***Интервью Интернет-журналу «Планета счастья»***

*Александр Григорьевич, у Вас интересная биография. Вы обучались в техническом ВУЗе и работали по специальности. Стали кандидатом технических наук. Затем полностью поменяли профиль и стали заниматься педагогикой. Потом ещё крутой поворот и вот Вы один из выдающихся психологов страны. Каковы были мотивы столь резких изменений жизни?*

Я всегда старался в жизни заниматься тем, что мне интересно. Интерес есть – я погружаюсь в это интересное мне дело. Интерес проходил – я начинал искать что-то другое. Когда находил, бросал прежнее дело и погружался в новое, несмотря на возможные перспективы роста в прежнем деле.

 Например, в годы перестройки мои знакомые приглашали меня заниматься торговым бизнесом, открыть банк или что-то подобное. Я пробовал пойти вместе с ними, но через два-три месяца мне становилось скучно, и я уходил заниматься тем, что мне нравилось. Например, в те же годы перестройки я открыл Центр детского изобретательства и проводил со школьниками многодневные развивающие игры. Понятно, что денег от этой деятельности было немного, но тратить свою жизнь только на зарабатывание денег мне не хотелось.

Я думаю, одной из причин такой высокой подвижности было то, что мой отец был военным, и мы много раз переезжали, пока я учился в школе. По моему, я сменил 8 или 9 школ и мест жительства за школьные годы.

Если бы я жил на одном месте и ходил бы в одну школу все 10 лет, то у меня были бы другие привычные модели поведения, скорее всего. Но у меня получилось по другому, так что я ни к чему не привязан и легко меняю место жительства, завожу новых друзей или меняю вид деятельности.

Только вот на последнем деле, на моем увлечении методикой Разумный путь, я «застрял» уже более чем на 20 лет, и она мне по прежнему интересна.

*В 2001 – 2002 годах Вы получали награды от известного Издательства «Питер» за серию книг. О каких книгах идёт речь?*

Это было время, когда вышли мои первые книги, такие как «Как быть, когда все не так, как хочется», «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний», «Уроки судьбы в вопросах и ответах». На книжном рынке было мало литературы по саморазвитию, и мои книги выходили миллионными тиражами. Тогда я и получил эти награды.

Потом к нам на книжный рынок пришли переводы американских авторов, и теперь они доминируют на рынке. Но эти книги написаны для других условий и для других людей, поэтому российским читателям приходится приспосабливать их рекомендации к нашим условиям.

И еще американцы- мастера рекламы, конечно. Порой в книге всего одна-две свежих мысли, но книга преподносится как очередное божественное откровение.

Я так не умею, к сожалению. И даже не хочу этому учиться. Я разработчик, исследователь, мне интересны психические процессы, происходящие в человеке, и я этим занимаюсь. У меня очень сильный контент, то есть содержание книг, я это прекрасно понимаю. Но посвящать свою жизнь рекламе своих разработок мне не интересно.

И в последующие годы мои книги иногда занимали первые места в рейтингах продаж, но по этому поводу никто больше не выдавал наград.

*Какие темы по решению проблем или достижению желаний сейчас наиболее актуальны? А 10 лет назад?*

Я думаю, что у людей примерно одни и те же наиболее востребованные темы не меняются уже лет пятьсот, наверное.

Это хорошие отношение, хорошая семья, любовь, секс, обеспеченность, здоровье, карьера, власть. Освобождение от страхов повышение самооценки.

В годы перестройки была высока ситуация неопределенности, не было уверенности в будущем, потому люди были более мистичны. Их мысли и надежды были часто обращены к Высшим силам, которые должны были помочь им в сложных ситуациях.

Сейчас ситуация более-менее стабилизировалась, люди почувствовали себя увереннее, их интерес сместился в сторону саморазвития. То есть каким образом человек может сам стать более успешным и эффективным на пути к своим целям, не обращаясь за помощью к непонятным внешним силам.

Я так же эволюционирую вместе с моими читателями. В эпоху перестройки я тоже считал, что нас кто-то ведет по жизни, защищает или наказывает. Эти идеи отражались в моем творчестве в виде увлеченности изучением работы механизма кармы.

 Позже я понял, что объяснение происходящих в нашей жизни процессов с помощью кармы возникло из-за непонимания тех механизмов, которые порождают проблемы в жизни людей. А то, что я не могу объяснить, я отношу к проявлению деятельности Высших сил. На этом основана любая религия.

Я стал искать и находить объяснения того, как мы сами создаем себе проблемы. И сама собой отпала необходимость привлекать Высшие силы или механизмы кармы для объяснения того, откуда у нас берутся те или иные неприятности.

То есть я не отрицаю того, что наш мир далеко неоднозначен и не только грубоматериален. Но мне нет необходимости как-то использовать ссылки на внешние влияния, когда почти все легко объясняется теми процессами, которые происходят в нас. И которые пока не признает современная наука.

В своих книгах я рассказываю читателям, каким образом мы сами портим отношения, создаем проблемы с деньгами или здоровьем, и так далее. И что нужно сделать с собой, чтобы ситуация изменилась и стала такой, как вам нужно.

Каждый из нас считает, что его проблемная ситуация уникальна, и что она не похожа на проблемы других людей. На самом деле мы все, и я в том числе, наступаем на одни и те же грабли.

А этих граблей всего три-четыре.

Я сам это понял всего пару лет назад, когда стал разрабатывать свой новый сайт www.sviyash.ru Я выбрал порядка 30 самых «популярных» психологических проблем типа конфликтов, низкой самооценки, страхов, сложностей с деньгами, одиночество и так далее.

И стал разрабатывать видео, где рассказываю, каким образом мы создаем себе эти проблемы, и как от них нужно освобождаться.

И оказалось, что почти все проблемы из любой сферы нашей жизни решаются всего в два стандартных шага! Но эти шаги мы никогда не делаем.

Нужно всего лишь сначала убрать из своего тела накопленные за годы жизни остатки наших негативных переживаний – они в моей методике называются «эмоциональные блоки».

И затем заложить в себя новые, нужные нам программы нашего поведения. А дальше наш очень совершенный организм будет выполнять их автоматически. Точно так же, как сейчас он выполняет заложенные в нас «сбойные» программы нашего поведения, порождающие то, что мы называем «проблемы». Все эти видео можете сегодня посмотреть на моем сайте.

Я понимаю, что это звучит неправдоподобно, мы привыкли к другому. Что внесение изменений в поведение человека – это процесс долгий, трудный требующий больших и длительных усилий. Так принято считать в психологии, и все люди разделяют это ошибочное мнение.

На самом деле, все не так. Очень многое в нас можно изменять самостоятельно и быстро. Но мне мало кто верит, а я не собираюсь навязывать людям свои наработки. Кому очень нужно и кто готов к изменениям, сам их найдет и использует. И получит прекрасные результаты.

Думаю, это избыточно длинный ответ на короткий вопрос.

*Вам принадлежит теория, в которой полностью раскрыта тема 23 идеализаций в различных сферах и методы их нейтрализации. Это достаточно большой прорыв в области практической позитивной психологии. Как Вам пришла эта идея?*

Я думаю, что это действительно очень важное открытие в понимании механизмов возникновения в нас негативных эмоций. И освобождения от них, поскольку они приводят к стрессам и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Идея идеализации проста. У всех нас есть ожидания от окружающих людей и обстоятельств нашей жизни. То есть идеи о том, что и как должно происходить.

Эти ожидания делятся на обычные, бытовые. И на сверважные для нас – именно они называются идеализациями.

У каждого человека имеется свой набор сверхважных для него ожиданий, то есть идеализаций.

Один человек жестко уверен, что его любимый человек должен быть верен только ему. Другой считает, что если другой человек что-то пообещал, то он обязан выполнить свое обещание. Третий уверен, что никто не должен повышать на него голос. Четвертый ожидает, что никто ее смеет посягать на его независимость. И так далее до бесконечности.

Причем люди обычно имеют по 5-10 сверхважных ожиданий в самых разных сочетаниях. Откуда они в нас взялись – это отдельная тема.

Что происходит, когда кто-то нарушает наше сверхважное ожидание?

Внутри каждого из нас есть наш «защитник» – это инстинкт выживания. Оказывается, наш инстинкт знает о наших идеализациях и активно защищает их.

Как только кто-то (включая нас самих) нарушает нашу идеализацию, то инстинкт выживания тут же бросается ее защищать. А как он может это сделать? Он меняет уровень нашего возбуждения, чтобы мы могла отстоять свою правоту.

Ваш ребенок принес из школы плохую оценку, какую реакцию вы моментально выдаете? Скорее всего, это раздражение или даже гнев.

А что такое раздражение или гнев? Это эмоция силового давления на нарушителя сверхважного для вас ожидания о том, что ваш ребенок должен учиться только на «хорошо» и «отлично». Эту эмоцию создал в вас инстинкт выживания с тем, чтобы вы пугнули ребенка, и он от испуга стал учиться лучше.

Точно такую же реакцию вы автоматически выдаете, когда ваш любимый опаздывает на свидание. Когда ваш начальник дает «неправильную» оценку вашего труда. Когда ваши родители лезут к вам с нелепыми советами. Когда ваше тело весит на 10 килограмм больше, чем оно должно весить. И так далее.

 Все эти бессознательные реакции на нарушение очень важных для вас ожиданий производит ваш инстинкт выживания, стараясь помочь вам чувствовать себя в безопасности.

Можно ли дать ему команду, чтобы он заткнулся и не лез вас защищать, где не нужно?

Опыт показывает, что это невозможно. Можно попытаться совсем убрать свой инстинкт выживания, но он будет сопротивляться, поскольку мы живем в реально опасном мире – стоит только посмотреть телевизор, и вы убедитесь, что это так.

Как же можно избавиться от негативных переживаний?

Для этого нужно всего лишь убрать свои сверхважные ожидания - идеализации, сделать их не очень важными, бытовыми. И тогда инстинкт выживания перестанет их защищать. То есть перестанет создавать в вас негативные эмоции.

У вас останется только равновесное состояние и позитивные эмоции.

Чтобы выявить и убрать свои идеализации, требуется два-три месяца самостоятельной работы примерно по часу в день. Инструменты отработаны и проверены многолетней практикой. Все они представлены на моем сайте. Если вы поработаете с этими инструментами, то все ваши негативные эмоции прокинут вас навсегда. Но нужно приложить усилия, конечно, за деньги этого не купить.

 То есть понятие «идеализации» позволило вскрыть механизмы возникновения негативных эмоций, и научиться освобождаться от них.

Правда, этим пока пользуются только единицы людей. Ну ничего, рано или поздно люди используют эти открытия.

*В своё время Вы изучали эзотерику и использовали в своих книгах эзотерические термины. Но позже отказались от этого направления. Почему?*

Я увлекся изучением особенностей поведения человека тогда, когда началась перестройка и в открытом доступе появилась литература по эзотерике, мистике, магии, теософии и подобная. Она манила какими-то безграничными возможностями, и очень интересовала меня и множество других людей. Я начал ездить на различные тренинги и курсы по развитию сверхспособностей.

Было интересно, но не более. Поскольку я изначально был вполне рациональным человеком с техническим образованием, меня мало устраивали те ощущения или состояния, которые можно было получить на этих курсах. Я искал чего-то более прикладного, прагматического, что можно было бы применить в реальной жизни, не уходя из нее в многочасовые медитации и другие практики.

И оказалось, что там нет ничего, кроме необычных состояний, требующих ухода от реальности. Точнее, что-то там есть, но оно все равно не рассчитано на ту жизнь, которой живут миллионы людей.

И я стал искать инструменты, которые может использовать человек, живущий обычной жизнью. Ищу их до сих пор. Частично нашел и изложил их в своих книгах и на новом сайте.

То есть можете считать, что я в своих книгах выдаю эзотерические знания, переведенные на язык практического применения для людей, далеких от эзотерики. Эти знания и вытекающие из них инструменты вполне доступны большинству людей и не требуют изменения привычного образа жизни.

*В одной из Ваших книг я уловил разницу в интерпретации аффирмаций и позитивных утверждений. Можете прояснить?*

Действительно, все так и есть. Никто ведь не задумывается над тем, что такое аффирмации. А ведь реально это те новые программы поведения, которые мы закладываем в себя, чтобы они в дальнейшем управляли нашими поступками.

Хорошо хоть, что мало кто умеет закладывать в себя эти новые программы поведения, все сводится к кратковременному их проговариванию без серьезных последствий. С получением кратковременных приятных состояний.

Если же закладывать эти новые программы поведения в себя серьезно, как это делается с помощью приема Эффективное самопрограммирование, то нужно обязательно пять раз подумать, что ты в себя хочешь заложить, и какие последствия от этого будут.

Мы используем понятие «позитивное утверждение», и разработаны целых 13 требований к их формулировке. Если не выполнять эти требования, то можно получить совсем не тот результат, который вы ожидаете. Или совсем не получить никакого результато, что и происходит в большинстве случаев.

Поясню свою мысль на примере.

Например, имеются десятки тысяч красивых аффримаций на актуальную для многих тему денег. Например такие: *Я являюсь богатым и успешным человеком. Вселенная сейчас и всегда радует меня большими деньгами и богатством. Я богатая, счастливая, успешная, процветающая личность, и я в полной мере заслуживаю всего этого. Я всегда имею намного больше денег, чем мне необходимо для удовлетворения заветных желаний. Я обладаю положительным и постоянно увеличивающимся денежным потоком*.

Я взял их с какого-то сайта, автор которого утверждает, что если повторять эти и подобные фразы по 110 раз в день, то ваше благосостояние возрастет. Я думаю, что он не обманывает своих читателей, он просто заблуждается вместе с ними.

Дело в том, что новые программы нашего поведения бывают двух видов.

1. Такие, которые приводят к реальному изменению нашего поведения, порождающему нужный нам результат.

2. Такие, которые ничего не меняют в реальности, но меняют ваше отношение к тому, что мы имеем сегодня.

Позитивное утверждение первого вида, меняющее поведение человека по отношению к деньгам, должно иметь примерно следующий вид: *Отныне я*  *нахожу и активно реализую комфортные для меня способы увеличения моих доходов.*

Позитивное утверждение второго вида имеет вид: *Отныне я*  *являюсь богатым и успешным человеком.*

Оно означает, что вы впредь назначаете себя богатым и успешным. Ничего менять в себе и в своем поведении вы не собираетесь. Просто вы начнете считать себя богатым и успешным в текущей ситуации. Всегда ведь можно найти тех, по отношению к кому вы реально более богаты и успешны.

Тоже неплохой результат в целом. Но совсем не тот, который будет ожидать человек, повторяющий эти аффирмации.

Поэтому мы считаем, что необходимо сначала выявить свои нынешние не устраивающие вас программы поведения, то есть негативные убеждения. И затем для каждого негативного убеждения нужно составить и загрузить в себя отменяющее его позитивное утверждение.

Например, у вас есть негативное убеждение: «*деньги – это грязь*» или «*деньги портят людей*».

Если вы не убираете из себя эти убеждения, а вдобавок к ним закладываете в себя правильное позитивные утверждение типа «*Впредь я прилагаю все усилия для увеличения моих доходов*», то вы поставите в тупик ваше Подсознание, отвечающее за реализацию ваших программ поведения.

С одной стороны, вы не хотите быть «грязным» и «портить себя», а с деньгами это так и будет, вы в этом уверены. С другой стороны, вы прикладываете усилия к тому, чтобы денег у вас стало больше

Как Подсознание вырулит из этой противоречивой ситуации, предсказать трудно. Например, у вас в результате усилий могут действительно увеличиться доходы. Но чтобы вы при этом не стали «грязным», у вас тут же увеличатся не приносящие вам радости расходы, и итоговое количество денег у вас останется прежним.

Или оно извернется еще как-то, чтобы удовлетворить ваш дикий набор взаимоисключающих команд к исполнению.

В общем, мы стараемся сделать процесс самопрограммирования более осмысленным и более продуктивным в итоге.

Все наши идеи насчет изменения своих убеждений подробно изложены в Разделе 12. «Инструменты. Меняем себя» сайта www.sviyash.ru

*Вы не стесняетесь того, что уже в третьем браке. При этом у Вас есть курсы по гармонизации отношений в семье. Этот факт из биографии не портит Вашу работу?*

Испортить мою работу нельзя, это могу сделать только я сам. А вот уменьшить число людей, которые будут следовать моим рекомендациям, теоретически можно, скорее всего.

Дело в том, что у подавляющего большинства людей (особенно у женщин) сидит в голове убеждение: *Брак должен быть один и на всю жизнь*.

Я считаю, что сегодня это типичное ошибочное и достаточно вредное убеждение. Поясню свою мысль.

Еще лет 100 назад браки заключались не по любви, а по выбору родителей. Родители вполне осознано относились к выбору жениха и невесты, не очень-то считаясь с их желаниями. В итоге браки действительно могли быть на всю жизнь.

В последние лет 100 в связи с резким развитием технологий ситуация радикально поменялась. Уровень жизни резко вырос, женщина теперь может легко содержать немногочисленных (тоже результат технологий) детей без мужа.

Поэтому теперь браки происходят «по любви». Дети любого возраста посылают родителей с их устаревшими советами подальше, и сами создают семьи.

Но что такое любовь и прилагающийся к ней секс? Это невыразимо прекрасное состояние, которое создает в нас инстинкт продолжения рода. Зачем? Чтобы мы продолжили человеческий род. То есть произвели на свет деток.

В состоянии влюбленности мы теряем способность реально оценивать достоинства своего избранника или избранницы. Мы концентрируем внимание только на достоинствах любимого человека, и не хотим видеть его недостатки.

То есть мы создаем семью с человеком, совершенно не задумываясь о том, сможем ли мы потом жить с ним многие годы.

Но в состоянии страстной влюбленности мы находимся не бесконечно. Года через два-три (бывает по разному) инстинкт считает свою задачу выполненной, и перестает поддерживать нас в состоянии радостного возбуждения.

Мы «приходим в себя» и обнаруживаем, что живем вместе с человеком, по иному относящемуся к очень важным для нас ценностям (то есть к нашим идеализациям).

Сразу же выясняется, что мы как назло влюбились в свою противоположность. Это я рассказываю не про вас, а про себя. Думаю, что у вас все то же самое.

Этот механизм того, как мы выбираем свою «противоположность», стал понятен только в последние годы. Оказывается, этой влюбленности в свою «противоположность» можно избежать, но я этого раньше не знал.

 У меня была стандартная влюбленность в любимую женщину, которая имела совершено отличный от моего набор ценностей. Что в итоге приводило нас к конфликтам и разрыву отношений.

Можно было, конечно, использую свои практики, продолжать поддерживать отношения с чуждым мне человеком. Но это требует постоянного напряжения и немалых сил, поскольку второй человек ничего в себе менять не собирался. И это на многие годы только для того, чтобы брак был длительным в угоду ожиданиям других людей?

Я считаю, что жить вместе с другим человеком нужно, пока вам хорошо обоим. А когда вы вошли в затяжной конфликт, и каждый бьется насмерть за свои ценности, видя в прежде любимом человек врага, то зачем цепляться за такой брак?

Другое дело, что сейчас я понимаю, как нужно еще до наступления влюбленности «откорректировать» себя, чтобы очередной любимый человек не превратился со временем во врага. Но это понимание пришло только в последние годы.

Мы даже создали специальную игру-тренинг «Найди свою любовь», в ходе которой участники и участницы 8 недель работают над собой. Убирают накопленный эмоциональный негатив, корректируют свои программы поведения, убирают свои идеализации и осуждение тех людей, которых они относят к «противоположностям», правильно формулируют свою цель и многое другое. Победителей мы парой отправляем на какой-то курорт в теплых краях.

Такая предварительная подготовка не исключает полностью, но резко повышает вероятность того, что прошедшие этот тренинг люди не влюбятся в свою «противоположность». То есть их семейная жизнь будет благополучной многие годы.

Сегодня скрытые механизмы влюбленности и притяжения людей понятны, и на них можно влиять.

А моя богатая событиями семейная жизнь помогла мне лучше разобраться в тех внутренних процессах, которые управляют нашим выбором любимого человека. Многие выводы я сделал на основании своего семейного опыта.

*Зачастую между бывшими супругами возникает напряжённость., и это мягко сказано. У вас же хорошие отношения. Как Вы этого добились? В чём секрет?*

Никакого секрета здесь нет. Как я уже писал, когда вы ищете любимого человека, ваш инстинкт выживания оберегает вас от тех людей, которые в силу своих убеждений будут разрушать ваши идеализации. А как инстинкт может уберечь вас?

Он будет указывать вам на этих «недругов», чтобы вы держались от них подальше. Если у вас несколько идеализаций, то вы будете видеть вокруг себя только ваших «недругов».

И когда вам придет пора влюбляться, то ваш инстинкт продолжения рода выберет вам любимого человека из этих «недругов». Чтобы вы этого не поняли, вы перейдете в сладостное состояние влюбленности, парализующее способность реально оценить перспективы ваших отношений

Все, «противоположности» притянусь.

Потом, когда влюбленность спадет, эти разные взгляды на одни и те же ситуации проявят себя, каждый из вас начет бороться за свою картинку мира, считая только ее правильной.

Например, если вам очень важны хорошие доверительные отношения, то вы влюбитесь человека, которому плевать на эти отношения, поскольку в его семье все привыкли ругаться и кричать друг на друга. И он считает это нормой поведения.

Или если вам очень важна ваша независимость (идеализация независимости), то вы с огромной вероятностью влюбитесь в человека со склонностью к жесткому контролю за вашим поведением. И так далее.

А далее начнется стандартная борьба за свои идеализации, приводящая к бесконечным конфликтам и разводам.

Можно ли выйти из этой борьбы?

Легко. Нужно не пытаться изменить вашего мужа или жену, а нужно изменить себя. Убрать у себя те идеализации, за которые вы так героически и безрезультатно боретесь с любимым человеком.

Это делает путем замены у себя тех убеждений, которые указывают на вашу идеализацию.

Например, у вас есть очень жесткое убеждение о том, что «никто не может разговаривать со мной грубо или кричать на меня», и вы героически отстаиваете его в борьбе с вашим мужем. Который совершенно не понимает, почему вы так резко реагируете на его слова и повышенный тон.

Примите, что это ваше убеждение создает вам проблемы, то есть оно по сути негативное. И замените его на более позитивное для вас убеждение: «*Отныне я спокойно и доброжелательно отношусь в любым словам и эмоциям моего любимого мужа. Впредь я позволяю моему мужу выражать свои мысли и эмоции любым комфортным для него образом*».

После этого вы перестанете обращать внимание на форму выражения вашим мужем своих мыслей, и ваши отношения резко улучшатся.

Или если вы героически боретесь с мужем –угнетателем, то загрузите в себя позитивное утверждение типа: «*Отныне я позволяю моему любимому мужчине проявлять свою заботу обо мне в любой удобной для него форме*», и вы успокоитесь. Он вас не угнетает, он о вас заботится, так бороться вам не за что. И так далее.

То есть большинство конфликтов прекратится, если хотя бы один участник конфликта поработает с собой и уберет свои идеализации.

Однако это совсем не означает, что поработав с идеализациями, вы обязаны жить с нарушителем ваших прежних идеализаций дальше. Вы больше не осуждаете его, но вам может быть просто некомфортно жить со скупым, желчным или эмоционально распущенным человеком. Вы благодарите его за преподанные вам уроки и уходите туда, где вам будет более комфортно. Вы ведь рождены для счастливой жизни, и имеете полное право стремиться к ней.

У меня на сайте есть специальный Раздел 5. «Наиболее востребованные темы. Отношения», где подробно рассматриваются эти вопросы и даются инструменты для налаживания любых отношений.

Я все это использую в своей семейной жизни, естественно.

*Тысячи, может десятки тысяч человек, прошли Ваши тренинги, семинары, приобрели различные программы? Существует ли статистика успеха?*

Статистику успеха собрать сложно, поскольку результат зависит не от нас, а от людей, которые взяли наши инструменты. А дальше все зависит от того, использовали ли они эти инструменты, или нет. У нас ведь не чудотворные таблетки, а инструменты, требующие приложения сил, особенно в взрослом возрасте. Далеко не все люди используют их полностью, часто бросают после получения первых позитивных изменений.

Статистика хороша для одинаковых ситуаций, а здесь все индивидуально.

*Вопросы от читателей журнала.*

Что Вы даёте или отдаёте миру?

Я отдаю миру технологию самостоятельного решения большинства своих психологических проблем, психогигиену. А вот возьмет ли мир эту технологию, или будет думать, зависит не от меня.

*Какие практики Вы используете в своей жизни? Ежедневно и обязательно, начиная от физических (известно, что Вы увлекаетесь Восточными), заканчивая ментальными.*

Ежедневно я делаю суставную гимнастику. Пару раз в неделю стараюсь ходить в фитнес или на йогу. Раз в месяц делаю внутреннюю чистку от накопленных негативных эмоций (я нормальный человек и негативные эмоции у меня присутствуют. Правда, в небольшом количестве). Плюс убираю у себя любую боль с помощью приема «Исцеляющее дыхание».

Вроде все.

*Что, по Вашему мнению, любовь к себе?*

Это когда ты сознательно никогда не делаешь другим людям что-то плохое, и поэтому у тебя никогда нет чувства вины. Ты любишь себя и одобряешь все свои поступки.

*На чём основываются Ваши техники внутренней чистки и самопрограммирования человека?*

На результатах моих более чем 20-летих исследований.

Спасибо за то, что дочитали это материал до конца. Буду рад видеть вас на своем сайте.