

Содержание

Предисловие	5
Почему вас заинтересовала эта книга и что можно с этим сделать	7
От каких зависимостей поможет эта книга.....	12
Постскриптум к книге, размещенный вначале	14
Границы вашей зависимости	21
Еще одна причина, почему надо читать, ничего не пропуская	22
Вы не обязаны не иметь зависимостей.....	24
Виноваты ли вы	26
Немного подробнее о возможностях информационного воздействия и его организации.....	32
Потребность людей в информационном воздействии	43
Напряжение и зависимость	79
Фобии и панические атаки	90
Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)	105
Волна.....	115
Внутренний Ребенок и напряжение.....	120
О пережитых напряжениях.....	133
Мир как сигнал. Информативность жизни.....	139
Мы живем в аппроксимации	144
Сигнал и ситуации.....	148
Состояние Ребенка и зависимости	151
Одиночество	161
Здоровье и социальное положение	169
Снимаем напряжение	185
На чем надо сосредоточить внимание	237
Закрепляем выздоровление.....	257

Предисловие

Зависимости... Я не могу обещать, но ожидаю, что после прочтения этой книги у многих людей улучшится не только их душевное, но и физическое состояние и пройдут не только зависимости. Это кажется волшебством, но это просто одна из возможностей информационного воздействия — исцелять.

Почему не могу обещать? Ну, информация — это тонкая материя. Это не таблетку принять по стандартному протоколу лечения. И простое внушение, что у вас пройдет то, пройдет се, вы избавитесь от того, от этого, — не работает. Слишком в лоб, слишком прямо. В таком деле вообще ничего обещать нельзя. Можно лишь допустить... Допустить — впустить — разрешить себе впустить в себя нужное именно вам целебное информационное воздействие. Ваш организм сам отфильтрует из информационного потока, получаемого от этой книги, то, что вам нужно. Просто прочтите от начала до конца — полакомьтесь этим многослойным информационным пирожным, приготовленным мной. Это не таблетка, это гораздо сложнее. И взаимодействие между нами идет на таких тонких планах, которые еще не изучены наукой. Наука только вступила на тропу изучения этих сложнейших процессов. Качественная теория информации начала развиваться совсем

недавно — в середине прошлого века, и это настолько сложная отрасль науки, что каких-то существенных открытий в ней с тех пор сделано крайне мало. Я посвятила жизнь изучению и применению для помощи людям качественных аспектов информационного воздействия. Эта книга — мой новый результат. Она написана с учетом полученных мной новых знаний и навыков. Я развиваюсь и предлагаю своим читателям новые плоды моего развития, которые гораздо сильнее по действию, чем предыдущие.

ПОЧЕМУ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАЛА ЭТА КНИГА И ЧТО МОЖНО С ЭТИМ СДЕЛАТЬ

Вы начали читать эту книгу, потому что считаете, что у вас есть вредная для вас зависимость, и вы хотите посмотреть, что можно сделать для того, чтобы от нее избавиться. Возможно, вы надеетесь найти здесь список указаний, что вам сделать, чтобы стать независимым. Вы серьезно готовы выполнять такой огромный перечень указаний — длиной в целую большую книгу? Если бы у вас реально была такая готовность, вы бы уже сами, без всякой книги, избавились от чего угодно и приобрели бы что угодно. Никакими советами и приказами нельзя избавить человека от того устойчивого состояния организма, в котором он находится. А что можно сделать?

Можно постепенно (вот для этого и пишется целая книга) изменить ваше устойчивое состояние на несколько иное — как бы расшатать пагубную для вас ситуацию и даже разобрать ее на компоненты. Взять, например, автомат Калашникова. Он стреляет в собранном виде, а если его разобрать на составляющие и даже положить их рядом на столе, то в разобранном виде это оружие стрелять не будет. И точно так же, по такому же принципу, работает любая система. Она работает, пока все ее компоненты собраны воедино и взаимодействуют.

А разбери систему или хотя бы убери один-единственный существенный компонент — ничего работать не будет.

Человек — сложная информационная система, и то, что она делает физически, зависит от ее информационного состояния, от тех информационных процессов и структур, которые в этой системе имеют место. *Зависимость — это, прежде всего, информационная подсистема системы Человек. Это определенные информационные процессы в мозгу, определенная информационная структура, образованная мыслительными ходами человека.* И естественно, что разрушить эту информационную структуру можно именно информационным воздействием. Да, внешним. Потому, что изнутри пока что вам не удалось себя излечить, и потому, что в конечном итоге все эти зависимости образовались под влиянием внешних факторов. *Так сложилась ваша жизненная ситуация, что вы приобрели некую зависимость.* Вы вошли в определенное устойчивое информационное состояние, характеризующееся стойкой зависимостью от того или иного объекта (в качестве объекта может быть и человек). Почему это состояние информационное, я объяснила. Вполне логично, что информационное состояние можно изменить именно информационным воздействием. В частности, текстовым информационным воздействием книги. Сразу это сделать нельзя. Потому что на то оно и устойчивое состояние сложной

системы под названием Человек, что сразу, без существенного сбоя в работе системы, вывести ее из одного устойчивого состояния в другое пока что не представляется возможным с научной точки зрения. Что такое вот это «сразу»? Это должно быть достаточно грубое воздействие. И уж точно физическое. Например, если человека сильно избить или поместить его в какие-то очень тяжелые условия, ему может резко стать не до какой-то персоны противоположного пола, по которой он страдал. Но ведь это же будет ценой здоровья этого человека! Мы так грубо действовать не можем. Вот почему я предлагаю довольно большое информационное воздействие — такое, чтобы на полное его получение и усвоение (информации нужно дать время развиться в вашем мозгу: то информационное воздействие, которое в ваш мозг попадает, и тот управляющий вами информационный процесс, в которое оно превращается, — это две большие разницы, как говорят у нас в Одессе) ушло достаточно много времени: нужно прочитать вот эту толстую книгу. А потом еще будет идти некое последствие: полученная информация будет развиваться в вашем мозгу и приносить свои плоды — изменения в вашем образе мышления и жизни. Под словом «информация» я понимаю не указания и какие-то сведения, как могли бы подумать многие. Теория информации существенно развилась с середины прошлого века, когда американский ученый Клод Шеннон предложил

определять количество информации именно новыми для потребителя сведениями, которые снимали бы у него неопределенность, и измерять количество информации в битах. Сейчас наука уже рассматривает и качественные аспекты информационного воздействия, и их способность влиять на психологическое состояние человека. Я работаю именно качественными аспектами информационного потока и помогаю людям посредством текстового информационного воздействия моих книг.

Итак, вы сейчас подвергнетесь воздействию информационного потока с определенными качественными характеристиками. ***Задача подобного воздействия — сделать так, чтобы ваша зависимость вас больше не беспокоила.*** Смотрите, я ставлю задачу несколько шире, чем вы могли бы предположить. Может быть, вам и не надо избавляться от этой зависимости, а? Разные бывают обстоятельства. Возможно, данная зависимость — это наилучший для вас выход в вашей жизненной ситуации (смотря какая зависимость, конечно). Люди привыкли себя ругать за зависимости и страдать от того, что не могут от них избавиться. А это уже усиливает напряжение их психики, отнимает массу жизненной энергии и существенно повышает тревожность. А *повышенная тревожность* — это как раз наиболее важная причина получения психологической зависимости. Круг замкнулся.

Чего вы хотите? Вы хотите прекратить страдать? Или вы хотите что-то в себе изменить и этим добавить себе страданий? Или же сменить одни страдания на другие? Мы «из каждого утюга» слышим, как вредно то, и это, и пятое, и десятое. И ужасаемся: «Ой, а у меня это есть! Я ем после шести! Какой ужас! Ой, а я курю! Кошмар! Вот по радио сказали, что от этого можно умереть!» Знаете, умереть можно от чего угодно. Более того, мы вообще все обязательно умрем, к сожалению. Как только цивилизация начала более или менее развиваться, человек стал подвергаться внушению со стороны общественного мнения и рекламы. Мы часто делаем или не делаем то, что нам *сказали* делать или не делать. Кто-то сказал. С экрана телевизора или компьютера. Мы это где-то прочитали. Одна баба сказала... Нами как информационными системами управляют с помощью информации. Вами уже так науправляли, что у вас возникло *страдание*. Если бы оно не возникло, вы бы этой книгой не заинтересовались. Давайте же теперь размотаем весь этот информационный клубок — что вам уже успели навнушать. *Страдание есть информационное состояние. Оно разбивается информационным же воздействием.* Другое дело, что, конечно, без изменения жизненной ситуации что-то существенное изменить в человеке нельзя. Но ведь и жизненная ситуация возникает не без участия информационных процессов в вашем мозгу, не так ли?