

ИНТЕРАКТИВНЫЙ КОНСПЕКТ

Квантовая психология: как создать свою реальность и исцелить травмы

Понимание основных принципов квантовой психологии даёт ключ к управлению своей реальностью и освобождению от негативных эмоций.

#КвантоваяПсихология

#Саморазвитие

#Эмоции

#Психосоматика

#Практики



Главный принцип: Понимание освобождает от фактов



Автор подчеркивает, что знание фундаментальных принципов важнее, чем заучивание тысячи отдельных фактов. Он часто видит, как люди, описывая свои проблемы, нарушают эти базовые принципы, не осознавая этого. Именно это незнание приводит к возникновению проблемных ситуаций в их жизни.

«Понимание одного принципа освобождает нас от знаний тысячи фактов».

— Автор

Квантовая психология, по его мнению, является самой эффективной и нужной наукой, потому что она объясняет, как каждый человек сам создает свою реальность.



Структура "Я": Тело, Ум и Душа



Квантовая психология рассматривает человека не как единое целое, а как многомерное существо, состоящее из нескольких частей:

- **Тело:** Это «костюм» или «скафандр» для взаимодействия с материальным миром. Оно оснащено органами чувств (зрение, осязание, обоняние, слух, вкус) и шестым чувством — интуицией.
- **Ум (или мозг):** Называемый автором «полковником», это центральное чувство, куда стекается вся информация от органов чувств. Ум обрабатывает и группирует данные, его основная задача — обеспечение безопасности физического тела. Он эксперт, который много знает и читает, но его информация часто основана на прошлом и будущем, а не на настоящем.
- **Сверхразум (или Душа):** Это истинное «Я» человека. Душа вечна, бесконечна, никогда не рождается и не умирает. Она «одевает этот скафандр» и играет в «игру под названием жизнь», подобно компьютерной игре.



Ключевая идея

Понимание разделения на тело, ум и душу помогает осознать, что многие проблемы возникают из-за

неправильного взаимодействия этих частей или доминирования ума над истинными чувствами души.



Принцип Истины: Только то, что чувствуешь ▼

Второй фундаментальный принцип гласит: **правдой является только то, что мы чувствуем здесь и сейчас.**

- Если вы чувствуете боль (физическую или эмоциональную), голод, жажду – это правда.
- Если вы испытываете негативные, нейтральные или позитивные эмоции – это тоже правда.

Все остальное – это «иллюзия ума», «объяснялка» или «история». Ум постоянно выдает информацию о прошлом или будущем, которая не является истинной реальностью настоящего момента. Большинство людей живут, цепляясь за эти истории, которые могут вызывать лишь страдания.

⚡ Важно

Многие люди живут, как будто им «в спину воткнули вилы». Они испытывают боль в душе и теле, но считают это нормой жизни, не осознавая, что это всего лишь истории ума, которые можно изменить. Негативная эмоция – это сигнал, это правда, с которой нужно работать.



Задача квантовой психологии: Исцеление травм и «чистка» психики



Квантовая психология работает исключительно с этой правдой – с болью (душевной, физической, эмоциональной). Если человек чувствует радость, ему предлагается просто наслаждаться этим состоянием.

Мир, по своей сути, нейтрален. Люди нейтральны. Но через «призму ума» и наших эмоций мы навешиваем на них ярлыки: «свой», «чужой», «хороший», «плохой». Эти ярлыки зависят от того, насколько безопасно и комфортно мы себя чувствуем рядом с ними.

Аналогия с компьютером

Задача квантовой психологии – исцелить травмы, убрать «туман» и дискомфорт. Это подобно лечению компьютера: выявить «вирусы» (негативные программы, убеждения), загрузить «антивирусы» (психологические техники), почистить психику от негатива и затем загрузить «полезные программы» (установки), которые ведут к свободе, любви, легкости, тихой радости, спокойствию и умиротворению.

Как понять, что у вас «вирусы»? Это тревоги, страхи, беспокойство, гнев, злость, раздражение, обиды, горе, печаль. Эти эмоции автор называет «низкими вибрациями». Цель – достичь хотя бы нейтрального состояния, которое он приравнивает к состоянию истинной любви (не страсти, а глубокого покоя и принятия).



Принцип: Практика — критерий истины



Самый важный принцип: **необходимо делать практики, а не просто говорить или читать о проблемах.**

Автор приводит аналогию: когда вы хотите есть, вы готовите и едите, а не читаете книги о еде. Когда хотите пить, вы пьете воду, а не разговариваете о ней. Точно так же, если вы чувствуете дискомфорт или негатив, нужно применять практики.

⚡ Опасность чтения о болезнях

Чтение о своих болезнях или проблемах часто усугубляет состояние, так как загружает в ум негативные «вирусы» и вызывает лишнее беспокойство. Люди, которые не застревают на болезнях, часто болеют меньше. Автор приводит пример с COVID-19, когда его неосведомленность помогла ему перенести болезнь легко.

Если вы болеете, вы идете к врачу и проходите курс лечения (таблетки, физиотерапия, массажи), а не просто читаете о болезни. Многие хронические заболевания имеют психосоматическую природу, и врачи часто рекомендуют обратиться к психологу. Работа с эмоциями через практики квантовой психологии может исцелить то, что не поддавалось традиционной медицине годами.

Разговоры и объяснения важны лишь для того, чтобы мотивировать человека к действиям и практикам. Сами по себе они не решают проблему, а только информируют.



Практики и перепрограммирование убеждений



На приеме у психолога, как и у врача, важен сбор информации, но ключевой вопрос – это «Что вы чувствуете? В каких эмоциях вы живете?». После этого назначается «курс лечения», состоящий из практик.

Цель – изменить убеждения и пересмотреть мир. Например, одно из полезных убеждений: «все благоприятно». Это позволяет смотреть на события с другой стороны и трансформировать негатив в позитив.

Пример практики

Если вы испытываете тревогу или паническую атаку, автор рекомендует использовать технику «любовь к себе», которую он дает на своих марафонах. После выполнения практики наступает спокойствие. Это простой и действенный пример того, как практика меняет состояние.

Вместо того чтобы усложнять, углубляясь в теорию, квантовая психология предлагает простые, но эффективные действия, которые мгновенно меняют эмоциональное состояние и, как следствие, качество жизни.



Чек-лист внедрения

Отмечайте выполненные пункты, прогресс сохранится

ПРЯМО СЕЙЧАС

☐ Осознайте свои текущие чувства

Зафиксируйте, что вы чувствуете прямо сейчас (боль, радость, тревога, спокойствие). Это ваша правда.

☐ Разделите "Я" на части

Подумайте, какая часть вашего "Я" (тело, ум, душа) сейчас доминирует в ваших ощущениях или проблеме.

НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ

☐ Найдите источник "вирусов"

Изучите таблицу эмоций (например, с сайта автора или в интернете) и определите, какие "низкие вибрации" присутствуют в вашей жизни.

☐ Начните практиковать "антивирусы"

Вместо того чтобы только читать, найдите и попробуйте одну простую психологическую практику для работы с негативными эмоциями (например, "любовь к себе").

☐ Отслеживайте свой эмоциональный фон

Ежедневно отмечайте, какие эмоции преобладают в течение дня. Стремитесь к нейтральности и позитиву.

☐ Переосмыслите "истории" ума

Когда ум начинает рассказывать негативные истории о прошлом или будущем, осознайте, что это лишь иллюзия, а не ваша текущая правда.

⌚ Сэкономлено времени на изучение: ~15 мин

Создано в Буквица