

М. Я. Пальчик

**Квантовая модель
ЭВОЛЮЦИИ ЛИЧНОСТИ**

МОСКВА
2014

ББК 88.40
УДК 370.1
П 14

М. Я. Пальчик

Квантовая модель эволюции личности. – Москва: 2014. – 364 с.

В книге представлены уникальные психотехнологии, помогающие решать самые разнообразные задачи – от исцеления острых и хронических заболеваний, освобождения от стресса и управления эмоциональными конфликтами до преодоления сложных проблем бизнеса, лидерства и управления.

Эти психотехнологии представляют собой современную версию древних духовных практик, полученную в результате синтеза идей современной квантовой физики и знания, содержащегося в великих традициях Востока и Запада.

От автора

Книга представляет собой предварительную версию нового направления в обучении, а также в психологическом и бизнес-консультировании – Квантовый путь познания. Книга включает энергетические практики, которые ранее были представлены под общим названием – Энергетические технологии развития осознания (ЭТРО). Эта книга является повторным изданием.

Направление «Квантовый путь познания» возникло в процессе многолетней экспериментальной и тренинговой работы, осуществляемой нашей исследовательской группой, и содержит широкий набор идей, методов и практических приемов. Оно объединяет в себе результаты моделирования древних духовных традиций и современные научные представления. Мы опирались на идеи и разработки, возникшие на стыке нескольких наук: кибернетики, теории управления, психологии, древней медицины, а также некоторых представлений современной физики и математики.

В книгу включены описания методов *самостоятельной* работы с различными негативными состояниями, возникающими в результате многочисленных стрессов, сопровождающих жизнь современного человека. Сюда входят методы работы с болезненными состояниями и исцеления острых и хронических заболеваний без медикаментозного воздействия; методы устранения эмоциональных конфликтов; методы принятия решений, подготовки к переговорам, тактического и стратегического планирования и решения многих других задач. Кроме того, в книгу включены главы, касающиеся развития навыков лидерства и управления, а также навыка системного мышления.

Главная особенность этих методов состоит в том, что владеющий ими человек способен применять их самостоятельно, не обращаясь к консультантам, а опираясь только на собственную интуицию и внутреннюю силу. Эти методы доступны любому социально активному человеку, обладающему развитым интеллектом и волей.

Мы использовали в названии термин *квантовая модель*, так как это наилучшим образом характеризует суть нашего подхода. Действительно, цель каждого приема в этом подходе – создание такого состояния сознания, в котором решение проблемы возникает спонтанно, как естественная реакция на проблемный контекст. Человек, способный постоянно поддерживать такое состояние, может вообще не иметь проблем. Их появление, даже если они носят объективный характер, рассматривается здесь как результат ошибок в способе восприятия и мышления. Действуя неточно, человек обнаруживает

препятствия – подобно тому, как начинающий водитель встречает проблемы там, где опытный водитель просто ведет машину.

Это означает, что в данном подходе для решения проблем не требуются содержательный анализ и дополнительные ресурсы. Управление внешним контекстом и событиями в нем осуществляется только через управление внутренним состоянием. Именно так осуществляется управление в квантовом мире, где центральной категорией является *состояние квантового объекта*, и управление его поведением осуществляется только через воздействие на это состояние. Здесь во многих главах мы ограничиваемся только описанием технологий, вытекающих из *квантовой природы духовной энергии*, – без теоретических и философских объяснений. Более детальное описание квантовой структуры мышления и многих вытекающих из нее практических следствий представлено в книге автора «Реальна ли реальность?».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава I. Введение и предварительное описание основных идей

1. Условия нашего времени. Закат логического мышления. 10
2. Что делать в новых условиях? Некоторые особенности направления: личная ответственность практикующего; внутренняя активность; внутренние технологии. 14
3. Структура метода. Проблема как опора в личностном развитии. 17
4. Структура направления. 20

Глава II. Универсальная структура духовных практик

1. Об универсальном принципе трансформации энергии. Синхронная медитация. Классификация практик. 22
2. Круг практик. 30
3. *Тонкие тела и практика выслеживания себя.* 33
4. *Понятия энергия и внутренняя территория.* Синхронное воздействие концентрации и деконцентрации. 35

Глава III. Энергетический подход и трансформация объектов внутренней территории

1. Стрдание как результат энергетического распада. 38
2. Энергии Ци, Инь и Ян и связь между ними: современный взгляд. 39
3. Понятие «энергия». Особенности восприятия энергии. Энергия как «субстанция». 42
4. Энергия как переживание. 45
5. Типы энергии. 45
6. Переживание эфирной и астральной (эмоциональной) энергий. 47
7. Распад энергии Ци как рождение конфликта. 49

Глава IV. Принцип интеграции энергетических распадов.

Интеграция эмоциональных распадов и виртуальные эмоции

1. Энергии Инь и Ян. Эмоциональный распад. 53
2. Материальные аналоги эмоциональных распадов. 55
3. Интеграция эмоций как аналог процесса аннигиляции. 57
4. *Принятие страдания* как принцип трансформации энергии. 61
5. Использование техники интеграции эмоций для решения внешних и внутренних конфликтов. 62
6. Демонстрация техники интеграции эмоций (стенограмма и комментарии). 64
7. Виртуальные эмоции (продолжение стенограммы демонстрации). 66
8. Заключительные замечания. Вытеснение или интеграция? 70

Глава V. Квантовая природа духовной энергии.

1. Квантовые законы движения, распада и трансформации энергии Ци. 73
2. Принцип усиления переживаний (принятия страдания).
3. Квантовая модель эволюции личности. 79
4. Квантовая природа осознания. 82
5. *Осознанное наблюдение*. Взаимодействие квантового объекта с наблюдателем. 84

Глава VI. Психотехнологии излечения острых и хронических заболеваний

1. История и некоторые идеи. 89
2. *Принятие страдания* как практика исцеления. 91
3. Понятие «выслеживание заболевания». Предпосылки выслеживания заболевания 94
4. Техника перемещения и перераспределения энергии в теле. 98
5. Техники восстановления чувствительности к переживаниям. 100
6. Техники трансформации боли и негативных эмоциональных состояний. 102
7. Три стенограммы демонстраций работы с «эмоциональными потоками» 108
8. Техники исцеления хронических заболеваний. Симптомы заболевания как *знаки внешнего мира*. 116
8. Некоторые примеры (отчеты консультантов и самоотчеты практикующих). 117

Глава VII. Трансперсональные переживания в условиях жесткого физического стресса и новый метод их интеграции

1. Цели и задачи данной главы. 133
2. Изначальные стереотипы (ИС) личной силы и их эволюция. 134
3. Предпосылки блокировки и искажений ИС. 137
4. Дальнейшая эволюция искажений ИС. 136
5. Освобождение ИС от искажений. 137
6. Структура развития стресса. Телесно-энергетический механизм искажений ИС и технология их освобождения. 140
7. Практика *неделания*: освобождение ИС в условиях стресса как новый способ переобучения. 144
8. Исцеление как дополнительный эффект освобождения ИС. 147
9. Приложение. Краткое техническое описание метода. 148

Глава VIII. Энергетическая модель процессов в целостной системе

1. Примеры систем. Система *лидер-команда*. 151
2. Структура целостной системы и энергетический подход к управлению (на примере системы *лидер-команда*). 153
 - 2.1. Целостные системы *лидер и лидер-команда* 153

- 2.2. Структура целостной (кибернетической) системы. Два типа отношений в системе *лидер-команда*. 154
- 2.3. Проблемы управления как сбой в двойной связи. Принцип синхронности. 155
- 2.4. Причинно-следственные связи в системе как ошибка восприятия, ведущая к распаду системы. 158
- 2.5. Свойство самонастройки в целостной системе (на примере системы *лидер-команда*). 161
- 2.6. Системный подход к управлению. Два уровня изменений в управлении 162
- 2.7. «Квантовые» стратегии управления и целеполагания. 169
- 2.8. Подробнее об энергии Ци в целостной системе. 166
- 2.9. Подробнее о природе конфликтов. 172
- 3. Энергетические процессы в организации и «управление изнутри». 174

Глава IX. Лидерство и управление как проявление мужского и женского начала в системе. Конфликт в целостной системе

- 1. Роли *лидера* и *управляющего* как янская и иньская части *личности*. Возникновение конфликта в системе *лидер-управляющий*. 177
- 2. Принципы «разнозаряженности» и «равновеликости» частей системы. 174
- 3. Конфликт в целостной системе (на примере системы *лидер-управляющий*). 181
 - 3.1. Возникновение конфликта в системе. 181
 - 3.2. Идея управления конфликтом. Конфликт как способ развития системы. 182
 - 3.3. Неэффективность решения конфликтов на ментальном уровне. 184
 - 3.4. Примеры длящегося конфликта в системе *лидер-управляющий*. 185
 - 3.5. Стратегия управления конфликтом. 187
 - 3.6. Психологические трудности проживания конфликта и управления внутренним состоянием в ситуации конфликта. 189
 - 3.7. Распределение энергий Инь и Ян по телесным уровням. 190
 - 3.8. Технология интеграции всех телесных уровней и восстановления энергетических потоков в целостной системе (на примере системы *дух-тело*). 192

Глава X. Энергетические практики в контексте лидерства и управления

- 1. Модель *тонких тел*. Проблемы бизнеса как следствие распада энергии Ци разных *тонких тел*. 199

2. Связь телесных напряжений и блоков с поведенческими стереотипами. Энергетическая концепция стресса. 202
3. Практика *выслеживания себя* в контексте управления бизнесом. 206
4. Технология подготовки к сложным переговорам. *Выслеживание* и трансформация *линий напряжения*. 208
5. Телесно-ориентированная версия практик трансформации картины мира. 211
 - 5.1. Медитативная разблокировка тела в практиках трансформации. 211
 - 5.2. Применение йоги в практиках трансформации. 214

Глава XI. Целостное (системное) мышление в обучении и профессиональной деятельности.

Энергетическая модель системного мышления

1. Введение. 215
2. Структура модели. 217
3. *Тонкие тела* и структура мышления. 221
 - 3.1. Категория мышления. Мышление как синхронный многоуровневый процесс. 221
 - 3.2. Тонкие уровни мышления и их представленность в переживаниях. 225
 - 3.3. Категории интенсивности и глубины переживания и уровни мышления. 226
 - 3.4. Скорость процессов на разных тонких планах. 228
 - 3.5. Уровни интуиции и уровни зрелости. 229
 - 3.6. Языки разных уровней мышления и языковая неадекватность. 230
4. Типичные искажения в процессах мышления. 236
5. Распад энергии Ци как источник искажений мышления. 239
6. Стили мышления. Иньская и янская составляющие процесса мышления. 246
 7. Техническое описание модели. 256
 - 7.1. Деконцентрация и концентрация как иньская и янская части процесса мышления. 250
 - 7.2. Деконцентрация как основа «интуитивного» мышления. Механизмы «интуитивного» мышления. 252
 - 7.3. Развитие технических навыков *целостного* (системного) мышления. 260
 - Техника 1.* Осознание тела (техника расфокусировки внимания в теле). 260
 - Техника 2.* Трансформация ощущений. 262
 - Техника 3.* Перемещение и перераспределение телесной энергии. 263
 - Техника 4.* Трансформация фрагментов негативного опыта. 264
 - Техника 5.* Включение энергетического контура в процесс интеграции. 266
 - Техника 6.* Создание целостного переживания. 269

- 7.4. *Первое и второе внимание* как составляющие *целостного* (системного) мышления. 265
8. Линейные стили мышления как личностные искажения.
- 8.1. «Интуитивный» и «ментальный» стили мышления. 274
- 8.2. Стили мышления и уровни зрелости. 276
- 8.3. Стили мышления как особенности субличностей. 278
9. Примеры и демонстрации. Техника «раскрытия» тела. 281
10. Пошаговая стратегия *целостного* (системного) мышления. 297
- 10.1. Категория *намерения*. 292
- 10.2. Шаги стратегии. 300
- 10.3. Комментарий к первому шагу стратегии. 304
11. Демонстрация стратегии *целостного* (системного) мышления в ситуации стресса. 306

Глава XII. Заключительные замечания

1. Принцип накопления *личной силы*. *Личная сила* и *останавливающая сила*. 322
2. *Принятие страдания* как источник ресурсов. 323

Приложение 1. Аксиоматика энергетического подхода. 329

Приложение 2. Справочник энергетических техник. 331