

### День 3. Берем свою жизнь под контроль. Шаг первый

Нашей жизнью движут наши нейро-ассоциации, то есть что бы мы не ассоциировали или «прикрепляли» к ситуации в нашей нервной системе – боль или удовольствие – это будет определять наше поведение. Если мы хотим изменить свою жизнь, мы должны изменить наши нейро-ассоциации.

Наука, которую вы будете изучать в этой программе – Нейро-Ассоциативное Регулирование. Эта система позволит вам связать большое удовольствие с задачам, которые вы откладывали, но должны предпринять действия уже сегодня; а также связать боль с приятным вам сегодня поведением, которое нужно прекратить. Это поможет вам проникнуть в принципы вашей функционирования нервной системы. Использование этой программы позволит вам осуществлять прямой контроль вашего поведения и эмоций, но таким способом, который просто требует подкрепления, а не дисциплины.

На этом занятии вы научились спрашивать себя «Какие негативные ассоциации, созданные мной в прошлом, удерживают меня от того, чтобы начать предпринимать действия, которые нужны для достижения моих желаний?»

Ваши нейро-ассоциации контролируют ваш уровень мотивации.

Каждое отдельное действие, которое вы предпринимаете отражается на вашей судьбе. Если мы рассмотрим судьбу, то обнаружим все в жизни состоит из четырех частей:

1. Все что мы делаем или думаем является причиной, приведенной в действие.
2. Каждая из наших мыслей или действий будет иметь влияние и результат в нашей жизни.

3. Наши результаты начинают «складываться», чтобы направлять нашу жизнь в определенном направлении.
4. Для каждого направления существует определенная точка назначения или судьба.

Для вас сейчас важно начать отвечать на два вопроса: Какова ваша судьба? Какой вы хотите видеть вашу жизнь? В то время как немногие точно знают, как повернется их жизнь в дальнейшем, мы, разумеется, можем решить заранее, каким человеком мы хотим стать и как мы хотим прожить нашу жизнь. Наличие этой «большой картины» может протолкнуть нас через кратковременные трудности и сохранить все в перспективе, позволяя оставаться счастливыми, удовлетворенными и нацеленными на достижение наших мечтаний.

### **ВАШЕ ЗАДАНИЕ:**

1. Запишите три нейро-ассоциации, созданные вами в прошлом и позитивно изменившие вашу судьбу
2. Перечислите три нейро-ассоциации, которые до сих пор ослабляют вас.

Примите решение, что сегодня же измените их.

**Простая осведомленность может стать очень полезной: она поможет разрушить шаблоны бессознательного поведения.**

1. Три нейро-ассоциации, созданные мной в прошлом и позитивно изменившие мою судьбу:

---

---

---

[illegible]

2. Три нейро-ассоциации, которые до сих пор ослабляют меня:

---



