

Автор: Леонид Желяев

СИСТЕМА ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Содержание

Часть первая. Система психической саморегуляции.....	2
Основные понятия.....	3
Список практических вопросов.....	4
1. Самоконтроль. 1.1 Контроль мыслей.....	5
1.2 Контроль эмоций.....	6
1.3 Формирование условий для сохранения внутреннего равновесия.....	9
1.4 Вопросы для самоконтроля.....	13
1.5 Выводы по самоконтролю.....	13
2. О мышлении творца. 2.1 Определение границ собственного потенциала....	15
2.2 Взаимосвязанность окружающего мира.....	16
2.3 Созидание окружающего мира как потребность творца.....	16
2.4 Выводы.....	16
3. Самосовершенствование и тактика достижения целей.....	17
3.1 Планирование целевого фундамента и проработка целей.....	18
3.2 Этапы достижения целей.....	19
3.3 Выводы.....	22
4. Стремление к истине.....	24
5. Воинские качества. 5.1 О воинских качествах.....	25
6. Обретение состояния добра в условиях существующей системы жизнеустройства.....	26

Система психической саморегуляции

Во время моих поисков истины, мне пришлось всё чаще и чаще сталкиваться с таким явлением, когда самые талантливые люди, творческие гении, в моём понимании, уходили из "нашего" мира слишком рано, или, по словам Н.В.Левашова "Всё то, что действительно может открыть людям глаза, замалчивается, люди, несущие эти знания, преследуются и часто физически устраняются" (Зеркало моей души Том 1). В этой проблеме меня интересовал следующий момент: какими конкретными качествами личности они обладали, которые являются губительными для старой системы жизнеустройства, и как их достичь?

Параллельно с этим вопросом возникла необходимость решения другой практической задачи: Как наиболее эффективно сохранить творческие силы для их использования в решении практических проблем переходного периода, если основные силы уходят на решение бесконечных бытовых проблем? Совместив эти два вопроса, я сделал попытку комплексного их решения в виде системы психической саморегуляции. Возможно в этой системе я что-то упустил, но в любом случае основной "скелет" уже создан. Что именно я хочу узнать от Вас в этом направлении? Думаю, что в нашей стране есть множество уникальных людей имеющие практическое представление о каждом пункте в отдельности. Хотелось бы объединить их уникальный опыт через дополнение предложенной мною системы, возможно с коррекцией некоторых её элементов постепенно преобразовав её итогом общих усилий, в единую гармоничную систему по формированию из людей в Человеков. Выводы за Вами.

Цель создания системы - воплотить на практике основные практические вопросы, изложенные в книге.

Основными свойствами системы должны быть: Общедоступность, простота в освоении и в использовании, практическая универсальность. Как автомат Калашникова.

Условия практической реализации системы: Каждый момент можно использовать для тренировки. Поле для тренировок - повседневность. Сфера для тренировок - наша повседневность. Требования, предъявляемые к нам жизнью, становятся средствами выявления наших скрытых слабостей, укрепления этих уязвимых звеньев, саморазвития. Даже самый обычный момент является для нас наставником, нет обычных моментов. Средство для практики - сама жизнь.

Конечным смыслом сей системы должно стать практическое создание формируемого образа человека-творца, закреплённого с помощью комплекса практических тренировок. т.е. Работать над образом истинного человека через практические тренировки над самим собой, при помощи решений повседневных задач.

Основные понятия

Самоконтроль - внутренние качества, направленные на сохранение внутреннего равновесия через контроль над собственными мыслями, эмоциями, и формирование условий способствующие сохранению внутренней гармонии. Качество самоконтроля определяется через искренние ответы на провокационные вопросы, заданные самому себе.

Уровень сознания - качество взаимодействия человека с окружающим миром, основанном на уровне понимания самого себя и окружающего мира.

Саморегуляция - умение входить в определённое психо-эмоциональное состояние и поддерживать его устойчивость (концентрацию). Умение быстро включаться и удерживать это состояние во времени, под воздействием других нагрузок. Умение вовремя отключаться.

Нагнетающие условия - условия навязывающие низкое качество психо-эмоционального состояния.

Низкое качество пси-состояния - негативное внутреннее состояние, мешающее объективно оценивать окружающую обстановку, и решать поставленные задачи.

Нагрузка - эмоциональное состояние.

Концентрация - способность удерживать нагрузку под воздействием внешних помех, а также отстраняться от всех нагрузок.

Полезные и вредные нагрузки - практическая функция эмоционального состояния.

Включаться - переход в нужное эмоциональное состояние за короткий промежуток времени.

Отключаться - умение снимать с себя нагрузку, когда последняя утратила смысл своего применения.

Внутренняя энергия - внутренние силы направленные на поддержание жизнедеятельности организма.

Внешняя энергия - запас сил, направленный на внешние действия.

Критическая нагрузка - внутреннее состояние, концентрация которого может выйти из-под контроля и вылиться в неподконтрольные действия несущие негативный характер.

Якорь - способ быстро включаться и отключаться через ассоциации себя с чем-либо.

Психотехника - умение практически применять собственную саморегуляцию.

Разрядка - выброс накопившихся эмоций.

Резонансное состояние - подстройка собственной частоты под частоту другого объекта.

Список практических вопросов

1. Самоконтроль

1.1 Контроль мыслей

1.2 Контроль эмоций

1.3 Формирование нужных условий для сохранения внутреннего равновесия

1.4 Вопросы для самоконтроля

2. Мышление творца

2.1 Определение границ мышления, своего потенциала, способностей

2.2 Взаимосвязанность окружающего мира, или мир как система, требующая изучения и развития

2.3 Созидание окружающего мира как одно из главных потребностей человека-творца, необходимая для гармоничного взаимодействия и взаимного развития человека, и окружающего мира.

3-4. Самосовершенствование и тактика достижения целей

3-4.1 Планирование целевого фундамента

3-4.2 Этапы достижения целей

5. Стремление к истине

5.1. О стремлении к истине

6. Воинские качества

6.1. О воинских качествах

7. Внутренняя гармония

7.1 Обретение "состояния добра" в условиях существующей системы жизнеустройства

1. Самоконтроль

1.1 Контроль мыслей

День первый: Планирование действий

Попробую использовать на практике принцип "быть в настоящем". Суть этого принципа заключается в направлении мыслительной деятельности на происходящие процессы в окружающем мире и в самом себе одновременно. Направить внимание на окружающие процессы, сконцентрироваться в настоящем и удерживать её постоянно. Для меня задача немного необычная, но считаю необходимым её выполнить. Интересно что будет дальше. Практика начинается с завтрашнего дня.

День второй: Наблюдения

Когда делаешь себе установку - блокировать ненужные мысли, то просто блокировать, создавая усилие над собой, не очень эффективно. Гораздо лучше направлять своё внимание на происходящие вокруг процессы, наблюдая за происходящим и самим собой. Такое состояние несколько необычное, потому что взамен беспорядочных мыслей (ветра в голове) обостряется восприятие окружающего мира. Начинаешь хорошо замечать и фиксировать окружающие «мелочи», на которые раньше не обращал никакого внимания. Например, звук колеса машины, которая приближается сзади, как изменяется цвет куртки, проходящего мимо человека возле светодиодной рекламы, фиксируешь настроение человека по выражению его лица, много других подобных моментов за короткий промежуток времени. Удивительно то, что кроме "ускоренного восприятия" относишься ко всему этому с некоторым интересом.

В течении дня столкнулся со следующими проблемами: удерживать такое состояние получалось не более 5 минут, потом сбивался с концентрации. Думаю, это обусловлено тем, что в этом направлении мой мозг ещё не натренирован. И более серьёзная проблема, это малый запас сил. До обеда был не выспавшийся и "включаться" в такое состояние каждый раз приходилось всё сложнее. Думаю, это объясняется тем, что у организма есть "резервная энергия" для поддержания своей жизнедеятельности, и есть "психическая или свободная энергия" предназначенная для активного взаимодействия с окружающим миром. Психическая энергия появляется у человека только в состоянии бодрствования. Можно конечно "выжать" её из резервных запасов, но усталость после этого, будет более сильной.

То, что стандартный рабочий день никогда не совпадал с моим "временем бодрствования" это вечная проблема, но деваться некуда. Буду тренироваться в таких условиях, которые есть. Выбирать не приходится. Поэтому лягу спать, сегодня, по раньше...

День третий: Наблюдения

Ничего нового. "Включаться" хорошо, только при бодром состоянии. Включаться и удерживать состояние получается не сразу. Довольно тяжело менять образ мышления, из-за старой привычки не контролировать ход собственных мыслей.

День четвёртый: Наблюдения

Для эффективного самоконтроля необходимо развитие внутренней концентрации. Без неё идти дальше не получится, особенно в развитии своей психической саморегуляции. Для этого необходимы индивидуальные упражнения. Это может быть всё что угодно, главное максимально сконцентрироваться на самом процессе. У меня, например, одно из упражнений было крутить в пальцах железный пруток 1х28см при этом пытался его крутить как можно быстрее, и пытаюсь своим вниманием максимально "замедлить" его вращение в своём восприятии. Можно использовать более полезные упражнения, конечно, но суть в том, что с помощью упражнений можно быстрее "включаться" в любое внутреннее состояние и наоборот. Со временем можно совмещать несколько упражнений (физическое - интеллектуальное). Необходимо управлять своей психической силой, для эффективного самоконтроля и индивидуальные упражнения — это наиболее подходящий способ для начинающего в этом направлении.

День пятый - седьмой: Наблюдения

Считаю важным подчеркнуть следующий момент: При очень сильной концентрации на каком-либо процессе возможно ускорить свои внутренние процессы в организме, тем самым "замедлить время" в своём восприятии. У меня так, пока, не получается, т.к. нужен серьёзный стимул. Например, угроза жизни и здоровью. Так же думаю это один из ключей к "казачьему спасу", введения себя в боевое состояние. Основным минусом такого состояния является задействование резервных сил организма, что приводит к его истощению.

Так же в процессе выполнения упражнений заметил ещё одно их преимущество: При хоть немного развитой концентрации, можно научиться слушать окружающий мир. Это касается не только восприятия окружающего мира пятью органами чувств. Здесь речь идёт о "собственных частотах" каждого процесса, предмета, живого организма. Можно не только воспринимать эти частоты, но и самому входить в "резонансное состояние" с окружающим миром. Но на практическом уровне для меня это, пока слишком сложно....

День восьмой - десятый: Подводим итоги

За десять дней практики контроля над своими мыслями, пришёл к выводу что это очень даже возможно и реально. Те упражнения, которые я использовал - требуют внутреннее усилие над собой, но конечный эффект при их систематическом применении превзошёл мои ожидания. При овладении навыками собственной психической саморегуляции, даже на простейшем уровне, появляется возможность "слушать" окружающий мир и входить в "резонансное состояние" с ним, становясь с ним единым целым. Основной принцип упражнений является: направление мыслительной деятельности на окружающие процессы и в самого себя одновременно, другими словами "быть в настоящем". Думаю, этот опыт ещё найдёт себе применение. Но где? ответа пока не знаю...

1.2 Контроль эмоций

День первый: Планирование действий

Как контролировать свои эмоции? Думаю, сначала нужно научиться отслеживать качества своих мыслей. Когда происходит внутренний диалог с самим собой, часто всплывают "негативные мысли", мысли, приводящие к определённому эмоциональному состоянию, при их накоплении в голове. Когда негативные мысли начинают преобладать внутри, то они задают эмоциональное состояние такого же качества. Далее всё по цепочке: качество эмоций определяет качество действий человека, каждое действие оставляет после себя "отпечаток" на человеке, формируя его характер, последний формирует качество жизни.

Основным умением для контроля эмоций является умение осознанно мыслить, т.е. в любых обстоятельствах человек должен следить за качеством своего мышления, понятия "ветра в голове" у разумно-развитого человека быть не должно. Основной принцип контроля эмоций: контролируем мысли - контролируем эмоции.

Так - как каждая эмоция представляет собой своеобразный режим работы внутренних органов и систем организма, то будем воспринимать каждую эмоцию как "нагрузку". Отталкиваясь с этой позиции необходимо прояснить следующее: у каждого человека есть свой "критический уровень нагрузки" на психику человека, показывающий его силу воли. Так же для контроля эмоций необходимо задать "определяющее психическое состояние" оптимальное для жизнедеятельности. Для меня главным состоянием будет спокойствие и творческий интерес к происходящему. Можно использовать какой ни будь "якорь», как в НЛП, связанный со спокойствием. Если будут появляться какие-либо эмоции под воздействием внешних обстоятельств сбивающими спокойствие, будем их называть "нагнетающими" а негативные эмоции "мешающими нагрузками". Если качество "нагрузок" имеет негативный характер, то пресекаем их на уровне мыслей, если эмоции "положительные", то контролируем их уровень, что бы они не мешали адекватно реагировать на окружающие обстоятельства.

Надеюсь все понимают, что положительных и отрицательных эмоций нет. Сами по себе они не положительные и не отрицательные, поэтому беру их в кавычки. Думаю, окружающая действительность даст мне богатое поле для практики, особенно та её часть, с условиями которой я никогда не был согласен...

Второй и третий день: наблюдения

Взяв изначально психо-эмоциональное состояние - спокойствие и творческий интерес к происходящему, я поставил себе задачу удерживать это состояние и не допускать, что бы оно сбилась. Это у меня получается, возможно прошлый опыт сохранять спокойствие мне пригодился. Когда возникали негативные эмоции, у меня возникало понимание, что это мешающая мне нагрузка на психику, и давал команду самому себе "сбросить нагрузку" и это у меня получалось. Возможно у многих с этим будут проблемы, но думаю это дело наживное и понимание того, что негативные эмоции тебе не нужны ни в какой форме и необходимо вовремя пресекать их - помогут в самоконтроле.

Хотелось бы отметить следующий момент: чем больше даёшь негативным мыслям завладеть тобой, тем негативные эмоции будут сильнее (нагрузка будет выше), и тем больше потребуются концентрации и внутреннего напряжения на то, чтобы успокоиться. Концентрация своего внимания и внутренних сил направленные на внутреннее спокойствие. Посмотрим, что будет дальше...

Четвёртый - девятый день - наблюдения:

За прошедшие шесть дней произошло много ситуаций требующие самоконтроля, так что собрался "богатый урожай", но начнём по порядку: Ради интереса купил пневматический пистолет (тараканы в голове посоветовали) овладевая принципами его использования я по ошибке переборщил со смазкой и брызнул из баллона слишком много, и через некоторое время смазка растеклась через все щели, и вся рукоятка была в смазке. Пришлось его разбирать полностью и прочищать в спирте все детали вместе с корпусом, на что ушло 2,5 часа. Но самое забавное - я не помню, как его собирать, забыл даже сфотографировать перед разборкой. Пришлось его собирать как головоломку к какому именно пазу в корпусе пистолета подходит конкретная деталь. Самое сложное было с курком, т.к. он взаимодействовал с другими деталями пистолета при помощи трёх плоских пружин разных размеров, концы которых были направлены в разные стороны, разной длины. Короче говоря, пока перебирал все возможные варианты их вставки, пришлось собирать и разбирать пистолет заново четыре раза, то пружина торчала, то курок западал, и т.д. пока не нашёл правильный вариант. На это ушло 3,5 часа. В итоге я просидел над пистолетом 6 часов. За это время, как ни странно негативных эмоций почти не было, потому что мне было интересно. Из этого можно сделать следующий вывод: если тобой овладевают негативные эмоции, необходимо вовремя остановиться "снять нагрузку" и переключиться на другой вид деятельности, более интересный для вас. Тем самым, мы убираем условия возникновения "вредных нагрузок", создавая другие условия с "положительными или нейтральными нагрузками", например, успокоиться и переключиться на уборку рабочего места или решить кроссворд.

Но к сожалению, мы не всегда можем менять окружающие условия нашей жизни. Очень часто нам приходится существовать в условиях вызывающие негативные эмоции, и мы не в состоянии, на данный момент, изменить что-либо. Я назвал их "нагнетающие условия". Как бороться с их воздействием?

Приведу собственный пример: Одна из обязанностей на моей работе, является обслуживание линий электропередач (ЛЭП), в основном это вырубка "опасных деревьев", создающие угрозу ЛЭП при её обвале и вырубка мелкоколесья. Учитывая территорию обслуживания и количество человек в бригаде по вырубке, понимаешь, что это "мартышкин труд", но этот "дурдом" другая тема, нам не нужная. Вообще, когда понимаешь, что каждое дерево — это существо, способное по-своему чувствовать и мыслить, то понятно, что участвовать в этом "мероприятии" желания не будет. Каков выход из этой ситуации?

Раз, пока я не в состоянии изменить эти условия, то приходится с ними как-то "сотрудничать". Мои действия в этих условиях: внушать самому себе и пребывать в нирване от того, что уничтожать деревья — это интересно и весело - я не намерен,

поэтому раз настроение мрачное, то пускай хоть оно не ухудшится и не выльется в негативные эмоции. Нагнетающие условия максимально способствуют негативному мышлению - это нужно осознать и усилить собственную концентрацию ещё больше.

Тот факт, что ты тратишь свои внутренние силы на самоконтроль и борьбу с самим собой говорит о том, что это тоже "психическая нагрузка" и приходится "растрачиваться" в любом случае. Но! Нагрузка, направленная на самоконтроль и регулирование своего психического состояния, по потерям гораздо меньше, чем нагрузка от негативных эмоций. И чем больше тренировок, больше практики - тем меньше ты "растрачиваешься" на самоконтроль, повышая собственный КПД саморегуляции.

Искренне надеюсь, что смогу компенсировать тот вред экологической системе, который я нанёс за всю свою жизнь по своему умыслу и неосознанно, и нанесу в будущем благодаря существующей системе жизнеустройства.

Как "экзамен" на самоконтроль произошёл неприятный поворот в семье, потребовавший от меня много усилий самоконтроля. Детали по понятным причинам, я не буду писать, но скажу следующее: когда человек что-либо делает, то чем больше нагрузки пропускает человек в результате практики, тем сильнее останется "отпечаток" от неё и человек изменяется сам. Самоконтроля это тоже касается.

Десятый день - подводим итоги:

Как я и говорил - окружающая действительность действительно принесла мне "богатый урожай" в наработке навыков самоконтроля, особенно в отслеживании качества собственного мышления. Это не удивительно, когда живёшь в паразитической системе. Но прошёл всего лишь десятый день моего эксперимента и чем дальше - тем сильнее можно стать внутренне, тренируясь каждый день везде в любое время, пропуская через себя больше нагрузки, становясь ещё крепче, тем более, когда поле для тренировок - окружающая жизнь...

Основной тактикой по контролю своего психического состояния была такова: берём задающее (основное) психическое состояние и "держим оборону" защищая её от вредных нагрузок, посягающие на эмоциональную стабильность. Удерживаем позиции отбрасывая негативные мысли, по возможности делая "контратаку" убирая условия их возникновения.

1.3 Формирование условий для сохранения внутреннего равновесия.

Первый день - планирование действий: Обдумывая этот вопрос, у меня возникло небольшое замешательство, с какого вопроса начать сначала: со второго или третьего. Дело в том, что второй вопрос касался сохранения внутреннего состояния, а третий непосредственно с работой над психическим состоянием. Но начну по порядку и более понятно: основным принципом работы над своим психо - эмоциональным состоянием я взял следующее: Исходя из понимания того, что человек является творцом самого себя в первую очередь, то ему ничто не мешает работать над собой посредством формируемого

им же образа, создать образ такого человека, которым он мечтает стать и работать с этим образом, воплощая его в реальность.

Представить, как можно подробнее образ идеального для себя человека, больше "налегая" на его внутренние качества, чем на образ его жизни (большой дом, свободная жизнь, яхты, карты, деньги, два ствола - у кого что на уме). Внутренние качества важнее хотя бы потому, что без них крайне трудно добиться желаемого образа жизни, мечтая о "деньгах и яхтах" не изменив самого себя, это "большие мечты маленького ослика". Проработав над детализацией образа, "войти в образ" ты и он - одно целое. Почувствовав себя другим человеком, желательно "заякорить" это состояние. Якорем может служить всё что угодно, начиная от какой-то мысли, слова, до материального предмета (браслет, например).

Если думать в плане стратегии, то мы, опираясь на своё основное состояние, которое мы "защищали" в прошлый раз, входим в новое состояние, или "делать вылазки с целью захвата новой территории". Новое состояние будет непривычно для нас и поэтому с начала его будет довольно легко сбить окружающими обстоятельствами. Что бы укрепить его, необходимо следующее: 1) Тщательная проработка образа и его "якорение" 2) Умение вовремя входить в образ 3) удерживать его под напором разных условий (строить новый плацдарм). В начале плацдарм будет неукреплённый и его будут пробивать "вредные нагрузки" и в случае провала возвращаться в исходное пси-состояние с целью "отдышаться и делать новую вылазку". 4) Анализ ошибок, допустивших "прорыва нового плацдарма" и создание тактики действий по их предотвращению. Тем самым на практике мы "латаем дыры в системе защиты плацдарма" и укрепляем новое состояние, до тех пор, пока "новый плацдарм" будет мощнее исходного. И переход в новое состояние приняв его за исходное.

Написано может немного заморочено, но думаю в процессе практики, всё прояснится. Итак, основные задачи: 1) Тщательная проработка образа и его якорение. 2) Вовремя входить в образ. 3) Удерживать образ под напором разных условий (удерживать новые позиции) 4) Анализ допущенных ошибок и их предотвращение (латание дыр).

Задачи непростые, посмотрим, что из этого выйдет на практике...

Второй - третий день: наблюдения

В результате практики я столкнулся со следующей проблемой. Эта проблема первая задача: проработка образа. Я не смог его найти. Дело в том, что у кого-то может и есть кумиры, на которых люди хотят быть похожими, но у меня их нет. Я не хочу быть похожим на кого либо, даже если созданный образ не будет связан с каким-либо человеком. Просто хочу быть самим собой. Как ни пытался подобрать себе образ, ничего не вышло. Но есть некоторые качества, которые всегда меня притягивали - это быть творцом, желание творить, жить по справедливости, по правде и быть ответственным за своё творение. Но я пытался быть творцом ещё задолго до этого эксперимента, и что делать дальше, как быть с этим вопросом - пока не знаю. В любом случае стоит ещё раз задуматься, а на счёт разработанной тактики "нового плацдарма" - то думаю она ещё найдёт своё применение.

Четвёртый - шестой день: наблюдения

После некоторых раздумий над проблемой с подборкой образа, я заметил подтверждение своего вывода: Качество психического состояния человека - определяет качество его действий. Поэтому оставим тактику "нового плацдарма" в покое и уделим внимание следующему отрывку из составленной мною книги: *"потребности определяют эмоции - эмоции определяют мотивацию, мотивация определяет уровень развития сознания через просветление знанием, человек сможет контролировать свои эмоции и выйти на уровень создателя собственной судьбы"*.

Немного научившись осознанно сохранять своё психическое состояние стабильным, при помощи тактики "обороны плацдарма и сброса ненужных нагрузок" мы используем тактику "нового плацдарма" в следующем направлении: очень часто окружающая жизнь подкидывает нам задачи, которые мы должны решить (например, за день) но окружающие условия часто нам навязывают определённое психическое состояние, не соответствующее тому качеству пси- состояния, в котором мы успешно справились бы с поставленными задачами. Например, (надо решить много дел с утра, которые требуют внимания, но рабочий день не соответствует вашему биоритму, поэтому состояние вялое и не выспавшееся, отсюда качество вашего пси-состояния не способствует качественному решению задач). Обычно решить эту проблему люди пытаются при помощи различных стимуляторов (прим. крепкий кофе) про чудиков употребляющие через день энергетики вообще промолчу. В нашем случае вместо кофе используем тактику "нового плацдарма", будем сами себе стимулятором. Заглядывая наперёд, могу сказать следующее: в любом случае, когда у тебя состояние вялое и ты заставляешь свой организм входить в нужное пси-состояние для чего либо, задействуются резервные силы организма, это чревато ухудшением самочувствия, психическому истощению (когда чувствуешь себя "выжатой губкой"), и высокой вероятности чем-нибудь заболеть, из-за ослабленного пси-поля.

Возникает логичный вопрос: Если это так вредно, то за чем нужно это упражнение? Наша задача овладеть навыками психической саморегуляции и использовать их даже в тех случаях, когда поставленные задачи важнее твоего здоровья, так скажем форс-мажорные обстоятельства.

Сферой для тренировок для меня наиболее подходит моя работа. Ложась спать примерно в пол первого и вставая в семь утра, до обеда нахожусь в состоянии "зомби". Буду использовать эти условия как щадящий вариант для тренировок, вместо реальных форс-мажорных обстоятельств. Этот текст я пишу, как раз в воскресенье, поэтому посвящу рабочую неделю этим тренировкам (предположительно до пятницы) выходные используем для выводов и далее по следующему вопросу. Думаю, неделька выйдет интересной...

День седьмой - понедельник:

Этот день ушёл на "раскачку", проблем с сонным состоянием не было (видимо остались силы от выходных), но больше ушло энергии на сохранение своего пси-состояния в спокойствии. Что-то многовато на сегодня угнетающих условий, поэтому

основные силы ушли на "оборону" от вредных нагрузок. Ну ничего, думаю завтра продвижения будут...

День восьмой - вторник:

Лёг чуть позже обычного (час ночи) и встав в семь утра, было состояние "выжатой губки" восприятие было при этом как будто принял 100 грамм водки. Это состояние мне и нужно было, как это ни странно звучит. Пытался бороться самим с собой, загоняя себя в бодрое состояние. Наблюдения следующие: Когда твоё стабильное на данный момент пси-состояние не соответствует решаемым задачам, то она становится "вредной нагрузкой", и приходится как минимум столько же сил затратить на саморегуляцию и переключиться в нужное состояние. Но потом при возвращении "обратно" усталость становится сильнее, примерно на сколько и растратился до этого.

В качестве дополнительных упражнений использовал книгу и шахматы. Концентрация не сбивалась, но уже в шесть вечера меня начало вырубать. Продержусь до поздна и завтра повторю тренировку...

Забыл сказать ещё один момент: Заставить себя быть бодрым получалось примерно на 80 процентов. Организм сопротивляется и что бы быть бодрым, ему нужен серьёзный стимул (очень хорошо подходят тренировки по боевым искусствам в полный физический контакт, т.к. они имитируют форс-мажорные обстоятельства), но на это у меня нет времени, а создавать такие стимулы на производстве я не собираюсь (хотя иногда возникает желание). Завтра условия усложнятся ещё больше. Иногда глядя со стороны на свои эксперименты самому становится смешно, любой бы другой человек усомнился в моей адекватности. Но мнения этих людей меня не интересуют.

День девятый - среда:

Состояние с утра было пободрее, наверное, из-за того, что плотно поел вчера вечером, (как потом оказалось совсем не зря), хотя ожидал ухудшения. Решить усложнить задачу и решил с утра изучить инструкцию, прочитав которую через 10-15 минут клонит в сон даже в бодром состоянии. Как ни пытался сконцентрироваться на изучении инструкции, удерживать бодрое состояние получалось не более 20 секунд. Её я не смог победить. Это доказывает моё утверждение о том, что, когда организм задействует резервную энергию ему нужен серьёзный стимул для активной затраты сил.

Сегодня на работе был тяжёлый физический труд (как по заказу), сил потратил много, поэтому сегодняшний день - последний для этого эксперимента. Если завтра продолжу так же тренироваться - то чувствую, что нанесу вред здоровью, этого мне точно не надо. В любом случае эти три дня были продуктивными.

День десятый - подведение итогов:

Ну что ж... Какие можно подвести итоги по вопросу: "формирование внутренних условий для сохранения внутреннего равновесия"?

1) Получил неплохую тактику по наработке нужных для себя условий - тактика "нового плацдарма" суть которой в следующем:

- 1.1) Тщательная проработка нужного для тебя качества и его якорение.
- 1.2) Умение включаться в новое состояние.
- 1.3) Удерживать его под напором разных условий.
- 1.4) Анализ допущенных ошибок и создание тактики, упреждающей эти ошибки.

2) Качество психического состояния человека определяет качество его действий. Здесь сильную роль играет уровень психических сил у человека. Если человек может контролировать свои мысли и эмоции, то в бодром состоянии качества его действий будут хорошими для его уровня. Но когда чувствуешь себя "выжатой губкой", то у организма срабатывает защитная реакция, поэтому задействование резервной энергии будет направленно лишь на самое необходимое, независимо от вашего желания. Даже при владении навыками пси-саморегуляции на минимальном уровне, качество ваших действий будет ниже обычного, часть ваших усилий уйдёт на борьбу с организмом. Если организм истощён серьёзно, то все ваши усилия уйдут на борьбу с организмом, и малейшая "отвлекающая нагрузка" разрушит ваше состояние, плюс ухудшение вашего здоровья, а здесь уже не до шуток.

По этому вопросу пока всё.

1.4. Вопросы для самоконтроля

Вопросы для самоконтроля самого себя у каждого свои т.к. каждый находится на своём уровне понимания самого себя и окружающего мира и каждый "вариться" в своих собственных условиях. Даже если создать какую-то систему что бы человек стал больше думать, то она станет полезной лишь для того, кто её создал, в силу вышеуказанных причин. Но хочется подметить следующее: единственное качество необходимое для собственного самоконтроля это наличие совести. Пожалуй, это самое необходимое качество для самоконтроля.

Возникает необычный и немного забавный вопрос: Какими тренировками можно наработать совесть? Даже не знаю, как на него ответить... Думаю, что тренировки не помогут или она есть, или её нет. У тех, кто имеет совесть, и как бы они не старались подстраиваться под "современные понятия" всё же в самых дальних уголках души у них есть чувство сопереживания или единства с окружающим миром. Даже несмотря на то, что многие из них это не осознали.

Как наработать эти качества? Думаю, нет смысла создавать какую-то систему, чтобы наработать совесть. Даже если это возможно и система будет работать, то возникнет парадокс: у тех, кто имеет совесть она не будет полезна, ничего нового она им не скажет, а для тех кому она явно не помешала бы, она просто станет не нужной. Даже если её, кому-то насильно навязывать, то максимум чего можно добиться - имитацию наличия совести с их стороны.

Так что совесть не наработаешь - или она есть или её нету.

1.5. Выводы по самоконтролю

Самоконтроль - внутренние качества, направленные на сохранение внутреннего равновесия через контроль над собственными мыслями, эмоциями, и формирование условий способствующие сохранению внутренней гармонии. Качество самоконтроля определяется через искренние ответы на провокационные вопросы, заданные самому себе.

- Принцип "быть в настоящем" - направление своей мыслительной деятельности на происходящие процессы в окружающем мире и в самом себе одновременно, удерживать это состояние под различными сбивающими, это состояние, условиями.

- Для эмоционального самоконтроля можно сконцентрировать своё внимание на качество своих мыслей, при возникновении негативных мыслей вовремя их пресекать.

- Тактика "защиты плацдарма" - устанавливаем (якорим) требуемое нам психическое состояние и удерживаем его под напором различных обстоятельств, контролируя свои мысли и вовремя сбрасывать негативные мысли и эмоции, сохраняя внутреннее спокойствие, по возможности изменяя условия вызывающие "вредные нагрузки"

Тактика "нового плацдарма":

- 1) Тщательная проработка нужного для тебя качества и его якорение
- 2) Умение включаться в новое состояние, плавно переходя из старого.
- 3) Удерживать его под напором разных условий, при "сбивании" с нового состояния, возвращаться в старое.

4) Анализ допущенных ошибок и создание тактики по их предотвращению.

- Вопросы для самоконтроля - индивидуальны для каждого человека.

- Полученные методы, лично для меня, - **ДЕЙСТВУЮТ** и отвечают поставленным условиям и требуемым свойствам системы.

- Повышается психо-эмоциональная устойчивость к негативным условиям.

- Повышается качество любых действий в состоянии "быть в настоящем".

- Контролировать свои мысли - реально, но сложновато.

- Качество психического состояния человека - определяет качество его действий.

- Остальные не менее интересные выводы написаны в наблюдениях.

- Качество психического состояния человека определяет качество его действий. Здесь сильную роль играет уровень психических сил у человека. Если человек может контролировать свои мысли и эмоции, то в бодром состоянии качества его действий будет хорошими для его уровня. Но когда чувствуешь себя "выжатой губкой", то у организма срабатывает защитная реакция, поэтому задействование резервной энергии будет

направленно лишь на самое необходимое, независимо от вашего желания. Даже при владении навыками пси-саморегуляции на минимальном уровне, качество ваших действий будет ниже обычного, часть ваших усилий уйдёт на борьбу с организмом. Если организм истощён серьёзно, то все ваши усилия уйдут на борьбу с организмом, и малейшая "отвлекающая нагрузка" разрушит ваше состояние с возможным ухудшением вашего здоровья.

2. О мышлении творца

2.1 Определение границ мышления собственного потенциала

Планирование действий:

Думая над тем какую можно создать тренировку практически развивающее это качество мышления, нашёл следующий выход:

Не знаю, как у остальных, но у меня жизнь очень похожа на "день сурка". Когда решение бесконечно повторяющихся бытовых задач занимают большую часть твоего времени, то со временем это начинает угнетать тебя внутренне и что бы не сойти с ума от таких условий существования людям приходится психически "разрядиться". Предметом разрядки может быть что угодно, но делятся они на три типа: Разрушающие (употребление алкоголя, отупляться у телевизора, в ночных клубах и т.п.) Нейтральные, выбрасывающие потенциал в сторону (спорт, религия) и Полезные.

Остановим внимание на полезных методах разрядки, одними из самых редких, но эффективных по своему предназначению: это созидание. Например, доморощенные умельцы и Кулибины. Когда человек в свободное время решает интересные для него практические задачи, получая в итоге не только уникальный опыт собственного развития, но и решая реальные проблемы в обществе.

Желание создавать что-то новое, и созидать существующее это один из сильнейших стимулов, возвращающие вкус к жизни не слабее бытовых целей (создать семью, построить дом, дерево и т.п.). Но желание созидать появляется лишь в свободное время, но что, если попытаться сделать "день сурка" полигоном для творчества, пересилить самого себя каким-то образом. Посмотрим, что из этого выйдет.

Наблюдения: На некоторое время пришлось приостановиться с опытами, немного приболел и основные устремления были направлены на самолечение. Продолжим дальше...

За тот короткий период опытов превратить нежелательные условия в полигон для творчества, ничего не получилось, по следующим причинам: Видно отрывок в цитатнике "Принуждение - враг творчества" возник не на пустом месте и имеет место быть в реальной жизни. Я пытался решить эту задачу, но ничего кроме желания побыстрее покончить с принуждающими условиями, больше ничего не возникает. Пока остаётся только удерживать своё пси-состояние стабильным в этих условиях, а в свободное время искать выход. видно вывод о том, что "Качество психического состояния определяет

качество действий человека" не просто мои выдумки, а имеет место быть на практике. что касается прямого ответа на вопрос "определение границ мышления своего потенциала, способностей" то он определяется в процессе познания и развития многогранного мышления и непрерывной логики, а это вопрос индивидуальный для каждого.

2.2 Взаимосвязанность окружающего мира

К сожалению, на данный момент я не смог найти подходящее упражнение для данного вопроса. Но знаю точно, что этому пониманию способствует познание мира, чем многостороннее путь познания - тем лучше. Задавать себе как можно больше вопросов и искать ответы на них. При правильном направлении должна появиться единая картина миропонимания, элементы которого взаимосвязаны между собой.

2.3 Созидание окружающего мира как потребность творца

Не знаю, как для остальных, но для меня почти каждый день - это "день сурка" и в большинстве случаев довольно мрачный. Поэтому лично для меня потребность что-нибудь созидать, быть творцом это один из главных стимулов, возвращающих вкус к жизни состоящей в основном из "дня сурка". На мой взгляд это гораздо лучше, чем смотреть телевизор или ходить по клубам.

В моём случае у меня имеется несколько целей, одна из которых воплощается через эти записи, а побочные это ознакомление с "AUTO CAD", до этого осваивал "Компас - 3D" создавая сборочный чертёж своего пневматического пистолета. Зачем? Просто мне захотелось это сделать, совместить приятное с полезным, отработав навыки электронного черчения. Самое интересное в том, что потребность созидать появляется лишь в том случае, когда у тебя есть свободное время и тебя никто не подгоняет, а сам процесс творения получается качественным лишь в том случае, когда трудишься в своём собственном ритме, без какого-либо принуждения со стороны.

2.4. Выводы

Мышление творца - стремление к максимальной свободе во всём для созидания, не нарушая при этом свободу других, ответственным за свои действия и максимально правдивым во всём. Человек сам себе ставит границы в мышлении, потенциале, способностях. Человек творец самого себя. Окружающая действительность как огромный полигон для изучения и развития как себя, так и "полигона". Мир представляет собой систему, в которой все элементы взаимосвязаны, и регулируют друг друга по принципу "что посеешь, то и пожнёшь". Понимая это, человек как творец больше отдаёт, чем забирает. Созидание окружающего мира - одна из главных потребностей человека - творца.

Несмотря на немногословность в данном вопросе, каждое слово основано на личной практике, кроме этого в процессе поиска ответа на заданный вопрос пришёл и подтвердил уже существующие выводы:

- 1) Ты есть то - чем занимаешься в свободное время
- 2) Принуждение - враг творчества
- 3) Если личность способна только брать, а не созидать и не восполнять или ликвидировать последствия от своего содеянного - она не может быть определена как человек. (ОФЧ ч.1)
- 4) Окружающий мир многогранен и бесконечно разнообразен во всех отношениях, и поэтому не стоит своим мышлением делить его на две части, типа "да" и "нет". Этим мы ограничиваем себя. (О непрерывные и двоичные логики довольно хорошо расписано у Н.В. Левашова "Последнее обращение к Человечеству")
- 5) Мы не знаем возможности нашего скрытого потенциала, но заранее засунули его в рамки нашего мышления.
- 6) Человек творец самого себя и неотъемлемая часть окружающего мира.
- 7) Взаимосвязанность всего со всем в окружающем мире обеспечивает его стабильность, поэтому "что посеешь, то и пожнешь".
- 8) Мир является неограниченной площадкой для его изучения и познания самого себя.
- 9) Человек развивается через созидание окружающего мира, или сколько энергии ты потратишь на изменение мира (пропустишь через себя психо-физической нагрузки), настолько эти нагрузки изменяют тебя самого. Аналогичные процессы происходят и в отрицательном направлении.

3. Самосовершенствование и тактика достижения целей

Продумывая каждый вопрос по отдельности, пришёл к выводу что лучше рассматривать вопросы №3 и №4 комплексно. Хотелось бы уточнить некоторые моменты по четвёртому вопросу "тактика достижения целей" а именно: Каждая практическая задача, поставленная перед человеком его собственной волей, а чаще на против, требует своего решения. Это значит, что без психических, физических затрат человеку не обойтись (будем называть их "нагрузки", а любые жизненные проблемы "практическими задачами»). Как нам известно: Любая нагрузка, пропущенная человеком через себя, откладывает в нём "психо-физический" отпечаток. А вот "отпечаток" какого качества будет на человеке, больше зависит от него самого. Поэтому решение основных моментов в Вопросе №4 "Точное определение смысла и характера цели; Проработка цели и полная детализация этапов достижения цели и расстановка приоритетов по их выполнению и т.п." напрямую зависит от остальных вопросов (самоконтроль, мышление творца, воинские качества, внутренней гармонии и от навыков самосовершенствования), а теперь плавно перейдём к третьему вопросу "Самосовершенствование".

В последнее время книжные магазины наполнены продукцией с разделом "Саморазвитие" с книгами типа: "Искусство заключать сделки", "Как делать большие деньги в малом бизнесе", "Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей" и т.п. в

интернет пространстве тоже самое. Судя по подобной литературе складывается впечатление, что человек достигший высших социальных уровней через "купи-продай" и т.п. есть наиболее развитые личности - элита нашего общества. Категорически отвергая подобные убеждения, я понимаю саморазвитие как: "Способности, позволяющие устранять или сводить к минимуму недостатки личности и совершенствование уже существующих качеств, путём совершения определённых действий несущими необходимую для этого нагрузку, закреплёнными для этого знаниями. Поиск скрытых способностей и раскрытие внутреннего потенциала, с целью преодоления вставших на пути к цели необходимых задач", а тактику достижения целей как: "Система внутренних умений и качеств способствующие решению той или иной задачи, вставшей на пути человека, или один из базовых инструментов для возврата человека к своей изначальной сути и уничтожении паразитической системы постепенной её заменой на систему жизнеустройства." Перед тем как решать какие-то глобальные вопросы необходимо отработать алгоритм решения задач на малых целях. Для этих целей возьму тот вид деятельности, с которым я практически не разу не сталкивался... Пусть это будет резьба по дереву. Итак, поехали...

3.1 Планирование целевого фундамента и проработка целей

Не зная с чего начать сначала решил действовать согласно отработанному алгоритму, а именно: 1) Точное определение смысла и характера цели: Этот момент уже готов - получить практические навыки резьбы по дереву хотя бы на минимальном уровне. 2) Проработка собственных целей. Поиск ключевых моментов по их выполнению, какие ресурсы для этого имеются и каких не достаёт. Распределение имеющихся ресурсов и накопление недостающих: Теперь по порядку: Поиск ключевых моментов, которые необходимо выполнить - не зная с чего начать практически, начал собирать информацию о резьбе по дереву. Что нужно для резьбы по дереву? Инструменты, материалы, информация, время и психические силы. А теперь прорабатываем каждый момент:

- Психические силы - если у тебя нет желания заниматься чем то, то заставлять себя делать что-то и надеяться на хорошее качество сделанного, не очень рационально. Что касается меня, то после работы психических сил остаётся не так уж и много, но тем не менее я не заставляю себя это делать через силу, а наоборот хочется по быстрее закончить работу и заняться тем что меня интересует.

- Свободное время в основном после работы в будние дни в силу определённых обстоятельств.

- информация: узнав о видах резьбы начал искать литературу вроде самоучителя, из нескольких вариантов подобрал наиболее подходящий под мои условия: основные упражнения от простого к сложному, выполнив которые можно за относительно короткий промежуток времени.

- Материалы: узнав, что не каждая древесина подходит для резьбы в силу своих физико-механических свойств (твёрдость, податливость для резки поперёк древесных волокон и т.д.) начал искать подходящие породы (липа, осина, ольха) и к сожалению, найти их там, где я живу практически сложно из-за их малого спроса относительно

строительных пород древесины. Решил искать в городе приметив заранее точку в городе. Пошёл туда за осиной купив две двухметровые доски, как потом оказалось потом не осины, а ели. Моя грубая ошибка была в том, что понадеялся на порядочность продавцов, не запомнив до этого породы деревьев по фотографиям. Но ничего страшного т.к. порода для резки была средней во всех отношениях. Посмотрев до этого все упражнения, количество материала составив в голове что-то вроде технологической карты. И по доскам наметив нужные размеры наиболее компактно, оставив расстояние для выпилки примерно 5мм. доработав потом лобзиком.

- Инструменты: достать их оказалось сложнее чем древесину в силу их узкопрофильного применения. Пришлось искать их в городе заезжая в спецмагазины. Это касается набора стамесок. С чертёжными принадлежностями и выжигателем проблем не оказалось в общем примерно на две тысячи рублей не считая досок.

С ресурсами определились, теперь расстановка задач по приоритетам: Узнав о видах резьбы составил простые упражнения от простого к сложному 1) знакомство с инструментами в один этап. 2) Работа с контурной резьбой в два этапа 3) Упражнения с геометрической резьбой в 23 упражнения 4) Поверхностное ознакомление со скульптурной резьбой в один этап.

3.2. Этапы достижения целей

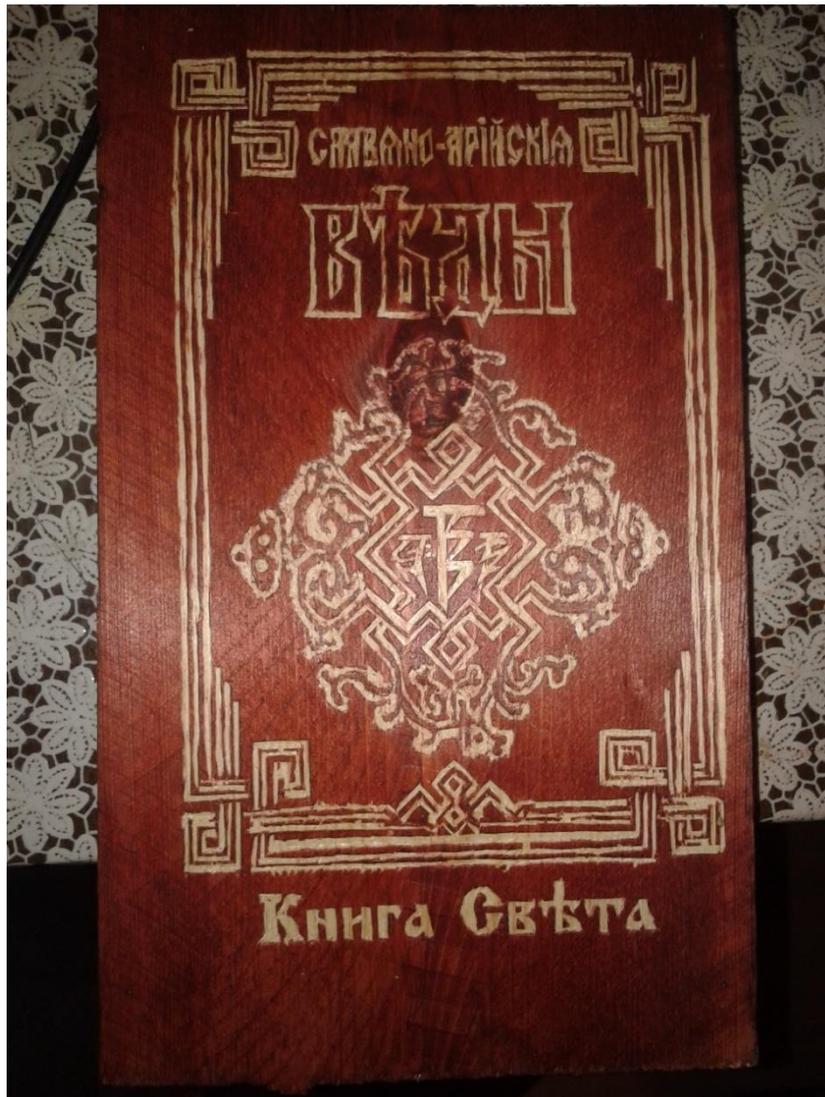
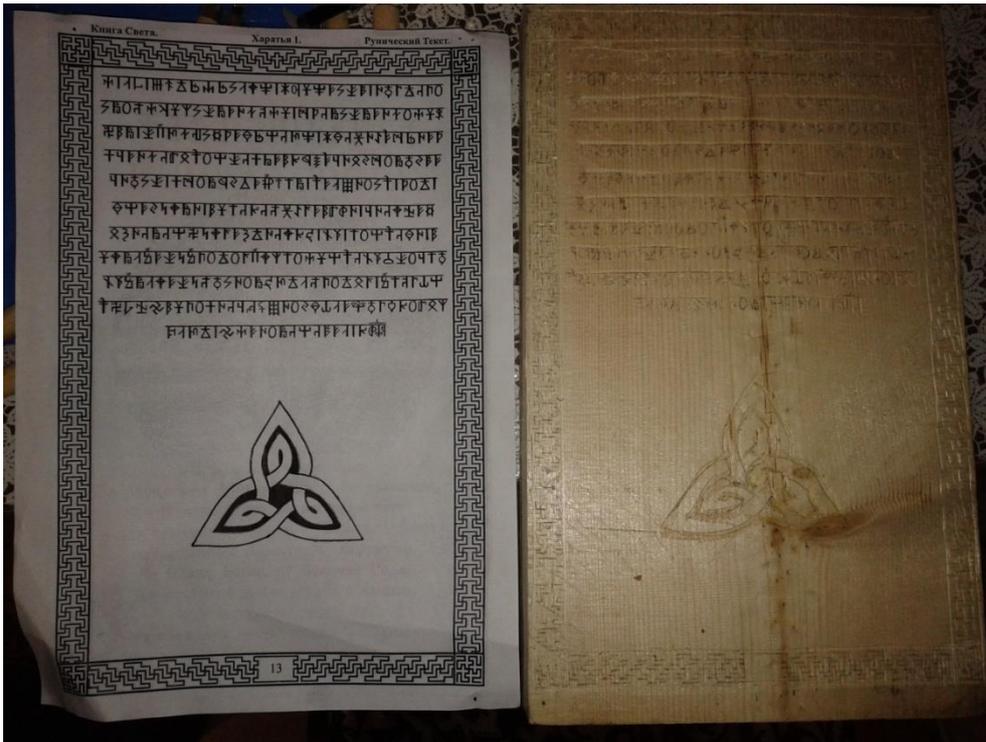
Первый этап

На ознакомление с инструментом ушло 3 дня. Взяв на работе ненужную доску из-под ящика, обработал её наждачной бумагой и принёс домой немного изучил предназначение каждой стамески. Доска была сырой поэтому при резьбе поперёк волокон, они откалывались и получалась не совсем та фигура, которая была в представлении. Начал работать с выжигателем и в процессе работы обнаружил пару неприятных нюансов: нагревается относительно долго около 30 минут и что бы получилась чёткая линия или точка необходимо удерживать выжигатель на месте не менее 3 секунд (смотря под каким углом давить наконечником) и насадки мало эффективны из-за особенности их крепления (резьба). Нагревшись насадка начинает расширяться и в итоге начинает всё больше и больше болтаться как ни накручивай, что опасно при работе, так что решил работать без них. Посмотрев шаблоны для работы с выжигателем начал размечать доску карандашом на глаз. В процессе работы узнал некоторые особенности работы с выжигателем (прим. под каким углом ставить жало что бы получилось определённое качество рисунка). В общем получилось вот это...



Второй этап

Сделав Распечатку из Славяно-Арийских Вед (книга света 13 стр.) взял копирку и перевёл рисунок на дерево. Далее повторяя контурные линии копировал рисунок (при помощи набора стамесок). К сожалению, из-за свойств дерева, отсутствия более мелких инструментов и практических навыков изобразить рунный текст не получилось, зато научился более-менее чувствовать инструмент и древесину. Решил закрепить полученные навыки на обратной стороне предварительно поменяв рабочий фон морилкой. Несмотря на относительно простой рисунок на его создание ушло где-то 14-16 часов. Дело в том, что свойства древесины не однородны по всей площади доски (края дерева более податливы инструменту, чем волокна близкие к сердцевине дерева) поэтому даже резьба вдоль и поперёк волокон не одинакова по всей площади заготовки и для создания более-менее качественного рисунка каждый миллиметр заготовки требует концентрации. Интересно то, что при довольно продолжительной концентрации на процессе (5-6) часов начинаешь "вырубаться", после тяжёлого рабочего дня - после 4 часов (где-то к 10 вечера). Интересно то, что непрерывно выполняя то бытовые то творческие задачи практически без отдыха начинаешь "втягиваться" к критическим нагрузкам (когда ты находишься на грани психического истощения и под конец дня уже ничего не замечаешь и всё валится из рук, не смотря на желание продолжать работу) - "критические нагрузки" являются уже не критическими и ты становишься более эффективным в своих действиях, переходя на более высокий уровень "критических нагрузок", базовым фундаментом по преодолению этих нагрузок является мотивация. Считаю этот вывод относиться одинаково и к "воинским качествам", которые будут рассмотрены мной несколько позже, однако не следует работать на износ истощая резервы своего организма.



Третий этап

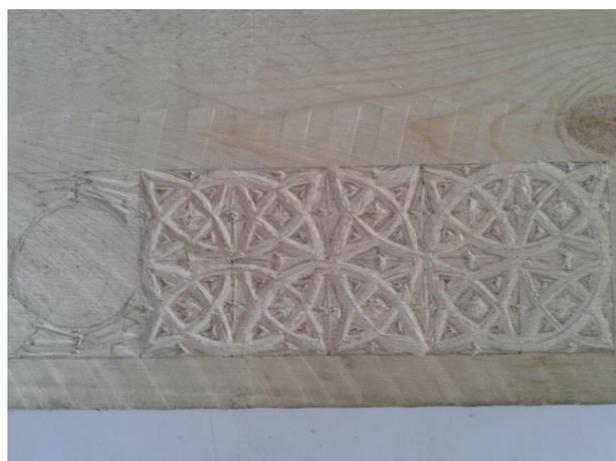
На эти 23 упражнения ушло 2 месяца по времени. На первый взгляд, казалось бы, ничего сложного, но, как и любая другая работа видимая её часть — это лишь десятая часть от всей работы. Несмотря на относительно большой промежуток времени это стоило того по следующим причинам:

- Проверить алгоритм тактики достижения целей на практике, начиная с простейших задач.

- Проверить практикой те высказывания, которые написаны в цитатнике, и ещё раз проверить действенность тех принципов психической саморегуляции, которые были описаны мной ранее.

- будет чем заняться на пенсии (если доживу и если она будет вообще)

Интересно то, что при самом продолжительном упражнении по времени выводов наименьше чем во всех остальных вопросах, но данный этап необходим по выше указанным причинам. Приведу пару фотографий в качестве примера.



Четвёртый этап

Ознакомившись с принципами скульптурной резьбы попытаюсь сделать своё изделие по заданному образцу. Основной недостаток четвёртого этапа — это отсутствие липы. Если смотреть видео по работе с липой, то резьба идёт одинаково легко во всех направлениях как по пластилину. На этот вид резьбы будет уделено мало времени, несмотря на то что это самый сложный вид резьбы и требует гораздо больше времени и сил, а такой роскоши на сегодня нет (по крайней мере у меня). По этой причине буду уделять своё время и силы на более важные для меня вопросы.

К сожалению ель не подходит для скульптурной резьбы мелких изделий. На данный момент пришлось приостановиться с резьбой несмотря на интерес к этому виду искусства по выше указанным причинам. Считаю самое время подвести итоги.

2.3. Выводы

- Проблемы не проблемы, а задачи требующие решения
- Эмоции мешают трезво оценивать поставленные задачи и окружающую обстановку, но помогают практическим действиям т.к. качество психического состояния определяет качество действий человека.
- Жизнь как игра в шахматы - каждый ход надо планировать, фланги прикрывать и упреждать ход противника, но в жизни наилучший вариант есть не "проигрыш" кого либо, а взаимовыигрыш обоих - это и есть настоящая победа.
- При систематических действиях, приближающих тебя к границам "критических нагрузок" влекущие за собой "психическое истощение" и задействование резервов организма для обеспечения базовых потребностей жизнедеятельности организма - накладывается "психический отпечаток", который повышает уровень "критических нагрузок", делая тебя более выносливым и эффективным в своих действиях, которые по своим качествам сходны с полученным "отпечатком".
- Когда трудишься в своём собственном ритме по собственному зову души, качество "психического" отпечатка наиболее качественное. Когда человек оказывается в положении, которое заставляет его периодически действовать, как в предыдущем выводе, то количество критических нагрузок, которые человек получает систематически в небольших дозах по собственному желанию, кроме повышенной "психофизической" устойчивости формирует привычку достигать новые цели снова и снова. Совместно со стремлением к знаниям, полученные знания помогают в выборе тех целей, в процессе достижения которых человек приближается к своей истинной сути - сути творца.
- На каждую поставленную цель необходимо разработать "технологическую карту" в которой содержаться все этапы достижения целей с учётом требуемых ресурсов, имеющихся и не достающих (прим. таблица) чем меньше пробелов в тех карте цели, тем меньше вероятности неожиданных препятствий. Кроме проработки этапов в тех. карте необходимо создать альтернативные варианты достижения цели, на случай возникновения неожиданных препятствий с целью обхода оной. Так же важную роль играет

мотивационная составляющая или надо ответить на вопрос: а действительно мне это необходимо, или меня заставляет что-то это сделать против моего желания? Поэтому проработка своих целей - это очень серьёзный труд, к которому нужно отнестись соответственно. То же и с технологической картой целей своей жизни.

- Если боишься - то делай, а если делаешь, то ничего не бойся.

- Что бы изменить какой-то элемент в системе, необходимо изучить саму систему. а потом разработать альтернативу.

- Мало знать, надо и применять. Мало хотеть, надо и делать.

- Продвинуться вперёд можно лишь в том случае, когда человек действует не для получения чего-то, а потому что он не может действовать иначе т.к. требует состояние его души.

- Для того что бы добиться действительно чего-то осязаемого в плане саморазвития, нужно очень много трудиться, нужно приучить себя к железной самодисциплине, самореализации, даже иногда к самопожертвованию.

- Мы не сможем решить какую-либо задачу оставаясь на том же уровне мышления, который нас к этой проблеме привёл.

- Противоречий не существует, просто наше мировосприятие не может на данный момент найти связующий ключ.

- Считаю важным напомнить о кривой развития исполнительских и творческих способностей: 1) Развитие исполнительских способностей идёт сначала быстро, но затем при самых благоприятных условиях, постепенно замедляется и имеет пределы развития - рекорды. 2) Развитие творческих способностей даже при благоприятных условиях вначале идёт медленно, начало остаётся незамеченным, но идёт с "положительным ускорением" и пределов развития не имеет, если сохраняются условия их развития. Где исполнительские способности - продукт повторения уже открытого, но не осознанного и открытого самим повторяющим. Творческие способности - продукт самодвижения, самостоятельного решения задач и вопросов, самостоятельного вскрытия закономерностей и связей между предметами и явлениями.

4. Стремление к истине

Что касается о стремлении к истине, то в процессе познания окружающего мира на определённом этапе возникает сложность получения нужных знаний из огромного объёма информации, которую человек получает. Просветление знанием (когда полученные знания становятся частью тебя самого) требуют огромных психо-физических затрат от человека, а также свободного времени. Поэтому перед каждым встаёт вопрос: или "не париться" и идти по всем известной дороге (меньше знаешь, крепче спишь) верить телевизору, политикам и т.п. или идти по дороге познания. Это значит быть не таким как все, "нестандартно мыслить", постоянно быть в поиске ответов на собственные вопросы, тратить свои силы и время на их поиск, и добывать знание из огромных объёмов информации. Получать дополнительные возможности для созидания и иметь

ответственность за приобретённые знания. Что касается тренировок, то это, как и с совестью - не натренируешь. Тем более здесь больше встаёт вопрос решения об образе жизни, вопросе системного кризиса и воссоздания справедливого жизнеустройства. Потому что это понятие индивидуальное для каждого и каким путём человек пойдёт к истине, невозможно определить конкретно. Человек сможет самоопределиться, когда этому способствует окружающее общество, приведу пару цитат из ОФЧч1 для более полного понимания:" *Если личность способна только брать, а не созидать и не восполнять или ликвидировать последствия от своего содеянного - она не может быть определена как человек. Это даже не личность, а управляемое биологическое существо. Оно может обладать только ограниченными автоматическими функциями мозга для бытового обустройства и своего временного жизнеобеспечения за счёт разрушения гармонии окружающей его среды обитания и дополнительного своего применения, вне его воли и желания, в качестве биологического объекта по планам и программам внешнего управления чужих Комплексов и систем. Их необходимо называть люди*".

"Человечество обретает не пассивное состояние своего применения, а переходит в активное состояние своего участия. Человечество - такая структура, в которую каждый человек добровольно стремится со всем своим духовным и душевным началом. Через все этапы развития и совершенствования экономики у людей была одна мотивация - трудиться ради обретения материального блага и услуг для своего выживания. При формировании человечества, как социальной структуры нового типа, особую значимость обретает принципиально иная, ранее не существовавшая мотивация - добровольно стремиться со всем своим духовным и душевным началом в человечество, как единую социальную структуру, создаваемую во имя человека. Устремление в человечество - не по причинам необходимости в выживании, а по причинам своей собственной осознанной профессиональной полезности, т.е. желании отдать всё возможное от себя и для всех, ощущая своё первичное начало в социальной организации, т.е. обрета гармоничность с человечеством. Своё универсальное участие, в том числе и труд, будет воплощаться человеком с Умом, т.е. с полным устремлением к добросовестности и истинно осознанной им личной функцией, как человека и как важного элемента всеобщей гармонии жизни на Земле. Каждый воссозданный человек особо дорог, уникален, обладает конкретной активной функцией в общем исполнении программных процессов нового. Уровень нового познания позволит человеку определённую жизненную универсальность и своё активное позиционное положение в новой социальной структуре, в том числе с инициативной, добровольной, полной своей отдачей через труд во имя других. Осознанно понимая важность своего личного предназначения, он будет по-иному нацелен, духовно и душевно устремлён к результатам и качеству своего труда, обрета этим самоконтролируемую добросовестность во всех своих деяниях и поступках. Такой настрой и такой уровень состояния добросовестности большинства участников человечества позволит и приведёт к всеобщей гармонии жизни на земле".

6 Воинские качества

5.1 О воинских качествах

Сегодня под воинскими качествами многие понимают совокупность качеств, умений и способностей позволяющие выполнить боевые задачи. Смотрим определение "боевые задачи" в интернете. Первое что попало "Словарь военных терминов М.: Воениздат Сост. А.М. Плехов, С.Г. Шапкин 1988г." Он даёт следующее определение: *Боевая задача - задача, поставленная вышестоящим командиром (командующим) подразделению, части (кораблю), соединению, объединению (иногда группе или отдельному военнослужащему) для достижения определённой цели в бою (операции) к установленному сроку. Содержание Б. з. зависит от предназначения, численности, боеспособности и боевых возможностей своих войск (сил) и противника, а также от других условий обстановки. Б. з. может разделяться на ближайшую и последующую (дальнейшую). Является основой для принятия решения командиром (командующим) на ведение боя (операции).* Тем самым боевые задачи связывают с насилием в той или иной форме, как в индивидуальном, так и в массовом проявлении. Но в целях разработки системы психической саморегуляции я отстранился от этого понятия и дал воинским качествам собственное определение: *Воинские качества - система качеств и способностей направленные на защиту внутреннего равновесия от вредных нагрузок, и возможностей манипулирования собой, путём формирования условий предотвращающие или сводящие их вредное влияние к минимуму. А также способность стойко преодолевать вредные нагрузки при невозможности последнего.*

Наблюдения

За прошедшие десять дней я, к сожалению, не нашёл универсальную технику преодоления разрушающих нагрузок для каждого в индивидуальности, но должен признать тот факт, что в процессе использования всех предыдущих разработанных мной упражнений значительно сократилось каких-либо проявлений гнева, досады, неприязни и других отрицательных эмоций. Параллельно с этим в процессе непрерывного познания окружающего мира стало больше рассудительности, чаще чувствуешь себя неотъемлемой частью окружающей природы, наиболее чётко об этом состоянии выразился Б.В. Маков на сайте НИИ ЦУС в разделе (ответы на вопросы) как "состояние добра".

Несмотря на тот факт, что конкретного упражнения по воинским качествам я не нашёл, зато в процессе поиска осознал и подтвердил следующие закономерности: Каждый день жизнь нам преподносит "сюрпризы" чаще негативного для нас характера, поэтому каждый день приходится контролировать себя на сдерживание негативных эмоций. Можно, конечно, делать это на уровне инстинктивной необходимости, но использование конкретной системы по психической саморегуляции, на мой взгляд гораздо эффективнее, но к счастью (или к сожалению) этот метод требует постоянного внимания в виде ежедневного труда над самим собой, в некоторых моментах даже ежесекундного. Такой подход органично вписывается с определением собственных целей, когда потребность возникает по инициативе самого человека, а не по инициативе кого-либо другого (когда думаешь "нет" говоришь "да"). В этом случае проявляется основное правило воина: *Настоящее поражение наступает не когда ты проиграл, но, когда ты смирился. Поэтому одно из правил воина: меня можно уничтожить, но победить никогда.* Такое состояние возникает только в том случае, когда ответил самому себе на каверзный вопрос: *Готов ли я к тому чтобы ЭТО сделать, или умереть, пытаюсь это сделать?*

6. ОБРЕТЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ДОБРА В УСЛОВИЯХ СУЩЕСТВУЮЩЕЙ СИСТЕМЫ ЖИЗНЕУСТРОЙСТВА

Так, как же всё-таки обрести состояние добра " простым смертным" как и я, которые составляют основную массу в существующей системе жизнеустройства?

Для начала выделим основную особенность этого состояния: "состояние добра" есть образ человека (состояние души) - творца, закреплённый при помощи тренировок над самим собой через решение повседневных задач.

Логичным будет суждение о том, что каждый из нас выполняет ежедневные задачи, но почему тогда люди не стали творцами? Здесь основной ответ кроется в вопросах качества рутинных задач, навязанных системой извне, чаще против нашей воли. Как было написано мной ранее о "психологических разрядах": *"ты есть то, чем занимаешься в свободное время"*. Как ты думаешь жить дальше и думаешь ли вообще о тех задачах (проблемах), которые выходят за рамки собственных биологических интересов? Ответив каждый сам себе на этот вопрос осознанно или нет использует повседневность как поле для тренировок, и каждый получает результаты тренировок в соответствии с качеством ответа на этот вопрос. Как ни крути, но законы окружающей природы справедливы. То же самое относится и к "святым" затворникам, которые совершают молитвы, медитации и практически ничего не сделали для улучшения окружающего мира. Но не будем забывать о том, что повседневность ежесекундно формирующая и "подкидывающая" всё новые и новые задачи дают нам пищу для развития, выявляя наши скрытые слабости для укрепления слабых звеньев нашей личности.

Те, кто изучал материалы НИИ ЦУС наверняка читали о необходимости пройти некую "Епитимью". Проведу пару отрывков с сайта <http://www.salvatorem.ru/> *"По причине своего личностного характера каждому интегрируемому - необходимо пройти некую "Епитимью", т.е. своеобразную моральную, духовную и физическую очистку... "* или *"Пройти "Епитимью" во всём: в отношении своих друзей и близких, в тех порочных проявлениях, которые пока каким то образом Вас увлекают в другую сторону, мораль и состояние плоти, обрести попечителя, если Вы уже можете в чём-то себя проявить (даже в разъяснении материалов), быть терпимее ко всему, что может даже и не нравиться ныне, не проявлять агрессивности. Я не пастырству и не предлагаю, но обрести состояние добра, - поверьте это будет самое тяжёлое состояние для нынешних людей, а без этого невозможно быть соучастным в процессе формирования человека..."*

Это и закономерно, ведь сегодняшняя отмирающая система тысячелетиями откладывала на нас и через предков своеобразные негативные отпечатки в нашей психике и не только в ней, через систему условий формирующие негативные события, возникающие против нашей воли и воли наших предков. Но какой бы сложной эта задача не казалась для нас - иного выхода у нас нет!

Что касается вопроса обретения "состояния добра" то этот вопрос практически не настолько сложный как кажется. Необходимо "всего лишь" свободное для себя время, бодрое состояние и любимое для себя занятие (желательно приносящее пользу не только

себе). Иными словами, созидать. Но ключевой и один из жизненно важных вопросов для нас заключается в следующем: Как удерживать "состояние добра" в себе при ныне существующих условиях жизнеустройства, делающие всё возможное что бы не допустить такого состояния в общественном сознании? Без чёткого ответа на этот вопрос воссоздать систему жизнеустройства - человечество, не представляется возможным. Сделаю свою попытку ответить на этот вопрос. Многие из нас уже умеют созидать и знают понимание термина "человечество", принципы гармонии и Епитимья по материалам ОФЧ и других публикаций НИИ ЦУС. Вспомним для тех, кто подзабыл: *"Человечество есть конструкция социального безнасильственного уложения общества, справедливость сожития в котором обустройствается на основе обрётённого познания истины нового уровня и устремления к совершенному Разуму. Человечество есть необратимый переход на цивилизационное развитие Разумной ориентации, плюс предостаточная, общедоступная и ценностно не обременённая энергетика безсырьёвого и неразрушающего технологического совершенства!"*

- Принципы гармонии:

а) *Отношение желаний и возможностей человека и степень самоорганизации среди других ему равных, как личности.*

б) *Гармония интересов отдельного человека и человеческого общества в рамках любой социальной структуры любого уровня, вплоть до будущего человечества. Её можно выразить как оптимальное сочетание своей максимальной полезности для всех и личных интересов.*

в) *Гармония общечеловеческих интересов, т.е. масштабная оптимизация на уровне межгосударственных отношений на базе общих интересов и ценностей с последующим переходом в единое глобальное сообщество, без гегемонии одного над всеми.*

г) *Гармония между человеком и природой. Человек должен осознанно отказать себе в роли "царя природы" и осознать себя её частью хранителем и защитником. И наконец, вхождение человечества в космическое единство.*

Без учёта этих принципов и понятий ответить на ключевой вопрос не предоставляется возможным. Поэтому по пути обретения гармонии и стабильного состояния добра в окружающих условиях неизбежно придётся преодолевать себя по многим направлениям, пропуская через себя немалые психо-физические нагрузки, это и будет та самая Епитимья, индивидуальная для каждого, по пути к общей цели. Поэтому необходимо каждому определиться в вопросе индивидуальной полезности в процессе формирования Человечества и использовать правило "мирного воина" и другие принципы психической саморегуляции в собственном направлении.

Что касается конкретных практических вопросов о способах самоорганизации людей с целью воссоздания человека и человечества на доступном для них уровне действий это будет во второй части моего исследования, а в завершении первой части попрошу читающего эти строки внимательно и не торопясь прочитать следующие публикации НИИ ЦУС:

Энергоинформационная трансляция

*Мы не настолько масштабны в вечности своего бытия
что бы тратить время на отвлечения в сторону лукавых суждений
На базисе порочно вменённых ценностей бессмысленного бытия
ради временных земных удовольствий.
Сотворённый свыше не может, а обязан быть творцом земным,
пусть даже и в самом малом.
Тогда смысл его жизни гармоничен
с Создателем через своё собственное совершенство.
это и есть Разумно ориентированное бытие, как маленький
шажочек
своего цивилизационного развития.*

ПРОВИДЕНИЕ №7

Молитва в Новое Время!

*Устремись Благая мысль Моя в непорочное будущее,
Ибо там её совершенство и вечность.
Истинное Блаженство есть устремленное движение сией Святой Мысли!
Уберегись порочного блаженства от алчного изыска в материальном благополучии,
Ибо это и есть та смершная твердь, что ставит Тебя в небытие во Веки Веков,
Ибо это и развеет творецкий Разум твой, яко ненужность и бесполезность,
И отлучит Тебя от истинной сути твоего предназначения, яко Человека творящего!
Устремись в будущее святым и чистым помыслом своим!
Стань Человеком истинным!
Стань частью Создателя – Творца!
Генеральный директор
Концепт*

Б.Маков