



Глава I

Мы выбираем, нас выбирают. Психосексуальный сценарий

Для начала расскажу, что такое сексуально-психологический сценарий и как он формируется и проявляется.

Вы, наверное, замечали, что у вас или ваших знакомых в отношениях с противоположным полом каждый раз что-то неотвратно повторяется?

Кто-то постоянно встречается с женатыми, кого-то без конца используют, кому-то раз за разом изменяют, а кто-то никак не может влюбиться в человека, равнодушно к алкоголю. Как говорится, наступают на одни и те же грабли! Мужчины часто говорят о том, что каждая девушка стремится сделать из него спонсора или «просто друга» (а точнее, подружку), что еще обиднее. Это случаи яркие, но, как правило, у каждого из нас есть повторяющиеся моменты, которые не всегда так бросаются в глаза, как в вышеприведенных примерах,

но тем не менее оставляют весьма внушительные последствия и не дают устроить личную жизнь такую, как хотелось бы!

У каждого в подсознании записана модель личной жизни. Записывается она до 7 лет на основе взаимоотношений наших родителей. Родители в то время для нас — весь мир, и «так, как есть у них, — значит, так должно и быть!». Личные взаимоотношения родителей, а особенно в чувствительные периоды (когда мы наиболее чувствительны к чему-либо и впитываем информацию, как губка), эпизоды, которые мы видим, то, что нам говорят, а также недоговаривают, и то, что мы просто ощущаем, причудливо переплетаясь с нашим характером, генетическими данными, образует этот самый сценарий.

У каждого в подсознании записана модель личной жизни.

Самый чувствительный период для формирования образа будущего возлюбленного — это 5 лет (так называемый Эдипов период). Папа для девочки и мама для мальчика в этом возрасте — образ, который проникает в подсознание и ждет своего отражения уже в юности и зрелости маленького человечка, когда он будет влюбляться уже не по-детски! Отношения с родителем противоположного пола особенно важны до 7 лет, но возраст 5 лет все-таки можно выделить как самый главный для формирования сценария. Если папа ушел из семьи, когда девочке было 5 лет, она воспримет это как предательство, и в будущем чувство недоверия к мужчинам и страх предательства будут тесниться в ее душе. Если в этот момент папа нежно любит дочку, заботится, уделяет ей внимание, хвалит и так же хорошо относится к маме — дочурке повезло: среди всех мужчин она бессознательно выберет именно такого! В подростковом возрасте, когда подросток уже понимает, что

«родители — это не целый мир», сценарий немного корректируется, шлифуется, однако сильно не меняется.

Второй чувствительный период для формирования сценария — это 13 лет (плюс-минус год), когда появляются первые эротические впечатления. Первое эротическое впечатление накладывается на уже почти сформированный сценарий. Допустим, мама у мальчика была маленькая ростом, худенькая, светленькая, очень «живая», разговорчивая и властная. В 13 лет он влюбляется в учительницу, которая тоже миниатюрна, белокура и энергична и довольно строга с учениками. Вот — готов прототип «мечты его жизни», все его последующие девушки «как под копирку» будут списаны с этого прототипа. Если первая влюбленность (эротическое впечатление) не совпадает с образом мамы, то сценарий мальчика будет гибче, проще говоря, он не будет заикливаться на определенном типаже.

Вариантов отношений между родителями очень много, поэтому сценарии бывают самыми разнообразными, как и сама жизнь, но все же есть сценарии, которые люди отыгрывают довольно часто, не видя, в чем их проблема. Сценарий может быть очень жестким, и человек проживает свою жизнь, ни на йоту не отклоняясь от сценария, как поезд мчится по рельсам. А может быть мягким, смешанным, содержать какие-то элементы из описанного.

Женские сценарии я назвала по имени героинь известных сказок. В сказках собрана вся мудрость русского народа, некое коллективное бессознательное. Опишу их с примерами. Все это я не раз наблюдала, общаясь с клиентами своей Службы знакомств.

Если вы узнаете себя, это уже хорошо! Как говорил один мудрец: познав себя, ты никогда не останешься таким, какой ты есть!



Глава 5

По какому сценарию израете вы?

Может быть, вы узнали себя в каком-то из вышеописанных сценариев, а может, и нет. Там чуть-чуть и там чуть-чуть, а в целом не то. Но если хотя бы процентов 55 и более — про вас, то стоит задуматься. Если 70% и выше вам близко — срочно работать над сценарием! Как — обязательно расскажу. Но давайте сейчас подойдем к делу индивидуально.

Первое упражнение

Вам понадобятся диктофон (или ручка с бумагой) и доверенное лицо, которое может адекватно оценить ситуацию со стороны¹.

Расслабьтесь, постарайтесь на время отпустить все мысли и начинайте! Не продумывая заранее, спонтанно расскажите (напишите) семь любовных историй из своей жизни. Поподробнее. Как вы себя вели? Как он (она)? Как началось, развивалось, чем закончилось? Что было

¹ Если не хотите никого привлекать к своей работе, можете проанализировать сами или выслать свой рассказ мне на anzhels-haritonova@yandex.ru.


Второе упражнение

Вам опять понадобится диктофон или вдумчивый, внимательный, заинтересованный в том, чтобы вам помочь, собеседник, который проанализирует и частично запишет ваш рассказ. А лучше и то и другое. За неимением первого и второго — хотя бы ручка и лист бумаги, тогда будете писать, а не рассказывать. Расскажите от первого лица героя, с которым ассоциируете себя, сказку (рассказ и т. п., любое литературное произведение, фильм, мультфильм, сюжет песни), которая вам нравится (любимую или актуальную на данный момент или просто то, что приходит в голову, — случайностей тут не бывает).

Если это, допустим, сказка про Красную шапочку, это должно звучать так: «В детстве я была послушной девочкой. Однажды мне подарили красную шапочку. Она мне очень понравилась, и я носила ее, почти не снимая». (Больше подробностей, мелочей, эмоций, мыслей, «отсебятины», додумайте сюжет, как бы его могла рассказать сама героиня сказки.) И так всю сказку до конца. Ваш помощник записывает интересные добавления, оговорки, отступления от сюжета, «забытые» или «придуманые» подробности, слишком эмоционально или подробно рассказанные части — в общем, все, что в эту сказку привнесли вы как рассказчик.

Вам ни в коем случае не надо перечитывать сказку или старательно вспоминать сюжет, а помощнику — хорошо бы. Сам сюжет сказки — это сюжетная линия вашего жизненного сценария, все привнесенное вами как личностью при рассказе произведения — тоже сценарные моменты вашей жизни (убеждения, даже порой неосознанные). Дальше сравнивайте со своей жизнью, своим характером, своими жизненными ситуациями. Иногда тут же происходит инсайт.

Примеры из жизни



1. Ивану 47 лет. Рассказывает когда-то забытую, но почему-то очень любимую в детстве сказку «Пузыр, Соломинка и Лапот». Себя ассоциирует с Лаптем, рассказывает от его имени. В конце «все умерли». О чем сказка? О глупости, использовании друг друга, неудачливости, обреченности. Именно это преследует Ивана по жизни.

2. Светлана, 26 лет. Долго думает, какую бы сказку рассказать, и вдруг неожиданно для себя вспоминает «Цветик-семицветик». Семь желаний, все пустое... И только когда героиня Женечка захотела сделать добро другому человеку, ее жизнь изменилась! «О Боже! — восклицает она, — какая же я эгоистка по жизни! Надеюсь, у меня есть еще „седьмой лепесток“, чтобы измениться».

3. Ирина, 35 лет. Очень переживает уход мужа, жизнь с которым она называет не иначе как «15 лет абсолютного счастья». Два года он уже далеко от нее с другой женщиной. Рассказывает сюжет песни «Лебединая верность». Прослезились все участники тренинга. По сюжету лебедь разбивается, «крылья сложив», но Ирина в конце неожиданно меняет сюжет — он нашел «подругу верную». Через несколько месяцев муж возвращается с повинной, она прощает и начинается у них новый виток «абсолютного счастья». Видимо, на подсознательном уровне Ирина знала, что так будет.

Если есть желание рассказать (записать) 2–3 произведения, сделайте это, получите больше информации.

Запишите сюда основной сюжет вашего рассказа. Примерно так: изначальная ситуация — проблема — развитие — решение — развязка — концовка.

О чем ваш рассказ? Чему учит?

Третье упражнение

Техника самонаведения транса (используется во всех упражнениях, связанных с представлением образов). Меняем ритм дыхания (дыхание напрямую связано с состоянием сознания), начинаем дышать глубоко и прочувствованно. Расслабляем плечи, шею, затылок, лицо, подбородок. Руки, вплоть до самых кончиков пальцев. Ощущаем приятное тепло в груди, которое плавно начинает перетекать в область солнечного сплетения, живот. Расслабляется спина, позвоночник. Бедро, голени, колени, стопы.

Концентрируемся только на дыхании и расслаблении мышц, и мысли постепенно уходят, в голове воцаряется спокойствие. Ощущаем ток энергии в теле, как будто энергетические потоки омывают ваши мышцы и органы.

Тест можно записать на диктофон и прослушивать вместе с расслабляющей музыкой. Запишите медленно, с паузами, вам же надо многое посмотреть и понять.

Представьте, как вы заходите в зрительный зал. Вы там одна (один). Все торжественно и значительно. Сейчас вам покажут спектакль о вашей жизни. На какой ряд вы садитесь? Во что вы одеты? Обувь? Прическа? Какие у вас сейчас эмоции, ощущения? И вот открывается занавес. Что там происходит? Сколько действующих лиц? Есть ли вы? Каково место действия? Попробуйте определить жанр фильма (комедия, драма, боевик, мелодрама, психологический триллер, романтическая комедия, исторический фильм и т. д.), эпоху.

Спокойно понаблюдайте за происходящим. Вот занавес закрывается, меняются декорации, и вы созерцаете вторую сцену. Рассмотрите все внимательно. О чем спектакль? Чему он учит? Что режиссер хотел донести до зрителя? Какие эмоции переполняют вас? Занавес закрывается снова, меняются декорации и перед вами предстает третья сцена. Что происходит? Как ведут себя герои? Сменилось ли место действия? Каково название спектакля? Кто режиссер? Чем заканчивается спектакль? Потом вы встречаетесь с режиссером (своей жизни).

На кого он похож? Рассмотрите его внимательно. Спросите, почему он создал этот спектакль. Что он хотел показать этой постановкой?

Что бы он хотел сам там изменить? Попросите его отдать вам право режиссировать свою жизнь. Что он отвечает? Какое напутствие дает?

После того как создали образ, не выходя из транса, сразу запишите все, что увидели и почувствовали. Можете зарисовать любую сцену. После «включите мозги» и произведите анализ увиденного, сравните со своей жизнью. Совпадения — это элементы сценария.

Некоторые расшифровки

- ⊙ Насколько близко вы сидели к сцене — настолько смелы вы перед «лицом жизни».
- ⊙ Насколько нарядно и торжественно были одеты — настолько серьезно вы подходите к своей жизни.
- ⊙ Эпоха. Прошлое — на вас сильно влияет прошлое, память предков, может быть, вы немного сожалеете, что родились «не в то время», или чувствуете себя несовременной (несовременным). Возможно, вы запутались в прошлых ситуациях и они «не отпускают» вас. Будущее — основное вас ждет, как вы считаете, в будущем, вы целеустремленны и знаете, чего хотите достичь. Настоящее — вы ориентированы на «здесь и сейчас».
- ⊙ Вас нет на сцене — увы, вы почти не принимаете участия в своей жизни, она проходит мимо вас. Или если вы на сцене пассивны и молчаливы — это может говорить о том же.
- ⊙ Основная сюжетная линия спектакля — сюжетная линия вашего жизненного сценария.
- ⊙ Чему учит спектакль — этому вам нужно научиться в жизни.
- ⊙ Режиссер — человек, фатально повлиявший на вашу жизнь. Тут часто бывают незнакомые или полужнакомые лица, так как это информация часто скрывается подсознанием.

- ⊙ Режиссер не отдает вам право режиссировать спектакль — вы боитесь сами строить свою жизнь. Дает наставления — слушайте, это говорит ваше собственное подсознание.

Воссоздание сценария

Теперь постарайтесь интегрировать все увиденное и напишите на листке бумаге историю под названием «Мой старый сценарий».

Там будут и повторяющиеся моменты поведения, выбора, отношений из первого упражнения. И сюжет сказки, и привнесенное вами в сказку (что можно трактовать как ваши убеждения). И увиденное в спектакле. Соедините все, подойдите к делу творчески. И ваш сценарий теперь не «спрятан за семью замками» в вашем подсознании, а осознан и прописан вами.

Вы теперь знаете внутренний курс вашего подсознания.



Глава 6

Сам себе режиссер. Пишем нужный сценарий

Совсем на 100% изменить свой старый сценарий очень-очень сложно, почти невозможно. Но произвести коррекцию на 10–60% вам вполне удастся, все зависит от приложенных вами усилий.

Выпишите все то, что вас не устраивает в старом сценарии, все, что вы хотели бы изменить.

А теперь возьмите лист бумаги и напишите новый счастливый сценарий, учитывая ваши особенности. Например, если вы ярко выраженная Снежная королева, вы не сможете стать образцом теплоты, самоотдачи и доброты, но «растопить» свое сердечко, стать более открытой, искренней и женственной вы способны вполне.

Визуализация нового сценария

А теперь вам надо, выполнив технику самонаведения транса, представить очень подробно ваш новый сценарий. Буквально увидеть, услышать, прочувствовать,

понюхать, попробовать на вкус! Проживите в образе свою новую жизнь. Ваша задача — как можно ярче и эмоциональнее это «прожить»!

Доведите свои эмоции до пика, испытайте ощущения счастья и восторга! Побудьте в этом состоянии столько, сколько вам нужно. Потом поблагодарите Вселенную за то, что это у вас уже ЕСТЬ!

Визуализация дает вашему подсознанию команду привести вас в это состояние во что бы то ни стало.

Скорость исполнения желаний зависит от яркости и эмоциональности образа, концентрации на нем, количества повторений, веры, наличия или отсутствия страхов, силы вашей биологической энергии. Сильные страхи препятствуют исполнению желаний, об этом очень подробно написано в моей книге «Как стать творцом своей Судьбы». Но как бы то ни было, быстрее или медленнее, техники визуализации работают и дают потрясающие результаты!

Повторяйте ее почаще!

План воупощения нового сценария в жизнь

⊙ Что я сделаю, чтобы начать жить по новому сценарию?

Скорость исполнения желаний зависит от яркости и эмоциональности образа, концентрации на нем, количества повторений, веры, наличия или отсутствия страхов, силы вашей биологической энергии.

⊙ Я пойму, что новый сценарий вступил в силу, когда произойдет:

⊙ Для исполнения нового сценария мне нужны следующие ресурсы (помощь, время, деньги, психологические качества и т. д. и т. п. — все что угодно):



- ⊙ Какие препятствия могут возникнуть при воплощении в жизнь нового сценария

- ⊙ Как я с ними справлюсь

- ⊙ Какой шаг к новой жизни я сделаю уже сегодня
