мозга. Из нее вы узнаете, как отучить свой мозг продуцировать несчастье и приучить его к счастью. Уникальные практические упражнения и регулярные занятия помогут вам освоить эту методику и изменить свою жизнь.

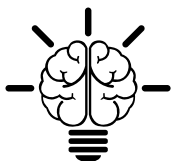
Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-106980-3

© Могучий А., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ



Вступление

**Управлять мозгом — значит управлять собой,
своей жизнью и окружающей реальностью 9**

Мозг отвечает не только за интеллект.
Он отвечает за то, что вы чувствуете
и как живете 9

Счастье и страдание — всего лишь привычки,
которые можно изменить 11

Мозг — управляющая и управляемая система.
Мы можем менять его работу по своей воле 14

Что вы найдете в этой книге 15

Как работать по книге 18

Глава 1

Секреты счастья и несчастья 21

Страдания — это самая неэффективная
стратегия взаимодействия с окружающей
действительностью 21



Как мозг порождает тревоги и страдания	25
Как префронтальная кора головного мозга способна избавить нас от страданий	29
Тревоги и страдания создают иллюзию защищенности. Разоблачите ее!	34
<i>Глава 2</i>	
Стать лучшим другом самому себе	38
Хорошее отношение к себе — важнейшее условие счастья	38
Дайте себе тепло и заботу — даже если были лишены этого в детстве!	40
Смотрите на себя любящими глазами	43
Будьте снисходительны к себе: научитесь прощать	44
Сочувствие к себе — лучшее лекарство от страданий	47
<i>Глава 3</i>	
Как ловить моменты счастья	53
Счастье — естественное свойство нашей психики	53
Победите главных пожирателей счастья — мысли о прошлом и будущем	54
Сосредоточенность — ключ к счастливому мировосприятию	57



Приучите себя к мысли, что в жизни нет мелочей — в ней важно абсолютно все	60
Почему так важно тренировать внимательность	62
Пятнадцать способов почувствовать себя счастливым без особых причин	67

Глава 4

Спокойствие, только спокойствие!	71
Как перестать нервничать по пустякам	71
Внутренний космос. Глубинная точка покоя	75
Научитесь расслабляться!	78
Ваша «подушка безопасности». Как уйти от панических реакций	79
Помните о своей ценности — и вы не дадите неприятностям власти над собой	83
Семь приемов, которые помогут быстро успокоиться	85

Глава 5

Как справиться с негативными эмоциями	88
Правило трех секунд. Как взять свои эмоции под контроль разума	88
Еще о пользе доброты к самому себе	93
Не преувеличивайте неприятности!	95
Воспитать в себе бойца никогда не поздно	97



Отучите свой мозг от негативных реакций	100
Негативные мысли искажают реальность. Разоблачите их!	102
 <i>Глава 6</i>	
От пессимизма к оптимизму	104
Чтобы стать оптимистом, требуется потрудиться	104
Оптимист воспринимает реальность более объективно, чем пессимист	105
Создайте коллекцию позитивных впечатлений	109
Как оставаться оптимистом, если происходит что-то негативное	113
Как нейтрализовать тяжелые воспоминания из прошлого	116
Любому негативу можно противопоставить что-то позитивное	120
 <i>Глава 7</i>	
Между кнутом и пряником	122
Почему в погоне за счастьем мы получаем несчастье	122
Погоня за ложными наградами приносит лишь разочарование	124
Как отличить подлинное удовольствие от мнимого	128



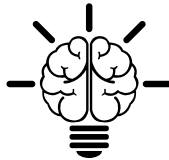
Как понять, что у вас есть подсознательный страх перед воображаемым кнутом	132
Отделите реальную угрозу от воображаемой . . .	134
Как оценить степень предстоящей опасности и подготовиться к трудной ситуации	135
 <i>Глава 8</i>	
Между ненавистью и любовью	140
Почему вредно делить людей на своих и чужих	140
Мы все — люди. Почему не надо ненавидеть себе подобных	142
Расширяйте круг тех, кого вы считаете своими	145
Выработайте нейтрально-дружелюбное отношение ко всем людям без исключения	147
Искореняйте зачатки зла в самом себе	150
Лекарство против зла: шесть советов	153
 <i>Глава 9</i>	
Как стать счастливым во взаимоотношениях . . .	156
Нам дан уникальный дар сочувствия, без которого не бывает любви	156
Учитесь правильно общаться — слушать, слышать, понимать	159
Как понять, что чувствует и думает другой	162



Услышьте себя — и другие услышат вас	165
Сочувствовать другому — но не растворяться в нем. Укрепите внутреннюю силу	166
Восемь правил, которые помогут лучше общаться	170
 <i>Глава 10</i>	
Как найти и осуществить желания, приносящие счастье	172
Ваши истинные цели. Что делает вас счастливым?	172
Определитесь с приоритетами и ставьте конкретные цели, рассчитанные на долгосрочную перспективу	176
Решения принимать приятно!	178
Станьте хозяином своей жизни — не идите на поводу у обстоятельств	182
Чувство, что мы сами контролируем свою жизнь, делает нас счастливее	185

Вступление

УПРАВЛЯТЬ МОЗГОМ — ЗНАЧИТ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ, СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ И ОКРУЖАЮЩЕЙ РЕАЛЬНОСТЬЮ



**Мозг отвечает не только
за интеллект. Он отвечает за то,
что вы чувствуете и как живете**

Когда-то я начинал свои исследования возможностей мозга с разработки тренингов интеллекта.

Я, как и многие, думал, что мозг отвечает главным образом за интеллект.

Безусловно, интеллект очень важен, и развивать его необходимо. От степени развитости интеллекта



зависит очень многое, и не только наша успешность в жизни, но и наше здоровье и долголетие. И я рад, что в меру своих сил помог многим читателям в этом, предоставив им простые и эффективные методики тренировки мозга. О том, какая огромная польза заложена в этих упражнениях, свидетельствуют ваши многочисленные отклики.

Спасибо вам за них!

Но чем дальше я углублялся в свои исследования, тем больше убеждался, что тренировка мозга позволяет не только развить интеллект. Она способна дать нам еще множество других, не менее важных результатов.

Например, помочь изменить свои привычки, отточить волю, улучшить характер, освободиться от проблем, стать более эффективными во всем и в итоге изменить к лучшему свою жизнь.

Потому что мозг отвечает далеко не только за интеллект. Он отвечает абсолютно за всё.

За то, в каком настроении вы сейчас находитесь. За то, спокойны вы или раздражены. Довольны жизнью или постоянно испытываете неудовлетворенность.

За ваши удачи и неудачи. За то, исполняются ли ваши желания. За то, кого вы любите, а кого ненавидите.

И за то, счастливы вы или нет в вашей жизни, тоже отвечает ваш мозг!



Только не думайте, что, если вы несчастливы, то ваш мозг устроен как-то не так. Он устроен у всех людей совершенно одинаково.

Но работает — по-разному.

Потому что мозг — сложнейшее «устройство», и он может работать в разных режимах.

Счастье и страдание — всего лишь привычки, которые можно изменить

Страдание — это всего лишь одна из множества возможных «программ» нашего «внутреннего компьютера».

Множество людей следуют этой программе просто по привычке.

Они не знают, что программа под названием «Счастье» тоже заложена в их «компьютер». Они никогда не задумывались о том, что могут переключиться на нее. И сделать счастье такой же привычкой, какой некогда было страдание.

Представьте, что на жестком диске вашего компьютера — обычного, который у вас на столе — есть множество красивых, ярких, жизнерадостных картинок. Но на мониторе вы видите все время одно и то же мрачное, серое, наводящее тоску изображение.

Вам оно очень надоело, вы давно мечтаете о чем-то повеселее. Но при этом почему-то не меняете старую



унылую картинку. Либо не знаете, как это сделать, либо не подозреваете, что в компьютере есть много чего другого, либо вам просто лень пару раз кликнуть мышкой.

Такого не бывает, правда? Уж если вы имеете дело с компьютером, то, наверное, у вас есть хотя бы небольшое представление о его возможностях и содержимом.

Вот так и получается, что о возможностях техники мы знаем гораздо больше, чем о возможностях собственного мозга. В итоге живем всю жизнь в одних и тех же опустылевших программах страдания, уныния, апатии, тоски. Смотрим на мрачную картинку и думаем, что жизнь больше ничего не может нам дать!

А ведь чтобы изменить это, даже больших усилий делать не нужно!

Как для смены картинки на мониторе нужно сделать лишь несколько кликов мышкой — так и для перевода мозга в другой режим работы достаточно минимального изменения. Чуть-чуть измените вашу привычную реакцию, найдите возможность хоть немного отступить от своего обычного эмоционального фона — и все процессы в мозгу пойдут по другим рельсам!

Например, вместо тревоги выбирая покой, вы словно покупаете билет на другой поезд. Прежний доставлял вас напрямик к станции «Провал». Тогда как новый уверенно движется на станцию «Удача».

Чтобы коренным образом изменить маршрут, нужно прежде всего отойти от старых привычек.



Страдания — это всего лишь привычка, закрепленная в мозгу.

Счастье — это тоже привычка, не более того.

Вы держите в руках книгу-тренинг. Она, как и предыдущие мои книги, посвящена тренировке мозга. Из нее вы узнаете, как поменять привычки. Как отучить свой мозг продуцировать несчастье и приучить его к счастью.

В основе этой книги лежат методики, которые еще совсем недавно были недоступны широкой публике. Они родились на стыке новейших достижений современной нейрофизиологии и древней мудрости, передающейся из поколения в поколение в некоторых метафизических и религиозных традициях. Но из религиозных традиций взяты не столько философские постулаты, сколько практические способы и методы, направленные на развитие и совершенствование человеческого сознания. Все они получили научное обоснование. Поэтому совершенно не обязательно верить в Бога или Высшие силы, чтобы следовать им.

Эти методы вполне научны и подходят как атеистам, так и верующим, а также людям, не определившимся со своими религиозными взглядами или имеющим свои собственные, индивидуальные представления об устройстве мироздания.



Методики, на основе которых создана книга, многократно проверены на практике — их действенность подтверждается опытом отечественных и зарубежных спецслужб, где подобные техники практикуются в качестве тренинга мозга, направленного на развитие самообладания и самоконтроля, четкости и скорости мышления, умения эффективно действовать в любой ситуации.

Вам не нужно будет менять себя, свою личность. Вы останетесь тем же человеком, что есть. Но — более счастливым, спокойным, жизнерадостным. А значит — более успешным и более здоровым.

Мозг — управляющая и управляемая система. Мы можем менять его работу по своей воле

Мозг — это управляющая система нашего организма. Но, к нашему счастью, это еще и управляемая система. Мы можем руководить работой своего мозга. Мы можем помочь ему управлять нами гораздо лучше и эффективнее.

Мозг у всех людей устроен одинаково. Он состоит из огромного количества нервных клеток — нейронов. Нейроны способны связываться между собой при помощи особых отростков — дендритов, похожих на ветви дерева. Связываясь, они создают нейронные сети,



по которым проходят разные сигналы. Например, одна нейронная сеть передает вам команду: «Напрягись!», другая — «Испугайся!», третья — «Тревожься!», четвертая — «Расстраивайся!» и так далее. Если эти нейронные сети используются достаточно часто, то подобные команды включаются даже безо всяких внешних причин. Просто по привычке.

Но, к счастью, эти нейронные сети — не что-то данное навек. Они могут меняться. Мы сами можем менять их по своей воле. Мы можем «отключить» одни нейронные сети и «включить» другие. Например, такие, которые будут давать нам команды: «Радуйся», «Будь уверен», «Достигай», «Почувствуй свою силу», «Успокойся» и отправлять еще множество самых разных позитивных сигналов, которые способны преобразить нашу реальность к лучшему.

Такую способность нашего мозга к перестройке своих нейронных сетей ученые называют нейропластичностью. Это свойство было открыто сравнительно недавно. Раньше многие исследователи придерживались мнения, что мозг не меняется. А он меняется! И именно поэтому у нас есть возможность менять свои привычки, реакции и эмоции, становиться успешнее, счастливее и здоровее.

Что вы найдете в этой книге

Из этой книги-тренинга вы узнаете, как отменить привычку к страданиям и приобрести привычку к счастью.