

Дизайн Человека

КНИГА О РЕШЕНИЯХ

КАК ЗНАНИЕ О СВОЕМ ТИПЕ И ВНУТРЕННЕМ АВТОРИТЕТЕ
ПОМОГАЕТ ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Виктор Крючков

Human Design System, или Дизайн Человека, – эмпирическая система самопознания, появившаяся в конце восьмидесятих годов прошлого столетия.

Автор, известный консультант и преподаватель Дизайна Человека с многолетним опытом, на практических примерах объясняет основные элементы системы: рейв-карту, четыре типа людей и пять способов принятия решений, основанных на распознавании телесных реакций.

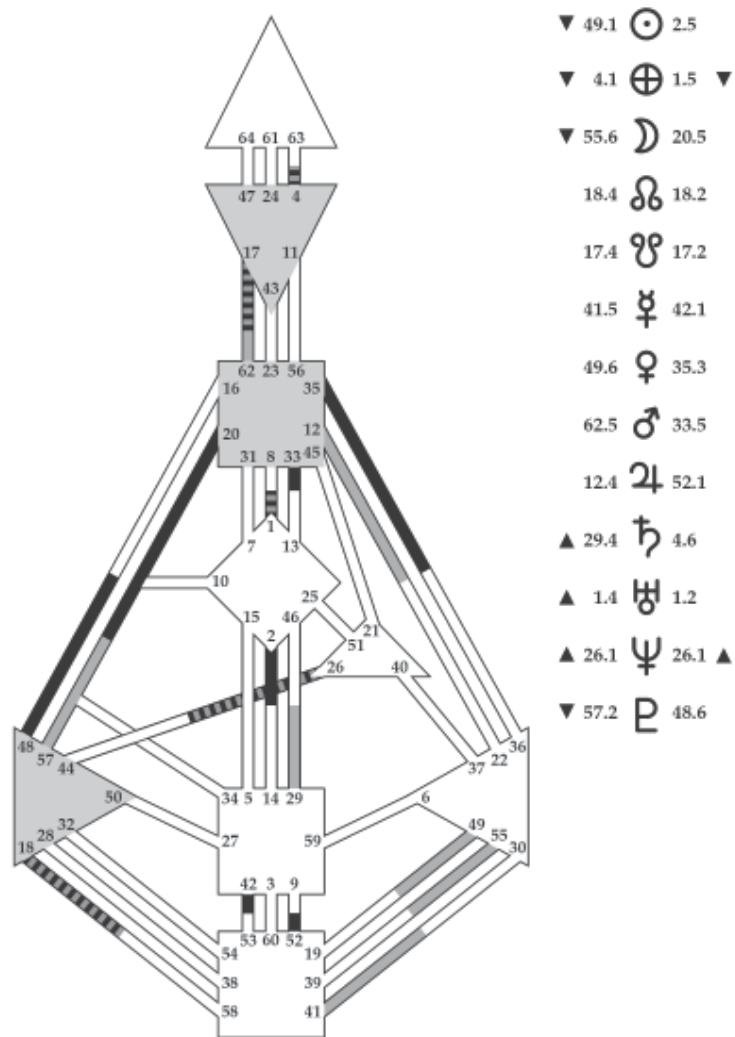
Кроме широкого круга заинтересованных в Дизайне Человека читателей книга окажется полезной преподавателям, психологам и другим специалистам помогающих профессий.

ISBN 978-9949-01-800-0

© В. Крючков, 2020

© Издательство Gate 65, 2020

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.



Рейв-карта автора

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	4
ЧАСТЬ I. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ МЕНТАЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ	7
Глава 1. «Подумай и сделай»	9
Никто не видит, что король голый	16
Глава 2. Слушайте реакции тела	19
Решения тела зашифрованы в физическом состоянии	20
Не запутаться в ощущениях	23
ЧАСТЬ II. ПОЙМИТЕ РЕЙВ-КАРТУ	25
Глава 3. Открытое и определённое	27
«Свои» и «чужие» качества человека	29
Глава 4. Элементы рейв-карты	35
Ворота	35
Каналы	37
Центры	38
Глава 5. Внутренний Авторитет	47
Глава 6. Типы	49
Энергетические и неэнергетические типы	55
Аура каждого типа	56
Стратегия каждого типа	59

ЧАСТЬ III. СЛЕДУЙТЕ СТРАТЕГИИ	61
Глава 7. Манифестор	63
Аура закрытая и отталкивающая	64
Мотор связан с Горловым центром	66
Открытый Сакральный центр	67
Предназначение Манифесторов	67
Главные решения	68
Ребёнок Манифестор спрашивает разрешения	69
Взрослый Манифестор информирует	72
Польза информирования	73
Информировать, а не играть в игры	75
Манифестор влияет	79
Свобода в награду	80
Глава 8. Генератор	83
Аура Генератора открыта и обволакивает	84
Определённый Сакральный центр	85
Предназначение	88
Главные решения	90
Стратегия Генератора – откликаться	91
Генератор изучает, кто он	93
Награда – удовлетворение	94

Глава 9. Проектор	97
Аура Проектора фокусируется и впитывает	98
Открытый Сакральный центр	99
Два вида Проекторов	100
Проектор направляет других людей	102
Обучается и учит	102
Слушает и задаёт вопросы	103
Получает внимание и распознаёт	104
Наполняется и проецирует энергию	104
Главные решения – люди	105
Стратегия – ждать приглашения	107
Распознавание важнее, чем приглашение	109
Преимущества стратегии	110
Фальшивые приглашения	111
Проектор интересуется другими людьми	113
Награда для Проектора – признание и успех	114
Глава 10. Рефлектор	117
Аура Рефлектора сопротивляется и пробует	118
Открыты все центры	119
Рефлектор следит за благополучием сообщества	121
Главное решение Рефлектора – о месте	123
Стратегия Рефлектора – ждать 28 дней	124
Составить Лунный цикл	130
Чужая работа	134
Рефлектор видит отличия	137
Рефлектор создан удивляться	138

ЧАСТЬ IV. ДОВЕРЯЙТЕ САМОМУ СЕБЕ	141
Глава 11. Опирайтесь на постоянное	143
Внутренний Авторитет помогает делать выбор	147
Глава 12. Эмоции и чувства. Центр Солнечного сплетения	149
Эмоциональные решения долго вынашиваются	152
Ум не любит центр Солнечного сплетения	154
Освойте три навыка эмоционального сёрфинга	155
Эмоциональный Манифестор ждёт ясности, чтобы информировать	157
Эмоциональный Генератор ждёт ясности, чтобы выбрать или бросить работу	158
Эмоциональный Проектор ждёт ясности, чтобы сблизиться или расстаться	160
Глава 13. Доступная энергия. Сакральный центр	163
Решения принимает энергия	164
Ум не любит Сакральный центр	166
Тренируйте отклик	168
Вопросы, которые читают вслух	169
Глава 14. Интуиция и инстинкты. Селезёночный центр	175
Холодная непредсказуемость	176
Спонтанные решения	178
Ум не любит Селезёночный центр	180
Выбросить старые вещи, навести порядки жить одним днём	181
Селезёночный Манифестор спонтанно информирует	182
Селезёночный Проектор спонтанно принимает приглашения	183

Глава 15. Сила сердца. Эго Манифестируемый и Эго Проецируемый Авторитет	187
Выбор делает сила воли	189
Ум не любит Сердечный центр	190
Эго Манифестор сам ставит себе цель	192
Эго Проектор ждёт приглашения воплотить цель	193
Достигайте совершенства, но оставайтесь человеком	194
Глава 16. Движение любви. Самопроецируемый Авторитет	197
Решения слышны в голосе	199
Ум не любит центр Джи	201
Глава 17. Когда другим виднее. Без Внутреннего Авторитета.	205
Решения видны со стороны	207
Ум помогает и ум мешает	209
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	211
Глава 18. Отправьте ум на пенсию	213
Прислушивайтесь к ощущениям	217
Наблюдайте за умом	220
Глава 19. Попробуйте эксперимент	225
Следуйте стратегии своего типа	226
Принимайте решения с помощью Внутреннего Авторитета	227
Расходуйте энергию сообразно устройству своего типа	229
Замечайте открытия по пути	230
БЛАГОДАРНОСТИ	231

ОТ АВТОРА

История системы Дизайн Человека напоминает фантастический фильм. Действие этого фильма происходит на испанском острове Ибица в Средиземном море в конце восьмидесятых. Канадец Роберт Краквер несколько лет живёт в заброшенном старом доме в отдалённой части острова. Его неуживчивый характер держит других людей на расстоянии. Однажды с Робертом происходит странный мистический опыт: некая сила несколько дней обучает его устройству мироздания. Этот опыт наполнен болью и дискомфортом. Полученное знание становится основой Дизайна Человека. Оставшиеся годы своей жизни Роберт путешествует, проводит семинары и пишет книги под именем Ра Уру Ху.

Когда я впервые услышал в 2006 году о системе Дизайн Человека, ею интересовались только маргиналы, мистики и эзотерики. Спустя десятилетие российский политик Владимир Жириновский в Думе рассказывает депутатам основы этой системы, в сети – десятки сайтов, блогов и видеоканалов, и наконец-то мне не стыдно назвать свою странную профессию.

Итак, я работаю аналитиком и преподавателем системы Дизайн Человека. Мне нужна точная дата, время и город рождения. Не зная человека лично, я подробно опишу его характер, черты, манеру общения, сильные и слабые стороны. Расскажу, с какими трудностями он сталкивается, как работает и с кем дружит, какую еду не переваривает и в чём находит смысл жизни. Вся эта информация на экране зашифрована в изображении из цветных фигур, полосок и цифр. Это изображение – рейв-карта, многотомная энциклопедия

дия имени одного человека. Я читаю эту карту, то есть объясняю клиенту значение изображения понятным языком. По первому образованию я – практический психолог, и мне нравится помогать людям находить простые решения для проблем, которые так часто притворяются неразрешимыми.

За последние 10 лет я прочитал несколько сотен карт, встречаясь с людьми лично или общаясь онлайн. Информации так много, что чаще всего во время консультации другой человек просто слушает. Иногда разговор затягивается на несколько часов. Я читал карты людям разных возрастов и профессий. Подростки, руководители, художники, влюблённые, актёры, политики, долгожители, спортсмены, предприниматели и музыканты ищут ответ на самый важный вопрос: «Кто я такой?» Они получают на чтении исчерпывающий ответ, для каждого особенный, и никаких обобщений.

Кроме этого, Дизайн Человека подсказывает, как индивидууму принимать правильные решения. Очевидно, что решения принимают все. Жизнь человека – это последовательность выборов. Журналист пишет статью, врач делает укол, полицейский стреляет из пистолета. Решение стоит за каждым действием: работать в издательском доме, лечить людей, остановить преступника. Мы – это наши решения.

Жизнь сегодня – результат принятых ранее решений. Решения определяют дальнейшую жизнь, сужают или расширяют выбор. Вот в семье ждут первенца. Родителям придётся учитывать ребёнка. Они остепенятся, изменят круг общения, перестанут шуметь вечерами. Ребёнок создаст границы для новых решений.

Стратегий принятия решений много, информации мало, всё предугадать невозможно. Люди выкручиваются: думают, доверяют интуиции, связываются с экспертами, рассматривают варианты, действуют наобум, ждут, пока проблемы разрешатся сами, подражают Будде или бросают монетку.

Выбирать сложно и трудно, потому что один элемент почти всегда выпадает из внимания. Это тело. Оно перемещается в про

странстве, реагирует на происходящее, борется с инфекциями, регулирует внутренние процессы, поддерживает жизнь и питает сознание. Тело каждую секунду принимает множество решений о жизни внутренней, а при необходимости физическим состоянием демонстрирует решение о жизни внешней. Весомая часть этого процесса происходит вне контроля и ведома. Сама по себе. Но человек мыслит и интерпретирует. Ум анализирует события, планирует, старается просчитать последствия, комментирует происходящее. Это встроенное радиовещание создано развлекать человека, а не направлять его поступки. И если прослушать подсказки тела в ситуации выбора, легко потеряться, принять неправильное решение.

Эта книга – об основах системы Дизайн Человека, познании себя и правильных решениях. Её ключевые идеи просты:

1. Принимать решения умом неэффективно.
2. Тело лучше знает о правильном выборе.
3. У каждого человека есть карта, показывающая, каким реакциям внутри себя доверять, а какие лучше игнорировать.

Прочитав книгу, читатель сможет понять, на какие сигналы тела ему опираться, чтобы принимать верные решения. Лучше всего относиться к книге с подозрением и проверить на практике всё, что читатель найдёт полезным. Здесь не будет ссылок на скучные научные исследования, тем более что Дизайн Человека – не наука в привычном понимании. Сложные термины и птичий язык Дизайна Человека я постарался оставить за кадром для коллег-специалистов. Придётся испытывать систему на себе, а не прикрываться чужим опытом.

Буду рад, если эта книга изменит взгляд читателя на процесс принятия решений и поможет принять себя.

Часть I

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ МЕНТАЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ

ЭТА ЧАСТЬ КНИГИ РАЗВЕНЧАЕТ ПОПУЛЯРНЫЙ МИФ О ТОМ, ЧТО ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ ЛУЧШЕ ВСЕГО ГОЛОВОЙ.



Глава 1

«ПОДУМАЙ И СДЕЛАЙ»

Представим, что человек ищет консультанта по важному вопросу. Излагает тому суть проблемы. Видит, что консультант не силен и не разбирается, но при этом уверенно говорит: «Я возьмусь за это дело! Нужно сделать следующее...» Непохоже, чтобы консультант глубоко вник в ситуацию, хотя манерой разговора создаёт активную видимость обратного. Как следствие, его рекомендации поверхностны. Мнимый помощник даже не советует, а безоговорочно требует, компенсируя неуверенность настойчивостью. Человек обсуждает ситуацию, но у консультанта болезненное самолюбие. Консультант оправдывается. Выясняется, что консультант не любит критики, да ещё и злопамятный. Ему указали на неточность, а он разозлился и запомнил на всю жизнь. Сущая нелепица: это у клиента проблема, но успокаивать приходится консультанта.

Он уговаривает человека попробовать. Человек делает, сталкивается с очевидными трудностями. Консультант с таким же рвением и немедленно предлагает ровно противоположное.

«Никто в здравом уме не станет советоваться с таким специалистом!» – заявит читатель и ошибётся.

Все люди делают это, решая головой.

«Подумай и сделай» – старый как мир способ принимать решения. Его суть – в послушном выполнении того, что говорит ум. Вот как это происходит:

Человек получает плохие известия и думает:
«Не буду говорить домашним, чтобы не расстраивались»



Молчит

Встречается с другим человеком и думает:
«Наши отношения долго тянутся, надо жениться»



Женится

Видит у знакомого новую машину и думает:
«Хочу такую же, буду уверенно выглядеть»



Покупает

Голос внутри сопровождает действия, напоминает о прошлых решениях, рассуждает о предстоящих. Вяжется во всё: подсовывает сценарий поступков, сватает партнёра, подсказывает слова в общении, направляет в работе. Человек замешкается – и голос в голове энергично подтолкнёт.

Человек пользуется приёмом «подумай и сделай» и не подозревает, что в этом – корень многих жизненных проблем. Человек словно зачарован и не замечает, что «подумай и сделай» не работает.

И вот почему.

1. Чтобы сделать ментальный выбор, требуется много времени

Решения не ограничены блаженным вакуумом: ситуация меняется, всплывают новые подробности, проясняются скрытые мотивы, вылезают наружу пропущенные детали. Желая спрогнозировать всё, человек изучает обстоятельства, раскладывает происходящее

по полочкам, старается уменьшить риск. Но каждая новая вводная отбрасывает выбранную стратегию на шаг назад и меняет приоритеты. Ум не видит полную картину происходящего, весьма избирательно обрабатывает несколько любимых вводных и принимает решение практически наобум.

Ложное спасение видится в том, чтобы всё контролировать. В своём апогее это доходит до стремления человека управлять даже физиологическими процессами: влюбляться, спать, творить, радоваться, двигаться, работать и болеть по придуманному расписанию. Но верно понять, когда нужно действовать, а когда – выжидать удачного момента, получается только у героев приключенческих фильмов. В обычной жизни человек часто действует впопыхах там, где надо замедлиться, или копается там, где нужна быстрая реакция.

Нет в мире столько свободного времени, доступной информации и прав на ошибку. Всё просчитать невозможно.

2. Ментальные решения противоречивы, наполнены разрозненной информацией и неэффективны

Искать правду в уме – что советоваться с непоследовательным и взбалмошным человеком, у которого семь пятниц на неделе. Вот несколько парадоксов внутреннего монолога, сопровождающего «подумай и сделай»:

- Иногда ум готов принимать решения самостоятельно и лоббирует свой выбор днём и ночью. Иногда самоустраивается: хватается за утопические идеи о «правильном» поступке, перебрасывает ответственность на других, охотно обманывается, поддаётся чужому влиянию.
- Наперекор здравому смыслу ум следует убеждениям и прецедентам из прошлого. Обобщает их в стратегии и

Конец ознакомительного фрагмента.
Купить книгу на сайте <https://www.gate65.ee>