

Сергей Ковалев

КОД БЛАГОПОЛУЧИЯ

КАК УПРАВЛЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬЮ
И ЖИТЬ СЧАСТЛИВО ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС



Москва
2020

УДК 159.92
ББК 88.52
К56

Ковалев, Сергей.
К56 Код благополучия: как управлять реальностью и жить счастливо
здесь и сейчас / Сергей Ковалев. — Москва : Эксмо, 2020. — 304 с. —
(Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-04-098367-4

Если вы устали от многочисленных тренингов личного роста и саморазвития и хотите получить не «волшебный», а надежный результат и изменить жизнь к лучшему, эта книга — для вас. Сергей Ковалев, создатель системы интегрального программирования, в своей книге предлагает действительно эффективные и работающие методы достижения целей, обретения успеха и подлинного счастья.

Также эта книга выходит под названием «Законы благополучия. Возьми судьбу под контроль и откройся счастливым переменам».

**УДК 159.92
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-098367-4

© Ковалев С.В., текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
ПСИХОЛОГИЯ. САМ СЕБЕ КОУЧ

Сергей Ковалев

КОД БЛАГОПОЛУЧИЯ

Как управлять реальностью и жить счастливо здесь и сейчас

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Свешникова*
Художественный редактор *О. Сапожникова*

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:

Michal Sanc, ParamePrizma / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіріші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 27.02.2020. Формат 60х90^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,0.

Доп. тираж 1000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-098367-4



9 785040 983674 >

16+

В электронном виде книги и аудиокниги вы найдете
на сайте www.litres.ru

ЛитРес:
Электронная библиотека



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»
Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.**
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru



ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Какие инструменты трансформации жизни действительно работают
- Как использовать коды управления реальностью
- Какие задачи стоят перед вами на каждой стадии жизни
- С чего нужно начинать саморазвитие
- Существует ли смысл жизни и как найти свое предназначение

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Или о том, зачем вам эта книга, а также о том, о чем она написана	11
--	----

ЧАСТЬ 1

Теория как она есть

ГЛАВА 1

Общие вопросы интегрального нейропрограммирования	15
1.1. Направления работы с людьми	18
1.2. Стадии человеческой жизни	25
1.3. Уровни психологической психотерапии и психотерапия уровней	37
1.4. Экзистенциальный аспект ИНП	53

Глава 2

О практичности хорошей теории	66
2.1. С чем работает психотерапия	67
2.2. О Первых «я» и всяких там СЕС	78
2.3. Теория личной истории	86
2.4. О сверхспособностях и вечной философии	96

Глава 3

Как работает ИНП	102
3.1. Холоны как они есть	103
3.2. Коды интегрального нейропрограммирования	109
3.3. Общая модель ИНП-психотерапии	121
3.4. О модульном принципе интегрального нейропрограммирования	131

ЧАСТЬ 2

Практика как она будет

Глава 1	
Зачем вам все это надо...	139
1.1. Смыслы в бессмысленном мире	140
1.2. В контексте житейского осмысления	148
1.3. Если работать с целями	154
1.4. Когда определяешь результаты...	162
 Глава 2	
Психотехнологии МЭМ	171
2.1. Адаптация с использованием общих психотехнологий	172
2.1.1. Работа с Образами себя	176
2.1.2. Работа с состояниями	179
2.1.3. Модификация поведения	183
2.1.4. Работа с убеждениями и верованиями	188
2.1.5. Трансформация негативных объектов	192
2.1.6. Улучшение негативных ситуаций	195
2.2. Социализация посредством трансформации СЕС	197
2.3. Психотерапия личной истории и экзистенциализация жизни	220
2.4. Азы и начала трансперсонализации	243
 Глава 3	
От ИНП, которое 2.0	264
3.1. Модель Общего Замысла Генерации	265
3.2. Система Малого Генерального Модуля	270
3.3. Законы человеческой жизни	281
3.4. О секретах воплощения желаемого	287

Настоящее хобби нашего поколения — это нытье и пустая болтовня ни о чем. Неудачные отношения, проблемы с учебой, начальник — дурак. Это все полная фигня. Если у тебя ничего не получается, то есть только один дурак — это ты. И ты сильно удивишься, если узнаешь, как много можно изменить, просто оторвав задницу от дивана.

Дж. Карлин (исправлено цензуры для...)

Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по ее способности взбираться на дерево, она проживет всю жизнь, считая себя душой.

А. Эйнштейн

Каждый имеет достаточно сил, чтобы достойно прожить жизнь. А все разговоры о том, какое сейчас трудное время — это хитроумный способ оправдать свое бездействие, лень и разные унылости. Работать надо, а там, глядишь, и времена изменятся.

Л. Ландау

Не бойтесь того, что ваша жизнь должна закончиться, бойтесь того, что она так и не начнется.

Дж. Ньюмен

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Или о том, зачем вам эта книга, а также о том, о чем она написана

Сама по себе жизнь ничего не значит, пока не найдется человек, поставившийся истолковать ее явления.

К. Юнг

Адепты современного маркетинга резонно утверждают, что привлекательность любого продукта определяется соотношением двух важнейших его составляющих: **цены** и **ценности**. То есть того, что вы предположительно должны заплатить за некую вещь (например, сие произведение), и того, что, так сказать, обретете или просто получите взамен. Некое удовольствие или пользу, каковые позволят вам признать, что уплаченные деньги были потрачены явно не зря...

Так вот, сразу же вас огорчу: насчет получения **удовольствия** от вот этой самой книги, которую вы сейчас держите в руках, я как-то не уверен. Потому что перед вами не фэнтези, детектив и/или любовный роман, гарантированно дарящие некую толику приятного забвения, а самоучитель благополучной жизни, требующий не только вдумчивого чтения, но еще и выполнения целой кучи (точнее, очень логичной последовательности...) довольно сложных упражнений. Так что, на всякий случай, советую вам вспомнить, что вообще-то «все, что приятно в этой жизни, либо незаконно, либо аморально, либо ведет к ожирению...» (народная мудрость). И подойти к вопросу о приобретении данного произведения уже с другой точки зрения: **пользы**. Каковая, в отличие от удовольствия, гарантирована здесь на все сто

процентов (если не больше). Потому что как теоретический и, вообще-то говоря, крайне интересный материал о, так сказать, прикладной психологии человеческой жизни, так и весьма практическая система вполне конкретных психотехнологий, вкуче составляющих так называемый Малый Экзистенциальный Модуль (а он точно малый, но притом жутко экзистенциальный...), абсолютно гарантированно позволит вам перейти на совершенно новый, естественно, более высокий уровень вашего благополучия. Причем как за счет повышения эффективности вашего же поведения и деятельности, так и, простите, посредством банального (а банального ли?) увеличения счастья уже собственно жизнедеятельности...

На какой именно уровень вы выйдете? Ну, это, извините, не нам, а вам самим решать. Потому как взойдете вы на тот этаж здания жизни (а оно простирается от коммуналок в цоколе до пентхаузов на крыше...), на который сами же себе и позволите. Но не за счет этакого простодырлового нахальства, а в силу того, насколько сможете вырасти (да, и до пентхауса нужно *дорасти*, — но что интересно, так это то, что сие вполне возможно...). Самостоятельно и совершенно независимо. Но, разумеется, под нашим чутким руководством. Так что решайтесь, и либо отправляйте эту книгу на полку, либо берите ее в работу и отправляйтесь в путешествие за собственным благополучием. Результаты которого вас уж точно приятно удивят — причем начиная с самых первых шагов...

ЧАСТЬ 1

Теория как она есть

Вначале любая оригинальная теория признается абсурдом, потом верной, потом — самоочевидной и незначительной и, наконец, столь важной и самобытной, что бывшие критики присваивают ее себе.

У. ДЖЕЙМС

ГЛАВА 1

Общие вопросы интегрального нейропрограммирования

Чем фундаментальней закономерность, тем проще ее формулировать.

П. Капица

Вначале, только лишь приступая к работе над этой темой, я искренне предполагал, что наконец-то напишу строгий (ну и что с того, что скучный?..) учебник по интегральному нейропрограммированию. Который точно войдет в, так сказать, анналы и законно займет место на книжных полках (дабы, видимо, там и пылиться...). И, в частности, четко и даже жестко распишу проблемную область, цель, задачи, предмет, объект и основные предположения ИНП (вкупе с коррелирующими с ними положениями...), получив в результате нечто весьма академическое, но совершенно нечитаемое. Однако то ли тот, кто во мне пишет книги, то ли само это (как и всегда, живущее совершенно самостоятельной жизнью) «произведение» напрочь «забаллотировали» и заблокировали эти мои «теоретические» устремления. Объяснив притом, что людям совершенно не нужна очередная наукообразная бредятинa в стиле «О некоторых вопросах некоторых контекстов некоторых аспектов». А необходима им небольшая (ибо кто сейчас читает толстенные талмуды?), простая (ибо никто не собирается перенапрягать свои, где еще не окрепшие, а где уже и заметно ослабленные, мозги ради изучения теоретических изысков...) и веселая (ибо от неприемлемой серьезности — и притом чудовищной глупости — всего происходящего всех нас ско-