



Центр Трансформации личности  
«АнтиСудьба»



*Книга «АнтиСудьба»*

*Автор:*

*Нерсесян Руслан Сергеевич*



Учебная программа Центра Трансформации личности «АнтиСудьба».

«Инструкция к жизни»

Программа создана с целью восполнения необходимых для современного человека знаний.

Наши задачи - сделать жизнь человека проще и лучше, научить ориентироваться во внешнем мире, управлять своей жизнью через изучение работы своего мышления.

Мы постарались сжать весь учебный материал, исходя из принципа «всё гениальное просто».

Мышление - это некий процессор и пульт управления человеком, всеми процессами вовне.

«Умный человек тот, кто хорошо освоил работу своего мышления».

Мы дадим вам исключительно прикладные знания, которые помогут сделать вашу жизнь максимально сбалансированной.

Баланс во всех сферах нашей жизни есть счастье и успех.

Следовательно, наша программа поможет вам стать счастливыми и успешными людьми.

## **Глава 1.**

Мышление и информация.

- Мышление – процесс обработки и использования информации для решения задач, принятия решений и формирования новых знаний.

- Информация ( всё вовне) в окружающем нас мире является информацией, которую мы получаем с помощью ПЯТИ органов наших чувств:

- Осязание.
- Вкус.
- Обоняние.
- Зрение.
- Слух.

С помощью нашего мышления происходит процесс обработки полученных данных, на основе которых мы принимаем решения.

Основной закон Философии - «Бытие определяет сознание».

В данной трактовке под словом - БЫТИЕ подразумевается вся окружающая нас информация.

Люди, вещи, предметы, звуки, запахи и т.д. - являются тем самым БЫТИЕМ (информацией).

Какой информацией мы наполняем наше мышление и определяет впоследствии наши суждения и мировоззрение.

Контролируя источники полученной информации, мы способны управлять нашим мышлением.

Необходимо провести анализ и выявить те источники информации, которые приносят нам пользу и комфорт.

Аналогичным образом мы способны исключить бесполезные источники информации.

Примеры:

-Взаимодействуя с определёнными людьми, как носителями информации, вы получаете для себя некую пользу или, напротив, вред.

По этой причине окружение существенным образом влияет на нашу жизнь.

-Таким же образом получая информацию с альтернативных источников информации (СМИ, радио, телевизор, интернет и т.д.) мы способны для себя определить то, как влияет на нас полученная информация.

## **Глава 2.**

Решения и факты.

Наши решения - это то, чем мы можем управлять в своей жизни.

От качества принятых решений на каждый день будет зависеть то, к чему мы придём в итоге.

Хотите стать успешным человеком, повышайте качество ваших решений.

Факты - это достоверная и проверенная из разных источников информация. Свершившееся событие и, поэтому, факты мы берём из прошлого.

Любые мнения, предположения, теории, рассуждения фактами не являются. Какие решения являются качественными?

Процесс принятия взвешенных решений имеет свои особенности:

1. Все решения необходимо принимать в эмоционально стабильном состоянии.

Причём любое отклонение эмоций, как в положительную, так и отрицательную сторону, негативным образом сказывается на качестве принятых решений.

2. Все решения должны приниматься только на основе фактов, проверенной информации. Сверяясь со своим эмоциональным состоянием и проверяя полученные данные, вы всегда будете принимать взвешенные решения.

### **Глава 3.**

Установки и ограничивающие убеждения.

Установки - это некие рамки восприятия и понимания мира, через призму которых мы смотрим на окружающую нас действительность.

Ограничивающие убеждения препятствуют в следующем:

- получению информации из окружающего нас мира,
- принятию объективных решений.

Пример:

Человек усваивает только ту информацию, которую он принял для себя. Принятие - это и есть убеждение, в которое человек глубоко уверовал.

Если будет поступать информация, которая противоречит имеющимся убеждениям, она будет отвергаться.

По этой причине ограничивающие убеждения - это некая замочная скважина, через которую человек смотрит на мир и получает от него информацию.

Таким образом человек никогда не примет решения, которые не будут согласовываться с его убеждениями.

Ограничивающие убеждения ограничивают нас абсолютно во всём.

Убрав рамки и ограничения, произойдет разблокировка нашего мышления, мы будем способны смотреть на мир широко открытыми глазами: принимать более объективные и качественные решения.

## **Глава 4.**

Ценности и привычки.

Ценности - это то, что важно для человека, во что он верит, куда вкладывает свои ресурсы.

Внутренние ресурсы - это внимание, время, энергия, решения. Внешние ресурсы - это информация (всё вовне).

Ценности управляют жизнью человека, поскольку они определяют смыслы его жизни.

Ценности могут быть как материальные (деньги, имущество), так и нематериальные (вера, семья, принципы, мировоззрение и т.д.).

С помощью переоценки наших ценностей мы можем изменить свою жизнь.

Поскольку ценности всегда удерживают нас в развитии, они как брошенный якорь.

Отказ от одной ценности освобождает место для ценности иного порядка.

«Хочешь большего, откажись от меньшего».

Привычки - это наши автоматизированные действия, которые мы повторяем каждый день.

Вредные привычки приведут к негативным последствиям.

Полезные привычки, соответственно,  
- к позитивным результатам.

С помощью отказа и внедрения нужных привычек мы способны менять свои жизни к лучшему.

**«Самая большая глупость — делать то же самое и надеяться на другой результат»**

## **Глава 5.**

Счастье и успех.

Счастье – это, в первую очередь, состояние блаженства и умиротворённости, и достигается оно только за счёт баланса во всех сферах нашей жизни. Индикатор баланса - наше внутреннее эмоциональное состояние (комфорт/дискомфорт).

Успех - это достижение высоких результатов как в материальной, так и социальной части нашей жизни.

Предлагаю вам пройти тест насколько сбалансирована ваша жизнь, насколько вы счастливы и успешны:

1. Состояние (физическое и эмоциональное, внешний вид, здоровье, самооценка);
2. Отношения (в т.ч. отношения со всем нашим окружением без исключения);
3. Успех (материальный и социальный статус );

4. Досуг (удовольствия, расслабление, отдых, НАПОЛНЕНИЕ);

5. Хобби (самовыражение, самопознание, предназначение, ОТДАЧА);

Проставьте оценки напротив каждой сферы в отдельности, от 0-5, то насколько вы удовлетворены ими.

Сложите все оценки, которые вы получили, и разделите на 5.

Пример:

1. 3

2. 4

3. 4

4. 2

5. 3

$$3+4+4+2+3=16:5=3.2\cdot 100\%= (64\%)$$

«То, что можно измерить - можно улучшить».

## **Глава 6.**

Внутренние настройки.

«Наш внешний мир - отражение внутреннего».  
Всё вовне - проекция, поскольку именно наше мышление рисует всю действительность.

Хотите перемен вовне, нужно произвести перемены внутри себя, изменить своё мышление.

Как мы можем изменить мышление?

1. Изменить свои установки с ограничивающих на расширяющие.

Пример расширяющих установок:

-Всё может быть.

-Никогда не говори «никогда».

-Нет ничего невозможного.

-Бог любит смелых.

-Всё, что не делается, - к лучшему.

2. Убрать любое оценочное суждение.

Пример:

-Не суди и судим не будешь.

-Нет ни хорошего, ни плохого.

-Нет правильного или неправильного.

«Неважно, что происходит, главное - как ты к этому относишься».

3. Заменить быстрое мышление на медленное.

• Быстрое мышление - это автоматические реакции, по которым работает ваше мышление.

Привычный алгоритм...

- Медленное мышление - наш анализ и осмысление происходящего.

Анализ есть сопоставление фактов.

Чтобы изменить мышление с быстрого на медленное, нужно всегда брать паузы перед принятием решений.

«Кто понял жизнь, тот не спешит».

«Замедляйся, в суете нет зрелости». Наши рекомендации...

Внедрите себе ТРИ следующие установки:

1. День сегодняшний: только он имеет значение.
2. Взаимодействуйте с людьми в точках взаимного комфорта и интересов.
3. В любом негативе имеется позитив, а дискомфорт есть точка роста

## **Глава 7.**

Любовь и предназначение.

- Любовь - это состояние блаженства, и достигается оно за счёт принятия себя и окружающего мира такими, какие они есть.

Любовь имеет более широкий смысл, чем обычно мы привыкли понимать. Любовь есть ваше отношение ко всему и всем.

Когда мы говорим, что любим, то это подчёркивает именно наше отношение к объекту любви.

Другими словами, ваше отношение и есть любовь, а оно в приятии и способности видеть во всём прекрасное.

Научиться любить людей, к примеру, - значит видеть в них только положительное.

- Предназначение - найти его, значит, прийти к себе настоящему, быть собой.

Обязательное условие познания себя - это свобода и независимость в принятии решений.

Соавторы нашей жизни - это люди, чьи мнения и решения влияют на нашу жизнь.

Хотите проживать свою жизнь, а не «чужую», берите ответственность за свою жизнь в свои руки.

Человек в первую очередь идёт к состоянию счастья, и достигается оно тогда, когда человек идёт по пути своего предназначения.

## **Глава 8.**

Души и Бог.

Всё вовне есть энергия и информация.

Наша душа является частью общего источника энергии под названием Бог. Душа, как некая Божья искра, и все мы являемся частью Божественного.

Задача нашей души в материальном мире - это получение опыта (информации), который будет доставлен и изучен в общем источнике энергии.

Таким образом, мы все на протяжении жизни собираем информацию с помощью пережитых обстоятельств, и далее после смерти нашего тела, душа возвращается в своё исходное место.

Какой смысл всей жизни?

По мнению нашего центра, смысл жизни в следующем:

1. Научиться любить.
2. Прийти к балансу и гармонии с собой и окружающим миром.
3. Найти своё предназначение (себя).
4. Прийти к осознанности и мудрости.
5. Получить земной опыт и обучить другие души.
6. Стать счастливым человеком и сделать таковыми других.

На этом наша программа обучения подходит к концу, надеемся, мы передали вам то важное, что должен знать каждый человек.

С Уважением к Вам, Центр Трансформации личности «АнтиСудьба».

*Автор:*  
*Нерсесян Руслан Сергеевич*

*Соавторы:*  
*Нерсесян Рамила Сергеевна*



*8 918 037-46-47*

*Гареев Александр Фёдорович*





**Счастье есть Баланс**