



(12) ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ К ЕВРАЗИЙСКОЙ ЗАЯВКЕ

(43) Дата публикации заявки
2023.11.28

(51) Int. Cl. A61H 1/00 (2006.01)
A61M 21/00 (2006.01)

(22) Дата подачи заявки
2023.06.03

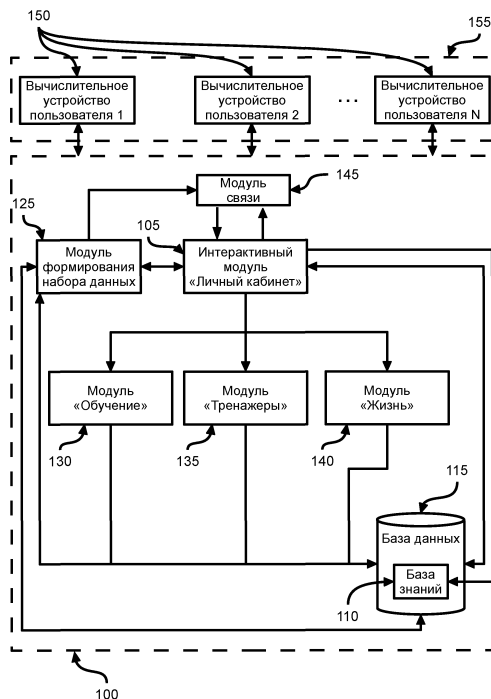
(54) АВТОМАТИЗИРОВАННАЯ СИСТЕМА САМОРЕГУЛЯЦИИ

(96) 2023000098 (RU) 2023.06.03

(74) Представитель:
Абраменко О.И. (RU)

(71)(72) Заявитель и изобретатель:
КУРАМШИНА ДАРЬЯ
РОМАНОВНА (RU)

(57) Изобретение относится к области информационных технологий и обработке информационных материалов и, в частности, к автоматизированным системам саморегуляции человека и может быть использовано для дифференциальной диагностики когнитивно-психологических факторов, имеющих влияние на эксплицитные и имплицитные стороны психической жизни человека. В частном случае, в рамках настоящего изобретения используется (в частности, концепцией используемой методики является) тезис о том, что для наиболее гармоничного достижения результата наша цель должна быть свободна от любых установок. В частном случае, в абсолюте (в смоделированной ситуации с наилучшими условиями) такой ситуации не может быть, так как все участки коры переплетены нейронными связями. К тому же в процессе взаимодействия пользователей (людей) с окружающей средой (окружающим миром и объектами окружающего мира), регулярно образуются новые установки (доминанты, нейронные связи).



АВТОМАТИЗИРОВАННАЯ СИСТЕМА САМОРЕГУЛЯЦИИ

ОБЛАСТЬ ТЕХНИКИ

Данное техническое решение относится к области информационных технологий и обработке информационных материалов, и, в частности, к автоматизированным системам саморегуляции человека, и может быть использовано для дифференциальной диагностики когнитивно-психологических факторов, имеющих влияние на эксплицитные и имплицитные стороны психической жизни человека.

УРОВЕНЬ ТЕХНИКИ

Существующие системы саморегуляции по разному фокусируют внимание на эксплицитных и имплицитных сторонах психической жизни клиента. В частном случае, наибольший эффект, который сказывается на пользователе, является комплексным влиянием как на доступные осознанию сферы, так и на скрытые от него. Важным аспектом здесь является рассмотрение вопроса мышления. Современное представление о когнитивных процессах находит отражение в так называемых дуальных теориях мышления. Суть этих теорий состоит в том, что идет различие двух типов информационных процессов: осознанного, подчиняющегося законам логики, вербального и намеренного, а также не контролируемого сознанием, зависящим от опыта, непреднамеренного и не требующего вербального выражения.

Из уровня техники известен способ психофизической саморегуляции организма (RU 2603293C1, опубл. 27.11.2016), включающий последовательное выполнение комплексов упражнений, отличающийся тем, что выполняют следующие комплексы упражнений: комплекс упражнений, направленный на синхронизацию движений нижней и верхней частей тела, где верхняя часть тела включает область шеи, шейно-грудного перехода, верхние конечности, область спины, груди, живота, а нижняя - область таза, пояснично-крестцового перехода, нижние конечности, и где данный комплекс включает выполнение 2-8 упражнений в виде приседаний при одновременном вращении рукой в плечевом суставе во фронтальной плоскости так, что разгибание ног происходит во время подъема руки, а сгибание ног - во время опускания руки, выполнение перекатов с пяток на носки с одновременными махами или вращениями рук во фронтальной, сагиттальной и/или горизонтальной плоскостях, где каждое упражнение выполняют в течение не менее 1 мин; выполнение комплекса из 2-5 упражнений на дыхание, направленных на постановку диафрагмального и/или полного дыхания у пациента, где каждое упражнение выполняют

от 3 до 5 мин; комплекс из 3-8 упражнений на развитие координации, в положении стоя и сидя включающий вращения рук, в положении лежа - поднятия и опускания ног, где каждое упражнение выполняют в течение не менее 1 мин; комплекс из 3-10 идеомоторных упражнений в виде трех блоков, где первый блок включает выполнение идеомоторных движений в суставах области шеи, шейно-грудного перехода и верхних конечностей, второй блок - идеомоторных движений мышц области спины, груди, живота, третий блок - идеомоторных движений в суставах области таза, пояснично-крестцового перехода, нижних конечностей.

Также из уровня техники известен способ психоэмоциональной и физической саморегуляции (RU 2692940C1, опубл. 28.06.2019), включающий формулировку проблемы, расслабление всех мышц тела, концентрацию части внимания на части тела с дискомфортным ощущением при одновременной деконцентрации другой части внимания на ощущении всего тела в течение всего процесса саморегуляции до момента исчезновения дискомфортных ощущений, отличающийся тем, что после формулировки проблемы способ включает выделение короткого фрагмента проблемы, вызывающего наибольшее напряжение, представление визуального образа короткого фрагмента проблемы с чувственно-визуальной ассоциацией образа короткого фрагмента проблемы с частью тела, выбор асаны, в которой задействуется часть тела с дискомфортным ощущением, выполнение асаны, причем процесс саморегуляции дополнительно сопровождают концентрацией на всех мышцах, в которых возникает отклик, отслеживаемый при деконцентрации, а представление визуального образа короткого фрагмента проблемы проводят до момента исчезновения дискомфортных ощущений, после чего прекращают выполнение асаны и принимают положение лежа на спине или сидячее положение, абстрагируясь от всех мыслей, связанных с проблемой, в процессе чего тело субъективно воспринимают в виде оболочки, наполненной однородной субстанцией из остаточных дискомфортных ощущений, и осуществляют концентрацию на ней до момента полного исчезновения проявления симптомов.

СУЩНОСТЬ ТЕХНИЧЕСКОГО РЕШЕНИЯ

Задачей, на решение которой направлена предлагаемая система, является создание автоматизированной системы с обеспечением технического результата, заключающегося в повышении эффективности использования вычислительных ресурсов с дифференциальной диагностикой когнитивно-психологических факторов, имеющих влияние на эксплицитные и имплицитные стороны психической жизни человека и с повышением качества и скорости обслуживания пользователей, с расширением арсенала средств того же назначения, а также

в повышении эффективности коррекции психических состояний и зависимостей человека за счет использования следующих друг за другом психологических тренажеров, используемых для комплексного решения задач и проблем связанных с когнитивно-психологическими факторами, имеющими влияние на эксплицитные и имплицитные стороны психической жизни человека и ряда когнитивно-психологических проблем, в том числе посредством решения содержащихся в них задач, ответов на вопросы, постановке задач и решения их.

Согласно одному из вариантов реализации, предлагается автоматизированная система саморегуляции, которая включает: модуль «Личный кабинет», выполненный с возможностью получения данных из модуля связи, модуля формирования данных и базы данных, а также выполненный с возможностью передачи данных в модуль связи, модуль формирования данных, модуль «Обучение», модуль «Тренажеры», модуль «Жизнь» и базу данных, и реализующий возможность перехода пользователем в другие модули, включая использование таких модулей, в том числе с использованием графического интерфейса модуля «Личный кабинет», причем в модуль «Личный кабинет» передаются данные с вычислительного устройства пользователя, связанные с пользователем, с использованием модуля связи, причем из модуля «Личный кабинет» передаются, по меньшей мере, в один другой модуль, данные о переходе в один из модулей системы, где при взаимодействии с системой пользователь проходит авторизацию и с использованием модуля связи осуществляется перенаправление пользователя в интерактивный модуль «Личный кабинет», который связан с базой данных из которой осуществляется получение интерактивным модулем «Личный кабинет» информации о пользователе, доступных ему функциях и его прогрессе, а также осуществляется с использованием интерактивного модуля «Личный кабинет» переход к модулям «Обучение», «Тренажеры», «Жизнь» причем данные (например, видео-обучение, текст, изображения, аудио-файлы) в модули «Обучение», «Тренажеры», «Жизнь» передаются из базы данных и передаются в базу данных из вышеуказанных модулей; модуль «Жизнь», выполненный с возможностью получения данных из модуля «Личный кабинет» и передачи данных в базу данных и модуль формирования данных, а также выполненный с возможностью хранения данных, связанных с ежедневными заданиями для пользователей, целями и доступа к дополнительным цифровым сущностям, а также выполненным с возможностью предъявления пользователю информации о своих достижениях, ежедневных заданиях, приобретенных дополнительных цифровых сущностей, возможностью перехода в раздел для осуществления приобретения цифровых сущностей, возможностью перехода к приобретенным цифровым сущностям, причем данные в модуль «Жизнь» передаются из «Базы данных», где комбинации

тренажеров, следующие друг за другом, и предъявляемые пользователю, в строгой логической последовательности используются системой для комплексного решения задач и проблем связанных с когнитивно-психологических факторами, имеющими влияние на эксплицитные и имплицитные стороны психической жизни человека и ряда когнитивно-психологических проблем, воздействующими на свойства и качества конкретной функции мозга и сознания и другие функции мозга, принимающие второстепенное участие в мыслительной деятельности; модуль «Тренажеры» с возможностью получения данных из модуля «Личный кабинет» и передачи данных в базу данных и модуль формирования данных, а также выполненный с возможностью хранения психологических тренажеров, являющихся интерактивными модулями, которые по меньшей мере позволяют пользователю взаимодействовать с заложенными в них задачами, отвечать на вопросы, ставить задачи, решать их, причем данные, включающие количество выполненных задач, ответы на вопросы, результаты, оценки тренажеров, оценки нервного напряжения, количество повторов упражнений, из модуля «Тренажеры» передаются в «Базу данных»; базу данных, выполненную с возможностью передачи данных в модуль «Личный кабинет», модуль формирования набора данных и получения данных из модуля «Личный кабинет», модуля «Обучение», модуля «Тренажеры», модуля «Жизнь», модуля формирования набора данных, и выполненную с возможностью хранения, по меньшей мере, данных, связанных с пользователем, данных тренажеров, обучение, включая шаги, уровни, текущее состояние пользователя в обучении, цифровые сущности, включая приобретенные пользователем; базу знаний, выполненную с возможностью получения данных, по меньшей мере, из модуля «Личный кабинет» и выполненную в виде хранилища контента базы данных для пользователей, который предъявляется пользователям; модуль «Обучение» с возможностью получения данных из модуля «Личный кабинет» и передачи данных в базу данных и модуль формирования данных, а также выполненный с возможностью хранения обучения взаимодействия пользователя с системой в формате аудиовизуальных сущностей, причем данные из модуля «Обучение» передаются, по меньшей мере, в «Базу данных», причем такие данные содержат информацию о факте просмотра аудиовизуальных сущностей, времени просмотра, факта наличия повтора просмотра, а из «Базы данных» в модуль «Обучение» может быть передана, по меньшей мере, информация о том, имеет ли пользователь доступ к аудиовизуальным сущностям; модуль формирования набора данных, выполненный с возможностью получения данных из модуля «Личный кабинет», модуля «Обучение», модуля «Тренажеры», модуля «Жизнь» и базы данных, и выполненный с возможностью передачи данных в модуль «Личный кабинет», в модуль связи и в базу данных, осуществляющий формирование по меньшей мере одного набора данных с

использованием информации, указанной пользователем, данных полученных в ходе его взаимодействия с системой, причем набор данных предъявляется пользователю после обучения, окончания взаимодействия с модулем «Обучение», модулем «Тренажеры», модулем «Жизнь», внесения новых данных администратором или пользователем.

В одном из частных вариантов реализации в системе модуль «Обучение», выполнен с возможностью предоставления пользователю обучения, которое включает просмотр пользователем видео-обучения, использование тренажера по шаблону обучения, где каждый шаблон реализован в формате тренажера, специализированного на конкретной направленности, закрепление результатов в формате самостоятельного использования тренажера, оценку обучения, причем если пользователь не понял материал, то предлагается два выбора – возвращение к началу или переход в базу знаний за дополнительными материалами, где обучение выполнено универсальным и подходящим для комплексного дифференциального тестирования когнитивно-психологических факторов, имеющих влияние на эксплицитные и имплицитные стороны психической жизни пользователя и ряда когнитивно-психологических проблем, причем для выбора шаблона пользователь изучает предъявляемую ему теорию посредством которой осуществляется подбор наиболее эффективного шаблона.

В одном из частных вариантов реализации в системе взаимодействие пользователя с модулем «Тренажеры» повторяется многократно, при этом может меняться рекомендуемый комплекс задач и упражнений, в том числе их ориентированность на решение конкретных проблем, количественный состав и уровень сложности, в зависимости от результатов диагностики состояния пользователя, где диагностика состояния определяется получением результата или его отсутствием, нервным напряжением пользователя, причем результатом диагностики состояния пользователя является нервное напряжение, а рекомендуемый комплекс задач и упражнений формируется с использованием концепций, которые пользователь хочет проработать, и каждая концепция, содержит по меньшей мере одну задачу, связанную с целью пользователя, причем уровень сложности задачи зависит от поставленной пользователем цели, после завершения которого осуществляется выбор следующих рекомендуемых комплекса задач и упражнений..

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ГРАФИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

ФИГ. 1 иллюстрирует примерный вариант предлагаемой системы, согласно одному из вариантов настоящего технического решения;

ФИГ. 2 иллюстрирует примерный вариант модуля «Тренажеры», согласно одному из вариантов осуществления настоящего технического решения;

ФИГ. 3 иллюстрирует примерный вариант модуля «Обучение», согласно одному из вариантов осуществления настоящего технического решения;

ФИГ. 4 иллюстрирует примерный вариант модуля «Жизнь», согласно одному из вариантов осуществления настоящего технического решения;

ФИГ. 5 иллюстрирует примерный вариант схемы, демонстрирующей модель изменения когнитивно-психологического состояния пользователя, использующего настоящее техническое решение, на которой изображены этапы, которые проходит пользователь от начала саморегуляции до ее окончания, причем срок перехода с одного этапа на другой для каждого пользователя в частном случае индивидуален, но в среднем может занимать от двух до четырех месяцев.

ФИГ. 6 иллюстрирует пример компьютерной системы общего назначения.

ОПИСАНИЕ ВАРИАНТОВ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ

Объекты и признаки настоящего технического решения, способы для достижения этих объектов и признаков станут очевидными посредством отсылки к примерным вариантам осуществления. Однако настоящее техническое решение не ограничивается примерными вариантами осуществления, раскрытыми ниже, оно может воплощаться в различных видах. Сущность, приведенная в описании, является ничем иным, как конкретными деталями, обеспеченными для помощи специалисту в области техники в исчерпывающем понимании технического решения, и настоящее техническое решение определяется только в объеме приложенной формулы.

Используемые в настоящем описании настоящего технического решения термины «модуль», «компонент», «элемент» и подобные используются для обозначения компьютерных сущностей, которые могут являться аппаратным обеспечением/оборудованием (например, устройством, инструментом, аппаратом, аппаратурой, составной частью устройства, например, процессором, микропроцессором, интегральной схемой, печатной платой, в том числе электронной печатной платой, макетной платой, материнской платой и т.д., микрокомпьютером и так далее), программным обеспечением (например, исполняемым программным кодом, скомпилированным приложением, программным модулем, частью программного обеспечения или программного кода и так далее) и/или микропрограммой (в частности, прошивкой). Так, например, компонент может быть процессом, выполняющемся на

процессоре (процессором), объектом, исполняемым кодом, программным кодом, файлом, программой/приложением, функцией, методом, (программной) библиотекой, подпрограммой, сопрограммой и/или вычислительным устройством (например, микрокомпьютером или компьютером) или комбинацией программных или аппаратных компонентов.

Глоссарий:

Сознательный запрос — термин настоящего технического решения, обозначающий идеальную ситуацию для пользователя (человека), которую он хотел бы реализовать в своей повседневной жизни. Если перед пользователем стоит какая-либо цель, она уже является сознательным запросом. Если же у пользователя есть проблема, то ему важно перефразировать эту проблему в желаемую для него ситуацию. При этом в каждой ситуации важно быть предельно конкретным, например, определить именно ту сумму, которая является желаемой, или имя того человека, который фигурирует в достижении цели человеком. Сознательный запрос необходимо описывать как существительное.

Проблема — нежелательное событие, факт реальности в жизни человека, который уже произошел.

Цель — желаемый факт реальности, который еще не произошел в жизни человека, но запланирован.

Снятие чувства вины — процесс принятия человеком отсутствия осознаваемой причины события или невозможности на нее повлиять при наличии неосознаваемых установок, которые сформированы его опытом.

Чувство вины — отсутствие принятия факта реальности, сознательная негативная оценка реальности.

Подсознание — термин настоящего технического решения, которым обозначаются неосознаваемые психические процессы. Именно в виде неосознаваемых установок память хранит пережитый человеком опыт. На основании этого опыта автоматически создаются эмоциональные ощущения человека, его мысли, его действия и результаты, которые он получает в своей повседневной жизни.

Сознание — термин настоящего технического решения, которым обозначаются осознаваемые психические процессы в виде эмоций, мыслей, мотивов. Именно сознание обладает функцией оценки действительности: что является желаемым на данный момент времени для человека, а что уже потеряло свою актуальность для него.

Установка — уникальная связь представлений об элементах реальности, хранящаяся в памяти человека, сформированная на основе опыта, пережитого человеком

самостоятельно, или усвоенная из окружающей действительности других людей. Может быть как осознаваемой, так и не осознаваемой.

Трансформация установки — этап, на котором происходит (осуществляется) разрыв неактуальной связи цели человека и неприятного фактора, который был найден человеком в процессе взаимодействия пользователя в рамках настоящего технического решения.

Трансформация представления (образа) — этап, на котором происходит (осуществляется) изменение неактуального неосознаваемого до этого представления человека о чем-либо или ком-либо важном в его жизни. Образ меняется с негативного (вызывающего нервное напряжение) на позитивный (не вызывающий нервного напряжения).

Осознанность — это мыслительный процесс субъекта, при котором человек ощущает ответственность за события в своей жизни и в жизни окружающих его людей, при этом не испытывает чувство вины за эти события, а размышляет о них с пониманием, что все так, а не иначе вследствие наличия неосознаваемых либо осознаваемых установок, отдавая себе отчет, что, изменив свои установки, человек сможет изменить свои эмоции относительно этого элемента, свои мысли, свои действия, свои результаты.

Обида — состояние человека, при котором он ощущает негативные эмоции относительно конкретной личности, переносит ответственность за свои ощущения, поступки и результаты в жизни на этого субъекта или объект своей субъективной реальности.

Страх — чувство опасности, указывающее на бессознательную установку, противоречащую противоположной неосознаваемой либо осознаваемой установке человека.

Связь — неосознаваемое либо осознаваемое объединение двух представлений об элементах субъективной реальности, субъективное ощущение невозможности их существования отдельно друг от друга.

Неприятное качество — часть личности человека, существование которой человек отрицает, имея бессознательное представление об этой части, как об асоциальной, либо приносящей вред лично ему.

Сила — социальное проявление качества личности, способное принести пользу как индивиду, так и окружающим его людям.

Уровень нормы — представление о реалистичности, соответствие цели представлению о нормальной жизни и нормальном, типичном человеке.

Универсальная установка — термин настоящего технического решения, обозначающий неосознаваемую связь между представлением человека о себе

(безоценочная любовь по отношению к себе; позволение себе ощущать свою индивидуальность и проявлять ее; разрешение себе идти по собственному пути, иметь собственную глобальную цель, миссию; позволение себе проявлять и испытывать эмоции; позволение себе быть наедине с самим собой; позволение себе иметь и реализовывать свои желания) и негативного (при этом универсальная установка считается непринятой) или позитивного, нейтрального результата в жизни (при этом универсальная установка считается принятой).

«Любовь к себе просто так» — универсальная установка личности, позволяющая любить себя и принимать любовь других людей без каких-либо оценок и вне зависимости от собственных достижений в жизни.

«Мои желания» — универсальная установка личности, позволяющая индивиду иметь и реализовывать свои желания, а также уважать желания других людей.

«Моя индивидуальность» — универсальная установка, позволяющая человеку ощущать свою индивидуальность, проявлять ее при взаимодействии с окружающими людьми.

«Мой путь, мое предназначение» — универсальная установка, позволяющая человеку идти по своему пути, ставить перед собой цели, реализующие его личную миссию, решающие проблему других людей.

«Стремление к одиночеству» — универсальная установка, позволяющая человеку быть наедине с собой и не испытывать при этом негативные ощущения.

«Мои эмоции» — универсальная установка, позволяющая человеку испытывать свои эмоции, проживать их полностью без негативных последствий в его жизни, а также спокойно проявлять их в общении с окружающими его людьми.

Подсознательное желание — неосознаваемое намерение (установка), реализующее определенные мысли, страхи, обиды, действия, а также результаты в жизни человека.

Подсознательное представление (образ) — неосознаваемое представление о чем-либо, зафиксированное за счет прожитого человеком опыта в его памяти.

Соппротивление — неосознаваемая установка человека, не позволяющая определенным действиям реализоваться, так как это действие связано с негативными результатами в жизни, может проявляться на любые действия человека, на его результаты в жизни, нейтрализуется при помощи работы с определенными сознательными запросами, часто бывает связано со страхом изменений.

Смотреть образ — процесс выявления неосознаваемой до этого установки путем фиксации на своих внутренних ощущениях, “картинках” или словах, которые возникают при проговаривании желаемой ситуации в рамках настоящего технического решения.

Спокойное состояние — первый этап практики — работы пользователя в рамках настоящего технического решения, во время которого пользователь выбирает, что именно ему реализовать в своей жизни, в этом состоянии человек обязательно должен находиться в осознанности, то есть принимать основные принципы методики.

Нервное напряжение — второй этап практики — работы пользователя в рамках настоящего технического решения, во время которого пользователь ощущает неприятное волнение в области груди, состояние, похожее на стресс. Такое состояние возникает и в жизни, когда человек сталкивается с неприятными событиями субъективной реальности.

Чувство легкости — третий этап практики — работы пользователя в рамках настоящего технического решения, во время которого пользователь ощущает резкий спад нервного напряжения (стрессового состояния) и смены его на позитивные эмоции, приятное возбуждение, приятное волнение, аналог — состояние эйфории.

Эйфория, состояние эйфории — четвертый этап практики — работы пользователя в рамках настоящего технического решения, во время которого пользователь ощущает резкий спад нервного напряжения (стрессового состояния) и смены его на сильные позитивные эмоции, приятное возбуждение, приятное волнение, аналог — состояние легкости, отличаются друг от друга лишь интенсивностью приятных ощущений. У одного и того же человека может возникнуть как состояние легкости в конце проработки, так и состояние эйфории, в зависимости от важности прорабатываемой установки для самого человека.

«Почему» — вопрос человека к самому себе, который фиксирует его на прошлом опыте и позволяет объяснить любые события в его жизни при помощи аналитической функции сознания.

«Зачем» — вопрос человека к самому себе, который фиксирует его на будущем и позволяет найти ответ (инсайт) из неосознанного до этого опыта; используется чтобы объяснить событие его возможного будущего при помощи неосознаваемой до этого связи события с определенной эмоцией или результатом в его жизни, а также для нахождения установки подсознания.

На **ФИГ. 1** примерный вариант предлагаемой системы, согласно одному из вариантов настоящего технического решения.

Настоящее техническое решение в том числе позволяет:

- устранять внутренние конфликты, страхи, обиды, иррациональные установки, мешающие человеку (пользователю, клиенту, пациенту) эффективно развиваться и достигать финансового благополучия, самореализовываться и ощущать гармонию в семейных взаимоотношениях;

- осуществлять принятие пользователем самого себя, собственных качеств и индивидуальности, нормализацию самооценки;
- формировать пользователем внутреннюю мотивацию для достижения целей в сфере финансового благополучия, саморазвития, гармонизации семейных отношений;
- развивать внутренний локус контроля;
- развивать умения навыков самопомощи, для формирования стабильного позитивного эмоционального фона.

Настоящее техническое решение может быть использовано для дифференциальной диагностики когнитивно-психологических факторов, имеющих влияние на эксплицитные и имплицитные стороны психической жизни человека, решения задач связанных с ними и ряда когнитивно-психологических проблем.

Настоящее техническое решение выполнено с возможностью реализации программы и методики, описанных в рамках настоящего технического решения, в том числе программы эволюционного пути развития личности, который включает основанные на внутренней мотивации человека к достижению поставленных целей:

- Уровень «Боль» - человек не осознает, что может повлиять на свою жизнь;
- Уровень «Проблема» - человек осознает, что проблемы в его жизни зависят в том числе и от него самого и поэтому он может решать эти проблемы;
- Уровень «Цель» - человек понимает, что он может не только решать проблемы, возникающие в его жизни, но и ставить цели и достигать их;
- Уровень «Масштабная цель» - человек понимает, что он может поставить значительную цель в той или иной сфере жизни, достичь эту цель, и потом поставить еще более значимую цель в этой же сфере и достичь ее;
- Уровень «Баланс» - это уровень, когда человек достигает масштабных целей во всем значимых областях жизни.

Психологические проблемы, которые решаются при движении человека по эволюционному пути развития:

- Проблемы с самооценкой и принятием себя.
- Проблемы при достижении человеком финансового благополучия.
- Проблемы самоопределения.
- Психосоматические симптомы.
- Отсутствие внутренней мотивации для достижения целей.
- Проблемы построения гармоничных партнерских взаимоотношений.
- Проблемы взаимоотношений с детьми и родителями.
- Проблемы адаптации к финансовым кризисам.

- Ощущение человеком небезопасности окружающей политической и социальной среды, сформированное иррациональными установками на основе опыта предыдущих поколений.

Упомянутая методика базируется на принципе ответственности человека за события, которые происходят с ним в его жизни при обязательном отсутствии обвинения как по отношению к себе, так и по отношению к окружающим людям, государству, политическому строю или любым другим обстоятельствам его жизни.

Описываемое техническое решение в том числе направлено на работу по саморегуляции пользователя системы, которая в частном случае включает нахождение пользователем своих неосознаваемых установок, которые формируют у него страхи, мешают в достижении целей или формируют асоциальное поведение и психосоматические проявления. В рамках настоящего технического решения используется формула, близкая к принципам когнитивной психологии. На основе этой формулы, пользователь результатов в жизни благодаря своим действиям, которые формируются на основе его мыслей. Мысли пользователя формируются на основе его эмоций, а эмоции, в свою очередь, формируются на основе уникальных установок индивида, зафиксированных на основе его опыта.

Так как установки в большинстве своем не осознаются пользователем, пользователь с использованием настоящего технического решения осуществляет саморегуляцию, в том числе самостоятельно выбирая (задавая), какие установки являются для него неактуальными на данный момент времени и формирующими неадекватную реакцию в среде.

Неактуальные установки при нахождении их индивидом сопровождаются неприятными эмоциями, похожими на стресс (нервное напряжение), причем на первых шагах проведения человеком самостоятельной работы в рамках использования системы наблюдается повышение нервного напряжения и значительное снижение в последующих шагах, что ощущается пользователем субъективно, а также зафиксировано при помощи ЭКГ.

Методика включает ряд следующих допущений:

1. Сложность в достижении поставленных пользователю финансовых целей, самоопределения, целей по построению гармоничных отношений и уменьшению психосоматических симптомов, сопровождающаяся испытыванием стрессового состояния — результат неосознаваемых иррациональных установок и запечатленных из прожитого человеком опыта неосознаваемых представлений о себе, окружающих людях и Море. («установка субъекта как целого — его основная, его изначальная реакция на воздействие ситуации, в которой ему приходится ставить и разрешать задачи.» Дмитрий Николаевич

Узнадзе. «Психология установки» Издательство Питер 2001 Основатель Рационально-эмотивной терапии (РЭТ, 1955г.) Альберт Эллис).

2. Любое качество в человеке важно, не принимая качество в себе, мы начинаем воспринимать его асоциальным. Этот постулат базируется на идее цельности человека, а также на стремлении человека не приносить вред окружающим людям и себе. Методика предлагает, не отрицая качество, поменять бессознательное представление о нем, а также найти силу, позволяющую сделать его полезным как для самого человека, так и для окружающих людей. Пока это условие не достигается, человек проводит самостоятельную работу над этим качеством (гуманистическая психология Роджерса)

3. Если пользователь устранил иррациональные установки, называемые универсальными, он сформирует для себя прочный фундамент для самореализации и эффективного достижения целей финансового благополучия, построения гармоничных взаимоотношений, устранения психосоматических симптомов. Данные установки названы универсальными, так как неразрешение клиентом себе любить себя просто так, хотеть и реализовывать собственные желания (полный список универсальных установок приведен далее), не позволяют пользователю в полной мере достигать целей финансового благополучия, построения гармоничных отношений и самореализации, а также устранения психосоматических симптомов. Пользователь до взаимодействия с описываемой системой, в том числе тренажером (до использования тренажера), чаще всего не осознает наличие подобных установок. Неприятный фактор, который случится со стопроцентной вероятностью по мнению пользователя, если он будет любить себя просто так, хотеть и реализовывать свои желания и т.д. запечатлелся в бессознательном человека в результате проживания и испытывания ярких негативных эмоций в подобных ситуациях в прошлом в виде неосознаваемого неактуального в данной ситуации и в конкретный момент времени шаблона мышления.

Полный список универсальных установок:

1. Мне нельзя любить себя просто так (Если я буду любить себя просто так, случится неприятное последствие).

2. Мне нельзя хотеть и реализовывать мои желания (в итоге человек приходит к разрешению себе иметь желания, разрешение реализовывать свои желания, без негативных последствий).

3. «Мои эмоции» (разрешение индивидом самому себе испытывать и проявлять свои эмоции).

4. «Моя индивидуальность» (разрешение индивидом себе ощущать свою уникальность и проявлять уникальные черты).

5. «Мой путь, мое предназначение» (разрешение индивидом себе понять свою жизненную стезю, разрешение индивидом себе развиваться, двигаться по своему уникальному пути реализации).

6. стремление к одиночеству (разрешение индивидом себе проводить некоторую часть своего времени наедине с самим собой), спорт, специализированные игры.

Универсальный метод воздействия на психику человека, оказывающий влияние на любые ее проявления, в том числе на психические состояния, — это мощный класс методов воздействия одного человека на другого (убеждение, приказ, внушение, гипноз). В психологии сложились упорядоченные представления о возможностях и ограничениях использования этих средств, разработаны комплексные системы психологических воздействий, эффективно применяемые в реальных условиях для изменения психического состояния.

В частном случае описываемая система является средством произвольной саморегуляции с прямым вариантом воздействия.

Разные методики саморегуляции по разному фокусируют внимание на эксплицитных и имплицитных сторонах психической жизни клиента. В частном случае, наибольший эффект, который сказывается на клиенте, является комплексным влиянием как на доступные осознанию сферы, так и на скрытые от него. Важным аспектом здесь является рассмотрение вопроса мышления. Мышление — надчувственная форма отражения объективной реальности в виде целенаправленного, опосредованного и обобщенного познания связей и отношений вещей.

Современное представление о когнитивных процессах находит отражение в так называемых дуальных теориях мышления. Развитие этих теорий началось в 70-х годах прошлого столетия параллельно в зарубежной (Эпштейн, Хаммонд, Хоггарт и др.) и отечественной (Я.А. Пономарев, Е.А. Умрюхин и др.) науке.

Суть этих теорий состоит в том, что идет различие двух типов информационных процессов: осознанного, подчиняющегося законам логики, вербального и намеренного, а также не контролируемого сознанием, зависящим от опыта, непреднамеренного и не требующего вербального выражения.

Данные типы получили разные имена, в зависимости от теоретических построений их авторов. Например, Эпштейн различал эмпирический, основанный на опыте, и рациональный типы; Хаммонд — интуитивную и аналитическую системы; Я.А. Пономарев — интуитивный и логический типы. В рамках настоящего технического решения психика рассматривается в том же контексте выделения осознаваемого и неосознаваемого уровней.

Существуют также разные взгляды на соотношение и взаимосвязи этих систем. Часть исследователей полагают, что они взаимосвязаны в едином континууме: если сильнее выражен один из них, то другой выражен слабее. Другие полагают, что они независимы друг от друга и существуют в параллельных системах переработки информации: рациональной — аналитической и опытной — интуитивной. Поэтому человек может иметь одинаково выраженный (высоко или низко) тот и другой стиль. Я.А. Пономарев предлагал рассматривать их не как взаимоисключающие, а как взаимодополняющие. Все поведение личности определяется результатами их интерактивной комбинации, вклад в которую каждой из них варьируется от минимума к максимуму. Отдельно может быть отмечен взгляд З. Вахания, последователя теории установки Узнадзе. Он рассматривал интуицию как вид комплексной познавательной способности, наряду с восприятием, представлением, мышлением.

Интуицию, в частном случае, невозможно привести к умозаключению, в том числе свернутому. Такой подход позволяет описать и объяснить выдающиеся случаи проявления способностей, гениальность, профессиональную и творческую интуицию. Настоящее техническое решение, в том числе упомянутая методика, комплексно воздействует на оба уровня. Она позволяет выявлять скрытые (имплицитные) мыслительные схемы, которые определяюще влияют на когнитивную и личностную сферы клиентов. Таким образом, разделение психических сфер на эксплицитные и имплицитные компоненты играет важную роль в описываемом техническом решении, в том числе упомянутой выше методике.

Психика — это особое свойство высокоорганизованной материи субъективно отражать объективную реальность, необходимое человеку (и животным) для ориентировки и активного взаимодействия с окружающей средой, а также на уровне человека — для управления своим поведением. Это отражение происходит не только на осознаваемом, но и на неосознаваемом уровне, интегративно оно затрагивает все психические сферы. В теоретическом плане такое разделение изначально близко психодинамическим подходам: психоанализу и его дальнейшим развитиям, аналитической психологии, гештальт-терапии и другим, но также уместно и для когнитивной психологии и отражается в когнитивно-поведенческой психотерапии.

Когнитивно-поведенческий подход берёт свои истоки из классических работ И.М. Сеченова, В.М. Бехтерева, И.П. Павлова о высшей нервной деятельности, бихевиористского направления Дж. Уотсона, Э. Торндайка, Б.Ф. Скиннера и др., теории социального научения А. Бандуры. В конце 60–70-х годов начинает развиваться когнитивная психология, происходит слияние с бихевиоризмом и это дает толчок к развитию нового подхода — когнитивно-поведенческого.

Большое значение в рамках когнитивно-поведенческого подхода придается взаимосвязи между стимулом, его мыслительной обработкой и конечной реакцией в форме эмоционального и поведенческого реагирования. В рамках когнитивно-поведенческого подхода наибольшее распространение получила формула: А (событие) — В (установки\убеждения) — С (последствия\реакция).

Согласно данному подходу, некое событие, имевшее место в реальности, по-особому обрабатывается когнитивными процессами. Большую роль при этом имеют не только непосредственные факты и ощущения, но и те мыслительные схемы, которыми индивидууму привычно пользоваться при обработке поступающей информации. А. Эллис и А. Бек выделяют несколько таких мыслительных уровней: произвольные мысли, непосредственно появляющиеся в ответ на событие, поддающиеся сознательному контролю, автоматические мысли, идущие вслед за произвольными, менее осознанные, установки/убеждения, практически неосознаваемые, и, наконец, «схемы» — наиболее глубокий неосознаваемый слой, заложенный в детстве.

Вслед за этой мыслительной обработкой идет реакция, выражающаяся в эмоциональном, телесном и поведенческом реагировании. Принцип когнитивно-поведенческого подхода строится на том, что дисфункциональные отношения (иррациональные установки) поддаются постепенному изменению посредством активного наблюдения за собственными мыслями и самоанализа, повышения уровня осознанности ограничивающих мыслительных схем.

Таким путем достигается понижение выраженности эмоционального дистресса, коррекция нарушений поведения, решение внутренних противоречий и проблем, большая определенность в понимании собственных целей и путей их достижения.

Также, рассмотрение в рамках настоящего технического решения в частном случае влияния неосознаваемых компонентов мышления на проявление личностных особенностей клиентов сближает его с когнитивно-поведенческим направлением.

Тезис технического решения и, в частности, упомянутой методики: «все, что происходит в моей реальности — результат моих подсознательных желаний», имеет несколько научных предпосылок:

- Субъективность воспринимаемой реальности. Этот тезис объясняет, почему результаты могут быть достигнуты с помощью методики (работы с бессознательным), даже в тех случаях, когда проблема представляется индивиду совершенно не зависящей от его действий. Тезис о субъективности реальности подтверждается большим количеством когнитивных искажений и иллюзий сознания, на данный момент их выявлено более двухсот. На данный момент выявлено уже более двухсот когнитивных искажений.(Д.

Канеман «ошибки планирования», эффект владения, фундаментальная ошибка атрибуции, Эффект Пигмалиона, Феномен Баадера-Майнхоф, предвзятость подтверждения, «искажение восприятия сделанного выбора», «иллюзия асимметричной проницательности», недооценка бездействия, ложные воспоминания (эксперименты Э Лофтус), слепота к изменению, Слепота невнимания (эксперименты Ульрика Найссера «девушка под зонтиком», Дэниэла Саймонса «невидимая горилла») и многие другие. С точки зрения современных исследований, это объясняется тем, что человек воспринимает информацию об окружающем мире не непосредственно, а после её интерпретации мозгом.

Крис Фрит (английский нейробиолог, нейропсихолог, заслуженный профессор Центра нейрорегистрации при Лондонском университетском колледже) книга «Мозг и душа»: «Может быть, нам и кажется, что мы непосредственно воспринимаем окружающий мир, но это иллюзия, создаваемая нашим мозгом». «Наша картина материального мира представляет собой фантазию, ограниченную сигналами, поступающими от органов чувств». «Большая часть того, что делает мой мозг, так никогда и не достигает моего сознания». «Может быть, нам и кажется, что мы непосредственно воспринимаем окружающий мир, но это иллюзия, создаваемая нашим мозгом». «Наш мозг строит модели окружающего мира и постоянно видоизменяет эти модели на основании сигналов, достигающих наших органов чувств. Поэтому на самом деле мы воспринимаем не сам мир, а именно его модели, создаваемые нашим мозгом. Можно сказать, что наши ощущения — это фантазии, совпадающие с реальностью». Ещё более субъективной оказывается эмоциональная оценка человеком поступающей информации. На этом основаны некоторые направления когнитивно-поведенческой психотерапии (например, РЭПТ. РЭПТ (рационально-эмоциональная поведенческая психотерапия) считает, что фактически все проблемы людей являются результатом иррациональных верований (мистического мышления, веры в некритически усвоенные «следовало», «нужно» и «должен») и поэтому могут быть прямо и непосредственно устранены строгим следованием эмпирической реальности). Подробно эта тема затрагивается в учении о Доминанте у А.А. Ухтомского. А.А. Ухтомский «Доминанта»: «Чем исключительнее направлена и поляризована моя нервная система, тем более сужена та сфера, которою определяется моя текущая деятельность, и тем обширнее область реальности, на которую я реагирую угнетенно и трансформированно по сравнению с состоянием более или менее безразличного равновесия. Каждую минуту нашей деятельности огромные области живой и неповторимой реальности проскакивают мимо нас только потому, что доминанты наши направлены в другую сторону. В этом смысле наши доминанты стоят между нами и реальностью». «Человеческая индивидуальность, если ее счастливым образом не поправит жизненное

потрясение или встреченное другое человеческое лицо, склонна впасть в весьма опасный круг: по своему поведению и своим доминантам строить себе абстрактную теорию, чтобы оправдать и подкрепить ею свои же доминанты и поведение». «У нас нет решительно никаких оснований к тому, чтобы думать, что реальность и истина станут когда-нибудь подушкой для успокоения. Подушкой для успокоения норовит быть каждая из теорий, но благодетельное столкновение с реальностью опять и опять будит засыпающую жизнь».

- Действия человека обусловлены не столько волевыми решениями, сколько решениями, принимаемых мозгом на основе имеющихся установок. Эта точка зрения основана на ряде современных научных открытий, а также концепций нейрофизиологов старой школы. Эксперименты Бенжамина Либета (1983г); Джона-Дилана Хайнса из Института когнитивной психологии и нейрофизиологии имени Макса Планка в Лейпциге (2008г); и других учёных, проведённые с помощью электроэнцефалографии и Магниторезонансной томографии, показали, что участки мозга, ответственные за действия активизировались до того, как испытуемые принимали сознательно решение к действию. Открытие было опубликовано в 1983 году Бенджамином Либетом и его коллегами. Libet, Benjamin; Gleason, Curtis A.; Wright, Elwood W.; Pearl, Dennis K. (1983). «Time of Conscious Intention to Act in Relation to Onset of Cerebral Activity (Readiness-Potential) - The Unconscious Initiation of a Freely Voluntary Act». Brain. 106: 623–642. «Делается вывод о том, что церебральное иницирование спонтанного, свободно добровольного акта может начаться бессознательно, то есть до того, как возникнет какое-либо (хотя бы пересказываемое) субъективное осознание того, что «решение» действовать уже иницировано церебрально. Это накладывает определенные ограничения на потенциал сознательного иницирования и контроля добровольных действий». Их эксперимент был прост. Все, что требовалось от испытуемых, это поднимать один палец всегда, когда у них «возникает желание это сделать». Тем временем с помощью установки для ЭЭГ у испытуемых измерялась электрическая активность мозга. К тому времени было уже хорошо известно, что непосредственно перед тем, как человек спонтанно совершает какое-либо движение, например, поднимает палец, активность его мозга характерным образом изменяется. Это изменение совсем невелико, но его можно отследить, суммируя результаты неоднократных измерений. Но оказалось, что подобное изменение можно отследить за некоторое время до того, как человек действительно поднимает палец. Желание поднять палец возникает примерно за 200 миллисекунд до того как человек поднимает палец. Но главное открытие, которое вызвало так много шума, состояло в том, что изменение мозговой активности происходило примерно за 500 миллисекунд до того, как человек поднимал палец. Таким образом, розговая активность указывала на то, что испытуемый собирается поднять палец

за 300 миллисекунд до того, как испытуемый сообщал, что собирается поднять палец. Более поразительные цифры дал схожий эксперимент 2008 года группы ученых под руководством Джона-Дилана Хайнса из Института когнитивной психологии и нейрофизиологии имени Макса Планка в Лейпциге. Keim, Brandon (April 13, 2008). «Brain Scanners Can See Your Decisions Before You Make Them». Wired News. CondéNet. Retrieved 2008-04-13. and Chun Siong Soon; Marcel Brass; Hans-Jochen Heinze; John-Dylan Haynes (April 13, 2008). «Unconscious determinants of free decisions in the human brain (Abstract)». Nature Neuroscience. Nature Publishing Group. 11 (5): 543–5. doi:10.1038/nn.2112. PMID 18408715. Retrieved 2008-04-13. Сканируя активность некоторых структур мозга, можно было за 7 секунд (!) до принятия решения предсказать: какую кнопку нажмет пациент: правую или левую? (впоследствии, эти опыты неоднократно повторялись). Дальнейшие эксперименты с прямой записью активности коры головного мозга показали, что данных об активности 256 нейронов достаточно, чтобы с 80-процентной точностью предсказать решение человека двинуть рукой или ногой за 700 миллисекунд до того, как это стало известно ему самому. Сознание, с точки зрения этой концепции, воспринимается как производная мозга, как луч внимания, высвечивающий отдельные фрагменты в работающем мозге. То есть, функция сознания – интерпретация того, что происходит. Но не принятие решений или свойства личности. В социальной психологии эксперименты Стенли Милграма, Филиппа Зимбарто, Соломона Аша также показывают, что поведение человека определяется скорее ситуативными факторами, а не тем, что он сознательно думает. Потому что именно обстоятельства, с этой точки зрения, непосредственно воздействуют на поведение в каждой конкретной ситуации. Аналогичные вопросы разбираются и в работах Маркуса Рейчла, (Стенфордский университет), автора концепции дефолт системы мозга (нейронной сети оперативного покоя) (2001г). Raichle ME, MacLeod AM, Snyder AZ, Powers WJ, Gusnard DA, Shulman GL. A default mode of brain function. Proc Natl Acad Sci US A. 2001; 98 (2):676–682; <https://doi.org/10.1073/pnas.98.2.676> Дефолт система мозга – это сеть взаимодействующих между собой отделов головного мозга, которые продуктивно взаимодействуют друг с другом, когда человек находится в состоянии пассивного бодрствования и не занят какой-либо познавательной деятельностью. (способно удерживать одновременно до 200 интеллектуальных объектов, в то время как сознание может удерживать одновременно только 3 интеллектуальных объекта). Исследованиями дефолт системы мозга также занимались – зарубежные неврологи: М. Потенза (2009 г.), А. Мохан (2016 г.), Дж. Левитин (2008 г.), У. Этингер (2011 г.), всего на сегодняшний день, по ней сделано более 10 тыс научных работ. Этот вопрос также рассмотрен в работе А. А. Ухтомского «Доминанта». Ухтомский А.А. «Доминанта» «Мы застаем себя уже

действующими вполне определенно. И тут «вопрос для самоотчета: «Как это возможно»? Мы сначала ходим, рисуем, вычисляем, а потом появляется склонность отдавать отчет, как это делается и удастся. Из-под порогов суммации, возбуждения и сознания, из сложных глубин подсознательного предопределяется человек в своих поступках, переживаниях и восприятиях. Если у него является желание овладеть своим поведением, то сначала он должен овладеть теми глубинами подсознательного, т. е. течением физиологических событий в себе, дабы через них овладеть и предопределить затем свое поведение, свои восприятия, свой отчет жизни в среде».

Как показано на **ФИГ. 1**, описываемая в настоящем техническом решении система, может быть представлена двумя сторонами: клиентской стороной/клиентской частью и серверной стороной/серверной частью. Серверная часть может быть представлена, как минимум, одним вычислительным устройством, например, сервером **100**. Клиентская часть может быть представлена, как минимум, одним вычислительным устройством пользователя (**150**), например, персональным компьютером, мобильным устройством (смартфоном, телефоном, ноутбуком и т.д.), и включает в себя, по крайней мере, интерфейс ввода данных (в частности, интерфейс пользователя), процессор и средство предъявления информации, например, дисплей.

Так, показанная на **ФИГ. 1** система включает вычислительные устройства пользователя **150**, связанные с сервером **100**. Вычислительные устройства пользователей **150** осуществляют получение данных с сервера **100** и осуществляют передачу данных на сервер **100** с использованием программного обеспечения, загруженного на вычислительные устройства пользователя **150**, с использованием модуля связи такого вычислительного устройства пользователя. Также, вычислительные устройства пользователя **150** осуществляют предъявление информации пользователям, а также могут осуществлять обработку данных, передаваемых сервером **100** и передаваемую на сервер **100**, в том числе информацию, связанную с пользователем, например, введенную пользователями с использованием устройств ввода данных, таких как клавиатура, сенсорный дисплей, видео- и звукозаписывающие устройства и т.д., в том числе являющихся модулями вычислительных устройств пользователя **150** или связанных с ними.

Сервер **100**, являющийся частью описываемой системы, примерный вариант которой приведен на **ФИГ. 1**, осуществляет получение данных, по меньшей мере, от вычислительных устройств пользователя **150**, а также осуществляет передачу данных, по меньшей мере, на вычислительные устройства пользователя **150**, с использованием модуля связи **145** (связанного с модулем формирования набора данных **125** и интерактивным модулем «Личный кабинет» **105**), в том числе посредством сети Интернет.

Стоит отметить, что модули, описанные в рамках настоящего технического решения, могут являться составными частями микрокомпьютера/микрокомпьютеров, а также могут являться отдельными модулями, реализованными, по крайней мере, одним вычислительным устройством, программным компонентом (например, виртуальным, эмулируемым программным способом физическим устройством), процессором, микропроцессором, электронной схемой, устройством и т.д., и могут быть связаны друг с другом (подключены друг к другу), по крайней мере, одним видом связи (проводным или беспроводным), включая различные типы структур шин (например, системную шину, периферийную шину, локальную шину, шину памяти и т.п.), а также различные интерфейсы (интерфейс последовательного порта, параллельный порт, игровой порт, универсальной последовательной шины (УПШ), сетевого интерфейса и т.д.), адаптеры (например, адаптер дисплея/видеоадаптер, сетевой адаптер, адаптер контроллера, адаптеры УПШ и т.д.) и другие. Так, в частном случае, по крайней мере, один модуль системы или, по крайней мере, один набор модулей, состоящий из любого количества и/типа модулей системы, может являться, по крайней мере, одним компьютером и/или подключаться, по крайней мере, к одному компьютеру. Модуль связи также используется для получения и передачи данных с (на), по крайней мере, одного модуля или сервиса системы, в частности, данных для отображения и/или любых других данных, необходимых для функционирования, по крайней мере, одного модуля, статистические данные, идентификационные данные, по крайней мере, одного модуля или сервиса системы, пользователя и т.д.

Система, примерный вариант которой показан на **ФИГ. 1**, также включает интерактивный модуль «Личный кабинет» **105**, связанный, по меньшей мере, с модулем «Обучение» **130**, модулем «Тренажеры» **135**, модулем «Жизнь» **140**, модулем формирования набора данных **125**, базой данных **115**, в том числе с базой знаний **110**, хранящейся в базе данных **115**, причем модуль «Личный кабинет» **105** является узлом («хабом», от англ. hub), в частности, связующим звеном системы, и позволяет пользователю переходить в разные модули (в частности, использовать различные модули) в том числе с использованием графического интерфейса, предоставляемого модулем «Личный кабинет» **105**. С использованием интерактивного модуля «Личный кабинет» **105** осуществляется переход пользователя в другие модули (например, модуль «Обучение» **130**, модуль «Тренажеры» **135**) и взаимодействие с другими модулями, а также со своей персональной информацией (например, количество доступных уровней, баланс, время, прогресс по обучению и т.д.). Пользователю представляется возможность удобно и органично переходить по модулям с предъявлением ему всей сопроводительной информации о них. В

частном случае из интерактивного модуля «Личный кабинет» **105** передаются данные, по меньшей мере о переходе, например, в модуль связи **145** и Базу данных **115**, а также интерактивный модуль «Личный кабинет» **105** получает данные из базы данных **115**. Модуль «Жизнь» **140** содержит данные, связанные с ежедневными заданиями для пользователей, целями и доступ к дополнительным цифровым сущностям, например, продуктам, в том числе информационным, цифровым и т.д. В модуле «Жизнь» **140** пользователю предъявляются информация о своих достижениях, ежедневные задания, приобретенные дополнительные продукты, возможность перехода в раздел для осуществления покупок (например, раздел «Магазин»), возможность перехода к приобретенным продуктам, причем данные в модуль «Жизнь» передаются из базы данных **115**. Модуль «Тренажеры» **135** содержит психологические тренажеры, которые в частном случае являются интерактивными модулями, которые по меньшей мере позволяют пользователю взаимодействовать с заложенными в них задачами, отвечать на вопросы, ставить задачи и решать их. Данные (например, количество выполненных задач, ответы на вопросы, результаты, оценка тренажеров, оценка нервного напряжения, количество повторов упражнений и т.д.) из модуля «Тренажеры» **135** передаются в базу данных **115**. В базе данных **115** осуществляется хранение, по меньшей мере данные, связанные с пользователем, данные тренажеров, обучение (шаги, уровни, текущее состояние пользователя в обучении и т.д.), все продукты, покупки для пользователей. Модули системы отправляют запросы в базу данных **115**, причем доступ к данным осуществляется по ключам, каждый из которых соответствует набору данных, причем набор данных может быть закеширован (от англ. cache). База знаний **110** является хранилищем контента для пользователей, который предъявляется пользователям, в том числе дополнительное обучение (например, в формате видео-файлов, текста, изображений). В частном случае контент добавляется администратором.

Так, при взаимодействии с системой пользователь проходит авторизацию и в частном случае с использованием модуля связи **145** осуществляется перенаправление пользователя в интерактивный модуль «Личный кабинет» **105**, который в частном случае как хаб (от англ. hub — центр) связан с базой данных **115** из которой осуществляется получение интерактивным модулем «Личный кабинет» **105** информации о пользователе, доступных ему функциях и его прогрессе. Переход к модулям «Обучение» **130**, «Тренажеры» **135**, «Жизнь» **140** может осуществляться с использованием интерактивного модуля «Личный кабинет» **105** (в частности, происходит через «Личный кабинет»), причем данные (например, видео-обучение, текст, изображения, аудио-файлы) в модули

«Обучение» **130**, «Тренажеры» **135**, «Жизнь» **140** передаются из базы данных **115** и передаются в базу данных **115** из вышеуказанных модулей.

Модуль «Тренажеры» **135**, модуль «Обучение» **130**, модуль «Жизнь» **140**, в частном случае, выполнены с возможностью предъявления (с использованием интерфейса пользователя, в том числе графического интерфейса пользователя, описываемой системы) пользователю информации, в том числе развивающих задач в игровой форме (тренажеров). Комбинации тренажеров, в частном случае, следующие друг за другом (предъявляемые пользователю) в строгой логической последовательности используются для комплексного решения задач и проблем связанных с когнитивно-психологических факторами, имеющих влияние на эксплицитные и имплицитные стороны психической жизни человека и ряда когнитивно-психологических проблем, так как они воздействуют не только на свойства и качества конкретной функции мозга и сознания, но и затрагивают другие, принимающие второстепенное участие в мыслительной деятельности.

Модуль «Обучение» **130** содержит (в модуле размещается) обучение методике, в частности, в формате видео и текста. Пользователь может просматривать видеоролики, регулировать скорость, звук, качество. Данные из модуля «Обучение» **130** передаются, по меньшей мере, в базу данных **115**, причем такие данные могут содержать информацию о том, было ли видео просмотрено, сколько ушло по времени, был ли повтор просмотра, а из базы данных **115** в модуль «Обучение» **130** может быть передана, по меньшей мере, информация о том, имеет ли пользователь доступ к видео.

Взаимодействие пользователя с описываемой системой, в том числе самостоятельная работа (в том числе в рамках автоматизированного процесса), осуществляется по шагам. Перед тем, как приступить к самостоятельной работе, пользователь выбирает шаблон, по которому будет заниматься саморегуляцией в данном подходе (методологическом подходе, лежащем в основе программы саморегуляции), или проходит обучение, которое в частном случае включает просмотр пользователем видео-обучения, использование тренажера по шаблону обучения, закрепление результатов в формате самостоятельного использования тренажера, оценку обучения, причем если пользователь не понял материал, то предлагается два выбора – возвращение к началу или переход в базу знаний за дополнительными материалами. Обучение выполнено универсальным и подходящим для комплексного дифференциального тестирования когнитивно-психологических факторов, имеющих влияние на эксплицитные и имплицитные стороны психической жизни пользователя и ряда когнитивно-психологических проблем. Для того чтобы пользователю выбрать конкретный шаблон, ему необходимо изучить предъявляемую ему средствами описываемой системы теорию

методики, в которой он узнает, при помощи какого шаблона ему эффективнее поработать над собой в каждой конкретной ситуации.

Шаблоны соответствуют принципам настоящего решения (в том числе методики), описанным выше.

В частном случае используется двадцать четыре шаблона.

Каждый шаблон реализован в формате тренажера, специализированного на конкретной направленности.

Описанный цикл работы с описываемой системой может повторяться многократно, при этом может меняться рекомендуемый комплекс задач и упражнений (их ориентированность на решение конкретных проблем, количественный состав и уровень сложности) в зависимости от результатов диагностики состояния пользователя (например, у пользователя проблема с тревогой по вопросу N; пользователь прошел первый тренажер; далее указал, что его нервное напряжение усилилось, однако тревога по N вопросу пропала), где диагностика состояния определяется получением/отсутствием результата, нервным напряжением (в частности, указанным пользователем по шкале от единицы до десяти), а результатом диагностики состояния пользователя является нервным напряжением (указанным пользователем по шкале от единицы до десяти), результат который пользователь получил. Рекомендуемый комплекс задач и упражнений формируется с использованием (на основе) концепций (**ФИГ. 4**), которые пользователь хочет проработать. Каждая концепция, содержит по меньшей мере одну задачу, связанную с целью пользователя, причем уровень сложности задачи зависит от поставленной пользователем цели, после завершения которого осуществляется выбор следующих рекомендуемых комплекса задач и упражнений.

Система, примерный вариант которой показан на **ФИГ. 1**, также включает модуль формирования набора данных **125**, осуществляющий формирование по меньшей мере одного набора данных с использованием (в частном случае исходя из) информации, указанной пользователем, данных полученных в ходе его взаимодействия с системой, причем набор данных может быть предъявлен пользователю после обучения, окончания взаимодействия с модулем «Обучение» **130**, модулем «Тренажеры» **135**, модулем «Жизнь» **140** и т.д., внесения новых данных администратором или пользователем и т.д.

Хранилищем данных базы данных **115** может являться, по крайней мере, один накопитель на жестких магнитных дисках (НЖМД), твердотельным накопителем (от англ. solid-state drive/SSD), сетью хранения данных (SAN, от англ. Storage Area Network), сетевой системой хранения данных (NAS, от англ. Network Attached Storage) и/или любым другим устройством, позволяющим осуществлять запись, чтение и/или хранение данных на

устройстве, реализующим хранилище данных. Стоит также отметить, что данные в упомянутых хранилищах данных могут храниться в любом известном формате, например, в виде базы данных (БД), например, в виде таблиц. Также, по крайней мере, одна упомянутая база данных (**115**) может являться иерархической, объектной, объектно-ориентированной, объектно-реляционной, централизованной, фрагментированной/секционированной, реляционной, тиражированной, пространственной, и т.д., причем для управления, создания и использования баз данных могут использоваться различные системы управления базами данных.

На **ФИГ. 2** показан примерный вариант модуля «Тренажеры» **135**, согласно одному из вариантов осуществления настоящего технического решения.

Модуль «Тренажеры» **135** включает тренажер «Установка» **224**, тренажер «Выявление установки» **228**, относящиеся к первому уровню (уровню 1) **202**, причем пользователь может осуществлять выбор упомянутого уровня или уровни могут выбираться (в частности, назначаться, устанавливаться) средствами описываемой системы по мере обучения, где шестой уровень (Уровень 6) **212** является теорией, в частном случае не связанной с практическим применением шаблона, как на остальных, причем шестой уровень включает видео-обучение и текстовую расшифровку.

Модуль «Тренажеры» **135** также включает тренажер «Ситуация» **232**, тренажер «Образ» **236**, тренажер «Страх» **240**, тренажер «Обида» **244**, относящиеся ко второму уровню (уровню 2) **204**.

Также, модуль «Тренажеры» **135** включает тренажер «Связь» **250**, тренажер «Глубина» **254**, относящиеся к третьему уровню (уровню 3) **206**.

Также, модуль «Тренажеры» **135** включает тренажер «Уровень нормы» **258**, относящийся к четвертому уровню (уровню 4) **208**.

Также, модуль «Тренажеры» **135** включает тренажер «Проработка от обратного» **262**, тренажер «Благодарность» **266**, тренажер «Эмоциональная боль» **270**, тренажер «Деление» **274**, относящиеся к пятому уровню (уровню 5) **210**.

Также, модуль «Тренажеры» **135** включает тренажер «Выход из треугольника» **278**, тренажер «Антиуправление реальностью» **282**, тренажер «Мультиреальность» **286**, относящиеся к седьмому уровню (уровню 7) **214**.

Далее рассмотрен тренажер «Ситуация» **232**.

В процессе взаимодействия пользователя с описываемой системой с использованием (в том числе средствами) тренажера «Ситуация» **232** на первом шаге осуществляется формирование (с использованием средств описываемой системы) сознательного запроса.

Далее в процессе взаимодействия пользователя с описываемой системой с использованием (в том числе средствами) тренажера «Ситуация» **232** на втором шаге осуществляется снятие чувства вины. Для завершения данного шага пользователь должен, сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, предъявляемую (например, посредством отображаемого на экране текста или посредством воспроизведения аудиозаписи) средствами описываемой системы, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от наличия у пользователя (человека) чувства вины. Как правило, достаточным количеством повторений является от одного до пяти повторений. При этом начинает возрастать нервное напряжение, а чувство вины сходит на нет. Данный шаг завершается четким сформированным ощущением того, что в отсутствии на данный момент времени желаемой ситуации в жизни пользователя нет чьей-либо вины и пользователь переходит к следующему шагу с использованием элемента интерфейса пользователя, предоставляемого системой, в частности, тренажером.

В следующем (третьем) шаге пользователь смотрит образ. В частном случае образ не придумывается, не воображается, пользователь фиксируется на своих ощущениях, и в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением нервного напряжения. После того, как пользователь мысленно зафиксировал образ (или инсайт, представление, фразу и т.д.), он описывает зафиксированное (в частности, найденное) посредством ввода (например, пользователь представил, что он получает повышение, в поле «Ввод текста» он пишет – получил повышение, эйфория, возбуждение) такого описания в соответствующем поле ввода текста интерфейса пользователя, предоставляемого системой, в частности, тренажером.

Далее, на четвертом шаге, осуществляется нахождение неосознаваемой до этого причины отсутствия желаемого, которую пользователь находит при помощи ответа на вопрос: что смущает в образе? Ответ пользователь вводит в поле ввода текста. Так, например, пользователь хочет познакомиться с президентом, в связи с чем пользователь предоставляет, что он уже с ним знаком. В этом образе пользователь находит смущающую его деталь – он не счастлив. Это пользователь и фиксирует, в частности вводит в поле ввода текста – «если я познакомлюсь с президентом, то буду несчастен».

Далее, на пятом шаге, осуществляется формирование установки. Пользователь формирует собственную установку при помощи формулы «Если..., то...», его сознательный запрос (формируемый в момент формирования установки) автоматически переносится из предыдущего шага тренажера (в частности, в формате текста, из одного блока тренажера в другой), пользователь описывает и вводит в поле ввода текста тот

смушающий момент (например, если я не буду получать один миллион рублей в месяц, то я не буду счастлив), который он обнаружил в предыдущем шаге.

Далее, на шестом шаге, осуществляется трансформация установки, в процессе которой осуществляется разрыв неактуальной связи цели пользователя, его сознательного запроса, и неосознаваемой причины отсутствия желаемого, который был найден в четвертом шаге. Для завершения данного шага пользователь, сидя с закрытыми глазами, проговаривает предъявляемую (визуально и/или аудиально) средствами системы фразу вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от закоренелости установки, в частности, степени убежденности пользователя в ее истинности, например, от одного до пяти, или десяти повторений. При этом нервное напряжение возрастает. Пользователь проговаривает до того момента, когда начинает испытывать чувство легкости или эйфории. В частном случае пользователь не делает ничего, кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, не стараясь мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Повышение нервного напряжения является показателем того, что пользователь может переходить на следующий шаг с использованием соответствующего элемента интерфейса пользователя тренажера. Если при проговаривании пользователь не испытывает повышения нервного напряжения, пользователь возвращается на пятый шаг в тренажере, нажав посредством взаимодействия с интерфейсом пользователя (например, выбрав соответствующую программную кнопку), и переформулировать установку или уточнить ее.

Далее, на седьмом шаге, осуществляется проверка. В этом шаге пользователь прислушивается к своим внутренним ощущениям. Пользователь смотрит образ повторно. В частном случае образ не придумывается, не воображается, пользователь фиксируется на своих ощущениях, и в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением чувства легкости или эйфории. После того, как пользователь мысленно зафиксировал образ (или инсайт, представление, фразу и т.д.), он описывает зафиксированное (в частности, найденное) посредством ввода такого описания в соответствующем поле ввода текста интерфейса пользователя, предоставляемого системой, в частности, тренажером.

Если пользователь ощущает нервное напряжение вновь, ему необходимо выбрать элемент интерфейса пользователя (например, нажать на кнопку «еще что-то смущает»), чтобы повторить проделанные шаги (с первого и до последнего). Это может произойти в двух случаях: либо пользователь не закончил трансформировать текущую установку, либо обнаружил новую. Он завершит работу над этой установкой на сегодня, проделав шаги

повторно. В любом случае пользователю важно в конце своей практики остаться в состоянии легкости либо эйфории. Обоснование проработки тренажера «ситуация» с точки зрения нейрофизиологии будет описано далее, в рамках описания настоящего технического решения.

Далее рассмотрен тренажер «Установка» **224**.

Данный тренажер используется пользователем, если он осознает свою установку, в виде формулы “Если..,то..”. Это происходит, если пользователь часто пользуется практикой, в таком случае он часто обнаруживает установки среди своих мыслей по повышающемуся нервному напряжению, либо сознательно ощущает некоторое утверждение из своей жизни не актуальным для него.

В процессе взаимодействия пользователя с описываемой системой с использованием (в том числе средствами) тренажера «Установка» **224** на первом шаге пользователь вводит известную ему установку, которую он хочет трансформировать, в соответствующем поле ввода текста интерфейса пользователя, предоставляемого системой, в частности, тренажером.

Далее, на втором шаге, осуществляется трансформация установки, в процессе которой осуществляется разрыв неактуальной связи цели пользователя, его сознательного запроса, и неосознаваемой причины отсутствия желаемого. Для завершения данного шага пользователь, сидя с закрытыми глазами, проговаривает предъявляемую (визуально и/или аудиально) средствами системы фразу вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от закоренелости установки, например, от одного до пяти, или десяти повторений. При этом нервное напряжение возрастает. Пользователь проговаривает до того момента, когда начинает испытывать чувство легкости или эйфории. В частном случае пользователь не делает ничего, кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, не стараясь мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что пользователь может переходить на следующий шаг с использованием соответствующего элемента интерфейса пользователя тренажера. Если при проговаривании пользователь не испытывает усиливающегося нервного напряжения, пользователь возвращается на шаг один в тренажере, нажав посредством взаимодействия с интерфейсом пользователя (например, выбрав соответствующую программную кнопку), и переформулировать установку или уточнить ее.

Далее, на третьем шаге, осуществляется проверка. В этом шаге пользователь прислушивается к своим внутренним ощущениям. Пользователь смотрит образ повторно.

В частном случае образ не придумывается, не воображается, пользователь фиксируется на своих ощущениях, и в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением чувства легкости или эйфории. После того, как пользователь мысленно зафиксировал образ (или инсайт, представление, фразу и т.д.), он описывает зафиксированное (в частности, найденное) посредством ввода такого описания (например, «у меня свой бизнес и все вокруг рады за меня») в соответствующем поле ввода текста интерфейса пользователя, предоставляемого системой, в частности, тренажером.

Если пользователь ощущает нервное напряжение вновь, ему необходимо выбрать элемент интерфейса пользователя (например, нажать на кнопку «еще что-то смущает»), чтобы повторить проделанные шаги (с первого и до последнего). Это может произойти в двух случаях: либо пользователь не закончил трансформировать текущую установку, либо обнаружил новую. Он завершит работу над этой установкой на сегодня, проделав шаги повторно. В любом случае пользователю важно в конце своей практики остаться в состоянии легкости либо эйфории.

Далее рассмотрен тренажер «Образ» **236**.

Данный тренажер используется в том случае, если пользователь хочет поменять свое подсознательное представление о чем-либо.

В первом шаге в предъявляемом пользователю поле ввода текста пользователь вводит в виде существительного название субъекта или объекта (например, «свой бизнес»), представление о котором он хочет изменить. К названию объекта или субъекта может быть добавлено местоимение «мой», «моё», «моя».

Во втором шаге пользователь смотрит образ. В частном случае образ не придумывается, не воображается, пользователь фиксируется на своих ощущениях, и в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением нервного напряжения. После того, как пользователь мысленно зафиксировал образ (или инсайт, представление, фразу и т.д.), он описывает зафиксированное (в частности, найденное) посредством ввода такого описания (например, «у меня есть свой бизнес и все вокруг мне завидуют») в соответствующем поле ввода текста интерфейса пользователя, предоставляемого системой, в частности, тренажером.

Далее, на третьем шаге, осуществляется трансформация установки, в процессе которой осуществляется изменение неактуального неосознаваемого до этого представления пользователя о чем-либо или ком-либо важном в его жизни. Образ меняется с негативного (вызывающего нервное напряжение) на позитивный (не вызывающий нервного напряжения).

Для завершения данного шага пользователь, сидя с закрытыми глазами, проговаривает предъявляемую (визуально и/или аудиально) средствами системы фразу вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от закоренелости установки, например, от одного до пяти, или десяти повторений. При этом нервное напряжение возрастает. Пользователь проговаривает до того момента, когда начинает испытывать чувство легкости или эйфории. В частном случае пользователь не делает ничего, кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, не стараясь мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что пользователь может переходить на следующий шаг с использованием соответствующего элемента интерфейса пользователя тренажера.

Далее, на четвертом шаге, осуществляется проверка. В этом шаге пользователь прислушивается к своим внутренним ощущениям. Пользователь смотрит образ повторно. В частном случае образ не придумывается, не воображается, пользователь фиксируется на своих ощущениях, и в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением чувства легкости или эйфории. После того, как пользователь мысленно зафиксировал образ (или инсайт, представление, фразу и т.д.), он описывает зафиксированное (в частности, найденное) посредством ввода такого описания (например, пользователь в образе увидел, что все за него радуются) в соответствующем поле ввода текста интерфейса пользователя, предоставляемого системой, в частности, тренажером.

Пользователь в конце своей практики должен остаться в состоянии легкости либо эйфории. Если этого не произошло, пользователь выбирает соответствующий элемент интерфейса пользователя (например, «Образ еще не сменился») и повторяет шаги (от первого и до последнего).

Далее рассмотрен тренажер «Страх» **240**.

В первом шаге пользователь отвечает на вопрос «Чего вы боитесь» и вводит ответ в поле ввода текста интерфейса пользователя описываемой системы.

Далее в процессе взаимодействия пользователя с описываемой системой с использованием (в том числе средствами) тренажера «Страх» **240** на втором шаге осуществляется снятие чувства вины. Для завершения данного шага пользователь должен, сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, предъявляемую (например, посредством отображаемого на экране текста или посредством воспроизведения аудиозаписи) средствами описываемой системы, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Как правило, достаточным количеством повторений является от

одного до пяти повторений. При этом ощущение страха несколько усиливается, поскольку пользователь концентрируется на страхе, а затем достаточно резко уходит, когда пользователь начинает осознавать, что он сам создал этот страх, и чувство вины сходит на нет. Данный этап заканчивается четким сформированным ощущением отсутствия страха. Если этого не произошло, пользователь повторяет фразу тренажера еще пять-десять раз, до исчезновения чувства вины.

На третьем шаге пользователь находит факт реальности, который с ним произойдет только если у него будет этот страх, отвечая на вопрос зачем ему был нужен этот страх. Если пользователь не может ответить на этот вопрос, он возвращается на предыдущий шаг.

На третьем шаге в поле ввода текста пользователь описывает факт реальности, который с ним случится только если у него будет этот страх (этот факт пользователь обнаружил в предыдущем шаге).

Далее, на четвертом шаге, осуществляется трансформация установки, без которой страх вернется. В процессе трансформации осуществляется разрыв неактуальной связи страха пользователя и положительной ситуации, которая случится с ним (по его ощущениям), только если у него будет этот страх.

Для завершения данного шага пользователь, сидя с закрытыми глазами, проговаривает предъявляемую (визуально и/или аудиально) средствами системы фразу вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от закоренелости установки, например, от одного до пяти, или десяти повторений. При этом нервное напряжение возрастает. Пользователь проговаривает до того момента, когда начинает испытывать чувство легкости или эйфории. В частном случае пользователь не делает ничего, кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, не стараясь мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что пользователь может переходить на следующий шаг с использованием соответствующего элемента интерфейса пользователя тренажера.

Если при проговаривании пользователь не испытывает усиливающегося нервного напряжения, пользователь возвращается на шаг назад (к четвертому шагу) в тренажере, нажав посредством взаимодействия с интерфейсом пользователя (например, выбрав соответствующую программную кнопку), и переформулировать установку или уточнить ее.

Здесь пользователь описывает тот факт реальности, который он обнаружил в четвертом шаге, вводя текст в поле для ввода текста.

Далее, на пятом шаге, осуществляется проверка. В этом шаге пользователь прислушивается к своим внутренним ощущениям. В частном случае образ не

придумывается, не воображается, пользователь фиксируется на своих ощущениях, и в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением чувства легкости или эйфории. Образ описывается пользователем посредством ввода описания в текстовом формате в поле для ввода текста с использованием средств ввода данных. Пользователь должен в конце своей практики остаться в состоянии легкости либо эйфории. Если пользователь ощущает нервное напряжение вновь, ему необходимо выбрать элемент интерфейса пользователя (например, нажать на кнопку «еще что-то смущает»), чтобы повторить шаги (от первого шага до последнего).

Далее рассмотрен тренажер «Обида» **244**.

В первом шаге пользователь отвечает на вопрос "на кого вы обижены " и вводит ответ в поле ввода текста интерфейса пользователя описываемой системы.

Во втором шаге пользователь смотрит образ. В частном случае пользователь вслух задает себе вопрос, предъявляемый тренажером. Так, например, таким вопросом может быть «Смотрите, стоите вы и этот человек друг напротив друга, что между вами?» Образ не придумывается, не воображается, пользователь фиксируется на своих ощущениях, и в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением нервного напряжения. После того, как пользователь мысленно зафиксировал образ (или инсайт, представление, фразу и т.д.), он описывает зафиксированное (в частности, найденное) посредством ввода такого описания (например, «человек видит себя и человека напротив, а между ними пропасть») в соответствующем поле ввода текста интерфейса пользователя, предоставляемого системой, в частности, тренажером.

Далее в процессе взаимодействия пользователя с описываемой системой с использованием (в том числе средствами) тренажера «Обида» **244** на третьем шаге осуществляется снятие чувства вины. Для завершения данного шага пользователь должен, сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, предъявляемую (например, посредством отображаемого на экране текста или посредством воспроизведения аудиозаписи) средствами описываемой системы, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Как правило, достаточным количеством повторений является от одного до пяти повторений. При этом ощущение обиды несколько усиливается, поскольку пользователь начинает осознавать, что сам создал эту обиду, и чувство вины сходит на нет. Данный этап заканчивается четким сформированным ощущением отсутствия обиды. Если этого не произошло, пользователь повторяет фразу тренажера еще пять-десять раз, до исчезновения чувства вины.

На четвертом шаге пользователь находит ответ на вопрос тренажера, для чего пользователь создал эту обиду, например, находит ответ на вопрос «Я сам/сама создала

обиду, для чего?». Если пользователь не может ответить на данный вопрос, то осуществляется возврат на шаг назад (с использованием пользователем элементов интерфейса пользователя), поскольку это означает, что пользователь до сих пор ощущает обиду или чувство вины.

На пятом шаге пользователь формулирует факт реальности, который с ним случится, только если у него будет эта обида (этот факт пользователь обнаружил в предыдущем шаге) и вводит сформулированный факт реальности в поле ввода текста интерфейса пользователя описываемой системы.

Далее, на шестом шаге, осуществляется трансформация установки, в процессе которой осуществляется разрыв неактуальной связи негативных ощущений пользователя и положительной ситуации, которая случится с пользователем (из его восприятия), только если у него будет эта обида. Для завершения данного шага пользователь, сидя с закрытыми глазами, проговаривает предъявляемую (визуально и/или аудиально) средствами системы фразу вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от закоренелости обиды, например, от одного до пяти, или десяти повторений. При этом нервное напряжение возрастает. Пользователь проговаривает до того момента, когда начинает испытывать чувство легкости или эйфории. В частном случае пользователь не делает ничего, кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, не стараясь мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что пользователь может переходить на следующий шаг с использованием соответствующего элемента интерфейса пользователя тренажера. Если при проговаривании пользователь не испытывает усиливающегося нервного напряжения, пользователь возвращается на шаг назад (к четвертому шагу) в тренажере, нажав посредством взаимодействия с интерфейсом пользователя (например, выбрав соответствующую программную кнопку «Уточнить установку»), и переформулировать установку или уточнить ее.

На седьмом шаге осуществляется проверка, в процессе которой пользователь смотрит образ. Образ не придумывается, не воображается, пользователь фиксируется на своих ощущениях, и в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением чувства легкости или эйфории. Образ описывается пользователем посредством ввода описания образа (например, «человек видит себя и человека напротив, они улыбаются и держатся за руки») в соответствующем поле ввода текста интерфейса пользователя, предоставляемого системой, в частности, тренажером.

Пользователь должен в конце своей практики остаться в состоянии легкости либо эйфории. Если этого не произошло, пользователю необходимо выбрать элемент интерфейса пользователя (например, нажать на кнопку «еще что-то смущает»), чтобы повторить шаги (от первого и до текущего).

Далее рассмотрен тренажер «Уровень нормы» **258**.

Принцип трансформации установок через «Уровень нормы» подходит не всем. Не будет ничего страшного, если пользователь еще не готов к этой практике, что это происходит, например, если у пользователя не доработан тренажер «Самооценка» (не показан на **ФИГ. 2**) — пользователь просто не ощутит нервного напряжения. Тем не менее, когда с самооценкой пользователя по всем сферам (финансы, в частности, деньги; отношения; здоровье; предназначение) уже все в порядке (т.е. самооценка пользователя не зависит от успехов в данных сферах), ему необходимы проработки через «Уровень нормы» для дальнейшего движения к своим целям.

В процессе взаимодействия пользователя с описываемой системой с использованием (в том числе средствами) тренажера «Уровень нормы» **258** на первом шаге пользователь вводит сознательный запрос, который он хочет трансформировать с использованием данного тренажера, в соответствующем поле ввода текста интерфейса пользователя, предоставляемого системой, в частности, тренажером.

Далее, на втором шаге, осуществляется трансформация установки, в процессе которой осуществляется разрыв неактуальной связи – цели пользователя, его сознательного запроса и ощущения ненормальности, нереальности этой цели для пользователя. Для завершения данного шага пользователь, сидя с закрытыми глазами, проговаривает предъявляемую (визуально и/или аудиально) средствами системы фразу вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от закоренелости обиды, например, от одного до пяти, или десяти повторений. Нервное напряжение, которое пользователь испытывает в данной практике, достаточно позитивное, больше похожее на эмоциональное возбуждение. В этом тренажере не возникает резкого ощущения чувства легкости и эйфории. В итоге пользователь начинает ощущать реалистичность сознательного запроса, возможность его реализации в своей повседневной жизни.

На третьем шаге осуществляется проверка, в процессе которой пользователь прислушивается к внутренним ощущениям. Здесь пользователь смотрит образ. Образ не придумывается, не воображается, пользователь фиксируется на своих ощущениях, и в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением чувства легкости или эйфории. Образ описывается пользователем посредством ввода

описания образа в соответствующем поле ввода текста интерфейса пользователя (например, «свой бизнес»), предоставляемого системой, в частности, тренажером.

Пользователь должен в конце своей практики остаться в состоянии легкости либо эйфории. Если этого не произошло, пользователю необходимо выбрать элемент интерфейса пользователя (например, нажать на кнопку «еще что-то смущает»), чтобы повторить шаги (с первого по текущий). Обоснование проработки тренажера с точки зрения нейрофизиологии будет описано далее, в рамках описания настоящего технического решения.

Далее рассмотрен тренажер «Связь» **250**.

Данный тренажер используется пользователем, если он сознательно ощущает некую свою связь неактуальной. Пользователь находит такие связи если часто пользуется практикой, в таком случае в момент прохождения практики он иногда обнаруживает установки, которые длительное время не может трансформировать. Тогда он усиливает свою трансформацию, пользуясь тренажером «Связь» **250**.

На первом шаге пользователь вводит сознательный запрос, который он хочет трансформировать при помощи тренажера «Связь», в поле ввода текста.

На втором шаге, шаге формулировки связи, пользователь вводит в поле ввода текста негативный фактор, который по его ощущениям связан с его сознательным запросом.

На третьем шаге, шаге трансформации установки, происходит разрыв неактуальной связи цели пользователя, его сознательного запроса и неприятного фактора. Для того чтобы завершить этот шаг, пользователю необходимо, сидя с закрытыми глазами, проговорить предъявляемую фразу вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от закоренелости связи (от одного до пяти повторений, иногда может потребоваться до десяти повторений). При этом нервное напряжение возрастает. Пользователь продолжает проговаривать до момента, когда он начинает (вдруг) испытывать чувство легкости или эйфории. В частном случае, пользователь не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что пользователь может переходить на следующий этап. Если при проговаривании пользователь не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на соответствующую кнопку и переформулировать установку или уточнить ее.

На четвертом шаге, шаге проверки, пользователю необходимо прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь пользователь смотрит образ повторно. Образ не

придумывается, не воображается, пользователь просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением чувства легкости или эйфории. Образ описывается пользователем посредством его ввода в текстовом формате в поле для ввода текста, предоставляемого интерфейсом тренажера.

Далее рассмотрен тренажер «Самооценка» (не показан на **ФИГ. 2**).

На первом шаге пользователь смотрит образ относительно фразы (пользователь произносит фразу и смотрит образ, который возникает при ее произнесении): «Я - классный/классная», и формулирует найденное используя формулу: «Я - классный/классная, только если...».

На втором шаге, шаге трансформации, происходит разрыв ощущения пользователя относительно себя и факта реальности, который был найден в предыдущем шаге. Для того чтобы завершить этот шаг, пользователю необходимо, сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от закоренелости установки (от одного до пяти повторений, иногда может потребоваться до десяти повторений). При этом нервное напряжение возрастает. Пользователь проговаривает до момента, когда он вдруг начинает испытывать чувство легкости или эйфории. В частном случае пользователь не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что пользователь может переходить на следующий шаг. Если при проговаривании пользователь не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на соответствующую кнопку, и переформулировать установку или уточнить ее.

На третьем шаге осуществляется проверка, в процессе которой пользователь должен прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь пользователь смотрит образ повторно. Образ не придумывается, не воображается, пользователь просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением чувства легкости или эйфории. Образ описывается пользователем в поле ввода текста (посредством ввода описания в текстовом формате в поле ввода текста). Итогом является способность пользователя ощущать (с использованием оценки по шкале от одного до десяти) себя классным независимо от факта реальности, найденного на первом шаге.

Далее рассмотрен тренажер «Непринятое качество» (не показан на **ФИГ. 2**).

На первом шаге данного тренажера пользователь отвечает на вопрос: «Что меня раздражает в себе или в другом человеке?». Ответ вводит в поле ввода текста обязательно в виде прилагательного (например, ленивый, глупый, слабый).

На втором шаге тренажера пользователь смотрит образ. В данном тренажере пользователь вслух задает себе вопрос тренажера (предъявляемый средствами тренажера), например, «Я — ... Что вы при этом видите?». Вместо троеточия тренажер автоматически добавляет прилагательное, которое в первом шаге ввел пользователь. Образ не придумывается, не воображается, пользователь просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением нервного напряжения. После того, как пользователь мысленно зафиксировал инсайт или образ, он описывает найденное в поле ввода текста тренажера.

На третьем шаге происходит снятие чувства вины и трансформация образа посредством изменения неосознаваемого до этого представления об определенном качестве пользователя. Образ меняется с негативного (вызывающего нервное напряжение) на позитивный (не вызывающий нервного напряжения). Для того чтобы завершить этот шаг, пользователю необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от закоренелости подсознательного представления о неприятном качестве (один – пять повторений, иногда может потребоваться до десяти повторений). Пользователь проговаривает до момента, когда он (вдруг) начинает испытывать чувство легкости. Пользователь не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что пользователь может переходить на следующий этап.

Данный шаг отвечает за нахождение пользователем силы. Для того, чтобы завершить этот шаг, пользователю необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Пользователь проговаривает до момента, когда он (вдруг) начинает ощущать силу в виде инсайта или образа. Если пользователь не может найти силу, то ему необходимо вернуться на шаг назад в тренажере, например, нажав на кнопку «Не могу найти силу».

В данном шаге, шаге проверки, пользователь прислушивается к своим внутренним ощущениям. Здесь пользователь смотрит образ повторно. Образ не придумывается, не воображается, пользователь просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему

приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением чувства легкости или эйфории. Образ описывается пользователем в поле ввода текста.

Далее рассмотрен тренажер «Непринятое качество» (не показан на **ФИГ. 2**).

На первом шаге данного тренажера пользователь отвечает на вопрос: «Что меня раздражает в себе или в другом человеке?». Ответ вводит в поле ввода текста, в частном случае обязательно в виде прилагательного.

На втором шаге пользователь смотрит образ. В данном тренажере пользователь вслух задает себе вопрос тренажера, например, задает вопрос «Я — ... Что вы при этом видите?» (дословно вопрос звучит так: «Я — ... Что вы при этом видите?»). Вместо троеточия тренажер автоматически вставляет (средствами описываемой системы, в частности, средствами тренажера) прилагательное, которое ввел пользователь в первом шаге. Образ не придумывается, не воображается, пользователь просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением нервного напряжения. После того, как пользователь мысленно зафиксировал инсайт или образ, он описывает найденное в поле ввода текста тренажера (интерфейса пользователя).

На третьем шаге происходит снятие чувства вины и трансформация образа, в котором происходит изменение неосознаваемого до этого представления об определенном качестве пользователя. Образ меняется с негативного (вызывающего нервное напряжение) на позитивный (не вызывающий нервного напряжения). Для того, чтобы завершить этот шаг, пользователю необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от закоренелости подсознательного представления о непринятом качестве (от одного до пяти повторений, в некоторых случаях может потребоваться до десяти повторений). Пользователь проговаривает до момента, когда он (вдруг) начинает испытывать чувство легкости. Пользователь не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что пользователь может переходить на следующий этап (шаг).

На четвертом шаге осуществляется нахождение пользователем силы. Для того, чтобы завершить этот шаг, пользователю необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Пользователь проговаривает до момента, когда он вдруг начинает ощущать силу в виде инсайта или образа. Если пользователь не может найти силу,

то ему необходимо вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на кнопку “не могу найти силу”.

На следующем шаге, шаге проверки, пользователь должен прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь пользователь смотрит образ повторно. Образ не придумывается, не воображается, пользователь просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением чувства легкости или эйфории. Образ описывается пользователем в поле ввода текста.

Далее рассмотрен тренажер «Универсальная установка «Мои желания»» (не показан на **ФИГ. 2**).

В первом шаге пользователь смотрит образ, который у него возникает от проговаривания фразы “Мои желания”. Образ не придумывается, не воображается, пользователь просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением нервного напряжения. После того, как пользователь мысленно зафиксировал инсайт или образ, он описывает найденное в поле ввода текста в тренажере. В этот момент пользователь начинает испытывать нервное напряжение. Это является показателем того, что пользователю действительно следует продолжать эту практику, так как его универсальная установка является непринятой.

Второй шаг является шагом снятия чувства вины. Для того, чтобы завершить этот шаг, пользователю необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу за тренажером, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от наличия у пользователя чувства вины (от одного до пяти повторений). При этом начинает возрастать нервное напряжение, а чувство вины сходит на нет. Заканчивается этот шаг (этап) четким сформированным ощущением отсутствия чьей-либо вины в том, что пользователь не разрешает самому себе иметь и реализовывать свои желания на данный момент времени.

На третьем шаге пользователь находит факт реальности, который с ним произойдет, только если ему нельзя хотеть и реализовывать свои желания, отвечая на вопрос: «Можно мне было отрицать мои желания. Зачем?». Если пользователь не может ответить на этот вопрос, но при этом испытывает нервное напряжение, он нажимает на кнопку “не могу понять зачем”. В этом случае он сразу переходит на шаг трансформации установки.

На четвертом шаге пользователь описывает в поле ввода текста факт реальности, который с ним случится, если пользователю нельзя будет хотеть и реализовывать свои

желания, используя формулу: «Только если я буду отрицать мои желания, ...» (этот факт пользователь обнаружил в предыдущем шаге).

На пятом шаге, шаге трансформации установки, происходит разрыв неактуальной связи ощущения пользователем самого себя и факта реальности, который случится с ним (по его ощущениям), только если ему нельзя хотеть и реализовывать свои желания. Для того, чтобы завершить этот шаг, пользователю необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от закоренелости страха (от одного до пяти повторений, в некоторых случаях может потребоваться до десяти повторений). При этом нервное напряжение возрастает. Пользователь проговаривает до момента, когда он (вдруг) начинает испытывать чувство легкости или эйфории. Пользователь не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что пользователь может переходить на следующий этап. Если при проговаривании пользователь не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на соответствующую кнопку, и переформулировать установку или уточнить ее.

Далее рассмотрен тренажер «Универсальная установка «Любовь к себе просто так»» (не показан на **ФИГ. 2**).

В первом шаге пользователь смотрит образ, который у него возникает от проговаривания слова «Я». Образ не придумывается, не воображается, пользователь просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением нервного напряжения. После того, как пользователь мысленно зафиксировал инсайт или образ, он описывает найденное в поле ввода текста в тренажере. В этот момент пользователь начинает испытывать нервное напряжение. Это является показателем того, что пользователю действительно следует продолжать эту практику, так как его универсальная установка является непринятой.

Второй шаг тренажера - снятие чувства вины. Для того чтобы завершить этот шаг, пользователю необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу за тренажером, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от наличия у пользователя чувства вины (в основном требуется от одного до пяти повторений). При этом начинает возрастать нервное напряжение, а чувство вины сходит на нет. Заканчивается этот этап четким сформированным ощущением отсутствия чьей-либо вины в том, что у пользователя нет безоценочной любви к самому себе, а также

безоценочной любви других людей к нему на данный момент времени. В этом шаге пользователь находит факт реальности, который с ним произойдет, только если ему нельзя хотеть и реализовывать свои желания, отвечая на вопрос: «Можно мне было не любить себя просто так. Я сама не хотела любить себя. Зачем?». Если пользователь не может ответить на этот вопрос, но при этом испытывает нервное напряжение, он нажимает на кнопку «не могу понять зачем». В этом случае он сразу переходит на шаг трансформации установки.

На третьем шаге пользователь находит факт реальности, который с ним произойдет, только если ему нельзя любить себя просто так: «Можно мне было не любить себя. Зачем?». Если пользователь не может ответить на этот вопрос, но при этом испытывает нервное напряжение, он нажимает на кнопку «не могу понять зачем». В этом случае он сразу переходит на шаг трансформации установки.

На четвертом шаге пользователь описывает в поле ввода текста факт реальности, который с ним случится, только если пользователю нельзя будет любить себя просто так, используя формулу: «Только если я не буду любить себя, ...» (этот факт пользователь обнаружил в предыдущем шаге).

Пятый шаг - трансформация установки. На данном шаге происходит разрыв неактуальной связи ощущения пользователем самого себя и факта реальности, который случится с ним (по его ощущениям), только если он не будет себя любить просто так. Для того, чтобы завершить этот шаг, пользователю необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от закоренелости страха (обычно – пять – десять повторений, в некоторых случаях может потребоваться до десяти повторений). При этом нервное напряжение возрастает. Пользователь проговаривает до момента, когда он вдруг начинает испытывать чувство легкости или эйфории. Пользователь не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что пользователь может переходить на следующий этап. Если при проговаривании пользователь не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на соответствующую кнопку, и переформулировать установку или уточнить ее.

Шестой шаг – шаг проверки. В этом шаге пользователю очень важно прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь пользователь смотрит образ, проговаривая при этом слово: «Я». Образ не придумывается, не воображается, пользователь

просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением чувства легкости или эйфории. Образ описывается пользователем в поле ввода текста.

В конце своей практики пользователь должен остаться в состоянии легкости либо эйфории. Если этого не произошло, пользователь нажимает на кнопку «Еще что-то смущает» и повторяет шаги с первого по пятый.

Далее рассмотрен тренажер «Универсальная установка «Моя индивидуальность»» (не показан на **ФИГ. 2**).

В первом шаге пользователь смотрит образ, который у него возникает от проговаривания фразы «Моя индивидуальность». Образ не придумывается, не воображается, пользователь просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением нервного напряжения. После того, как пользователь мысленно зафиксировал инсайт или образ, он описывает найденное в поле ввода текста в тренажере. В этот момент пользователь начинает испытывать нервное напряжение. Это является показателем того, что пользователю действительно следует продолжать эту практику, так как его универсальная установка является непринятой.

Следующий, второй, шаг тренажера — снятие чувства вины. Для того, чтобы завершить этот шаг, пользователю необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу за тренажером, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от наличия у пользователя чувства вины (в основном требуется от одного до пяти повторений). При этом начинает возрастать нервное напряжение, а чувство вины сходит на нет. Заканчивается этот этап четким сформированным ощущением отсутствия чьей-либо вины за непринятие пользователем его собственной индивидуальности, а также за отсутствие разрешения проявлять ее на данный момент времени.

На третьем шаге пользователь находит факт реальности, который с ним произойдет, только если ему нельзя будет ощущать и проявлять свою индивидуальность, отвечая на вопрос: «Можно мне было не ощущать свою индивидуальность. Зачем?». Если пользователь не может ответить на этот вопрос, но при этом испытывает нервное напряжение, он нажимает на кнопку «не могу понять зачем». В этом случае он сразу переходит на шаг трансформации установки.

На четвертом шаге пользователь описывает в поле ввода текста факт реальности, который с ним случится, только если пользователю нельзя ощущать и проявлять свою

индивидуальность, используя формулу: «Только если я не буду ощущать свою индивидуальность, ...» (этот факт пользователь обнаружил в предыдущем шаге).

Пятый шаг - трансформация установки. Здесь происходит разрыв неактуальной связи ощущения пользователем самого себя и факта реальности, который случится с ним (по его ощущениям), только если он не будет ощущать и проявлять свою индивидуальность. Для того, чтобы завершить этот шаг, пользователю необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от закоренелости страха (в основном требуется от одного до пяти повторений, в некоторых случаях может потребоваться до десяти повторений). При этом нервное напряжение возрастает. Пользователь проговаривает до момента, когда он (вдруг) начинает испытывать чувство легкости или эйфории. Пользователь не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что пользователь может переходить на следующий этап. Если при проговаривании пользователь не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на соответствующую кнопку, и переформулировать установку или уточнить ее.

Шестой шаг — проверка. В этом шаге пользователь прислушивается к своим внутренним ощущениям. Здесь пользователь смотрит образ, проговаривая при этом фразу: «Моя индивидуальность». Образ не придумывается, не воображается, пользователь просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением чувства легкости или эйфории. Образ описывается пользователем в поле ввода текста.

Пользователь в конце своей практики должен остаться в состоянии легкости либо эйфории. Если этого не произошло, пользователь нажимает на кнопку «Еще что-то смущает» и повторяет шаги с первого по шестой.

Далее рассмотрен тренажер «Универсальная установка «Мои эмоции»» (не показан на **ФИГ. 2**).

В первом шаге пользователь смотрит образ, который у него возникает от проговаривания фразы «Мои эмоции». Образ не придумывается, не воображается, пользователь просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением нервного напряжения. После того, как пользователь мысленно зафиксировал инсайт или образ, он описывает найденное в поле ввода текста в тренажере. В этот момент пользователь начинает

испытывать нервное напряжение. Это является показателем того, что пользователю действительно следует продолжать эту практику, так как его универсальная установка является непринятой.

Следующий, второй, шаг тренажера — снятие чувства вины. Для того, чтобы завершить этот шаг, пользователю необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу за тренажером, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от наличия у пользователя чувства вины (от одного до пяти повторений). При этом начинает возрастать нервное напряжение, а чувство вины сходит на нет. Заканчивается этот этап четким сформированным ощущением отсутствия чьей-либо вины за непринятие пользователем факта наличия в нем его эмоций, а также за отсутствие разрешения проявлять их на данный момент времени.

На третьем шаге пользователь находит факт реальности, который с ним произойдет, только если ему нельзя будет ощущать и проявлять свои эмоции, отвечая на вопрос: «Можно мне было не ощущать свои эмоции. Зачем?». Если пользователь не может ответить на этот вопрос, но при этом испытывает нервное напряжение, он нажимает на кнопку «не могу понять зачем». В этом случае он сразу переходит на шаг трансформации установки.

На четвертом шаге пользователь описывает в поле ввода текста факт реальности, который с ним случится, только если пользователю нельзя ощущать и проявлять свои эмоции, используя формулу: «Только если я не буду ощущать свои эмоции, ...» (этот факт пользователь обнаружил в предыдущем шаге).

Пятый шаг - трансформация установки. На данном шаге происходит разрыв неактуальной связи ощущения пользователем самого себя и факта реальности, который случится с ним (по его ощущениям), только если он не будет ощущать и проявлять свои эмоции. Для того, чтобы завершить этот шаг, пользователю необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от закоренелости страха (в основном требуется от одного до пяти повторений, в некоторых случаях может потребоваться до десяти повторений). При этом нервное напряжение возрастает. Пользователь проговаривает до момента, когда он вдруг начинает испытывать чувство легкости или эйфории. Очень важным моментом является то, что пользователь не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что пользователь может переходить на следующий этап. Если при проговаривании пользователь не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в

тренажере, нажав на соответствующую кнопку, и переформулировать установку или уточнить ее.

На шестом шаге осуществляется проверка. В этом шаге пользователь прислушивается к своим внутренним ощущениям. Здесь пользователь смотрит образ, проговаривая при этом фразу: «Мои эмоции». Образ не придумывается, не воображается, пользователь просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением чувства легкости или эйфории. Образ описывается пользователем в поле ввода текста.

В конце своей практики пользователь остаться в состоянии легкости либо эйфории. Если этого не произошло, пользователь нажимает на кнопку «Еще что-то смущает» и повторяет шаги с первого по шестой.

Обоснование проработки тренажера с точки зрения нейрофизиологии будет описано далее, в рамках описания настоящего технического решения.

Далее рассмотрен тренажер «Универсальная установка «Мой путь, мое предназначение»» (не показан на **ФИГ. 2**).

В первом шаге пользователь смотрит образ, который у него возникает от проговаривания фразы «Мой путь, мое предназначение». Образ не придумывается, не воображается, пользователь просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением нервного напряжения. После того, как пользователь мысленно зафиксировал инсайт или образ, он описывает найденное в поле ввода текста в тренажере. В этот момент пользователь начинает испытывать нервное напряжение. Это является показателем того, что пользователю действительно следует продолжать эту практику, так как его универсальная установка является непринятой.

Второй шаг тренажера — снятие чувства вины. Для того, чтобы завершить этот шаг, пользователю необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу за тренажером, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от наличия у пользователя чувства вины (в основном требуется от одного до пяти повторений). При этом начинает возрастать нервное напряжение, а чувство вины сходит на нет. Заканчивается этот этап четким сформированным ощущением отсутствия чьей-либо вины за непринятие пользователем факта наличия у него его пути, его предназначения, а также за отсутствие разрешения идти по своему пути в жизни на данный момент времени.

На третьем шаге пользователь находит факт реальности, который с ним произойдет, только если ему нельзя будет видеть свое предназначение и идти по своему пути в жизни,

отвечая на вопрос: «Можно мне было отрицать моё предназначение. Зачем?». Если пользователь не может ответить на этот вопрос, но при этом испытывает нервное напряжение, он нажимает на кнопку “не могу понять зачем”. В этом случае он сразу переходит на шаг трансформации установки.

На четвертом шаге пользователь описывает в поле ввода текста факт реальности, который с ним случится, только если пользователь будет отрицать свое предназначение, используя формулу: «Только если я буду отрицать моё предназначение, ...» (этот факт пользователь обнаружил в предыдущем шаге).

Пятый шаг - трансформация установки. На данном шаге происходит разрыв неактуальной связи ощущения пользователем самого себя и факта реальности, который случится с ним (по его ощущениям), только если он будет отрицать свое предназначение. Для того, чтобы завершить этот шаг, пользователю необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от закоренелости страха (в основном требуется от одного до пяти повторений, в некоторых случаях может потребоваться до десяти повторений). При этом нервное напряжение возрастает. Пользователь проговаривает до момента, когда он вдруг начинает испытывать чувство легкости или эйфории. Очень важным моментом является то, что пользователь не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что пользователь может переходить на следующий этап. Если при проговаривании пользователь не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на соответствующую кнопку и переформулировать установку или уточнить ее.

Завершающий, шестой, шаг — проверка. В этом шаге пользователь прислушивается к своим внутренним ощущениям. Здесь пользователь смотрит образ, проговаривая при этом фразу: «Мой путь, мое предназначение». Образ не придумывается, не воображается, пользователь просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением чувства легкости или эйфории. Образ описывается пользователем в поле ввода текста.

В конце своей практики пользователь должен остаться в состоянии легкости либо эйфории. Если этого не произошло, пользователь нажимает на кнопку «Еще что-то смущает» и повторяет шаги с первого по шестой.

Далее рассмотрен тренажер «Универсальная установка «Стремление к одиночеству»» (не показан на **ФИГ. 2**).

В первом шаге пользователь смотрит образ, который у него возникает от проговаривания фразы “Стремление к одиночеству”. Образ не придумывается, не воображается, пользователь просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением нервного напряжения. После того, как пользователь мысленно зафиксировал инсайт или образ, он описывает найденное в поле ввода текста в тренажере. В этот момент пользователь начинает испытывать нервное напряжение. Это является показателем того, что пользователю действительно следует продолжать эту практику, так как его универсальная установка является непринятой.

Второй шаг — снятие чувства вины. Для того, чтобы завершить этот шаг, пользователю необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу за тренажером, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от наличия у пользователя чувства вины (в основном требуется от одного до пяти повторений). При этом начинает возрастать нервное напряжение, а чувство вины сходит на нет. Заканчивается этот этап четким сформированным ощущением отсутствия чьей-либо вины за неразрешение пользователем самому себе находиться какое-то время наедине с самим собой.

На третьем шаге пользователь находит факт реальности, который с ним произойдет, только если ему нельзя будет оставаться наедине с собой, отвечая на вопрос: “Можно мне было отрицать моё стремление к одиночеству. Зачем?”. Если пользователь не может ответить на этот вопрос, но при этом испытывает нервное напряжение, он нажимает на кнопку «не могу понять зачем». В этом случае он сразу переходит на шаг трансформации установки.

На четвертом шаге пользователь описывает в поле для ввода текста факт реальности, который с ним случится, только если пользователь будет отрицать свое стремление к одиночеству, используя формулу: «Только если я буду отрицать моё стремление к одиночеству, ...» (этот факт пользователь обнаружил в предыдущем шаге).

Пятый шаг - трансформация установки. на данном шаге происходит разрыв неактуальной связи ощущения пользователем самого себя и факта реальности, который случится с ним (по его ощущениям), только если он будет отрицать свое стремление к одиночеству. Для того, чтобы завершить этот шаг, пользователю необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов зависит от

закоренелости страха (в основном требуется от одного до пяти повторений, в некоторых случаях может потребоваться до десяти повторений). При этом нервное напряжение возрастает. Пользователь проговаривает до момента, когда он вдруг начинает испытывать чувство легкости или эйфории. Пользователь не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что пользователь может переходить на следующий этап. Если при проговаривании пользователь не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на соответствующую кнопку, и переформулировать установку или уточнить ее.

Шестой шаг проверка. В этом шаге пользователю очень важно прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь пользователь смотрит образ, проговаривая при этом фразу: «Стремление к одиночеству». Образ не придумывается, не воображается, пользователь просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением чувства легкости или эйфории. Образ описывается пользователем в поле для ввода текста.

Очень важно пользователю в конце своей практики остаться в состоянии легкости либо эйфории. Если этого не произошло, пользователь нажимает на кнопку “Еще что-то смущает” и повторяет шаги с первого по шестой.

Далее приведено научное обоснование понятия «установка», а также этапов «трансформация установки» на примере тренажёра «Ситуация» **232**.

Понятие «установка» с точки зрения науки.

«Установка — представляет собой состояние, которое, не будучи само содержанием сознания, все же оказывает решающее влияние на его работу»- Узнадзе Д.Н.

«“Из следов протекшего вырастают доминанты и побуждения настоящего для того, чтобы предопределить будущее. Если не овладеть вовремя зачатками своих доминант, они завладеют нами».- Ухтомский А.А. «Доминанта».

С точки зрения нейрофизиологии, установка - это устойчивая нейронная связь.

Как известно, в мозге человека составляющие переплетены многочисленными нейронными связями, они появляются в процессе взаимодействия с окружающей средой и обработки полученной информации.

«Одновременно активирующиеся нейроны устанавливают между собой связи»- М. Мерцених.

Однако, такая связь может становиться более эффективной (например, за счёт миелинизации нервного волокна, увеличения количества медиатора в синапсах, увеличения

количества активных рецепторов в постсинаптической мембране синапса) и становится, тем самым, преобладающей. Это может происходить при сильном или часто повторяющемся психическом воздействии.

Эрик Кандел, обладатель нобелевской премии, объяснивший феномен динамической стереостипии, описывал механизм усиления взаимодействия между нейронами на примере синаптической связи в аксонах и дендритах, которая усиливается «при повторении и при стрессе, когда вырабатывается нейротрофный фактор» и плотность соприкосновения таких нейронов увеличивается.

Образование установок является неотъемлемой частью ассоциативного обучения, базовой основой которого являются открытые И.П. Павловым условные рефлексы. В действительности подход Павлова принципиально отличался от подхода бихевиористов. В отличие от них Павлов интересовался выяснением психологических механизмов, лежащих в основе таких явлений, как открытые им условные рефлексы.

Такое обучение называют ассоциативным, потому что при этом возникает ассоциация между посторонним раздражителем и наградой или наказанием. Такое обучение играет важную роль в приобретении знаний об окружающем мире.

Стандартная установка выглядит схематично как «если А, то В».

Для наглядности может быть взят конкретный пример с выбором установки: «деньги (n сумма) равно опасность».

Или «если у меня будет n сумма денег, то это будет опасно для моей жизни».

На месте «А» может быть любой «сознательный запрос» (факторы здоровья, личные отношения и т.д.), а на месте «В» может быть любой факт, воспринимаемый человеком (пользователем) негативно (например, одиночество и т.д.).

Такая установка могла сложиться из жизненного опыта пользователя, если он сталкивался с ситуациями, которые произвели сильное эмоциональное переживание или часто повторялись. Например, пользователь был свидетелем как кто-то из близких людей, став обладателем большой суммы денег, попал в какую-то крайне неблагоприятную ситуацию.

Чем на практике характеризуется поведение пользователя с такой установкой?

В окружающей реальности он будет регулярно находить подтверждение (примеры), что обладание большими деньгами действительно опасно. Это делает его установку ещё более преобладающей, образуя тем самым порочный круг. В результате, индивид полностью игнорирует факты, опровергающие его установку.

«Поведение создает быт. Быт подкрепляет поведение. Это выражение доминантного цикла»- Ухтомский А.А «Доминанта».

Частым результатом является пример, когда человек, имеющий сознательной целью деньги, ничего не предпринимает для их получения. Или же предпринимает ошибочные действия, напротив, ведущие к противоположному результату. Это объясняется сделанными выше выводами о том, что решение всегда принимает мозг, исходя из загруженной в него информации (и установок). То есть, при активации участка мозга, соответствующего понятию «деньги» активируется участок мозга – «опасность». Если опасность воспринимается мозгом как негативный сценарий, то мозг запускает механизмы по его недопущению.

Процесс трансформации установки.

В процессе использования тренажера пользователь нашёл свою установку.

Она звучит как: «если у меня будет n сумма денег, то моей жизни будет грозить опасность».

Сама формулировка может незначительно отличаться, главной её составляющей является импликация «если..., то».

Следующий этап проработки заключается в проговаривании (повторении за тренажёром) заданных (определённых) фраз.

Далее описано поэтапно: как многократное проговаривание этих фраз приводит к трансформации установки (или, по Ухтомскому, торможению Доминанты).

И.П. Павлов предложил выделить совокупность словесных раздражителей в особую систему, отличающую человека от животных.

Согласно И.П. Павлову, у людей существует две системы сигнальных раздражителей: первая сигнальная система — это непосредственные воздействия внутренней и внешней среды на различные рецепторы (эта система есть и у животных) и вторая сигнальная система, состоящая только из слов. Причем лишь незначительная часть этих слов обозначает различные сенсорные воздействия на человека. Этим понятием охватывается совокупность условно-рефлекторных процессов, связанных со словом. Слово при этом понимается как «сигнал сигналов» и является таким же реальным условным раздражителем, как и все другие.

Связь двух сигнальных систем, которая обозначается как «словесный раздражитель — непосредственная реакция», имеет самое широкое распространение. Все случаи управления поведением, движением с помощью слова относятся именно к этому типу связи. При этом речевая регуляция осуществляется не только с помощью внешних речевых сигналов, но и через внутреннюю речь.

Слова, раздражители второй сигнальной системы, так же способны провоцировать образование связей между нейронами.

В данном случае, пользователь и прослушивает, и произносит фразы тренажёра. Таким образом, задействованы зоны мозга, ответственные за распознавание и произношение речи, а именно: участок левого полушария, «ответственный» за понимание речи, который называется центром Вернике. К другому центральному органу речи принадлежит т.н. зона Брока, которая у лиц с доминированием речи по левому полушарию, находится в нижних отделах третьей лобной извилины левого полушария. Зона Брока обеспечивает моторную организацию речи. Обе зоны — Брока и Вернике связаны между собой дугообразным пучком нервных волокон. А также связаны с высшими участками мозга, обеспечивающими словесные ассоциации, на основе которых программируется ответное поведение.

Для дальнейшего описания этапов проработки принят за факт тезис, что в результате прослушивания и проговаривания фраз тренажёра в мозге активизируются участки (нейроны или нейронные сети) соответствующие этим словам и смыслам (что соответствует современным концепциям о работе мозга, а также приведённой выше информации). Теория, выдвинутая нейробиологом Джерри Летвином в 1969 году о том, что каждому образу (понятию) соответствует отдельный нейрон была подкреплена исследованиями 2005 года, во время которых невролог Кристоф Кох из Калифорнийского технологического института и профессор нейрохирургии Ицхак Фрид из университета Калифорнии в Лос-Анджелесе установили, что признанием той или иной знаменитости в мозге заведуют отдельные клетки. Нейроны активировались не только при воздействии соответствующего визуального стимула, но и при произнесении вслух названия объектов и в том случае, если испытуемый сам думал о них. «Даже восприятие высшего уровня, например, инструментов, овощей или фруктов, имеющее отношение скорее к понятиям, чем к ощущениям, может быть утеряно в зависимости от того, какой именно маленький участок мозга повреждён в результате инсульта» - В. Рамачандран книга «Мозг рассказывает. Что делает нас людьми». А. А. Ухтомский «доминанта»: «Слово человеческое — «сигнал сигналов» Оно закидывает в кору след, будит в ней прежние следы, связывает новый след с прежними (поскольку они рецептируются) и таким образом поднимает новую проективную доминанту и поднимает тем самым деятельность, которая может возобновляться в доминантном порядке, и [это слово] обеспечивает ее надолго, а быть может, и навсегда». «Слово, если также оно могло вызвать соответствующий отзвук в сознании, устанавливает в нем надолго инерционный процесс, собирающий к себе текущие стимуляции и определяющий по своим текущим впечатлениям и поведение! Слово завязывает длительно кортико-гуморальный узел, вызывающий за собою продолжительную деятельность». «Язык и речь направлены не столько на то, чтобы

вызвать сейчас же по сигналам известные действия, сколько на то, чтобы заронить и передать в память собеседника заряды к будущему отдаленному действию. Поскольку же ношение такого заряда или зерна будущего действия будет в текущем поведении выявляться своими необычными влияниями на рефлексy, то закинутое слово или образ есть уже доминанта в ядре. В этом смысле речь есть способ передачи доминант по адекватным резонаторам».

Трансформация установки.

Для описания процесса трансформации установки используется принцип из работы А. А. Ухтомского «Доминанта».

Механизм функционирования доминанты рассматривался множеством ученых еще до Ухтомского. Среди них были И.П. Павлов, В.М. Бехтерев, И.М. Сеченов. Каждый из данных ученых в свое время отметил, что при наличии устойчивого очага возбуждения в коре, к нему будут стекаться импульсы из близлежащих областей, таким образом, порождая в этих самых областях обратный процесс, т.е. торможение. Данный очаг, который стягивает к себе импульсы близлежащих областей и является доминантой. Однако подробно разработать понятие доминанты и объяснить ее психологический смысл впервые удалось именно А.А. Ухтомскому.

В физиологическом плане в центре учения о доминанте – согласно Ухтомскому - идея конфликта нескольких отдельных потоков возбуждения, протекающих в общем субстрате. Когда один из потоков оказывается доминирующим, он овладевает «выходом» системы. Все остальные импульсы, воздействующие на организм, не вызывают положенных им «по штату» реакций, но лишь подкрепляют эту текущую установку, с одной стороны, и с еще большей силой тормозят все остальные рефлекторные дуги - с другой.

А. А. Ухтомский «Доминанта»:

«Эти высшие кортикальные доминанты, то ярко живущие в поле сознания, то опускающиеся в скрытое состояние, но продолжающие владеть жизнью из подсознательного, очевидно, совпадают по смыслу с теми «психическими комплексами», о которых говорят Фрейд и его ученики. «Ущемленные комплексы», т. е., попросту, заторможенные психофизиологические содержания пережитых доминант могут действовать патогенно, когда они не были в свое время достаточно вплетены и координированы в прочей психической массе. Тогда последующая душевная жизнь будет борьбою вытесняющих друг друга, несогласных доминант, которые стоят друг перед другом «как инородные тела».

Всякое «понятие» и «представление», всякое индивидуализированное психическое содержание, которым мы располагаем и которое можем вызвать в себе, есть след от пережитой некогда доминанты. След однажды пережитой доминанты, а подчас и вся пережитая доминанта могут быть вызваны вновь в поле внимания, как только возобновится, хотя бы частично, раздражитель, ставший для нее адекватным.

Еще раз возвращаясь к принципу наименьшего действия в поведении человека, так часто можно слышать и чувствовать горький упрек: что ж, перед ним открыта дорога, все достижения перед ним, чего же он не идет, почему уклоняется и чего еще ждет? С точки зрения ближайших и контактных рецепторов, в самом деле, чего же ждать, когда перед нами путь наименьшего сопротивления, когда все дается в руки. Но вот высшие, эти наиболее дальнзоркие в пространстве и времени (в хронотопе) этажи предупреждают: очень возможно, что этот путь наименьшего сопротивления приведет к весьма большим бедствиям для того, кто тебе дороже всего; они останавливают, тормозят, вступают, может быть, в весьма тяжелую борьбу, в конфликт с низшими центрами и, очевидно, далеко уклоняют поведение от пути наименьшего действия.

«Стойкое возбуждение, протекающее в центрах в данный момент, приобретает значение господствующего фактора в работе прочих центров: накапливает в себе возбуждение из отдаленных источников, но тормозит способность других центров реагировать на импульсы, имеющие к ним прямое отношение.

Векториальная определенность движения и является результатом доминанты: возбуждение в одном, сопряженное с торможением в другом!»

На основании указанного выше исследования учения был сделан вывод, что понятие «Установка» имеет большое смысловое сходство с понятием «Доминанта» в работах А. А. Ухтомского.

Таким образом, в приведённом выше примере, центр «опасность» будет доминантой, которая будет притягивать на себя возбуждение, от центра «деньги».

Важно заметить, что концепция «Доминанты» отражает схему, происходящих в мозгу процессов и не противоречит структурным или молекулярным аспектам, «установки», изложенным выше.

В работе Ухтомского описаны несколько способов торможения Доминанты.

В рамках настоящего технического решения рассматриваются (в частности, интересны) два из них.

Торможение доминанты происходит:

- при высокой степени возбуждения; А. А. Ухтомский «Доминанта»: «Нужно ожидать, что возбуждение в доминантном очаге, перешагнув через известный максимум,

тем самым предопределено перейти в свою противоположность, т. е. затормозиться. Если центр мало лабилен, а возбуждение в нем умеренно, то еще относительно сильные или относительно частые волны будут на первых порах выявлять в нем доминанту. Но при очень большой величине возбуждения в центре, все равно — будет ли он высоко лабилен или нет, малейший добавочный раздражитель может повести к торможению. Дело такта, находчивости и опыта со стороны экспериментатора — оценка текущего состояния препарата и подбор требующихся раздражений для образования доминанты или для выявления уже существующей доминанты. Центр, близкий в своем возбуждении к кульминации, от добавочного раздражения будет впадать в торможение».

- при образовании новой доминанты (тогда старая тормозится реципрокно);
- посредством церебрального торможения («в лоб») — этот вариант Ухтомский считал самым трудным и маловероятным (что совпадает с принципами методики).

Первые два варианта присутствуют в этапах проработки:

- когда пользователь обнаруживает установку (то есть переводит её из бессознательного состояния в сознательное), возникает нервное напряжение, то есть, этим уже оказывается сильный стимул на доминанту, что может вести к её торможению. В частном случае, этим объясняется эффект от сеансов психотерапевтов или психоаналитиков, когда суть помощи состоит именно в нахождении установки (без акцента на её трансформацию);

- в тренажёре следующим этапом идёт проговаривание фраз, содержащих установку, тем самым ещё усиливается возбуждение в доминанте, которое и становится достаточным для начала торможения;

- в частном случае, формируется новая доминанта, которая и оказывает реципрокное торможение на прежнюю доминанту.

Новая доминанта основывается на фразе «это была только моя установка», что по смыслу может восприниматься, как «связь денег и опасности есть ошибка».

В частном случае, что эта новая доминанта остаётся и, впоследствии, не дает перейти участку «опасность» в состояние доминанты (так как вызывает её торможение).

В частном случае, что именно совокупность всех этих элементов и объясняет высокую результативность проработок методики, а также надёжный и долговременный эффект.

Работа с эмоциями в описываемой системе.

«Эмоция как целое деятельное состояние души инертна! Она по преимуществу углубляет доминанту, дает ей устойчивость. Поэтому она в особенности перетягивает к себе и в своем направлении толкует различные побочные раздражители — толкует в духе своего

настроения. Биологическая роль ее важна, как махового колеса, укрощающего ее на одном определенном устремлении, не дающего ей подчиняться случайным побочным импульсам и направляющего ее на определенные достижения» - Ухтомский А.А.

Как следует из описанного выше, проработка сопровождается несколькими эмоциональными состояниями.

Одним из необходимых условий для проработки является состояние «нервного напряжения» при обнаружении установки и последующего проговаривания, что соответствует изложенной выше концепции торможения доминанты. То есть «нервное напряжение» - это и есть результат того самого избыточного возбуждения, которое и ведёт впоследствии к торможению Доминанты.

Состояние нервного напряжения может сопровождаться эффектами вегетативной нервной системы, что подчёркивает вовлеченность нервной системы в процесс трансформации установки.

Трансформация установки считается оконченной, когда нервное напряжение спадает и переходит в состояние спокойствия (или разной степени эйфории).

Это происходит в момент торможения прежней доминанты. А так как центры удовольствия и боли находятся в конкурентных отношениях (то есть взаимно подавляют друг друга), то прекращение негативных ощущений автоматически вызывает возбуждение центра удовольствия.

Причем, чем более «болезненна» была установка, и чем более сильным было нервное напряжение, тем более выраженным будет состояние эйфории после окончания трансформации.

Важно отметить, что, как известно, выброс дофамина закрепляет пластические изменения в мозгу. Таким образом, новые пути передачи возбуждения между нейронами получают положительное подкрепление.

Из описанного выше следует, что эмоции являются важной составляющей процесса трансформации установок. И если пользователь имеет затруднение с их переживанием, то используется тренажер «Универсальная установка «Мои эмоции» (не показан на **ФИГ. 2**).

Тренажёр «Норма» (не показан на **ФИГ. 2**).

В частном случае понятие «норма» в настоящем техническом решении и важность использования одноименного тренажёра напрямую связано с открытыми относительно недавно зеркальными нейронами.

Зеркальные нейроны - нейроны головного мозга, которые возбуждаются как при выполнении определённого действия, так и при наблюдении за выполнением этого действия другим существом.

Впервые зеркальные нейроны были обнаружены и описаны Джакомо Риззолатти, Лучано Фадига, Витторио Галлезе и Леонардо Фогасси в университете города Парма, Италия.

У людей активность мозга, согласующаяся с поведением зеркальных нейронов, первоначально была обнаружена в лобной и теменной областях косвенными методами такими, как МРТ и электроэнцефалография. В 2010 г. исследовательская группа М. Якобони и соавторов зарегистрировала внеклеточную активность 1000 нейронов лобной и височной коры. Часть этих нейронов отвечали, как и на совершение действия, так и на наблюдение за совершаемым действием. По данной теме было проведено множество исследований. Некоторые учёные называют их открытие самым главным событием в нейробиологии за последние годы. Одними из этих учёных являются Крис Фрит, В. Рамачандран.

Крис Фрит «Мозг и душа»:

«Всякое наше движение сопровождается активностью определенного характера в моторных участках мозга».

«Одно из первых удивительных открытий, сделанных с помощью томографии мозга, состояло в том, что активность того же характера наблюдается и в тех случаях, когда мы готовимся совершить такое же движение или просто представляем себе, что совершаем его».

То же самое происходит, когда мы наблюдаем за движениями кого-то другого. Наш собственный мозг при этом активируется в тех самых участках, которые активировались бы, если бы мы сами совершали эти движения. Главное отличие, разумеется, состоит в том, что мы сами при этом не движемся».

«Наш мозг реагирует подобным образом, когда мы видим движения кого-то другого, несмотря на то что иногда эта реакция вступает в противоречие с нашими собственными действиями. Подражание похоже на предсказание. У нас есть склонность подражать другим автоматически, не задумываясь об этом»

В. Рамачандран книга «Мозг рассказывает. Что делает нас людьми»:

«Сложно переоценить важность понимания зеркальных нейронов и их функций. Они вполне могут оказаться центром социального обучения, подражания и культурной передачи навыков и отношений, а возможно, и тех слитых воедино групп звуков, которые мы называем словами».

«Рекурсивная активность зеркальных нейронов может вылиться в представление не только сознания других людей, но и своего собственного».

«Когда система зеркальных нейронов таким образом обращена вовнутрь на своё собственное функционирование, появляется самосознание».

И наконец, несмотря на то, что система зеркальных нейронов изначально развилась для создания внутренней модели действий и намерений других людей, она могла развиваться дальше, обращаясь внутрь, представляя (или перепредставляя) разум самому себе. Модель психического полезна не только в том, что даёт нам возможность представить, что происходит в голове у друзей, незнакомцев и врагов, но в уникальном случае с *Homo sapiens* она также существенно расширяет наше понимание работы собственного разума».

На основании сказанного, следует, что для человека является важным та среда, которая его окружает и те её составляющие, которые представляются «нормальными».

Формирование новых «положительных» установок (доминант).

В частном случае, в рамках настоящего технического решения используется (в частности, концепцией используемой методики является) тезис о том, что для наиболее гармоничного достижения результата, наша цель должна быть свободна от любых установок. В частном случае, в абсолюте (в смоделированной ситуации с наилучшими условиями) такой ситуации не может быть, так как все участки коры переплетены нейронными связями. К тому же, в процессе взаимодействия пользователей (людей) с окружающей средой (окружающим миром и объектами окружающего мира), регулярно образуются новые установки (доминанты, нейронные связи).

В описываемом техническом решении (в частности, в используемой техническим решением методике) максимальному устранению установок отдаётся приоритет перед формированием новых «положительных» установок (составная часть тренингов, в которых используются, например, аффирмации, визуализации и подобные механизмы).

Рассмотрим приведенный выше пример: у пользователя (человека) есть цель: ДЕНЬГИ (n сумма) и есть установка, что если он этой целью будет обладать, то это будет опасно для него (то есть зона «опасность» является доминантой и притягивает возбуждение на себя, когда пользователь думает о своей цели - деньгах).

С использованием методик осуществляется помощь пользователю (человеку, индивиду) образовать новую «положительную» связь. Например, что деньги - это высокий статус (или что деньги - это залог счастливых отношений, безопасность и т.д.).

Потенциальные последствия у данной ситуации:

- изначально не известно на сознательном уровне, какие связи установлены между «положительной» зоной «статусность» и другими участками. В частном случае, у пользователя может быть установка, что высокий статус приведёт к зависти людей, и т.д. Таким образом, формирование этой «положительной» (в частном случае условно

«положительной», поскольку при разных внешних факторах для пользователя суждение положительное или отрицательное может меняться) установки «деньги-статус» может не привести к положительному результату, так как в итоге мозг всё равно примет решение по «недостижению» этой изначальной цели по деньгам, что, в частном случае, связано с когнитивно-психологическим восприятием, которое изменяется (переменяется), как описано в рамках настоящего технического решения;

- абстрагируясь от первого примера, в частном случае может быть сформирована новая «положительная» установка. Согласно Ухтомскому, в определенных условиях она может стать доминантой. И индивид действительно имеет шансы достичь своей цели. Но чем характеризуется такая ситуация: так как старая доминанта (в частности, старая «положительная установка») никуда не исчезла, то в зависимости от условий внешней среды (например, конфликт, катастрофа, война) и внутренней среды (например, отношения в семье), она может чередоваться в «доминантности» с новой «положительной» установкой. Со стороны такое достижение результатов выглядит очень тяжелым, безрадостным. Ещё это называют «через силу воли». На самом же деле в пользователе идёт конкуренция этих доминант. И в определённый момент (в зависимости от обстоятельств внешней или внутренней среды) прежняя доминанта снова может стать преобладающей. Тогда наблюдается, как пользователь добившийся заветной цели быстро теряет всё достигнутое (или часто останавливается на пути достижения цели, часто принимает неверные решения);

- вариант так называемого «срабатывания» установок. То есть если у пользователя была установка, что деньги ведут к опасности (или одиночеству), то добившись цели с ним происходят эти самые ситуации (опасные ситуации, одиночество и т.д.), например, при когнитивно-психологическом настрое человека – сам человек неосознанно создает все условия для того, чтобы та ситуация, которая ему не нужна в «осознанном» состоянии, произошла наяву.

Таким образом, достижение цели с помощью устранения установок с использованием не имеет этих побочных эффектов и является наиболее органичным и результативным.

Механизм работы силы воли и ее взаимосвязь с результатами в жизни.

Исходя из вышеизложенных тезисов, следует, что сила воли, в частном случае, является абстракцией. И когда пользователь совершает какие-то сложные действия, борясь больше не с окружающей средой и обстоятельствами, а скорее с самим собой, то речь здесь идет именно о конфликте имеющихся доминант, которые могут регулярно чередоваться.

«Тогда душевная жизнь будет борьбою вытесняющих друг друга, несогласных доминант, которые стоят друг перед другом «как инородные тела». - А. А. Ухтомский «Доминанта»

Тогда мы и имеем случаи, когда в понедельник пользователь садится на диету, а во вторник уже нарушает её.

Как писал Л. С. Выготский: «Если решение принято, то вы действуете. Если не принято, то не действуете».

Это принимаемое мозгом решение может регулярно меняться в зависимости от того, какой центр является в определенный момент времени (например, сегодня) доминантой.

На **ФИГ. 3** показан примерный вариант модуля «Обучение» **130**, согласно одному из вариантов осуществления настоящего технического решения.

Модуль обучения «Обучение» **130** может включать такие концепции, как «Концепция выявления трансформации установки» **333** уровня 1 (**303**), «Концепция отработки универсальных установок работа со страхами, образами, состоянием» **336** уровня 2 (**306**), «Концепция сопротивления и трансформации глубинных установок. Работа с различными типами сопротивления и страхом изменения» **339** уровня 3 (**309**), «Концепция нормы. Нормализация самооценки и повышение уровня нормы» **342** уровня 4 (**312**), «Концепция выхода из оценочности, устранение ярлыков, работа с благодарностями» **345** уровня 5 (**315**), «Концепция внутренней мотивации. Работа с ценностями, видением» **348** уровня 6 (**318**), «Выход из треугольника Карпмана. Работа с иррациональными желаниями, проработка доверия» **351** уровня 7 (**321**).

На **ФИГ. 4** показан примерный вариант модуля ««Тренажеры»» **135** с точки зрения концепций, согласно одному из вариантов осуществления настоящего технического решения;

Как сказано выше, шаблоны являются тренажерами, в частности, реализованы в формате тренажеров, причем каждый тренажер в частном случае является концепцией.

Так, на **ФИГ. 4** показаны концепции: установка **424**, выявление установки **428**, ситуация **432**, образ **436**, страх **440**, обида **444**, качество **445**, стремление к одиночеству **446**, мои желания **447**, мое предназначение **448**, мои эмоции **449**, моя индивидуальность **442**, любовь к себе просто так **438**, связь **450**, глубина **454**, уровень нормы **458**, самооценка **459**, проработка от обратного **462**, благодарность **466**, эмоциональная боль **470**, деление **474**, выход из треугольника **478**, антиуправление реальностью **484**, мультиреальность **486**.

На **ФИГ. 5** показан примерный вариант схемы, демонстрирующей модель изменения когнитивно-психологического состояния пользователя, использующего настоящее техническое решение, на которой изображены этапы, которые проходит пользователя от

начала саморегуляции до ее окончания, причем срок перехода с одного этапа на другой для каждого пользователя в частном случае индивидуален, но в среднем может занимать от двух до четырех месяцев. Показанная на **ФИГ. 5** схема является примером изменений человеческого мышления (мышления пользователя), в частности, эволюционным путем развития личности, причем на **ФИГ. 5** показаны Уровень страдания (1001), Человек решающий (1002), Человек достигающий (1003), Человек масштабирующий (1004), Человек создающий (1005), Человек X (1106); сила (1007); потенциал (1008); талант (1009); предназначение (1010); миссия (1011); миссия X (1012); осознание проблемы (1013); проблема (1014); цель (1015); управление масштабом (1016); баланс во всех сферах (1017); X (1018); справился с чувством вины, выявил внутреннюю причину проблемы (1019); решил проблему, осознал, что сделал это сам, поставил Цель (1020); достиг цель, осознал что сделал это сам, создал видение на один год (1021); достиг нового уровня в цели, проработал эго, создал видение на пять лет (1022); достиг нового уровня во всех значимых сферах, полное принятие себя (1023); X, X, X (1024); навык осознания внутренней причины проблемы (1025); навык решения проблемы через устранение внутренних причин (1026); навык достижения цели через устранение внутренних причин (1027); навык масштабирования цели и работы со страстными желаниями (1028); механизм сбалансированного и гармоничного развития (1029); X (1030); смелость (1031); доверие (1032); амбициозность (1033); благодарность (1034); созидание (1035); X (1036); точки перехода (1037); навыки (1038); ключевое качество необходимое для перехода (1039); Выявление установки (1040); Трансформация установки (1041); Достижение цели через внутреннюю веру (1042); Я сделал это сам (1043); Управление собой и реальностью (1044); Страдание (1045); Чувство вины (1046); Страх изменений (1047); Низкая самооценка (1048); Я ничтожество (1049); уровень управления жизнью (1050); осознал что проблема существует (1051); научился выявлять установки (1052); могу влиять на проблему сам (1053); научился трансформировать установки и решать через это проблему (1054); могу решать проблемы а значит могу достичь и целей (1055); научился работать со страхом изменений и достигать целей (1056); могу добиваться цели (сам с помощью проработок) и увеличивать масштаб достижения (1057); я могу достигать цели во всех значимых для себя сферах (1059); не умею выявлять установки (1061); Чувство вины (1062); не умею трансформировать установки (1063); Страх изменений (1064); не умею работать со страхом изменений (1065); Низкая самооценка: я достиг одну цель, а почему ж тогда не могу масштабировать цель? Я достиг цели и что дальше? Может быть я случайно ее достиг? (1066); не умею выявлять цели завязанные на самооценке (социальные цели) (1067); Я могу значит я должен: я ничтожество что до сих пор не достиг (1068); Страдание (1071);

Проблема (1072); Цель (1073); Масштабная Цель (1074); Баланс во всех сферах (1075); XXXXXXXXXXXX (1076).

Современный темп и ритм жизни требует от человека полной реализации личностных ресурсов и оптимальной организации своей активности. Помочь человеку в решении этих вопросов призвано такое психологическое явление, как саморегуляция, обеспечивающее целесообразное функционирование человека, его взаимодействие с миром, и способствующее реализации поставленных целей в любой сфере жизнедеятельности. Одним из вариантов решения этой проблемы является предлагаемое техническое решение в том числе в формате автоматизированной системы для психологической саморегуляции.

На **ФИГ. 6** показан пример компьютерной системы общего назначения, которая включает в себя многоцелевое вычислительное устройство в виде компьютера 20 или сервера, включающего в себя процессор 21, системную память 22 и системную шину 23, которая связывает различные системные компоненты, включая системную память с процессором 21.

Системная шина 23 может быть любого из различных типов структур шин, включающих шину памяти или контроллер памяти, периферийную шину и локальную шину, использующую любую из множества архитектур шин. Системная память включает постоянное запоминающее устройство (ПЗУ) 24 и оперативное запоминающее устройство (ОЗУ) 25. В ПЗУ 24 хранится базовая система ввода/вывода 26 (БИОС), состоящая из основных подпрограмм, которые помогают обмениваться информацией между элементами внутри компьютера 20, например, в момент запуска.

Компьютер 20 также может включать в себя накопитель 27 на жестком диске для чтения с и записи на жесткий диск, не показан, накопитель 28 на магнитных дисках для чтения с или записи на съёмный магнитный диск 29, и накопитель 30 на оптическом диске для чтения с или записи на съёмный оптический диск 31 такой, как компакт-диск, цифровой видео-диск и другие оптические средства. Накопитель 27 на жестком диске, накопитель 28 на магнитных дисках и накопитель 30 на оптических дисках соединены с системной шиной 23 посредством, соответственно, интерфейса 32 накопителя на жестком диске, интерфейса 33 накопителя на магнитных дисках и интерфейса 34 оптического накопителя. Накопители и их соответствующие читаемые компьютером средства обеспечивают энергонезависимое хранение читаемых компьютером инструкций, структур данных, программных модулей и других данных для компьютера 20.

Хотя описанная здесь типичная конфигурация использует жесткий диск, съёмный магнитный диск 29 и съёмный оптический диск 31, специалист примет во внимание, что в

типичной операционной среде могут также быть использованы другие типы читаемых компьютером средств, которые могут хранить данные, которые доступны с помощью компьютера, такие как магнитные кассеты, карты флеш-памяти, цифровые видеодиски, картриджи Бернулли, оперативные запоминающие устройства (ОЗУ), постоянные запоминающие устройства (ПЗУ) и т.п.

Различные программные модули, включая операционную систему 35, могут быть сохранены на жёстком диске, магнитном диске 29, оптическом диске 31, ПЗУ 24 или ОЗУ 25. Компьютер 20 включает в себя файловую систему 36, связанную с операционной системой 35 или включенную в нее, одно или более программное приложение 37, другие программные модули 38 и программные данные 39. Пользователь может вводить команды и информацию в компьютер 20 при помощи устройств ввода, таких как клавиатура 40 и указательное устройство 42. Другие устройства ввода (не показаны) могут включать в себя микрофон, джойстик, геймпад, спутниковую антенну, сканер или любое другое.

Эти и другие устройства ввода соединены с процессором 21 часто посредством интерфейса 46 последовательного порта, который связан с системной шиной, но могут быть соединены посредством других интерфейсов, таких как параллельный порт, игровой порт или универсальная последовательная шина (УПШ). Монитор 47 или другой тип устройства визуального отображения также соединен с системной шиной 23 посредством интерфейса, например, видеоадаптера 48. В дополнение к монитору 47, персональные компьютеры обычно включают в себя другие периферийные устройства вывода (не показано), такие как динамики и принтеры.

Компьютер 20 может работать в сетевом окружении посредством логических соединений к одному или нескольким удаленным компьютерам 49. Удаленный компьютер (или компьютеры) 49 может представлять собой другой компьютер, сервер, роутер, сетевой ПК, пиринговое устройство или другой узел единой сети, а также обычно включает в себя большинство или все элементы, описанные выше, в отношении компьютера 20, хотя показано только устройство хранения информации 50. Логические соединения включают в себя локальную сеть (ЛВС) 51 и глобальную компьютерную сеть (ГКС) 52. Такие сетевые окружения обычно распространены в учреждениях, корпоративных компьютерных сетях, Интернете.

Компьютер 20, используемый в сетевом окружении ЛВС, соединяется с локальной сетью 51 посредством сетевого интерфейса или адаптера 53. Компьютер 20, используемый в сетевом окружении ГКС, обычно использует модем 54 или другие средства для установления связи с глобальной компьютерной сетью 52, такой как Интернет.

Модем 54, который может быть внутренним или внешним, соединен с системной шиной 23 посредством интерфейса 46 последовательного порта. В сетевом окружении программные модули или их части, описанные применительно к компьютеру 20, могут храниться на удаленном устройстве хранения информации. Надо принять во внимание, что показанные сетевые соединения являются типичными, и для установления коммуникационной связи между компьютерами могут быть использованы другие средства.

В заключение следует отметить, что приведенные в описании сведения являются примерами, которые не ограничивают объем настоящего технического решения, определенного формулой. Специалисту в данной области становится понятным, что могут существовать и другие варианты осуществления настоящего технического решения, согласующиеся с сущностью и объемом настоящего технического решения.

ФОРМУЛА

1. Автоматизированная система саморегуляции, которая включает:

- модуль «Личный кабинет», выполненный с возможностью получения данных из модуля связи, модуля формирования данных и базы данных, а также выполненный с возможностью передачи данных в модуль связи, модуль формирования данных, модуль «Обучение», модуль «Тренажеры», модуль «Жизнь» и базу данных, и реализующий возможность перехода пользователем в другие модули, включая использование таких модулей, в том числе с использованием графического интерфейса модуля «Личный кабинет», причем в модуль «Личный кабинет» передаются данные с вычислительного устройства пользователя, связанные с пользователем, с использованием модуля связи, причем из модуля «Личный кабинет» передаются, по меньшей мере, в один другой модуль, данные о переходе в один из модулей системы, где при взаимодействии с системой пользователь проходит авторизацию и с использованием модуля связи осуществляется перенаправление пользователя в интерактивный модуль «Личный кабинет», который связан с базой данных из которой осуществляется получение интерактивным модулем «Личный кабинет» информации о пользователе, доступных ему функциях и его прогрессе, а также осуществляется с использованием интерактивного модуля «Личный кабинет» переход к модулям «Обучение», «Тренажеры», «Жизнь» причем данные (например, видео-обучение, текст, изображения, аудио-файлы) в модули «Обучение», «Тренажеры», «Жизнь» передаются из базы данных и передаются в базу данных из вышеуказанных модулей;

- модуль «Жизнь», выполненный с возможностью получения данных из модуля «Личный кабинет» и передачи данных в базу данных и модуль формирования данных, а также выполненный с возможностью хранения данных, связанных с ежедневными заданиями для пользователей, целями и доступа к дополнительным цифровым сущностям, а также выполненным с возможностью предъявления пользователю информации о своих достижениях, ежедневных заданиях, приобретенных дополнительных цифровых сущностей, возможностью перехода в раздел для осуществления приобретения цифровых сущностей, возможностью перехода к приобретенным цифровым сущностям, причем данные в модуль «Жизнь» передаются из «Базы данных», где комбинации тренажеров, следующие друг за другом, и предъявляемые пользователю, в строгой логической последовательности используются системой для комплексного решения задач и проблем связанных с когнитивно-психологических факторами, имеющими влияние на эксплицитные и имплицитные стороны психической жизни человека и ряда когнитивно-психологических проблем, воздействующими на свойства и качества конкретной функции

мозга и сознания и другие функции мозга, принимающие второстепенное участие в мыслительной деятельности;

- модуль «Тренажеры» с возможностью получения данных из модуля «Личный кабинет» и передачи данных в базу данных и модуль формирования данных, а также выполненный с возможностью хранения психологических тренажеров, являющихся интерактивными модулями, которые по меньшей мере позволяют пользователю взаимодействовать с заложенными в них задачами, отвечать на вопросы, ставить задачи, решать их, причем данные, включающие количество выполненных задач, ответы на вопросы, результаты, оценки тренажеров, оценки нервного напряжения, количество повторов упражнений, из модуля «Тренажеры» передаются в «Базу данных»;

- базу данных, выполненную с возможностью передачи данных в модуль «Личный кабинет», модуль формирования набора данных и получения данных из модуля «Личный кабинет», модуля «Обучение», модуля «Тренажеры», модуля «Жизнь», модуля формирования набора данных, и выполненную с возможностью хранения, по меньшей мере, данных, связанных с пользователем, данных тренажеров, обучение, включая шаги, уровни, текущее состояние пользователя в обучении, цифровые сущности, включая приобретенные пользователем;

- базу знаний, выполненную с возможностью получения данных, по меньшей мере, из модуля «Личный кабинет» и выполненную в виде хранилища контента базы данных для пользователей, который предъявляется пользователям;

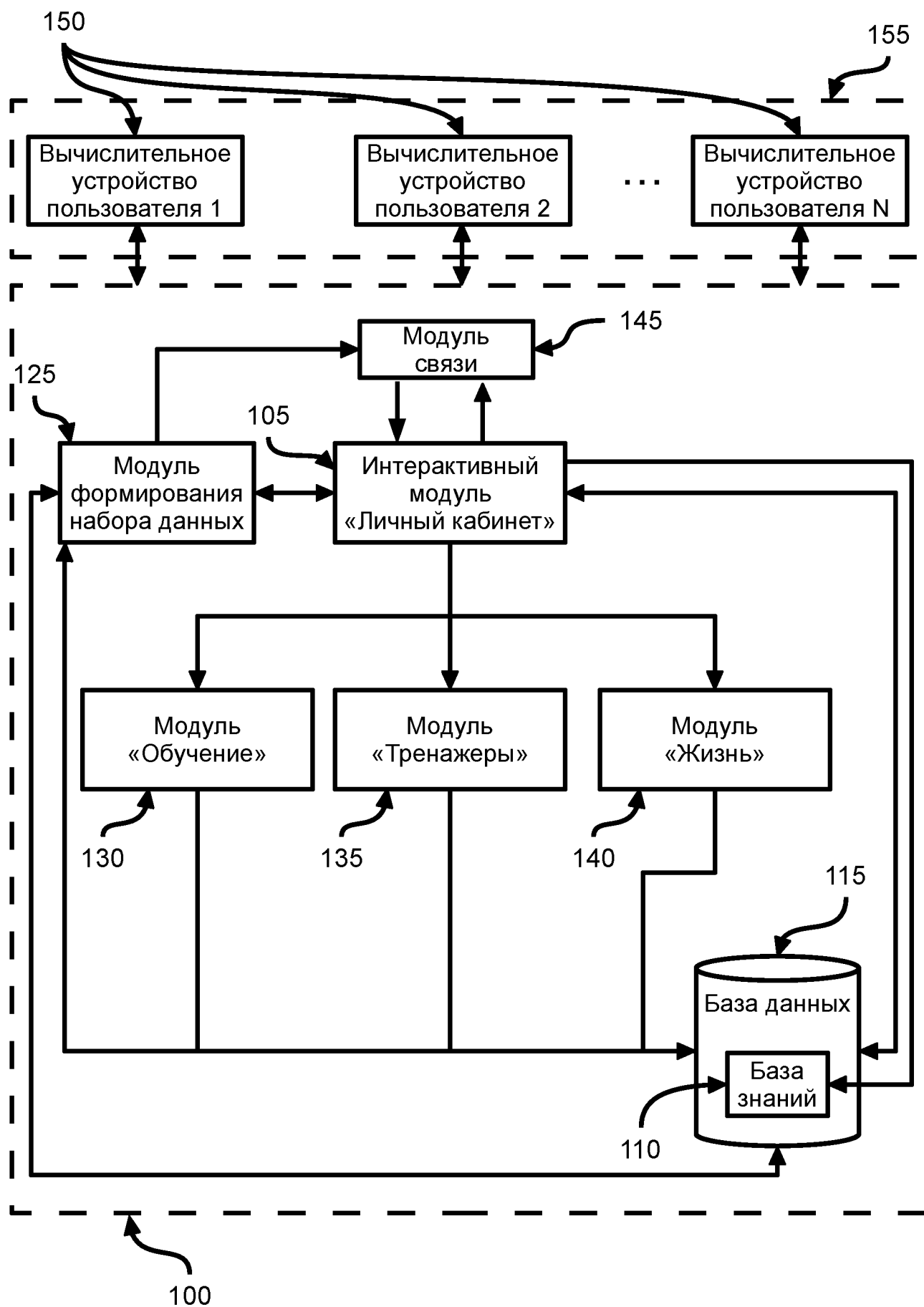
- модуль «Обучение» с возможностью получения данных из модуля «Личный кабинет» и передачи данных в базу данных и модуль формирования данных, а также выполненный с возможностью хранения обучения взаимодействия пользователя с системой в формате аудиовизуальных сущностей, причем данные из модуля «Обучение» передаются, по меньшей мере, в «Базу данных», причем такие данные содержат информацию о факте просмотра аудиовизуальных сущностей, времени просмотра, факта наличия повтора просмотра, а из «Базы данных» в модуль «Обучение» может быть передана, по меньшей мере, информация о том, имеет ли пользователь доступ к аудиовизуальным сущностям;

- модуль формирования набора данных, выполненный с возможностью получения данных из модуля «Личный кабинет», модуля «Обучение», модуля «Тренажеры», модуля «Жизнь» и базы данных, и выполненный с возможностью передачи данных в модуль «Личный кабинет», в модуль связи и в базу данных, осуществляющий формирование по

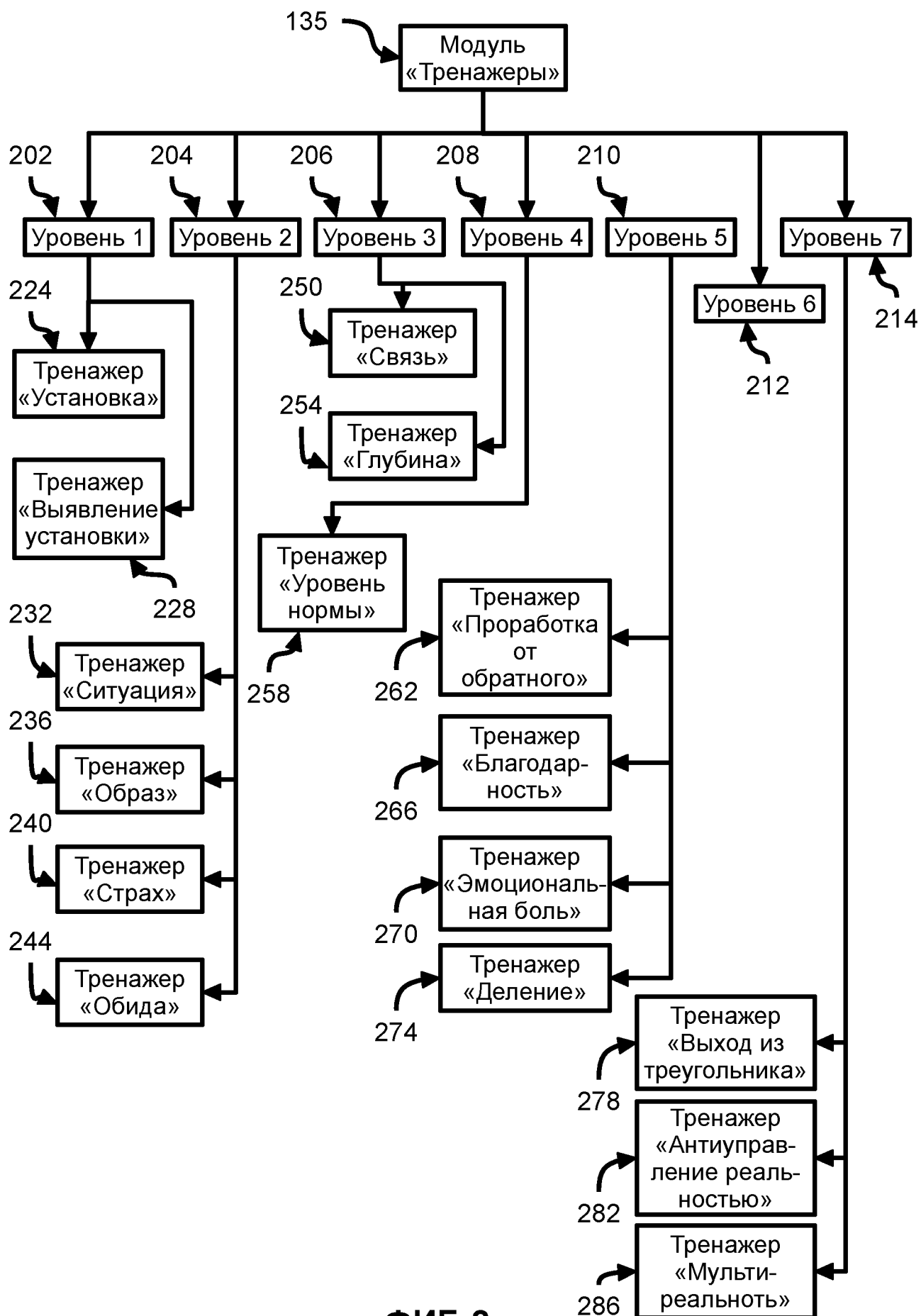
меньшей мере одного набора данных с использованием информации, указанной пользователем, данных полученных в ходе его взаимодействия с системой, причем набор данных предъявляется пользователю после обучения, окончания взаимодействия с модулем «Обучение», модулем «Тренажеры», модулем «Жизнь», внесения новых данных администратором или пользователем.

2. Система по п.1, в которой модуль «Обучение», выполнен с возможностью предоставления пользователю обучения, которое включает просмотр пользователем видео-обучения, использование тренажера по шаблону обучения, где каждый шаблон реализован в формате тренажера, специализированного на конкретной направленности, закрепление результатов в формате самостоятельного использования тренажера, оценку обучения, причем если пользователь не понял материал, то предлагается два выбора – возвращение к началу или переход в базу знаний за дополнительными материалами, где обучение выполнено универсальным и подходящим для комплексного дифференциального тестирования когнитивно-психологических факторов, имеющих влияние на эксплицитные и имплицитные стороны психической жизни пользователя и ряда когнитивно-психологических проблем, причем для выбора шаблона пользователь изучает предъявляемую ему теорию посредством которой осуществляется подбор наиболее эффективного шаблона.

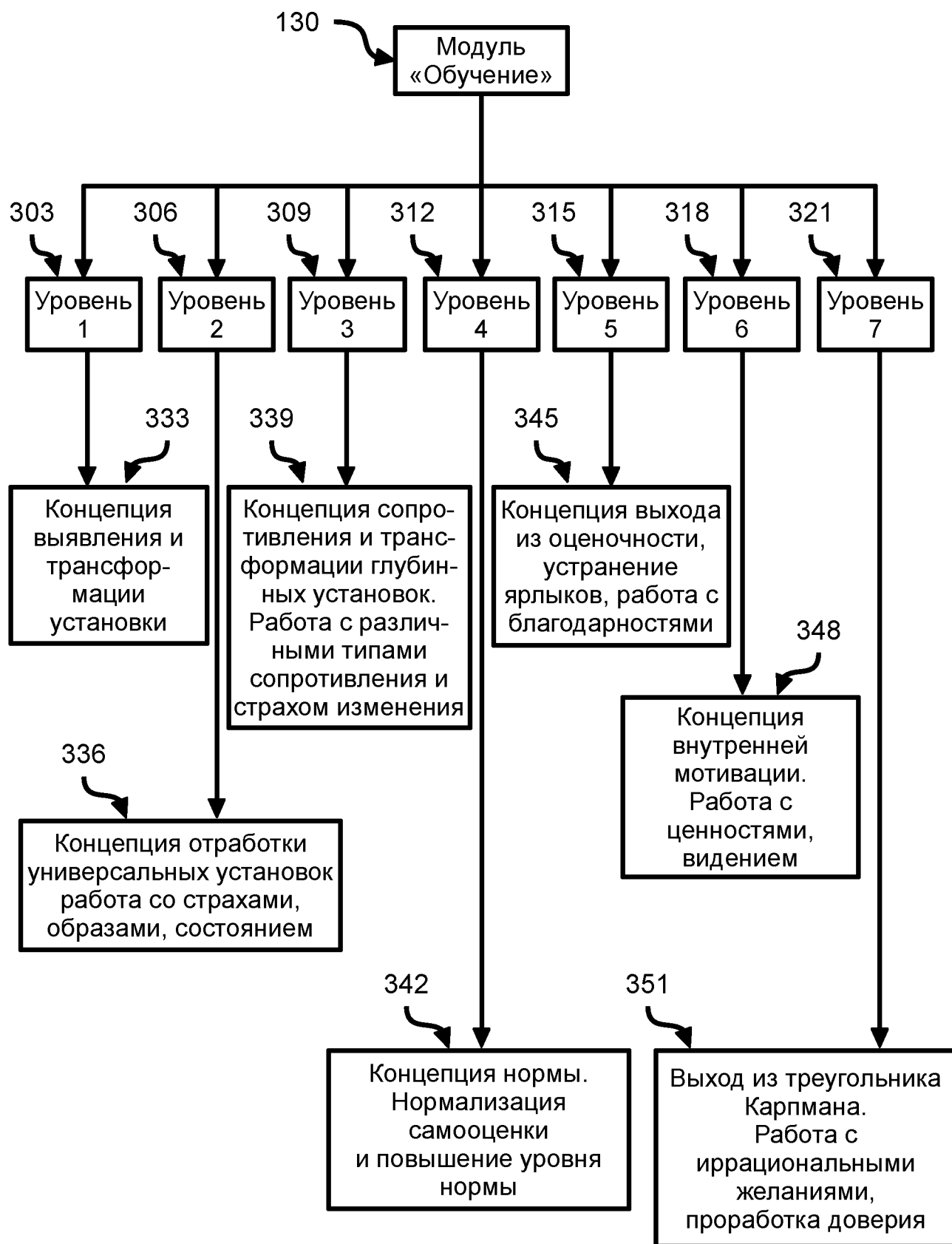
3. Система по п. 1, в которой взаимодействие пользователя с модулем «Тренажеры» повторяется многократно, при этом может меняться рекомендуемый комплекс задач и упражнений, в том числе их ориентированность на решение конкретных проблем, количественный состав и уровень сложности, в зависимости от результатов диагностики состояния пользователя, где диагностика состояния определяется получением результата или его отсутствием, нервным напряжением пользователя, причем результатом диагностики состояния пользователя является нервное напряжение, а рекомендуемый комплекс задач и упражнений формируется с использованием концепций, которые пользователь хочет проработать, и каждая концепция, содержит по меньшей мере одну задачу, связанную с целью пользователя, причем уровень сложности задачи зависит от поставленной пользователем цели, после завершения которого осуществляется выбор следующих рекомендуемых комплекса задач и упражнений.



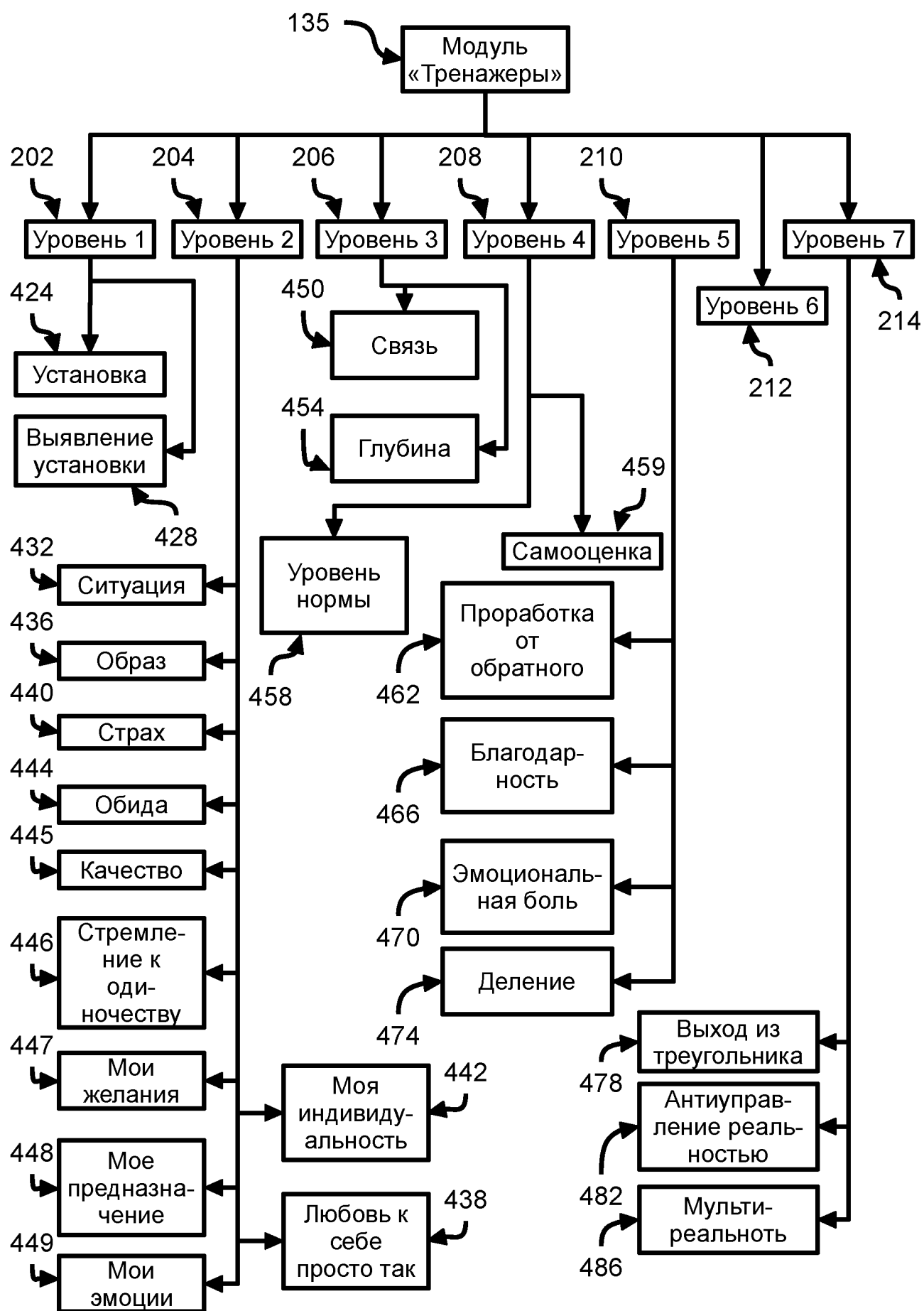
ФИГ. 1



ФИГ. 2

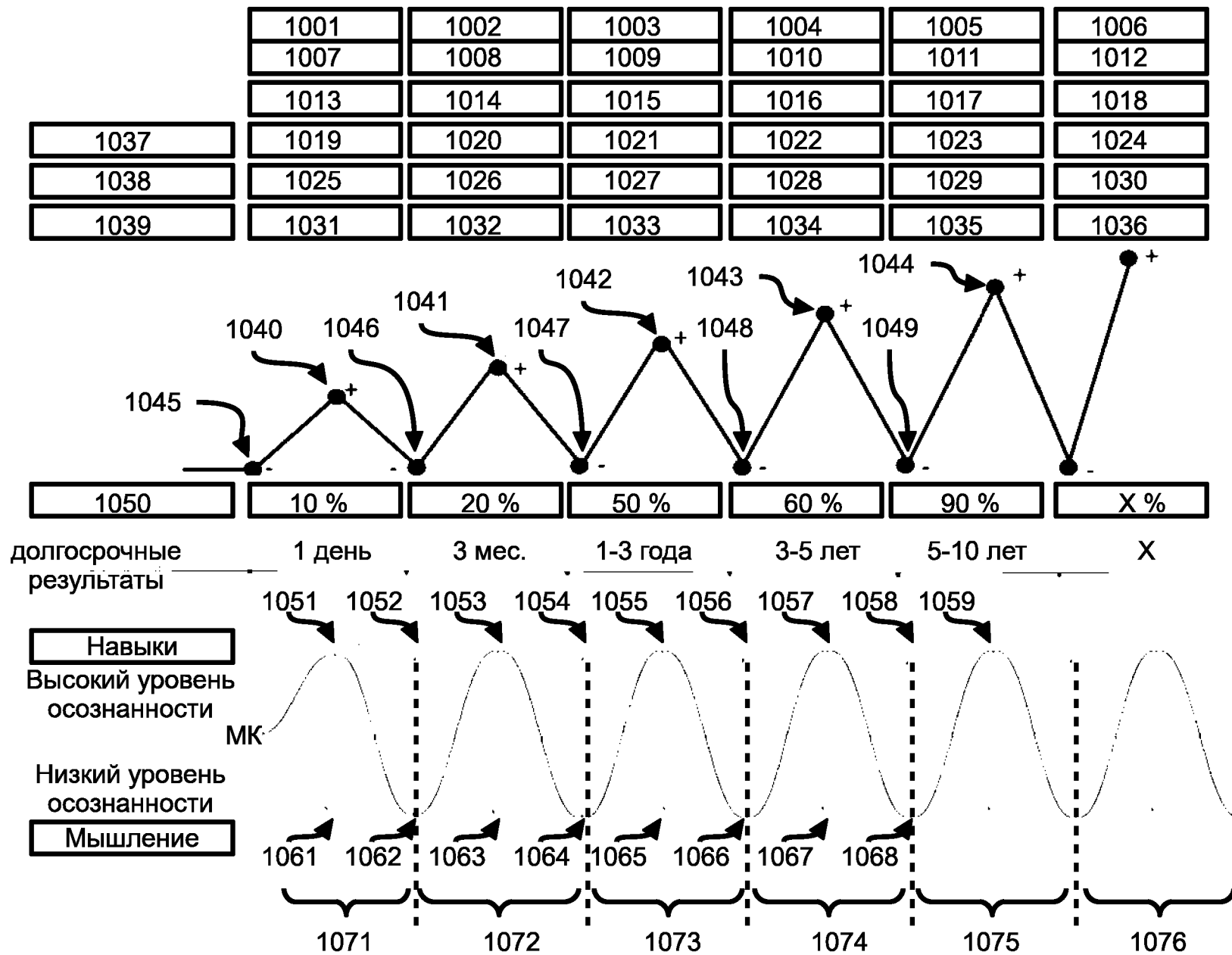


ФИГ. 3

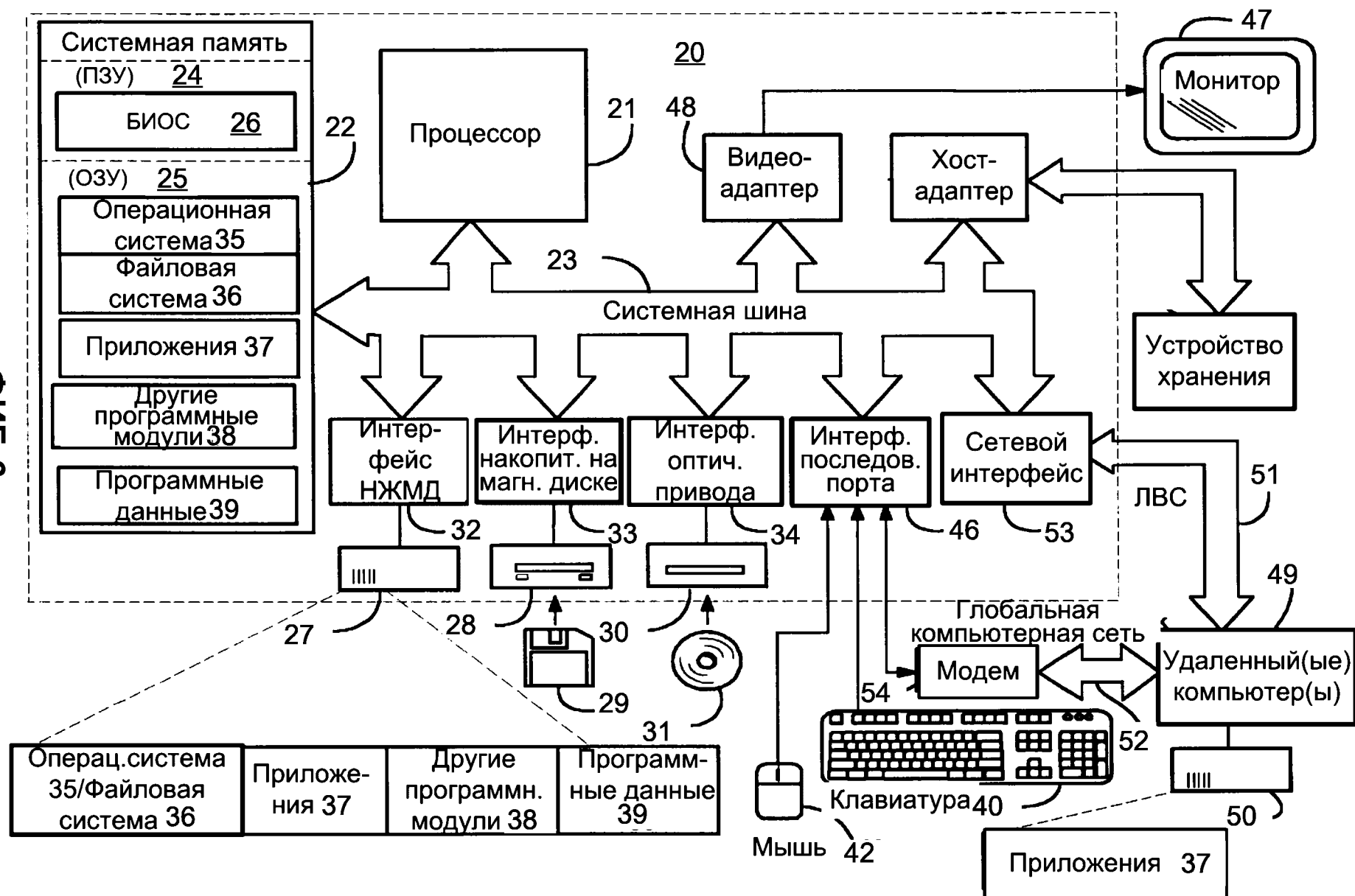


ФИГ. 4

ФИГ. 5



ФИГ. 6



ОТЧЕТ О ПАТЕНТНОМ ПОИСКЕ
(статья 15(3) ЕАПК и правило 42 Патентной инструкции к ЕАПК)

Номер евразийской заявки:

202391373

А. КЛАССИФИКАЦИЯ ПРЕДМЕТА ИЗОБРЕТЕНИЯ:

A61H 1/00 (2006.01)

A61M 21/00 (2006.01)

Согласно Международной патентной классификации (МПК)

Б. ОБЛАСТЬ ПОИСКА:

Просмотренная документация (система классификации и индексы МПК)

A61B 5/00, 5/11, A61H 1/00, 23/00, A61M 23/02, A61M 21/00, G16H 20/70

Электронная база данных, использовавшаяся при поиске (название базы и, если, возможно, используемые поисковые термины)
ЕАПАТИС, Espacenet Patent search, Google Patents

В. ДОКУМЕНТЫ, СЧИТАЮЩИЕСЯ РЕЛЕВАНТНЫМИ

Категория*	Ссылки на документы с указанием, где это возможно, релевантных частей	Относится к пункту №
A, D	RU 2603293 C1 (ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "УРАЛЬСКИЙ ЦЕНТР КИНЕЗИОТЕРАПИИ") 27.11.2016	1-3
A	RU 2654661 C1 (ФИЛИППОВ НИКОЛАЙ БОРИСОВИЧ) 21.05.2018	1-3
A	US 20220080150 A1 (APOLLO NEUROSCIENCE INC) 17.03.2022	1-3
A	CN 114767464 A (NORTHEASTERN UNIVERSITY CHINA) 22.07.2022	1-3

☐ последующие документы указаны в продолжении

* Особые категории ссылочных документов:

«А» - документ, определяющий общий уровень техники

«D» - документ, приведенный в евразийской заявке

«Е» - более ранний документ, но опубликованный на дату подачи евразийской заявки или после нее

«О» - документ, относящийся к устному раскрытию, экспонированию и т.д.

"Р" - документ, опубликованный до даты подачи евразийской заявки, но после даты испрашиваемого приоритета"

«Т» - более поздний документ, опубликованный после даты приоритета и приведенный для понимания изобретения

«Х» - документ, имеющий наиболее близкое отношение к предмету поиска, порочащий новизну или изобретательский уровень, взятый в отдельности

«У» - документ, имеющий наиболее близкое отношение к предмету поиска, порочащий изобретательский уровень в сочетании с другими документами той же категории

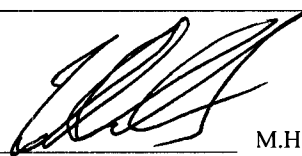
«&» - документ, являющийся патентом-аналогом

«L» - документ, приведенный в других целях

Дата проведения патентного поиска: **02/08/2023**

Уполномоченное лицо:

Заместитель начальника отдела механики,
физики и электротехники


М.Н. Юсупов