

Оглавление

Введение. У кого есть шанс стать счастливым и успешным	5
Глава 1. Думаете, вы что-то знаете об окружающем мире?.....	13
Глава 2. Друг вы себе или враг?	19
Что такое логический импульс?.....	21
Что такое эмоциональный импульс?	23
Глава 3. Спросите себя: «Кто я?»	
Как найти себя под кучей масок.....	25
Глава 4. Вы спрашивали себя, в чем смысл жизни?.....	37
Зрительный тип характера.....	42
Оральный тип характера	43
Кожный тип характера.....	45
Уретральный тип характера.....	47
Мышечный тип характера.....	49
Анальный тип характера.....	52
Обонятельный тип характера	54
Аудиальный тип характера.....	55
Глава 5. Почему мы ведем себя не так, как хотели бы?	61
Глава 6. Освобождение от самого страшного тирана	73
Случай № 1. Маленькие ручки.....	82
Случай № 2. Мама из деревни	86
Случай № 3. Развод с последствиями.....	90
Случай № 4. Поиск внутреннего лотоса.....	92
Глава 7. Как взять жизнь и успех под контроль?	99

Глава 8. Вы уверены, что ваши цели — это действительно ваши цели, а не...?	117
Упражнение «Клетка вашего окружения»	119
Упражнение «Внезапная смерть»	126
Упражнение «Кайф за пять минут»	127
Глава 9. Неосознанные мысли и воздействия.	
Сеанс черной магии с разоблачением	131
Упражнение «Шестое чувство»	136
Глава 10. Раскрепощение. Как снять оковы бытия?	145
Упражнение «Страхи и желания»	148
Упражнение «Письмо из будущего»	150
Упражнение «Секс»	152
Глава 11. Самоанализ. Как вылезти из-под завалов, состоящих из ошибок прошлого, самообмана и глупости?	155
Друзья и приятели	159
Любовные и брачные отношения	161
Профессия и работа	164
Личные качества и особенности	166
Родители и воспитание	167
Совпадения	169
Глава 12. Превращаем страхи в смех.	173
Упражнение «Давай бояться вместе»	175
Глава 13. Чувство вины. За что вы себя мучаете и есть ли в этом смысл	179
Упражнение «Самоотпущение грехов»	182
Заключение. Пните себя посильнее	187

Введение

**У кого есть
шанс стать
счастливым
и успешным**

Попадали ли вы в ситуации, когда сначала принимали одно решение, потом меняли его на другое, а после начинали об этом жалеть? Ругали себя за слабость, мучились, считая, что предали себя. Или вспомните, как хотели избавиться от какой-нибудь вредной привычки, например курения. Вечером вы сказали себе, что в вашей жизни больше не будет ни одной сигареты, и были абсолютно уверены, что это самое правильное и окончательное решение. Но, проснувшись утром, налили себе чашечку кофе и снова закурили, хотя при этом были искренне убеждены, что ничего страшного не происходит: бросите курить завтра. Через некоторое время ваша уверенность в том, что вы сможете избавиться от курения, незаметно испарялась, и вы начинали себя критиковать. «Неужели я настолько слабовольный человек? Почему я не могу сделать то, что считаю правильным? И так у меня во всем, не только с курением», — накручивали вы себя, хотя, вероятно, уже многого добились в жизни.

Другой пример типичной ситуации. Вспомните, как вы встали утром в прекрасном настроении, чувствуя, что сегодня у вас будет замечательный день. И в этом отличном расположении духа направились завтракать: налили себе душистый чай, сделали аппетитный бутерброд. И только собрались от него откусить, как он выскользнул из рук и плашмя упал на пол. От неожиданности вы дернули рукой, задели чашку, и чай выплеснулся прямо на брюки, да еще и обжег ноги. Ваше настроение резко испортилось, и вы, ворча, ругаясь и досадуя, пошли переодеваться.

Или вспомните вашу реакцию, когда по дороге на работу вас обрызгал проезжающий мимо автомобиль. В офис вы пришли в ужаснейшем состоянии. А если еще увидели черную кошку, то непременно сказали себе, что это дурной знак и впереди вас ждет какая-то неприятность. И понеслось! Находясь в дурном настроении, вы нахамили клиенту. Руководство сделало вам замечание, грозя уволить, если это повторится, поэтому вечером вы пришли домой озлобленным на весь белый свет.

Бывает, портят жизнь и встречи с неприятными людьми. Скажите, случалось ли такое, что вы столкнулись с каким-то сложным по характеру человеком, поговорили с ним, поссорились, и у вас испортилось настроение на целый день или даже на несколько дней? И вы ничего не могли с этим сделать! Вы подверглись внешней агрессии со стороны другого человека и потом долго переживали по этому поводу, постоянно прокручивая в голове болезненные диалоги.

Вы постоянно пережевываете прошлые события, придумывая, что можно было сказать или сделать в конкретной ситуации. Или переживаете за свое будущее: что будет, что случится, а вдруг, а если... И так проходит целая жизнь.



Если вы попробуете сейчас вспомнить события прошлого, то удивитесь тому, что ярко воссоздать вам удастся только наиболее острые, болевые моменты. Все остальное будет как в тумане. Попытки вспомнить приятное событие в деталях безуспешны. Все как будто покрыто пеленой и больше похоже на полузабытый сон. Хотя, поверьте, вы достойны того, чтобы иметь яркие воспоминания о каждом позитивном моменте своей жизни.

Часто счастью мешает разочарование в близком вам человеке — парне или девушке, муже или жене. Вспомните, как развивались ваши отношения со второй половинкой. Вы влюбились. Вам казалось, что вы не можете жить без этого человека. Он или она вам очень сильно нравились, но вот прошло время, страсть ушла, остались привычки, быт, общее имущество и накапливающееся раздражение. Потом вы начали думать, что этот человек вам не подходит, что ваши отношения себя изжили, и вы начинаете постоянно конфликтовать с партнером. С каждым разом ссоры становятся все острее, и в итоге это приводит к разрыву. Потом вы заводите новые отношения, считая, что не повторите прежних



ошибок, но неминуемо снова приходите к разочарованию и раздражению. В какой-то момент вы ловите себя на мысли, что ошибки повторяются, решаете, что просто нужно больше терпеть, и становитесь чрезвычайно толерантным человеком, который, однако, постоянно находится в стрессе, вызванном изжившими себя отношениями. И тогда вы начинаете мечтать о том, как хорошо было бы найти магические амулеты, которые смогли бы сохранить любовь и страсть первых свиданий на долгие годы.

А были ли у вас ситуации, когда давно знакомый вам человек вдруг совершал такой поступок, которого вы от него совершенно не ожидали, и вы вдруг осознавали, что совсем его не знаете? Вы всегда считали своего приятеля родственной душой, а он оказался мерзавцем. Все это время он скрывал от вас свое настоящее лицо или изменился, испортился. На самом деле это тот же самый человек. Все осталось, как было. Дело в том, что вы плохо разбираетесь в людях.

Задумывались ли вы когда-нибудь, кто управляет вашей жизнью на самом деле? Кто настоящий хозяин вашего бытия? Вы сами или внешние обстоятельства? Не сомневаюсь, что вы слышали о влиянии на жизнь человека кармы, веры, судьбы, добра и зла. В этой книге я хочу показать вам инструменты, с помощью которых вы сможете научиться управлять тем, что с вами происходит, всегда получать желаемое, лучше понимать себя и окружающих, выстраивать конструктивные рабочие и семейные отношения, выходить победителем из сложных ситуаций, эффективно руководить, больше зарабатывать, жить в гармонии с собой и миром. Все эти инструменты связаны с нашей человеческой природой. К сожалению, ни в школе, ни в институте нас не учат тому, что мы собой представляем. Фактически эта книга служит инструкцией по эксплуатации машины под названием «Человек». Она позволит вам избавиться от вредных привычек, обуздать свои страхи и негативные эмоции. Выполнив все упражнения, которые я вам



предлагаю, вы возьмете свою судьбу под контроль, сможете жить полноценной и достойной жизнью, самореализоваться, достичь желаемых целей, сделать счастливыми близких вам людей, а, может, даже создать что-то великое, чтобы друзья и знакомые, а потом и потомки с благодарностью вспоминали ваше имя. Все это возможно только в том случае, если вы хорошо поймете, как устроены. И, скажу больше, поймете, для чего вы рождены, в чем смысл вашей жизни. Эта книга — о том, как стать человеком с большой буквы. Ее концепция довольно проста и понятна. Вы сможете сами в этом убедиться, проверив мои выводы на примерах из своей жизни. В книге нет «воды», заумных теорий и голословных обещаний. Только конкретика и практика.

Глава 1

**Думаете, вы
что-то знаете
об окружающем
мире?**

Каково строение нашего тела? У нас есть пять органов чувств: глаза, уши, язык, нос и кожа. Мы можем ощущать вкус и запах, видеть и слышать, чувствовать прикосновения.

Что представляет собой окружающий мир? Вы, наверное, ответите, что это земля, небо, дома, люди, деревья, птицы и т. д. На самом деле ничего этого нет. Все, что есть, — не более чем интерпретация импульсов, поступающих в наш головной мозг через пять органов чувств.

Как вы думаете, существует ли вообще такое понятие, как цвет? Вернее, целый спектр цветов — синий, зеленый, красный, оранжевый... Оказывается, в природе нет такого понятия. Есть только электромагнитные волны разной длины, которые по-разному интерпретируются глазом, а наш мозг присваивает им названия цветов.

Есть ли у природы понятие запаха? Тоже нет. Есть молекулы разных веществ, которые по-своему воздействуют на рецепторы нашего носа. Рецепторы подают сигналы в мозг, и мы ощущаем разные ароматы.

В природе нет и понятия вкуса. Разные вещества воздействуют на рецепторы, находящиеся в ротовой полости, и нам кажется, что существует вкус.

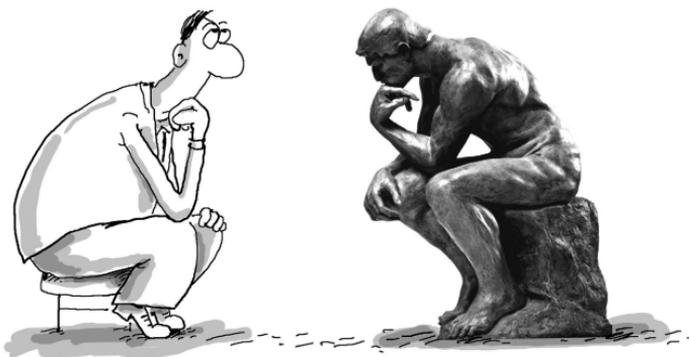
Есть ли в природе звук? Нет. Есть лишь волны, колебания. Как звук они воспринимаются только нашим ухом, которое представляет собой прибор, позволяющий улавливать вибрации и интерпретировать их в сигналы для головного мозга.

Нет в природе и такого понятия, как осязание. Тепло и холод — исключительно субъективные ощущения человеческого тела. Вселенная — ни горячая и ни холодная. Любой физик вам скажет, что существует только

определенная скорость теплового движения в веществе. Когда микрочастицы движутся быстро, нам кажется, что тело теплое, а когда медленно, то холодное. Эти явления воспринимаются исключительно нашим мозгом, в чем легко убедиться, если провести простой эксперимент. Попробуйте определить, в какой момент холодная вода становится теплой. Подойдите к крану, включите холодную воду и постепенно добавляйте в нее горячую. В тот момент, когда вода станет теплой, измерьте ее температуру. Попросите другого человека сделать то же самое. Измерьте температуру воды — теплой по его ощущениям. Вы увидите, что показатели будут разными. Попробуйте провести этот эксперимент в разное время с разным настроением: когда вы только пришли с улицы или когда едва проснулись. Каждый раз у вас будет разный порог превращения холодной воды в теплую. Возможно, цифры будут почти теми же, но все же разными.

*Нет такого понятия, как осязание.
Тепло и холод исключительно субъективные
ощущения человеческого тела.*





Представьте, что у вас нет ни одного органа чувств. Вы не можете видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах. Если вы таким родились, то ваш мозг не сможет составить представление об окружающем мире. Он не в состоянии вообразить окружающую среду. Это значит, что о мире мы абсолютно ничего не знаем, и у каждого из нас есть субъективное представление об окружающих явлениях и предметах. Часто оно бывает ошибочным, неверным, искаженным. Мы многое переделываем, меняем, когда пытаемся что-то интерпретировать или что-нибудь себе объяснить. В результате в голове у каждого человека существует собственная картина мира, состоящая из различных объяснений того, как он должен взаимодействовать с воображаемой реальностью.

Сильно искажают наше представление о мире кинофильмы. Наверное, вы помните, как в них автомобили перепрыгивали реку без моста, как человек при попадании в его тело пули отлетал назад или как герой бегом догонял скачущую лошадь. Таких искаженных представлений о мире невероятно много. Если вы попробуете повторить это в жизни, естественно, у вас ничего не получится. Существует даже телепередача «Разрушители мифов», в которой опытным путем доказывают, что почти все представления, сформированные под влиянием кино, ложные, ошибочные, надуманные и преувеличенные. Конечно, вы можете сказать: «Это понятно. На то



оно и кино!» А вы не задумывались, что ваши представления о том, как строить карьеру или любовные отношения, часто сформированы режиссером популярного фильма, который когда-то вас воодушевил?

Знаете, как называется самый интересный, самый захватывающий фильм, который вы когда-либо смотрели и смотрите сейчас? Он называется «Моя жизнь». Да, в каждый момент отведенного вам на Земле времени вы сидите в самом современном, совершенном кинотеатре, который воздействует на ваши зрение, слух, вкус, обоняние и осязание. И как в других фильмах, о которых я говорил выше, в вашем собственном присутствует огромное количество искажений и преувеличений.

Важно уметь рассматривать каждый орган чувств как источник некоего сигнала, раздражителя, который поступает в наш мозг. Для чего это нужно, поговорим в следующей главе. А сейчас важно понять, что мы абсолютно ничего не знаем об окружающем. У каждого из нас есть внутренний субъективный мир, который лишь отчасти совпадает с реальностью. И наша с вами задача — разобраться в том, как исключить субъективность и понять настоящую суть вещей, окружающий мир и людей, с которыми мы контактируем.

Глава 2

**Друг вы себе
или враг?**

Теперь мы знаем, что воспринимаем мир через пять органов чувств, которые передают в наш мозг внешние импульсы. Кроме того, существуют два внутренних импульса. От левого полушария мозга идет логический, а от правого — эмоциональный. Конечно, импульсов в мозге гораздо больше, но для того чтобы легче понять суть природы человека, мы упростим и будем считать, что их всего два — логический и эмоциональный.

Что такое логический импульс?

Возьмите обычную бутылку с водой. Согласитесь, она не вызывает у вас никакого удивления. Но я все же спрошу:

— Что это перед вами?

— Бутылка с водой.

— А что такое бутылка с водой?

— Это пластиковая емкость, внутри которой находится вода.

— А что такое вода?

— Вода — это жидкость.

— Что она собой представляет?

— Это субстанция, которая имеет формулу H_2O . То есть молекула воды состоит из двух атомов водорода и одного — кислорода.

— Что такое атом?

— Атом — мельчайшая частица вещества, которая состоит из ядра и электронов. Ядро заряжено



положительно, и, в свою очередь, состоит из протонов и нейтронов.

— А что такое нейтрон?

— Это элементарная частица вещества, которая состоит из кварков.

— Что такое кварк? Из чего он состоит?

— Это неделимая частица.

Финал. Вам все ясно, не так ли?

А теперь смотрите, как работает наше логическое полушарие. Его главная функция — навешивать этикетки на внешние импульсы, которые поступают от пяти органов чувств. Дополнительные функции у левого полушария тоже есть. Это способность анализировать информацию, делать выводы и прогнозы, планировать и сравнивать. Но основная, наиболее часто применяемая функция — наклеивать ярлыки. Когда наш мозг дает название поступившему импульсу, он успокаивается. Представьте, что кто-то из ваших знакомых попал в больницу, и вы спрашиваете его: «Что с тобой?» Он отвечает: «Врачи говорят: «Неизвестное



заболевание»». Вы начинаете волноваться: неизвестное заболевание — это же ужасно. Через какое-то время ваш знакомый говорит, что врачи все выяснили, оказывается, у него обычный гастрит. «А, гастрит! — сообщает ваш мозг. — Все понятно. Ничего страшного». На самом деле вы не знаете, что такое гастрит, но этикетка уже приклеена, и вы успокоились. Мозг работает по принципу: если мы знаем название явления, значит, переживать не стоит. Каким образом этот принцип использовать в жизни, мы поговорим чуть позже, а пока продолжим разбираться в том, что собой представляет человек.

Что такое эмоциональный импульс?

В отличие от левого правое полушарие нашего головного мозга устроено совершенно по-другому, что позво-

ляет нам ощущать и переживать эмоции. Сначала оно берет импульсы от пяти органов чувств, затем — от логического полушария, обрабатывает их и выдает определенную эмоцию: ненависть, любовь, злобу, зависть, симпатию, желание помочь, сострадание и т. д. Диапазон эмоций невероятно большой.

Глава 3

Спросите себя: «Кто я?»

Как найти себя
под кучей масок

Спросите себя: «Кто я?» Наверняка вам в голову придут такие ответы: я — менеджер, я — руководитель, я — директор, я — муж, я — сын, я — друг, я — успешный, состоявшийся человек и т. д. Запишите на листе бумаги, кто вы, и давайте разберем эти ответы по порядку.

Я — менеджер. Но ведь когда-то вы не будете менеджером. Значит ли это, что в этом случае ваше Я перестанет существовать? Нет. Получается, что вы — не менеджер. Это просто ваша роль.

Я — руководитель. Аналогично. Когда-то вы не были руководителем и когда-то им не будете. Вы же не перестанете из-за этого существовать. Ваше Я останется с вами и в дальнейшем. Значит, руководитель — это тоже ваша роль.



Я — муж (жена). Но ведь раньше вы не были мужем и, возможно, когда-то им не будете. Если вы утверждаете, что вы — муж, значит, ваше Я не могло существовать, пока вы не женились, и не будет существовать после того как вы перестанете быть чьим-то мужем.

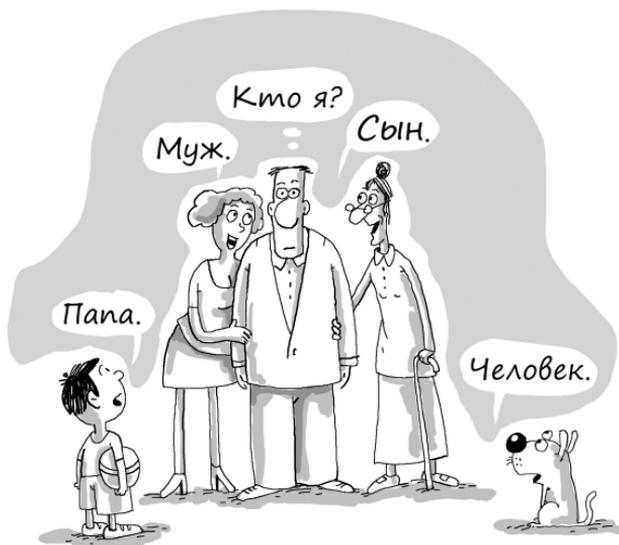
Я — человек. Казалось бы, с таким заявлением поспорить сложно, но оно тоже неверное. Нельзя утверждать, что вы — человек. На латыни это звучит как homo sapiens, на английском языке — man, а на русском — человек. Так кто же вы: человек, man или homo sapiens? «Это одно и то же», — скажете вы. Нет, это разные слова. Они по-разному звучат и по-разному пишутся. Представьте, что вы не знаете ни одного языка, как ребенок, выросший в джунглях. Миру известно несколько реальных случаев существования таких маугли. Эти дети не знают ни одного языка и с трудом поддаются обучению. Но ведь и у них есть свое Я. Они не мертвые и не животные, хотя сказать про себя: «Я — человек» тоже не могут. Получается, что, даже если вам неизвестно, что вы — человек, ваше Я все равно существует.

Я — сын. Предположим, вы не знаете этого слова, как дети-маугли, которые тоже были кем-то рождены, хотя понятия не имеют, что они чьи-то сыновья или дочери и что их Я существует. Однако эти одичавшие дети осознают себя и способны к сложному мышлению.

Возможно, на ваш взгляд, вы — успешная, состоявшаяся женщина, но это субъективная оценка, которую я тоже могу легко опровергнуть. Сейчас некоторые люди делают операции по смене пола. Но меняются ли в связи с этим их ощущения, мировоззрение, жизненные приоритеты? Нет. Я человека остается прежним, перекраивается только его тело.

Так можно опровергнуть практически любое утверждение относительно того, кем вы являетесь или кем себя считаете.

Представьте, что в один прекрасный день вас поразила страшная болезнь — полная амнезия. Вы не помните прошлого, не знаете ни одного слова, не можете ничего



сказать и ни о чем подумать. Вы смотрите на себя в зеркало, осознаете, что существуете (а значит, существует и ваше Я), но у вас нет ни единого ответа на вопрос «Кто я?»

Если вы задумаетесь над этим прямо сейчас, то вряд ли сможете дать ответ. Он будет связан либо с вашей социальной ролью, либо с субъективной оценкой, либо с принадлежностью к биологическому виду, либо с какой-то комбинацией этих определений.

Так кто же вы? Почему вам так сложно ответить на такой простой вопрос? Если вы когда-то хотели увидеть чудо, то вот оно: вы знаете себя с самого рождения и не можете ответить, кто вы есть и что является вашей сутью.

Это связано с тем, что вы всегда считали, что у вас только одно Я. Когда вы говорите о себе, то подразумеваете единственное число. Вы — это что-то одно, представляющее собой единое целое, что-то уникальное и неповторимое. Спешу вас удивить: у вас много Я, и все они разные. Это не значит, что у этих Я разные воспоминания или они отражают разные личности. Нет. Личность у вас одна, воспоминания и ощущения тоже те же самые, а вот Я — разные. Я-менеджер

на работе — это один человек. *Я-муж дома* — совершенно другой.

Представьте, что ваш мозг — это компьютер, для работы которого нужны различные программы, сформированные вашим воспитанием, окружением и личным опытом. Каждая программа является вашим *мини-Я*, которое управляет вами в конкретный момент времени.

Покажу вам это на примере. Рассмотрим процесс отвыкания от вредной привычки. Вечером, выкурив очередную сигарету, вы почувствовали себя плохо: заболела голова, повысилось давление, в горле стало сухо, и вы дали себе четкую команду: «Бросаю курить!» На самом деле это не вы дали себе команду, это без вашего волевого участия с помощью внешних и внутренних импульсов, поступивших от пяти органов чувств, запустилась определенная программа. Это ваше *Я-бросающее курить* приняло решение отказаться от сигарет. Но когда вы проснулись утром, пришло в действие совершенно другое *Я*. Вы выспались, вам приснился приятный сон, и вы забыли о том, что курить вредно, что накануне читали книжку о разрушающем влиянии никотина и т. д. Органы чувств дали вам совершенно другие внешние импульсы. Новые пять сигналов включили *Я-хотящее курить*. Поэтому, когда вы вышли на кухню,



оно потянулось за сигаретой, зажгло ее и выкурило. После этого начал поступать сигнал от логического полушария о том, что вчера вы дали себе слово бросить курить, и запустилось *Я-обвиняющее*, которое стало вас мучить и наказывать.

Давайте рассмотрим на другом примере, как работают *мини-Я*. Вы встали утром в хорошем настроении. Это пять органов чувств послали вам соответствующие импульсы и включили программу *Я-хорошее настроение*. Когда вами управляет *Я-доброе*, вам кажется, что мир прекрасен. Но вдруг у вас подгорает яичница, вы остаетесь без завтрака, и раздражители включают *Я-расстроенное*. Под его влиянием вы ведете себя совсем по-другому. Мир уже потерял свою красоту. Вы начинаете невольно искать вокруг какие-то приметы, подтверждающие, что сегодня вам не повезет. Вот пробежала черная кошка. Все, точно день будет плохой. Так действуют ваши *Я-негативное* и *Я-плохое настроение*. Вы пришли на работу, и ваше *Я-негативное* некорректно ответило клиенту. Когда вы осознали, что так говорить нельзя, вы запустили *Я-раскаивающееся*. Потом от логического и эмоционального полушарий пришли импульсы, что такое поведение в отношении клиента может иметь для вас неприятные последствия, и, когда начальник вызвал вас на ковер, у вас включилось *Я-раскаивающееся*. Если при разговоре с руководителем превалировало *Я-раздраженное*, то вы начали с ним спорить, доказывать, что служба у вас тяжелая, зарплата маленькая, клиент сам дурак, и вообще, за такие деньги уже давно никто не работает. Если у вас включилось *Я-трусливое*, то вы, соответственно, вели себя с начальником тише воды, ниже травы и всего боялись. Вы с ним не спорили и со всем соглашались. Возможно, у вас включилось *Я-хитрое*, и вы попытались выкрутиться, придумывая логические комбинации, доказывающие неоспоримую вину клиента.

Как вы только что могли убедиться, вы — тот, кем сами себя считаете в каждый момент времени.



Из вышесказанного можно сделать главный вывод: если вы не знаете, кто вы, то не управляете собой, а просто наблюдаете за тем, как разные программы *мини-Я* управляют вашим телом. Запускаются они от внешних воздействий, в результате чего вся ваша жизнь проходит, словно фильм, а вы — лишь зритель, который не может влиять на происходящее на экране. Вы только наблюдаете, но не способны принять никакого решения. Все, что происходит с вами в вашей жизни, управляется существующими в вашем мозге программами, которые сформировали другие люди и жизненные обстоятельства. Внутри вас есть *Я-злое*, *Я-доброе*, *Я-радостное*, *Я-раскаивающееся*, *Я-хитрое*, *Я-хмурое*, *Я-оптимистичное*, *Я-веселое*, *Я-подозревающее* и т. д. Вы смотрите фильм под названием «Моя жизнь» и либо получаете от этого удовольствие, либо нет. Так можно объяснить практически все явления вашей жизни.

Наверное, был у вас и такой случай. Вы влюбились в человека, считали его совершенством. Но прошло некоторое время, и вы в нем разочаровались. Стали думать, что он испортился, что вы полюбили совсем другого человека, а сейчас ваши отношения себя исчерпали. Однако в реальности ничего не поменялось. Перед вами

тот же человек. Он остался прежним. Просто в разное время ваш мозг работал по разным программам *ми-ни-Я*. Изначально вы воспринимали человека под воздействием *Я-влюбленного*, которое видит мир через розовые очки и старается найти подтверждения тому, что ваш избранник прекрасен. Вы чувствовали, что мир чудесен, и у вас за плечами словно выросли крылья. Потом вы столкнулись с бытом. Некоторые ситуации запустили *Я-раздраженное*. Через какое-то время к нему подключились *Я-скандалящее*, *Я-конфликтное* и *Я-обвиняющее*. Отношения скоростижно разрушились, потому что вашими отношениями управляли не вы, а те программы, которые работали внутри вашего мозга. Часто их формируют родители. Дочери повторяют ошибки матерей, а сыновья — ошибки отцов. Есть даже такая народная мудрость: не воспитывайте детей, воспитывайте себя. Ваши дети все равно будут вас копировать.

Возьмем другой пример. Вы наняли на работу прекрасного сотрудника и первое время не могли на него нарадоваться: все успевает, работает четко и быстро,

