



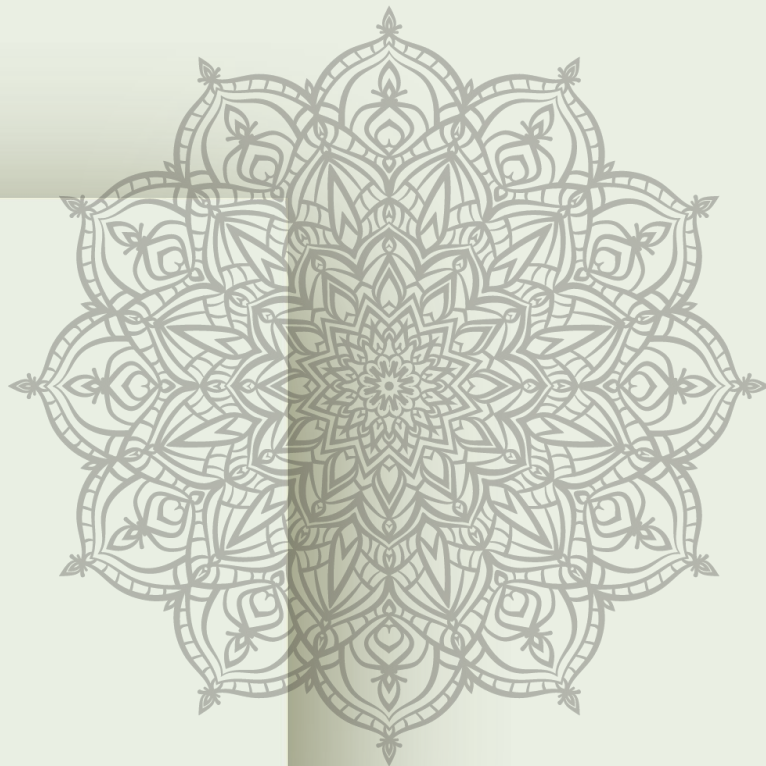
**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

3 главных препятствия для внедрения новых привычек и их преодоление



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

1. препятствие “мнимое благополучие”

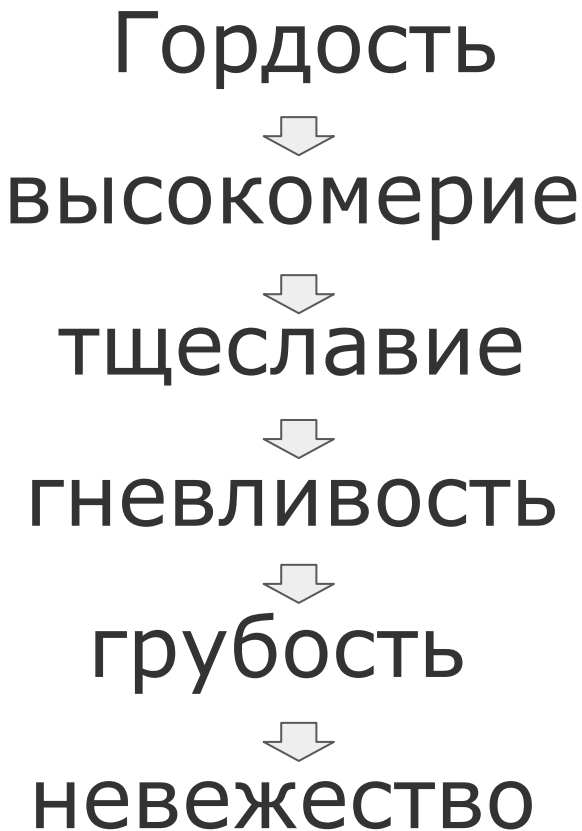


Бхагавад гита 15.5

Тот, кто избавился от **гордыни**,
освободился от иллюзии и порвал
все ложные связи, кто познал
вечность, покончил с
материальным вожделением, кто,
свободный от влияния
двойственности, остается
невозмутимым и в счастье, и в
горе и кто знает, как предаться
Верховной Личности, достигает
этого вечного царства.



Признаки гордости (Бхагавад гита 16.4)



Характер:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

1

Цельность

2

Намерения

“Цена”



1. **Р**ешимость (действуют исходя из истины)
2. **И**скренность (слова и дела - не расходятся)
3. **С**мирение (держаться за истину, а не за свою правоту)

“РИС”



Намерения:

1. **Мотив** (желать блага)
2. **Ожидания** (взаимное благо)
3. **Деятельность** (направлено на взаимное благо)

“МОДА”



7	0	Отношения с супругой/супругом
8		Что о Вас бы рассказал Ваш знакомый или родственник (или Ваш телефон)
9		
0		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
-		

Примеры расстройств	На сегодня (точка А)	
Боли иррадирующие, бессонница, снижение памяти, слабость		
Негативные эмоции: раздражительность, гневливость, обидчивость, ...)		Ул
Вздутие, изжога		
Гипотиреоз, гипертиреоз, ожирение, приливы		
Тахикардия, боли в сердце, варикоз		
Сниженное либидо, бесплодие, дисменорея (болезненные месячные)		
Частые ангины, бронхиты, синусит		
Боли в пояснице, в суставах		
Воспалительные заболевания почек, цистит		
Сухая кожа, высыпания, лишняя масса		
Частые ОРВИ, аллергия		

Как развивать:



- 1. Выписать ценности и отстаивать их каждый день своей жизни
- 2. брать обеты и строго их выполнять
- 3. открытость (если у другого истина, то я готов ее принять и признать свою ошибку)



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**



2. препятствие “непонимание пути”

Этапы изменений (Бхагавад гита 15.5)

1. избавился от **гордыни**
(я не повелитель материальной природы)
2. освободился от **иллюзии**
(здесь мне ничего не принадлежит)
3. порвал все **ложные связи**
(очищаю, то что утверждает меня в ложной концепции)
4. кто познал **вечность**,
(углубленное размышление над своей природой и истинными ценностями)
5. покончил с материальным **вожделением**
(здесь все создано наслаждения Всевышнего)
6. кто, свободный от **влияния двойственности**,
остается невозмутимым и в счастье, и в горе
(человек начинает видеть заботу Бога в различных ситуациях и перестает сражаться за свое ложное эго) и кто знает, как предаться Верховной Личности, достигает этого вечного царства.



5 видов отношений:

1. Нейтральные
2. Служения
3. Дружбы
4. Родительские
5. Супружеские



Ингредиенты для приготовления умиротворения



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

1. уделить **внимание**
2. **уважение**, почтение
3. вежливость
4. доброжелательность
5. благоговение
(**чуткость**)
6. создание
комфортности





1. **Жертвенность**
(инициативность)
2. Ответственность
3. **Благодарность** (что для Вас этот человек сделал)
4. **Верность**



Основа отношений дружбы:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

1. **открытость** (сердце и мысли открыты на счёт всего)
2. **равенство** (много схожего, делится тем, чтобы выровнять позицию), поделиться тем, что ценно



Основа отношений родительского вкуса:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

1. очарование
2. любованиe
3. нежность





1. Единственная (-й)
2. Несравненная (-й)



ОСНОВНОЙ ЭМОЦИИ:

1. Спокойствие (уважение) (Нейтральные)
2. Жертвенность (Служения)
3. Единения (Дружба)
4. Нежность (Родительские)
5. Чувство особеннности (Супружеские)



1. **Принцип 2 минут** Метод Джеймса Клира (*Atomic Habits*, 2018) основан на идее, что **новая привычка должна занимать не больше 2 минут** на старте, чтобы избежать сопротивления. (не нужно замахиваться на что-то глобальное - 2 часа беседы, ...)

1. Принцип 2 минут Метод Джеймса Клира (*Atomic Habits*, 2018) основан на идее, что новая привычка должна занимать не больше 2 минут на старте, чтобы избежать сопротивления. (не нужно замахиваться на что-то глобальное - 2 часа беседы, ...)
2. **Визуализация процесса, а не результата** Исследование Тэйлор и Стэнтона (2007) показало, что **визуализация действий** (например, ежедневных тренировок), а не конечного результата (стройного тела), повышает вероятность успеха (*Journal of Experimental Social Psychology*).

Суть исследования:

Суть исследования

- ♦ Участников разделили на две группы:
 1. **Первая группа** визуализировала **конечный результат** — представление себя в будущем с желаемым телом, хорошими оценками или успехом в карьере.
 2. **Вторая группа** визуализировала **процесс** — как они тренируются, учатся или выполняют рабочие задачи.
- ♦ Через некоторое время исследователи проверили, кто **более успешно двигался к своей цели**.

Результаты

- ✓ Люди, которые **визуализировали процесс**, были более мотивированы и достигли лучших результатов.
- ✗ Те, кто только представлял конечный результат, **быстрее теряли мотивацию**, потому что мозг воспринимал желаемое будущее как уже «достигнутое», снижая стремление действовать.

Почему это работает

1. Подготовка мозга к реальным действиям

- Когда мы **мысленно проигрываем процесс**, мозг «репетирует» эти действия, создавая нейронные связи.
- Это снижает тревожность и делает начало реальных действий более естественным.


2. Фокус на реальных шагах

- Представляя процесс, мы **осознаем, какие конкретные шаги нужно сделать**.
- Это предотвращает эффект «паралича перед целью», когда цель кажется слишком далекой.


3. Избегание ложного чувства успеха

- Если **только представлять конечный результат**, мозг получает «ложную награду» и может потерять интерес к реальным действиям.
- Визуализация процесса, напротив, помогает удерживать фокус на усилиях.

Как применять эту технику?

 Вместо «Я представляю, что у нас счастливая семья» → **«Я представляю, как я с радостью встречаю супругу/супруга».**

 Вместо «Я вижу себя успешным» → **«Я представляю, как продуктивно работаю, изучаю новое, общаюсь с клиентами».**

 Вместо «Я вижу себя спокойно говорящим на публике» → **«Я представляю, как готовлюсь, репетирую, контролирую дыхание».**



1. Принцип 2 минут Метод Джеймса Клира (*Atomic Habits*, 2018) основан на идее, что новая привычка должна занимать не больше 2 минут на старте, чтобы избежать сопротивления. (не нужно замахиваться на что-то глобальное - 2 часа беседы, ...)
2. Визуализация процесса, а не результата Исследование Тэйлор и Стэнтонна (2007) показало, что визуализация действий (например, ежедневных тренировок), а не конечного результата (стройного тела), повышает вероятность успеха (*Journal of Experimental Social Psychology*).
3. **Констатация продвижения**

Суть проблемы

1.2. Сопротивление изменению из-за когнитивных установок

По данным психологов Тима Уилсона и Дэна Гилберта, мозг склонен **недооценивать** степень будущих изменений (Wilson & Gilbert, 2005, *Psychological Science*). Люди верят, что останутся такими же, как сейчас, и это мешает им адаптироваться.

Это явление называется «**иллюзия конца истории**» (*end of history illusion*), и его изучали психологи **Тим Уилсон и Дэн Гилберт**. В 2005 году они провели исследование, опубликованное в *Psychological Science*, где обнаружили, что люди **недооценивают степень будущих изменений в своей личности, ценностях и предпочтениях**.

Суть теории


- Люди **осознают**, как сильно они изменились за последние 10 лет,
- Но при этом **считают**, что в будущем таких изменений уже не произойдёт.

То есть мы думаем, что **«сейчас мы – это финальная версия нас самих»**, хотя через 10 лет будем воспринимать себя совершенно иначе.

Эксперимент

Уилсон и Гилберт провели исследование с тысячами участников разного возраста. Они попросили их:

1. Оценить, **насколько сильно они изменились** за последние 10 лет.
2. Предсказать, **насколько они изменятся** в следующие 10 лет.

 **Результат:** Люди признавали, что в прошлом их вкусы, предпочтения и взгляды на жизнь сильно изменились, но **ошибочно думали, что в будущем всё останется почти таким же, как сейчас.**

Почему это работает

Почему это важно?

1. **Мы переоцениваем стабильность своей личности.** Нам кажется, что наши сегодняшние решения, предпочтения и ценности постоянны, но через 10 лет мы будем смеяться над многими из них.
2. **Это мешает адаптироваться к переменам.** Из-за иллюзии конца истории человек может бояться менять профессию, заводить новые знакомства или переезжать – ведь кажется, что его «истинное я» уже сформировано.
3. **Мы недооцениваем силу привычек.** Мы думаем, что «это не для нас» – но через 5-10 лет можем быть совершенно другим человеком, если начнем внедрять полезные практики.

Практическое применение

- 📌 **Использовать дневник изменений.** Записывать мысли и убеждения сейчас, а потом перечитывать их через несколько лет – это помогает увидеть, как сильно мы меняемся.
- 📌 **Пробовать новое, даже если кажется, что оно «не для нас».** Вероятно, через несколько лет мы будем думать иначе.
- 📌 **Разрешать себе меняться.** Осознание этой иллюзии помогает не застревать в одном образе себя и легче адаптироваться к переменам.

Это исследование помогает лучше понимать, **почему мы так сопротивляемся переменам** – и как осознанный подход может помочь нам расти.

A	B	C	D	E	
Точка отсчета		1 модуль	2 модуль	3 модуль	4
1	Отношения с незнакомыми	Без динамики ▼	▼	Улучш... ▼	▼
2	Отношения на работе	Без динамики ▼	▼	Без ди... ▼	▼
3	Отношения с друзьями	▼	▼	Улучш... ▼	▼
4	Отношения с детьми/младшими родственниками	▼	▼	Улучш... ▼	▼
5	Отношения с родителями/старшими родственниками	Без динамики ▼	▼	▼	▼
6	Отношения с супругой/супругом	Без динамики ▼	▼	▼	▼
	Что о Вас бы рассказал Ваш занокомый или родственник (или Ваш телефон)	Сказал бы : " опять учителку включила ?"		Мне нужен твой со	
		▼	▼	▼	▼
		▼	▼	▼	▼
		▼	▼	▼	▼



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

3. препятствие “Ради кого, какая цель”



Ради кого:

1. Жена
2. Дети
3. Родители
4. Наставник
5. Духовный учитель
6. Всевышний



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА



Обида



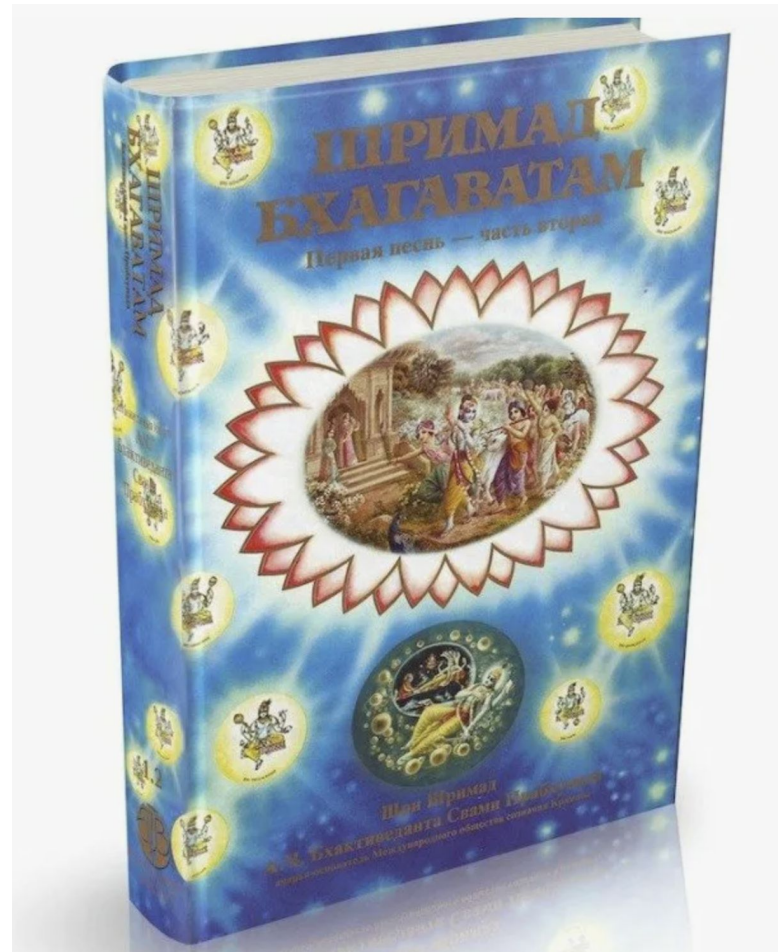
Думаю об этом человеке



Копирую его "зеркальные нейроны"

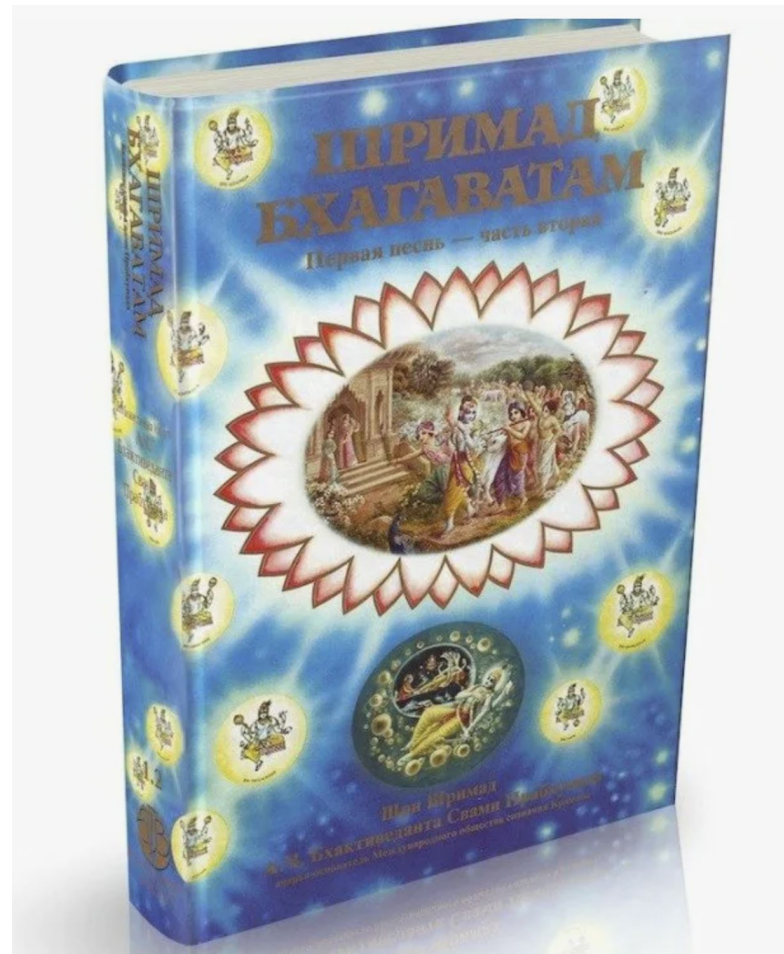
Шримад Бхагаватам 7.15.23

Чтобы **избавиться от вожделения**, надо твердо решить не идти на поводу у своих чувств. Подобно этому, чтобы **победить гнев**, надо перестать завидовать другим, чтобы **избавиться от жадности**, надо обсуждать пагубные последствия накопительства, а чтобы **избавиться от страха**, надо размышлять об истине.



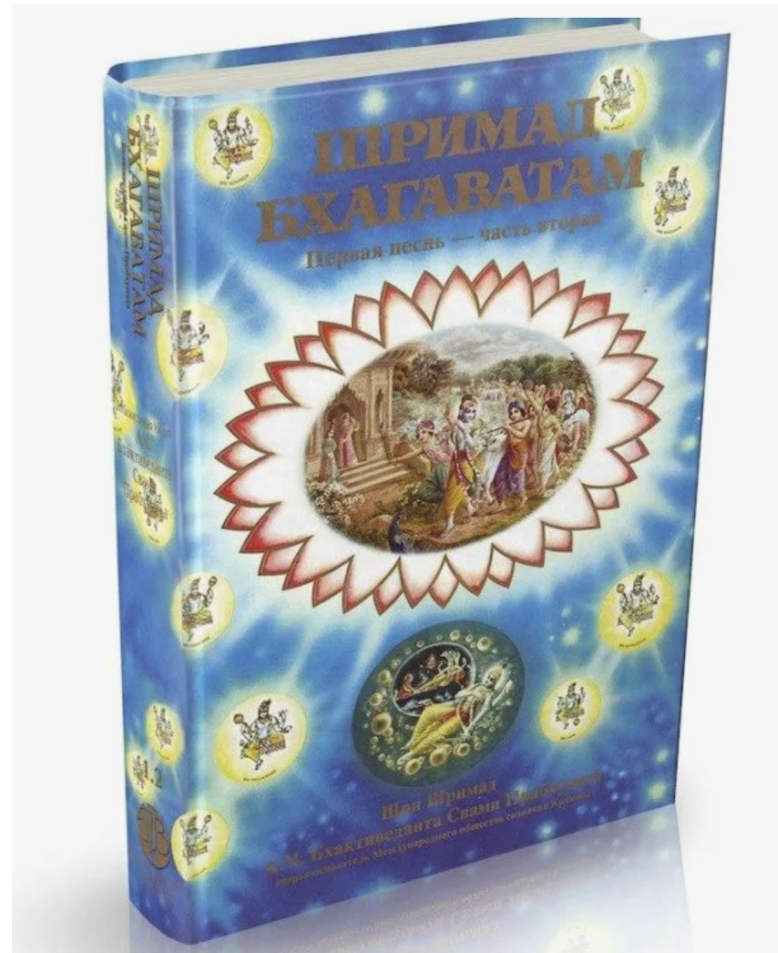
Шримад Бхагаватам 7.15.23

Обсуждая духовные истины, можно одолеть скорбь и иллюзию, **служба великому преданному**, можно избавиться от гордыни, храня молчание, можно избежать препятствий на пути мистической йоги, а просто перестав потворствовать своим чувствам, можно победить в себе злобу.



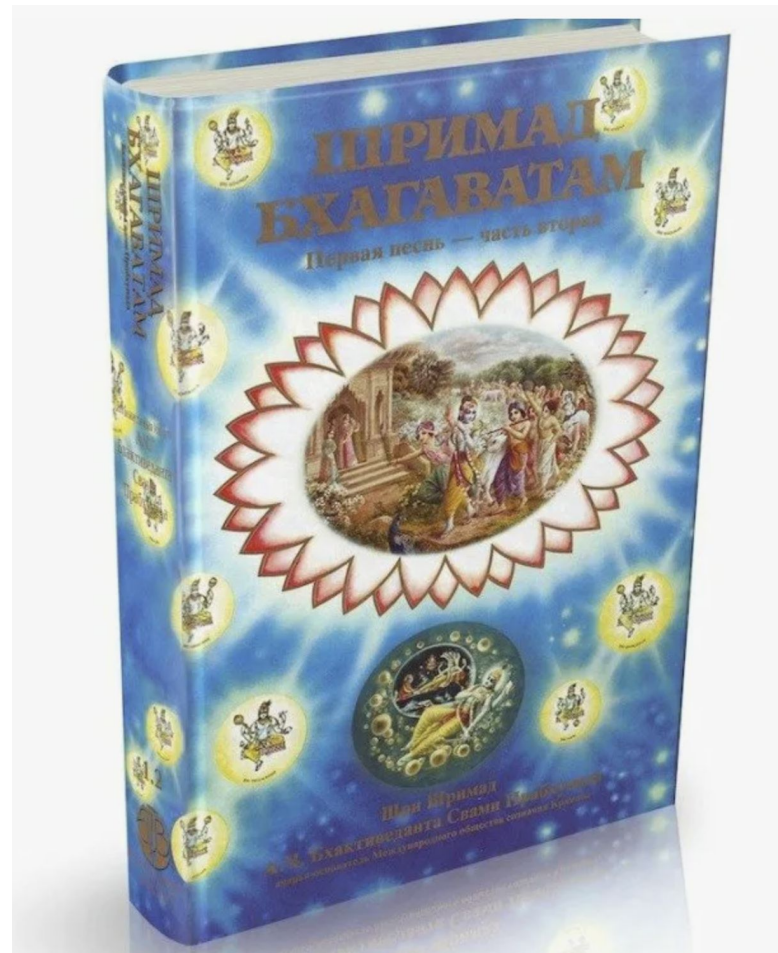
Шримад Бхагаватам 7.15.24

Проявляя сострадание и никому не завидуя, человек может избавиться от страданий, причиняемых другими живыми существами; медитируя в трансе, он сможет устранить страдания, которые посылает провидение, а практикуя хатха-йогу, пранаяму и другие подобные методы, сможет избавиться от беспокойств, доставляемых собственным телом и умом. Аналогичным образом, усилив влияние гуны благости, особенно в отношении еды, человек должен победить сон.



Шримад Бхагаватам 7.15.25

Усиливая влияние гуны благости, нужно победить страсть и невежество, а потом, возвысившись до уровня шуддхасаттвы, надо избавиться и от привязанности к гуне благости. **Все это произойдет само собой, если человек с верой служит духовному учителю.** Так можно преодолеть влияние гун материальной природы.



Ради кого:

1. Жена
2. Дети
3. Родители
4. Наставник
- 5. Духовный учитель**
6. Всевышний



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

Думаю об этом человеке



Копирую его “зеркальные нейроны”

Бхагавад гита 17.28

Любые жертвоприношения, пожертвования или **аскеза**, совершаемые без веры во Всевышнего, о сын Притхи, преходящи. Их называют асат, и они не приносят блага ни в этой жизни, ни в следующей.



3 ключевых препятствия к изменениям



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

1 Мнимое благополучие

2 Непонимание пути

3 Неясно для кого



3 ключевых понимания



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

- 1 “Где я”, “Какие проблемы”
- 2 “Как двигаться”, “Какой путь”
- 3 “Ради кого или ради чего”

