

## **Альтер-эго и то, как они могут помочь нам совершенствовать себя в повседневной жизни.**

Автор: Swaruu Official - Español

Дата публикации: 12 мая, 2023 г.

**Мари Сваруу:** Ещё раз здравствуйте. Спасибо, что вы снова со мной и смотрите моё видео. Я – Мари Сваруу.

Два последних видео, которые я опубликовала, были посвящены тому, как изменить своё прошлое. Первый – статья Сваруу, а последнее – моё мнение на ту же тему.

Статья Сваруу немного сложна для понимания из-за её стиля написания и, вероятно, не подходит для роботизированных голосов, поскольку для такого стиля может потребоваться больше интонации и выразительности.

В моём случае я пишу свои статьи с учётом потребностей роботизированной системы преобразования текста в речь, и, как многие из вас уже знают, у меня нет выбора. Я должна использовать их или не публиковать видео, потому что я нахожу достаточно скучными видео только с текстом.

Цель изменения своего прошлого – преодоление проблем и условий, которые начались тогда и продолжают влиять на твою или нашу жизнь сегодня, и главным образом это упражнение на перспективу, чтобы отвести внимание от тех событий, которые оказывают нежелательное влияние на нашу жизнь.

Основная концепция заключается в том, как мы можем манипулировать собой и своим сознанием, чтобы создать ложное воспоминание, которое заменит нежелательное, и было бы более благоприятным для нас. Более приятное воспоминание может означать меньшее количество эмоциональных триггеров и более счастливую текущую жизнь.

Сегодня я поделюсь с вами ещё одним инструментом или концепцией, которая может быть очень полезна для вашего личного развития и духовного прогресса, а также для того, чтобы уметь справляться с повседневными ограничениями и вызовами, которые могут постоянно беспокоить вас и мешать вашему личному прогрессу.

Концепция – Альтер Эго и то, как они могут помочь нам совладать с жизнью. Это не моя идея, и не я придумала такую концепцию. На самом деле, на YouTube и в других источниках есть множество видео на эту тему, но я хочу, чтобы вы знали, что я пришла к своим выводам самостоятельно и не смотрела эти другие видео, потому что не хотела, чтобы концепции, изложенные в них, изменили мои или повлияли на мои собственные.

Я не знаю, есть ли схожие концепции между этими другими видео и моим, но я предлагаю вам, если вы заинтересованы в этой теме, посмотреть их, ознакомиться с ними и сделать свои собственные выводы. Ниже приводится моя версия этой темы.

Во-первых, мы должны понять, что все мы действуем, ведём себя и функционируем в значительной степени под влиянием нашего бессознательного разума, как в лучшую, так и в худшую сторону. Это представляет собой серьёзную проблему, когда мы хотим изменить или модифицировать некоторые аспекты нашей личности, что-то, чего, возможно, не хотим или, когда

мы хотим изменить нашу реакцию на определённые условия жизни, например, на то, как мы чувствуем и ведём себя после негативных комментариев со стороны наших близких.

Эмоциональный триггер – это когда определённое состояние, отношение или слова, исходящие от другого человека, вызывают у субъекта сильную эмоциональную реакцию, как в заранее установленной и повторяющейся причинно-следственной связи.

Наиболее сильными триггерами являются те, которые субъект выработал в процессе взаимодействия со своей семьёй на протяжении многих лет. Например, когда члены семьи постоянно пытаются контролировать или ограничивать действия субъекта, вызывая у него сильную неудовлетворенность (фрустрацию).

Примером этого может служить ситуация, когда близкий член семьи, например, мать или отец, постоянно принижает субъекта, заставляя его чувствовать, что все его достижения незначительны и не важны, в результате чего субъект попадает в постоянный повторяющийся цикл, который в итоге приводит к развитию у него чувства собственного ничтожества, неполноценности и низкой самооценки.

Токсичный член семьи, оказывающий сильное влияние на субъекта, постоянно снижает его самооценку до такой степени, что тот чувствует и убеждён, что не способен ничего сделать самостоятельно и вообще ничего не может достичь, что приводит к усилению зависимости субъекта от токсичного и, скорее всего, нарциссического члена семьи и, в конечном итоге, к развитию у субъекта тяжелой депрессии.

Это как раз тот случай, когда сильно нарциссические родственники, особенно мать и отец, захотят помешать своему сыну или дочери достичь здоровой самооценки, развить способность справляться с жизнью и быть самостоятельными, не нуждаясь больше в ресурсах, которые давал им родитель, потому что тогда родитель лишится нарциссического обеспечения или внимания, которое его сын даёт ему, потому что он зависит от них в плане собственного выживания.

Всё это развивает тяжелые сознательные и бессознательные триггеры и нежелательные психические реакции, которые мешают субъекту реализовать свой лучший потенциал или лучшую версию себя.

Эти триггеры, ограничивающие психологические реакции и мыслительные модели глубоко укоренились в подсознании субъекта и мешают ему развиваться так, как он хочет и желает, поскольку они настолько глубоко укоренились в его сознании, что он приходит к убеждению, что не способен сделать или достичь того, чего хочет. Например, когда хочет быть более самостоятельным, самоутвердившимся и уверенным в себе, сосредоточенным и имеющим чёткую цель в жизни.

Существует способ преодолеть ограничения, которые были запрограммированы в сознании субъекта. Субъектом может быть кто угодно, включая тебя, включая меня. И вот здесь-то и может пригодиться использование Альтер-Эго.

Основная концепция, в двух словах, заключается в том, чтобы стать кем-то другим, чтобы вести себя как другие, не поступая в жизни так, как ожидалось бы от исходной личности субъекта, и таким образом в значительной степени преодолеть психологические триггеры и ограничения, которые мешают ему успешно двигаться по жизни.

Для этого необходимо представить себе лучшую версию себя, каким бы ты хотел быть в идеале, желательно всё записать и отнестись к этому процессу очень серьезно. Чем чётче ты сформулируешь свои идеи и представления о том, как должно выглядеть твоё идеальное «я», и чем подробнее они будут изложены, тем лучше. Идея состоит в том, чтобы создать супер версию себя, от которой можно отталкиваться.

Поэтому каждый раз, когда ты сталкиваешься с трудностями в жизни, ты можешь спрашивать себя, как бы поступила лучшая версия тебя? Именно так ты будешь вести себя в течение дня, воплощая эту лучшую версию себя.

Но для того чтобы создать эффективное «Альтер Эго», необходимо обратить внимание на некоторые важные факторы.

Один из них заключается в том, что никогда не следует использовать уже существующие личности, например, Супермена, Бэтмена или Чудо-женщину, или любую другую знаменитость или человека, которым ты бы восхищался.

Проблема с этим, по мере того как ты развиваешь своё функциональное Альтер-Эго, заключается в том, что ходить по улице и повторять, что ты Бэтмен, просто бесполезно. Особенно для тебя и твоего бессознательного разума, поскольку ты очень хорошо знаешь, сознательно и бессознательно, что ты не Бэтмен, если только ты действительно не Брюс Уэйн, но это уже твои проблемы и не по теме.

Твоё Альтер-Эго должно быть тем, что ты создаёшь для себя из ничего, лучшей версией тебя – это твоя собственная работа, не имеющая себе равных. Тогда ты будешь знать, что это именно ты, и никто другой, кроме тебя, не сможет быть этим идеальным Альтер-Эго. Твоё собственное бессознательное поддержит тебя, потому что ты знаешь, что ты и есть тот новый персонаж в твоей жизни.

Я не зря упомянула в этом видео супергероев Матрицы. Если ты обратишь внимание на то, как они якобы функционируют, то они представляют собой кого-то нормального и слабого, иногда даже жалкого, и их это вполне устраивает. Но при этом они знают, что они и являются той супергеройской версией себя, о существовании которой мало кто из их знакомых знает, если вообще знает. Тот же принцип ты можешь заставить работать и для себя.

Помни, что ты всегда будешь маленьким Тито Тито Паблитито, как называла тебя твоя мама с трехлетнего возраста, разумеется. Сейчас тебе 45 лет, а твоя мать по-прежнему называет тебя Тито Тито Паблитито. Если только со временем ты не выработал способ не видеть в этом проблемы, что тебе в итоге даже нравится, эти уменьшительные слова могут стать спусковым крючком, который заставит тебя снова вернуться к той беспомощной детской ментальности, от которой ты так стремишься избавиться.

Это означает, что для того, чтобы развить хорошее, функционирующее Альтер-эго, необходимо отбросить все зависимости от того, что связывает тебя с твоим нежелательным прошлым и старой, неэффективной версией себя, из которой ты хочешь вырасти. Как гласит поговорка, чтобы стать лучшей версией себя, нужно уехать из родного города. И это действительно так, поскольку всё в родном городе будет напоминать тебе о твоём старом «я» и, тем самым, заставляя тебя действовать заранее запрограммированным образом, даже из твоего бессознательного,

удерживая тебя в ловушке старого «я». Не говоря уже о том, что также будет доступно членам твоей семьи и старым друзьям то, что также удерживает тебя в этом старом, более спокойном мышлении.

Однако покидать или не покидать свой родной город – зависит только от тебя, от твоих личных потребностей и выбора, и, возможно, это не совсем необходимо для того, чтобы развиваться и быть лучшей версией себя, независимо от того, используешь ты этот метод Альтер-Эго или нет. Ты даже можешь выбрать новое имя для себя в своём Альтер-Эго и посмотреть, как ты ходишь и ведёшь себя в любой ситуации в течение дня. Как я уже говорила, чем подробнее, тем лучше. А если ты записываешь всё в специальной тетради, к которой никто не имеет доступа, то получаешь дополнительный эффект ясности и сосредоточенности.

Эта концепция Альтер-Эго очень эффективна для преодоления триггеров ограничивающих психологических мыслей и ограничений, которые мы естественным образом связываем с нашей первоначальной или обычной личностью. И чем больше ты будешь практиковаться, тем лучше ты будешь действовать как твоё усовершенствованное «я», как твоё Альтер-эго.

Используй своё воображение – возможности этого инструмента практически безграничны. Рассматривай своё Альтер-эго как человека, который изменит твою жизнь, потому что именно это и произойдёт. Стань своим собственным супергероем.

Будьте мудрыми и сильными, друзья мои. Спасибо, что посмотрели моё видео. Спасибо, что послушали, и я надеюсь увидеть вас здесь в следующий раз.

Берегите себя,

Мари Сваруу

Источники:

<https://www.youtube.com/watch?v=IHwWCrOVKTs>

<https://swaruu.org/transcripts/alter-egos-y-como-pueden-ayudarnos-a-superarnos-en-nuestra-vida-diaria>