

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

Дмитрий **МОСКОВЦЕВ**

#ЛИКВИДАЦИЯ НЕГАТИВНЫХ ПРОГРАММ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ «СОРНЯКОВ МЫШЛЕНИЯ»
И НАЙТИ
**ДОРОГУ
к СЧАСТЬЮ**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
М82

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

Московцев, Дмитрий.

М82 Ликвидация негативных программ. Как избавиться от «сорняков» мышления и найти дорогу к счастью / Дмитрий Московцев. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 256 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-112790-9

Множество людей живут, подчиняя свою жизнь действию негативных программ. Скрывая свои истинные лица за масками, одержимые страхами, комплексами, вредными привычками. Негативные программы — это сорняки мышления, мешающие успешно-позитивному восприятию мира. Они выступают мощнейшим сдерживающим фактором личности, имеющей естественное стремление жить счастливо и успешно.

Но в наших силах разорвать эти путы и из безвольных марионеток превратиться в творцов своей жизни. Только избавившись от негативных программ, человек начинает испытывать чувство счастья, радости и необычайной легкости, превращается в само-достаточную, энергичную, счастливую и успешную личность.

ЛНП, или Ликвидация Негативных Программ, — это современное направление, отличающееся высокой эффективностью в устранении комплексов, фобий, зажимов и предрассудков.

Вырвитесь из ловушек ложных ценностей, научитесь жить в согласии с душой, и вы найдете свой путь к счастливой и гармоничной жизни.

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/prime_ast

www.instagram.com/prime.ast

www.facebook.com/praim.ast



Оглавление

Вступление	5
Глава 1. Негативная программа — что такое... И с чем она вас ест.....	11
Глава 2. Почему так сложно жить счастливо?	25
Глава 3. Ловушки негативных программ. Базовые	47
Похоть	48
Чревоугодие	57
Зависть.....	59
Гордыня	64
Лень.....	72
Уныние	81
Жадность	88
Глава 4. Ловушки негативных программ. Негатив в повседневности	95
Ссора с любимым человеком	96

Оглавление

Страхи	100
Эгоизм	106
Стремление к роскоши	110
Сравнение	119
Самобичевание	122
Глава 5. Ловушки негативных программ.	
Новейшие	127
Матрица	128
Размазывание	134
Глава 6. Еще немного о ловушках.....	143
Глава 7. Основа основ.....	169
Глава 8. Как противостоять формированию негативных программ	189
Глава 9. Как не стать источником негативных программ для других.....	217
Глава 10. Вместо заключения. Что мне дала борьба с негативными программами?	241

Вступление

В современном мультикультурном и многополярном мире найти ответы на самые важные вопросы порой бывает нелегко. Дерево лучше всего спрятать в лесу, а ответы и истину — среди информационного шума.

Все наши компьютеры и гаджеты связаны невидимой сетью. Но цифровая реальность является лишь отражением реальности настоящей. Конечно, мы не обладаем даром телепатии, но коллективного сознательного и бессознательного никто пока не отменял. Порой люди чувствуют и действуют одинаково из-за своего врожденного сходства или эмпатии. Это же заставляет нас порой брать пример с других людей, *примерять* на себя их опыт, смотреть на себя их глазами. Это же может оказаться *ловушкой* — породить зависть, ложное чувство собственной неполноценности, злобу, лень.

В современном мире есть много «специалистов», желающих помочь человеку разобраться со всеми психологическими проблемами. Методики их, если верить

рекламе, универсальны и гениальны. Как же в этом потоке выбрать свою? Или так — как найти *истинную*?

Многие из нас пребывают в слепом, но твердом убеждении, что *будет гораздо лучше, когда случится...* что-то.

У каждого в голове есть образ идеального события и/или знака судьбы, которое будет означать: время быть счастливым пришло!

Например — когда уволят начальника или коллегу. Вот тогда заживу! Или когда мне достанется квартира по наследству. Вот тогда я заживу... Или когда вырастут дети — тогда у меня у меня просто крылья расправятся.

Но секрет в том, что, для того чтобы расправились крылья, нужно их расправлять, то есть прилагать усилия. Поэтому если уйдет начальник или коллега, если достанется квартира по наследству, либо вырастут дети — тогда ничего не поменяется. Если, конечно, ничего не изменить внутри себя. Придет новый начальник, навалятся новые проблемы, радостные взрослые дети привезут к вам на побывку внуков, а внутри будут все те же тяжесть, негатив и неудовлетворенность.



Запомните железное правило — никакая случайность не сделает вашу жизнь лучше! Свою жизнь улучшить можете только лишь

**вы сами, изменив себя и добившись того,
чего желает ваша душа здесь и сейчас,
а не завтра или через 10 лет!**

Хотите, прежде чем начать работать над собой, узнать свое будущее?

На самом деле, это очень просто — оглянитесь назад и мысленно прочертите прямую, соответствующую последнему пятилетнему отрезку вашей жизни. Куда он направлен: вверх, вниз или идет ровно? Нетрудно догадаться, что если вы будете продолжать думать и делать так, как раньше, то в вашей жизни ничего не изменится.

Чтобы изменить свое будущее, необходимо четко определить с целями и начать ежедневную работу, направленную на их достижение и на улучшение себя. Только лишь изменившись внутри, мы сможем поменять качество своих действий и полностью изменить свое будущее!



Современный человек имеет очень многое — такие блага цивилизации, что не были доступны даже самым зажиточным и знатным людям прошлого. Но в этом комфорте человека цивилизованного продолжают терзать вопросы его собственного бытия.

Подарив нам благополучие, цивилизация породила и множество проблем — новых вредных привычек, комплексов, страхов.

Системе ложных ценностей нужны безвольные марионетки, отрезанные от своей души и Бога. И в этом она уже заметно преуспела. Все больше формальных правил и ограничений, навязанные стандарты и нормы, а также превосходство разума над душой убивают нашу естественность и делают нас рабами системы ложных ценностей. Если мы зайдём в офис любого крупного города, то мы увидим что 99 процентов работников прячутся за **масками**, навязанными системой и корпоративной этикой, пытаются соответствовать чуждым им образам и старательно скрывают свою душу и самих себя настоящих от окружающих. Быть в маске уже считается нормой, в то время как проявлять естественность и жить по душе кажется ненормальным. Все меньше людей имеют свое мнение, но все больше пытаются влиться в общий поток и перенять общепринятые стандарты. Но отрезанность от собственной души и от Бога делает нас несчастными, потерянными и неспособными бороться со своими пороками и слабостями. А дальше — стрессы, болезни, комплексы, страхи и полная неудовлетворенность жизнью.



Всегда помните: жить нужно по душе, а разум следует использовать как инструмент души, но не наоборот. Слушать нужно свою душу, а не общепринятое мнение. Нужно строить внутренний мир со своими

принципами и константами, а не размазывать себя напоказ. Вести себя следует естественно, а не прятаться за масками и образами, — быть собой, никому не подражая...

Почему же это так тяжело в наши дни?

Став единицей информационного пространства, его сегментом, состоящим из мемов и битов, человек, кажется, забыл, что его душа — это частичка мировой души. Частичка Бога, если угодно.

Но, так же как мы пользуемся компьютером для того, чтобы передать послание друзьям и любимым, почему бы нам не пользоваться понятиями и способами цифрового мира для определения и лечения душевных проблем? Ведь достижения цивилизации — это не только материальные блага, но изменения в сознании человека.

Так что пусть читателя не смущает и не пугает термин «программа», который использует автор. Те программы, о которых пойдет речь, существуют столько же, сколько и само человечество, и каждый, кто держит эту книгу в руках, знаком с ними не понаслышке.

Автор не предлагает «перепрограммировать» ваше сознание, он предлагает прекратить жить по программе — начать жить осознанно и счастливо.



Автор не претендует на то, что даст читателю ответ на Пилатовский вопрос: «Что такое истина?!» Автор

Вступление

предлагает свой опыт борьбы с жизненными — с внешними и внутренними — проблемами, *свой успешный опыт*, а также те средства и способы, которые помогли этот опыт приобрести.

По пути развития и познания идете вы, а автор, как человек, который изрядную часть этого пути уже преодолел, лишь предлагает вам свою помощь.

Глава 1

НЕГАТИВНАЯ ПРОГРАММА — ЧТО ТАКОЕ...

И с чем она вас ест

Итак, дорогой читатель, как ты считаешь, почему в мире так мало счастливых людей? Почему люди в век, по сути, процветания человечества носят с собой так много негативных мыслей, страхов, комплексов и зажимов?

Что, уже сомневаетесь, что наш век — век процветания?

Знаешь ли ты, дорогой читатель, что уровень жизни среднего современного человека превышает уровень жизни царей античных времен? Тогда как мы добираемся на работу в комфортной машине, только лишь нажимая на педаль, они тряслись в открытой колеснице, промокая под дождем и дыша ароматами лошадиных экскрементов. Тогда как мы имеем широкий ассортимент продуктов питания, овощей и фруктов из любой точки мира и в любое время года, они видели лишь то, что растет рядом с ними и в конкретный сезон.

Они бесконечно воевали, и времена затишья были столь же редки, как сейчас редки, например, Олимпийские игры. И это не говоря уже об уровне развития медицины — хотя бы о таких вещах, доступных сейчас каждой пенсионерке, как обезболивающие и антибиотики, без которых погибло столько исторических личностей.

О таком уровне жизни, как у нас, не могли и мечтать даже самые успешные и сильные личности античных времен, не говоря уже о наших пещерных предках. При всем том, их уровень счастья и удовлетворенности жизнью был не ниже нашего. Почему?



Потому что счастье заключается не в уровне материального достатка, а в умении наслаждаться своей жизнью прямо здесь и сейчас.

Как ты думаешь, друг, может ли быть счастлив человек, который постоянно чем-то озабочен?

Заметил ли ты, друг, что у большинства людей всегда найдется ложка дегтя, которая делает их несчастными, слабыми и неполноценными?

«Человек — раб своих страстей», «он раб привычки»... Слышали такие фразы? Наверняка слышали. Но ведь ничто не держит человека физически. Почему же он остается в рабстве?

Конечно, бывает и физиологическая зависимость от многих привычек, таких как курение. Есть и психологическая зависимость. И есть *негативная программа*, которая внедряется в сознание, в эмоциональную сферу человека, как клещ, как паразит. Откуда же она берется?

Источниками негативных программ являются наши слабости. Негативные программы, как хищники, отбивающие от стада и пожирающие самую слабую жертву, появляются там, где в нашей ментальной защите или в структуре психики обнаруживается слабое место.

Представьте пса, которому суждено было родиться могучим защитником своей семьи, храбрым и дружелюбным. Пес получил сильную и чистую душу, хорошую генетику, которая построит очень крепкое тело. Но вот этот пес попал к дурным хозяевам, которые его бьют и издеваются над ним каждый день. И этот пес вместо храбрости обретает трусость, вместо дружелюбия в нем взращивается ненависть к людям. И в итоге он становится не могучим и дружелюбным защитником, а трусливой и очень злобной шавкой, в которой уже нет и намека на прежний ровный и позитивный свет.

То же самое происходит и с большинством людей, но здесь в роли негативных хозяев выступают негативная энергия и негативные программы.

Большинство из нас очень далеки от тех людей, которыми мы должны были стать. Нас травят страхом, ранят жестокостью, бьют злобой и предают ради похоти и алчности. Над нами возвышаются, чтобы насытить гордыню, а мы добиваем себя самобичеванием и вредными привычками. Нам говорят, что Бога нет, и заставляют верить в это — более того, веру во что-то светлое и доброе высмеивают, из нее делают нечто, чего нужно стыдиться. Так люди

становятся не теми, кем им суждено было стать, а рабами системы ложных ценностей, своих пороков и слабостей.

Негативные программы — страшный враг внутри нас. Негативные программы — не мудрый учитель из школы, который нам желает добра и лишь поэтому ставит двойку за невыученный урок. Школьный учитель всегда рад поставить пятерку и похвалить, если мы проявим старательность и усердие.

Негативные программы не такие. Они не желают нам добра, но желают всегда руководить нами, как хозяин своим рабом. Если же вы осознаете свою ошибку и встанете на путь исправления, вам придется столкнуться с ожесточенным сопротивлением негативных программ, равносильным тому, с каким рабовладельцы пытались подавить восстание рабов.



Лень, похоть, вредные привычки, комплексы, страхи, зависть, неуверенность в себе, злоба, уныние, жадность и гордыня — лишь малая часть инструментов, с помощью которых негативные программы нами манипулируют. Если вы хотите вырваться из-под пяты негативных программ, вам необходимо научиться жить в мире истинных ценностей, там, где духовность доминирует над материальностью.