



# ОГНЕННАЯ СВЯЗЬ

## НАУЧНЫЙ ДОКЛАД

Почему перемены так сложно даются и как  
с этим справляться



МЕТОД СИЛЬВА™

## Огненная связь

Почему перемены так сложно даются и как с этим справиться

Меня зовут Лаура Сильва Квесада, я президент компании Сильва Интернашенал и дочь Хозе Сильвы, основателя метода Сильва.

Я не только выросла в тесном контакте с учением Сильвы, но также на протяжении многих лет провожу семинары по методу Сильва. К нам на семинары приезжают десятки тысяч людей, которые ищут одно и то же - **перемен**. Эти перемены включают в себя множество сфер жизни - любовь, деньги и даже здоровье.

Ведь у всех нас есть что-то, что мы хотим изменить, но по какой-то причине **не можем**. Это могут быть упрямые 3 лишних килограмма, или неорганизованность, или курение, или какая-нибудь другая привычка. Я уверена, вы знаете, о чем я говорю, потому что эта незначительная вещь или привычка, которую вы усиленно пытаетесь изменить, не дает вам полностью насладиться жизнью.

Люди, которые приходят на мои семинары, пытаются понять, как изменить жизнь к лучшему. Они

ищут **перемены**. Все эти люди хотят изменить эту незначительную привычку, чтобы кардинально поменять свою жизнь.

Намерения этих людей ясны, и они тратят много времени, усилий и энергии, чтобы что-то изменить, но все же, многим из них это не удается. Метод Сильва и многие другие семинары обещают успех. Мы даем своим ученикам лучшие знания и приемы, которые им необходимы для перемен, и все же, они терпят неудачу.

Так почему же люди терпят неудачу?

Ответ кроется в этом докладе. И не важно, что именно вы пытаетесь изменить, если вы не примените принципы, о которых пишется в данном докладе, вы никогда не сможете изменить свою жизнь - свои личные отношения, финансовое состояние и даже здоровье. НИЧЕГО.

**Во всем виноват ваш мозг. Ваш мозг запрограммирован на сопротивление.**

НЕУЖЕЛИ НАШ МОЗГ - ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ БОЛЬШИМ ПРЕПЯТСТВИЕМ МЕЖДУ НАМИ И ПЕРЕМЕНАМИ?



## НЕУЖЕЛИ НАШ МОЗГ - ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ БОЛЬШИМ ПРЕПЯТСТВИЕМ МЕЖДУ НАМИ И ПЕРЕМЕНАМИ?

Мозг состоит из большого количества крошечных нервных клеток, называемых нейронами. Когда нейроны взаимодействуют друг с другом они передают друг другу электрические сигналы, таким образом формируя память.

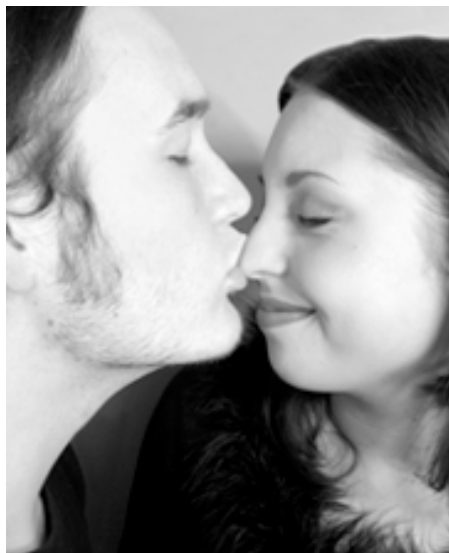
При создании мнения или представления о чем-либо, мозг использует ассоциативную память.

Каждое понятие, идея или мысль формируется мини нейросетью (нейроны, которые связаны с этой мыслью) и именно эти мини нейросети вызывают в нас восприятие чувства, понятия или мысли. Эти нейросети также взаимосвязаны.

Один нейрон не может обработать понятие само по себе. Ему нужны дополнительные понятия, мысли, идеи, чтобы найти ему определение. Вы не можете представить себе то, что вы никогда не испытывали, видели или чувствовали.

К примеру, чтобы понять принцип и чувство любви, нам необходимо много других понятий.

Так, некоторые люди сопоставляют любовь с радостью, удовольствием, приятным волнением и симпатичным человеком. Это все создает мини нейросеть, которая помогает нам понять



**ЛЮБАЯ ИНФОРМАЦИЯ, КОТОРУЮ МЫ ОБРАБАТЫВАЕМ И КОТОРАЯ ВЗЯТА ИЗ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ, ВСЕГДА ПРОПИТАНА НАШИМ ОПЫТОМ И НАШИМИ ЭМОЦИЯМИ, КОТОРЫЕ МЫ ИСПЫТЫВАЕМ НА МОМЕНТ ВОСПРИЯТИЯ ЭТОЙ ИНФОРМАЦИИ.**

чувство любви.

Возьмем Татьяну, как пример. Когда она думает о любви, нейроны, которые взаимодействуют в ее мозге вызывают ощущение возбуждения, затем счастья и затем ассоциации с ее мужем. Поэтому, когда Татьяна просто думает о слове «любовь» все эти чувства и мысли приходят ей на ум из-за существующих соединений в ее мозге (как эффект карточного домика).

С другой стороны, у Михаила понятие любви определяется совершенно иным набором связей. Когда Михаил думает о любви, из-за его прошлого опыта, возникающие ассоциации вызывают в нем чувство «разочарования». Это «разочарование» связано с бывшей женой, которая ушла от него, и чувством «одинокости», которое он испытал. Одно и то же слово вызывает совершенно разную реакцию и набор эмоций в зависимости от человека и от его прошлого опыта.

То же самое происходит с любой другой идеей, понятием или чувством. Для одних людей, деньги связаны с удовольствием и приключениями, а для других с разочарованием, несправедливостью и даже импотенцией.

Любая информация, которую мы обрабатываем и которая взята из внешней среды, всегда пропитана нашим опытом и нашими эмоциями, которые мы испытываем на момент восприятия этой информации.

### НО КАК ЖЕ ЭТО НАЧАЛОСЬ?

Началом таких чувств должен послужить либо опыт из вашей жизни, либо кто-то в вашем окружении, от чего все эти ассоциации связались в одно целое. И нет... Это не происходит только в детстве. Хотя это и правда, что дети больше проводят ассоциаций между событиями (в силу отсутствия большого опыта), но такой соединительный процесс может произойти и во взрослой жизни.

И это происходит достаточно ЧАСТО.

Научно доказано, что нервные клетки, которые задействованы в обработке какого-либо события, соединяются крепкой связью.

Другими словами, если вы делаете что-то снова и снова, между нервными клетками образуется прочная связь. Так что, если вы злитесь или расстраиваетесь изо дня в день, или если вы постоянно находите причины чувствовать себя жертвой, вы укрепляете эти связи каждый день. И очень скоро нервные клетки данной сети образуют между собой долгосрочные отношения. И, как результат, мы получаем «личность». Вы начинаете отождествлять себя с этими эмоциями и связями, даже если вы этого не хотите.

С другой стороны, мы знаем, что нервные клетки, которые не используются вместе, разъединяются. Они теряют долгосрочные отношения. Каждый раз, когда мы прерываем привычный ход мысли, который вызывает определенную химическую реакцию в теле, мы разрываем связь между нервными клетками. Всегда, когда человек прерывает процесс и вместо обычной реакции становится «наблюдателем», он становится эмоционально сознательным, он не реагирует на ситуацию автоматически, а может тщательно все обдумать, основываясь на своих знаниях.

### Итак эмоции - это хорошо или плохо?

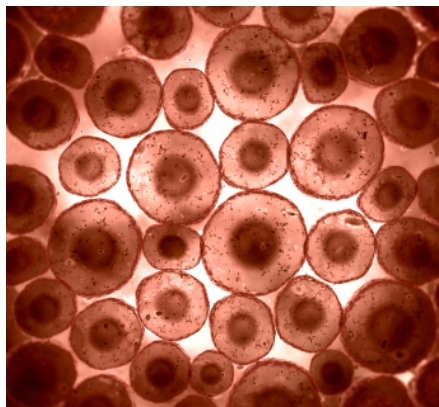
Цель эмоций закрепить что-то в долговременной памяти.

Если я попрошу назвать вас имя вашего учителя математики второго класса,

вам может понадобится немного времени, чтобы вспомнить его. Если же я попрошу вас вспомнить, когда последний раз вы испытали большое горе, вы вспомните это гораздо быстрее. Чем сильнее эмоции вы испытываете, тем глубже событие укоренится в вашей памяти.

Эти нейросети не только влияют на наши воспоминания и то, как мы связываем эмоции с опытом, но также влияют на химические процессы нашего тела. Связи, образованные в мозге (и как результат эмоции), влияют на химические потребности нашего тела.

Все начинается в отделе головного мозга, который называется гипоталамус. Гипоталамус выделяет в организм химические вещества, соответствующие той или иной эмоции.



**ЕСЛИ ВЫ ДЕЛАЕТЕ ЧТО-ТО Снова и снова, между нервными клетками образуется прочная связь.**

Существуют химические посланники злости, горя, страха, а также любви, счастья, радости и всех других эмоций.

У каждой эмоции есть свое химическое вещество. И в

момент, когда мы испытываем данную эмоцию, гипоталамус выделяет в организм данное химическое вещество, готовя тело к действию.

Эти химические вещества разносятся по всему телу и усваиваются клетками. Каждый день клетки сообщают мозгу, чего они жаждут и заставляют его придумывать причины для чувства депрессии, страха и тд. Тело сообщает мозгу, что его химическая потребность неудовлетворена. Мозг проецирует на лобную долю коры головного мозга ситуации, которые способствуют выработке данных химических веществ.

**Если вы не можете контролировать свое эмоциональное состояние, значит вы зависите от него.**

Если вы испытываете одни и те же эмоции часто, или даже каждый день, это признак того, что ваше тело жаждет этих эмоций, даже если это гнев, обида, ревность, печаль. Вы приучили свое тело к этим химическим веществам. Но зависимость такая вещь - как только вы удовлетворите свое желание, вам хочется сразу же получить снова и на этот раз уже немного больше.

Давайте рассмотрим это на примере.

У Натальи работа с повышенным уровнем стресса. У нее ненормированный рабочий день, и работа ей не нравится. Она расстраивается каждый день и чувствует, что и начальник разочаровался в ней.

У Натальи не получается завершать работу вовремя, она не выполняет поставленные перед ней задачи. И каждый раз, когда она думает о работе, ее мозг «активирует» такие связи и «испускает» химические вещества, которые ведут к чувству злости и неудачи.



Наталья приучила свое тело к этим эмоциям и ее тело каждый день желает получать данные химические вещества. Итак, Наталья начинает раздражаться дома и на выходных из-за всяких мелочей. Даже если она возьмет две недели отдыха, Наталья все равно будет расстраиваться по пустякам, потому что ее тело посылает в ее мозг сообщения с требованием насытить его нужными химическими веществами.

Из-за связей, которые Наталья создала, ее тело пристрастилось к чувству злости и ее мозг сделает все, что угодно, чтобы заполучить эти химические вещества и насытить тело.

Сергей же все еще учится в университете. Он сдает все экзамены на отлично. Мысли об учебе ассоциируются у него с «успехом», который ведет в свою очередь к чувствам «достижения» и «признания».

Любые эмоции, как положительные так и отрицательные, вызывают привыкание. Сергей получает признание в университете и его тело становится зависимым от этих химических веществ. Так как Сергей пристрастился к признанию, он старается достичь этого и в других областях своей жизни. Он стремится всегда произвести впечатление на других и утвердиться среди своих сверстников. И это приводит к некоторым неправильным решениям и ошибкам.

Когда тело Сергея не получает химических веществ, к которым оно привыкло (например, его не похвалили), его мозг пойдет на что угодно, чтобы испытать это чувство снова.

### Зависимость

Видите, как легко можно стать зависимым от негативных и вредных эмоций и чувств.

Зависимость - это не только пристрастие к определенным чувствам, и соответствующим им веществам, но в добавок к этому, в следующий раз вам будет хотеться немного больше. И так, со временем вам потребуется гораздо больше, чем для простого чувства удовлетворения.

Наталья со временем заметит, что не может больше контролировать свою злость. Также, она заметит, что вещи,

которые раньше ее не расстраивали, теперь приводят ее в ярость.

Для Сергея его пристрастие к признанию заставляет его верить, что он должен быть лучшим во всем. Он боится пробовать новые вещи, так как боится не достигнуть успеха.

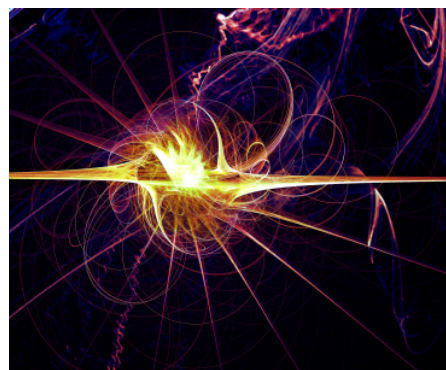
Зависимость ограничивает нашу свободу, уменьшает осознанность и приводит к негативному состоянию и ощущению, что все плохо. Если у вас есть какая-либо зависимость - от эмоции, человека, вещества - вы будете склонны к негативному взгляду на жизнь.

Видите, это может быть очень опасной и негативной спиралью, если вы создали нездоровые связи в нейросети. Даже здоровый образ жизни может стать нездоровым, если мы станем слишком привязаны к нему.

Так как же изменить свое поведение и потребности своего тела? Можно ли освободиться от эмоциональных зависимостей и изменить свою жизнь?

Это очень просто:

**Вы должны прекратить использовать созданные связи.**



Надо найти способ прекратить связывать ваши нейроны с чувствами и эмоциями, которые вам не нравятся.

Это трудно сделать. Представьте, что у вас сильная привычка есть определенную еду. Из года в год вы испытывали сильные эмоции и укрепляли свою связь с этой едой.

Светлана ведет здоровый образ жизни. Она ходит на аэробику три раза в неделю, ест здоровую пищу и принимает витамины. И все же как бы она ни старалась, ей не избавиться от 3-ех лишних килограммов.

У Светланы есть одна слабость, она обожает мороженое. Она знает, что это плохо для ее фигуры, но она не может контролировать свою страсть к нему.

Хотя Светлана знает, что если она откажется от мороженого, то сможет избавиться от этих 3-ех лишних килограммов, у нее все равно не получается. Это из-за связей. Когда она думает о мороженом, в ней вспыхивают чувства «счастья» и «приятного».

Светлана понимает, что из-за того, что она не может контролировать свою страсть к мороженому, ей не удастся достичь идеального тела, но все же никак не может остановиться. И теперь в ее мозге вспыхивают связи «разочарование» и «неудача», к которым наше тело тоже привыкает.

Итак, в какой-то момент Светлана тянется к эскимо не потому, что оно вкусное, а потому что она пытается

испытать негативные эмоции и чувства, которые необходимы ее телу.

Чтобы исправить это, необходимо создать новые связи. Если вы связываете



любовь с «разочарованием», вы можете видоизменить это в веру, что любовь равна росту. Каждый раз, когда вы будете теперь чувствовать любовь, ваш мозг будет фиксировать связь, что чувство любви ведет вас к росту. Ваше тело будет теперь поглощать химические вещества «роста», а не «разочарования».

Усиливая эту связь, ваше тело будет меньше нуждаться в чувстве «разочарования» и культивировать «рост».

Со временем, новая связь станет настолько сильной, что старая разорвется.

Другой пример о том, как воспламеняются связи, это когда вы думаете о деньгах. У каждого из нас в мозге есть своя связь о «зарабфтывании денег». Когда вы думаете о зарабатывании денег, это может быть привязано к

чувству беспомощности и отчаяния. Если это так, то вы никогда не сможете быть успешным в финансовом плане.

Чтобы достичь финансового успеха, вам надо ассоциировать «зарабатывание денег» со словом «легко». Как только эта связь установится, ваше тело начнет сделать этому примеру.

Так КАК же это сделать? Я видела столько людей, которые приступали к занятиям по методу Сильва с самыми лучшими намерениями и впечатляющей силой воли, но так и не сумели создать новые эмоциональные связи.

### **Большая ложь о силе воли**

Сила воли сама по себе не достаточна, чтобы преодолеть зависимость.

Ваш мозг будет всегда вызывать в памяти ситуации, чтобы восполнить свои химические потребности. Если у вас сильная связь с чувством гнева, то ваши вспышки гнева могут стать неконтролируемыми. Иногда вы даже можете начать злиться без причины. Это все из-за привычки к химическим веществам.

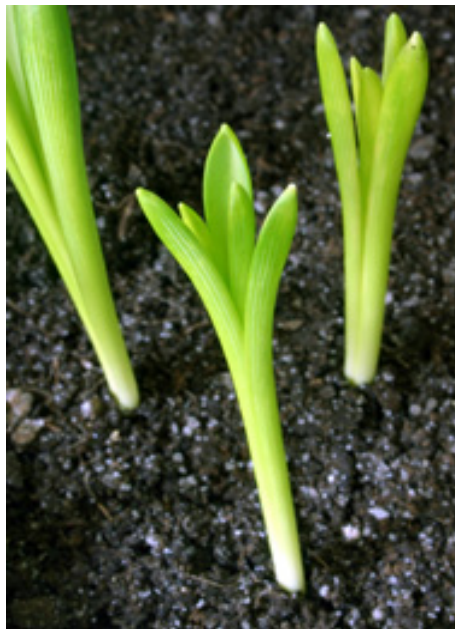
Так что у вас могут быть самые благие намерения и вы будете совершать невероятные усилия, но все же будете поддаваться своей зависимости. Лучшие намерения и усилия обречены на провал, если разговор идет об эмоциональных зависимостях, особенно о тех, которые имеют глубокие неврологические связи.

Даже больше - сила воли может даже усилить эти «нездоровые» связи.

Давайте рассмотрим пример человека, пытающегося бросить курить при помощи силы воли. Он говорит себе, что это последний раз и что он бросает. И вот тело начинает жаждать никотина и посылает в мозг сигнал о своей нужде. Сила воли рушится и человек понимает, что бросить не получается и начинает чувствовать себя «зависимым».

Люди, которые пытаются избавиться от эмоциональной зависимости, испытают то же. Этот опыт только усилит нейросвязь и углубит зависимость.

Хотя сила воли очень замечательная черта и кажется лучшим способом в



**ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ, НАДО ПОНЯТЬ ИХ, КАК ОНИ РАБОТАЮТ И КАК ОНИ МЕШАЮТ ВАМ ИЗМЕНИТЬ ЧТО-ТО В СВОЕЙ ЖИЗНИ.**

борьбе с зависимостью, правда в том, что сила воли не устраняет источник зависимости. Если вы не можете избавиться от причины зависимости, невозможно избавиться от самой зависимости.

Дело в том, что сила воли не равна готовности.

### Как перепрограммировать свой мозг?

Первый шаг на пути к избавлению от зависимости - это ее признание. Вам будет трудно избавиться от негативной связи, если вы не знаете о ее существовании.

Проанализируйте, какие связи всыпихивают в вашем мозге, для двух или трех понятий. Подумайте о своих убеждениях по отношению к деньгам, любви, здоровью. Чтобы избавиться от зависимостей, вам надо понять их, как они работают и как они мешают вам изменить что-то в своей жизни.

Я постараюсь вас научить, как разорвать отрицательные эмоциональные связи. Данная техника поможет вам достичь этого очень быстро.

Всю свою жизнь вы создавали эти эмоциональные связи и приучили свое тело к этим химическим веществам, поэтому перемена будет нелегкой. Вы психологически и физически зависимы от этих моделей поведения.

Перемены даются нелегко, но они не невозможны. Вам просто нужно использовать правильные приемы и техники.

Если вы будете следовать нашим техникам, то вы сможете легко внести перемены в свою жизнь за короткий период времени.

Эти перемены обретутся навсегда. Вы измените ход работы вашего мозга и желания вашего тела. И очень скоро положительные связи и эмоции будут появляться естественно, без каких-либо усилий, до конца вашей жизни.



**СИЛА ВОЛИ НЕ УСТРАНЯЕТ ИСТОЧНИК ЗАВИСИМОСТИ. ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОСТИ, НЕВОЗМОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ САМОЙ ЗАВИСИМОСТИ.**

**КОГДА ВЫ НАХОДИТЕСЬ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА, ВАШИ НЕЙРОНЫ ХАОТИЧНО ИСПУСКАЮТ СИГНАЛЫ. И ЭТО ДЕЛАЕТ МОЗГ НЕСПОСОБНЫМ СОЗДАВАТЬ НОВЫЕ СВЯЗИ.**



### **Важность снятия стресса**

Чтобы осознать существующие эмоциональной связи или создать новые, необходимо расслабиться. Перепрограммирование трудно проводить в состоянии стресса.

Стресс это ответная реакция организма. Таким образом, вы живете в состоянии ответной реакции на то, что срочно, а не на то, что важно для вас. Такое состояние не помогает вам, а приводит к тому, что вы ищите способы избавиться от срочных проблем хотя бы на короткое время. Стресс только усиливает существующие связи и полностью подавляет возможность создавать новые.

Чтобы перепрограммировать себя эффективно, ваш мозг должен быть готов производить положительные эмоции, что не случается, если вы в стрессовом состоянии.

Когда вы находитесь в состоянии стресса, ваши нейроны хаотично испускают сигналы. И это делает ваш мозг неспособным создавать положительные эмоциональные связи, потому что он находится в состоянии защиты и отступления. Когда защита - главный приоритет

вашего мозга и тела, все остальное отходит на второй план.

### **Ваша задача**

Самый первый шаг на пути к перепрограммированию вашего мозга, это состояние расслабления и осознанности.

Через несколько дней вы получите статью о том, какие шаги нужно предпринять, чтобы прервать ваши нынешние эмоциональные зависимости.

Оставайтесь с нами!

Лучше и лучше

Лаура Сильва