**Третья потребность.**

Третья потребность – тот случай, когда о внешнем мире надо знать больше, чем о самом себе, что в корне отличает ее от второй.

Мы живем в определенных материальных условиях, это объективная потребность, которую невозможно обойти. Можно предъявлять разные требования к условиям жизни, но то, что материальные условия в любом случае есть, очевидный факт.

«Заведует» нашими отношениями с внешним миром третья потребность. Зарплата, работа, имущество, комфорт и благополучие, в целом зависят от того, как мы ее понимаем.

**Название.**

Внешний мир, материальная потребность, комфорт, благополучие, безопасность, здоровье.

**Расположение.**

Формируется в области живота и занимается снабжением тела энергией и стройматериалами. Живот отвечает за материальное обеспечение жизни, отсюда и требования. На физическом уровне – питание, здоровье, уют, на других уровнях – комфорт, в широком смысле слова и психологический, и семейный, и социальный.

**Суть потребности.**

Живот – это обеспечение жизни, он требует навыков практического взаимодействия с окружающим миром, жизненного опыта, умения выживать, пользоваться материальными благами, , для создания комфортных **условий**. Мотивы поведения третьей потребности направлены на адаптацию к среде и благополучие.

Самый простой способ понять суть третьей потребности – вспомнить, как работает сознание, когда человек голодный. Требуется не поверхностное воспоминание, а глубокий разбор. Обязательно обратить внимание на приоритет внутреннего мира, перед внешним. Если человек одновременно испытывает сильный голод и сильно хочет в туалет, то что он сделает в первую очередь? По тому же принципу он готов отстаивать свои внутренние убеждения в ущерб комфорту.

Чувством голода можно управлять, и долго обходиться без еды, также можно откладывать решение важных материальных вопросов, без веских на то причин.

Выбор между вкусной и полезной едой чаще склоняется в пользу вкусной, то есть третья потребность уступает в силе эмоциям. Развлечения и польза в нашем сознании находятся не в равных условиях. Поэтому понимание и осуществление желаний на третьей потребности требует силы воли, практичности и других качеств зрелой личности.

**Физические чувства.**

Каждая потребность дает свою систему измерений, свои инструменты познания мира. Первая – чувство меры. Вторая – интуицию. Четвертая – душевные чувства. Пятая – чувство справедливости. Шестая – логику. Седьмая – волю. Это очевидный факт, если наблюдать.

**Инструмент третьей потребности – физические чувства,** которыми мы наблюдаем материальный мир, их у нас пять:зрение,слух и т.д. Наша способность воспринимать события и явления объективно – залог выживания. Это прямая ответственность органов чувств.

Оценка на потребности комфорта – явление одинаковое для всех. Если температура воды 50 градусов, то она для всех 50 градусов. Если квартира 100 квадратных метров – она для всех такая.

Умение доверять чувствам (видеть и слышать то, что есть) – редкость. Люди все больше доверяют своему мнению, в обществе становится все меньше объективности и все больше субъективных мнений. Возьмем для примера новости: нам уже давно не сообщают события в чистом виде, а обязательно через мнение телеканала. Отсюда странный парадокс (не из телевизора, а из необъективности), когда с ростом материальных благ в обществе жизнь не становится проще потому, что материальные условия оцениваются по правилам второй потребности, то есть эмоционально и субъективно, вместо правил третьей потребности.

Сейчас это явление перерастает в проблему, поэтому необходимо учиться доверять физическими чувствами, чтобы не быть обманутым. На сегодняшний день, объективное восприятие жизни – показатель зрелости человека.

Во всех желаниях, относящихся к потребности живота, ориентиром являются физические состояния, выраженные конкретными показателями: сытость, тепло, легко и т.д. Комфорт зависит от внешних условий жизни, а не от нашего отношения, это вполне объективная категория.

**Потребность в благополучии – это потребность в абсолютной конкретике.**

Потребность живота – это широкий взгляд на предмет, учет нюансов и последствий. Главное требование к реализации желания – подробное изучение всех деталей, правил , широта подхода, а значит и требование к остроте и точности чувств высокое. Для тренировки органов чувств есть специальный ИРТ.

**Создать условия.**

Ориентиром благополучия являются полноценное здоровье, комфорт, отдых.

Нужны условия, комфорт сам по себе не появляется. Попробуй сохранить здоровье, не создав для этого подходящие условия, начиная от выбора климата и заканчивая привычками питания. Или вкусно покушать, не заработав на обед.

Одних желаний и предпочтений мало, создание условий требует навыков, знаний, понимания. Третья потребность диктует стремление к комфорту и покою, но одновременно требует создать условия для этого, то есть работать, а это разнонаправленные стремления. Проблема может быть в том, что человек может искать комфорт, не создав условий, не обеспечив себе уют, благополучие, безопасность. Обычно говорят, что человек не хочет работать. На деле он не понимает, когда и к какому отдыху ему стремитьсяб и вместо плодотворного труда боится «перетрудиться».

Работа, как и отдых, это потребность в комфорте. Если же человеку его работа в тягость, значит он просто не на своем месте, занимается не своим делом или не точно понимает свои желания на этой потребности.

**Дилемма.**

Работать или отдыхать? Те, кто неправильно понимают свои желания потребности комфорта, живут недостаточно благополучно. Они стремятся к комфорту здесь и сейчас, не понимая, что комфорт , это не что иное, как материальные условия жизни. Поэтому там, где надо приложить усилия, чтобы получить пользу и выгоду, стремятся отдыхать, то есть ленятся. Ошибка в том, что люди путают комфорт с бездельем, стремятся к отдыху, не создав для этого материальных условий. Безделье -–это седьмая потребность.

**Инстинкт самосохранения.**

Наша безопасность зависит от внешних условий. Инстинкт самосохранения занят постоянным контролем внешних условий жизни. Для него желания (проявление потребностей) – закон, исполнение желаний – смысл существования. Он призван *обеспечить* реализацию потребностей, охраняет от смерти, то есть от отсутствия желаний. Инстинкт самосохранения – это страх смерти, призванный сохранить нам жизнь. Проявляется тремя способами. Первый – страх физической боли (бьют – беги). Второй – страх неизвестного (темноты, глубины). Третий – страх потери (лишиться чего-нибудь). Все вместе они составляют разные грани страха смерти. Это явление полезное и позволяет жить безопасно. Для него жизнь – основная ценность. Другими словами, осуществление желаний – главная задача, которую решает страх смерти. Иногда можно встретить негативное отношение к этому страху, якобы он мешает. В этом случае люди путают его со страхом жизни, который действительно опасен, потому, что не дает возможности проявлять свои желания открыто. Это тот же самый инстинкт самосохранения, только через «зеркало» социального мышления. Для него главное - *соответствие* нормам и стандартам, то есть контроль над желаниями.

Страх смерти обеспечивает безопасность внешнего пространства, страх жизни следит за нашим внутренним миром и оберегает нас от собственных желаний, которые ему кажутся опасными. Подробно об этом в другой книге.

Третья потребность – это инстинкт самосохранения в чистом виде. Главная задача не спутать инструменты, не относиться к материальным задачам (третьей потребности) по правилам внутреннего мира (второй потребности).

То есть, вместо созидания объективных условий, стремиться к самовыражению.

**Практический ум.**

Можно обойти административные законы и налоговый кодекс, но законы физики никак. Внешний мир не терпит небрежного отношения к себе, и не прощает вольности. Поэтому третья потребность использует практический ум, то есть внимательное изучение процессов, структуру подхода и абсолютную ясность мысли. Как в инструкции по управлению самолетом. Практический ум стремиться сделать все абсолютно надежно, как опытный бизнесмен, который скорее откажется от сделки, чем понадеется «на авось». Практический ум – это оперирование голыми фактами и цифрами, конкретной информацией от органов чувств. Это стиль аптечного рецепта и армейской выучки.

**Что такое хорошо.**

Здесь понятие «хорошо или плохо» – это «выгодно – не выгодно», «полезно – не полезно», «комфортно – не комфортно». В отношениях с внешним миром мы не можем пользоваться эмоциями, потому что они зацикливают на желании и дают ограниченную картину. Оценка потребности комфорта учитывает, как можно больше аспектов – это сухая, прагматичная констатация фактов с ориентиром на выгоду и пользу, спокойное уверенное состояние, без эмоций и предположений.

**Схема потребности живота.**

*1. Выбор*

Любое имущество, от зубной щетки до роскошной виллы, мы получаем по схеме третьей потребности. Здесь те же самые требования – изучить вопрос, составить точный план, точно следовать ему.

Выбираем по принципу выгодно – не выгодно, принесет пользу или нет. Изучаем условия. Стремимся не к высшим состояниям радости, а к пользе и комфорту от обладания вещью. Аналогично тому, как удовлетворение чувства голода ведет не к восторгу, а к сытости.

Выбор предполагает всестороннее изучение. Например, как выбирают продукт питания: смотрят дату, состав, цену и т.д. Когда что-то не устраивает (например, если он просрочен), продукт не берут. Правильный выбор приводит к ясности и уверенности.

**! Самый важный и тонкий момент!** Все, что касается внешней потребности, имеет прямое отношение к безопасности - здесь не может быть недооценок или попустительства. Что-то не устраивает, значит***, все*** не устраивает. Также нельзя идти напролом и добиваться своего несмотря ни на что. Желания комфорта требуют соответствующего стиля исполнения, обстоятельного и комфортного.

*2. План.*

Составляем план с «холодной» головой: изучаем правила получения предмета, выстраиваем точный, пошаговый алгоритм осуществления желания, учитывая все нюансы, стараемся учесть все мелочи. На первом месте – не личные качества и достоинства, а требования, которые предоставляет предмет. Стремимся к простоте, ясности, практичности. Задача получить желаемое самым выгодным и простым способом.

*3. Действуем.*

Начинаем осуществлять желание, точно следуя намеченной инструкции. Опираемся на объективные данные, на требование инструкции, а не на свои предпочтения. Работаем. Создаем условия получения желаемого.

*4. Результат.*

Пользуемся полученной вещью.

**Сокращенно выглядит так.**

**Выгодно - изучаем – следуем инструкции – пользуемся.**

**Сферы жизни третьей потребности.**

1. **Здоровье** **– безопасность.**

Здоровье и безопасность, по сути, одно и то же.

Большинство из нас относятся к своему телу, как к внешнему предмету. Мы не чувствуем тело как свое «Я», большинством процессов в организме мы не управляем.

***Короткое отступление. Альтернативное объяснение.***

*У нас есть три вида действий.*

*Первый вид – природные инстинкт, это действия, от которых мы отказаться не можем в принципе. Они продиктованы нашей физиологией и обязательны для исполнения. Нарушить невозможно. Следовательно, мы должны внимательно следить за ними и правильно выполнять. Эти действия управляются глубинными структурами мозга и недоступны для осознания. Мы называем эти действия – потребности.*

*Второй вид – действия, по поводу которых мы не принимаем решений, то есть неосознанные действия, которыми мы добираем нужную степень комфорта. Эти действия могут быть полностью подвластны уму, но мы не обращаем на них внимания.*

*Например, посмотри на положение тела в данную секунду. Вспомни, принимал ли решение именно так поставить ноги, именно так держать руки, именно так дышать… ты заметишь, что большую часть движений (не все) для принятия этой позы совершил неосознанно, наблюдал свои движения, но конкретного, обдуманного решения не принимал.*

*Подобное положение вещей присутствует не только в положении тела, но и во всех мыслях, чувствах, эмоциях. Какие-то проявления себя (действия) контролируешь, какие-то – нет. Неконтролируемыми действиями ты добираешь нужную степень комфорта.*

*Главное, что все действия влияют на вашу жизнь – и подсознательные, и осознанные, и не осознанные. Именно действия вызывают результат, а не мнение по этому поводу. Многие из них не замечаешь, не обращаешь на них внимания. При этом они влияют на жизнь так же, как осознанные. Мир не спрашивает, насколько глубоко осознаешь поступки. Его реакция всегда точна и конкретна.*

*Есть необходимость научиться направлять неосознанные действия себе на пользу.*

***Неосознанными действиями тело добирает нужную степень комфорта.***

*Часто бывает так, что осознанные действия не соответствуют неосознанным, не согласованы и направлены на разные цели и результат получается по принципу – «хотелось, как лучше, а получилось как всегда», неосознанные действия, стремясь к комфорту, уводят от цели. Это бывает, когда принятое осознанно решение в глубине души кажется трудным, болезненным или опасным.*

*Кроме того, наши неосознанные действия влияют не только на нас, но и на других, они создают впечатление. А это мелочи, на которые не всегда обращаешь внимание: осанка, тембр голоса, внешний вид, манеры, другими словами, стиль поведения, которым управляет неосознанная часть сознания. Мы легко можем отличить учителя от милиционера, сельского жителя от горожанина именно по неосознанным действиям. Люди неосознанно транслируют впечатление о себе. Так же проявляются все наши чувства, надежды, страхи, желания и т.д. Мы их плохо контролируем, а они влияют на нашу жизнь. Ты сам ведешь себя с каждым человеком по-разному, в соответствии со своим впечатлением от него.*

*Область неосознанных действий в сознании достаточно велика. Здесь находятся наши привычки, рефлексы, реакции в стрессовых ситуациях, мы просто обязаны уметь управлять ей. Тогда можно управлять эмоциями, чувствами, мыслями, манерами, мнением окружающих, очень и очень многими аспектами жизни.*

*Навыки управления неосознанной частью сознания следует один раз изучить, а затем пользоваться всю жизнь. Они не забываются, так же как езда на велосипеде или плавание. (Кстати, все ИРТ направлены на управление неосознанными действиями).*

*Третий вид – осознанные действия. Это наши конкретные решения. То, что принято называть – ум. Даже учитывая, что вся система образования, вся цивилизация направлены именно на эту часть сознания, здесь тоже не все гладко. Произошла незаметная подмена. Полезные навыки уступили место непродуктивным размышлениям: людей больше стала интересовать информация о здоровье, а не само здоровье, информация о счастье, а не само счастье, информация об успехе, а не сам успех. Люди заменили потребность в благополучии потребностью в информации об этом. Произошел перекос в сторону информации. В ущерб навыкам. Люди стали слишком мало уметь: редко кто умеет поправлять здоровье без помощи лекарственных средств и врачей, управлять психикой без помощи специалистов, корректировать жизнь без помощи советов и книг. А ведь все это может быть очень просто, имей человек в личной культуре соответствующие навыки.*

*У нас не просто ум (способ принятия решений), видов ума много: эмоциональный, чувственный, логика, теоретический, практический, интуитивный, стереотипы и т.д. Свои конкретные решения мы принимаем не просто так, а опираясь на один из этих видов ума.*

*Чтобы решения точно соответствовали ситуации, мы не должны все «мерить одним аршином», нужно быть разносторонними и гибкими. Следует не только тренировать механизмы ума (отдельная серия книг), но и обладать достаточным количеством критериев оценки. Каждой потребности соответствует свой стиль ума, свои критерии.*

*А, главное – необходимо победить диктатуру собственных убеждений. Потому, что в нашем уме все реакции на события давно прописаны, и это мешает быть адекватным. Например, ты же заранее знаешь, как поведешь себя, если увидишь свою девушку с сигаретой во рту. Хотя сейчас этой ситуации нет – а ответ уже готов. При этом ты не изучил обстоятельства, но готов реагировать.*

***Диктат убеждений – штампов, стереотипов, идей и опыта – мешает быть адекватным, точно воспринимать реальность.***

*Мы обязаны уметь думать свободно, а не подставлять шаблоны.*

Продолжаем.

*Здоровье.*

Мы воспринимаем свое тело как внешний объект. Не можем управлять подсознательными проявлениями. Поэтому забота о здоровье проходит по схеме потребности живота.

Если что-то болит:

1. Определяем (вспоминаем) комфортное состояние «внешнего объекта: руки, сердца…», к которому стремимся.

2. Изучаем вопрос и составляем план лечения.

3. Строго выполняем план.

4. Получаем результат.

**2. Материальная сторона жизни.**

Для третьей потребности ценны не эмоции и внутренние чувства, а конкретные, материальные вещи и предметы. Стремление к вещам, без особого внимания к личным переживаниям, делает эту потребность очень коварной. Под ее влиянием легко превратиться в раба материального достатка, и забыть обо всем остальном, кроме денег и имущества ничего не замечать. В таком случае человек не видит ценности внутреннего мира, чувств, переживаний, а видит ценность только в материальном. Это один из вариантов НЧХ, со всеми симптомами и последствиями.

Другая сторона медали, что многие люди занижают требования комфорта из-за страха трудностей. Спроси владельцев одно-двухкомнатных квартир или жигулей, неужели они мечтают именно о таком имуществе. Ты удивишься, но у большинства из них мысли направлены не на улучшение комфорта, а на оправдания.

Получается, что одним вечно мало, другие делают вид, что все хорошо, у одних жадность у других низкий интеллект. Отношение к материальному благополучию должно ориентироваться на физические чувства, а не на эстетические, моральные или прочие предпочтения. Наслаждаться эстетикой можно и не владея вещью. Например, в музее, или любоваться красотой Феррари, можно не покупая ее, но, если у тебя плохая машина ты не можешь лицемерить перед собой и делать вид, что тебя все устраивает.

Вопросы материального имущества очень сложны. Благополучие может стать незаметной ловушкой, которая называется – жадность. Причем не только жадность богатого человека. Жадность бедного намного коварнее. Потому, что бедный не понимает, как достается богатство, но стремиться заполучить любыми, хитрожёлтыми))) способами. Разобраться в этом можно только полноценно владея искусством адекватного восприятия реальности (понимать свои физические чувства).

**3. Работа.**

Работа также относится к третьей потребности. Сейчас наблюдается огромное количество случаев неправильного отношения к работе. Это уже стало эпидемией. Суть ее в том, что: во-первых, большинство людей недовольно своей зарплатой, во-вторых, огромный процент людей не получает отдыха и комфорта от работы.

Вспомни главный конфликт на потребности живота - это сочетание полярных состояний, с одной стороны – комфорт, с другой – трудности по созданию этого комфорта. Не многие могут сочетать эти несочетаемые вещи, поэтому испытывают как минимум трудности, а то и проблемы с работой.

Работа должна быть комфортной, выгодной, приятной. Так заложено природой.

**4. Отдых.**

Универсальный ключ к решению проблем потребности живота – отдых. Если человек испытывает проблемы на уровне потребности живота, а это: недостаток денег, плохое здоровье, дефицит имущества (нет дома, машины, шубы…), плохая работа и т.д. – нужен полноценный отдых. Не путай с развлечениями. Отдых – достаточно редкая штука в наши дни. Если сходил в театр, побывал на курорте, или повалялся на диване – еще не значит, что отдохнул. Настоящий отдых следует подготовить, учитывая все тонкости организма. Нужно создавать комфорт, учитывая не столько личные предпочтения, сколько требования физиологии. На такое, мало кто способен, без обучения: нужно учесть все – и обстановку, и питание, и время и многое другое.

Отдых по потребности живота часто заменяют развлечениями, поэтому испытывают дискомфорт и неблагополучие.

 Здоровье - безопасность имущество

 Третья потребность

 Отдых работа

**Обобщим.**

Суть внешней потребности – доверие физическим чувствам и умение пользоваться ими как инструментом для создания условий комфортной и полноценной жизни. Желания проявляются в стиле «не хватает», аналогично чувству голода, это всегда вещь, предмет, или другое физическое явление. Третья потребность – это изучение внешнего мира, его правил и законов. Сюда относятся: здоровье, безопасность, работа, имущество, отдых. Проблемы на этих сферах жизни свидетельствуют о том, что человек не в гармонии с внешним миром, что он сосредоточен на решении внутренних, психологических задач и недостаточно серьезно относится к физическим ощущениям; игнорирует усталость, путает отдых с развлечениями, лениться или боится труда.

**Барометр.**

Вопросы, позволяющие понять, как обстоят дела с третьей потребностью.

1. Нет жилья.
2. Работа не устраивает.
3. Ты должен больше, чем должны тебе.
4. Нет долгосрочных финансовых планов.

Принцип, тот же три к одному.