Дмитрий Лёушкин

# Турбо-Суслик

## Как прекратить трахать себе мозг и начать жить

Брутальная скоростная система
для расчистки залежей ментального дерьма

*...Когда-то была сказка*
*О прекрасном волшебном саду*
*Спрятанном глубоко внутри…*
*Секреты вечности лежат там в ожидании тебя*
*Чтобы раскрыть тайны трансцендентального.*
*Но эти дары, однако,*
*Были дарованы только тем, кто был достаточно смел,*
*Чтобы спуститься в собственные Пещеры Хаоса*
*И внутри стать лицом к лицу*
*С Испытаниями и Несчастьями.*
*Выдержишь это —*
*Сможешь изменяться вечно.*

*(Hypnotica, Sphynx of Imagination)*

Вступление ... 4
Благодарности ... 4
Авторские права ... 5
Disclaimer ... 6
Вместо предисловия — для кого эта книга ... 9
Об авторе и истории создания системы ... 12
Теория ... 15
О системе ... 15
О подсознании ... 19
Программирование — «пере» против «де»? ... 22
Сказочка о корневом эпизоде ... 24
1. Прошлое, скелеты в шкафу и свобода ... 26
2. Полярности. ... 29
3. Опустошение ума. Ум человека как бочка дерьма ... 31
4. Интеграция и дефрагментация личности ... 33
Инструкции для подсознания ... 34
Маятники ... 36
«Философские» аспекты системы ... 44
Практика — Фаза 1 ... 47
О необычном способе загрузки обработчиков ... 48
Обработка полярностей ... 50
Обработчик «Слив» ... 54
Как нейтрализовать полярности ... 55
Обработка проблем ... 57
Принцип действия ... 59
Обработчик «Обработай это» ... 62
Обработка эмоциональных состояний ... 63
Кибер-Живо ... 65
Список полярностей ... 67
Эмоциональные кластеры ... 77
План работы ... 84
Что получится в результате? ... 86
Практика — Фаза 2 ... 87
Работа с прошлым ... 87
Составление списков ... 88
«Чпок» и «Хоппо». Обработка инцидентов. ... 90
Работа с проблемами. ... 94
Убеждения ... 96
Круговой процессинг ... 98
Бабло побеждает зло — о проработке денег ... 100
Тотальный Слив ... 103
Автоматы ... 106
Об автоматах и тотальности проработок ... 108
Стратегия применения автоматов. ... 110
Скорости работы — когда ждать результатов ... 112
Если что-то не прорабатывается. ... 113
Ориентировочный план самостоятельной работы ... 115
Этапы продвижения ... 117
FAQ — Часто задаваемые вопросы ... 120
Краткий глоссарий ... 141
Заключение ... 144

# Вступление

## *Благодарности*

Всем людям, которые когда-либо стремились к Свободе, и которые внесли свой вклад в создание всех доступных сегодня техник;

Создателю TFT **Доктору Каллахену**, а также создателю EFT **Гари Крейгу** (США);

Создателю BSFF **Ларри Нимсу** (США);

Создателю целой плеяды блестящих техник PEAT, DP-4 и других — **Живораду Славинскому** из Сербии;

Автору «Анализа Ума» **Дэнису Стивенсу**;

**Страннику** за массу прекрасных идей и материала для проработок

Автору «Процессинга игр» **Усачеву А. В.** за несколько ценных идей, без которых система была бы менее эффективной

**Олегу Журавскому** за отличную идею объединения прямой работы с подсознанием и любых эффективных техник;

Всем участникам рабочей группы практикующих под кодовым названием «**Суслики**», которые работали с новыми техниками вместе со мной, поддерживали меня, делили со мной успехи и неудачи, переживали все «взлеты» и «падения»;

Моей любимой жене **Оксане**. Без нее этой книги вообще бы не было.

## *Авторские права*

Авторские права на приведенные в книге программы для подсознания и описываемые техники для работы с подсознанием принадлежат Лёушкину Д. Е.

Имущественные права на книгу в целом принадлежат холдингу УэлсТек/Кипр.

Авторские права на техники PEAT, DP-4 и их названия принадлежат Живораду Славинскому (Zivorad Slavinski).

Авторские права на технику BSFF и ее название принадлежат Ларри Нимсу (Larry Nims).

Авторские права на технику EFT и ее название принадлежат Гари Крейгу (Gary Craig).

Никакая часть из данной книги не может быть опубликована или распространена в любом виде, включая электронный, без письменного разрешения правообладателя — компании УэлсТек/Кипр. Книга в целом может неограниченно распространяться только в электронном виде в формате Adobe Acrobat PDF при условии невнесения изменений в текст книги и сохранения имеющихся в книге гиперссылок. Любое нарушение авторских прав будет преследоваться в полной мере в соответствии с существующим Российским, Европейским и Международным законодательством.

Платное распространение данной книги в электронном виде запрещено и будет преследоваться по закону. Распространение книги в печатном виде без письменного согласия правообладателя запрещено.

## *Disclaimer*

**Официальная часть:**

**Ни автор, ни правообладатели, ни распространители данной книги не несут абсолютно никакой ответственности ни перед кем за какие бы то ни было последствия, как прямые, так и косвенного характера, которые могут стать результатом прочтения данной книги и/или использования любых описанных в ней техник и содержащейся в ней информации.**

**Запрещено использование описанных в книге техник лицами, не достигшими 18-летнего возраста. Также запрещено использование техник лицами, страдающими опухолью мозга, эпилепсией, повышенным артериальным давлением (свыше 180-100 мм рт. ст.), а также лицами, имеющими психические заболевания и/или находящимися на лечении с использованием психотропных средств и транквилизаторов. Категорически не рекомендуется использование данных техник в период беременности.**

**Продолжение чтения данной книги означает полное принятие читающим данных условий, а также полный и абсолютный отказ навсегда от любых претензий любого характера к автору, правообладателям и распространителям данной книги в связи с любыми результатами прочтения и использования данной книги или отсутствия таковых результатов. В случае любого несогласия с вышеизложенным, вы обязаны немедленно закрыть данный файл и прекратить чтение данного документа.**

**Неофициальная часть:**

Все, что написано в этой книге, является отражением моего личного опыта работы с описываемыми техниками. Я не претендую на то, чтобы считать себя истиной в последней инстанции, и не говорю, что мое видение предмета — единственно верное, я всего лишь описываю мой практический опыт и опыт других знакомых мне людей, занимавшихся описываемыми в этой книге практиками и делившихся со мною результатами и мыслями. Вполне возможно, что в чем-то я могу быть неправ, и что-то можно сделать лучше и эффективнее, однако для меня это неважно — я, как и другие, получил совершенно конкретные результаты, что дает мне повод считать предлагаемый мною подход эффективным для получения определенных результатов и для определенной группы людей.

Я не гарантирую, что при помощи описываемых в этой книге техник вы достигнете каких-то гарантированных, строго определенных результатов. Есть очень большая доля вероятности, что именно так и будет, но четких гарантий здесь никаких нет и быть не может. Как и в случае других методик работы с подсознанием и «мозгами» вообще, очень многое зависит от вашего исходного состояния — то есть, насколько глубоко вы в заднице, насколько у вас замусорены «мозги», сколько у вас имеется «глюков» и каких именно, сколько мусора тянется из прошлого, насколько вы вообще понимаете себя, но главное — результат зависит от вашей готовности его получить; а что именно входит в понятие «готовность», можно прочитать в следующем разделе.

Если у вас реальные, серьезные проблемы психиатрического характера, не используйте эти техники самостоятельно, а только с согласия — и под прямым наблюдением — лечащего врача. Обратите внимание — описанные в этой книге техники не предназначены для лечения проблем психиатрического характера или их диагностики. Я совершенно не отвечаю за все, что может с вами произойти при использовании описанных в этой книге техник. Продолжая читать эту книгу, вы автоматически принимаете то, что вы были ознакомлены с этими предостережениями, знаете о возможности побочных явлений, и обязуетесь не предъявлять мне претензий в случае, если вы себе сломаете «мозги» совсем. Иными словами — думайте, прежде чем что-то делать. Гражданам с серьезными проблемами психики, а также идиотам, не понимающим, что они делают, эту книгу читать категорически противопоказано.

В процессе работы возможна рестимуляция каких-то вещей, которая может вызвать временное возвращение разных физических болячек — иногда весьма болезненных (к счастью, это временные явления), а также разнообразных негативных эмоциональных состояний. По мере «прочистки мозгов», вырастет — причем весьма радикально — сила вашего намерения, поэтому желания станут осуществляться намного быстрее, иногда буквально сразу. Причем как «хорошие», так и «плохие» — поэтому возможна череда неприятных (на первый взгляд) явлений во «внешней» жизни. Если вы понимаете, что вы сами, своим собственным намерением (неважно — осознанным или нет), создали их — вы будете в состоянии скорректировать их, но если вы, как большинство окружающих, вините в своих неудачах других людей или «обстоятельства» — вам может быть нелегко. Так что — если вы боитесь временных трудностей, или изменений в жизни, которые наверняка начнут происходить по мере работы — лучше не начинайте, а залезьте обратно в свою теплую норку и спите дальше.

В процессе работы многие ваши убеждения и иллюзии исчезнут, а эмоциональный баланс будет смещен в сторону спокойного, безэмоционального, сбалансированного состояния и пофигизма. Если вам до боли дороги ваши иллюзии или убеждения, а также ваши «сопли» и истерики (по наивности принимаемые людьми за «настоящие эмоции») — не занимайтесь этими техниками. Также вас перестанут интересовать социальные игры — что может повлечь за собой исчезновение старой мотивации и целей. Если положение в обществе, мнение общества о вас, а также иллюзия важности ваших действий в обществе вам дороги — не занимайтесь этими техниками во избежание разочарования. Следует отметить, что речь не идет об отказе от денег или материальных ценностей, хотя очень многое в отношениях с ними, с большой вероятностью, изменится.

Описанные в этой книге техники не предназначены для работы с физическими недугами или для их диагностики. Несмотря на то, что некоторые болезни могут исчезнуть сами в процессе очистки ума от «мусора», так как являются прямым следствием наличия оного, я не гарантирую, что с помощью описанных в книге техник удастся решить какие-либо проблемы со здоровьем. Пожалуйста, **пользуйтесь услугами профессиональных медицинских работников для решения проблем со здоровьем.**

**Описанные в данной книге методики и техники предназначены исключительно для самостоятельного применения**. Если вы боитесь работать самостоятельно, не

уверены в своих силах, не готовы к самостоятельной работе, или нуждаетесь в учителе, гуру или тренере — не занимайтесь этими техниками.

Лицам, не достигшим 18 лет, использование описанных в этой книге техник запрещается.

В общем, используйте все описанные в этой книге техники на свой страх и риск. В случае, если вы не согласны с чем-либо вышенаписанным, вы обязаны немедленно прекратить чтение этой книги.

Дорогие женщины! Настоятельно не рекомендуется работа с описанными в этой книге техниками беременным и кормящим матерям. При их использовании возможен сброс очень большого количества так называемых «ментальных масс», в том числе и негативного эмоционального содержания, что может отрицательно отразиться на здоровье вашего ребенка. Кроме того, объемы выполняемых мозгом в процессе работы вычислений и преобразований настолько велики, а энергозатраты настолько серьезны, что даже без негативных ментальных масс здоровью плода может быть нанесен урон. Используйте описанные в этой книге техники либо до беременности, либо после прекращения кормления грудью.

Данная система не является системой Живорада Славинского, не была исследована или апробирована Живорадом Славинским, и не имеет к «Духовным Технологиям» Живорада Славинского никакого отношения (за исключением того, что некоторые из идей, заложенные в техниках Славинского, послужили отправной точкой при создании системы). Если вы хотите получить процессинг по техникам Славинского, обращайтесь к любому Процессору ПЭАТ, так как данная система никоим образом не заменяет его, у нее совершенно другие принципы и цели.

Также, система никакого отношения не имеет к саентологии и любого рода одитингу или процессингу и не призвана их заменить или дополнять. То же самое верно и в отношении любого рода психологии, терапии или НЛП.

## *Вместо предисловия — для кого эта книга*

**Если** вы из тех, кто наконец-то понял, что источником ваших жизненных и психологических проблем являетесь вы сами, а не кто-то другой — **вы сами как таковой**, то есть все то, что называется вашей личностью, вся та куча дерьма в вашей голове, которая называется убеждениями, верованиями, комплексами, обидами, психологическими травмами, глюками, страхами, вашим прошлым, вашим ожидаемым будущим;

**Если** вы понимаете, что альтернативы тому, чтобы отправить все это «хозяйство» на помойку, просто нет (если, конечно, вы хотите жить, а не прозябать);

**Если** слова «осознанность» и «свобода от автоматизма» для вас не пустой звук, а желание этих самых «осознанности» и «свободы» жжет вас изнутри неугасающим огнем;

**Если** вы понимаете, что «свобода» — категория внутренняя, и никакие внешние блага не сделают вас свободным;

**Если** вы хотите получать, наконец, какие-то конкретные результаты, и почувствовать, что такое эта самая свобода — от дерьма в своей голове, от двойственности, от ярлыков, наклеиваемых умом на все вокруг, от чужих убеждений и верований, которых вы нахватались за свою жизнь, от страхов, глюков и комплексов;

**Если** вы хотите начать наконец-то жить Здесь и Сейчас, а не гоняться за какой-то мифической «жизнью потом» («вот получу должность старшего менеджера, тогда и заживу по-человечески»);

**Если** вам уже надоело трахать свой мозг, поглощая тонны литературы, посещая семинары и жуя бесконечные сопли на форумах и в ЖЖ;

**Если** вы готовы **работать**, и понимаете, что халявы нет и не будет;

**Если** вы готовы пройти через все свое дерьмо, столкнуться лицом к лицу со всеми своими демонами, всем злом и всей жутью, которая есть в вас и в вашем прошлом, даже несмотря на любую боль и страдания, которые вы может быть при этом почувствуете;

**Если** вы понимаете, что никакой «гуру-шмуру» или «учитель» не сможет дать вам ровным счетом ничего для вашей свободы, кроме хорошего пинка под зад, чтобы вы наконец-то оторвали свою ленивую задницу от стула и начали что-то делать, а не трепаться;

**Но** при этом вы не хотите тратить годы на практики, медитации и чтение всякой фигни — тогда, возможно, вас заинтересуют техники, описанные в этой книге.

Если же вы думаете, что кто-то еще, кроме лично вас, ответственен за все происходящее с вами, или вы не хотите и не готовы работать, или ваши драгоценные

сопли и трагедии (ой-ой-ой!) дороги вам, или вы хотите, чтобы за вас кто-то другой что-то сделал — наложил вам руки на лоб и вылечил, или дал волшебную таблетку, которая бы решила вашу проблему, или взял вас под локоть и провел нежно через все невзгоды к счастливому, свободному «завтра», если вы не хотите или боитесь разбирать тонны своего дерьма, накопленного в голове за все эти годы, если боитесь страданий, боли и депрессий — тогда закройте эту книгу, потому что вы просто зря потратите свое время, читая ее.

Также лучше поступить тем, у кого нет своих мозгов в голове, и кто собирается бежать на любимый шизотерический форум, чтобы просить любимых «форумных гуру», раздувающихся от ощущения собственной значимости и мудрости, «посоветовать, стоит ли заниматься этой техникой». Не стоит, говорю вам сразу. Даже не начинайте — **если нет своих мозгов и ответственности в количестве достаточном, чтобы самостоятельно принять решение — значит, это не для вас.**

Короче говоря, эта книга для тех, кто хочет, готов и будет меняться, а не трепаться и бесконечно перетирать ментальную жвачку на форумах. Для тех, кто будет работать, а не скулить, ныть, жевать свои сопли или жаловаться на несправедливости вселенной и злых людей или плохие техники, которые «не работают». То есть книга для практиков — обычных ребят и девчонок, теть и дядь, дедушек и бабушек («лучше поздно, чем никогда»), которые решили взять свои «мозги» **в свои руки** и начать менять себя.

В задачи этой книги не входит создание новой секты, группы или церкви, так же как не планируется в дальнейшем организация семинаров, подготовка каких-то учителей, тренеров, и так далее. Я никакой не учитель и не тренер, я обычный человек. Просто я чиню свои «мозги», потому что я хочу жить полной жизнью. Я не мечтаю спасти мир, осчастливить все человечество или помочь «страждущим». Но я знаю, что есть некоторое количество людей, нуждающихся в инструментарии именно такого типа, с помощью которого я работаю. Поэтому я написал эту книгу — компиляцию тех знаний и конкретного практического опыта, которые я получил в процессе работы над «починкой своей головы», и знаний и опыта людей, работавших вместе со мной. Короче, перед собой вы видите не какой-то там Путь к какому-то там Счастью, а просто инструмент для работы — причем, что принципиально, работы **самостоятельной**. Это — ключевой момент, речь идет **об индивидуальной, самостоятельной работе** с собой без учителей, наставников, гуру, свами, руководителей и т. п.

Я уверен, что каждый человек, который реально хочет починить себе «мозги» и **готов** к этому (то есть не просто треплется о том, что было бы, в принципе, неплохо сделать то да се, и периодически пробует в течение пары минут вычитанные в очередном блоге техники, **а реально готов работать и меняться, и понимает, что именно он делает**), может это сделать **сам**. Полностью самостоятельно, в меру быстро, и путем не слишком обременительных процедур (хотя некоторые проблемы могут быть сложными для решения в одиночку, но невозможного ничего нет). Эти процедуры предельно конкретно будут описаны в этой книге.

Я не обещаю легких решений. В меру быстрые изменения — да, возможно и даже вероятно. Но халявы не будет точно. Работать придется, и платить за скорость тоже придется. В чем будет состоять плата — узнаете позже в разделе о «маятниках».

Если вы готовы к конкретной работе и, возможно, определенным трудностям, боли, страданиям и разочарованиям — читайте дальше. Боитесь трудностей или ищите халявы, или еще одной теории или «прослушанного семинара с дипломом об окончании», чтобы еще больше забить свой чердак мусором — идите на фиг. В этой книге практически все — сплошная практика, а что касается теорий — за этим, пожалуйста, на любой форум.

И еще. Менять свою жизнь или нет — ваше личное дело, и мне совершенно наплевать, будете вы и дальше сидеть в заднице, или вылезете из нее. Я не собираюсь никого ни в чем убеждать или уговаривать. Я не собираюсь ни с кем и ни о чем спорить, доказывать какую-то правоту того, что я делаю, или эффективность предлагаемых методик. Либо берете и делаете, либо нет. Вот такая моя незамысловатая философия. Недовольные, несогласные, возмущенные в своей священной неприкасаемой правоте — идут прямиком на фиг.

Я не утверждаю, что данная система является самой эффективной, лучшей, и т. п. Не бывает техник «лучших» или «самых эффективных» в отрыве от конкретного человека. Поэтому эта система — просто один из множества доступных сейчас инструментов, который может быть очень эффективным **для определенной категории людей**, готовых к работе с его помощью. Если вы относитесь к этой категории людей, и получите от такой работы результаты — я буду искренне рад. Ну а что касается всех остальных — ну что же, пусть ищут что-то свое… Или не ищут — это уже их личное дело.

Эти техники **не будут** результативными для решения одной или двух проблем. Эти техники нацелены на кумулятивный трансформирующий эффект от обработок огромных массивов ментального материала, а не на результат единичных процессов. Если вас интересует просто возможность «избавиться от пары глюков», обратитесь к любому процессору ПЭАТ, и он поможет вам сделать это быстро и эффективно (в большинстве случаев).

Ну и напоследок. Замечено, что техники эти лучше всего работают у тех, кому некуда деваться. То есть если вас реально приперло так, что выбор — либо в петлю, либо **полностью** измениться, но при этом не хочется отдаваться на растерзание каких-нибудь долбаных сектантов, «переполненных любовью» шизанутых, и прочих проповедников «Всеобщего Счастья», вот тогда вы получите серьезные результаты, и никакие побочные явления и временные страдания вас не смутят. Вы будете пахать, а не парить мозг и жевать сопли — и получите быстрые и серьезные изменения. Те же, кто «вроде бы хочет измениться», или там «думает, что надо бы ему заняться каким-то там самосовершенствованием», или считает, что «неплохо бы что-то с собой, наконец, сделать» — вряд ли достигнут с этими техниками результата, так как будут сами себя тормозить. Потому что на самом деле они ничего не хотят, а так, от скуки мастурбируют себе мозг. Так что если вы действительно отчаялись — не спешите травиться или вешаться, дайте себе 3–4 месяца, возьмитесь за работу, и вы, возможно, не прогадаете. Но, прежде чем принимать решение, прочитайте эту книгу до конца.

## *Об авторе и истории создания системы*

Тут по традиции полагалось бы рассказать о том, какой я крутой и как я уже 20 лет совершенствую свои уникальные разработки, и что я получил Прямую передачу от Свами Доупаду во время моей поездки в его ашрам в Индии, и что последние 30 лет занимаюсь самосовершенствованием, и что я посетил сотни семинаров ведущих экспертов, получил десятки дипломов и сертификатов, имею практику 1000 часов в качестве какого-нибудь офигенного «процессора» и являюсь членом международных организаций и автором 43 книг, переведенных на 82 языка. Чтобы, типа, вы не читали все, что я напишу дальше, с сомнением и недоверием, а сразу поняли, что я — реальный, крутой перец, член, корреспондент и так далее, а поэтому все, что я пишу — это круто уже просто потому, что я это написал.

Но я решил отступить от этого благородного правила, и сказать правду.

Меня зовут Дмитрий Лёушкин, и живу я в данное время в Питере. Мне 41 год, я женат (счастливо). Я — обычный человек, ну практически «с улицы». Не психолог (бог миловал), не психиатр, «университетов не кончал» — у меня даже нет высшего образования. Просто однажды я понял, что я должен починить свои «мозги», потому что дальше так жить было нереально — дорога шла под откос, и направление ее было вполне однозначным — в сторону полной задницы.

Прикол в том, что вопросами «личностного развития», «духовности» и прочими такого рода «штучками», я действительно интересовался и с некоторой долей упорства занимался последние 20 лет, если не больше. Сейчас я вижу, что это была пустая трата времени — все сводилось к примитивной мастурбации ума. Чтение сотен книг, прослушивание гигабайтов аудио, бесконечный треп на форумах и в ЖЖ с такими же мастурбаторами, как и я, и посещение семинаров — не дало практически НИЧЕГО для конкретного решения проблем, кроме очередной порции ментального бреда и очередной пачки каких-нибудь концепций. Я вроде бы становился все начитаннее и начитаннее, «знал» (так мне казалось) все больше, а толку было — практически ноль. И ускорившееся приближение тотальной жопы как бы говорило — чувак, ты занимаешься не тем.

Первым шагом на пути к выздоровлению (по крайней мере, частичному) было признание того, что надо чинить «мозги». Что именно я и никто другой довел себя до жопы, и что именно я себе ее создал, а раз так — то именно я могу себя вытащить из нее. Я понял, что **никто** не виноват в том, что со мной происходит, кроме меня (да и само по себе слово «вина» неприменимо в принципе — есть такое понятие как «личная ответственность»). И что единственным способом что-то сделать с жопой является расчистка дерьма в моих «мозгах», которое и создало эту самую жопу в моей жизни.

Дальше последовал поиск эффективных инструментов для работы, и применение найденных инструментов. Первая волна инструментов представляла собой разные «штучки» для «перепрограммирования» себя. Гипноз и самогипноз, генераторы бинауральных биений, разные технические штучки — практически нулевой в долговременной перспективе результат. Потом я понял, что бесполезно пытаться

покрасить свеженькой краской старые стены, так как краска раньше или позже облупится и из-под нее выглянет во всей красе весь старый ужас. Так я пришел к концепции депрограммирования, то есть удаления мусора из ума, вместо попыток маскировки, переделки или перекрашивания этого мусора, и только работа с техниками депрограммирования принесла, наконец, долгожданный, серьезный, ощутимый результат.

Первым был EFT (Emotional Freedom Technique) авторства Гари Крейга из США. Хорошая штучка, но муторная — впрочем, для людей, которые не готовы к полной перестройке себя, она может быть полезной. Именно с EFT я начал ковырять первые залежи дерьма в прошлом, так как совершенно интуитивно понимал, что без решения прошлых проблем нормального настоящего мне не видеть. Результаты, безусловно, были, но работа была довольно медленной и муторной (и болезненной — попробуйте себя постучать пальцами по разным точкам на теле часа 4 подряд, посмотрю на вас).

Я возжелал получить что-то более простое и более эффективное — и «чудесным образом» в мои цепкие руки попался «BSFF» — методика для прямой работы с подсознанием авторства Ларри Нимса из США. Я начал упорно заниматься BSFF, проработал немалую кучу дерьма в голове (попутно поняв, что мои первоначальные идеи о количестве этого продукта у стандартного гомо сапиенса оказались чрезвычайно заниженными), и на основании собственного опыта и опыта других людей, написал книгу про BSFF. Она с тех пор расходится по всему Рунету, и вполне возможно, вы ее даже читали.

BSFF был существенно быстрее и проще чем EFT, и делал определенную работу, но уж очень муторно было копаться в сотнях проблем, часть из которых, к тому же, и очень упорно не хотели решаться. Снова был поиск, и снова мне «чудесным образом» пришла информация о системе гениального сербского психолога и настоящего Мастера Живорада Славинского. Так же чудесным образом я попал на семинар Славинского в Киеве, где научился «этим штучкам». Начал применять его систему прежде всего к себе самому, и работа пошла существенно быстрее. Качество жизни начало меняться довольно ощутимо. Процессы Славинского, наверно, являются самыми мощными из имеющихся на сегодняшний день техник для работы с отдельными проблемами, и единственное, что меня не устраивало в них, это была скорость.

Видите ли, я — достаточно ленивый человек. Трезво понимая, что для реальной свободы надо проработать не просто сотню проблем, а полностью перестроить личность, я, тем не менее, не был готов к тому, чтобы проводить годы в «работе над собой» — потому что, блин, работа работой, а жить-то когда? Хочется-то всего и сразу, и без хлеба. Мне бы хотелось чего-то такого, что бы позволяло достичь этого в течение недель и месяцев. Ну ладно, 3–5 месяцев я могу посвятить ежедневной работе по часу, но сидеть ковыряться в иллюзорных проблемах часами напролет — этого добра я наелся еще с BSFF.

Ну и естественно, мое желание найти что-то в равной степени эффективное, но только чтобы «проще и быстрее», опять было вознаграждено — мой хороший знакомый Олег Журавский, умнейший парень, который тоже очень много в это время работал с собой по техникам Славинского, высказал гениальное в своей простоте предположение о том, что как в BSFF, так и в любых других техниках, реальную

работу проводит в любом случае подсознание, а если так — то нам и карты в руки, ведь мы можем все это дело оптимизировать и автоматизировать.

Вдохновленный этим предположением, своим знанием BSFF, и прекрасными идеями Славинского, а также кучей известных мне к этому времени техник и методик, я занялся разработкой новой системы, после чего последовало несколько месяцев доводок, усовершенствований, и естественно испытаний на «кроликах», и, прежде всего на себе самом. Вот тут-то и начались реальные, быстрые, мощные изменения в пределах буквально недель — причем иногда от глубины и скорости становилось не по себе. Сбылась «мечта идиота»!

Результат этого всего сконденсировался в виде вот этой вот книги, которую вы сейчас читаете. Дальше все зависит от вас — брать технику, работать и получать результаты, или страдать, жевать сопли и жаловаться на жизнь дальше. В этой книге я описываю инструмент, проверенный на личном опыте, с огромным потенциалом развития, а уж применять его или нет — решать вам, ведь ваша жизнь — полностью в ваших руках. Решайте сами.

# Теория

## *О системе*

Техники, описываемые в этой книге, составляют основу достаточно стройной системы, позволяющей (при выполнении определенных условий, и прежде всего при готовности самого человека) достичь в рекордно сжатые сроки (единицы месяцев) существенных сдвигов в своем психологическом состоянии, своем видении мира и своих отношениях с окружающей вселенной.

Все эти техники основаны на принципах прямой работы с подсознанием путем использования ранее выданных подсознанию программ. В этом смысле они перекликаются с BSFF, о котором вы, возможно, слышали раньше или даже практиковали эту систему с той или иной степенью результативности. Однако, есть ряд коренных отличий от BSFF — как в стратегии работы, так и в части способов обработки подсознанием ментального материала.

Начнем со стратегии. **Целью использования данной системы как инструмента, является прекращение постоянного траханья своего мозга и переход к собственно жизни как процессу.** Способ же достижения этого состояния включает себя следующие части:

1. Освобождение от своего прошлого — то есть **полная** проработка **всех** негативных моментов в прошлом, всех травм, обид, разного рода корней существующих в настоящее время проблем. Прошлое в конечном итоге для практикующего перестает существовать как реальность, превращаясь в то, чем оно является в действительности — просто в сборник архивных записей, а не в страшную пещеру, полную демонов. Принципиальным моментом тут является следующее: речь идет ни в коем случае не о подавлении прошлых инцидентов и связанных с ними травм, не о забывании прошлого или забивании его «поглубже в тайники подсознания». Мы говорим о реальной проработке всех инцидентов, ведущей к исчезновению заряда из них, что приведет к возможности осознанно, без проблем простить и отпустить всех и все, что было. После этого все травмирующие эпизоды можно сколько угодно раз вызывать из памяти, проходить их, вспоминать и т. п., но кроме скуки и недоумения типа «на фига мне копаться в этом старье», они никаких эмоций вызывать уже не будут. Полная проработка и избавление от прошлого является одним из основных залогов психического здоровья, свободы и осознанности в настоящем моменте. Работе с прошлым в системе уделяется очень много внимания. Кстати, вместе с прошлым исчезнет также и будущее — и жить «здесь и сейчас» станет абсолютно реально, и это не будет требовать каких-то специальных усилий или упражнений, а придет само собой, просто как результат, если вы это позволите.

2. «Деполяризация ума» — последовательная нейтрализация всех имеющихся в уме полярностей, что в конечном итоге приведет к безоценочности восприятия и видении и принятии реальности как она есть — без бесконечных ярлыков, навешиваемых умом на все вокруг. Больше о полярностях — в одной из

следующих глав.

3. Опустошение ума — выбрасывание на помойку **всех без исключения** убеждений, идей, верований, представлений о самих себе, о мире и его функционировании, о людях, и том, как нужно и не нужно жить, и так далее. Все эти штуки являются не более чем иллюзиями, которые мы по тем или иным причинам приняли от других или придумали себе сами, и которые определяют фильтры нашего восприятия, определяющие, в свою очередь, всю нашу жизнь. Наполняя свой ум этим хламом, мы сами себя все больше и больше ограничиваем, загоняя себя в ящик все меньшего и меньшего размера. Опустошению ума от страхов, неверия, недоверия, старых убеждений, знаний, принятых когда-то ограничивающих решений и так далее, в системе придается также первоочередное значение.

4. Интеграция личности. Личность человека разбита, раздроблена на тысячи частей, или «субличностей», которые стали «отдельными» в течение жизни в результате разных событий. О какой «целостности» тут вообще может идти речь, если «стандартный человек» — это просто коллекция разных субличностей, автоматически действующих в определенное время на основании внешних раздражителей? Правильно, ни о какой. Целостность возможна только тогда, когда раздробленности нет. И именно исчезновение раздробленности и восстановление целостности происходит постепенно с течением времени в результате применения процессов данной системы.

Следует сделать очень важную оговорку. Мы ничего не «стираем» из нашего ума — не производится абсолютно никакая ликвидация памяти или промывание мозгов. Все воспоминания будут по-прежнему доступны, но будет убран заряд из них, что сведет их к простым архивным записям, каковыми они и на самом деле и являются. Убеждения и верования не стираются как волшебной резинкой — но после исчезновения из них заряда и подпитывающих их корней, они превращаются в никому не нужную груду мусора, которую человек просто отбрасывает за ненадобностью как обычный бред и чушь. Эмоции не исчезают — исчезает автоматизм проявления эмоций. То есть они не «вспыхивают» больше на полном зомби-автопилоте, как у большинства окружающих. Любые эмоции из всего эмоционального спектра могут быть при желании испытаны, но факты таковы, что практикующий обычно предпочитает пребывать в безэмоциональном, нейтральном и сбалансированном состоянии. Это просто вопрос выбора и энергетической целесообразности.

Что касается тактики, тут следует отметить следующие моменты:

1. **Практика, практика и еще раз практика**. Проблемы решаются путем реальной работы с ними — то есть обработки корней проблем и всего входящего в них материала, а не жевания ментальной жвачки из серии «Ангелы делают меня с каждым днем более и более светлым» или «божественный свет сжигает все плохое, что есть во мне» — если вас интересует такого типа фигня, лучше и не начинайте заниматься с этими техниками, потому что тут от вас потребуется пахать и периодически окунаться в собственное ментальное дерьмо. Прошу заметить — копание «по локоть в дерьме» не является самоцелью, а всего лишь сугубо временным этапом, а техники — только лишь инструментом для расчистки своего ума. Целью процесса является свобода от этого самого

дерьма, но достижима она только путем прохождения через него. Прошли, освободились, и пошли дальше жить, творить, получать удовольствие от жизни.

2. **Использование подсознания как инструмента для работы** — фактически, вся работа по обработке материала переводится на подсознательный уровень. Подсознание по заданным параметрам и по заданным алгоритмам обрабатывает тот материал, который мы ему приказываем обработать. Некоторые граждане могут начать вертеть носом, утверждая, что только работа на сознательном уровне является якобы единственно возможным способом реального решения проблем. Оставим же эти верования на их совести. Я оперирую чисто практическим опытом и реально достигнутыми результатами. Следует оговориться, что осознанность при работе все же потребуется — по крайней мере, внимательное отношение к своим состояниям и умение перевести «я себя плохо чувствую» в «мне плохо потому, что…» Кстати, что интересно: ключевые моменты, которые нам нужно понять из обрабатываемого материала, а также некоторый опыт, понимание и осознание, выходят на сознательный уровень часто сами, просто в процессе проработки.

3. **Максимальная автоматизация процессов** за счет использования большого количества автоматических программ для подсознания. Фактически становится возможным следующий сценарий работы — запустить вечером несколько разных программ, обрабатывающих разные пласты проблем, и пойти спать, зная, что работа подсознанием производится в фоновом и автоматическом режиме. Стоит отметить, что обработчики-автоматы не вычищают весь мусор **полностью**, и что придется работать над некоторыми из проблем с каких-то других сторон, но, тем не менее, автоматы радикально упрощают многие рутинные операции и позволяют устранить автоматически огромные горы «мелочевки», с которой иными способами (при работе вручную) было бы просто не справиться.

Ну и, наконец, требования к практикующим — их немного:

1. Полное, безоговорочное **взятие на себя ответственности за все**, что происходит в вашей жизни и с вами. Если этого нет — то нет смысла даже и приступать к работе, потому что это условие является самым главным. Вне зависимости от «враждебности окружения», вы и именно вы выбрали такой, а не иной сценарий развития своей жизни и «притянули» в нее все события. Что касается конкретики — вы сами убедитесь в процессе раскапывания своих проблем, что именно ваши решения в определенный период жизни, а также ваши верования и убеждения, сформировали всю вашу реальность. Очень занятным бывает в процессе раскапывания какой-нибудь проблемы, которая не давала покоя много лет, выйти на совершенно четкий момент в раннем детстве, когда вы лично приняли некое решение, и увидеть с абсолютной ясностью все его влияние на формирование ситуации всей дальнейшей жизни. Незабываемые, знаете ли, впечатления. Итак, еще раз повторяю — либо принимаете на себя ответственность за свою жизнь и ее меняете, либо не принимаете и идете на фиг дальше существовать в состоянии жертвы. Выбор — ваш.

2. **Полный отказ от ментальной мастурбации** и умствования в пользу чисто практической работы с проблемами. То есть — если есть проблема, мы не пишем на форумах «Ой, девочки, ой, помогите, не знаю прямо что и делать, я прямо вся не могу-у-у-у-у», а берем эту проблему в свои руки и прорабатываем ее. Если нам что-то непонятно в этой книге — мы просто берем и тупо работаем по приведенным техникам, пока не станет понятно на практике, а не бежим на форум и не просим помочь или объяснить.

3. **Готовность и желание пройти через все**, что встречается нам на нашем пути при реальном взгляде внутрь себя. Поверьте — внутри каждого человека есть масса такого, что может его шокировать, однако пройти через это, проработать это, принять и полюбить себя, несмотря на все это — это единственный путь для достижения устойчивого психологического здоровья и свободы. Станислав Гроф когда-то сказал прекрасные слова: «Подлинное мужество состоит не в героических усилиях, направленных на достижение внешних целей, а в решимости пройти через ужасный опыт столкновения с самим собой. До тех пор, пока индивид не найдет свою истинную сущность в себе самом, любые попытки придать жизни смысл через манипуляции во внешнем мире и достижение внешних целей останутся бесплодным и в конечном счете обреченным на поражение донкихотством». Добавить тут нечего.

4. Готовность и желание **выбросить весь ментальный хлам на помойку**. Это же касается и своей личности как таковой — свобода от «глюков» и ограничений **без** переделки личности невозможна, и если это вам неясно — ни о какой свободе речи быть не может, а только о частичном выздоровлении. Впрочем, после того, как вы увидите реальное содержимое своего ума (см. выше) вопросы «оставлять — выкидывать» вряд ли будут возникать, слишком уж ответ будет очевиден.

## *О подсознании*

Ключевым моментом в предлагаемой системе является концепция так называемого «подсознания». Существует, наверно, несколько десятков вариантов объяснения того, что принято называть «подсознанием», причем ни один из них нельзя назвать стопроцентно правильным. Увы — никто из важных ученых мужей ни разу не видел это самое «подсознание» в глаза, не измерял его, а все разговоры о подсознании в современной науке как были, так и остаются на уровне догадок и предположений, не более того. Что, впрочем, не мешает носителям данных предположений считать их мнение единственно правильным и важно надувать щеки, да и бог с ними.

Самое, наверно, простое и прозрачное определение подсознания звучит так: «Подсознание — это неосознаваемые системы психики». С этим вроде никто особо не спорит, а вот что касается механизмов его работы — тут мнения расходятся, порой совершенно кардинально. Начиная от отношения к подсознанию как к дебилу, которому надо два месяца долбить что-то, прежде чем оно поймет, что мы от него добиваемся, и заканчивая представлениями о подсознании как чуть ли не боге. Существует ли истина где-то посредине? Неизвестно. Могу сказать, что, по моему мнению, вообще никто не понимает истинной природы и способов функционирования подсознания, а все умные концепции — всего лишь очень приблизительные схемы того, как «эта штука» могла бы функционировать.

Скажу честно — чем больше я работаю с подсознанием, тем меньше я понимаю, как оно действует, что, однако, не мешает мне его успешно использовать в своих целях. Слава богу, я давно уже излечился от глупой болезни — необходимости понимать принципы действия чего-то для того, чтобы его использовать. Поэтому я просто использую более или менее приблизительную модель этого самого подсознания, которая позволяет решать те задачи, которые я ставлю, и не заморачиваюсь на тему того, правильно ли я смоделировал подсознание или нет — потому что «The proof is in the pudding» — как говорят англичане, то есть практика показывает, работает данная модель или нет.

А теперь я позволю себе описать ключевые моменты **моей модели подсознания**, и объяснить, почему именно их я выбрал.

Итак, в моей модели, подсознание — это этакий персональный джинн, личный слуга, исполняющий **любые** капризы носителя. Можно сказать, что по моей модели выходит, что нам офигенно повезло, что у нас есть подсознание. Оно может практически все — и единственной мерой ограничений его возможностей является то, насколько мы сами его ограничиваем.

Подсознание — это сверхмощный компьютер, который есть в личном пользовании у каждого. Что с этой штукой можно делать — просто сложно себе даже представить, настолько велики его возможности, и тут разногласий вроде бы среди разных «учений» не возникает, и основная масса разногласий возникает в том, что касается способов взаимодействия с этой «штуковиной».

Ну, для начала, надо выделить направление «дебилизма» — его последователи считают, что подсознание примерно отвечает уровню ребенка 3–5 лет, и потому оно достаточно тупо и к тому же туго на ухо. Последователи этого направления занимаются многократным повторением громко и внятно «глупому подсознанию» того, что именно они хотят от подсознания добиться, и результаты бывают спорны.

Далее, есть направление «машинизма» — отношение к подсознанию как к тупой машинке, то есть некоему биокомпьютеру, который делает все по вполне определенной программе и которое при этом лишено всяких признаков разумности, поэтому не дай бог перепутать циферку или букву в программе.

В принципе, я согласен с последней моделью в чем-то — в моей модели подсознание — тоже биокомпьютер, однако, его «умственные способности», мне кажется, гораздо выше, чем представляют себе сторонники второй, и тем более первой модели.

Какой именно подход правильный — наверное, любой: и первый, и второй, и любой другой. Как я уже сказал, подсознание — просто-таки идеальный слуга, личный джинн, который выполняет **все** прихоти хозяина. Если хозяин уверен, что подсознание — тупой кретин, которого надо, чтобы что-то доперло, два месяца долбить гипнотическими лентами — так и будет. Если хозяин уверен в критичности каждой буковки и циферки и постоянных зависаниях программы при ошибке — все это будет дано хозяину, как он себе и заказал, «волшебным джинном» подсознания. **Любая** концепция работы подсознания подтвердится, потому что такова функция джинна — служить своему хозяину верой и правдой.

Я не претендую на то, что моя модель принципов работы подсознания более истинна или более подробна, чем любая другая. Подробное исследование механизмов действия подсознания не входит в мои планы, да мне это и не нужно. Единственный вопрос, который меня заботит — позволяет моя модель получать какие-то нужные мне результаты или нет. Практика показывает, что да, моя модель позволяет получать определенные интересующие меня результаты, а значит, может для пользы дела быть признана рабочей. Итак, в моей модели:

1. Подсознание, как я уже сказал, идеальный слуга и сделает все, что заказал хозяин. То есть подтвердит на практике правильность **любой** из концепций носителя — относительно мира, относительно себя самого, относительно способов функционирования вселенной, смысла жизни, счастья и тому подобное.

2. Подсознание является фильтром восприятия. Вы воспринимаете только то, что пропускает подсознание, причем воспринимаете это уже профильтрованным и окрашенным в соответствии с имеющимися фильтрами. То, что не пропускается фильтрами, мы просто не воспринимаем.

3. Подсознание хранит полную запись абсолютно **всех** событий в вашей жизни (и не только), включая и мысли, и эмоции, и изображения, и ощущения в теле в любой момент времени. Взаимосвязь событий и причины проблем или любых состояний также хорошо известны подсознанию.

4. Подсознание вообще создает вашу личную вселенную, в соответствии с «зашитыми» в нем правилами. Механизм действия мне до конца не ясен, не буду обманывать вас, но мне на самом деле по барабану — главный вопрос, который меня интересует — работает ли **это**, или нет, и если да — то что мне с этого всего будет. Можно вести бесконечные дискуссии о «точке сборки», «эманациях орла», о «квантовом супе равновероятностей» и о том, что подсознание — это просто наблюдатель, выделяющий из этого «супа» определенную полосу или конфигурацию, в дальнейшем воспринимаемую носителем подсознания в качестве реальности, или о «законе притяжения» — оставляю это приятное занятие любителям поисследовать «неведомое» и нарисовать в голове еще одну схему. Мне нужен **результат**.

5. Подсознание гораздо «умнее» той штуки, которую мы называем «сознанием», и которое зачастую вообще ни фига не сознает. Будучи нашим верным слугой, подсознание способно делать всякие чудеса — прежде всего, оно может решать наши проблемы и производить внутренние преобразования «психики». Быстро и эффективно. Но опять-таки — в рамках, которые мы ему ставим, потому что, повторюсь, подсознание — это наш слуга.

6. Мы можем просто попросить подсознание более-менее внятно, что именно мы хотим от него получить, а затем отправить его выполнять порученное. Нет, за бутылкой оно в магазин не метнется, а вот обработать в автоматическом режиме какой-нибудь умственный материал во время нашего сна — вполне в состоянии.

7. Его мощности поистине огромны, поэтому мы можем нагрузить его работой «по самую макушку», успешно используя весь имеющийся в его распоряжении мультитаскинг, мультитрединг, автоматическое распределение нагрузки, регулировку скорости обработки, и так далее.

8. Любые техники, направленные на преобразования личности, работают в конечном итоге именно с подсознанием, а всякие там разные «штучки», используемые при этом (вроде прикосновений к акупунктурным точкам в EFT) — это просто кнопка, запускающая некий процесс. А раз так, почему бы не перенести процессы в подсознание специально, и использовать все его мощности, вместо выполнения каких-то там ритуальчиков, ведь все равно реальная работа по-любому будет производиться именно подсознанием.

Предлагаемые в данной книге техники базируются как раз на этой модели. И она работает — да и не может не работать, просто потому, что подсознание — наш слуга, и делает то, что мы хотим. А теперь подумайте, какие перспективы это открывает перед нами в плане развития и решения своих проблем… Именно этим мы и будем заниматься. И результат — если вы позволите ему произойти — вас может удивить.

## *Программирование — «пере» против «де»?*

*Программаторы программировали,*
*программировали, да не выпрограммировали*
*(скороговорка)*

В принципе, все подходы к работе с «мозгами» можно упрощенно свести к двум вариантам — перепрограммирование и депрограммирование. Далее я выскажу мое личное мнение по этому поводу.

Итак, перепрограммирование — это любого рода попытки изменить человека путем внушения новых моделей поведения. Тут и аффирмации, и гипноз, любого рода «сублиминальные аудио программы» и т. п. Тем или иным способом встраивается новая модель поведения. Однако тут есть некоторые нюансы. При перепрограммировании зачастую не удаляются причины и корни первоначальной проблемы. Образно говоря, мы пытаемся закрасить старые потрескавшиеся облезлые крашенные-перекрашенные стены новой краской. Да, какое-то время это будет красиво и довольно-таки прилично выглядеть — но подумайте, что станет, когда краска прохудится. А она обязательно прохудится — к бабке не ходи. И вот когда она прохудится — вылезет во всей красе старый ужас, и заявит о себе в полный голос — чего, типа, чувак, пытался меня скрыть? А не выйдет — вот он я красивый какой.

Это одна из причин, по которой столь модные нынче аффирмации зачастую неэффективны в долговременной перспективе — ведь сама проблема не устраняется, и после того, как вы перестанете подпитывать аффирмации повторениями, старые модели поведения могут вернуться (и часто возвращаются). Можно, конечно, изнасиловать себя и свое подсознание постоянной долбежкой, и оно сжалится над вами, и примет насаждаемые ему модели поведения — но однажды может прийти час, когда за это придется заплатить сполна. Проблема-то никуда не делась и никак не решилась! Она просто отодвинулась и замаскировалась, и однажды она врежет вам между глаз с полной силой, чтобы неповадно было в дальнейшем себя насиловать.

Существует также и подход иного рода — я бы назвал его «депрограммированием». Это реальная работа по решению своих проблем, а не маскированию их или «обучению жить с этим». Вы встречаетесь с проблемой лицом к лицу и ее просто решаете — и все, проблемы нет, вы идете дальше. Причем решение проблемы — это не «пересиливание себя» или применение к себе какой-то там «силы воли». Бредятина типа «я должен быть сильнее этой проблемы» или «мужики не должны поддаваться проблемам» — это как раз из области перепрограммирования, а конкретнее — изнасилования себя во все отверстия в максимально грубой форме вместо конкретного решения проблемы. Также, решение проблемы — это не обсасывание ее со всех сторон, не любование ей, и не иного рода ментальное мастурбирование на тему проблемы, выдаваемое за реальную работу.

Нет, в случае депрограммирования, это просто какой-то конкретный рабочий процесс по рассмотрению проблемы, нахождению ее причин и их устранению тем или иным способом. Пример подхода «депрограммирования» — BSFF, EFT, дианетический одитинг, а также любые психологические системы, при которых человек реально устраняет причину, а не маскирует ее сверху «новыми моделями поведения». Вот

после того, как мусор, который составлял проблему, будет вычищен из «мозгов» — можно и о новых моделях поведения подумать, а до того это будет сплошная непрекращающаяся война в голове между старым и новым (причем старое победит в большинстве случаев — ведь оно сильнее).

А как же отучение от курения или питья при помощи гипноза, спросите вы? А вы посмотрите на этих бедолаг, пить то они, может, и не пьют, но проблемы личности, которые были причиной питья, ведь никто не решил! Где они ударят однажды — одному богу известно, но если ударят — я такому бедолаге не завидую.

Итак, подведу итог. Я не интересуюсь перепрограммированием — хотя вполне допускаю, что это может быть эффективным методом решения каких-то частных проблем для каких-то отдельных людей. Меня интересует свобода, а свобода без расчистки клозетов в голове, увы, невозможна. Только расчистка клозетов в своей голове может дать какой-то серьезный результат, который не развалится со временем. Соответственно, все техники, которые я использую и описываю тут, относятся в моей классификации к разряду депрограммирования. Мы опустошаем мусорный бак ума, а не перекрашиваем его содержимое или не пытаемся сделать из него конфетку.

## *Сказочка о корневом эпизоде*

Потрясающе много людей теряют годы на такое глупое занятие, как «поиск корневого эпизода». Почему-то огромная масса народу верит в то, что есть какой-то «корневой» эпизод, который можно разрулить, и автоматически разрулятся **все** их сегодняшние проблемы. Некоторые ищут родовые или предродовые травмы, и думают, что если они освободятся от них, сразу же жизнь их засияет новыми красками и вообще все станет в кайф. Кто-то с этой целью копает «прошлые жизни», до бесконечности смотря порожденные мастурбирующим умом мультики о якобы имевших место событиях в прошлых инкарнациях, кто-то ищет какую-то «карму рода», от которой пытается избавиться в надежде, что все станет «классно» сразу же, как он это сделает. Все они занимаются этим без расчистки дерьма, накопленного **в этой жизни**, и никто из них не получает результата, или получает мизерные в общей пропорции результат, а жизнь их как «не работала», так и «не работает».

В принципе, сказочка о «корневом эпизоде» выгодна массе народу, который пытается всучить вам свои услуги в обмен на ваши деньги. Разного рода «консультанты» и прочие материально заинтересованные граждане тщательно поддерживают уверенность масс в том, что стоит только найти «тот самый первый эпизод», и сразу же магически изменится все — бабы начнут давать (или появится «принц на белом коне»), деньги заструятся в ваши карманы свободным потоком, вы достигнете успеха и уважения. Стоит лишь напрячься и найти этот самый эпизод, и уж тогда-то точно все вокруг изменится. Вы платите деньги, отыскиваете очередной «корневой эпизод», каким-то образом прорабатываете его. На небольшое время что-то меняется, вроде становится легче, но через неделю вы опять скатываетесь в старую яму.

Лишь немногие понимают, что сказка о корневом эпизоде — это просто сказка, миф, пшик. Что корневых эпизодов на самом деле тысячи и тысячи, и все они — корневые, один другого «корневее». И что бессмысленно искать среди них «тот самый единственный», проработав который, изменится весь ваш мир. Обычно понимают это те люди, которые начинали заниматься какими-то проработками со своим ментальным дерьмом, и представляют себе реальные масштабы ситуации.

Так вот, друзья мои. В этой системе мы отказываемся от самой идеи какого-то там корневого эпизода, который после проработки «сделает все в кайф». Это не значит, что их, этих корневых эпизодов, вообще нет — они есть, конечно же. И из прошлых жизней тянется дерьмецо, и «карма рода» передается из поколения в поколение, и предродовые и родовые травмы, и травмы раннего детства — все это есть, все это влияет на нас, все это нужно прорабатывать, причем без исключения. Но не питайте иллюзий, что проработав «вот это и вон то», вы станете свободными — для этого надо прорабатывать просто все. **Все без исключения**.

Именно этот подход и используется в описываемой в данной книге системе. Мы не концентрируемся на каком-то там мифическом корневом эпизоде, а работаем массово по всему ментальному материалу. Вычищаем **все** дерьмо, которое только можно вычистить — ну или, по крайней мере, стараемся. Прорабатываем все прошлое — включая и прошлые жизни (кстати, проработка материала с прошлых жизней происходит обычно сама в процессе использования автоматов, это встроено в их

алгоритм). Вот такой подход — «ковровое бомбометание», «тотальные зачистки», «пленных не брать» — дает какой-то более-менее стабильный, серьезный результат в сравнительно сжатые сроки. Если же вас такой подход не устраивает, и вы предпочитаете ковыряться в тщетных поисках «того самого единственного корневого эпизода» — эта система не для вас, так что не тратьте на нее свое время.

## *1. Прошлое, скелеты в шкафу и свобода*

Основой ЛЮБОГО психологического оздоровления вообще является, по моему мнению, полная проработка своего прошлого и устранение всего имеющегося там «**заряда**» и созданных когда-то постулатов (см. Глоссарий). Удивительно, что многие так называемые «духовные искатели» совершенно игнорируют этот вопрос, и пытаются что-то там этакое в себе развивать и куда-то там якобы расти, при этом будучи раздираемыми своими глюками родом из детства, автоматическими реакциями на внешние раздражители, берущими начало в отношениях с родителями, и прочими скелетами в шкафу. Они постоянно срываются, бесятся от того, что «рост» не получается и что он вообще труден, но им совершенно не приходит в голову посмотреть туда, где лежат корни и первоисточники большинства их сегодняшних проблем — а именно, в прошлое.

Практически каждый человек имел в большей или меньшей степени тяжелое детство. Можно найти очень мало семей, где родители не унижают и не травмируют детей, или хотя бы дают им достаточно любви и внимания. Где-то я видел статистику, что в среднем около 85% семей в США — это дисфункциональные семьи. Не думаю, что в России ситуация обстоит лучше. Скорее, она намного хуже по целому ряду социально-экономических и политических причин. Издевательства, унижения, обман, побои и повальный недостаток любви и внимания — это совершенно нормальная картина в практически любой семье. Даже если детей не бьют и не издеваются над ними физически, моральное унижение, прессинг и подавление присутствуют в большинстве семей. Естественно, что дети перенимают эти паттерны поведения своих родителей и делают то же самое в своих семьях, часто не понимая, что вообще такое с ними (вроде бы «нормальными людьми») происходит. «Все мы — жертвы жертв», — писала об этом Луиза Хей, и она была совершенно права…

Детство — не единственный источник психологических травм, которые в изобилии присутствуют практически у каждого человека в нашем обществе. Юность с ее преданными надеждами, школа с ее уравниловкой и тупняком, хулиганы, армия, работа, конфликты с другими такими же «жертвами» — все это не проходит даром. Все это сидит в голове, никуда не исчезая, и вызывая разнообразные явления — от ночных кошмаров до иррациональных страхов. Вот так люди годами и десятилетиями мучаются из-за произошедших в прошлом травм, обид, и других инцидентов…

Большинство людей наивно полагает, что «прошлое не вернешь», да и вообще «что его ворошить — оно все забылось». Нет ничего более далекого от правды. Прошлое **не** забылось. Забыть прошлое не получится. Все, что с вами происходило в течение жизни, каждая секунда, каждый взгляд, прикосновение, звук — все это записано в вашем «подсознании» (см. главу о подсознании). Все эти травмы, стоит лишь прикоснуться к ним, оживают и ранят точно так же, как и тогда, когда они, собственно, и произошли. Девиз вашего прошлого — «никто не забыт и ничто не забыто», и вы можете в этом убедиться, слегка копнув любой травмирующий инцидент. Все это «вылезет» во всей красе, со всеми эмоциями и «расколбасом». Хотя, может быть, с тех пор прошло 40 лет, и вы думали, что все давно забыто. Нет. Оно не забыто, и интенсивность его не уменьшилась. Просто произошло подавление эмоций с целью

защиты психики, и возможно, «задвигание» инцидента в «дальний угол памяти» — но он не исчез.

«Ну и что», — могут сказать некоторые, — «лежит оно себе и пусть лежит, главное, чтобы не воняло». Увы... Вне зависимости от того, как глубоко оно лежит, оно воняет. И хотя запах со временем может становиться неощутимым (ибо человек чрезвычайно легко адаптируется к чему угодно), воздействие его все равно может быть весьма сильным. Еще раз повторюсь — практически все проблемы, которые у вас сегодня есть, имеют корни в прошлом. Глупо пытаться решать проблемы сегодняшнего дня, а тем более пытаться добиться какого-то «духовного развития», когда у вас прошлое не урегулировано.

Неурегулированное прошлое — это сегодня:

- Автоматическое реагирование на внешние стимулы, совершенно неосознаваемое, вызываемое прошлыми переживаниями;
- Подрываемое с каждым днем здоровье — или вы думаете, что все те обиды, непрощение и осуждение, которые вы в себе таскаете, пройдут для вашего тела даром? 95% болезней имеют психическую природу — как раньше говорили (и, кстати, совершенно правильно), «все болезни от нервов». Теперь представьте себе, что с вашим организмом делает весь этот психический яд из прошлого;
- Низкая самооценка. Все те горы вины и стыда за свое поведение в прошлом, которые есть у подавляющего большинства людей (часто на неосознаваемом уровне), не добавляют им самоуважения и любви к себе;
- Самосаботаж. Вина и стыд из прошлого — это самые мощные «тормоза» любого развития, любого лечения. Подсознательно вы уверены в том, что вы не достойны изменений, и как результат — даже при вербально декларируемом вами желании измениться, вы подсознательно саботируете все свои попытки, а также все попытки вам помочь. Часто при этом мучаясь от диссонанса — с одной стороны изменений хочется, а другой они «почему-то не получаются»;
- Низкая эффективность — ведь ваша энергия и внимание рассеяны по тысячам эпизодов в прошлом. Откуда уж тут взяться динамике и развитию? Дай бог до пенсии дожить и спокойно помереть…

Не многовато ли мы платим за горы старого дерьма в закоулках нашей памяти? Не пора ли сдавать его в утиль? Я считаю, что прошлому место только в архиве. И не вижу никакого смысла ни жить прошлым, ни мучаться бесконечно от того, что давным-давно прошло. Задумайтесь — почему Дон Хуан (из книг Кастанеды) одним из главных этапов становления мага считал полный перепросмотр жизни? Думаете, это была блажь? Нет, он прекрасно понимал, что достичь ясности сознания, фокусировки, эффективности сегодня можно только лишь избавившись от прошлого. Какая может быть «магия» у человека, раздираемого тысячами внутренних неосознаваемых травм и обид родом из дней давно уже минувших? И какой, на фиг, может быть прогресс, какое самосовершенствование? Может быть только героическая борьба со своими глюками — безо всякой надежды на победу над ними.

Не надоело? Не пора ли прекратить этот бред? Не пора ли послать все это туда, где ему и место — в архив? И, наконец, вздохнуть полной грудью и пойти дальше — без этого дурацкого груза из давно уже сгнивших трупов на своих плечах?

Имейте в виду — работе с прошлым в описываемом в данной книге системе придается первоочередное значение. Если не согласны — даже и не начинайте заниматься с этими техниками, потому что толку от вашей работы не будет. Итак, работа с прошлым — это один из «китов», на которых базируется вся данная система.

И не беспокойтесь, что прошлого там слишком много — можно все его проработать эффективно и в меру быстро — ну, в конце концов, что такое 2–4 месяца? Но результат, когда прошлое будет полностью сдано в утиль, когда все ваши обидчики и обиды будут реально прощены и отпущены, когда больше не останется ничего «травмирующего» в прошлом, что бы вызывало бы какие-то негативные реакции и эмоции, совершенно реален. Я этого достиг, другие этого достигли, значит, и вы можете. Не обещаю, что это будет легко и просто, и работать вам придется, но цель, безусловно, стоит затраченных усилий.

## *2. Полярности.*

Вторым из краеугольных камней описываемой системы является работа с так называемыми «полярностями». Полярности — это «противоположные» понятия, концепции, наименования, отождествления и ярлыки, которыми оперирует наш ум. Вообще, полярности являются основой всего мировоззрения обычного человека, и определяют его жизнь в очень большой степени.

Полярности служат основой оценочности восприятия и разделения мира на части. Вместо того чтобы воспринимать мир единым, каким он и является, человек делит его на части при помощи полярностей. Например, «добро — зло», «красота — уродство», «опасность — безопасность», «свобода — несвобода» и другие. Воспринимаемые внешние раздражители автоматически сортируются в подсознании в зависимости от их кажущейся принадлежности к какой-то полярности, и полученный результат вызывает автоматическую реакцию на этот самый раздражитель (естественно, механизм оценки внешнего раздражителя опирается не только на полярности, он гораздо сложнее, но полярности играют там немалую роль). Какая уж тут может быть свобода реагирования — если весь входящий поток автоматически разделяется на основании сотен и тысяч полярностей, существующих у нас в уме…

Вообще, я не вижу смысла углубляться в теорию полярностей и их влияние на нашу жизнь — об этом написаны десятки книг. Если хотите, почитайте Уилбера «Никаких границ» — или Славинского «Возвращение к единству». Лично меня больше интересует практическая сторона дела — можно ли что-то сделать с полярностями, существующими в уме, и сделать это достаточно быстро и без существенных напрягов.

Оказывается, можно. Цели нейтрализации полярностей — то есть уничтожения существующего только лишь в нашем уме разделения между ними — служат многие техники, хотя эффективно делает это весьма небольшая часть из них. Одной из лучших в плане простоты и эффективности, является техника ГП-4 авторства Живорада Славинского, и результаты ее применения весьма впечатляют. В течение нескольких минут любая пара полярностей может быть нейтрализована, то есть исчезнет всякое разделение между ее полюсами, с полным осознанием и ощущением единства полюсов.

Описываемые в этой книге методики базируются на подходе Славинского (теоретическое обоснование принципа действия техник можно найти в отдельной главе), но уводят всю работу в подсознание, что позволят достичь существенных скоростей работы, и простоты самого процесса. Платой за это является отсутствие немедленного результата — нейтрализация полярностей подсознанием растянута во времени и не ощущается столько остро, как в случае применения ГП-4.

При помощи описываемых техник можно нейтрализовать очень большие количества полярностей в сравнительно сжатые сроки. Даже если сильно не напрягаться и «сливать» по 20 полярностей в день, что займет меньше часа работы, за месяц можно проработать более 600 полярностей, что является результатом, практически недостижимым при помощи любых других техник.

Результатом нейтрализации полярностей в большом количестве, с течением времени, станет понимание и ощущение, что полярности являются иллюзиями, существующими только в голове перципиента. На самом деле разделения не существует, и мир — един. Оценочность восприятия существенно уменьшится, некоторые вещи просто перестанут волновать, что вполне естественно, если нет никакой разницы между полюсами. Это состояние само по себе достаточно ценно и интересно, и ведет к массе открытий и инсайтов, но оно не является самоцелью, а только лишь одним из этапов работы.  Есть еще масса интересных вариантов применения процесса нейтрализации («сливания») полярностей, которые будут описаны в дальнейшем в этой книге.

## *3. Опустошение ума. Ум человека как бочка дерьма*

Обычный гомо сапиенс, который никогда в жизни не касался содержимого своего ума, даже не представляет, сколько там всего «сидит». Стоит всерьез заняться любыми проработками, связанными с раскапыванием подсознательного материала, и оттуда полезет такое, что человек, бывает, хватается за голову и говорит — откуда во мне все это?

Увы, увы, дорогие друзья, правда такова: ум — это гигантская мега-бочка дерьма. В этом легко убедиться самостоятельно, занявшись проработками. Чего там только нет! Там и ненависть к людям и всему миру (тщательно скрываемая индивидуумом на сознательном уровне, а часто и вообще не осознаваемая им), и неприятие себя, мира, людей и реальности, и просто ненависть к себе, огромные количества комплексов, иррациональных верований и убеждений, подавляющее большинство из которых даже не принадлежат носителю, а были им «скопированы» бездумно у других, в процессе воспитания и социального зомбирования, а также из разных книг и прочих средств массовой информации.

Еще, там лежат совершенно умопомрачительные залежи неверия, сомнений, скептицизма, а также тонны обид, непрощения, осуждения, злобы, раздражения, миллионы ярлыков, которые мы наклеиваем на все, на что направляется наше внимание (урод, опасный, красавица, жлоб, козел, нахал, и так далее), сумасшедшее просто-таки количество страхов — мы боимся всего, чего только можно, начиная со смерти и заканчивая жизнью, а между ними стоят пышными рядами страхи критики, одиночества, страх потерять любовь, страх быть ненужными, страх осуждения, страх позора и потери лица, и так далее — сотни и сотни разных страхов и страшков.

Огромные объемы боли, разочарования, когда-то принятых решений, в большинстве своем даже не осознаваемых сейчас, но, тем не менее, действующих по сей день и никем не отмененных, подпитывают тысячи и тысячи ограничивающих убеждений любого рода, начиная с таких, как «я не способен заработать деньги», и заканчивая всякими «я ничтожество, меня никогда не будут любить». О какой вообще «личной эффективности» может идти речь, если человек — стандартный «Гомо Сапиенс» постсоветского пространства — просто серьезно психологически болен? Притом все считают себя «нормальными», но эта норма — если ее копнуть — обнажает все свое гнилое нутро дикого конгломерата страха, ненависти и глупости.

Собственно говоря, откуда взяться нормальным, адекватным людям, если с самого раннего детства по 16 и более часов в сутки в них со всех сторон впихивался мусор? Ведь принципа «мусор на входе — мусор на выходе» никто не отменял. Все эти мегатонны жути, скармливаемой ежедневно и ежечасно социумом (как в лице средств массовой информации, так и родителей, воспитателей и соплеменников) просто не могли не дать на выходе такую же жуть. Ткните в любого встречного — ну за очень редким исключением людей, которые озаботились починкой своих «мозгов» — и вы попадете в человека, который просто болен, полон противоречий, внутренних проблем, комплексов и т. п., даже если внешне он красиво одет, вкусно пахнет и широко улыбается, и эти проблемы не видит и не осознает.

Увы, увы, увы... Больное общество, составленное из больных членов, воспитывает новых больных членов, наполняя их умы с раннего детства ненавистью, неверием, страхами и ограничениями. С точки зрения социума как метаорганизма, это — наилучшая стратегия, так как «на выходе» мы имеем довольно-таки послушных рабов, которые будут служить своему «хозяину» — социуму, а все их попытки «рыпнуться» будут для социума в любом случае безопасны, так как без кардинальной переделки своих «мозгов» все они бессмысленны и никуда не ведут, кроме как к перетасовкам внутри социума или, может быть, к передвижению в какие-то другие слои этого метаорганизма.

Справедливости ради следует отметить, что уровень осознания в последнее время начинает расти, и это вселяет определенные надежды. Все больше и больше родителей начинают понимать, насколько важно растить детей в атмосфере любви и принятия, и как важно поддерживать их, а не давить их с раннего детства, как это повально делается в подавляющем большинстве семей. Все больше и больше людей понимают, что лучшим подарком ребенку будут психически здоровые родители, которые не будут передавать детям ущербных паттернов поведения предков. То есть динамика в целом радует, и налицо некоторые «позитивные» течения в обществе. Однако в масштабах социума эти явления пока настолько мизерны, что общество в целом как было больным, так им и остается.

Я не утрирую и не драматизирую — это та самая картина, которую увидит совершенно любой человек, который начнет работать с собой, со своим подсознанием, и отслеживать причины своих проблем. Если бы не было способов что-то с этим ужасом сделать, впору было бы взять пистолет и застрелиться, настолько там все мрачно. Но не стоит этого делать, потому что ситуация отнюдь не безнадежна, и каждый человек, который готов к переходу на другой уровень, вполне может разобраться со своими «драконами». Причем, что немаловажно, сделать это в меру быстро — не в течение нескольких лет, а нескольких месяцев, а также в меру легко (хотя и потребуется масса усилий, а кроме того, на определенных этапах может быть больно и неприятно). И — что самое главное — самостоятельно. Индивидуально и безо всяких гуру, свами или учителей.

Как вы теперь, наверно, понимаете, там нечего оставлять — выметать есть смысл полностью все, что «сидит» в уме. По принципу «пленных мы не берем». Не стоит бояться, что исчезнет любовь или доброта — не волнуйтесь, это вещи совершенно другого уровня, в уме их нет, в уме есть только мусор и эго-дерьмо. Так вот, опустошению ума от всего этого жуткого хозяйства в данной системе отводится одна из ключевых ролей, и — что самое главное — это реально достижимо. А как — об этом и написано в этой книге. И если вы будете делать это, то через некоторое время вы поймете истинный смысл фразы, которую Дон Хуан сказал Карлосу Кастанеде — «находить равновесие между ужасом от того, что ты человек, и восхищением от того, что ты человек». И однажды поймете, может быть, что весь этот ужас — это на самом деле совсем не вы, а вы — как говорил Шива — «бессмертное бесконечное, исполненное мира и блаженства сознание».

## *4. Интеграция и дефрагментация личности*

Личность обычного человека фрагментирована в совершенно потрясающей степени. По оценкам некоторых «экспертов», стандартная личность содержит несколько тысяч так называемых «субличностей», или «аспектов личности» в терминологии Славинского. Это и какие-то части нас, отколовшиеся в результате каких-то болезненных переживаний в течение жизни, для защиты нашей психики от травм, и разнообразные автоматические модели реагирования, и просто непонятно что и откуда взявшееся. Когда «среднестатистический человек» говорит о себе «я», он на самом деле имеет в виду клубок разных частей и субличностей, так что называться ему было бы правильнее «мы».

Кстати, следует отметить, что именно это является причиной, по которой во всех без исключения обработчиках вместо «я», «мое», «меня» и т. п.., используются слова «мы», «нас», «наше». Таким образом подсознанию дается понять, что при обработке материала оно должно работать на всех уровнях, со всеми субличностиями и частями, а не только с «центральной» в данный момент активной частью.

Превращением «мы» в «я» мы и будем заниматься в процессе работы с этими техниками. Следует сказать, что нет специальных одиночных процессов или автоматов, направленных на проработку аспектов личности. Интеграция происходит постепенно, по мере проработки разнообразного материала. Механизмы интеграции встроены как в базовые модули обработчиков, так и в практически все автоматы высшего уровня. Работа ведется, таким образом, при проработке практически любого материала, и постепенно практикующий начинает ощущать, что он становится все более и более цельным, и однажды он понимает, что он собрался в «единое целое». Сложно сказать, сколько времени понадобится на эту трансформацию, но в любом случае это будут единицы месяцев, а не лет.

Следует отметить, что интеграция личности происходит одновременно с увеличением ее «пустотности», что само по себе представляет собой достаточно занятное ощущение. С одной стороны, практикующий ощущает все возрастающую целостность и нераздробленность, а с другой — все увеличивающуюся «пустотность». Между этими вещами нет конфликта, они прекрасно уживаются вместе и, возможно, доставят вам массу интересных ощущений.

В связи с тем, что мы не занимаемся отдельными техниками для интеграции и дефрагментации личности, а проводим эту работу «заодно» со всей остальной, углубляться в данный вопрос здесь я не вижу смысла. По мере проработок вы сами все поймете и ощутите.

## *Инструкции для подсознания*

Использование так называемых инструкций для подсознания является главным принципом действия данной системы. Как я уже писал, подсознание «помнит» абсолютно все, что мы переживали в течение своей жизни. Также все взаимосвязи всех наших состояний, решений, убеждений, верований, проблем — все они известны подсознанию. Грех не воспользоваться такой мощной штуковиной для работы со своими проблемами. Лично я считаю, что нам очень, очень повезло, что у нас есть такая вот замечательная штука — подсознание. Если бы ее не было — вот тогда ситуация, наверно, для рода гомо сапиенс была бы безнадежной. Но с таким мощным инструментом мы в состоянии решить практически любые проблемы.

Итак, подсознание — это наш слуга, это личный джинн, это мощная вычислительная система и это сборщик нашей вселенной вообще. На, человек, пользуйся на здоровье. Только поточнее говори, что именно ты хочешь получить. Концепция инструкций для подсознания основывается как раз на этом допущении. Мы говорим подсознанию четко и конкретно, что именно мы хотим от него добиться, потом запускаем процесс, и наблюдаем, как подсознание занимается порученным делом.

На этом принципе построена система BSFF — мы даем подсознанию четкую и внятную инструкцию, содержащую информацию о том, что именно оно должно сделать с тем ментальным материалом, на который мы обращаем наше внимание. В этой инструкции описано, как именно оно (подсознание) должно обработать этот самый материал — после чего нам остается найти проблему для работы с ней, сказать волшебное слово, запускающее подсознательный процесс, и вуаля — подсознание бросается выполнять задание.

В описываемой в данной книге методике работа строится по точно такому же принципу. Сначала мы даем нашему подсознанию четкую инструкцию, описывающую его действия после того, как мы укажем на проблему и запустим процесс обработки после произнесения специального «волшебного слова». Делается это просто — мы один раз зачитываем вслух или про себя инструкцию, и этого оказывается достаточно для того, чтобы подсознание «все поняло» и взяло на вооружение. Некоторые люди боятся, что с одного раза они якобы не смогут запомнить инструкцию, или что они забудут ее — но все эти рассуждения — это просто еще одна разновидность бесполезной мастурбации нашего вечно сомневающегося ума, на самом же деле подсознание не просто помнит все, оно запоминает все сразу, мгновенно и навсегда.

Итак, после прочтения себе вслух или про себя один раз инструкции, мы показываем своим вниманием на проблему и произносим фразу, определенную ранее, после чего подсознание начинает свои манипуляции. Этим описываемая в данной книге система не отличается от BSFF, но коренные отличия заключаются в способах обработки подсознанием этого ментального материала. В BSFF подсознанию было приказано «устранять эмоциональные корни» проблемы, в случае же описываемых техник работа ведется существенно более конкретно.

К примеру, отдельная инструкция для подсознания занимается только и исключительно обработкой полярностей с целью их «сливания» (то есть

нейтрализации). В инструкции определяется весь механизм нейтрализации, а также все, что должно получиться на «выходе» процесса. В инструкции для обработки проблем, убеждений и состояний также описан подробнейший алгоритм работы с материалом, но в отличие от инструкции для нейтрализации полярностей, инструкция для обработки проблем включает в себя существенно большее количество процессов для обработки (что будет детально рассмотрено в одной из следующих глав). Фактически, эта инструкция на самом деле является своеобразным «макросом», состоящим из большого количества инструкций более низкого уровня, каждая из которых обрабатывает свой участок проблемы.

Именно это — возможность использования «макросов» — и является самым «вкусным» в этой системе, так как позволяет задавать подсознанию сложные, разветвленные многоходовые процедуры для работы с целыми пластами проблем — даже не с отдельной проблемой как таковой, а с целыми кучами сразу. Например, можно задать программу обработать все случаи в жизни, когда мы испытывали некоторое негативное состояние, а также все убеждения, которые явились его причиной, а также все последствия, все решения, вынесенные из этих эпизодов, и в дополнение обработать отношения других задействованных в этих эпизодах людей к этому материалу и к нам (см. главу о Круговом Процессинге), и даже произвести прощение всех этих людей, причем все это — в полностью автоматическом, фоновом режиме (даже во сне), используя отсылки к ранее определенным модулям обработчикам для обработки своих порций этой кучи.

Появляется возможность обрабатывать большие объемы материала сравнительно легко и быстро — там, где раньше нам пришлось бы колупаться «вручную» недели или месяцы (а то и годы!), теперь мы можем составить макропрограмму для обработки всего этого материала за один процесс. Естественно, есть определенные ограничения, а также тонкости, которые, быть может, сделают такой процесс менее эффективным, чем проработка абсолютно всех входящих в этот материал «штуковин» вручную, но зато выигрыш по времени и по простоте, который мы получаем в результате автоматизации, лично для меня гораздо важнее. В конце концов, какие-то непроработавшиеся остатки можно будет подчистить потом вручную, если уж на то пошло. Или написать для них отдельный макрос и запустить его перед сном…

Итак, описываемая в этой книге система базируется на трех принципах в плане используемых чисто технических приемов:

- Использование модулей-обработчиков, то есть инструкций для подсознания для описания подсознанию алгоритмов обработки материала;
- Использование макросов, описывающих способы обработки больших массивов ментального материала при помощи модулей-обработчиков;
- Автоматизация процесса обработки и увод его полностью в подсознание для простоты и скорости.

Платой за удобство и объемы обрабатываемого материала является то, что результаты обработки часто отложены во времени, то есть становятся видны не сразу по окончании процесса, а, к примеру, через несколько дней или недель. Я не считаю, однако, это большим минусом — не беспокойтесь, недостатка в скорости смены состояний у вас не будет.

## *Маятники*

*Бывает все так классно, ну классно прямо все,*
*Вдруг раз — и все ужасно, ужасно прямо все!*
*В. Горохов (65 кг)*

Любители «Трансерфинга» могут расслабиться — речь идет совершенно не о тех «маятниках», которые описаны в книгах Зеланда. В данном случае под словом «маятник» понимается «побочное явление» перестройки психики в результате работы с подсознанием, которое, как правило, представляет собой некое резко отрицательное состояние — например, злость, раздражение, апатию, усталость, депрессию, неверие и отчаяние. Могут быть также физические «маятники» в виде упадка сил и полного отсутствия всяческой жизненной энергии — когда ты лежишь на кровати и тебе все равно, будешь ты жить или умрешь, или в виде тошноты, рвоты, активизации болячек и т. п.

Что, страшно? Подождите с выводами — прочитайте главу до конца, чтобы уже осознанно решать, надо ли все это вам или нет.

Термин «маятник» применительно к «побочным явлениям» проработок родился в 2006 году, когда началась работа с BSFF (хотя само по себе явление «отката» известно многим «адептам» разных систем). Оказалось, что существенные и быстрые сдвиги в осознании и мировосприятии не приходят «на халяву» — за них приходится расплачиваться «откатами». «Откат» представляет собой ситуацию, когда после некоторого прорыва вперед наступает резкое «качание назад» и «прет» всякий «негативный» материал. В этот момент большинство «адептов» начинает недоумевать — как же так, ведь нам должно было быть только лучше, так с какого же хрена нам хуже? На этом этапе многие бросали работу с собой, думая по глупости, что «прет» из них что-то внешнее, появившееся в них в результате воздействия техники, и не осознавая, что все выходящее из них дерьмо — это и есть именно то, из чего сделана их личность.

Ничего «внешнего» там нет. Прямая и неприкрытая правда такова — из человека не может «переть» то, чего в нем нет. У Уэйна Даера (известного американского духовно-мотивационного спикера и автора множества книг) есть любимая метафора про апельсин, которую он постоянно использует в своих книгах и лекциях. Мол, если сдавить апельсин, что из него польется? Правильно, апельсиновый сок. Точно так же и человек — из него льется только то, что в нем есть. А что там есть? А там есть тонны дерьма, ежедневно закладывавшиеся туда начиная с момента рождения. Стоит при работе снять верхний слой содержимого ума — и из глубин поднимается следующая порция того, что было там всегда, но просто не замечалось, скрытое маской, которую себе слепило эго. Быстрые проработки срывают эту маску, и реальная природа человеческой личности предстает во всем своем великолепии — злость, ненависть, нетерпимость, жадность, агрессия. Увы — такова природа личности подавляющего большинства так называемых «нормальных» членов Западной цивилизации. Собственно, откуда там взяться любви и принятию, если этому их никогда не обучали, а их родители были такими же жертвами, как и они сами? Впрочем, это тема для отдельной главы (см. «Ум как бочка дерьма»), а нас в данный момент больше интересует, что с этим «хозяйством» можно сделать.

Я не претендую на то, что это объяснение природы «маятников» единственно верное. Я даже не уверен в том, что все именно так и происходит, ведь мы имеем дело с моделью, интерпретацией, а не с реальным явлением как таковым. Я знаю, что существуют и другие объяснения природы всякого рода «побочных явлений» при работе над собой, и наверняка в них много хорошего и правильного… Но лично мне это совершенно параллельно, потому что копаться в природе дерьма, которое представляют собой «маятники», мне не интересно, мне интересно проделать конкретную работу, избавиться от него и пойти дальше. Чего и всем желаю.

Стоит сразу же понять несколько принципиально важных вещей, чтобы потом было легче в проработках.

Во-первых, все это дерьмо — это строительный материал вашей личности. Но это не вы как таковые, то есть не нужно идентифицироваться с ним. **Дерьмо не является вашей истинной природой** — это просто иллюзорный материал вашего эго.

Во-вторых, нельзя воевать с ним. Война с самим собой — глупейшая идея. В такой войне вы всегда обречены на поражение — да и потом, поймите — и это эго, и все составляющее его дерьмо просто является частью вашей личности, а раз так, то глупо пытаться устраивать с ним конфронтацию и воевать с ними. Единственное, что можно сделать — это принять наличие в себе этого материала, то есть сказать — да, я такой как я есть, это — мое дерьмо, ну и фиг с ним, я себя все равно люблю. Не нужно пытаться искоренить это все в себе. Нужно принять и **спокойно, в рабочем порядке, прорабатывать это самое дерьмо** — и постепенно наблюдать, как его становится все меньше и меньше, а «маятники» все реже и реже.

Можно ли вообще избежать «маятников»? Это сложный вопрос. Вообще, «маятники», судя по всему, являются неотъемлемым атрибутом любой техники по разгребанию ментальных завалов, в которых ведется реальная работа и достигаются реальные и быстрые результаты. О наличии «маятников» я читал еще тогда, когда увлекался нейрохакингом и разными «штучками» для воздействия на мозг — например, в документации на нейромагнитный стимулятор головного мозга, которым я в свое время баловался, прямо написано — иногда могут возникать так называемые «снэпбэки» (snapbacks) — то есть как раз те самые «откаты», или по-нашему, «маятники». В случае НМС рецептом для избежания «маятников» было снижение частоты сессий работы с мозгом. В книге Алекса Рамонски «I've changed my mind» о нейрохакинге на физически-фармакологическом уровне, прямо предупреждалось о том, что при реально быстрых изменениях будут «маятники» — возврат к старому состоянию, когда кажется, что вообще ничего не работает и ничего не проработалось, возникают депрессии и т. п. В общем, куда ни плюнь — «маятники» везде, а особенно там, где есть скорость и эффективность.

Можно уменьшить количество «маятников» и их силу, если делать все медленно и постепенно. Например, я знаю человека, который запускает не больше двух автоматических «обработчиков» в день, перед сном, и ни про какие «маятники» знать не знает (с другой стороны, я знаю и человека, которого колбасит даже от двух «автоматов» в день — так что тут все чрезвычайно индивидуально). Я же, бывало, запускал одновременно по 15 процессов, и на следующий день лежал пластом — но я знал, на что я иду, я знал, что «маятники» — это сугубо временное явление, это такие

конвульсии эго от разрушения его маленького и так дорогого ему мирка. Я был готов к ним и воспринимал  их просто как часть работы — и в конце концов, я увидел, что они так же иллюзорны, как и сама личность и ее надуманные проблемы. В общем — если боитесь «маятников» — работайте медленно. Или не работайте вообще, в конце концов — никто вас не заставляет и не просит.

Кстати, есть еще такая подлая разновидность маятника — «откат с неверием» — это когда кажется, что вообще ничего не проработалось, и все проблемы вернулись, и вообще никакая работа реально не произошла, а вы себе только морочили голову. Это очень противные штуки, приносящие с собой тонны сомнений и неверия, и их задача одна — убить в вас желание идти и работать дальше. Не надо быть семи пядей во лбу, чтобы угадать, кому выгодно, чтобы вы прекратили работу с собой — это ваш старый друг эго. И оно периодически делает маленькие «попытки государственного переворота», чтобы вас отвратить от работы. Выглядит все очень натуралистично, но через 3 дня смотришь на это состояние и думаешь — боже, я что, идиот, как я мог на это повестись?

Вот краткий перечень состояний, которые вы можете чувствовать, находясь в «маятнике»:

- Я безнадежен, дерьма слишком много, это никогда не кончится. Депрессия (угадайте, кто это нашептывает вам на ушко?);

- Система не работает, она сломалась, ничего не прорабатывается, я зря потратил время (автор — тот же);

- Апатия, все бессмысленно, жизнь бессмысленна, жить незачем, глубокая и болезненная депрессия (довольно мерзкое состояние, которое может тянуться по многу дней. Это ваше эго «страдает»);

- Все вернулось! Все что я прорабатывал, опять вернулось! Это не работает! (еще не ясно, кто это пытается вас убедить, чтобы сидели и не рыпались?);

- Техники перестали работать, надо поискать что-то более эффективное, я уперся в потолок технологии («бросай это дело, бросай, иди лучше помастурбируй ум» — шепчет эго);

- Ненавижу всех, людей, вселенную, эту долбаную Землю и этих поганых мерзких червей — Гомо Сапиенс (вот проявляется истинное лицо нашего эго). Проявляется редко, обычно на более поздних этапах работы, и как и любой другой «маятник», прорабатывается и проходит, хотя может быть неприятным и шокирующим;

- Ум не победить, это бесполезно, это невозможно, от дерьма вообще невозможно избавиться («сиди, не рыпайся»);

- Злость, раздражение, все бесит (эго бесится);

- Все болит, все разваливается, я болею (в процессе копаний вы «задели» что-то, что рестимулировало болячки).

И некоторые другие. Разнообразием репертуар эго не блещет, поэтому выбор состояний довольно ограничен, и так или иначе обыгрывает все вышеизложенные. К сожалению, очень легко, находясь «в маятнике», принять все за чистую монету, и пойти в «расколбас» — я сам это делал несчетное количество раз. К счастью, если не жевать сопли, а прорабатывать, это все проходит. И еще — обычно сильные «маятники» проявляются перед каким-то скачком на следующий уровень осознания. Чем жестче бывает «маятник», тем сильнее последующий переход. Если, конечно, практикующий пройдет через «маятник», а не струсит и не свернет. Кстати, прекращение работы обычно устраняет «маятник» через некоторое время, но можно застрять в положении, когда множество «старого» уже умерло, а ничего «нового» еще не родилось, и колбаситься там долго и мучительно, как дерьмо в проруби. Поэтому мой личный совет — не останавливаться до достижения стабильного состояния «Великого Пофигизма». Остановившиеся на ранних и средних этапах иногда погрязают в бесплодной ментальной мастурбации в поисках «более эффективных методик», обвиняют «плохие, неэффективные техники, которые сделали им бо-бо», будучи всего в месяце-двух от качественно иного состояния бытия. Увы, такие тоже встречаются, впрочем, это их личные проблемы.

Бывают также и «конструктивные маятники» — это любые из ваших проблем, взрывающиеся вам прямо в лицо в виде мгновенного выброса. Этот тип «маятника» — прекрасная возможность для проработок, потому что материал обычно прет наружу сам, только успевай записывать. Правда, будучи в этом состоянии, редко когда хватает осознанности (на первых порах, по крайней мере) на то, чтобы отследить истинные причины этого состояния в себе, и человек просто колбасится и обвиняет всех и вся вокруг. Но после того как он успокоится, обычно причины и корни становятся ему либо видны, либо их становится гораздо проще найти — а значит, пустить в проработку после отыскания.

Справедливости ради хочется сказать, что в такого рода «маятниках» большинство населения находится перманентно, но эти «маятники» подавлены и сглажены (посмотрите вокруг — везде перманентное, подавленное раздражение, и такие же злоба и ненависть, даже если они тщательно скрываются). Подавление ведет к накоплению, после чего происходит взрыв на полном автомате (любой семейный скандал или уличная ссора, которая может быть вызвана любым самым незначительным внешним раздражителем). Так как человек совершенно не осознан, и не обладает эффективными техниками, он не понимает причин взрыва (лежащих, естественно, в его голове), и продолжает дальше жевать этот «медленный маятник» до следующего взрыва, и так далее. У нас «взрывной маятник» нередко ведет к осознанию причин и их проработке, так что в каком-то роде он является подарком практикующему, дающим ему возможность увидеть и проработать какой-то «созревший» материал.

При активной проработке (при условии запуска в среднем 2 автоматов в день + проработки 1–2 своих проблем в день), первые 2–3 месяца «маятники» могут идти просто сплошным потоком и конца-края дерьму, кажется, не видно — это скорее сплошная череда страдания, боли, раздражения, депрессий, с периодами осознания и радости освобождения между ними. Поток постепенно начинает стихать где-то через

2,5 месяца, появляются перерывы в нем (хотя человек мог уже потерять веру в то, что поток дерьма когда-то кончится), становится легче дышать. В это время начинают открываться корни больших, «жирных» индивидуальных проблем. Потом количество «маятников» и их сила постепенно спадает, они становятся более «пологими», но все равно может еще тряхануть так, что мало не покажется — чтобы не расслаблялись. ☺

Отдельного разговора заслуживают «маятники» на событийном плане. Возможны такие случаи, что вокруг начнет происходить полная задница — сплошные неприятности. Такое случается нечасто и не у всех, у меня, например, почти не было, но если такое случилось — проанализируйте ситуацию и посмотрите, **чем именно вы ее создали**. Скорее всего, вы наскребете пачку страхов, глупых убеждений и верований (типа «нельзя вмешиваться в это, я буду наказан» и прочей бредятины), и противоречивых желаний. Смотреть на это все хозяйство и плакаться — смысла нет, поэтому просто прорабатывайте все, чем вы породили ситуацию, ведь вы ее создали, вам ее и разруливать. Привыкайте к ответственности за все происходящее в своей вселенной, в конце концов, потому что детский сад кончается, и начинается, наконец, взросление.

Итак, чтобы легче справляться со всякого рода «маятниками», если они, конечно, возникнут (подразумевается, что вы, как и я — сторонник быстрых и реальных результатов, а не многолетнего жевания соплей), есть смысл взять за правило следующее:

1. Человек — интересный зверек. Сознание перестает замечать те проблемы, которые перестают его докучать. Допустим, сегодня вы колбаситесь от какой-то проблемы, которая вам просто жизни не дает, и вот она прорабатывается и исчезает. Реакция стандартного человека через какое-то время — «ну и что, ХЗ, вроде ничего и не изменилось», а то, что уже не колбасит проблема, которая неделю назад спать не давала — это как-то не замечается. Именно поэтому эго может нам успешно «дурить голову» тем, что якобы ничего не проработалось и ничего не изменилось. Поэтому очень важным в работе будет следующее. **Ведите дневник своих состояний** и прорабатываемых вами проблем. Уж очень показательным будет почитать себе тот бред, который мучил вас месяц-два назад, и вопросы типа «работает — не работает» отпадут сами.

2. **Запомните**. Если вам плохо — это «маятник». Если вам кажется, что ничего не проработалось — это «маятник». Если кажется, что все безнадежно — это «маятник». Если кажется, что дерьма в голове слишком много и что это никогда не удастся проработать — это опять-таки банальный пошлый «маятник» — это ваше эго пытается вас опять надуть. Напишите себе плакат и повесьте его на видном месте, чтобы всегда помнить, кто реально заведует «мятниками», может тогда отпадет охота вестись на них (хотя каюсь — несмотря на то, что я все это знаю, меня самого периодически подколбашивало и я опять принимал очередной «маятник» за чистую монету, чтобы через пару дней поразиться тому, как я мог быть таким идиотом).

3. Если в вашей голове начинают крутиться в большом количестве **слова «все», «никогда», «всегда», «ничего» и т. п. обобщения** — к примеру «все козлы», «все плохо» или «ничего не проработалось» — это очень хороший индикатор

того, что вы в «маятнике».

4. **Прорабатывайте маятники всегда без исключения**. Сначала примите его, что он такой вот есть (для этого можете применить Формулу Антагонистической Мотивации, как у Славинского, поставив на середину груди 2 пальца любой руки и повторяя «даже несмотря на то, что мне сейчас плохо и я чувствую что все безнадежно, я целиком и полностью люблю и принимаю себя, свое тело, свою личность, а также то, что мне сейчас плохо и все безнадежно»). Когда почувствуете, что появилось хотя бы небольшое принятие этого состояния, просто выпишите на бумажечку все что по поводу этого состояния думаете чувствуете, и проработайте каждое предложение с обработчиком «Обработай это» (см. соответствующую главу). Также, есть пара автоматических обработчиков «маятников», которые можно взять на сайте в разделе «бесплатные протоколы» (только для зарегистрированных пользователей; ссылка на регистрацию в конце книги). Иногда они не так быстро действуют, как хотелось бы, но в целом могут помочь. Полезные советы о других методиках избавления от навязчивого «маятника» можно также прочитать на сайте в разделе «статьи».

5. **Осознание иллюзорной природы «маятников»** может существенно помочь. Когда вас «накрывает» очередной «маятник» — просто спросите себя, **кто** страдает, и попробуйте найти того, кто страдает («кто-кто, я, конечно же!» за ответ не принимается). Ищите, где в вас та самая страдающая часть — и вполне возможно, что мучения «маятника» быстро превратятся в смех, когда окажется, что самого страдающего-то, оказывается, и нет!

6. **Не забывайте о «тушке» и о мозге** — на чисто физическом уровне. Если есть возможность, занимайтесь спортом. Пейте много воды во время проработок (минимум 2 литра чистой воды в день). После усиленных проработок принимайте душ. Принимайте поливитамины, особенно обращая внимание на витамины группы В. В обычных мультивитаминных комплексах количество витамина В весьма ограничено — поэтому покупайте специальные «В-комплексы». Для пользователей аптек России — таким комплексом может быть, например, Мультитабс «В-комплекс», специально созданный для приема во время серьезных психических и физических нагрузок — а в том, что нагрузки будут серьезными, можете не сомневаться. Кроме того, настоятельно рекомендуется принимать жирные кислоты («Омега-3»), и витамин Е. В российских аптеках продается «Омега-3» производства DoppelHerz — в капсулах по 800 миллиграммов (если вы живете где-то в другом месте, поищите доступную альтернативу на своем рынке). В зависимости от вашего веса, 2–4 капсулы в день обеспечат дневную норму кислот «Омега-3» и витамина Е, а те, в свою очередь, улучшат работу головного мозга и сердечно-сосудистого аппарата вообще. Кроме того, есть смысл попробовать принимать **пчелиную пергу** (это перебродившая собранная пчелами цветочная пыльца), которая продается в виде «медово-перговой» смеси в разных магазинах «Пчеловодство» или у пасечников. Перга натурально богата витаминами, является великолепным бустером иммунной системы, и вообще во всех отношениях полезна (в случае регулярного приема перги, витамины пить не нужно во избежание гипервитаминоза). И не забывайте об очищении организма — помните, что разное «дерьмо» по мере проработок может выходить на чисто

физическом уровне, поэтому следить за своим питанием, **очищать кишечник**, следить за состоянием печени и почек чрезвычайно важно. Работая с «мозгами», не забывайте и о своей тушке!

7. **Возьмите ответственность на себя**. Повторяю, после некоторых процессов иногда могут быть очень неприятные, жесткие «откаты» с сильными депрессиями и другими негативными эмоциональными состояниями (на самом деле это очередные игры вашего эго, но это не делает эти состояния менее неприятными). Если вы не готовы терпеть их и пройти через них или боитесь их — закройте книгу прямо сейчас и забудьте о ней. Никто не заставляет и не призывает вас заниматься описываемыми в книге техниками, но если уж вы занимаетесь ими, имейте хоть немного мозгов для того, чтобы взять на себя ответственность за это и понимать, что у вас могут быть «маятники». Думайте сами, своими мозгами, во что вы ввязываетесь, и готовы ли вы платить цену за то, что вы получаете. Это не значит, что вы будете постоянно страдать и так далее, но если уж вы переработаетесь и вас «маятнет» — имейте достаточно мужества взять на себя ответственность за это, принять это и пройти через это.

8. Еще раз напоминаю. Все, что вы чувствуете, будучи в «маятнике» — ложь. Это не ваши эмоции и не ваши чувства, просто вам эго показывает очередное дерьмокино. Не делайте никаких выводов, будучи в «маятнике», подождите до выхода из него и получения качественно другого состояния и понимания. Делать любые выводы о мире, себе и техниках, находясь в состоянии «маятника» — глупо.

Ну и напоследок, лучик надежды. Во-первых, не все получают «маятники» (ну или, по крайней мере, не все получают глубокие болезненные «маятники»). Я знаю нескольких человек, которые вообще не представляют себе, что это за штука такая, хотя прорабатываются очень много. От чего это зависит, я не знаю, хотя есть кое-какие подозрения насчет того, что люди «интеллектуального труда» с задавленной эмоциональной сферой иногда страдают от «маятников» меньше. Во-вторых, чем больше будете прорабатываться, тем меньше будет дерьма в голове и тем легче станет дышать, и тем реже будут случаться «маятники», а те, которые будут случаться, будут намного легче. Со временем эго может начать действовать менее прямолинейно и давать более хитроумные «маятники» — но к тому времени вы будете уже осознавать гораздо больше, чем в начале, и не дадите себя надурить. Интересно — возможно даже наступит такой момент, когда будет казаться, что техники перестали работать, так как «маятников», видите ли, нет. Их будет не хватать, по ним будете скучать. Вот такие парадоксы.

И кстати, еще одно. Первая фаза работы в том числе дает немало для уменьшения и нейтрализации «маятников» в дальнейшем. Эмоциональный баланс будет существенно более стабильным после проработки полярностей и эмоциональный кластеров, и эго будет сложнее «ввергнуть вас в пучину маятника». Поэтому не пренебрегайте работой на 1 этапе — халтура здесь может потом обойтись дорого, когда начнете работать с автоматическими обработчиками.

Ну что, теперь страшно? На самом деле, совершенно не факт, что у вас будут такие жуткие «маятники» — как я уже сказал, все это очень и очень индивидуально, и во многом зависит от скорости. Чем быстрее вы хотите двигаться, тем больше риск.

Взвешивайте сами свою готовность терпеть временные неудобства и сопоставляйте ее со своим желанием получить свободу. И принимайте решение сами.

Одна из задач данной главы — отвратить от работы тех, кто к ней не готов — разного рода нытиков и любителей пожаловаться. Тем лучше и не начинать — потому что поводов для нытья будет масса. Для тех же, кто реально готов к работе, но мог малость «струхнуть» после всех описанных тут «ужасов», напомню цитату из Стругацких:

«И сказали мне, что дорога эта приведет меня к океану смерти, и с полпути я повернул обратно. И с тех пор тянутся передо мной все кривые, глухие окольные тропы...»

**Никакой «маятник» не в силах ничего сделать с человеком, который решил идти до конца ради своей Свободы. Если вы готовы ради нее на все — даже на смерть или сумасшествие — вы просто будете смеяться ему в лицо. Потому, что вы — сильнее его.**

Напоследок еще раз напомню:

## Любой «маятник» — это обманка, создаваемая лживым умом. Не верьте ему.

PS. Уже в процессе написания данной книги была получена некоторая информация о другой модели механизма формирования умом «маятников», которая заставила полностью пересмотреть процедуру обработки, что привело к созданию технологий с существенно меньшими «маятниками». Эти технологии сейчас используются во всех протоколах 4-го поколения ☺

## *«Философские» аспекты системы*

*…настанет такое время, когда порядочные люди*
*будут считать зазорным пачкать свои и чужие мозги*
*метафизикой, диалектикой и другим говном,*
*что в сумме представляет собой философия.*
*(Сурат)*

Хоть я и старался избежать использования любого рода «философии» в данной книге, но некоторое количество ее придется, все же, добавить, в основном для того, чтобы будущие пользователи системы не питали лишних иллюзий. Но я постараюсь сократить ее количество до самого возможного минимума, чтобы не травить ваши умы лишний раз всякой ментальной блевотиной.

Итак, я уже писал во вступлении, что данная система представляет собой инструмент, а не Путь. **Единственная цель работы с данными техниками — прекратить трахать свой мозг и начать жить**. Она включает в себя следующие вещи — деполяризацию ума, то есть нейтрализацию полярностей, служащих основой оценочности восприятия; проработку прошлого и сдачу его в утиль; опустошение ума от автоматически действующих верований, знаний, убеждений, когда-то принятых и созданных постулатов, решений и прочей фигни (что является, на самом деле, главной задачей, так как и полярности, и прошлое, являются не более чем иллюзиями); и интеграцию личности, ее дефрагментацию и приход к целостности (параллельно с постепенной сдачей «личности» в утиль, хотя бы частично).

Я не могу обещать, что в результате практикующий найдет смысл жизни, соединится с Высшим Я, познает тайны мироздания, проникнется всепоглощающей любовью и т. п. Единственное, что с большей или меньшей долей вероятности произойдет — это радикальное уменьшение уровня траханья своих мозгов практикующим. Но если вы думаете, что, практикуя эти техники, вы куда-то там продвинетесь в сторону какой-то «великой духовности» — вы, скорее всего, обломаетесь, потому что вы увидите, что нет того места, куда можно было бы прийти, а потом еще увидите, что нет и того, кто может прийти. Да и слово «духовность» в том смысле, в каком вы его всегда понимали, со временем, возможно, начнет вызывать у вас смех, потому что огромная масса иллюзий, которые окружают это понятие, просто исчезнет. Вы поймете, насколько тотально люди загадили себе мозг бредом по поводу «духовности», и ужаснетесь. Возможно, тогда и начнется для вас реальная, а не наглюченная «духовность», и будет она совершенно не такая, какой вы ее себе представляли...

Вы вряд ли станете тотально любить всех людей в результате применения техник, и у вас вряд ли будет постоянно хорошее настроение и радость. Если вы хотите «всепоглощающей любви и постоянного блаженства» — пожалуйте в любую секту, там вас нашпигуют этим товаром по самое «не хочу». Это не значит, что вы будете людей ненавидеть и постоянно быть хмурыми — о нет, ни в коем случае. Просто не ожидайте, что вы будете иметь всегда прекрасное настроение и весело щебетать. Негативные эмоции вы все еще сможете испытывать, но залипать в них вы будете радикально меньше. Что касается людей в большинстве своем, после того, как вы хорошенько изучите их (прежде всего, на своем примере), вы просто будете

воспринимать их такими, какие они есть. Тогда вы поймете, почему Дон Хуан рекомендовал Кастанеде «оставить людей в покое».

Бесполезно ожидать от отбойного молотка, что он куда-то там приведет. Он никуда не ведет — его берут в руки и долбят им асфальт. Точно так же и описываемая в этой книге система не ведет практикующего никуда. Это просто инструмент для расчистки иллюзорного материала ума, но вот станете ли вы от этого видеть больше истины, сказать трудно. А если станете — совсем не факт, что эта истина вам придется по душе. Скорее всего, вас ждут разочарования по мере проработки ментального материала, так как будет очевидна иллюзорность и бессмысленность очень многих вещей, которые раньше составляли основу вашего мироощущения.

Больше всего, возможно, пострадают «сотканные из любви и света» восторженные шизотерики, которые стараются «бороться с тьмой» и «идти к свету». Описанные в данной книге техники ассоциируются скорее со своего рода «Серединным Путем», который подразумевает отсутствие отторжения чего бы то ни было, и отсутствия насильственного притяжения чего бы то ни было. Или, как говорил Лестер Левинсон, автор «Метода Седоны» — «Никаких привязок, никакого отторжения». Поэтому, если вы — адепт так называемого «позитивного мышления», вашим убеждениям может быть нанесен сильный урон по мере того, как понимание единства всего и отсутствия разницы будет расти. Если вы — из этих, которые гипертрофированные «любящие всех и все и лучащиеся светом», подумайте хорошенько, прежде чем браться за работу, потому что обратной дороги у вас не будет. Не говоря уже о том, что испытают «лучащиеся любовью», когда из них «попрет» реальное содержимое их ума в процессе проработок, прикрываемое раньше до поры до времени тонким слоем иллюзии «добра и любви».

Также, непоправимый урон наносится всем эзотерическим знаниями и убеждениям, которые у вас, возможно, есть. Проработка любых убеждений приводит к их быстрой и эффективной нейтрализации — вы просто сами многое поймете по поводу тех вещей, которые раньше считали единственно правильными (то есть, поймете, что просто бредили). Для реальной свободы рекомендуется прорабатывать все свои убеждения без исключения. Любая «истина», которая может быть выражена в словах, уже ложна и подлежит проработке. Возможно, вы достигнете состояний, не выразимых в словах и концепциях, ну что же — я буду за вас искренне рад, однако никакой гарантии, что это случится, нет.

Система ничего не дает, зато многое убирает. Постепенно исчезает личность как таковая — но не в смысле того, что человек становится пускающим пузыри идиотом или зомби, а в смысле все возрастающей «пустотности». Человек чувствует себя как все более и более пустотную конструкцию, и фраза Пелевина о «совокупности пустотных по своей природе элементов восприятия» на определенном этапе станет ясна не просто на уровне ума, но на уровне всего своего существа. Безусловно, именно такие состояния являются целью многих «адептов» разных школ, но «простой человек» может с непривычки испугаться или впасть в депрессию. Самоидентификации начнут отваливаться все больше и больше до состояния, когда человек не сможет сказать, что он вообще кем-то себя ощущает — даже пустотой. Возможно, именно тогда вы и начнете приближаться к ощущению своего «Истинного Я» — когда все «ложные я» отвалятся. Но не питайте иллюзий, что данная система

даст вам в руки это самое «Истинное Я» — его вы можете найти только сами и только в себе, а не где-то на стороне.

В процессе работы возможны такие переходные состояния, когда вы еще не почувствовали свой «внутренний стержень», все еще скрытый под слоем дерьма, но уже потеряли то, за что можно было бы схватиться во внешнем мире — убеждения, смыслы, мотиваторы. Может возникнуть скука, апатия и депрессия от бессмысленности всего — учитывайте, что это — просто один из этапов, через которые нужно пройти. Это просто одна из вех на пути к реальности как она есть, а не как мы себе раньше наглючивали.

Подумайте хорошенько, прежде чем решаться работать с описываемыми техниками. Для кого-то может быть гораздо лучше предаться сладкой иллюзии «бытия сотканным из любви и света», «соединения с миром и богом», «великой миссии на земле» и т. п., и пускать радостные пузыри на форумах. Описываемая в этой книге система — это, метафорически, нечто типа той самой красной пилюли, которую Морфеус дал Нео, но дело в том, что «Навуходоносора» на самом деле не существует... Это серьезный выбор, и для кого-то, возможно, лучше будет взять не красную, а синюю пилюлю, так как сон — гораздо слаще. Выбор за вами.

# Практика — Фаза 1

Первая фаза рассчитана на примерно один месяц самостоятельной работы, и ее задача — заложить некий фундамент для дальнейшего успешного самостоятельного продвижения с использованием более скорострельных, автоматических техник. В первой фазе закладывается устойчивая основа для дальнейшего уменьшения субъективного разделения окружающего мира, дуальности и оценочности восприятия, увеличению эмоциональной сбалансированности и дальнейшей работе с прошлым.

В первой фазе работа ведется в трех направлениях (все они обязательны и должны быть охвачены для успешного продвижения в дальнейшем). Это работа с полярностями (нейтрализация полярностей по списку, а также всех своих личных полярностей), работа с эмоциональной шкалой (начало достижения состояния эмоциональной сбалансированности и нейтральности) и базовые расчистки прошлого при помощи вашего первого робота-автомата.

Опционально, если организм выдерживает нагрузки, можно понемногу начинать обрабатывать вручную какие-то из ваших существующих проблем, так сказать, для получения опыта и отработки навыков. Впрочем, этот шаг в Фазе 1 необязателен и может быть опущен, если нет желания углубляться в проблемы на этом этапе.

В следующих главах будут рассмотрены подробно все три обязательных направления работы на следующий месяц.

## *О необычном способе загрузки обработчиков*

Следует сразу же сделать небольшое, но очень важное отступление. Описываемая в данной книге техника отличается несколько непривычным подходом в плане способа «загрузки» обработчиков в ваше подсознание. А именно: читатели не получают на руки самих обработчиков (то есть базовых модулей, выполняющих низкоуровневую обработку ментального материала, как пример – описанные далее в книге модули «Слив» и «Обработай это»). Они получают инструкцию для подсознания, в которой дается только **«ссылка»** на обработчик. Сам же обработчик находится у меня в подсознании, и подсознание читателя просто берет оттуда уже всю конкретику (то есть, получается архитектура «Клиент-Сервер» своего рода). То есть на сознательном уровне клиент ничего не узнает, так что подробности работы механизмов остаются у меня.

Причин такого решения несколько — тут и защита ноу-хау, и сложность системы как таковой — ведь главный обработчик состоит, как будет написано далее в соответствующей главе, из 7 разных модулей, каждый по несколько страниц текста со своими собственными инструкциями для подсознания. Все это вместе составляет эффективную в работе и простую в применении, но сложную в конструкции систему, и я не считаю, что есть смысл выдавать ее читателю в полном виде, а моя практика работы с людьми по этой системе показала, что это и не нужно — работа в варианте «клиент-сервер» не менее эффективна и существенно более проста.

Кроме того, таким вот образом обеспечивается автоматический апдейт обработчиков с появлением более продвинутых версий (что происходит довольно регулярно — но не из-за «сырости» самого «софта», а из-за обнаружения еще более мощных техник, еще более простых способов и т. п.). Таким образом, вам не надо париться с постоянным обновлением своего «софта» (отслеживанием версий, зачитыванием новых инсталляторов) — все это происходит само, автоматически.

Что касается самого нетрадиционного метода «загрузки софта» — тут придется немного углубиться в историю. Когда я еще только начинал заниматься BSFF, я прочитал в рассылке Ларри Нимса интересные вещи. Там писали, что многие психологи, работающие с BSFF со своими клиентами, заметили: совершенно необязательно давать клиенту читать лист с инструкциями для подсознания. Так вот, сам автор BSFF Ларри Нимс, клинический психотерапевт с огромным стажем (профи и далеко не мальчик), неоднократно демонстрировал на публике такой трюк — он махал на доли секунды распечаткой перед клиентом, и оказывалось, что подсознание клиента усваивало инструкции полностью! Дело не в скорочтении, так как там были многостраничные распечатки. Дело в том, что оно (подсознание) на самом деле это усваивало. Проверяли — всегда 100% результат (проверка велась с помощью так называемого «мускульного тестирования», или «кинестезии», ну и, кроме того, результат применения сам по себе уже однозначно свидетельствовал об усвоении).

Дальше — больше! Кто-то из докторов рассказал, что просто брал клиента за руку и говорил «мое подсознание сейчас передаст твоему подсознанию все инструкции». Срабатывало это на все 100%. Или еще интереснее — доктор говорил «А сейчас твое подсознание получит инструкции, которые находятся на распечатке, которую я забыл

дома в ящике моего стола». Опять таки тесты показывали 100% усвоение.

Ну и я, наконец, начал сам тестировать эту систему и убедился, что так оно и есть — подсознание клиента реально получает все необходимые данные для работы просто путем «прямой передачи» из моего подсознания (это было еще с BSFF). Позже, уже после начала применения систем Славинского, я понял, в чем тут фишка. Все мы на самом деле — Одно, то есть вселенная едина, а разобщенность есть иллюзия. А раз так, что удивительного в том, что информация может быть передана между двумя частями Единого?

В принципе, такого рода технологии не новы для многих «адептов» разных шизотерических направлений, использующих «нью-эйжевские» штучки. Тут и «открытие канала», и «инициация», и «подключение» и «прямая передача. Так что можно считать мои инструкции для подсознания своего рода «инициацией» и «прямой передачей» «прямиком из моего подсознания в ваше подсознание». Поэтому не удивляйтесь, когда будете читать инструкции для инсталляции обработчиков — я сознательно и специально выбрал именно такой способ.

Несколько слов о формулировке. Как я уже писал ранее, в инструкциях для подсознания используются слова «наше», «мы» и так далее, вместо «я» и «мое». Это не опечатки и не ошибки.  Как я уже писал, каждый «обычный человек» раздроблен и фрагментирован в очень большой степени. Нет целостного «я», зато есть целая куча разнообразных «частей подсознания», «субличностией», «аспектов личности» и прочих частей. Когда в инструкции для подсознания употребляется формулировка типа «мы», имеется в виду именно это — совокупность всего этого хозяйства в целом, и все его части. Таким образом, мы говорим подсознанию, что оно должно обрабатывать все части, субличности, аспекты и т. п., в том числе и диссоциированные или фрагментированные.

## *Обработка полярностей*

Как уже писал ранее, нейтрализации полярностей в описываемой системе придается очень большое значение. Это дает постепенное смещение восприятия жизни и окружающего мира от оценочного и поляризованного, к безоценочному и недуальному. В долговременной перспективе это влияет не только на чисто «философское восприятие жизни», но и устраняет некоторое количество психологических проблем и автоматических моделей реагирования, которые имеют причиной именно поляризацию и разделение. Причем неожиданно могут исчезать какие-то автоматические модели поведения, которые мы, кажется, и не обрабатывали с помощью техник, но по мере нейтрализации каких-то полярностей эти модели могут становиться неактуальными и отваливаться совершенно самостоятельно. Это весьма занятный процесс, и практикующему рекомендуется проявлять внимательность и следить за изменениями своего восприятия и поведения.

Сначала я хотел бы рассмотреть теорию, стоящую за самим процессом нейтрализации. В мире существует достаточно большое количество разных техник, которые, как утверждают их авторы, служат нейтрализации полярностей. В большинстве случаев, однако, нейтрализация не перманентна, то есть после первоначального периода, когда единство только что нейтрализованных полярностей ощущается, они опять «разбегаются». Причина этому в том, что очень немногие техники озабочиваются устранением **ментального заряда** между полярностями, большинство из них просто пытаются соединить их чисто «механически».

Следует отметить одну принципиальную вещь. Полярности разделены только у нас в уме и больше нигде. В природе нет абсолютно никакого разделения, нет конфликта. А разделение в уме существует только из-за наличия некоего ментального «заряда», который и держит полярности порознь. Таким образом, залогом перманентной нейтрализации полярностей является именно устранение «заряда» между ними. Стоит это сделать — и полярности слипнутся сами, без нашего участия. Почему? Да потому, что в реальности они **уже** едины, а разделение — иллюзия, существующая в уме. Это можно проиллюстрировать на примере двух магнитов, которые поставлены противоположными полюсами друг к другу. Магниты притягиваются и стремятся соединиться, но если мы поместим между ними «заряд» — например, спичечный коробок, то они останутся разделенными. Стоит устранить «заряд» — и магниты сами «слипнутся», потому что это их натуральное свойство. Так же и любые полярности — стоит убрать существующий между ними и их разделяющий ментальный заряд, и они «слипаются» автоматически, безо всякого усилия с нашей стороны.

Именно так действуют рабочие техники, дающие перманентный результат, в отличие от «халтуры» с механическим соединением или перемешиванием полярностей. Одной из лучших техник для работы с полярностями является ГП-4 авторства Живорада Славинского. Это действительно эффективная техника, позволяющая устранить существующий в полярной паре заряд (тот самый ментальный заряд, который разделяет полярности) быстро (в течение 5–10 минут) и эффективно. Результатом применения является не просто понимание, что данная пара полярностей всегда была на самом деле неразделима, едина, но и переход этого на уровень ощущений, а именно там нейтрализация начинает влиять на нашу жизнь и поведение. У ГП-4 есть

масса плюсов — в виде мгновенного результата, то есть мы реально сразу же ощущаем слияние полярностей после того, как оно достигнуто, что дает иногда совершенно незабываемые эффекты и мощнейшие инсайты. Но есть и пара небольших «минусов», в частности то, что затруднительно «слить» больше 5–8 полярностей подряд, просто потому, что достигнутое позитивное самочувствие не способствует дальнейшей работе, так как человеку и так «хорошо» и сливать что-то там еще ему просто «влом». Кроме того, процесс происходит с закрытыми глазами, требует определенной концентрации, что ограничивает его применение в ситуациях, где работать таким образом невозможно.

Предлагаемые в этой книге техники (а конкретно, обработчик «Слив» для нейтрализации полярностей) базируются на подходе, присущем техникам Славинского. Принцип их действия заключается в **устранении заряда между полярностями**, что приводит к их самостоятельному сливанию, но процесс уводится в подсознание, которое само в автоматическом фоновом режиме занимается поиском и устранением этого самого «заряда» до тех пор, пока полярности не будут нейтрализованы. Плюсы такого подхода — удобство пользования и возможность работать практически везде, даже за рулем автомобиля, так как концентрация не требуется. Кроме того, мы можем «загрузить» подсознание работой в гораздо большей степени, чем это было бы возможно при «очном» подходе к нейтрализации полярностей. То есть, утрируя, «засунуть» в подсознание целый список полярностей на нейтрализацию и спокойно пойти спать, зная, что оно само справится с работой. Минусом является отсутствие мгновенного результата — нет ярких состояний и озарений, нет удивительных инсайтов, потому что подсознанию требуется какое-то время на проработку полярностей и на дальнейшую интеграцию изменений.

Как видите, каждая техника имеет свои плюсы и минусы, и стоит просто ответить себе на вопрос — чего именно я хочу добиться с помощью работы. Лично мне интересен не процесс работы сам по себе, а полученные в результате изменения моей жизни и мироощущения. Поэтому я сознательно отказываюсь от ярких ощущений «очной работы» в пользу автоматики и легкости применения «подсознательного подхода». Собственно, на этом строится вся описываемая система.

Итак, перейдем к описанию того, что же делает подсознание, когда оно занимается нейтрализацией полярностей по нашему приказу.

Во-первых, подсознание находит и устраняет весь заряд, который у нас в уме разделяет полярности. Прямым результатом этого является их «слияние», то есть та самая нейтрализация. Однако процесс на этом не заканчивается. Следующим, что делает подсознание, является процесс проверки на «экологичность» — то есть на отсутствие внутреннего сопротивления этому самому произошедшему слиянию. Потому что если такое сопротивление имеется, в дальнейшем может возникнуть внутренний конфликт, а внутренние конфликты нам не нужны — нам хватает и тех, что у нас уже есть. Подсознание обрабатывает это самое сопротивление, опять-таки используя методику устранения заряда между полярностями, но на этот раз в качестве полярностей выступают «ощущение, что полярности, с которыми мы работали, слились» и «сопротивление слиянию». Устраняя заряд между ними, подсознание устраняет сопротивление и внутренний конфликт. После этого подсознание делает следующий важный шаг — проверяет, существует ли у нас опасение, что полярности «разольются» опять в будущем, и если такое опасение

имеется, подсознание обрабатывает и его тоже, вышеописанным способом, до момента исчезновения этого опасения.

После этих манипуляций нейтрализация уже практически полная и перманентная, но для полноты картины применяется еще проверка на наличие сопротивления со стороны других людей. Например — мы только что слили полярность «любовь и ненависть», и если задать себе вопрос — «а есть ли люди или существа, которые могут быть против этого, и блокировать эту нейтрализацию», мы можем вдруг понять, что наша мама или бабушка была бы сильно против по какой-то причине. Естественно, маме или бабушке может быть абсолютно по барабану наша нейтрализация каких-то там полярностей, но у нас в уме имеется «модель» или «проекция» мамы, и вот этой проекции не все равно. Сопротивление этой проекции следует обработать — а для этого применяется так называемый «Круговой процессинг», описываемый дальше в соответствующей главе. Вкратце на данный момент можно сказать, что мы идентифицируемся с мамой и проводим процессинг от ее лица, обрабатывая ее сопротивление тому, что мы «слили» какие-то там полярности. После этого, если больше нет никаких возражений со стороны других частей нашей личности, можно считать работу завершенной, а нейтрализацию перманентной.

Вот вся эта куча действий происходит в подсознании полностью автоматически и в фоновом режиме после того, как мы обращаем наше внимание на пару полярностей и употребляем слово «Слив». Это слово и запускает весь вышеописанный процесс. После запуска процесса мы можем пойти заниматься своими делами, пить чай или, например, спать, а подсознание будет автоматически делать все то, что я описал выше, и с течением времени (от минут до дней) полярность будет полностью нейтрализована, а изменения интегрированы.

Естественно, мы можем при желании проверить, а произошла ли нейтрализация на самом деле, или мы себе только мозги компостировали. Это сделать очень просто — через неделю-полторы можно взять обработанную полярность, и попробовать нейтрализовать ее с помощью процесса ГП-4. Мы не сможем этого сделать — мы обнаружим, что полярность уже нейтрализована. Вначале я уделял проверке много внимания, но довольно быстро понял, что нет смысла тратить на нее время — нейтрализация происходит гарантированно, если не через 3 дня, то через неделю или полторы (в зависимости от того, насколько данная обрабатываемая полярность сильно укоренена в нашем подсознании и насколько она влияет на нашу жизнь). Так что можно не париться по этому поводу, а просто скармливать подсознанию полярности пачками и наблюдать за постепенными изменениями.

Сам обработчик «Слив» приводится в следующей главе. Его надо зачитать один раз вслух или про себя, после чего он будет перманентно инсталлирован. Кроме самой процедуры «сливания» полярностей, в обработчик также включены механизмы автообновления (на случай, если вдруг появится усовершенствованная версия), а также механизм блокировки на случай, если какой-то нечестный пользователь попытается распространять полученные на сайте материалы или сами обработчики. В этом случае все обработчики автоматически и сразу же заблокируются, и вся работа для данного гражданина будет навсегда окончена. Естественно, что нормальный, адекватный человек ничем таким заниматься не будет, но среди шизотериков всегда можно встретить парочку долбанутых (достаточно зайти на любой форум)… Вот для

таких граждан я и встроил в систему защиту, которую невозможно обойти или взломать, так как подсознание клиента само следит за тем, чтобы он «чего этакого не выкинул», а обмануть себя невозможно.

Список полярностей для проработки также приводится с одной из следующих глав. Работать с полярностями вообще следует до того момента, когда практикующий достигнет состояния, когда любая ранее не встречавшаяся пара полярностей при одном взгляде на нее будет уже единой, то есть когда любая полярность, даже та, с которой мы раньше никогда не работали, будет уже нейтрализованной. При этом придет понимание, что полярностей на самом деле не существует — это просто иллюзии, ментальные конструкты, так же как и их разделение. После этого работой с полярностями по разным спискам можно не заморачиваться, и оставить «слив» для более практических задач, которые будут описаны в этой книге в одной из последующих глав.

## *Обработчик «Слив»*

Эту инструкцию вам надо зачитать вслух или про себя всего один раз, от слов «инструкция для подсознания» и до слов «конец инструкции» включительно, после чего подсознание примет ее как руководство к действию. Перечитывать ее, «освежать» и так далее не надо, подсознание воспринимает все сразу, и запоминает навсегда. Чисто технические подробности применения — в следующей главе.

***Инструкция для подсознания***

*Начало инструкции. Эта инструкция для тебя, НАШЕ подсознание. Эта инструкция инсталлирует протокол обработки полярностей **«Слив»**. Начиная с этого момента, все ранее выданные инструкции, касающиеся протокола **«Слив»** в его более ранних модификациях прошу считать недействительными, и всю работу по протоколу **«Слив»** вести только по этой версии инструкции. Если какие-либо полярности в настоящее время находятся в обработке по более старой версии протокола, прошу перевести их на обработку по новой версии протокола, начиная с этого момента.*

*Как только мы обратим внимание на полярности, которые мы захотим нейтрализовать при помощи этого протокола, мы произнесем вслух или подумаем специальное ключевое слово (**«Слив»**), и ты будешь проводить полностью автономную и автоматическую обработку в фоновом режиме этой пары полярностей до их полной нейтрализации при помощи процедуры «**Слив**» авторства Дмитрия Лёушкина. При необходимости ты свяжешься с подсознанием Дмитрия Лёушкина и получишь от него самую последнюю версию этой процедуры.*

*Один раз в месяц в случайно выбранное время ты будешь связываться с подсознанием Дмитрия Лёушкина, и проверять, не появилась ли более новая версия данной инструкции. В случае, если она появилась, ты автоматически обновишь имеющуюся у тебя версию на более новую, получив ее у подсознания Дмитрия Лёушкина.*

*Запуск механизма обработки, после произнесения соответствующего определенного выше ключевого слова, ты будешь сигнализировать при помощи зевания НАШЕГО организма.*

*НАШЕ подсознание, ты всегда будешь делать все то, что МЫ описали в этой инструкции, начиная с этого момента, вне зависимости от того, в каком состоянии, в каких обстоятельствах, в какой ситуации или в каком ментальном или эмоциональном состоянии МЫ находимся, или какие полярности с помощью этого протокола МЫ хотим нейтрализовать. И МЫ благодарим тебя и глубоко признательны тебе и уважаем тебя за то, что ты всегда остаешься НАШИМ верным слугой.*

*Конец инструкции.*

## *Как нейтрализовать полярности*

Небольшая глава, посвященная чисто техническим аспектам работы с полярностями. Нейтрализация полярностей с помощью обработчика «Слив» выглядит чрезвычайно просто. Берете любую полярность из списка, пусть это будет для примера пара «Любовь — ненависть». Произносите (вслух или про себя — неважно) «Любовь», потом «Ненависть», и потом слово «Слив». Повторяете «Любовь-ненависть-слив» до наступления зевания или до 10 раз, после чего переходите к следующей полярности или идете заниматься своими делами.

Чрезвычайно полезным является в самом начале работы с данной парой полярностей стараться **почувствовать** полярности, а не просто механически «молотить» их. То есть в данном конкретном случае вам стоило бы постараться почувствовать любовь как таковую (то есть, что такое для вас любовь? Какие эмоции вызывает это понятие? Какие мысли, или быть может, ощущения в теле?), потом почувствовать ненависть (что такое для вас ненависть? Какие эмоции, мысли и ощущения вызывает это понятие?) и только затем говорить слово «Слив». Это не является абсолютным требованием, так как подсознание в любом случае нейтрализует эту пару, даже если вы будете тупо механически «молотить» ее, но если удастся хотя бы немного в самом начале, первый раз, почувствовать их, срок обработки и интеграции сократится, а эффективность процесса повысится. Безусловно, есть в списке полярности, которые почувствовать будет затруднительно (в основном, это сложно-философского типа «штучки»), так что если не получится почувствовать какую-то пару — не переживайте слишком сильно.

Желающие позабавиться могут повторять «Любовь-ненависть-слив» не до зевания или до 10 раз, а до «победного конца» — то есть до ощущения нейтрализации. Это может занять 1–5 минут, или больше, или не прийти никогда, в зависимости от конкретного человека. Ощущение слияния полярностей приходит обычно в виде либо понимания, что их на самом деле не существует (то есть обе эти полярности — просто бред, пустой ментальный конструкт, что особенно часто происходит при обработке «философских» полярностей), либо в виде ощущения, что они реально едины, или что они суть одно и то же. Впрочем, как я говорил, это совершенно не обязательно, и не ускоряет интеграцию изменений, а просто служит своего рода развлечением. Через какое-то время это надоедает. Вообще, вне зависимости от того, делаем мы «слив» до реальной (то есть ощутимой прямо тут же сразу) нейтрализации, или же оставляем эту задачу на попечение подсознания, нейтрализация произойдет в любом случае, ну не через 5 минут, так через 5 дней. Это совершенно неважно — нас в работе интересует общий кумулятивный эффект и общий результат, а не сиюминутный «кайф».

В случае работы с полярностями типа «я и что-то (или кто-то), (например «я и моя мама»), работа ведется так же, то есть путем повторения «Я и моя мама — слив» до зевания или до 10 раз. Вопросы применения обработчика «Слив» для «сливания» себя с другими (или вообще с разными интересными штуками) будут рассмотрены в одной из следующих глав.

Справедливости ради стоит сказать, что есть еще более простой способ — автоматический «сливальщик», который можно бесплатно получить на сайте после регистрации (ссылка на регистрацию — в конце книги). В него можно загрузить список полярностей на проработку, и затем просто запустить процесс и идти спать или делать свои дела, но я **настоятельно не рекомендую** им пользоваться до того, как будет проработано как минимум 2\3 списка. Ручная работа в Фазе 1 чрезвычайно важна и закладывает основу будущего успешного продвижения. Не пренебрегайте ей.

## *Обработка проблем*

Следующим обработчиком, который широко используется в системе, является модуль **«Обработай это»**. Он применяется для работы с любыми проблемами, состояниями, убеждениями, эмоциями — в общем, для работы с совершенно любым ментальным материалом практически любого типа. Это совершенно универсальный модуль, который в дальнейшем будет широко использоваться как для ручной обработки материала, так и для полностью автоматической обработки материала во многих протоколах-автоматах.

Смысл его применения заключается в следующем. Когда мы направляем наше внимание на какую-либо проблему (под словом «проблема» в дальнейшем понимается любой ментальный материал, с которым мы хотим «разобраться»), мы выдаем подсознанию команду в виде фразы «Обработай это», и подсознание по описанному в инструкции алгоритму начинает работать с этим материалом и производить с ним какие-то действия. Фактически, «Обработай это» является аналогом применяемого в системе BSFF обработчика, и применяется он абсолютно так же, но принципиальным отличием является механизм работы с проблемами. Описанию механизма будет посвящена следующая глава.

Пока же, я остановлюсь на спектре применения данного обработчика. Мы можем применять его, как уже было сказано, к любому ментальному материалу. Негативные эмоции, «неприятные мысли», любые убеждения и верования совершенно любого типа, эпизоды прошлого, любые эмоциональные состояния, и даже соматика, такая, как головная боль (правда, с некоторыми ограничениями, так что если что-то болит, лечитесь, а не повторяйте «Обработай это» в надежде на чудо). Точно так же, как и в случае BSFF, работа ведется путем «показывания» подсознанию проблемы и произнесения фразы «Обработай это». Например — «Меня бесит этот урод — обработай это» или «Я не способен на успех — обработай это».

В этом месте многие начитавшиеся «умных книг» про аффирмации начинают, как правило, громко протестовать, говоря, что мол, «нельзя давать своему подсознанию такие негативные аффирмации! Оно примет их как приказ и усилит негативное состояние». Так вот, мы не работаем в данной системе с аффирмациями **вообще**. Те фразы с негативным материалом, которые мы употребляем, являются **обозначением проблемы**. То есть мы говорим примерно следующее: «Подсознание, вот есть проблема под названием «Я ненавижу Васю» — будь любезно, обработай, пожалуйста, эту проблему». Ничего не внушается, ничего не программируется в процессе такого рода работы, мы обозначаем проблему и говорим подсознанию «Фас!» — и оно принимается за разруливание показанной ему проблемы. Граждане, начитавшиеся «умных книг», могут не беспокоиться о внедрении «негативных установок» — описываемая в книге система принципиально направлена не на программирование, а на депрограммирование, уничтожение установок, опустошение ментального материала. А свои почерпнутые из «умных книг» верования рекомендую проработать с «Обработай это». ☺

Что касается тонкостей процесса работы с конкретным проблемным материалом, я посвятил этому очень много внимания в книге про BSFF, поэтому те, кто не знаком с

BSFF, могут просто скачать эту книгу бесплатно на сайте, и прочесть. В принципе, большинство информации, описанной в книге, по-прежнему актуально, особенно та, что касается способов работы с проблемами и разбиения их на части («аспекты проблемы», как это названо в книге про BSFF). Повторяться на этот счет я не вижу смысла, так что интересующихся отсылаю к первоисточнику. Единственное, что следует запомнить, это то, что вместо описанного в книге про BSFF обработчика мы используем новый обработчик, модуль «Обработай это».

## *Принцип действия*

**«Обработай это»** — это, фактически, своеобразный «макрос», запускающий одной фразой целую кучу процессов в подсознании, целью которых является обработка выбранного ментального материала. В сам этот обработчик входит 7 разных модулей, часть из которых представляет собой «эмуляторы» процессов Славинского, а другая часть — мои собственные разработки и синтез идей других авторов. Данная глава посвящена краткому описанию происходящих при этом процессов, чтобы вам в дальнейшем было ясно, что же там собственно будет происходить в вашем подсознании.

Для простоты изложения примем, что мы обрабатываем некую гипотетическую проблему под названием «Я ненавижу Васю». Итак, после произнесения «Я ненавижу Васю», что показывает подсознанию на проблему, подлежащую обработке, и сразу за этим — запускающей обработчик фразы «Обработай это», подсознание начинает производить следующие действия:

1. Оно обращается к своим записям прошлого, и ищет там те эпизоды, которые послужили источником обрабатываемой проблемы. После чего оно обрабатывает эти эпизоды, устраняя содержащийся в них заряд, с помощью двух разных модулей обработки;

2. Оно пытается, насколько возможно, разделить исходную проблему на части и проработать каждую из этих частей своим отдельным процессом, что ускоряет проработку и позволяет достичь лучших результатов. На примере нашей гипотетической проблемы, это могут быть такие части: «Меня бесит, как он смеется», «Я не люблю его мать», «До чего наглый тип» и так далее. Вопрос разбития «широкоформатной» проблемы на составляющие для более качественной проработки неплохо освещен в книге о BSFF, так что интересующихся отсылаю к ней. Впрочем, в данном случае это неважно — подсознание пытается, насколько возможно, выполнить данное разбитие автоматически за нас. При этом для обработки используются парочка других модулей обработки;

3. Подсознание старается найти и обработать все когда-либо принятые нами и каким либо образом относящиеся к данному материалу и его составным частям решения и постулаты, все использованные нами оправдания этих решений и постулатов, все оценки этих решений и постулатов, все сделанные нами заключения, касающиеся каким бы то ни было образом данного материала, его составных частей, а также принятых нами решений и постулатов, при помощи отдельных предназначенных для этого модулей. Смысл данного действия — отыскание и обработка когда-то в прошлом принятых нами решений и постулатов, которые, быть может, давно забыты, но тем не менее продолжают влиять на нашу жизнь, несмотря даже на то, что мы этого не осознаем. В данном конкретном случае нашей гипотетической проблемы, это может быть принятое в возрасте 4 года решение никогда не доверяться людям с рыжими волосами, так как дядя с такими волосами нас напугал и вызвал истерику. Решение принято и благополучно забыто, но на подсознательном уровне

действует, внося свой вклад в нашу ненависть к рыжеволосому Васе. Естественно, что это решение должно быть обработано и нейтрализовано, чтобы добиться реального решения проблемы;

4. Подсознание ищет и обрабатывает все мнения, убеждения и верования, которые у нас имеются в отношении данного материала, его составных частей, всех участвующих в нем людей и существ, а также всех людей и существ, участвовавших в его создании и сохранении, а также возможности, невозможности и способов обработки этого материала. В этом пункте, как видите, работа ведется на уровне убеждений — как о проблеме, как таковой, так и обо всех могущих участвовать в ней людях;

5. Далее, обрабатываются все аспекты нашей личности, которые любым образом причастны к созданию данной проблемы или являются ее следствием. Здесь работа ведется при помощи еще одного обработчика под названием «Турбоаспект» — это фактически сильно модернизированный эмулятор известного процесса под названием «Аспектика» авторства Живорада Славинского. На сайте вы можете прочитать в разделе «Статьи» краткую инструкцию по Аспектике в ее оригинальном виде, и при прочтении (а возможно, и при проведении нескольких процессов самостоятельно) убедиться в ее грамотном подходе и эффективности. В случае с «Обработай это» была предпринята попытка перевести всю работу по обработке аспектов (то есть наших частей личности, субличностей) в подсознание. Таким образом, когда мы говорим «Обработай это» применительно к какой-то проблеме, прорабатывается также и часть нашей личности (или части ее), имеющая отношение к обрабатываемой проблеме. Субличность (аспект) как итог этой обработки интегрируется в «основную часть личности» и перестает существовать, и **кумулятивный эффект работы будет проявляться как все возрастающая со временем целостность и все уменьшающаяся внутренняя раздробленность практикующего;**

6. Далее, подсознание обрабатывает любые обиды, непрощение, осуждения, претензии и другие негативные эмоциональные заряды, которые мы имеем по отношению к себе, другим людям или существам, другим объектам, а также высшим силам, богу, миру и реальности вообще, связанные с этим материалом и его составными частями. Тут, думаю, все понятно — устраняем любые связанные с проблемой обиды, неприятие и претензии, как к себе, так и ко всем, кто (по нашему мнению) имеет какое-либо отношение к обрабатываемой проблеме. При обработке используется отдельный протокол для устранения ментального заряда, плюс еще парочка процессов;

7. Далее обрабатывается сам этот материал в целом при помощи нескольких разных обработчиков;

8. Ну и, наконец, последним этапом работы является процедура, хорошо известная некоторым адептам разных школ и широко применяющаяся в BSFF и других такого рода техниках. Теория гласит, что после обработки материала, когда он уже полностью устранен, в нашем, скажем так, «энергетическом теле» или системе наших тел, остается «дырка» в том месте, где раньше до обработки находился данный материал. Для того, чтобы образовавшийся

> «вакуум» не «подсосал» в это пустое место что-нибудь новенькое, «дырка» заполняется в воображении белым светом, таким образом она закрывается, и место, куда мог бы быть «втянут» некий новый негативный ментальный материал, закрывается и ликвидируется. Не берусь судить о правильности данного утверждения (лично мне известно по крайней мере еще одно чрезвычайно убедительное объяснение принципов этого явления), однако практика показывает, что обработка, включающая этот шаг (то есть заполнение светом пустого места) субъективно более эффективна, чем обработка без этой процедуры. Ну а так как работу в любом случае выполняет подсознание в фоновом автоматическом режиме, то почему бы не дать ему еще и такое задание? Копания в теории лично мне не нужны, мне нужен реальный практический результат, а что уж там происходит на самом деле — создается ли «мокап» (искусственная ментальная «конструкция») на месте устраненных ментальных масс, заполняются ли энергетические дыры, или «ангелы посылают лучи любви с небес» — мне наплевать. Надеюсь, что и читателям тоже.

Как видите, после произнесения фразы «Обработай это» включается целый хор разных процессов, разбирающих проблему по кусочкам и обрабатывающих ее со всех возможных сторон. Вернее, с большинства сторон, так как для полного счастья надо было бы встроить также и механизм обработки сопротивления, опасений, что проблема вернется, а также проводить круговой процессинг от лица всех задействованных лиц. Впрочем, это тоже делается, но не на уровне обработчика. Было приято решение не включать обработку этих вещей в сам «Обработай это», а вынести его в автоматы. Таким образом, обработка происходит со всех сторон, но часть работы выполняется обработчиком, а часть — автоматом. В результате получается чрезвычайно эффективный механизм для работы с любым ментальным материалом.

Точно так же, как и в «Слив», в «Обработай это» встроен механизм автоматического апдейта в случае появления у меня новых, усовершенствованных версий, а также защита от несанкционированного использования и распространения материалов, сразу же «отрубающая» все обработчики и все запущенные ранее процессы у «особо шустрых и не совсем честных» граждан.

## *Обработчик «Обработай это»*

Эту инструкцию вам надо зачитать вслух или про себя всего один раз, от слов «инструкция для подсознания» и до слов «конец инструкции» включительно, после чего подсознание примет ее как руководство к действию. Перечитывать ее, «освежать» и так далее не надо, подсознание воспринимает все сразу, и запоминает навсегда. Собственно, сама по себе инструкция очень проста:

***Инструкция для подсознания***

*Начало инструкции. Эта инструкция для тебя, НАШЕ подсознание. Эта инструкция инсталлирует протокол обработки материала **«Обработай это»**. Начиная с этого момента, все ранее выданные инструкции, касающиеся протокола **«Обработай это»**, в его более ранних модификациях, прошу считать недействительными, и всю работу по протоколу **«Обработай это»** вести только по этой версии инструкции. Если какой-либо материал в настоящее время находится в обработке по более старой версии данного протокола, прошу перевести его на обработку по новой версии протокола, начиная с этого момента.*

*Как только мы заметим материал, который мы захотим обработать при помощи этого протокола, мы произнесем или подумаем специальное ключевое слово (**«Обработай это»**), и ты будешь проводить полностью автономную и автоматическую обработку в фоновом режиме этого материала при помощи процедуры «**Обработай это**» авторства Дмитрия Лёушкина. При необходимости ты свяжешься с подсознанием Дмитрия Лёушкина и получишь от него самую последнюю версию этой процедуры.*

*Один раз в две недели в случайно выбранное время ты будешь связываться с подсознанием Дмитрия Лёушкина и проверять, не появилась ли более новая версия данной инструкции. В случае, если она появилась, ты автоматически обновишь имеющуюся у тебя версию на более новую, получив ее у подсознания Дмитрия Лёушкина.*

*Запуск механизма обработки, после произнесения соответствующего определенного выше ключевого слова, ты будешь сигнализировать при помощи зевания НАШЕГО организма.*

*НАШЕ подсознание, ты всегда будешь делать все то, что МЫ описали в этой инструкции, начиная с этого момента, вне зависимости от того, в каком состоянии, в каких обстоятельствах, в какой ситуации или в каком ментальном или эмоциональном состоянии МЫ находимся. И МЫ благодарим тебя и глубоко признательны тебе и уважаем тебя за то, что ты всегда остаешься НАШИМ верным слугой.*

*Конец инструкции.*

## *Обработка эмоциональных состояний*

Следующей важной частью Фазы 1 является работа со шкалой эмоций. Вам предстоит обработать с помощью «Обработай это» список эмоций и эмоциональных состояний, который базируется на так называемой эмоциональной шкале «AGFLAP-CAP» Лестера Левинсона. В системе Левинсона, все эмоции, испытываемые человеком, делятся на 9 групп, из которых 6 — «негативные», а 3 — «позитивные». К негативным относятся Апатия, Горе, Страх, Вожделение, Злость и Гордыня (сокращенно они называются AGFLAP), а к позитивным — Смелость, Принятие и Мир (или сокращенно по-английски CAP). В этой книге приведена расширенная и переработанная шкала Левинсона, и именно с ней вам предстоит работать на первом этапе.

Позволю себе объяснить смысл этого занятия. Каждая из эмоций в списке делится на большое количество ее разновидностей. Прорабатывая каждую из разновидностей этих эмоциональных состояний, мы прорабатываем корни, вызывающие автоматическое включение такой эмоции в ответ на какие-то стандартные внешние раздражители, а также части нашей личности, ответственные за это автоматическое реагирование. В результате мы достигаем большей свободы эмоциональной сферы от автоматики, то есть возможности переживать любые эмоции из этой шкалы без залипания или с минимальным залипанием в них.

Кстати, по мере работы (не в Фазе 1, а вообще), залипание в эмоциях будет существенно уменьшаться вплоть до ситуации, когда вы сможете практически мгновенно отлипнуть после переживания какого-либо негативного эмоционального состояния. Если сейчас вы можете погрузиться в какую-нибудь тоску или обиду и пережевывать ее сутками напролет, то по мере работы это время будет существенно сокращаться, вплоть до практически полного отсутствия «лага», когда вы сможете переключаться из обиды или тоски в радость и смех практически мгновенно просто по осознанному желанию. Проработка эмоциональной шкалы Левинсона — это первый шаг именно к такому результату.

Через некоторое время после проработки большого количества эмоциональных состояний из шкалы, вы можете с удивлением обнаружить себя в эмоционально нейтральном состоянии, когда вы не испытываете ни положительных, ни отрицательных эмоций, а скорее, некое «нулевое», нейтральное и сбалансированное состояние. Оно может показаться с непривычки (тем, кто его раньше не переживал) весьма странным, и возможно, вы даже начнете беспокоиться, а не сломалось ли что у вас в «эмоциональной машинке». Нет, не сломалось — в чем вы убедитесь в будущем. Вы не лишаетесь способности переживать любые эмоции, вы просто начинаете все меньше делать это автоматически.

Прошу заметить, что проработка приведенных в списке эмоциональных состояний не является гарантией того, что в будущем вы никогда их не испытаете. Вопросу перманентности изменений будет посвящена отдельная глава, пока лишь могу сказать, что реальная эмоциональная шкала гораздо богаче, и содержит гораздо больше разновидностей эмоций, чем приведено в этом списке. Поэтому не удивляйтесь, если когда-то в будущем вас «накроет» какая-то эмоция и не спрашивайте возмущенно, «какого хрена, я же это уже прорабатывал». Тем не менее,

автоматических реакций будет все меньше и меньше, и вы сами в том убедитесь. Проработка списка эмоций будет первым (и очень важным) шагом на пути к эмоциональной свободе.

Как прорабатывать эмоции? Очень просто. Начинайте с нижней части шкалы (нижней в плане энергетики, в списке эти эмоции наоборот стоят первыми, а более «высокотоновые» — за ними). Берете одну эмоцию (или состояние) из списка, проговариваете ее (вслух или про себя — неважно), стараясь одновременно как можно лучше почувствовать это состояние, а затем говорите «Обработай это», и повторяете процесс до зевания (или, как и в случае «Слива», до 10 раз), после чего переходите к следующей эмоции или идете заниматься своими делами. Например: «Безнадежность — Обработай это» — повторить до зевания или до 10 раз. Как видите, все просто.

Вот, собственно, и все. Весь список может быть легко проработан меньше чем за месяц. Скорости обработки (то есть, сколько процессов можно безопасно делать ежедневно) будет посвящена отдельная глава немного позднее (см. «План работы»). Помните, обработка эмоциональной шкалы является обязательной частью, ее нельзя «выбросить» или сократить. Вся шкала должна быть проработана, включая и позитивную часть шкалы. Это действительно важная часть работы, закладывающая фундамент на будущее. Прорабатывать эмоции можно одновременно с проработкой полярностей, они не мешают друг другу, главное в этом деле — выработать свой, индивидуальный темп работы и не перерабатываться.

## *Кибер-Живо*

Кибер-Живо — это робот-обработчик самого начального уровня, целью которого является подчистка на начальном этапе вашего прошлого по определенному алгоритму. Алгоритм этот был первоначально определен в трудах Славинского и адаптирован для автоматической обработки. Робот настроен на 30 дней, за это время он должен закончить работу по программе, после чего выключится сам. Работает робот по ночам, во время сна, чтобы не перегружать работой дневное восприятие. **Включать его нужно только один раз, в самом начале.** Не надо его выключать утром и опять включать вечером — он сам запустится тогда, когда вы будете спать, и станет делать свои дела, алгоритм которых описан в тексте протокола.

В связи с большим количеством мусора, содержащегося в уме на начальном этапе, результаты его работы будут не так очевидны, то есть не будет взрыва и фонтанов озарения, однако то, что он работает, вы, возможно, узнаете по вторичным признакам. К таким признакам относятся сны — после запуска протокола вы с некоторой долей вероятности начнете видеть странные сны. В них могут присутствовать персонажи из далекого прошлого, о которых вы давным-давно забыли, и, возможно, у вас будет ощущение, что во сне действительно что-то прорабатывается. Возможно, вы будете просыпаться с четким чувством, что какой-то кусок вашей жизни проработан, или какая-то ситуация вас больше не мучает, или что вы кого-то простили и больше не обижены на него, или еще что-нибудь такого рода. Хотя встречались мне и люди, которые не видели никаких снов и признаков работы Кибер-Живо, что, однако, не означает, что он на самом деле не работал у них. В общем, все люди разные, и результаты могут быть у всех разные, но в любом случае определенную работу робот выполнит, после чего благополучно выключится. Реактивировать его после окончания работы нет смысла — он ведь закончит свою работу, то есть выполнит поставленную задачу.

Смысл применения Кибер-Живо состоит в том, что мы, во-первых, производим некую начальную зачистку прошлого (в любом случае прошлым придется заниматься в дальнейшем много, но этот протокол сделает свою часть работы). Кроме того, происходит адаптация подсознания и организма и подготовка их для массированного применения автоматики в дальнейшем.

Запуск Кибер-Живо производится точно так же, как в будущем будет производиться запуск всех автоматов — вы читаете протокол (вслух или про себя — неважно) **один** раз, после чего запускаете процесс повторением до зевания фразы «Кибер-Живо старт». Если после 10 повторений зевание не приходит — оставьте его в покое, он все равно уже запустился. Проверено.

Получить «Кибер-Живо» вы можете бесплатно на сайте, после регистрации (ссылка в конце книги). Можно запустить его хоть в самый первый день работы с системой, пусть он там себе работает в фоновом режиме. И еще. В каждом протоколе (включая также и Кибер-Живо) материал для проработки формулируется в виде «все эпизоды в прошлом (как в этой, так и в прошлых жизнях), а также в будущем (как в этой, так и в будущих жизнях), когда…». Так вот, при работе с «будущим» мы работаем,

естественно, не с реальным будущим, а с теми проекциями материала, которые наш ум делает на будущее.

## *Список полярностей*

Ниже приводится большой сборный список полярностей для нейтрализации (около 430 штук). Процедура нейтрализации проста — напомню, **вы произносите первую полярность, потом вторую полярность, потом слово «Слив», и повторяете это до зевания**. Например:

Любовь — ненависть — слив
Любовь — ненависть — слив
Любовь — ненависть — слив
Любовь — ненависть — слив
Любовь — ненависть — слив

Допустим, тут пришло зевание — ОК, процесс запустился и можно переходить к следующей полярности.

Если через 10 повторений зевание не пришло, переходите к следующей полярности, подсознание в любом случае нейтрализует эту полярность через какое-то время. При произнесении полярностей (напомню, делать это можно не обязательно вслух — достаточно повторять про себя) желательно постараться почувствовать полярности, по крайней мере, в первый раз (при первом произнесении). Однако необходимым условием это не является, поэтому зацикливаться слишком сильно на этом не стоит.

Повторять обработку ранее обработанных полярностей не нужно, то есть после запуска обработки какой-то пары полярностей (путем вышеназванной процедуры) ее можно вычеркнуть из списка и больше к ней не возвращаться. Не нужно перезапускать процесс нейтрализации одной и той же полярности по несколько раз — это не ускорит процесс, и кроме головной боли и лишней нагрузки на мозг, ничего не даст. Повторюсь, запускаем нейтрализацию данной полярности (путем вышеназванной процедуры) всего один раз, после чего о ней больше не думаем, она сама обработается с течением времени.

Не стоит в самом начале брать в обработку больше 10–15 полярностей в день, потом по ходу адаптации организма можно будет существенно увеличивать темпы — но в любом случае, смотрите по реакции своего организма и не перерабатывайтесь. Если организм говорит, что ему «хватит» на сегодня — значит, ему действительно хватит. Более подробно тема объемов проработки будет рассмотрена в главе «План работы». Если какую-то полярность вы вообще не понимаете (то есть она для вас — полный бред и бессмыслица) — просто пропустите ее.

Полярности приведены в алфавитном порядке. За месяц максимум все они могут быть проработаны без проблем.

**Итак, список:**

абсолютный — относительный
абстрактный — конкретный
авангард — арьергард

ад — рай
адекватное — неадекватное
аккуратный — неряшливый
активность — пассивность
активный — пассивный
актуальный — неактуальный
альтруизм — эгоизм
анализ — синтез
аномальный — нормальный
ароматный — зловонный
атака — контратака
бедность — богатство
безнадежность — надежда
безопасность — небезопасность
безразличие — вовлеченность
белое — черное
бережливый — расточительный
бесконечно малое — бесконечно большое
беспокойство — покой
беспокойство — спокойствие
благодарность — неблагодарность
благоразумный — неблагоразумный
благородный — неблагородный
благородство — низость
благословлять — проклинать
бледнеть — краснеть
блестящий — тусклый
близкий — далекий
близость — одиночество
блуд — целомудрие
бог — дьявол
богатство — нищета
бодрый — усталый
божественное — материальное
большое — маленькое
брать — давать
брать на себя ответственность — увиливать от ответственности
бросать — поднимать
будни — праздник
будущее — прошлое
быстро — медленно
быть — не быть
быть гибким — быть зацикленным
быть единым со своими корнями — быть разделенным с ними
великодушный — непорядочный
величие — ничтожество
вера — знание
вера — неверие
верить, что все получится — не верить, что все получится
верх — низ

веселый — злой
весомость — невесомость
вечность — момент
взлет — падение
видеть — понимать
видимость — невидимость
виртуальный мир — реальный мир
владеть всем — ничем не владеть
внутренний мир — внешний мир
внутри — снаружи
возвышенный — низкий
возможно — невозможно
война — мир
вперед — назад
все — ничего
все зависит от меня — ничего не зависит от меня
всегда — никогда
всегда осознавать себя — никогда не осознавать себя
вхождение в опыт — избегание опыта
вывод — следствие
выдержать — сдаться
выживать — умирать
выжить — сдаться
высокий — низкий
высоко — низко
гениальность — безумство
глубина — поверхность
глупый — просвещенный
голод — сытость
горизонтальный — вертикальный
город — деревня
грамотность — неграмотность
давать — получать
далеко — близко
дарить — принимать
движение — неподвижность
движение — остановка
движение — покой
движение — стояние на месте
день — ночь
динамика — статика
длинный — короткий
добро — зло
доброжелательность — враждебность
должен — не должен
должен — не хочется делать
должен сохранять лицо — не должен сохранять лицо
доминирование — подчинение
доступность — недосягаемость
другие правы — я прав

единство — двойственность
единство — разделенность
единство с остальными — изоляция
есть время — нет времени
жарко — холодно
желание быть любимым — желание любить
желание быть одиноким — желание быть со всеми
желание быть одобренным — желание одобрять
желание быть с людьми — нежелание быть с людьми
желание двигаться — нежелание двигаться
желание двигаться — страх двигаться
желание жить — желание умереть
желание контролировать — желание отпустить контроль
желание контролировать других — желание быть контролируемым другими
желание любви — желание давать любовь
желание одобрения — желание давать одобрение
желание работать — нежелание работать
желание спорить — нежелание спорить
жесткость — мягкость
жизнерадостность — мрачность
жизнерадостный — утомленный
жизнь — смерть
забывать — вспоминать
зависимость — независимость
здесь — сейчас
здесь — там
здравомыслящий — необдуманный
земное — неземное
знание — действие
знание — невежество
знать — не знать
знать все — не знать ничего
знать свое предназначение — не знать своего предназначения
изменение — усилие
иллюзия — реальность
иметь возможность выбирать — не иметь возможности выбора
иметь высшую цель — жить совершенно без цели
иметь результаты — не иметь результатов
иметь результаты проработок — не иметь результаты проработок
инициативный — бездеятельный
интерес — безразличие
интерес — скука
интуиция — сознание
истина — галлюцинации
истинная память — иллюзорная память
каждый — никто
коммуникация — отсутствие коммуникации
конденсация — растворение
контроль — свобода
красота — уродство

крик — тишина
лево — право
левое полушарие — правое полушарие
легкость — тяжесть
лень — желание действовать
логика — творчество
логика — эмоции
логическое мышление — образное мышление
локализация — нелокализация
лох — не лох
лучше — хуже
любовь — агрессивность
любовь — боль
любовь — ненависть
любовь — одиночество
любовь — отказ
любовь — свобода
любовь — сила/власть
любовь — страх
любовь к людям — ненависть к людям
люди — животные
маленькое — большое
материальное — духовное
материальное — нематериальное
материальное — пустота
материальный мир — духовный мир
материальный мир — тонкий мир
материя — пустота
материя — энергия
милосердный — безжалостный
минус — плюс
мир — агрессия
мир — беспорядки
мир — власть
мир несправедлив — мир справедлив
мир опасен — мир безопасен
мир плохой — мир хороший
мистицизм — мещанство
множество — единственность
мое — чужое
мои желания — чужие желания
мой отец — моя мать
мощь — беспомощность
мудрец — чмо тупое
мужское — женское
мужчина и женщина
наблюдатель — наблюдаемое
навсегда — временно
надо что-то делать — не надо ничего делать
наличие мыслей — отсутствие мыслей

настоящее — будущее
настоящее — прошлое
настоящий момент — вечность
начало — конец
начинать — останавливать
небо — земля
невежественные люди — мудрые люди
недоверие к людям — доверие к людям
недолговечность — вечность
нежелание жить — жажда жизни
нежелание жить — наслаждение жизнью
нежелание изменений — желание изменений
неимущий — зажиточный
необходимо прорабатывать — да забить на всю эту проработку болт
неприятно — приятно
неуверенность — уверенность
неуверенность в будущем — уверенность в будущем
неуверенность в себе — уверенность в себе
неудача — удача
неудовлетворение — удовлетворение
нищий — состоятельный
обучение — знание
обычные люди — просветленные люди
огонь — вода
ограниченное сознание — безграничное сознание
ограниченность — безграничность
опасность — безопасность
определенность — неопределенность
оптимизм — пессимизм
осознавать суть — видеть поверхность
оставаться — уходить
остроумный человек — тупой человек
ответственность — безответственность
отрицательные эмоции — положительные эмоции
отрицательный — положительный
отсутствие сочувствия — сочувствие
очевидный мир — неочевидный мир
паника — спокойствие
печаль — радость
плохой я — хороший я
победа — поражение
победа — проигрыш
побеждать — проигрывать
повторение — разнообразие
подтверждение — опровержение
позитивная полярность — негативная полярность
позитивное — негативное
позитивный элемент — негативный элемент
покой — страх
полнота — пустота

полный — пустой
пологий — крутой
получать результаты от проработки — не получать от проработки ни фига
помнить — не помнить
понимание — непонимание
постоянный — быстротечный
постоянство — мимолетность
постоянство — перемены
пофигизм — энтузиазм
появление — исчезновение
прав — неправ
правда — ложь
правильно — неправильно
презрение — уважение
приближение к цели — отдаление от цели
приемлемое — неприемлемое
приличное — неприличное
принятие — отвержение
принятие — отторжение
принятие чужих точек зрения — непринятие чужих точек зрения
природа — цивилизация
притяжение — отталкивание
притяжение к людям — отторжение от людей
приход — уход
причина — следствие
прогресс — деградация
продвижение — отступление
продвинутый эзотерик — последний лох
просветленность — приземленность
прошлое — будущее
прямо — по кривой
пустота — весь мир
путь — цель
равновесие — принуждение
радость — печаль
раздражение — принятие
различие — идентичность
различие — отождествление
разрешение — запрет
разум — инстинкты
разум — эмоция
разумный — безумный
расслабление — напряжение
рассудительный — необдуманный
расширение — сжатие
решительность что-то делать — откладывание на потом
ритмичный — неритмичный
свежий — вялый
свет — тьма
свобода — несвобода

свобода — ответственность
свобода — подчинение
свобода — рабство
свобода — рок/судьба/карма
свобода — угнетенность
сворачивание — разворачивание
святой — грешник
сейчас — потом
серьезность — легкомысленность
сила — бессилие
сила — слабость
сила ночи — сила дня
симметричный — асимметричный
симпатия — антипатия
скука — интерес
сладкое — несладкое
совершенство — несовершенство
соглашаться — не соглашаться
созидание — разрушение
сознание — инстинкты
сознание — материальность
сознание — тело
сознательность — бессознательность
соленое — несоленое
солнце — луна
сон — реальность
сочувствие — умилостивление
спереди — сзади
способность (к чему-либо) — неспособность
стабильность — потрясения
становление — исчезновение
старый — молодой
стойкость — хрупкость
стоя — лежа
страсть — духовность
страх — покой
страх — смелость
структурированный — неструктурированный
стыд провала — восторг победы
субъект — объект
существование — несуществование
существование — созидание
счастье — горе
счастье — печаль
талантливость — бездарность
тащусь от проработок — достали проработки
тело — дух
тело — разум
темно — светло
теория — практика

терпимость — нетерпимость
тихо — громко
тонкий юмор — пошлый юмор
тот, кто знает — то, что знает
точка — пространство
точка — трехмерный объект
трагедия — комедия
тревога — спокойствие
тяжелое — легкое
у меня ничего не получается — у меня все получается
уверенность — неуверенность
уверенность в изобилии вселенной — страх, что не достанется
удача — неудача
удачный — неудачный
удовлетворение — недовольство
удовлетворенность — неудовлетворенность
усилие — апатия
усилие — отдых
успех — поражение
успех — разочарование
успешный — неуспешный
утверждение — отрицание
учитель — ученик
уязвимость — неуязвимость
форма — бесформенность
фундаментальность — расшатанность
хаос — порядок
харизма — серость
хороший и плохой
хочу общаться с людьми — не хочу общаться с людьми
частичность — целостность
часть — целое
человеческое воплощение — потусторонняя жизнь
честный человек — мошенник
чистый — грязный
что-то — ничто
чувственность — бесчувствие
шум/звуки — тишина
щедрый — скупой
экстраверт — интроверт
эмоции — пустота
эмоции — разум
эмоции — рассудительность
эмоция — отсутствие эмоции
энергичный — инертный
энтузиазм — апатия
этот мир — другой мир
я — бесконечность
я — будда
я — весь мир

я — внеземной разум
я — все
я — вселенная
я — галактика
я — движение
я — другие
я — другой
я — единство
я — жизнь
я — изначальность
я — изобилие вселенной
я — интуиция
я — люди
я — мир
я — не я
я — ничто
я — полное просветление
я — пустота
я — тонкий мир
я должен — я хочу
я должен быть прав — я не прав
я есть — меня нет
я источник — я не источник
я уникален — я как все
я хочу сознавать — я не хочу сознавать

## *Эмоциональные кластеры*

Еще раз повторюсь — обработка эмоциональных состояний, входящих в эти кластеры, является частью первого этапа работы. Напоминаю, что работа строится следующим образом: берете некоторое эмоциональное состояние из списка, произносите его название (вслух или про себя), при этом стараясь **почувствовать** само это эмоциональное состояние хотя бы минимально, потом говорите (вслух или про себя — неважно) «Обработай это», и повторяете процесс до зевания, после чего переходите к следующему состоянию.

Пример — обрабатываем состояние «Удрученный». Говорите про себя (или вслух) «удрученный», стараясь хоть минимально почувствовать это состояние эмоционально, и потом «Обработай это». Повторяете до зевания. Вот так:

Удрученный — обработай это
Удрученный — обработай это
Удрученный — обработай это
Удрученный — обработай это
Удрученный — обработай это

Допустим, тут пришло зевание — переходим к следующему состоянию, или идем делать свои дела. Если после 10 повторений зевания нет — переходите к следующему состоянию, материал все равно и так проработается.

Повторять обработку ранее обработанного материала не надо, то есть после запуска обработки какого-то состояния его можно вычеркнуть из списка и больше к нему не возвращаться. Не нужно запускать процесс обработки одного и того же состояния по нескольку раз — это не ускорит процесс, и кроме головной боли и лишней нагрузки на мозг, ничего не даст. Повторюсь, запускаем обработку данного состояния (посредством вышеописанной процедуры) всего один раз, после чего о нем больше не думаем, оно само обработается с течением времени.

В самом начале не рекомендую прорабатывать больше 10–15 «состояний». По мере адаптации организма, можно будет увеличивать количество обрабатываемых состояний, смотрите по своей реакции и реакции организма.

Список эмоциональных состояний составлен на основе шкалы эмоций «Метода Седоны» авторства Лестера Левинсона (США). Начинайте проработку с самого низкотонового состояния (Апатия) и двигайтесь по мере проработки в более высокотоновые состояния.

**Кластер «Апатия»:**

отчужденность
побежденный
неактивный
неприметность
застрявший
неудачник
зачем пытаться?
скука
отсутствие чувства юмора
беспомощность

истощенность
подавленность
от меня ничего не зависит
опускающий руки
смирившийся
безнадежность
одиночество
мне все равно
потерянность
несобранность
выдохшийся
побежденный
деморализованный
шок
бессилие
ожесточенность
ничего не получается
лень
без результатов
удрученный
оглушенный
плохое настроение
какой в этом смысл?
отчаявшийся
ненужность
неудача
отрезанный
холодность
отсутствие заботы о себе
слишком поздно
нерешительность
никчемность
безропотность
неумение сосредоточиться
не могу одержать победу
разочарование
отрицание
ничего не жду от жизни
бессмысленность усилий
рассеянность
я не могу
бесполезность
забытый
вялый
безрадостность
потерявший надежду
депрессия
душевный холод
обескураженность
дезориентация
невнимательность
низкая самооценка
безразличие
смертельно уставший
оцепенение
усталость
утрата
покорность
подозрительность
бесчувственность
равнодушие
забывчивость

**Кластер «Горе»**

непонятый
слезливость
преданный
душевная мука
стыд
покинутость
игнорируемый
обманутость
несчастливый
ну почему я?
печаль
мучения
нелюбимый
беспомощность
не находящий себе места
душевная боль
с разбитым сердцем
потерянность
обижающийся
грусть
ни на что не годный
страдающий
уныние
жалость
уязвимый
утрата
меланхолия
обиженный
смущенный
одинокий
это несправедливо
нежеланный

испытывающий угрызения совести
горесть
раскаяние
отброшенность
ранимый
забытый
тоскующий
неадекватный
страстно жаждущий
безутешность
скованность
в отчаянии
позабытый
обвиненный
отверженность
ностальгирующий
никому нет дела до меня
сожалеющий
пожалейте меня
меня никто не любит
вина
разочарованный
павший духом
я несчастный

**Кластер «Страх»**

скептичность
параноидальность
напуганный
шаткость
в ужасе
шокированный
угроза
напряжение
подозрительность
страх сцены
тревожность
нерешительность
загнанность
уязвимость
тревога
боязнь сцены
робкий
тошнота
сомнения
закомплексованность
боязливость
уход от реальности
дрожь в коленках
малодушие
сбитый с толку
осторожность
предусмотрительность
озабоченность
суеверный
застенчивость
трусость
это плохая примета
медлительность
неуверенность
испуг
уклончивость
защищающийся
предчувствия
паника
замкнутость
парализованный
недоверчивость
нервозный
истеричный
колеблющийся
замешательство
беспокойство

**Кластер «Страсть»**

безжалостность
нечестность
никогда не достаточно
ожидание
бесцеремонность
скаредность
неистовый
блуждание
нетерпеливость
излишества
жажда накопления
навязчивая идея
я должен это иметь
забывчивость

импульсивность
распутность
хищнический
манипулятивность
не может ждать
желание
злоба
собственнический
давление
бессердечность
зависть
голод
безрассудство
потребность
управляемость
предвкушение
я хочу
эксплуатирующий
навязчивое влечение
жажда
ненасытность
одержимость
сладострастность
жадность
эгоизм
нужда
не может насытиться
никогда не удовлетворен
разочарование
страстное желание

**Кластер «Гнев»**

резкость
отвращение
свирепость
ругающийся
непокорный
желчный
ехидство
сопротивление
ярость
язвительность
разочарование
мрачный
разгневанный
ревность
своенравность
угрюмость
раздражение
злорадство
ненависть
досада
возбужденность
безрассудство
воинственность
проклинающий
взрывной
мстительность
возмущенный
нетерпимость
обидчивость
жесткость
злобный
тщетность
безжалостность
требовательность
бунтарство
грубый
злой
деструктивный
желание спорить
агрессивность
значимость
жестокость
всем недовольный
замкнутость
взбешенный
помешательство
оскорбленность
злость
озлобление
кипящий от злости
упорство
враждебный
жесткий
строгость
вызов
негодование
вздорный
упрямство

**Кластер «Гордыня»**

равнодушие
узко мыслящий
снобизм
одаренность
бесчувственность
властность
эгоцентричность
пренебрежительный
предвзятость
исключительность
высокомерие
суровость
лицемерный
я выше упреков
я особенный
поверхностный
покровительственный
самоуверенность
ханжество
дистанцированный
нетерпимый
ограниченность
презрение
всезнайка
ложное достоинство
замкнутость
злорадство
удача
превосходство
ложная скромность
тщеславие
дерзость
заносчивость
самолюбие
ложная добродетельность
хвастливость
надменность
непростительность
задавала
бескомпромиссность
стоик
самонадеянность
категоричный
непреклонность
скучающий
самодовольство
никогда не ошибается
осуждение
критичность
праведность
самый умный
испорченный
упрямство
разборчивость

Далее идут кластеры «позитивных эмоциональных состояний», которые также следует проработать для достижения эмоционального баланса.

**Кластер «Храбрость»**

сила
компетентность
оптимистичность
авантюрность
проницательность
предприимчивость
оказывающий поддержку
любящий
внимательный
самостоятельность
отвага
мотивированность
устойчивость
сострадание
честность
чувство юмора
решительность
самодостаточность
инициативность
чувствительность
спокойствие
живость
творчество
не боящийся сопротивляться
активность
любознательность

изобретательный
целенаправленность
непобедимый
динамичный
щедрость
рассудительность
дерзость
уверенность
здравомыслящий
независимость
энергичность
отзывчивость
верный
полный энтузиазма
благородство
ясность
основательный
открытость
счастье
деятельный
не боящийся мечтать
смелость
осведомленность
гибкость
я могу
старательность
позитивизм
неутомимый
находчивость
целеустремленность
проворность
жизнерадостность
оживление

**Кластер «Принятие»**

эмпатия
понимание
внимательность к другим
нечего менять
благоденствие
непринужденный
восприимчивость
я имею
удовольствие
сострадание
восхищение
прекрасное
баланс
нежность
милосердие
дружелюбие
мягкий
принадлежность
светлый
изобилие
веселый
кроткий
уравновешенность
удивление
великодушие
чувствительный
искренность
открытость
все хорошо
воодушевление
гармония
теплый
гармоничный
тонко чувствующий
страстный
безопасность
чудо
непосредственность
умиротворение
красивый
восторг
целостный
наслаждение
любящий
уверенный
радость

**Кластер «Мир»**

свет
свободный
вечный
реализовавшийся
душевный покой
восприимчивый

сосредоточенность
пространство
равновесие
я есть
существование
завершенность
совершенство
безграничный
совершенный
непорочность
чистота
выполнимость
порядок
неограниченный временем
умиротворенность
нестареющий
единство
безмятежность
целостность
спокойствие

## *План работы*

В течение ближайшего месяца (подразумевается, что вы осознанно сделали выбор и решили заниматься предлагаемыми техниками всерьез) вам предстоит сделать следующее:

1. «Посливать» все полярности из списка, который приведен в одной из предыдущих глав;

2. Обработать все эмоциональные состояния из списка эмоций, приведенного в предыдущей главе;

3. Запустить «Кибер-Живо» на месяц в «самостоятельное плавание».

Все тонкости этих процессов были описаны в этой книге ранее, и повторяться я не вижу абсолютно никакого смысла. Сейчас мне бы хотелось остановиться на вопросе «сколько работать», то есть на количестве материала, которое можно безболезненно обрабатывать каждый день.

Здесь нет каких-то стандартов и правил, так как все люди разные. Как говорится, что русскому — невинное развлечение, то немцу — смерть. Кто-то после сливания 10 полярностей может пасть без сил, а кого-то не прошибешь и пятьюдесятью. Когда я начинал, я обрабатывал около 20 полярностей из списка ежедневно, и около 20–30 эмоций из списка эмоциональных состояний. Кроме того, я использовал «слив» в течение дня для «сливания» себя и всего, что под руку попадется — моих родственников, разных людей, кошек и собак, звезд и облаков, алкашей и гопников, что дало существенный прирост ощущения Единства с миром. Попутно также постепенное уменьшилось раздражение от разных там граждан типа гопников и т. п., что постепенно привело к их исчезновению из моей жизни — почему-то они стали двигаться какими-то своими траекториями, которые не пересекаются с моими. Кроме того, я обрабатывал с помощью «Обработай это» разный эмоциональный материал, который всплывал в течение дня. Таким образом, в день у меня получалось 50–70 полярностей (включая 20 из списка) + 50–70 разных «штук» на обработку с помощью «Обработай это». К концу дня обычно я был уже очень уставшим, иногда буквально как выжатый лимон, хотя никакой тяжелой работой (за исключением полярностей и работы с «Обработай это») не занимался.

Так что вопрос — сколько работать так, чтобы не «заколдобиться», остается открытым. В предыдущих главах я рекомендую начинать с 10–15 полярностей и 10–15 эмоций в день. Посмотрите через 2–3 дня на реакцию организма, если ему это «что слону дробина» — можно постепенно и понемногу увеличивать темпы. Не пытайтесь сразу же начать с 50 полярностей в день и 80 эмоций — это может оказаться слишком тяжело для вашего неокрепшего организма. Постепенно организм адаптируется к нагрузкам, и вы сможете обрабатывать все большие и большие объемы материала. Но всегда «держите руку на пульсе» и слушайте свое тело — оно (в отличие от мастурбирующего ума) не врет. Если вы четко чувствуете, что на сегодня хватит проработок — это значит, что действительно пора прерваться. Если вы слишком

сильно переработались, возьмите день «отгула» и не прорабатывайте вообще. Иногда мне в случае очень сильной усталости от проработок помогала выпитая вечером бутылочка пива, но я далек от того, чтобы советовать вам употреблять алкоголь для снятия усталости. Кстати, если уж речь зашла об алкоголе — через некоторое время, если вы не будете прекращать работу со своими «глюками», вы с довольно большой долей вероятности совсем перестанете его употреблять.

Продолжая тему плана работы на ближайший месяц: вы можете решить работать со «Сливом» в большем объеме, нейтрализуя также и какие-то свои полярности, которые имеют смысл лично для вас и относящиеся к вашей жизни. Также «сливание» себя и других людей чрезвычайно положительно отражается на отношениях и вообще мироощущении. Отдельно вопросам «продвинутого сливания» будет посвящена глава во второй части этой книги.

В общем, «сливание» полярностей — занятие чрезвычайно интересное и увлекательное, и если через какое-то время работать с полярностями по списку станет уже не нужно, то сливать себя и разные интересные штуки можно до бесконечности, иногда с совершенно удивительными результатами. Впрочем, кандидатуры для «сливания» с собой вам придется искать самостоятельно, и, кроме того, это на первом этапе работы — совершенно необязательное, абсолютно опциональное занятие. На первом этапе программа-минимум такова — вам нужно проработать весь список полярностей, но если уж кому-то хочется выйти немного за рамки этой задачи и «посливать» себя со всей остальное вселенной — не могу запретить. Помните только об одном — не перерабатывайтесь.

Насчет работы со своими проблемами, которая неплохо и в меру подробно описана в книге про BSFF. Я не рекомендовал бы сильно увлекаться этим на первом этапе, по ряду причин. Во-первых, работа ведется гораздо веселее с помощью автоматов, а ими вы не сможете заниматься до того, как проработаете оба списка (полярности и эмоциональные кластеры). Во-вторых, углубление в свои проблемы на этом этапе может быть слишком большой нагрузкой для организма — ведь вы занимаетесь еще и полярностями и эмоциональными кластерами. Но я не могу запрещать вам делать это, если вы очень захотите. Рецепт, как всегда, один — не перерабатывайтесь, и если чувствуете, что вы слишком много работаете, лучше оставьте обработку проблем на более поздние этапы и сосредоточьтесь на том, что вы обязаны сделать на 1 этапе — полярностях и эмоциях. Все остальное может подождать.

## *Что получится в результате?*

Сказать что-то конкретное о том, что будет достигнуто практикующим через месяц работы с материалом из Фазы 1, просто невозможно. Все люди — разные, количество мусора в голове у всех, и состав этого мусора разный, готовность и понимание у всех — тоже разное. Можно говорить только о каких-то более-менее усредненных вещах, которые испытывает некоторое условное «большинство» — при этом отдавая себе отчет, что совершенно не факт, что у вас это будет точно так же. Я встречал совершенно полярные отзывы — от «Ни фига не чувствую» и до «Офигеть, это просто какая-то фантастика».

Поэтому вместо того, чтобы давать вам какие-то обещания или говорить, как «должно» быть, программируя вас тем самым на страдания в случае, если это самое «должно» в вашем случае не достигается, я сделаю проще и не скажу ничего. Смотрите сами, по своему собственному состоянию. Могу только сказать, что в то, что «не изменилось вообще ничего», я не верю — если это так в вашем случае, то вы либо чего-то конкретно не понимаете и не обращаете внимание на какие-то вещи, либо себя так зажали в тиски über-контроля своего ума, что яйца трещат (у кого они есть, конечно же).

Вообще же, любой полученный результат будет «правильным», каким бы он ни был. Так что беритесь за работу и поменьше рассуждайте. Если, конечно, вы решились взяться за нее. ☺ Вернее, за работу беритесь после прочтения всей книги полностью, а не только первой части, так как я не хочу, чтобы вы брались за что-то, не вполне отдавая себе отчет в том, что вас ждет.

# Практика — Фаза 2

## *Работа с прошлым*

*Прошлое — это уловка ума*
*(Сурат)*

Работа с прошлым в Фазе 2 системы — это одно из тех направлений, которым следует уделить первоочередное внимание, по крайней мере, пока большинство заряда в прошлых событиях не исчезнет. Не беспокойтесь — в зависимости от того, насколько упорно вы работаете, и какие именно методы применяете (ручная обработка или автоматы), этого вполне реально можно достичь примерно за 2 месяца, в большей или меньшей степени, а месяца через 3–4 прошлое перестанет существовать для вас вообще. Вернее, оно будет существовать в виде скучной архивной записи и вызывать реакцию типа «ну было, ну и что?».

По большому счету, прошлое в какой-то степени прорабатывается при запуске практически каждого автоматического протокола, однако начинать следует с обработки основных инцидентов и работы с наиболее значимыми для вас людьми. Часть этой работы вам придется проделать вручную, а часть можно будет переложить на плечи автоматики. В любом случае, начинать работу следует с составления списков.

## *Составление списков*

Те, кто знаком с трудами Кастанеды, наверняка помнят так называемый перепросмотр. Это та штука, которой все маги занимались в обязательном порядке, для освобождения от прошлого и для получения обратно своей энергии, оставленной в эпизодах прошлого. Перепросмотру уделялось огромное значение, и каждый маг проводил массу времени, перепросматривая свое прошлое — иногда даже несколько лет. Началом любого перепросмотра было составление списков, то есть скрупулезное припоминание и записывание себе всех событий прошлого, в которых мы общались с другими людьми. На сам этот процесс могло уйти несколько месяцев.

Мы тоже будем начинать работу с прошлым с составления списков, но, в отличие от магов Мексики, проводить месяцы в этом занятии мы не будем, так же как не будем мы проводить годы в «ящике для перепросмотра» — у нас другие задачи.

Итак, возьмите тетрадку и ручку, и начинайте записывать. Не беда, если вы не можете вспомнить сразу всех событий — они начнут всплывать постепенно по мере проработки. Чем больше вы работаете с прошлым, тем лучше вы будете вспоминать события. То, что сегодня может быть заблокировано по причине болезненности воспоминаний, через какое-то время будет доступно для обработки, так что не беспокойтесь, если в начале работы вы не будете в состоянии вспомнить всего и сразу — это совершенно нормально. Вспоминайте то, что можете.

Записывайте кратко, обозначая сам эпизод, а не пишите развернутых повестей о своих мучениях. Пример — «побил отец на день рождения в 7 классе», «мать дала подзатыльник при всех на собрании», «отобрали деньги мальчишки в 8 лет», «у меня не встал, когда я был с Клавкой» и так далее. Нам нужны не подробные описания эпизодов — подсознание помнит их все, не беспокойтесь — ведь каждый вздох, каждое движение и прикосновение записаны в нем. Нам нужны просто «маркеры» — обозначения эпизодов для того, чтобы потом «натравить» на эти эпизоды обработчики.

Старайтесь формировать эпизоды вокруг людей — настолько, насколько это возможно. Это значит, что если с одним каким-то человеком связано несколько эпизодов, группируйте их отдельно от других. Это делается для того, чтобы в дальнейшем, после расчистки самих этих эпизодов, мы могли «обработать» также и самого человека, убрав остающийся на нем заряд.

Итак, ваша задача на ближайшее время — как можно больше записать в тетрадку разных «заряженных» событий прошлого, особенно связанных с родителями, а также болезненных. Под словом «заряженный» тут подразумевается такой эпизод, в котором есть какой-то «заряд» — то есть какой-либо «не-в-кайф» (эпизод без заряда можно вспоминать и проходить сколько угодно раз, и ничего, кроме скуки, он не вызовет, если же при вспоминании эпизода вы начинаете испытывать какой-то дискомфорт — значит, заряд в этом эпизоде есть). Не надо лезть в эти эпизоды и их перепроживать, чувствовать или еще что-то. Достаточно просто записать их в тетрадку для дальнейшей работы, группируя, как я уже сказал выше, вокруг отдельных людей, если это будет возможно.

Обычный человек может иметь в среднем 300–800 заряженных эпизодов. На самом деле, заряженных хотя бы в минимальной степени эпизодов гораздо больше — но многие просто настолько небольшие и незначительные, что вспомнить их просто нереально. Вся эта мелочевка будет потом обработана в процессе работы с автоматами. И еще раз повторяю — не беспокойтесь, если вы не в состоянии сразу же вспомнить несколько сотен эпизодов — многие будут припоминаться в процессе работы — записывания или обработки.

Граждане, которые утверждают, что у них совсем нет заряженных эпизодов, врут себе. Это значит, что они просто подавили в себе эти воспоминания, забили их поглубже и залили бетоном, и напрочь отказываются что-либо чувствовать. С такими работать несколько сложнее, и им поможет только работа с большим количеством автоматических обработчиков, которые постепенно разблокируют воспоминания и их обработают. Все же остальные «нормальные» люди обычно не имеют проблем со списками — если они действительно хотят измениться, а не просто говорят об этом.

Начинать следует с выписывания самых «жирных» и болезненных эпизодов, которые доставляют неприятность прямо сейчас. Исчезновение заряда из них принесет немалое облегчение, что позволит уже с гораздо большим энтузиазмом работать дальше. Постепенно вы будете выписывать все более мелкие и незначительные эпизоды, типа «нахамила кондукторша в трамвае» или «не дали сдачу в магазине». Однажды вы поймете, что материал на обработку у вас кончился — то есть, если захочется, можно, конечно, нарыть еще пару сотен незначительных ерундовых эпизодов, но это будет уже пустая трата времени. Тогда работу с прошлым можно будет прекратить, к этому времени вы обработаете уже огромное количество заряда и «дышать» станет несколько легче. Вернее, работа с прошлым тогда просто перейдет в руки автоматики, для обработки всего материала в автоматическом, фоновом режиме, и списки будут не нужны. Но спустя какое-то время (2–3 месяца работы, в среднем), вы можете начать вспоминать некоторые чрезвычайно болезненные, заряженные «базовые» инциденты (из детства, как правило), которые в немалой степени определяют ваши сегодняшние проблемы, и тут, возможно, придется вернуться к ручным проработкам для этих отдельных эпизодов.

Вы можете обрабатывать записанные эпизоды либо по мере их вспоминания, либо потом, по списку. Какой-то единой общепринятой стратегии тут нет, каждый делает так, как ему удобнее. Что касается собственно методики обработки — об этом в следующей главе.

## *«Чпок» и «Хоппо». Обработка инцидентов.*

В этом моменте работы (подразумевается, что вы **уже полностью закончили работу по Фазе 1**) вам следует зайти на сайт и получить два бесплатных обработчика под названием «Чпок» и «Хоппо» (ссылка на сайт приведена в конце книги и зарегистрироваться вы можете прямо сейчас, это не запрещено). «Чпок» — это, пожалуй, самый простой из всех обработчиков, которые вообще есть в этой системе. Он туп как валенок, примитивен, быстр и эффективен. **Его единственная задача — устранять заряд любого рода из указанного ему материала.** А заряд, как я уже, кажется, писал (а если не писал, то напишу сейчас) состоит, по словам Славинского, из картинок, эмоций, ощущений в теле и мыслей. Вот этот обработчик — то есть «Чпок» — и занимается устранением заряда в виде картинок, ощущений в теле, мыслей и эмоций из любого ментального материала, который ему будет указан. Причем делает он это довольно быстро, в связи с тем, что объемы работы существенно меньше, чем в навороченном мега-комбайне «Обработай это», но зато и копает он не так глубоко, не занимаясь ни работой с корнями материала, ни с аспектами личности, верованиями или убеждениями. Впрочем, он и создавался с прицелом на простоту и скорость.

«Хоппо» — это более навороченная штуковина, в задачи которой входит одно — а именно, прощение. Это, так сказать, автоматическая «прощалка» всего и всех, а вернее, того, на что этот обработчик натравливается. Она эмулирует древнюю гавайскую технику прощения под названием «**Ho'oponopono**», в несколько урезанном и модифицированном по сравнению с оригиналом виде. При работе с прошлым мы будем использовать «Хоппо» для прощения всех действующих лиц, которые имеют отношение к эпизоду, включая и нас самих. Также обработчик «Хоппо» будет использоваться в практически каждом протоколе-автомате «продвинутого» уровня, так что вещь это полезная в любом случае.

Напоминаю — вы должны прочитать каждый из них один раз, неважно, вслух или про себя, и с этих пор они будут заинсталлированы и готовы к употреблению. В дальнейшем, использование их будет происходить путем направления внимания на материал для обработки, и повторения ключевого слова до зевания.

**Применительно к процессу обработки прошлого, это будет выглядеть следующим образом:**

Берете первый по списку заряженный эпизод, обозначаете его своим вниманием (то есть думаете о нем; как я уже говорил, не нужно погружаться в него, достаточно просто подумать), и напускаете на него обработчик. Вариантов здесь есть два. Вы можете использовать «Чпок» и эпизод будет разряжен быстрее (часто в течение нескольких минут или часов), а можете использовать «Обработай это», который не просто разрядит эпизод («Чпок» входит в состав «Обработай это», кстати), но и сделает еще очень много разных других полезных вещей — например, проработает полученные в результате этого эпизода решения, постулаты, убеждения, верования, а также (естественно, в меру возможности) те части личности, которые были затронуты в этом эпизоде, и многое другое. Сами понимаете, что объемы обрабатываемых данных тут несопоставимы, поэтому результаты обработки эпизода с «Обработай

это» могут быть отложены во времени существенно больше, чем результаты применения «Чпока». Вы уж сами решайте, что вам лучше. Возможно, вы решите сначала быстро снять заряд с самого эпизода «Чпоком», а потом вдогонку через несколько часов натравить на него «Обработай это»… Смотрите сами и вырабатывайте оптимальную для себя лично модель работы.

Как это выглядит на практике? Допустим, мы работаем с эпизодом «Учительница русского оскорбила на уроке в 7 классе». Сначала направляете в этот эпизод свое внимание, для того чтобы обозначить его для обработки. Потом говорите (вслух или про себя):

Учительница оскорбила — чпок
Учительница оскорбила — чпок
Учительница оскорбила — чпок
Учительница оскорбила — чпок
Учительница оскорбила — чпок

Повторяете это до зевания. Если зевание не пришло на 10-й раз, оставляете эпизод в покое и идете к следующему — еще раз повторюсь, подсознание в любом случае примет этот эпизод в обработку.

Вместо «Чпока», можете использовать «Обработай это» — но помните, что ощутимый результат наступит существенно медленнее. После «Чпока» через полчаса или час вернитесь в этот эпизод и посмотрите — есть ли там еще заряд. Заряд будет либо существенно ослаблен, либо исчезнет совсем, в результате чего эпизод станет скучным. Если заряд ослаблен, но, тем не менее, еще имеется, вернитесь к этому эпизоду на следующий день и посмотрите опять. В подавляющем большинстве случаев там не будет уже никакого заряда.

Если заряд совершенно не уменьшился — значит, вы цепляетесь за что-то, не желая отпускать. Это совершенно глупое занятие — цепляться за дерьмо, не желая с ним расстаться, и если вы упорно ведете себя таким образом, система вам не поможет. Сделайте выбор — либо жить со своим дерьмом, либо полностью и безоговорочно расстаться с ним, отпустить его. Если заряд не уходит — возможно, вы еще не сделали такой выбор.

Если заряд уменьшился, но через несколько дней все еще находится в эпизоде, вы тоже цепляетесь, но возможно в меньшей степени. Тут может помочь ручная проработка сопротивления по следующей схеме. Выпишите на бумажку все ваше сопротивление — выписывайте все, что **чувствуете** по поводу этого эпизода и его обработки. Может получиться список типа этого:

Я не хочу прощать их;
Они сволочи, они сделали мне больно;
Я не могу отпустить это;
Я ненавижу их всех;
Я никогда не отпущу это;
Эта техника — туфта, она не работает;
Все это ерунда, мне не справиться с этим;
Я безнадежен, и мне все равно ничего не поможет.

После чего каждую фразу обработайте с помощью «Обработай это» до зевания (или до 10 раз, после чего переходите к следующей). Например:

Я никогда не отпущу это — обработай это
Я никогда не отпущу это — обработай это
Я никогда не отпущу это — обработай это
…
до зевания или до 10 раз

Потом еще раз напустите «Чпок» на обрабатываемый эпизод. В случае использования «Обработай это» вместо «Чпока», результат может прийти существенно позже, поэтому проверять наличие заряда следует не раньше, чем через 3 дня.

После проработки всех эпизодов, которые относятся к какому-то конкретному лицу, следует также обработать «Чпоком» и этого человека. Например

Учительница русского — чпок
Учительница русского — чпок
Учительница русского — чпок
…
до зевания или до 10 раз

После этого, на этого человека надо напустить «Хоппо», который проведет автоматическую процедуру прощения. Выглядит это в случае учительницы так:

Учительница русского — Хоппо
Учительница русского — Хоппо
Учительница русского — Хоппо
…
до зевания или до 10 раз.

Ну и последний шаг — это нейтрализация полярности, где в качестве полюсов — вы и тот человек, с которым вы работаете. Для этого используется старый добрый «Слив» и выглядеть это будет так:

Учительница русского и Я — слив
Учительница русского и Я — слив
Учительница русского и Я — слив
…
до зевания или до 10 раз.

Это должно в существенной степени урегулировать отношения (даже бывшие) с данным человеком. После этого можно переходить к другим эпизодам, людям и так постепенно продвигаться по списку, пока он не будет обработан весь. Если вы уже «прочпокали» и простили кого-то, а потом вспомнили еще один неприятный эпизод, связанный с этим человеком — не страшно, просто обработайте этот эпизод отдельно, потом если хотите, обработайте с помощью «Хоппо» этого человека еще раз. Все процессы быстрые, занимают меньше минуты каждый, так что ничего

страшного в том, что придется повторить какой-то процесс еще раз, нет — вы не вагоны разгружаете, в конце концов.

Тут следует сделать важное замечание. Сам факт устранения заряда из эпизода и из самого человека, не гарантирует того, что вы будете не ощущать «не-в-кайф» от того, что произошло. Простой пример — бросила девушка, уйдя к другому. Проработали все эпизоды с ней «Чпоком», потом ее саму «Чпоком», потом простили ее с «Хоппо», потом слились с ней с помощью «Слива». Вроде все ОК, но как подумаете, что она предпочла другого, начинается опять «не-в-кайф». Тут некоторые граждане начинают думать, что техника не работает. Все работает, но дело в том, что этот аспект ваших отношений вы не прорабатывали! Разрядка эпизода никак не отразилась на материале, **созданном вашим умом после самого инцидента**! А ведь этот «не-в-кайф» от того, что она предпочла другого, вы себе создали уже после всей этой истории! Поэтому с этой штукой надо работать отдельно, либо «Чпоком», либо «Обработай это», выписав подробно все свои чувства и мысли по поводу всей этой истории, и проработав каждую из них. Вот тогда расколбас кончится. Кстати, всякие «болезненные влюбленности» и прочий такого рода бред воспаленного ума, прорабатываются гарантированно, вне зависимости от их силы, даже с обычным BSFF, и исключений я не видел. Просто интеграция изменения и окончание расколбаса может занять какое-то время, но, как и любое помрачение ума, это лечится, если, конечно, сам «пациент» хочет вылечиться. А если нет, то эта книга — не для него.

Кстати, по поводу «Чпока» — его можно использовать для всего, включая соматику или эмоциональные состояния, а не только для обработки прошлого. «Чпок» — штука универсальная. Процедура применения — совершенно одинакова для всего, то есть повторение до зевания «что-то — Чпок», где под «чем-то» подразумевается то, с чем вы работаете (например, «головная боль — Чпок», но не просто механически, а направив свое внимание на эту самую головную боль). Помните только, что «Чпок» не копает глубоко, поэтому он хорошо подходит для снятия заряда с чего-либо, типа эпизодов прошлого, но для глубокой, многослойной и многосторонней проработки лучше применить «Обработай это». Хотя нужно отметить, что в самом последнем, четвертом поколении протоколов автоматического действия, я решил полностью отойти от использования «Обработай это» в пользу «Чпока» по причине его простоты и скорости, а также того, что многие из того, что делается в «Обработай это», перекочевало в текст самих автоматических протоколов. Это позволило в большей степени задействовать легкость и скорость работы «Чпока» без ущерба для результата.

Ну и напоследок, менее тяжелые и заряженные эпизоды можно «сгружать» скопом в автообработчик, и запускать на обработку сразу кучей, например перед сном. Обработчик сделает все — и уберет заряд с этих эпизодов, и обработает остальной материал, и даже автоматически запустит «Хоппо» для прощения, и проведет круговой процессинг (о нем в одной из следующих глав), и даже «сольет» вас с действующими лицами. Знай себе списки эпизодов подставляй и запускай перед сном, а подсознание само все разрулит. Правда, скорости работы, в связи с большими объемами обрабатываемых данных, у автоматов, как правило, ниже, чем при ручной обработке эпизода «Чпоком», однако удобство — несравненно выше.

## *Работа с проблемами.*

*Все ваши трагедии — это*
*проигрывание ваших лент.*
*(Люк Рейнхард, Трансформация)*

Пройдет некоторое время до того, как вы поймете, что проблем у вас, на самом-то деле, нет (и никогда не было). До этого момента вам придется упорно с ними заниматься, попутно узнавая себя с самых разных сторон и открывая в себе такие вещи, о которых раньше не могли бы и подумать. Неразрешимых проблем нет. Любая проблема может быть решена раньше или позже самостоятельно, при желании и должной настойчивости. Некоторые проблемы могут быть более упорными (некоторые — чрезвычайно упорными), другие — разваливаться как карточный домик при одном прикосновении, но решаются они все. В конце концов вы придете к состоянию, когда проблем не останется вообще. Могут быть какие-то состояния, которые могут быть нежелательными или неприятными, но проблемами они уже не будут.

Не рассчитывайте, однако, на то, что вы начнете счастливо щебетать как птичка, «не знающая ни заботы, ни труда». Далеко не факт, что полученное состояние будет сопровождаться особой радостью (да и вообще — постоянная эйфория — это что-то ненормальное, это признак какой-то проблемы с головой). Может быть нейтрально, а может быть даже и грустно временами. А может быть и совсем неплохо в другие периоды. В общем, нирваны не ждите, ее не будет, а вот количество траханья себе мозгов и высасывания из пальца несуществующих проблем с последующим превращением их во вселенского масштаба трагедии точно уменьшится.

Что касается каких-то тонкостей работы с «Обработай это», они были описаны ранее в первой части книги (там, где я рассказывал о «Фазе 1»), а тонкости работы с проблемами вообще — в книге про BSFF, так что желающие, не знакомые пока с этой технологией, должны просто взять и прочитать ее. Вся разница в работе заключается в том, каким именно является механизм обработки — в BSFF он просто другой, а вот подход к самой проблеме и к ее обработке вручную как раз остается тем же самым.

Для упрощения работы можно «запихивать» материал прямо кучей, списком, в авто-обработчик, и запускать перед сном. Естественно, ничего захватывающего в том, чтобы вручную обрабатывать тонны мусора, нет, поэтому на определенном этапе вам стоит озаботиться использованием своего личного обработчика для проработки списков (простой и работающий «списочный» обработчик можно бесплатно взять на сайте). Вообще, ручную обработку материала лично я считаю скучной и никому не нужной тратой времени, и тех, кого интересует такой режим работы, отсылаю к книге по BSFF. Лично мне это давно неинтересно, поэтому обсуждать тут какие-то тонкости ручной обработки я не буду. Настоящей «изюминкой» системы я считаю возможность автоматизировать работу с помощью протоколов-автоматов, и именно в этом направлении советую всем двигаться. На этом этапе работы (после проработки «Фазы 1») вы можете получить на сайте пачку автоматов «начального уровня», позапускать их, посмотреть на эффекты, почувствовать результат и начать делать собственные протоколы для своих индивидуальных проблем и состояний, либо воспользоваться выложенными на сайте платными протоколами последнего поколения. И тот, и другой

подход будет результативным, а уж что для вас предпочтительнее и легче — вам решать.

Ну и последнее. На определенном этапе работы вам не нужны будут больше обработчики для проработки каких-то проблем. Достаточно будет просто посмотреть на проблему или состояние, то есть направить туда свое внимание, и проблема просто исчезнет. Тогда будет смысл продолжать работу уже на уровне очистки ума от ментальных конструкций и увеличении своей «текучести» и «несхваченности реальностью», потому что слово «проблема» станет для вас просто смешным. Когда это наступит — зависит в большой мере от вас, от того, насколько вы цепляетесь за убеждения, о которых — следующая глава.

## *Убеждения*

После проработки большого количества проблем я понял, что на самом деле «заряд из прошлых травмирующих инцидентов» является отнюдь не главной силой, которая создает и поддерживает проблемы. Да, безусловно, он играет немалую роль, и с ним приходится работать и разбираться. Но мне кажется, что гораздо большую роль играют всякие убеждения, верования, так называемые «знания» (та еще дрянь — человек выбирает одну из вероятностей, и возводит ее в ранг абсолютной истины, типа «я совершенно точно **знаю**»), решения, которые мы когда-то приняли, всякого рода постулаты, и прочие ментальные конструкты, существующие только в уме, но определяющие полностью всю жизнь индивидуума вплоть до каждого происходящего с ним события.

Особенно вредными и мерзкими являются отрицательные убеждения — это то, о чем мы «уж точно знаем», что оно невозможно, нереально, не может быть, не бывает, не существует, ерунда, туфта, чушь и так далее. После некоторого времени, проведенного в проработках, вы сами прекрасно это увидите, и более того — нароете у себя целые горы этого дерьма. Заодно вы увидите, как эта пакость не дает вам нормально жить и иметь то, что хотите — и вам станет ясно, почему Морфеус сказал Нео «Страх, неверие, сомнения — отбрось. Очисти свой ум». Действительно, убеждения (а сомнения и неверие являются вариантом убеждений) являются одной из основных причин, почему потенциально могущественное существо — человек — влачит настолько жалкое и убогое существование.

Поэтому мой совет прост. Пускайте в проработку все знания, понимания, убеждения, и прочую ментальную шелуху. В уме нет ничего того, что стоило бы оставлять непроработанным. Все ваши представления о каких-то там законах мироздания — это просто ваши частные вероятности, которые определяют развитие вашей личной вселенной и вашей жизни, но никак не реальные вселенские законы. Но вы-то считаете их реальными — вот они для вас и определяют вашу реальность. Что с этим делать — мне кажется, ясно. В топку этот товар, зачем ограничивать свою свободу и свои возможности узкими рамками, определенными содержимым вашего ума?

Так что — пленных не брать, все в проработку, без исключения. Однажды вы четко увидите, что все, во что вы верили раньше, было просто пустой иллюзией — но оно полностью определило вашу жизнь. Вы поймете, что реальность иллюзорна, и вот это понимание тоже надо обработать, и делать так с любым возникающим пониманием, пока все концепции реальности не исчезнут, и вы начнете воспринимать ее такой, как она есть, вне концепций и вне «иллюзорности» или «неиллюзорности»... Вот тогда можно будет (если, конечно, захотите) выбрать себе концепцию по вкусу, полностью осознавая при этом ее иллюзорность и искусственность. И после этого все умные речи о природе реальности, законах вселенной, каких-то там правилах и т. п., будут вызывать у вас улыбку, потому что вы поймете, что каждая из этих концепция одновременно ложна и правильна и является всего лишь одной из вероятностей…

Думайте и анализируйте, во что вы верите, и надо ли вам такое. Все ваши верования превращаются в вашу жизнь и события, происходящие с вами, так что стоит очень хорошо выбирать себе верования и убеждения. Поэтому стоит на каком-то этапе

принять описанную Кастанедой стратегию «воин верит, не веря» — вернее, это произойдет само, потому что вы по-другому не сможете. Вы выберете верить во что-то для того, чтобы ваша жизнь определялась этой картиной мира, но одновременно вы не будете ей схвачены и будете осознавать всю ее иллюзорность и схематичность. Возможно, на каком-то этапе вам понравится «жонглировать» картинами мира и смотреть, как меняется реальность и события, но чтобы достичь такого уровня текучести — прорабатывайте, прорабатывайте, прорабатывайте и еще раз прорабатывайте все свои убеждения и верования.

Практика показывает, что заниматься работой по этой системе и при этом не прорабатывать убеждения, цепляться за какие-то из них — это совершенно бесполезное занятие, потому что вы однажды застрянете в какой-то жестко фиксированной картине мира, а в связи с возросшей Силой после сброса большого количества дерьма, и более быстрой реализацией намерений, вы начнете цементировать свою реальность очень быстро и сильно, и замуруете себя в этой картине мира и созданной собой реальности навечно, или, по крайней мере, пока не опомнитесь, и не начнете пускать в проработку все убеждения безо всякого исключения. Поэтому, если вдруг на определенном этапе работы придет, например, «понимание» вашей «миссии на Земле», да еще и с воспоминаниями из прошлых жизней и т. п., не спешите бежать спасать мир — проработайте это понимание так же, как и любое другое, иначе ваше подсознание вам устроит в реале такую миссию по спасению планеты, что мало не покажется.

Короче, много рассуждать об убеждениях, верованиях и постулатах смысла не вижу — просто **прорабатывайте все их безо всякого исключения**, и будет вам счастье. А может, и не будет, но вот застревать в фиксированной реальности (вами же и созданной) вы будете существенно меньше. Что, в конечном итоге, нам и нужно, верно?

## *Круговой процессинг*

Круговой процессинг как таковой в чистом виде в этой системе не применяется. Вернее, он включен в состав обработчиков и автоматических протоколов, но заморачиваться с проведением его вручную я не вижу никакого смысла. Но, в связи с тем, что о круговом процессинге шла речь раньше, я решил немного написать о нем, чтобы было вообще понятно, что же за такие процессы там идут, и почему он «круговой».

Круговой процессинг — это проработка материала от лица других людей и существ, которые имеют к этому материалу какое-либо отношение. Делается он для того, чтобы не оставлять ничего непроработанным, что касается какой-то проблемы или иного обрабатываемого материала. Во время этого самого «кругового процессинга» мы по очереди отождествляемся с другими людьми или существами и прорабатываем их отношение к этой проблеме. Казалось бы, совершенно бессмысленное занятие — типа, как мы можем проработать что-то там за кого-то? Но на самом деле этот процесс имеет смысл, он совершенно логичен.

В круговом процессинге мы не работаем непосредственно с «тем человеком», а скорее с его «образом» в нашем уме. Вообще, любого рода общение, которое мы имеем в жизни, проводится не с реальным человеком, а с его моделью в нашем уме. Поэтому когда мы обрабатываем некую проблему, наверняка с большой долей вероятности у нас «всплывут» модели вовлеченных в проблему людей, которые могут иметь «свое мнение» насчет всей этой проблемы, наших проработок и нас вообще.

Простейший пример — обрабатываем гипотетическую проблему «Я ненавижу соседа». Проработали мы ее, к примеру, и спрашиваем себя — а есть ли другие люди или существа, которые были бы «против», или имели бы свое мнение по поводу проблемы? И понимаем совершенно четко, что сам сосед был бы «против». ОК, делаем «круговой процессинг» — отождествляемся с соседом (желающие могут поэкспериментировать) путем, например, установки указательного и среднего пальца любой руки на середину грудной клетки и произнесения «Я больше не Вася, я теперь Петя-сосед». С этих пор мы прорабатываем тот материал, который содержится якобы у Пети-соседа (а вернее, содержится он у нас, в нашем уме, в созданной нами модели Пети). И вот начинает идти материал:

Да этот Вася вообще урод;
Он раскидывает мусор по площадке;
Придурок какой-то;
Девки у него все страшные;
Кошка его гадит вечно.
…
И так далее. Выписываем материал, пока он продолжает идти, а потом прорабатываем (например, с «Обработай это»). Потом, когда материала у «Пети» больше нет, ставим два пальца на середину грудной клетки и говорим один раз «я больше не Петя, я опять Вася». Все, процесс закончен. Можно еще будучи «в Пете», напустить на Васю «Хоппо» для его прощения, и слиться с Васей с помощью «Слив», а только потом «выходить из Пети».

Таким образом, мы устраняем тот материал, который мог бы в нашем уме блокировать решение проблемы, несмотря на то, что с нашей точки зрения «мы все там проработали». Поэтому и Славинский, и некоторые другие, советуют всегда делать круговой процессинг при любой работе — просто спросите себя, а есть ли кто-то, кто «против»? Если есть — прорабатываем, как бы дико это ни звучало. Когда я еще оказывал услуги по процессингу ПЭАТ, у меня были клиенты, которые после проработки чего-то на круговом процессинге отождествлялись с весьма неординарными штуками. Например, один клиент на круговом процессинге выяснил, что против решения проблемы была его собака (ну так вот уж у него в голове сложилось), поэтому я попросил его отождествиться с собакой, и дальше обрабатывать материал от ее лица. Оказалось, что у его модели собаки были претензии к пище, которой его жена (а прорабатывал клиент проблему с женой) кормила пса, и пришлось это все прорабатывать. После чего он опять отождествился с собой, и процесс был удачно завершен с полным решением исходной проблемы. Так что как по мне — да пусть хоть со шваброй отождествляется и проводит круговой процессинг, или с инопланетянами — если есть заряд в уме, надо его ликвидировать, а насколько все это глупо звучит — неважно. В конце концов, все проблемы — это просто куча ментального хлама, и только.

Повторюсь еще раз, **мы не занимаемся «классическим» круговым процессингом в работе в этой системой**, так как это муторно и скучно, а нам интересно, чтобы было весело и быстро ☺ Однако сам по себе процесс является важной частью любой работы, поэтому **инструкции по круговому процессингу встроены как в обработчики (и в «Слив», и в «Обработай это»), так и в автоматические протоколы**. Такой подход позволяет объять материал максимально полно, не оставляя непроработанным почти ничего.

На этом считаю тему кругового процессинга раскрытой в достаточной мере, и перехожу к следующей главе. Все желающие от нечего делать поэкспериментировать с круговым процессингом в «ручном варианте», могут это сделать в свое свободное время. Еще раз повторяю: при использовании протоколов, использовать круговой процессинг не нужно, так как **он уже встроен в сам механизм**.

## *Бабло побеждает зло — о проработке денег*

*— О Учитель, я отказался от денег!*
*— Идиот, у тебя их никогда и не было!*
*(Притча)*

Очень многие люди начинают работать с разного рода «техниками» по одной причине — банальный недостаток бабла. Вот они и ищут «секретные методики», которые можно было бы применить, чтобы ситуация быстренько изменилась к лучшему, и деньги пошли валом. Увы — в подавляющем большинстве случаев, деньги либо не идут, либо не валом, либо поток очень быстро сдувается до размеров мелкого ручейка и пересыхает, либо все это вместе. «Искатели» бросаются на поиски других систем, смотрят новые «духовные» фильмы, читают новые книги и мастурбируют ум на очередных форумах, чтобы однажды воскликнуть «Эврика!» — вот он, философский камень, вот уж теперь точно деньги пойдут! И все повторяется опять.

Происходит это по простой причине — перегруженность мозгов ментальным дерьмом, в том числе и на тему денег. Деньги — это одна из трех самых загруженных бредятиной тем в социуме. Две других — секс и «смысл жизни», и все с ними связанное. Деньги потрясающе мистифицированы, совершенно умопомрачительно заряжены, у людей в головах гигантские кучи бреда по поводу денег. Если вы действительно хотите изменить свою финансовую ситуацию, для начала надо отправить на свалку все эти горы бреда, накопившиеся в вашем уме по поводу денег за время жизни.

Но и это не все. Деньги сами по себе являются просто результатом. Причиной же их наличия или отсутствия является вся личность и все бытие человека вообще, во всех ее проявлениях. Поэтому попытки решить вопрос денег без решения вопросов личности обречены на провал.

Деньги (вернее, их наличие или отсутствие) являются результатом взаимоотношения человека с окружающим миром, с самим собой, с другими людьми, наличия или отсутствия психологических проблем, тормозов, страхов и т. п. Это настолько гигантский конгломерат всякой всячины, что получается, что для решения денежного вопроса с более-менее гарантированным долговременным и стабильным результатом, нужно полностью переделать себя. Собственно, именно на полную переделку себя и вынос на свалку всего без исключения ментального дерьма и направлена система, а деньги являются всего лишь следствием внутреннего здорового настроя и психологического климата, отсутствия страхов, бредовых убеждений, наличия любви к себе и ощущения самоценности своей жизни.

Поэтому нет смысла заниматься денежным вопросом до расчистки клозетов в голове и приведения в порядок себя как такового. На это, в зависимости от человека и от того, каким инструментарием он пользуется, может понадобиться несколько месяцев, но однажды вы почувствуете, что готовы к деньгам, и вот тогда-то вы встанете, начнете что-то **делать**, и финансовая ситуация изменится.

Ну а пока вы «чистите клозеты» своей «личности» от накопившегося там, постепенно можно работать также и с деньгами — пусть процессы идут параллельно. Для начала,

проработайте все без исключения аффирмации, которые вы когда-либо «загружали» в свой ум раньше, в попытках изменить ситуацию. Просто выпишите их на листочек, или распечатайте, и каждую проработайте с «Обработай это». Потом выпишите на листок все свои мысли и убеждения по поводу денег, и таким же точно образом их чик-чик. Все без исключения — там нечего оставлять, потому что кроме лжи там ничего нет, а если и попадется что-то настоящее, а не наглюченное или не подхваченное в процессе социального зомбирования, то оно никуда не денется, исчезают ведь только иллюзии. Вот их-то мы и расчищаем.

Потом поработайте со страхами и опасениями — уверяю вас, страхов, связанных с деньгами, такие кучи, что даже и не передать. Стандартная пост-советская блевотина типа «Придут бандиты и отнимут» — это только цветочки. Попробуйте представить себе, что у вас появилось 10 миллионов долларов — и все, что «полезет» из вас, выписывайте на бумажечку. И каждый пункт — «Обработай это». Возможно, вы будете удивлены и узнаете о себе очень много нового.

Отдельно пышным цветом расцветет «Я недостоин» — это приветики из детства, и все это нужно обрабатывать, обрабатывать, обрабатывать, копать, убирать, ликвидировать, пока не останется ничего такого, чтобы мешало. Страхи, сомнения, убеждения, знания, решения, постулаты. Все в топку — все это ложь, ложь, ложь, ложь. И вот если вы будете целенаправленно и планомерно работать со своей «личностью», и параллельно прорабатывать вопросы, связанные с деньгами, однажды вы увидите во всей красе, насколько головы у людей забиты бредом по поводу денег, и насколько все на самом деле просто. Вот тогда то ваша ситуация и начнет меняться — когда не останется ни старых иллюзий, ни страхов, ни препятствий, ни тормозов. Возможно, к этому времени вы уже поймете, что деньги, в общем-то, в гигантских количествах вам и не нужны, а в количествах, необходимых для жизни, они будут появляться без проблем. А может, и наоборот — решите, что вам теперь интересны гораздо большие суммы, и начнете их просто зарабатывать. В любом случае, заморачиваться по поводу денег вы перестанете, или будете в минимальной степени.

Отдельно стоит сказать о том, что описываемый тут инструментарий для проработок позволяет расчистить залежи ментального дерьма вокруг любых проектов. Допустим, вы начинаете некое новое дело, и вас грызут сомнения и неуверенность. Просто выписывайте на бумажку все, что вы чувствуете по поводу нового проекта, а потом «Обработай это» каждый пункт, пока проект не превратится из сборища сомнений, страхов, неуверенности и т. п. в чисто рабочий вопрос, который решается по принципу «встал и сделал». Впрочем, проактивность сама по себе является результатом работы с данной системой, в том смысле, что вы перестаете мастурбировать себе мозг, и начинаете просто делать. А тот, кто делает, как известно, и получает результат, в отличие от 97% населения, которое мастурбирует. Мелочевку, которая может всплывать по ходу дела, можно оперативно прибивать «Обработай это».

Вообще прорабатывать конкретику лучше всего «в боевых условиях». Если вы торгуете на бирже — торгуйте на реальные деньги, а не на «демо». Как только открываете терминал, внимательно следите за своими ощущениями в теле, эмоциями и реакциями, выписывайте все и обрабатывайте все. Когда зарабатываете — тоже отлавливайте все реакции и эмоции, и когда теряете — тоже. Так же и при игре на тотализаторе — играйте на реальные, свои деньги, а не «просто так». При любых

финансовых операциях всегда отслеживайте свои состояния и их смену, все выплывающие по ходу дела эмоции и убеждения — вы можете быть очень удивлены, сколько у вас в голове хранится разнообразнейшего бреда, определяющего ваши отношения с деньгами. Тогда через некоторое время вы станете способны делать вещи, которые раньше просто никогда бы не отважились. Например, какие-то сумасшедшие проекты или необычные бизнесы. Не факт, что они будут прибыльными, возможно, вы где-то и потеряете бабло, но это перейдет из разряда мучительных переживаний в разряд «рабочих моментов», а если так, ваш успех в финансовом плане будет неизбежен, просто потому, что вы так для себя решили и так сделаете.

Однако я должен вас предупредить. Если вы хотите воспользоваться системой для того, чтобы «иметь больше бабла» — вы сильно разочаруетесь. Ценой будет полное изменение личности, и отказ от большинства казавшихся раньше «правильными» вещей (вернее, они сами отвалятся из-за того, что они были просто бредом). Плюс еще «маятники», которые, возможно, будут вас колбасить какое-то время. Когда же вы реально дойдете до того уровня, что вы сможете делать деньги — возможно, что деньги как таковые вас перестанут интересовать (что не означает какого-то отказа от них). Так что не рекомендую лезть в эти «штучки» желающим получить миллионы, статус, признание и т. п. — будете разочарованы. Лучше и дальше посещайте семинары по «самосовершенствованию» и «работайте с вселенской энергией денег» — это гораздо приятнее.

## *Тотальный Слив*

*— Алло, это булочная?*
*— Нет, это сливочная!*
*(фольклор)*

Отдельного разговора заслуживает применение протокола «Слив» в жизни. «Слив» — очень легкий в употреблении и дающий достаточно серьезные результаты инструмент, и даже после того, как работа по спискам будет окончена, есть смысл оставить его в своем арсенале и регулярно им пользоваться.

Как я уже писал ранее, в главе «План работы», можно использовать «Слив» для сливания не только полярностей по списку, но и всего, что «плохо лежит». Начинать, безусловно, стоит с тех, с кем вы общаетесь в своей жизни. Сначала обработать людей «первого круга» — всех самых близких, то есть жену (мужа), брата, сестру, мать, отца, детей (если есть), возможно, бабушку или дедушку. Это не устранит **всех** проблем в общении с этими людьми — не будьте наивными, для этого надо прорабатывать абсолютно все, что вас может в каждом из них раздражать (с помощью классического «Обработай это»), но качество общения существенно повысится. Сливаясь с уже умершими любимыми людьми, вы поймете, что вы с ними на самом деле никогда не расставались, так как вы и они суть одно.

Процедура работы примитивна до безобразия — повторяете (вслух или про себя) «Я и моя мама — слив» до зевания или до 10 раз (если вы из «незевающих» бедолаг). Это все.

Дальше следует озаботиться сливанием себя с более отдаленными кругами общения — это все родственники второго и третьего круга (всякие дяди, тети, двоюродные братья жены тестя золовки и прочая седьмая вода на киселе), и друзья. Потом — еще более отдаленный народ, типа соседей, товарищей, знакомых, и коллег по работе (включая начальство).

Ну и после этого уже можно смело сливать себя со всем, что не приколочено (а также с тем, что приколочено). На «первый огонь» стоит пустить всех, кто нервирует и раздражает. Бывает полезно совместить работу с использованием «Обработай это» и «Хоппо». Пример — раздражают бомжи. Сначала выписываем себе на бумажечку все, что думаем и чувствуем по поводу бомжей:

Бомжи воняют;
Это мерзкие твари;
Отбросы общества;
Их надо убрать из города;
От них одни неприятности;
Я чувствую себя виноватым, когда бомж клянчит деньги;
…
И так далее, до того момента, как поток материала иссякнет. Потом каждый из выписанных «аспектов» проблемы прорабатываем с помощью «Обработай это», (точно так же, как было описано раньше для «эмоциональных кластеров»). Затем

«прощаем» бомжей с протоколом «Хоппо» («Бомжи — хоппо», до зевания или до 10 повторений). Ну и напоследок — «Я и бомжи — слив»…

Точно такую же процедуру проделываете для всех остальных «раздражителей» и тех, кого вы не любите — молодежи, стариков, панков, ментов, гопников, бандитов, проституток и так далее. Постепенно раздражать вас во «внешнем мире» будет все меньше и меньше вещей, хотя не факт, что после сливания себя и кого-то, его поступки перестанут нервировать (для этого надо прорабатывать его поступки и ваше отношение к ним). В любом случае, постепенно раздражения в «нормальном» состоянии будет все меньше, хотя в «маятнике» оно может вспыхнуть с новой силой. Также, граждане, которые вас раньше раздражали, станут постепенно все меньше и меньше попадаться вам в жизни — каким-то странным образом они перейдут на какие-то свои, параллельные, орбиты, и не будут с вами сталкиваться, или это будет происходить в существенно меньшей степени.

Также можно сливать себя со всем, на что падает внимание. Облака, звезды, космос, река, вода, дождь, люди на улице, небо, птицы, собаки, кошки, Мерседесы, Запорожцы, в общем — сливаться можно со всем, буквально со всем. Каждое «сливание» себя с чем-то увеличивает ощущение вашего единства с миром, что очень приятно и полезно во всех отношениях.

Фактически, сливаться можно со всем. Хоть со всей вселенной и всеми звездами. Со всеми видами и типами энергии, всеми типами знания, умений, навыков. Не факт, что вы начнете сразу же после слива «я и умение играть на скрипке» фигачить, как Паганини, но при обучении игре на скрипке, использование такого трюка (слива со скрипкой, с самой игрой, с музыкой, со смычком, с учителем, с Паганини, со всеми великими скрипачами) поможет вам убрать много сопротивления и тормозов, что может сделать ваше обучение существенно более эффективным.

Вы можете также сливаться со своими проблемными чертами характера, какими-то негативными эмоциональными состояниями, и даже соматикой (к примеру, простуда). Просто ощутите как можно более полно ту «штуку», которая вам мешает, постаравшись как можно более точно выделить ее — почувствовав ее цвет, размер, силу, возраст, массу, температуру, и так далее, а потом сделайте «Я и эта штуковина — слив». Иногда результаты могут быть весьма интересными и привести к быстрым изменениям состояния. Возможно, вам пригодится классическая Аспектика Славинского для наработки умения чувствовать и выделять состояния (см. статьи на сайте).

Ну и, наконец, вы можете сливаться просто со всем с чисто утилитарной точки зрения. Например, у вас сломался Интернет. Вы сливаетесь с Интернетом вообще, с модемом (или сетевой картой, смотря как вы там подключаетесь к сети), с провайдером, проводами и т.п., и «вдруг» Интернет начинает работать. Или стоите в пробке, и начинаете сливаться с пробкой, с машиной, с дорогой, с другими водителями и так далее, и вдруг пробка быстро рассасывается. Или идете на прием к должностному лицу, чтобы получить у него подпись, которую, как вы знаете, должностное лицо ставит обычно с большим нежеланием. Сливаетесь с должностным лицом, с подписью, с самим документом, и все проходит на удивление гладко. Или видите на улице стаю голубей, сливаетесь с голубями, протягиваете руку и мысленно предлагаете голубям сесть на нее, и целая куча голубей с удовольствием садится вам

на руку к удивлению прохожих. Все эти опыты были проделаны другими практикующими, и все это работало у них, поэтому творите, выдумывайте, пробуйте — невозможного нет!

Славинский говорит, что можно довольно легко стать «мультигороскоповым», посливавшись со всеми знаками зодиака. Возьмите хорошее описание знаков, внимательно прочитайте описание каждого знака и сразу после прочтения слейте «Я и … (тут подставьте название знака)», повторяя эту процедуру для каждого из 12 знаков. Таким образом, вы сможете не только стать «мультигороскоповым», то есть перестать быть жестко привязанным к «своему знаку», но и с очень большой долей вероятности поймете кое-что по поводу всей астрологии вообще и своей веры в нее, если таковая раньше у вас имелась.

Вы можете использовать «Слив» не в «отложенном» режиме, а в «режиме реального времени», повторяя процедуру не до зевания, а **до реального слияния** полярностей. Это, как я писал, не занимает много времени, и может дать весьма яркие переживания и интересные инсайты. И хотя система как таковая, в общем, рассчитана именно на «отложенное сливание» и проработку больших списков, сливание «в режиме реального времени» с мгновенным результатом тоже может быть довольно занятным процессом, по крайней мере, на первоначальном этапе. Главное – не заигрывайтесь в это, и не превращайте это в очередную ментальную мастурбацию.

В общем, «Слив» — это прекрасный инструмент и отличная забава, с которой можно делать совершенно удивительные вещи. Безусловно, для глубокой проработки нужны другие инструменты, но «Слив» и не берет на себя функций глубокой обработки, а результаты сливания себя и разных интересных штук могут иногда поразить. Желаю вам получить массу удовольствия в процессе «сливания»!

## *Автоматы*

Безусловно, самой сильной частью данной системы является возможность практически полной автоматизации обработки очень больших объемов данных и увод ее полностью в подсознание. Я не читаю нужным тратить свое время на копания в кучах дерьма, которое свалено в уме, а предпочитаю просто «нажимать на кнопку» и поручать ликвидацию всего этого «хозяйства» моему подсознанию. Оппоненты могут возразить, что мол, якобы, «только перевод материала из бессознательного на уровень осознания является единственной гарантией его проработки и ликвидации», но это — просто их убеждение, а не истина в последней инстанции и отнюдь не закон вселенной. Если людям нравится годами копаться в своем ментальном дерьме, тщательно извлекая на свет каждый отдельный кусочек, оценивая его органолептически и получая при этом кайф от какого-то там «осознания» — ради бога, пусть копаются, это их выбор. Но мне такой подход неинтересен — мне гораздо интереснее выгрести мусор как можно быстрее и пойти дальше.

Так вот, основной «фишкой», которая меня лично больше всего в этой системе радует, как раз и является возможность не копаться, а просто «нажать кнопку» и пойти пить чай, переложив работу на плечи автоматики. Если бы мне кто-то сказал года два назад, что что-то такое возможно, я бы просто повертел у виска пальцем и сказал — чувак, иди подлечись. К счастью — это оказалось не просто возможно, но и очень эффективно, хотя и не прямолинейно настолько, насколько бы хотелось, но всякие мелкие недочеты метода не влияют на его главные плюсы — возможность автоматизации процесса и обработки огромных объемов материала. Автоматы — это, пожалуй, самое близкое к «волшебной таблетке», что до сих пор было придумано. Именно внедрение автоматов и дало ощутимый результат, то есть возможность в достаточно большой степени почистить ментальный хлам в сравнительно короткие сроки.

Фактически, каждый автомат представляет собой подробную инструкцию для подсознания, которая описывает ему, какой конкретно ментальный материал подлежит обработке, каким именно образом эта обработка будет проходить, и в какие сроки все это закончится. После однократного зачитывания такой инструкции пользователю остается только запустить ее путем проговаривания специальной, описанной в инструкции, фразы, после чего идти заниматься своими делами.

Со своим первым автоматом (в дальнейшем автоматы будут называться протоколами, так уж исторически сложилось) вы познакомитесь очень скоро — или уже познакомились, если вы нетерпеливы, хотя я советую дочитать книгу до конца, прежде чем что-то начинать делать. Первым вашим протоколом будет «Кибер-Живо», осуществляющий базовые расчистки прошлого по определенному алгоритму. После того, как вы закончите первую фазу работы (полярности и эмоциональные кластеры), можно будет взять на сайте еще пачку бесплатных протоколов «первого уровня», работающих с убеждениями, страхами, и кое-какими состояниями. К концу работы с ними вы убедитесь в их эффективности в достаточной мере для продолжения работы с протоколами, что можно делать либо путем написания своих собственных протоколов (это не так сложно, хотя и требует определенной доли понимания), либо, если путь «самоделкина» вас мало прельщает, пользуясь имеющимися на сайте

более «навороченными» протоколами более высокого уровня за деньги. Впрочем, моя практика показывает, что раньше или позже все начинают писать свои собственные протоколы, так как невозможно объять все возможные проблемные состояния, которые людям может понадобиться обработать…

Все протоколы, ну или большинство из них, за исключением каких-то высокоспециализированных, в процессе работы также обрабатывают и ваше прошлое, поэтому даже без специальной работы с прошлым как таковым, постепенно его груз начнет спадать. Можно писать протоколы также и для каких-то специфических проблем, состояний, убеждений или даже для обработки каких-то определенных людей.

С течением времени, когда у вас появится больше опыта в работе с протоколами, вы сможете писать протоколы под практически любые задачи. Более того, становится возможным эмулировать практически любые «духовные» или «эзотерические» практики и запускать эмуляторы одной фразой. Однако заниматься этими вещами раньше, чем вы расчистите все свое прошлое и придете в более-менее сбалансированное ментальное состояние, я не советую. Также следует помнить о побочном эффекте от проработок — многие убеждения рассыплются в прах, так что не удивляйтесь, если какие-то «духовные» штучки, которые вас раньше интересовали или восхищали, станут вызывать у вас смех, когда вы поймете всю иллюзорность того, во что раньше верили. Может, тогда и эмулировать что-либо станет просто неинтересно — а может, а наоборот, тяга к экспериментам проснется с удвоенной силой. Если так — то классное развлечение с «эмуляторами» вам гарантировано!

Как пользоваться протоколами? Очень просто. Вы зачитываете протокол **один раз**, хоть вслух, хоть про себя — это неважно, после чего запускаете при помощи повторения до зевания той фразы, что приведена в протоколе. **Запуск производится всего один раз**, нет смысла перезапускать протокол, или запускать его много раз. Это будет просто пустой тратой ваших ресурсов и ничего кроме перегрузки мозга и головных болей вызвать не может. Смысл работы с протоколами прост — прочитал, запустил путем повторения до зевания пусковой фразы, и пошел дальше заниматься своими делами, а подсознание там чего-то шуршит, обрабатывает в фоновом режиме… Красота!

## *Об автоматах и тотальности проработок*

Многие люди поначалу часто задают вопрос — типа, вот я запустил протокол на обработку желания одобрения, а оно все еще у меня частенько вылезает, в чем дело? Или «во всех протоколах написано, что подсознание будет обрабатывать все неверие, или весь страх, а я до сих пор, сколько их запускаю, периодически попадаю в состояния неверия или страха, это что значит, что ни фига они не работают?»

Эти вопросы — типичное порождение наивного взгляда на ум как на грядку с морковкой, имеющий бинарную структуру и работающий по принципу «есть-нет». Есть морковка или нет морковки. Выдернули морковку (проблему), и от нее осталась дырка, то есть проблема больше никогда не появится. Однако это не так. Ум не бинарен, а скорее многослоен, и имеет разветвленную структуру с миллионами взаимосвязей и взаимовлияний. Выдергивая одну «морковку», мы всего лишь убираем некий небольшой «кусок» этой структуры, и далеко не факт, что где-то в дебрях этой переплетенной фигни не держатся еще другие части этой «морковки», которые прорастут на пустом месте. Поэтому чтобы достичь каких-то серьезных, реальных сдвигов, надо прорабатывать тотально, а не «вот тут проблемку, вот там одну, а это трогать не будем».

Именно на таком принципе строится стратегия успешной работы с протоколами. Нас интересует кумулятивный эффект от большого количества проработок, а не единичный эффект от какого-то одного протокола. Более того, как я уже писал выше, автоматика может не расчистить всего — и что-то придется, возможно, «долбать» вручную, расписывая, как в BSFF, проблему на много аспектов, и прорабатывая каждый с «Обработай это» (или сгружая все кучей в автообработчик). Прелесть автоматов состоит в том, что они позволяют автоматически ликвидировать большое количество «мелочевки», на разгребание которой вручную не хватило бы жизни. Именно в этом их сила. Но не думайте, что они — панацея. Отнюдь. Автоматы — это просто очень удобный инструмент, помогающий разгрести залежи дерьма, но некоторое количество работы вручную от вас все же потребуется (хотя я знаю нескольких человек, которые работают только с протоколами-автоматами и не заморачиваются работой вручную, и при этом получают весьма впечатляющие результаты).

Лично моя субъективная оценка эффективности автоматов такова — они ликвидируют (в зависимости от того, с какой именно проблемой ведется работа) от 50 до 80 процентов материала, на остальные надо будет потратить время с ручной обработкой (ручная обработка прежде всего подразумевает расписывание материала на аспекты, как в BSFF, и не означает, что вы будете потом каждый из них обрабатывать отдельно — ведь их можно запихнуть «всем скопом» в автоматический обработчик, запустить его и пойти себе спать). И даже после такой обработки некоторые проблемы еще долго могут «тащиться» и надоедать своим присутствием, особенно в случае больших, разветвленных, «жирных» проблем родом из раннего детства (подарочки от мам и пап, знаете ли, очень упорны, и требуют множества усилий для их ликвидации) или проблем, обусловленных самой структурой эго как такового. Некоторые проблемы будут постепенно уменьшаться и исчезать лишь после множества проработок

казалось бы совершенно несвязанных с ними вещей — так проявляется переплетенность, многослойность и взаимосвязанность всего в «мозгах».

Поэтому, несмотря на то, что в самом первом протоколе «Госстрах» и написано, что подсознание обработает **все** наши страхи, на самом деле множество страхов будет вылезать еще очень долго то тут, то там. И, несмотря на то, что во многих протоколах подсознание получает команду устранить «**все** неверие и все сомнение, которые у нас есть», эти неверия и сомнения будут еще очень долго отравлять вам жизнь, пока вы, наконец, не избавитесь от них в достаточной степени.

По поводу неверия, кстати, хочу сказать вот что — его в уме просто огромные кучи. Неверие, сомнения — это, пожалуй, самый жирный кусок дерьма в «мозгах» из всех существующих, и его надо долго и упорно долбать, чтобы выкинуть его на свалку. Поэтому периодически возникают «маятники», когда человек не верит, что система работает (хотя всего несколько дней назад он мог прыгать до потолка от восторга из-за полученных результатов), когда он не доверяет своему подсознанию, когда он сомневается, что вообще «это все когда-то кончится». Сталкиваясь с этими штуками, помните — неверия у человека горы, никакой другой материал не может сравниться с неверием по количеству и мерзости. Неверие — это одна из основных причин, которые не дают нам быть всемогущими. Но и оно, слава богу, не вечно и не бесконечно — и прорабатывается точно так же, как и все остальное, просто в связи с его количеством, оно очень упорно поддается.

Итак, еще раз повторюсь. Сила и мощь системы проявляется тогда, когда мы начинаем работать **на общий кумулятивный эффект от множества проработок**, а не ждем нирваны после запуска четырех протоколов. Не будьте наивными и не ждите халявы. Система работает очень быстро по сравнению со всем другим, и дает огромные изменения, но эти три-четыре месяца вам все же придется потратить на конкретную и плотную работу, а не на раскачивание в кресле-качалке с пальцем в носу.

И еще напоследок. Стоит отметить, что самое последнее поколение протоколов «роет» существенно глубже, чем первое, поэтому эффективность новых протоколов существенно выше. Но в любом случае, многие проблемы имеют настолько много граней, что их придется долго «долбить», прежде чем проблема «сделает вам ручкой» окончательно. Не будьте наивными и не считайте, что дерьмо, которое нон-стоп сливалось вам в мозги десятилетиями, может быть полностью ликвидировано путем запуска пары протоколов. Вам **придется** поработать.

## *Стратегия применения автоматов.*

Протоколы можно применять как минимум тремя способами. Первый — это просто запускать протоколы, которые были созданы кем-то, то есть идти по его следам. Можно без особого труда ежедневно перед сном зачитывать и запускать по 2–3 протокола, постепенно получая вполне измеримый, конкретный результат в виде изменения состояния.

Второй — писать свои протоколы для обработки каких-то конкретных вещей. Принцип написания легко уяснить, поработав со всеми предлагаемыми на сайте бесплатными протоколами начального уровня. Темы для обработки каждый может найти себе сам в изобилии, просто проанализировав те штуки, которые лично вам мешают жить.

Третий — это использование автоматики для упрощения работы со своим собственным материалом, то есть своими проблемами. Простейший пример — автообработчик, работающий по спискам. Люди, которые работают с BSFF, хорошо знают, как муторно бывает прорабатывать вручную выписанные ранее аспекты (части) проблем. Поэтому хотя бы одну из частей этой работы, а именно — обработку, можно свалить на плечи автоматики. На сайте доступен бесплатный автомат, который как раз и позволяет делать такую работу.

Можно, конечно, совмещать все эти подходы и запускать как готовые протоколы, так и свои собственные, «заточенные» под свой конкретный материал, и это, наверно, будет самым оптимальным подходом. Лично я совмещал их, а иногда даже не использовал автоматы при работе с отдельными проблемами, полностью прорабатывая материал вручную (это делалось на более поздних этапах работы, когда ментального материала уже «выходит» мало, и просто бывает лень выписанные аспекты проблем еще засовывать в какой-то автомат). Также я, бывало, писал отдельные протоколы под какие-то свои отдельные проблемы. Это было в случае, когда было сложно разбить проблему на какие-то осмысленные куски, но структура ее уже была ясна, и хотелось поручить автоматике проработку нудной мелочевки, которую я бы запарился разбивать вручную.

Вообще понимание приходит с опытом, и единственный стоящий совет, который я могу тут дать — это просто работать, работать и работать. Нет смысла выяснять «а как правильно делать то да се», вместо реальной работы. Все без исключения непонятки и вопросы разъясняются сами, просто в процессе практической работы. Поэтому, если вы решились на работу — то просто начинайте делать. Те, кто делает, получают результаты. Те, кто рассуждает — так и рассуждает до бесконечности, сидя в заднице. Вы уж сами себе выбирайте устраивающий вас вариант.

Еще важное замечание по работе с автоматами. Не рекомендуется чрезмерно перегружать себя проработками. 2–3 протокола в день — это более-менее безопасные темпы для большинства, но больше запускать я лично не рекомендую, так как можно «словить маятник». Поэтому лучше не рискуйте, так как вы можете испугаться «маятников», прекратить проработки и лишить себя шанса выбраться из дерьма. Специфика работы с протоколами такова, что сразу же после запуска может и не чувствоваться какого-то «маятника» или нагрузки, и даже через день или два все

будет «спокойно», поэтому может возникнуть ложное чувство «халявы» и человек на радостях может переработаться, чтобы потом через 3 дня получить в морду мощный «маятник». Поэтому в этой работе лучше всего руководствоваться принципом «понемногу, но постоянно». Тогда и нагрузки будут меньше, и результаты суммарно могут прийти быстрее.

## *Скорости работы — когда ждать результатов*

Специфика данной системы такова, что результаты, во-первых, отложены во времени, а во-вторых, при постоянной, ежедневной проработке в течение первого времени общее состояние практикующего может просто не позволить оценить глобальный результат.

Что касается отложенности результата во времени — это плата за возможности обрабатывать огромные объемы «ментального материала» автоматически и в фоновом режиме. Этот феномен, впрочем, известен хорошо всем, кто занимается BSFF — бывает, что прорабатываемая проблема перестает существовать не сразу, а через пару недель, к примеру, или через месяц практикующий вдруг с удивлением обнаруживает, что проблема куда-то испарилась. Здесь то же самое. Некоторые вещи могут исчезать быстро, другие — только спустя несколько дней или недель, какие-то могут долго надоедать своим присутствием и требовать множества подходов с разных, иногда не связанных друг с другом направлений.

Одно из важнейших условий успешной работы с системой — не ждать результатов, а просто прорабатывать. Результаты будут со временем, либо будет понимание, что именно еще надо проработать для достижения результата. Люди, которые «охотятся за результатами», бываю очень разочарованы, так как вместо работы и наработки кумулятивного эффекта они тратят свое драгоценное время на ожидание. Не делайте этой ошибки! Прорабатывайте и идите дальше — а результат или появится спустя какое-то время, или станет ясно, что надо работать с другой стороны. Система вообще неэффективна для решения каких-то отдельных проблем, она дает толк при тотальных проработках всего, что только можно проработать. И именно такой подход может принести очень серьезные результаты — просто прорабатывать все, что плохо лежит, и идти дальше, не ожидая эффекта.

Что касается общего состояния практикующего при постоянных проработках. На первых порах, в течение первых 2–3 месяцев, общее состояние будет скорее ближе к постоянной «загруженности процессора», усталости, и периодических «маятников». Дерьмо первые 2–3 месяца прет сплошным непрекращающимся потоком, которому, кажется, нет конца, поэтому ощутить на этом фоне какие-то позитивные изменения бывает не всегда возможно, особенно если вы в «маятнике» — тогда вообще эго поет вам песню «ты зря теряешь время, ничего не меняется». Будучи в таком состоянии, глупо пытаться оценить результат. Однако, с течением времени, потоки дерьма становятся не такими мощными, в потоках появляются просветы, становится легче дышать, и результаты становятся видны и неоспоримы.

Так что практикующему остается просто «засучить рукава» и первые 2–3 месяца упорно трудиться. Безусловно, какие-то промежуточные результаты будут ясны и раньше, но в связи с большой загруженностью «мозгов» на этом этапе и нестабильностью состояния, какие-то глобальные выводы делать пока не стоит.

Итак, еще раз повторюсь. Не гонитесь за мгновенными результатами, и не ждите их. Работайте на кумулятивный эффект, прорабатывайте все, что только можно, и вот тогда результаты вас, вполне вероятно, удивят.

## *Если что-то не прорабатывается.*

Что быть, если какая-то проблема упорно не прорабатывается? Значит ли это, что система неэффективна? Совершенно необязательно. Просто некоторые проблемы могут быть гораздо глубже и разветвленнее, чем человек себе вначале представлял. Простейший пример — так называемая «нелюбовь к себе». Это жирная, мощная проблема, уходящая корнями в раннее детство и складывающаяся из десятков и сотен проблем поменьше. Глупо и наивно полагать, что, написав подсознанию инструкцию «устранить всю нелюбовь к себе, которая у НАС есть», можно получить какой-то результат. Этого не будет, но, тем не менее, некоторые практикующие, по крайней мере вначале, почему-то полагают, что именно так и должно произойти, а если не произошло — значит, система плоха. Нет, просто корней у этой проблемы гораздо больше, и сама она гораздо серьезнее, чем себе представлял практикующий.

Отчасти такое непонимание сложности некоторый вещей связано с широко распространенным заблуждением о наличии «корневого эпизода» у любой проблемы. Я достаточно осветил эту тему в соответствующей главе, и повторяться тут не буду, хочу лишь сказать, что это глупое убеждение немало попортило крови тем, кто реально хотел освободиться от чего-то, но не мог по причине не понимаемой им разветвленности и сложности проблемы, и вместо углубленной работы бросался на поиски якобы «более эффективных» техник, которые бы позволили сковырнуть проблему с одного раза. Даже самые лучшие и самые эффективные техники, имеющиеся на сей день, все равно не в состоянии устранить полностью такого рода проблемы за один раз, и требуют комплексного подхода и обработки проблемы с разных сторон.

Поэтому, если что-то у вас не получается — не спешите плеваться и искать «более крутые техники» — дело совсем не в инструментарии. Просто ищите все составляющие проблемы, копайте со всех сторон, будьте внимательными, учитесь анализировать проблемы и разбивать их на аспекты (как в BSFF). Прорабатывайте очень подробно все свое детство и все — абсолютно все без исключения — травмирующие эпизоды, связанные с родителями, а также все полученные от них (и не только от них) «жизненные уроки», убеждения и установки. Это может быть долгим и муторным процессом, но если вы хотите добиться результата, вы никуда от него не денетесь.

Другой класс тяжело устранимых проблем — это проблемы, являющиеся результатом самой личности человека как таковой, его так сказать «эго». Это, например, негативное отношение к миру и реальности вообще, или к людям. Будет совершенно глупым ожидать, что такого рода глобальные вещи можно убрать за один раз. Для того, чтобы даже не убрать, а просто минимизировать эти вещи, нужно обработать огромное количество разных проблем, и хорошенько проработать составляющие личности как таковой. Да, можно этот вопрос решить мгновенно, просто достигнув просветления и осознания своей Истинной Природы, но сколько десятков лет вы будете пытаться это сделать, и сколько за это время эти проблемы попортят вам крови? Не лучше ли минимизировать их за несколько месяцев, с тем, чтобы можно было радикально легче дышать, чем мучиться от них в ожидании какого-то возможного «просветления», которого вы, возможно, никогда и не достигнете?

По моему личному опыту могу сказать, что огромное большинство проблем раньше или позже устраняется, причем некоторые — практически сразу. Упорные проблемы, связанные с эго, постепенно переходят в разряд контролируемых состояний, которые иногда возникают, но практикующий совершенно осознанно их отлавливает и либо прибивает, либо с улыбкой наблюдает (типа «вот, эго опять мастурбирует, не сидится же ему»). Они переходят в разряд вещей, которые уже не мешают жить и не вызывают приступов самобичевания, так как их источник и принцип действия ясен, кроме того, в процессе дальнейших проработок они уменьшаются. Поэтому, наткнувшись на некое устойчиво непрорабатываемое (на первый взгляд) состояние, не спешите бросать работу и выкидывать белый флаг. Просто оставьте это состояние в покое и работайте по плану, и со временем можно будет вернуться к состоянию — либо уже на новом уровне понимания, либо к уже ослабленному состоянию, подточенному другими проработками.

Короче, наличие некоторого количества труднопрорабатываемого материала вполне естественно, нормально, и не стоит заламывать руки и плакать, если вдруг какая-то проблема у вас не решается сразу. Не стоит также бежать в ближайшую секту, где вас, быть может, и смогут быстро отзомбировать во все отверстия, скрыв проблему или затушевав ее толстым слоем «вселенской любви». Просто работайте, работайте, работайте. И через некоторое время вы, возможно, просто посмеетесь над тем, что у вас когда-то эта проблема была.

## *Ориентировочный план самостоятельной работы*

В зависимости от выбранного вами подхода (то есть — самостоятельное создание протоколов, или использование готовыми), план работы может отличаться. Давайте рассмотрим здесь первый вариант — целиком самостоятельная работа.

Во-первых, проработайте со списком свое прошлое, по крайней мере, самые основные вещи. Мелочевку можно оставить на потом, но основные эпизоды, заряженные унижением, эмоциональными травмами разного рода, обидами, и так далее, надо разрядить. Как это делается — написано в соответствующей главе.

Далее, составьте список всех своих качеств, которые вам не нравятся, разных негативных свойств характера, привычек, и так далее. К примеру, «нетерпимость к алкоголикам», «язвительность», «Интернет-зависимость», «желание привлекать к себе внимание», «вспыльчивость» и так далее. Для каждого либо напишите протокол для автообработки, либо выпишите как можно более подробно все аспекты (составные части) проблемы (см. книгу по BSFF), и засуньте список в автообработчик, а еще лучше — сделайте и то и другое, для более тотальной проработки. Потом перейдите к следующей проблеме или негативному качеству, и так далее.

Постепенно вы будете таким образом расчищать авгиевы конюшни ума. Со временем начнут «вылезать» проблемы, которые раньше были не видны, их тоже надо записывать в список и прорабатывать точно так же, как и другие. Не пропускайте и большие кластеры убеждений — ими стоит заниматься отдельно и специально. Пример — «все убеждения о деньгах» (их там сотни, если не тысячи), или «все убеждения о том, какими должны быть мужчина или женщина» или «смысл жизни и все с ним связанное». Все это — ментальный хлам, которому место на помойке. Пускайте все обнаруженные убеждения, без какого бы то ни было исключения в проработку, не оставляйте ничего. Не бойтесь, что вселенная рассыплется в прах от проработки ваших убеждений — о нет, она гораздо устойчивее.

Постепенно вы начнете ощущать и понимать, как именно ваши убеждения определяют вашу реальность, и на событийном плане проработки начнут давать результат. Окрыленные осознанием своей силы, вы начнете пытаться воздействовать на материю прямиком, и все ваши попытки будут тщетны. Начнутся обиды на реальность, и на подсознание, за то, что они, видите ли, издеваются над вами, хотя вы уже столько проработали. Все эти обиды, а также всплывшие представления о том, как именно «должно быть», тоже посылайте в проработку. Постоянно прорабатывайте всплывающее неверие — как я уже писал, неверие и сомнения настолько тотально засоряют ум, что обработке их придется посветить не один месяц.

Уделяйте внимание обработке представлений о том, что вы можете или не можете, и вообще любых представлений, верований и знаний о мире и реальности. Чем меньше этого добра в голове, тем выше спектр ваших возможностей и ваша «текучесть». Не беспокойтесь, водить машину или работать на компьютере вы не разучитесь, но вот от представлений о «строении реальности» или о том, что может быть, а чего быть никак не может, лучше отделаться.

Вообще, материал на проработку «вылезает» постоянно, так что вы не зевайте и отправляйте его в топку. Всегда возите с собой блокнотик и ручку, чтобы можно было записать всплывший на проработку материал, и не забыть его потом.

## *Этапы продвижения*

Очень сложно стандартизировать нечто такое, как «копание в своих мозгах», и сказать, как именно будет развиваться ситуация в случае каждого отдельного человека, просто потому, что все люди совершенно разные, уровень осознания и понимания у всех разный, проблемы у всех разные, уровень цепляния за проблемы у всех разный. Даже несмотря на то, что глюки, в общем-то, у всех более или менее похожи на каком-то уровне, предсказать заранее, как именно будет проходить работа в вашем конкретном случае, просто невозможно, а все усреднения будут очень условными.

При условии работы в вышеописанных темпах — это значит, 1–2 протокола в день (перед сном) + 1–2 обработанных своих проблемы в день, можно ожидать, что первые пару месяцев проработок ваша жизнь будет довольно таки напряженной. Дерьмо, возможно, будет переть сплошным потоком, с редкими перерывами на «повышенное осознание». «Маятники», возможно, будут вашими частыми гостями, хотя и не обязательно — как я уже писал ранее, есть люди, у которых практически не бывает никаких «маятников», так что невозможно предсказать заранее, что будет в вашем случае.

Вы, возможно, будете время от времени попадать в какие-то промежуточные состояния, некоторые из которых могут быть весьма интересными. К примеру, состояние «единения с вселенной и всеми людьми». Хочу обратить ваше внимание на то, что это — так называемые ямы-ловушки на пути, и не стоит принимать эти состояния за «цель путешествия». Это всего лишь какие-то промежуточные состояния, безусловно, интересные сами по себе, но вот залипать в них было бы ошибкой. Вам, возможно, в процессе работы будут приходить разные инсайты, касающиеся природы реальности и механизмов работы ума. Не стоит относиться к ним как к откровениям Господним — это тоже всего лишь временные переходные процессы колеблющегося ума. Все полученные в процессе работы понимания и «инсайты» проверяйте путем их дальнейшей проработки — туфта в результате отвалится, а оставшееся, возможно, будет каким-то образом относиться к какой-то правде.

Постепенно, после 2,5–3 месяцев работы, вы заметите, что потоки дерьма становятся меньше, в них появляются просветы, и дышать становится существенно легче. Вас гораздо меньше колбасит, состояния могут быть позитивными и более устойчивыми, но глубокие проблемы могут все еще упорно не поддаваться проработке. Не впадайте в панику, просто работайте по плану.

В дальнейшем на определенном этапе вы можете прийти в состояние, когда все убеждения, верования и представления будут рушиться сами, стоит только к ним прикоснуться. Жизнь может показаться полностью бессмысленной, а все ориентиры утерянными. Не волнуйтесь — это тоже всего лишь один из переходных этапов в работе, который прорабатывается и кончается точно так же, как и все остальные. Остановиться в этом состоянии будет очень большой ошибкой — потеряв все и не приобретя пока что ничего, вы станете легкой добычей любой секты, которая сможет предложить вам (а вернее, вашему «страдающему» эго) «смысл». Если вы это

сделаете — вы не только потеряете достигнутый до этого уровень, но и, возможно, скатитесь в пучину тотальной зомбосектантщины. Не делайте глупостей и, как я уже писал в главе про «маятники», не верьте тому, что вещает ваш лживый ум.

Возможно, на каком-то этапе осознание природы ума придет к вам, и вы поймете, что все свои проблемы вы себе банально наглючивали. Лживая природа ума может сильно пошатнуть ваше желание прорабатывать и дальше, так как вы будете видеть, как ум изворачивается и генерирует материал буквально на лету. Кроме того, в это время может серьезно досаждать то, что не получается быть «лучше», и вы по-прежнему не принимаете чего-то в мире, и не любите каких-то вещей. Я бы не советовал, однако, бросать проработки на этом этапе также, потому что, несмотря ни на что, проработки все-таки производят опустошение ума, и он становится постепенно более и более спокойным (будучи вне «маятника», вы это совершенно четко будете видеть). Возможно, что полное приручение ума будет делом непростым, но сейчас не думайте об этом, а просто прорабатывайте все по плану, вне зависимости от состояний и мыслей, проецируемых на вас умом. **Ну а с этим желанием быть «лучше» и «всех любить» надо разобраться как можно быстрее** (если вы не сделали этого раньше), так как иначе страдания из-за того, что всех любить «почему-то не получается», могут попортить вам немало крови. Пустите это желание в проработку — это такой же ментальный мусор, как и все остальное (причем вы это с полной отчетливостью увидите сами на определенном этапе работы). Просто позвольте себе быть такими, какие вы есть, вот и все.

Постепенно, если вы не струсите в «маятниках», не свернете по дороге, смущенные отсутствием грандиозного прогресса в проработке каких-то упорных базовых «проблем», вы сможете прийти к более-менее стабильному состоянию, которое я бы назвал «Великим Пофигизмом». Вам станет пофигу на многие вещи, так как вы поймете и ощутите, что **на самом деле нет никакой разницы**. Даже вопрос искоренения каких-то устойчивых состояний, которые не давались раньше, станет вам пофигу, и, возможно, вот тогда в работе произойдет качественный скачек. Вы перестанете прорабатывать для того, чтобы что-то изменить, и станете прорабатывать просто так, потому что это прикольно. В этом состоянии вы радикально меньше будете трахать себе мозг, и в гораздо большей степени просто жить, без всяких искусственных наглюченных смыслов или подтекстов. Жить, давать жить другим, дышать воздухом, слушать пение птиц, шелестеть листвой в парке, или хрустеть снегом под норами, пить чай, никуда не торопиться, разрешать себе быть несовершенным и разрешать своим «нехорошим чертам» быть.

Это именно то состояние, к которому мы и стремились в процессе проработок. Истерики, драма, надрыв и героизм первых месяцев уже исчезнут, и останется просто спокойная жизнь без глупых заморочек. Чем вы станете заниматься в этом состоянии — это уже другой вопрос. Будете ли вы и дальше колупать свой ум разными «штучками», или же бросите проработки — я не знаю. Насчет «бросите», я, если честно, сомневаюсь — потому что на этом уровне работа начинает быть просто интересной и приносящей удивольствие. Возможно, когда-то вы и придете к полному отключению или приручению ума, а может и к полной свободе, осознанию своей Истинной Природы, или просветлению — а возможно, и нет. По большому счету, вам будет, скорее всего, уже наплевать, потому что реальная жизнь будет сама по себе достаточно интересной в каждой своей секунде — если вы позволите ей.

Еще раз повторюсь — это весьма приблизительный сценарий возможного развития событий. Он может пригодиться тем, что застрял в неком промежуточном состоянии и думает, что это — конец, и что дальше ничего нет. Нет, это не конец, и там дальше еще много чего есть. Я там был, во всех этих «ямах», так же как и многие другие. Мы прошли через все это, несмотря ни на что, и достигли «Великого Пофига». И хотя здесь нет щенячьей радости и всепоглощающей любви, ангелы не поют свои ласковые песни, и миллионы баксов по прежнему не падают с неба (безобразие!), мы уже не трахаем себе мозг (по крайней мере, не так, как раньше), а просто живем. Хотите тоже? Тогда за работу.

А что будет дальше? Да какая разница… В любом случае, игра и развлечения нам обеспечены!

# FAQ — Часто задаваемые вопросы

**В.** Скажите, а это не секта?
**О.** Конечно секта! Секта тех, кто сам берет свое освобождение в свои руки, и сам работает над своим выздоровлением.

**В.** Это НЛП? Гипноз?
**О.** Нет, это не гипноз — никакого транса нет ни во время чтения инструкций подсознанию, ни во время работы. Какой, на фиг, может быть транс, когда вы обрабатываете проблему, будучи, например, за рулем??? Ну а что касается НЛП — и да, и нет. Да в том смысле что все, где есть хотя бы одно слово, уже является каким-то боком НЛП. Но это не НЛП в его «классическом виде», так как принципы обработки совершенно отличаются.

**В.** Какие у вас гарантии насчет долговременных результатов? Может, я сойду с ума через год?
**О.** Никаких гарантий. Может, и сойдете. Боитесь — проходите мимо, эта система не для вас. Эта система для тех, кто готов на все. Для тех, кто, если решил — не отступит, даже если результатом будет сумасшествие или смерть. Только такие действия человека и имеют смысл и силу, а все остальное — пустое жевание соплей.

**В.** Вы пишете, что эта система только для тех, кто готов полностью трансформировать личность — а мне бы не хотелось, например, расставаться с некоторыми из моих убеждений. Это получается, что я не могу ей воспользоваться?
**О.** Понимаете, вы можете, безусловно, начать работать с ней на каких-то базовых уровнях даже без стремления к какой-то «свободе» и все равно получить некоторые результаты. Повысить в какой-то степени свой эмоциональный баланс, осознанность, спокойствие и принятие. Но практика показывает, что гораздо эффективнее работа будет в том случае, если вы ищете именно свободы и не цепляетесь за старые замшелые убеждения и иллюзию себя. Если вы цепляетесь, вы можете на каком-то этапе застрять, разрываемые одновременно желанием идти вперед и нежеланием идти вперед. Конфликт может быть настолько сильным, что приведет к мощнейшим депрессиями и т. п. Поэтому подчеркиваю — если вы не готовы полностью преобразовать себя — подумайте хорошенько, а надо ли вам все это.

**В.** Я дала ссылку на Вашу книгу на одном форуме, чтобы посоветоваться с профессионалами — так вот, мне сказали, что Ваши технологии не просто ерунда на постном масле, но они — просто вредны!
**О.** Да, они совершенно правы — эти технологии вредны для вас. Я писал уже о том, что человеку, у которого нет своих мозгов для того, чтобы решить, нужно ли ему заниматься данными техниками или нет, и который нуждается в подсказке «экспертов», заниматься этими техниками нельзя. Что тут еще непонятного?

**В.** Ваши техники пригодны для всех?
**О.** Однозначно нет! Аудитория у них весьма ограничена. В частности, не подходят они любым ментальным мастурбаторам — таким, возможно, лучше заняться чем-нибудь, «саентологическим», там будет достаточно «пищи для вечно голодного ума». Если вы — профессиональный ментальный мастурбатор, не начинайте даже. Исключение

составляют те из них, которым до тошноты надоел диктат своего ума, и которые решили избавиться от мастурбации. Они с течением времени придут, возможно, к большей эмоциональной свободе и перейдут хотя бы частично из «онанистического ума» в «интуитивный ум» (хотя это и будет нелегко). Напыщенным снобам от «психологии», распальцованным «НЛП-тренерам», разного рода «крутым саентологам» и прочим «форумным гуру» эти техники тоже не подойдут по очевидной причине. Ну и, естественно, техники противопоказаны тем, кто не взял на себя ответственность за свою жизнь, не принял решение пройти через все и добиться результата. Короче, техники эти — только для тех, кто готов к их использованию, остальных они перемелют и выплюнут.

**В.** Что значит «готов»?
**О.** Готов изменится полностью — включая отбрасывание всех без исключения представлений, убеждений, верований и т. п. Готов пройти через страшный и болезненный опыт столкновения с собой и всем немыслимым количеством дерьма в своей голове. Готов взять на себя ответственность за свою жизнь и свои решения. Готов не мешать другим идти собственными путями.

**В.** Чем ваши техники лучше других?
**О.** Ничем. Они могут быть более быстрыми, удобными и приемлемыми для определенной группы людей — но идеализировать их в смысле того, что они «самые-самые» или «лучше, чем другие» я не собираюсь. Техники могут быть «хорошими» только относительно данного конкретного индивидуума, а не «вообще». Да и то — «хорошими» они могут быть только для решения определенного круга задач и на определенном отрезке времени.

**В.** Ваша система — единственный способ достижения искомых состояний?
**О.** Конечно, нет! Нет ничего «единственного», и любой результат может быть достигнут несколькими способами. Вопрос в том, что какой-то из них может быть быстрее и проще других, применительно к конкретному человеку.

**В.** Скажите, это буддизм, да?
**О.** Нет, это никакой не «буддизм».

**В.** Вы писали, что многие идеалы и цели исчезнут, и что тогда?
**О.** А тогда, мой друг, останется просто жить! Не трахать себе мозг тем, правильно ли вы живете, и то ли ты делаете, и вообще в чем смысл, а просто жить. Да, цели исчезнут, многие развалятся из-за своей идиотичности. Это, однако, не значит, что человек отказывается от действия. Он может поставить цель, начать действовать и ее достичь — но без ментальной мастурбации, спокойно и осознанно.

**В.** Я глубоко верующий человек. Можно ли мне пользоваться системой?
**О.** Не рекомендую. Все иллюзии исчезают. Можно получить болезненное разочарование. Лучше верьте дальше во что вы там верите, и получайте от этого удовольствие.

**В.** Стану ли я черствым и бездушным?
**О.** Нет, но жевать чужие сопли вы точно перестанете. И выслушивать чужой бред о каких-то там мифических не стоящих выеденного яйца проблемах. Многие люди по наивности считают себя очень «сочувственными» — на самом деле, в основе такого

сочувствия в большинстве случаев лежит элементарное чувство собственной важности. Типа вот какой я, сочувствую, мол — плюс еще, человек ставит себя на место страдающего и заводит старую пластиночку «Ах, как бы я страдал, если бы это случилось со мной» и т. п. Да, у вас отпадет охота помогать многим людям, потому что вы поймете, что на самом деле им никогда и не нужна была никакая помощь. Вернее так — вы будете помогать, если захотите, и не будете помогать, если не захотите, и не будете мучить себе по этому поводу мозг.

**В.** Лишусь ли я эмоций?
**О.** Нет, но эмоции перестанут быть автоматическими в ответ на внешние раздражители. Вы можете свободно испытывать любые эмоции из спектра, но дело в том, что вы совершенно закономерно будете предпочитать находиться в спокойном, сбалансированном, безэмоциональном, нейтральном состоянии. Оно настолько необычно человеку неподготовленному, то есть обычному истерику-невротику, каким является практически каждый современный гомо сапиенс «западной культуры», что даже возникает опасение, «а не сломалось ли там чего». Привыкнете и полюбите. Но если боитесь и предпочитаете свою истеричность — просто не работайте с этой системой.

**В.** Достигну ли я просветления?
**О.** А я почем знаю? Могу сказать только что, скорее всего, месяца через 3–4 вам будет наплевать на просветление и его поиски, и вы просто будете жить и просто видеть окружающую реальность как она есть. А заслышав о «самосовершенствовании», вы просто рассмеетесь. А все свои шизотерические книги раздадите бомжам. Хотя кто его знает — может, и достигнете просветления, вот только вам будет уже совершенно все равно. Так что если вы именно за просветлением — это не сюда.

**В.** Вы хотите сказать, что за 3–5 месяцев я стану совершенно свободным?
**О.** Нет, я этого не говорю. Достижение так называемой «полной свободы» не является целью данной системы. Главная цель — и реально достижимая, причем — это перестать трахать себе мозг. Вот когда вы перестанете трахать себе мозг и когда отвалится все то дерьмо, которое раньше являлось вашими идеями о «свободе» — тогда, возможно, вы и начнете двигаться в ее направлении.

**В.** Является ли полное отключение ума целью системы?
**О.** Нет. Целью системы является достижение состояния, когда вы перестаете трахать себе (и другим, кстати) мозг, и начинаете просто **жить**. Отключение ума не входит в компетенцию системы. Постепенное приручение ума, и использование его себе на благо — это моя личная цель, но ее достижение выходит за рамки предлагаемой системы на данном этапе, хотя развитие системы идет настолько быстро, что кто знает, что будет с ней через месяц?

**В.** А что будет дальше, после «Великого Пофигизма»? Какова конечная цель работы?
**О.** А вы дойдите до «Великого Пофигизма», и вам все станет ясно самим, и все вопросы о «конечной цели» отпадут сами собой. Всего делов-то месяцев на 5 работы… ☺

**В.** А не очередная ли это мастурбация, копание в иллюзиях?
**О.** Именно такое понимание чаще всего на определенном этапе и приходит — что проблем на самом деле нет, что все они — иллюзорны. К сожалению, приходит это

понимание у «обычного человека» не просто так сразу, а после того, как он успешно решит несколько сотен проблем, и поймет, что именно он сам их и создал себе на потеху.

**В.** Но ведь на самом деле, на самом глубоком уровне, ничто не имеет значения — неважно, мастурбируешь ты или занимаешься расчистками дерьма…
**О.** И это понимание приходит на определенном этапе работы, ты осознаешь, что на самом деле абсолютно все неважно. Но ты можешь делать что-то **просто потому что**. Иные мотиваторы уже не будут действовать. Помните, у Кастанеды Дон Хуан сказал: все пути ведут в никуда, надо выбирать путь с сердцем. Так что если человеку нравится по каким-то причинам прорабатывать «залежи ума» — это замечательно, пусть прорабатывает, если ему это прикольно. Мне вот, к примеру, по приколу прорабатывать. Кому-то может нравиться мастурбировать ум, изливая свои мысли на форумах — бога ради, я не против, пусть мастурбирует, но лично меня это занятие не прикалывает. Так понятно?

**В.** А может быть это просто плацебо, самовнушение?
**О.** Это не просто какое-то там плацебо. Это чертовски эффективное, мощное и удобное в использовании турбо-плацебо 4-го поколения ☺. А вообще, попробуйте себе там повнушать чего-нибудь пару месяцев, потом посмотрим, что вы будете говорить о самовнушении и плацебо.

**В.** Мне кажется, что ваши проработки — это грубое насилие над собой, а вот истинная работа над собой намного тоньше и деликатнее.
**О.** Спасибо, что поделились своими верованиями и оправданиями, которые вы себе придумываете, но мне они неинтересны. Если вам чем-то не нравятся описанные техники, если они противоречат вашим так называемым «идеалам» и «убеждениям» — просто пройдите мимо и не морочьте голову ни мне, ни себе. Еще раз повторюсь — это техники для тех, кто работает, а не для толкущих воду иллюзий в ступе своего вечно мастурбирующего ума.

**В.** Это слишком халявные техники, и это — неправильно, так не должно быть!
**О.** Ага, а должно быть — через задницу, много лет, испытывая безумные мучения, да? Впрочем, я не против — это ваша жизнь и вам ее жить. Хотите через задницу, с мучениями, и много лет, получая кайф от процесса — да ради бога, почему бы нет... Эта книга для тех, кто уже наелся до тошноты и этих мучений, и этой задницы. Я не говорю, что мучения или многолетние походы через задницу плохи — нет, на самом деле вообще нет никакой разницы, потому что **все неважно**, но лично мне такой подход просто неинтересен, и книга написана мной для тех, кому он тоже неинтересен.

**В.** Вы относитесь к материалу ума как к дерьму, а ведь на самом деле все даже так называемые «негативные аспекты нашей личности» являются нашими союзниками и несут для нас очень много хорошего, об этом говорит Славинский, да и это легко проверяется чисто опытным путем с помощью Аспектики.
**О.** Да, вы правы, все «негативные аспекты нашей личности» действительно являются нашими союзниками и на высшем уровне стремятся к «позитивным вещам», таким, как Мир, Свет, Добро, Пустота и т. п. Но это не меняет сути дела. Весь ментальный материал все равно остается кучей дерьма. Ну, является оно нашим союзником, ну и

что? Облизывать его теперь, что ли? Проработали (хотя бы даже и с помощью той же самой Аспектики) и пошли дальше…

**В.** Бред какой-то. «Мое подсознание возьмет обработчик у подсознания Дмитрия»? Вы что там курили?
**О.** Если быть честным, мне на самом деле наплевать, верите вы или нет в то, что оно работает. Я сам не понимаю, как оно работает чисто с «научной» точки зрения, но мне глубоко наплевать и на это тоже. Мне важно, есть ли результат, или его нет, остальное — пустое. Не верите мне — просто пролетаете и идете гулять со своими «убеждениями». Это не моя проблема, а ваша, так что доказывать я ничего никому не буду, а приведенного в главе «О необычном способе загрузки обработчиков» объяснения больше чем достаточно.

**В.** Как я вообще могу запускать что-то, не зная, что будет происходить в моих мозгах?
**О.** Люди, которые ценят свободу больше своих «убеждений» и хотят избавиться от диктата своего ума — берут, делают и получают результаты. Те, кто не верит — пролетают и остаются и дальше со своими проблемами. Все очень просто — выбор за вами, это ваша жизнь и вам решать, что с ней делать, и также пользоваться какими-то техниками или нет. Так что если ваш ум слишком критичен и скептически настроен — просто закройте эту книгу и забудьте все тут написанное. К тому же, в процессе ежедневного зомбирования социумом вы загружаете и запускаете в своем подсознании целую кучу деструктивных и ограничивающих программ — но это почему-то вас вообще не парит…

**В.** А все-таки, каков механизм действия ваших обработчиков?
**О.** Принцип действия схематично описан в соответствующих главах, а вот без механизма вам придется обойтись. Да и потом, что вам даст механизм? Ровным счетом ничего — кроме иллюзии контроля для вашего эго (контроля, которого никогда не было, нет, и не будет, кстати). Ежедневно вы пользуетесь десятки и сотни раз технологиями, в которых не понимаете ровным счетом ничего, но это не мешает вам их успешно применять и получать результаты. А тут им, видите ли, подавай механизмы действия. Я бы мог вообще написать, что получил эти механизмы в виде прямой передачи от моего Гуру, или что подключился и получил канал к Высшему Разуму, и не заморачиваться объяснениями даже в тех объемах, которые я дал, и все бы были довольны и говорили — «А, ну если от Гуру, тогда да, значит, действительно серьезная штука». Но это было бы туфтой. Никакого гуру не было, и разума вселенского тоже. Короче, если вам нужны механизмы, и ну никак прямо без них не обойтись — закрывайте книгу и идите на фиг, потому что эта книга — для людей, которые берут и делают, а не для толкущих воду бессмысленных и никому не нужных теорий в ступе своего мастурбирующего ума (упс, кажется я уже это говорил…).

**В.** Да что вы вообще понимаете в подсознании? Откуда вы вообще знаете, что работа по вашим техникам ведется именно подсознанием? Что такое подсознание, вы хоть знаете?
**О.** Никто в мире не имеет ни малейшего представления о том, что такое подсознание, и правильно ли называть его подсознанием, надсознанием, черезсознанием, шмякбряксознанием или еще как-то. Мне совершенно все равно, что за механизм ведет обработку по этим техникам — для меня важно только — получаю я ожидаемый результат или нет.

**В.** Вы можете гарантировать результаты?
**О.** Какие еще гарантии тут могут быть? Это не телевизор и не электроплита, чтобы давать на них гарантии. Откуда мне знать, насколько у вас в мозгах намусорено? Никаких гарантий я не даю. Я могу сказать, что именно получает средний практикующий — но что там будет в вашем случае, почем мне знать? Не уверены, что оно вам надо — не берите.

**В.** А может быть такое, что система вообще не даст мне никаких результатов?
**О.** Может. Если вы не хотите этих результатов, к примеру. То есть вербальное декларирование «измениться», не подтвержденное действием и реальным намерением измениться, является простой разновидностью ментальной мастурбации. Так вот если вы на самом деле не хотите изменений — то их и не будет. Также возможно, что изменений не будет у тех, кто ждет, что система сделает что-то за них сама, а они будут просто сидеть и плевать в потолок. Даже несмотря на то, что уровень автоматизации, достигнутый в системе, очень высок, и можно фактически ежедневно запускать пачку автоматических обработчиков и больше ничего не делать, все равно работа выполняется не системой, а вами лично — то есть должно быть, по крайней мере, намерение, а не просто «ну попробую, запущу и посмотрю что с этого всего выйдет, а вдруг меня удивят». Нет, не удивят. Удивить себя можете только вы сами.

**В.** После первой фазы (полярности и эмоциональные кластеры) я вообще не почувствовал никаких изменений. Это нормально?
**О.** Либо вы не там и не то смотрите, либо не видите, либо не придаете значения каким-то вещам. Часто проработавшиеся проблемы просто исчезают без следа, а человек говорит «а вроде ничего и не изменилось», хотя месяц назад мучался от какой-то проблемы. Будьте внимательны к себе и своим состояниям и не ожидайте «феерии ощущений», и возможно тогда вы увидите, что на самом деле, возможно, произошло многое, просто вы не придали этому значения. Хотя иногда бывает, что эмоционально зажатые люди со сверхконтролем ума действительно на этой фазе не чувствуют изменений — таким приходится работать гораздо больше, чем другим, но если они не сдадутся и не отступят — изменения последуют.

**В.** А может ли быть такое, что некоторые проблемы вообще никак не прорабатываются, хотя я их долблю до бесконечности?
**О.** У каждого человека есть несколько таких «базовых» проблемы, очень глубоко уходящих корнями куда-то и в раннее детство, и возможно предродовой период или даже раньше (или совсем уж на высокий уровень когда-то принятых «духовным существом» решений). Такие «штуки» могут поддаваться обработке плохо, и требовать многих подходов с разных сторон. Следует сказать, что применение протоколов даже начального уровня позволяет «расчистить мусор» вокруг корней таких проблем в большой степени, что упрощает их нахождение и обработку, однако что-то может быть очень упорным. Тем не менее, с большинством проблем, даже очень устойчивых, описанная в данной книге технология справляется раньше или позже, хотя некоторые могут поддаваться очень трудно (в основном, связанные с самой глубинной структурой эго и личности). Так что, отвечая на вопрос — да, такие проблемы могут быть, но это значит, что они гораздо глубже и разветвленнее, чем мы их себе представляли. Некоторые проблемы настолько глубоки и настолько разветвлены, что могут возникать снова и снова, даже несмотря на то, что уже много раз прорабатывались с разных сторон, что является причиной разочарования

некоторых нетерпеливых или узко мыслящих граждан. Они, бывает, объявляют протоколы «неработающими» и бросаются в очередной виток поиска чего-то, что «за один раз гарантированно решит проблему», не понимая, что кроме пули в лоб, иных гарантированно решающих все проблемы за один раз техник не существует... Так что если вы ищите техник, чтобы сразу, за 1 раз, и с гарантией — лучше сразу застрелитесь. Хотя справедливости ради следует отметить, что протоколы последнего поколения «роют» существенно глубже и мощнее, чем те, с которыми мы когда-то начинали работать, так что эффективность системы на сегодняшний день гораздо выше, чем в начале.

**В.** Иногда я замечаю изменения через весьма продолжительное время после обработки.
**О.** Платой за возможность обработки сразу огромных массивов ментального материала является то, что результат, как правило, отложен во времени. Как и в случае BSFF, результат может проявиться через 2 дня, или неделю, или две, или больше. Чем дальше вы работаете и чем меньше ментального хлама, тем быстрее приходит результат. Но, в общем, никогда не стоит ждать быстрых результатов. Да и вообще — работать надо, не ожидая результатов, тогда эффективность работы будет самой высокой.

**В.** Когда можно перестать заниматься проработками?
**О.** Вы можете и не начинать. Перестать можно когда угодно, но вопрос — что вы вынесете из своих занятий. На ранних этапах работы, кроме боли и разочарования при прекращении работы, ничего не вынесете, так что лучше идти вперед, несмотря ни на что. Состоянием, в котором можно было бы, в принципе, остановится, является стабильное состояние «Великого Пофигизма» и понимания неважности всего, когда человек действительно перестает трахать себе мозг и просто живет. Но обычно к этому времени проработки становятся настолько привычными, что для человека запустить какой-нибудь протокольчик становится почти тем же, что и почистить зубы перед сном. Это просто входит в привычку, да и заниматься проработками на этом этапе становится просто прикольно и действительно интересно.

**В.** Мне очень плохо. Я думал, что я буду все время радостный, и не буду раздражаться, и буду всех любить, а этого нет, хоть и занимаюсь уже давно. Ваши техники не работают.
**О.** Ваша проблема в том, что вы не проработали целый пласт убеждений — а конкретно, о том, что должно получиться в результате проработок, и теперь мучаетесь от несоответствия реальности и своих наглюченных ожиданий. Это универсальная штука, кстати, наблюдающаяся у почти всех, кто занимается любыми «техниками» — и очень немногие понимают, что они просто банально глючат. Люди начитаются «умных книжек», и у них в голове образуется представление о том, что именно должен испытывать «просветленный» или «проработанный» человек. Что он должен «всех тотально любить», к примеру. Или что он никогда не должен раздражаться или чувствовать какие-то негативные эмоции. Но на самом деле это — просто еще одна кучка убеждений и верований, а не вселенский закон или какая-то там истина. И вот, не получая того, что по его мнению «должно быть» (потому что вычитано в «умных книжках»), «искатель» впадает в страшные мучения, когда оказывается, что в реальности все не так, как он считал — и проработки почему-то не приводят к тотальной любви и постоянной радости, и что искатель по прежнему может испытывать негативные эмоции. Тут-то и приходит депрессия — эго заводит старую

песенку о том, что «техники не работают», посылая своего носителя в очередную серию бесплодных исканий того, чего не существует. К сожалению, я немало намучался от этого дерьма сам, прежде чем понял, в чем тут ошибка. Так что чем раньше вы проработаете свои представления о «просветлении» и о «продвижении», о том, что должны или не должны делать «просветленные» или «проработанные» люди, о том, к чему должно (якобы) приводить «развитие», а также свои желания «стать лучше» — тем меньше мучений вы будете испытывать, и тем здоровее психологически вы будете становиться и тем серьезнее будут реальные результаты. А если вам нужна тотальная любовь ко всем, и всеобщее счастье и радостные пузыри слюней каждую минуту — так за этим не сюда, а в любую секту, вот уж там этого вам насыплют сполна.

**В.** Мне плохо, мне все неинтересно, все бессмысленно, нет никакой радости от жизни.
**О.** Я предупреждал в главе о «маятниках», что такие состояния возможны. Вы что, думали я шутки с вами шучу? Да, вполне возможны такие этапы в работе, когда довольно длительное время будет «невесело» — ничего не будет радовать, все будет неинтересным и так далее. Ну и что? При постоянных, упорных проработках в течение первых месяцев находишься часто в состоянии «замороченности», когда обрабатываются очень большие объемы материала, и тут обычно не до радости. И вообще, не ждите никаких взрывов веселья от работы с техникой, а если вам интересен экстаз и блаженство — за этим к сектантам. Здесь никто не обещает ни радости, ни экстаза, ни смысла жизни, ни интереса к ней. Вообще, какие-то разговоры о каком-то начальном интересе к жизни начнутся месяца через 3 упорной работы, как минимум, да и то — скорее ближе к 5 месяцам, а **постоянной** радости не будет вообще, потому что постоянная радость — это явный признак того, что пора обращаться к психиатру (или того, что вас зазомбировали сектанты).

**В.** Я прорабатываю, прорабатываю, уже месяца 3, а лучше не становится…
**О.** Ага, в вас несколько десятков лет ежедневно вливали дерьмо, а вы ожидаете, что за пару недель все оно исчезнет? Будьте же, наконец, реалистами. Даже с теми скоростями, которые дает техника (по крайней мере, протоколы 4-го уровня), нужно какое-то время на то, чтобы эти «залежи» проработать и чтобы изменения интегрировались (вступили в силу). Просто работайте, и не нойте.

**В.** Могу ли я одновременно с практикой этих техник, заниматься другими вещами (медитации, прослушивание дисков со специальными звуками и т. п.?)
**О.** Занимайтесь тем, чем хотите (за исключением некоторых ограничений, о которых чуть позже). Техники ничему не противоречат — у них довольно специфический спектр применения, поэтому делайте то, что вам нравится, но единственная просьба — не мешайте практики вместе. Время для медитаций просвещайте медитациям, а время для техник — техникам, а не сваливайте все в одну кучу. Должен, однако, предупредить вас — техники губительны для иллюзий, поэтому кое-что из того, чем вы сейчас, быть может, занимаетесь, может перестать быть для вас интересным по причине осознания некоторых вещей. Впрочем, оставляю все открытия и озарения вам.

Насчет ограничений — рекомендую не использовать данные техники вместе с любыми техниками перепрограммирования типа рефрейминга, аффирмаций и т. п. Это будет то же самое, что пытаться ехать, одновременно нажимая на газ и на тормоз. Решите

уж для себя сами — опустошение ума (депрограммирование), или перепрограммирование. Или — или.

**В.** Почему нельзя аффирмации?
**О.** Аффирмации — техники перепрограммирования, прочитайте уж главу на эту тему. Кстати, для обработки всех аффирмаций, которые вы в течение жизни использовали (то есть для того, чтобы выгрести созданный ими ментальный хлам) существует автоматический процесс «Аффирм-зачистка», который можно бесплатно взять на сайте (после регистрации, ссылка для регистрации находится в конце книги). Смысл его применения — в убирании созданной использованием аффирмаций поляризации, то есть неприятии чего-то «негативного» и попыток притяжения чего-то «позитивного», а также внушенных с помощью аффирмаций новых постулатов и убеждения. Описываемые в данной книге техники — это скорее некий «серединный путь». Именно на достижение такого состояния направлены техники, и тупо вводить новую поляризацию путем использования аффирмаций было бы идиотизмом. Хотите долбиться аффирмациями — на здоровье, сколько угодно — но тогда просто исчезает смысл приведенных в этой книге техник.

**В.** Но я везде читаю, что аффирмации позволяют нам достичь чего-то! А вы говорите, что аффирмации не нужны.
**О.** Аффирмации — это такой довольно топорный костыль, который в плане достижения каких-то благ служит всего одной цели — созданию намерения. Представьте себе ум «обычного человека» как этакого дикобраза или морского ежа — во все стороны торчат разнонаправленные векторы намерений, контрнамерений, верований, страхов, и прочего хлама. Чтобы сдвинуть эту «фиговину» с места в сторону достижения хоть чего-то, надо приложить к ней массу усилий, чтобы сломать (вернее, временно нейтрализовать) направленные в «ненужную нам сторону» вектора. Это и пытаются сделать аффирмациями (по принципу «Вот соберем кучу мужиков, они и толкнут этот застрявший в болоте трактор»). По мере проработки и расчистки ментального хлама, количество разнонаправленных векторов существенно уменьшается, и для того, чтобы сдвинуть систему, нужны существенно меньшие усилия. Так что любое намерение (при отсутствии контрнамерений) реализуется намного быстрее. Так не лучше ли сосредоточиться на очищении ума, что приведет к легкости движения в любую нужную сторону, чем забивать себе мозг еще дополнительным мусором в виде аффирмаций? Морфеус, если помните, сказал Нео на небоскребе, когда учил его прыжкам — «Очисти свой ум!», а не «прочитай 200 аффирмаций о том, что ты умеешь прыгать и как божественные силы дают тебе крылья»… Впрочем, если хотите забивать — забивайте сколько угодно, это ваши проблемы, но данная система тут не помощник.

**В.** Могу ли я использовать ваши техники с психоактивными веществами (ПАВ)?
**О.** Лично я не рекомендую этого делать, и любое **совмещение** ПАВ и техник, считаю просто ментальной мастурбацией. Но это мое личное мнение, и вы вправе иметь свое. Вообще, если кому нравится смотреть «мультики» с ПАВ — я не против, ведь это его жизнь и его личное дело, как ее проживать. Но мне это просто неинтересно. Так что мое мнение такое: не мешайте одно с другим, хотите ПАВ — используйте ПАВ, хотите техники — занимайтесь техниками. Кстати — полная потеря интереса к куреву, алкоголю, ПАВ, приходит, как правило, сама на определенном этапе, просто в результате расчистки мусора в мозгах — задумайтесь, почему так происходит и о чем

это говорит? Короче, попробуйте поработать месяца 3 безо всяких ПАВ, и посмотрим, что вы будете думать на их тему после этого.

**В.** Я полгода занимался BSFF, можно ли мне заниматься этой системой?
**О.** BSFF-ники, как правило, чувствуют себя сразу же как рыба в воде при использовании этих техник и сразу получают серьезные результаты. Кстати, для автоматической доработки всего, что было наработано с BSFF и другими техниками, существует отдельный автомат под названием «BSFF-зачистка», который можно бесплатно взять на сайте. В зависимости от того, насколько плотно человек пользовался BSFF раньше, использование этого автомата может вызвать разные реакции — вплоть до сильной загрузки «процессора» (мозга), и даже до появления четких знаков на «внешнем плане» — как правило, в этом процессе высокие нагрузки проявляются в виде очень больших пробок на дорогах, зачастую там, где их отродясь не было. По мере того, как материал прорабатывается, пробки исчезают. Такое вот занятное побочное явление.

**В.** Что вы думаете о (тут вставьте название своей любимой системы «духовного роста», «саморазвития», секты, школы, церкви и т.п.)
**О.** Ничего не думаю.

**В.** Что вы думаете о боге (смысле жизни, добре, зле, вставьте сюда любые словесные обозначения своих ментальных конструктов)?
**О.** Ничего не думаю.

**В.** Что вы думаете об эгрегорах?
**О.** Давайте сделаем вот что — вы просто проработаете все без исключения свои «знания» на тему эгрегоров, а потом посмотрите, что из этого получится.

**В.** Кстати о побочках — что это такое?
**О.** В связи с тем, что вы начнете ковыряться в своих мозгах, все залежи старого дерьма начнут подниматься на поверхность. Среди побочек — депрессии (могут быть даже тяжелые), ощущение, что все зря, ничего не прорабатывается и вы зря тратите время (кстати, не питайте иллюзий, что абсолютно все проблемы решатся с первого раза — у некоторых проблем корень — это личность вообще, как таковая, а не какие-то одинарные эпизоды в прошлом, так что поработать с некоторыми вещами придется немало, и будут моменты, когда то, что прорабатывалось, возвращается — это нормальное явление). Также в качестве побочек могут быть головные боли (не стоит себя насиловать и перерабатываться сверх того, что может вынести организм!), простуды, при рестимуляции каких-то «штук» могут активироваться разнообразные болячки. Как и с BSFF, в качестве «маятников» могут появиться раздражение и злость. «Маятники» со временем станут привычными и даже будет их не хватать — типа «что-то, наверно, не работает, если нет «маятника». И вообще — «маятники» являются нормальной составной частью любого процесса продвижения, а особенно — быстрых и эффективных процессов. Чем меньше вы будете цепляться за себя «старого» и чем лучше принимать любые перемены, тем меньше будет «маятников». Вообще, тема «маятников» раскрыта хорошо в соответствующей главе. Несмотря на то, что маятники бывают очень болезненными, и некоторые люди (вернее, некоторые эго) сильно страдают, на самом деле они — иллюзия, но вы и сами поймете на определенном этапе работы.

**В.** Вы оказываете какую-то поддержку практикующим? Вдруг у меня случится маятник?
**О.** Нет. Никакой поддержки не будет. Я не буду облизывать ваши проблемы и успокаивать вас в ваших «маятниках», а все обращающиеся ко мне по поводу «ужасных страданий» будут посланы прямо и недвусмысленно. Если вы решаетесь на работу с этими техниками, вы остаетесь совершенно одни и безо всякой поддержки. Один на один со всем своим дерьмом и со всем злом, которое в вас есть. Тут-то и покажется — кто реально может, а кто только треплется. Считайте, что это экзамен на вашу готовность к свободе. Пройдете через все — получите ее. Не пройдете — значит, не в коня корм.

**В.** Существует ли форум, где я мог бы пообщаться с практикующими?
**О.** Нет, такого форума нет, и не будет (по крайней мере, на моем сайте). Причина очень проста. Как только человек начинает получать реальные результаты от проработок, его стремление к пустой трепотне и ментальной мастурбации на разного рода форумах сходит на нет. Чем больше челочек занимается, тем меньше у него остается желания общаться или что-то с кем-то обсуждать, просто потому, что он понимает, что обсуждать на самом деле нечего. Нет ничего такого, для обсуждения чего был бы смысл тратить свое время. Человек просто работает и получает результаты, и болтать ему совершенно не о чем. Некоторые начинающие высказывают опасение, что якобы без поддержки они не смогут пройти через «трудные этапы» работы, но практика показывает — любой человек, который реально хочет, в состоянии самостоятельно пройти через все, безо всякой поддержки, даже не смотря на то, что иногда ему может быть плохо. Поэтому болтать тут не о чем. Сделайте уж для себя выбор — вы либо работаете и получаете **результаты**, либо болтаете на форумах.

**В.** Можно ли где-нибудь почитать отзывы тех, кто уже занимался техниками?
**О.** Нет, нельзя, и отнюдь не потому, что у меня нет таких отзывов. Я написал в самом начале книги, что система — для тех, кто готов взять на себя ответственность за свою жизнь. Если вам для принятия решения нужны какие-то отзывы, если вы не в состоянии решить что-то для себя без подсказки со стороны, если вы бежите на любимый форум с просьбой подсказать, «стоит ли этим заниматься» — эта система не для вас. Она только для тех, кто может принять решение сам, лично, осознанно и ответственно. Поэтому никаких отзывов я публиковать не буду. Пусть это будет экзаменом на вашу зрелость и готовность — прочесть, проанализировать, попробовать, и решить самостоятельно, без оглядки на кого бы то ни было.

**В.** Я боюсь лишиться смысла жизни, если буду работать
**О.** Если будете работать — точно лишитесь, месяца, наверно, через два-три. Вы просто поймете, что это полный бред. А также, надеюсь, поймете, откуда он идет — это одна из игрушек эго.

**В.** Если я «ликвидирую личность» — каким я стану? Идиотом, что ли?
**О.** Не волнуйтесь, мы не занимаемся промыванием мозгов и стиранием памяти. Полная ликвидация личности с помощью этой системы невозможна. Скорее, речь идет об опустошении материала, из которого «сделана» личность, что ведет в увеличению «пустотности» — а чем более «пустым» является человек, тем более текучим он является. То есть по мере работы спектр ваших возможностей будет расширяться — вы будете все меньше и меньше привязаны к старой личности и

каким-то навязываемым ею моделям поведения, и будете понимать, что фактически вы можете быть любыми. Любыми, какими только захотите, ограничений нет.

**В.** Я не хочу становиться пустым человеком! Я знаю таких людей — это убожества.
**О.** Кто вам сказал, что они пусты? Не волнуйтесь — они так же наполнены дерьмом, как и все остальные, просто у них, возможно, повышено содержание глупости.

**В.** Человек без убеждений жалок, и существование его лишено смысла.
**О.** Это всего лишь ваше убеждение, то есть очередная присутствующая только в вашем уме иллюзия. Но если вы ее придерживаетесь — эта система не для вас, потому что при работе с этой системой убеждениям придет каюк. Свобода, текучесть с одной стороны и устойчивые ментальные конструкции с другой — несовместимы. Выбирайте сами, что вам интереснее.

**В.** Но тогда, может быть, я превращусь в монстра и начну творить зло, порабощать людей и т. п.?
**О.** Сомневаюсь. Зачем? Старые социальные мотиваторы перестанут действовать, и будет незачем искать какую-то власть над людьми — эти вещи будут просто совершенно неинтересны. Жажда власти и желание порабощения людей — это атрибуты поведения «нормального» (то есть больного) члена общества, но мы-то выздоравливаем, верно? Вот и получается — вся социальная шелуха и мотивация просто исчезает, поэтому «жаждать власти» просто в голову не придет — это было бы идиотизмом. Что касается «творения зла» — это тоже порождение больной личности, и по мере выздоровления этого становится все меньше, а вот разрешения другим **быть** — все больше.

**В.** Получается, что пользуясь этой системой, человек как бы «выдавливается» из социума?
**О.** Да, совершенно верно, именно это и происходит. Вы можете быть в социуме, но… одновременно и не быть им «схваченными» настолько, насколько это было раньше, хотя бы просто потому, что большинство социальных заморочек перестанет вас интересовать вообще, а количество рычагов манипулирования вами существенно уменьшится. Там, куда вы попадете в результате, может быть с непривычки одиноко. Ну что же, это плата за большую свободу, выбирайте сами, готовы ли вы ее платить и нужно ли это вам.

**В.** А как же социальная активность, социальная справедливость, желание сделать мир лучше?
**О.** Увы, вся социальная активность «нормальных» членов социума — это просто либо банальное желание одобрения, либо банальное желание контроля. Почему-то никто не хочет начинать «улучшение мира» с выгребания дерьма из своей головы, но все рады «делать мир лучше» путем навязывания другим своих идеалов (да и то, пока кушать не позовут). В общем, все «желание сделать мир лучше» посредством внешнего воздействия на него со стороны больного человека, полного ментального дерьма, просто смешно. Не зря же было написано в библии — «Спасись сам, и вокруг тебя спасутся тысячи». Короче, все, что могу посоветовать тут — проработайте эти убеждения, и начните улучшать мир с себя, со своих мозгов. А там, глядишь, и окружающим станет легче жить.

**В.** А что станет с моим прежним кругом общения?

**О.** С большой долей вероятности, он развалится. Возможно, что от него не останется ничего. Может быть, чисто номинально вы и будете поддерживать какие-то связи, но фактически будете вне них. Более того, люди постепенно перестанут вас интересовать вообще, и вы просто оставите их в покое и станете жить своей жизнью. Собственно, в этом нет ничего удивительного — вы перестанете играть в их игры, вас перестанут интересовать «мерения пиписьками» и тупые манипуляции, а на ваши «кнопочки» они нажимать уже не смогут. Все их глюки и «ужасные проблемы» будут вам просто банально скучны, потому что вы будете знать их истинную природу, их причины и пути их решения, и их истинную цену. Постепенно, по мере проработок, вы станете самодостаточны, и вам не надо больше будет искать какого-то подтверждения своей ценности у кого-либо или красоваться перед кем-то.

**В.** Могу ли я отключиться от эгрегоров при помощи этот системы?
**О.** В протоколах самого последнего поколения происходит в том числе и обработка двусторонних отношений с эгрегорами, ведущая к постепенной «отключке» и отмене всех соглашений с ними. Однако это не является самоцелью, а всего лишь одним их пунктов в списке обработок ментального материала.

**В.** Могу ли я использовать эту систему для достижения большей успешности в социуме?
**О.** Нет, так как такая категория, как «успешность в социуме», перестанет вас волновать очень быстро вообще. Так же как и сам социум. Что, впрочем, не означает прозябания в бедности — можно будет спокойно делать деньги, не будучи обремененным страхами, сомнениями, глупыми убеждениями и верованиями, если, конечно, человек этого захочет. Но это будет уже свободный выбор человека. Кстати, вот еще одна куча ментального дерьма, внедренная в умы людей для их контроля со стороны социума, мол, «если ты отключаешься от социума, то ты будешь нищим или сгниешь в тюрьме или ПНД». Да, для тех, кто «отключается», не прочистив сначала авгиевы конюшни своего ума, вполне возможно, именно этим все и кончится, но у нас зачистка первична — на человека, не имеющего в голове этого внедренного бреда, такие штуки уже просто не действуют.

**В.** Стану ли я больше зарабатывать?
**О.** Да, если выбросите из головы все дерьмо, которое там накручено вокруг такой простой в сущности вещи как деньги, а также **оторвете свою задницу от стула и начнете что-то реально делать**, а не медитировать, представляя себе, как «поток вселенского богатства проливается на вас денежным дождем» или какую-нибудь ментальную блевотину этого типа.

**В.** Мне говорят, что я стал существенно более наглым и циничным с тех пор, как начал заниматься вашими техниками.
**О.** Ничего удивительного в этом нет. Вы перестали жевать сопли — свои и чужие, и начали действовать. Есть такая поговорка — «кто смел, тот и съел». Так вот, те «смелые», которые «съели», воспринимаются окружающими именно так — как наглые и циничные. Но съедают-то именно они, а остальные просто жалуются на чужую наглость. Так было, так есть, и ничего с этим не поделать. Если у вас есть по этому поводу какие-то мучения — просто проработайте их и забудьте. Заметьте — **действие** не подразумевает причинение другим вреда!

**В.** Останусь ли я человеком?
**О.** Это сложный вопрос, скорее всего через некоторое время вообще будет сложно сказать, чем вы являетесь или не являетесь. Возможно, вы будете чувствовать себя одновременно и человеком, и совершенно не человеком — такого рода парадоксы и многовариантности плодятся в результате использования системы как кролики.

**В.** Я потеряю человеческую форму, как у Кастанеды?
**О.** Я не терял человеческую форму, как это было описано у Кастанеды, поэтому ничего по этому поводу сказать не могу — не с чем сравнивать.

**В.** Насчет здоровья, могу ли я использовать систему для оздоровления?
**О.** Нет, не можете. Она не предназначена для этого, хотя оздоровление является прямым результатом расчистки дерьма в мозгах. Однако это оздоровление приходит просто как бонус, закономерный результат, а не как достигнутая цель. Так что если вас интересует оздоровление — идите к врачу. Кроме того, в процессе работы возможна рестимуляция и обострение многих старых болячек, что может быть чрезвычайно неприятно.

**В.** Откроются ли у меня сверхспособности?
**О.** Для подавляющего большинства людей, открытие сверхспособностей типа «видения», «телепатии», «предвидения» и т. п. является всего лишь способом «помериться пиписьками», показать всем свою офигенную крутизну, потешить свое эго сознанием того, что, мол, не лох какой-то, а продвинутый чувак. Короче, эго-дерьмо и обычная гордыня. Разного рода способности действительно у некоторых открываются — причем сами, автоматически, на определенном этапе работы, просто как закономерный результат расчистки клозетов и роста осознания. Однако если «развитие способностей» является именно вашей целью — вы их не получите, потому как путь к ним будет слишком тяжел и тернист, и потребует отказа от себя старого. И правильно.

**В.** В результате работы по вашей системе, начнутся ли у меня осознанные сновидения или выходы в астрал?
**О.** А фиг его знает. Если будете специально тренироваться — может, и начнутся, но система как таковая ничего для этого не дает. За время пользования системой, у меня не увеличилось количество ОС. Хотя стоит отметить, что в последнее время я гораздо лучше помню сны, и часто вспоминаю те сны, которые у меня были в прошлом. Является ли это результатом экспериментальных протоколов, которые я делал для «сновиденных тем», или просто происходит само по себе, я не могу сказать. Так что не буду утверждать, что вы начнете там больше или чаще или качественнее сновидеть с помощью этой системы — она, в конце концов, совсем не для этого предназначена.

**В.** Я обязательно должен пользоваться платными протоколами?
**О.** Нет, конечно. Данная книга  совершенно самодостаточна для «ручной обработки» любого материала. Бесплатные протоколы «первого уровня», которые можно взять на сайте, более чем достаточны для того, чтобы увидеть их эффективность и на их основе начать писать свои собственные — если есть мозги в голове, то вы сможете это делать. В конце концов, куча народа работала по этим «протоколам первого уровня» около 4 месяцев, и достигла очень серьезных результатов. Если же вы не можете писать свои протоколы по какой-то причине, или предпочитаете

воспользоваться готовыми решениями, проверенными на практике, или цените свое время, или хотите пользоваться более современными и мощными технологиями, вы можете покупать протоколы, написанные мной и другими «сусликами». Но абсолютно никакого принуждения тут нет, и выбор целиком за вами.

**В.** А чем отличаются новые, платные протоколы от тех, что раздаются бесплатно?
**О.** Бесплатные — это те протоколы, с которых мы начинали, и их назначение — доказать эффективность подхода как такового, в общем. Что это не сказки, а реально работающие технологии. Что касается платных — это уже 4-е поколение протоколов. Самое последнее и самое эффективное поколение использует в работе в гораздо меньшей степени работу с «зарядом», и сосредотачивает внимание на работе с убеждениями, верованиями, постулатами, когда-то сделанными решениями, двусторонними соглашениями, взаимными обменами материалом. В новых протоколах стандартно используется «энергия Рейки» для замещения обработанного материала (чисто опытным путем была выяснена большая эффективность именно такого подхода по сравнению с аналогичными). Короче, работа ведется не столько на уровне какого-то «эмоционального заряда», сколько на уровне ментального материала, то есть умственных конструкций, так как по мере проработок мы выяснили и убедились, что именно решения, постулаты и такого типа материал и составляет реальную основу проблем, а не какие-то там «болезненные переживания в прошлом» как таковые. Кроме того, в новые протоколы и способы обработки встроены механизмы, которые существенно снижают силу «маятников».

**В.** Это то же самое, что «Анализ ума» Стивенса?
**О.** Нет, подход к обработке абсолютно иной, но некоторые из его идей, а также некоторый материал из книг Стивенса и Странника, были использованы в протоколах с большим успехом. Также при создании некоторых протоколов, был использован отдельный материал и некоторые идеи Усачева А. В. из его книги «Процессинг игр». Следует сказать, что новый подход к обработке материала с использованием некоторых идей, полученных из этих книг, позволил сделать весьма существенный прорыв в эффективности и глубине обработки, а также в ее мягкости, поэтому «маятники» для работающих с протоколами нового поколения могут стать существенно легче.

**В.** Но ведь действие и бездействие равны! Зачем что-то делать, если нет ни Идущего, ни того места, куда можно прийти?
**О.** Если вы не просто ментально спекулируете этими понятиями, начитавшись очередных «умных книжек», а реально живете этим, тогда вам заниматься этими техниками нет нужды. Но остальным для получения этого осознания и глубокого внедрения его в свою жизнь, возможно, стоит поработать несколько месяцев надо расчисткой того, что мешает это ощутить. Парадокс в том (а к парадоксам, как я уже писал, в этой системе придется привыкать), что для осознания **неважности всего** нужно хорошенько поработать с тоннами ментального дерьма, омрачающего восприятие этой простой вещи. Именно на это и направлена система. ☺

**В.** Сколько реально нужно проработать, чтобы пошли результаты?
**О.** Сложно сказать, но статистика примерно такова: при запуске 2 протоколов в день в среднем, существенные изменения и точка невозвращения приходят где-то через 2–3 месяца. После этого обратно возвращаться не хочет уже никто, по крайней мере, я таких не встречал, даже несмотря на все «маятники», которые долбают при

проработках. Как сказал один человек, «сейчас маятники время от времени, а раньше я жил в одном сплошном маятнике постоянно, и обратно я не хочу ни за какие коврижки». Опять-таки, все зависит от вашего уровня осознания и от того, какие именно протоколы вы запускаете (свои или «фирменные»).

**В.** Ваша система позволяет бороться с собой?
**О.** Борьба с собой — это бредятина. Какая еще может быть, на фиг, борьба с собой, Вы что? Кто с кем борется? Никакой борьбы с собой в системе нет!!! Наоборот — важно принятие себя как есть, вместе со всем своим мусором. Мы не боремся с проблемами — эта система позволяет не бороться с проблемами, а решать их в рабочем порядке. Мы просто обрабатываем разные ментальные штуки и увеличиваем ясность и осознанность, что позволяет увидеть все как оно есть.

**В.** Я должен буду от всего отказаться? А как же деньги?
**О.** Ни от чего вы не должны будете отказаться. Вернее так — если вы захотите — вы откажетесь. А нет — не откажетесь. Это будет осмысленное решение, а не автоматическая реакция под воздействием кучи ментального хлама. С денег в процессе работы с ними вообще спадет вся шелуха, которую у вас в мозгах накрутило за вашу жизнь. Вы постепенно перестанете париться по поводу денег вообще — и тогда они перестанут быть проблемой (это не значит, однако, что вы разбогатеете). Я, честно говоря, сомневаюсь, что вы захотите отказаться от денег — зачем? Впрочем, если решите отказаться — откажетесь, но не потому, что деньги — плохо, а **просто так**. Это будет осознанное решение взрослого, неомраченного ментальным бредом человека. Лично я не вижу смысла отказываться от денег — ну а вы сами для себя решайте.

**В.** Должен ли я буду отказаться от секса?
**О.** А это еще с какого перепою? Хотя если захочется отказаться — отказывайтесь на здоровье. Кстати, интересный факт — по мере проработок, оргазмы и секс становятся все более и более яркими, появляются новые, ранее неизвестные ощущения. Однако, это не самоцель, а просто занятный «бонус» работы, то есть исчезновения мусора в «мозгах».

**В.** Могу ли я дать систему моей жене?
**О.** Да, без проблем. Все члены семьи могут пользоваться. Но вот друзьям вашим придется читать книгу самостоятельно и самим регистрироваться на сайте для получения дополнительных материалов на более продвинутых этапах работы. Кстати, обратите внимание, вы не можете выкладывать в свободный доступ отдельно обработчики без самой этой книги, а также абсолютно ни при каких условиях публиковать или выкладывать в любого рода доступ автоматические протоколы, которые находятся на сайте. Многоуровневая защита встроена на уровне обработчиков, поэтому любое нарушение этих условий повлечет их автоматическую деактивацию и вы просто сами себе заблокируете любое дальнейшее продвижение.

**В.** Помогите! Я не зеваю во время обработки!
**О.** Это совершенно нормально на начальных этапах. Зевание является всего лишь костылем, который нужен нашему недоверчивому уму, чтобы понять — ага, вот оно работает. На самом деле, подсознанию не надо даже повторять по нескольку раз — оно все понимает с первого раза. И зевание абсолютно неважно — но оно, как правило, появляется у каждого практикующего раньше или позже. Поэтому мой совет

всем «не-зевающим» такой: делаете повторение 10 раз, если зевание не приходит — просто идете дальше делать свои дела или обрабатывать следующий материал который там у вас стоит в списке на обработку. Подсознание все равно гарантированно запустит процесс, и все что надо сделает. Кстати, практически все «незеватели» начинают зевать через некоторое время, у кого-то это может быть неделя, у кого-то три, но это раньше или позже приходит, видимо, с отпусканием тисков сверх-контроля. Так что и вы будете зевать так, что будет выворачивать челюсть, не беспокойтесь.

**В.** Караул! После проработок я ощущаю, как у меня в голове мозги шевелятся! Я схожу с ума?
**О.** Нет. Чисто физические ощущения «шевелятся мозги» или «червячки в голове ходят» — вполне стандартная штука при проработках. С чем это связано — я не знаю, да это и неважно. Может быть, это результат перестройки нейросетей (не забывайте — ведь изменения будут происходить не только на виртуальном уровне «ума», но и на чисто физическом уровне нейронов и их связей). В любом случае, это вполне частое явление, умереть от него никто не умер, так что просто не парьтесь по этому поводу и работайте, работайте, работайте. Меньше болтовни, больше дела.

**В.** В процессе проработок я чихаю\икаю\рыгаю\пукаю\квакаю\у меня чешется нос\ухо\нога — скажите, это нормально?
**О.** Все, что у вас происходит — естественно для вас, **для вашего отдельно взятого организма**. А вот выяснение «нормально это или ненормально» — это уже чистой воды ментальная мастурбация, так что хватит морочить себе и мне голову.

**В.** После проработок у меня начался понос, и была рвота. Это нормально?
**О.** Реакции у всех людей разные, но в общем, желудочные расстройства не так уж и редки — возможно, вы начнете ходить «по большому» много раз в день. Это вполне естественно — ведь из вас выходит «умственное дерьмо», которое возможно так вот проявляется на «физическом плане». Кстати, на каком-то этапе вы можете начать очень неприятно пахнуть — это тоже временное явление, и связано с тем же самым. Почаще принимайте душ и пользуйтесь дезодорантами ☺ Ну и, возможно, на определенном этапе вам будет нужно внимательно посмотреть на свои привычки в еде и что-то изменить, и заняться чисткой организма…

**В.** Когда я запускаю автоматы, мое подсознание тут же выключает их, говоря «стоп»! Что делать?
**О.** Перестать трахать мозг себе и другим. Подсознание не может их выключать. «Выключает» их ваш мастурбирующий ум, а вы ведетесь на его штучки, как маленькие дети. Ну а если у вас есть «другое я», которое что-то там якобы «выключает», тогда обратитесь в ближайшую психиатрическую клинку с жалобами на шизофрению, и не забывайте — психически больным эта конкретная система противопоказана, о чем я предупреждал в самом начале книги.

**В.** У меня не работают ваши техники.
**О.** Спасибо, что поделились вашими отмазками, но мне они не интересны. Просто закройте книгу и идите дальше жить как жили. Возможно, они просто не для вас на данном этапе, не вижу в этом абсолютно никаких проблем. Уговаривать, приглашать, просить кого-то я не собираюсь — эта система для тех, кто **готов** к вот такой конкретной работе.

**В.** Караул, я работал со «Сливом» в «режиме реального времени», а не со списками как у вас написано, и у меня перестали сливаться полярности! Сижу, часами долблю их, а они не сливаются! Что делать?
**О.** Перестать мастурбировать ум, и заняться делом, а именно – проработкой списков полярностей в «отложенном во времени режиме», с повторением до зевания или 10 раз, так, как указано в книге. Сливание в режиме реального времени на первом этапе, пока не обработаны все списки полярностей — это просто баловство.

**В.** Я пробовал и 1 ступень, и все бесплатные автоматы, вообще ничего не почувствовал, ноль, никакого эффекта.
**О.** В это, честно говоря, сложно поверить, но если так на самом деле есть — то у вас сверхжесткий контроль ума и эмоциональная диссоциация вдобавок. Это, безусловно, лечится, но лично мне возиться с этим неинтересно, поэтому просто скажите себе, что эта система не для вас, и идите дальше. Возможно, когда-то вы будете в состоянии отпустить свой ультра-контроль и вернуться к работе, когда совсем припрет, но это будет вашим личным делом. Повторюсь еще раз, система для тех, кто **готов**. Возможно, вы просто не готовы на этом этапе.

**В.** Прорабатываю уже месяца 4, все ОК, но я толстею, прямо на глазах. Что делать?
**О.** Пересмотреть свои отношения с едой и свой образ жизни. К этому времени у вас, скорее всего, уже не осталось психологических причин лишнего веса — все проработалось. Но обратите внимание, что энергетические потребности организма изменились. В связи с тем, что гигантские объемы дерьма больше на вас не давят, на поддержание их не расходуется энергия. Не расходуется она на старые цели, желания, убеждения и верования, старые обиды, проблемы, конфликты и прочий мусор. Поэтому, хотя вы едите столько же, сколько вы ели и раньше, а может быть даже меньше, энергетические потребности организма сейчас совсем другие, и лишнее откладывается в жир. На этом этапе нужно вплотную заняться своими привычками в еде, пересмотреть свой рацион, количества пищи, в чем может пригодиться, например, книга «Сделаем из тушки фигурку» Лиси Муссы. У нее неплохие идеи, а если их совместить с проработкой материала с помощью наших методик, то получится вообще бомба. В общем, пришло время меняться на уровне тела, ну и, в конце концов, начните же вы ходить в спортзал! ☺

**В.** С тех пор, как я начал проработки, я забыл, что такое нормальный сон. Мне не заснуть ночью, не проснуться утром. Или просыпаюсь через 5 часов сна и все… Это нормально?
**О.** Нормально ходить на работу с 9 до 5, потом пенсия и гроб. Вот это нормально. А то, что у вас сон расстроился — это естественно. Происходят мощные серьезные процессы в организме, и это потребует некоторой перестройки механизма сна. Все, кто занимается проработками, говорят о «проблемах со сном». Видимо, пора вырабатывать какие-то новые модели и режимы сна. Говорят, что сокращение времени сна и его перестройка является нормальным результатом развития. Посмотрим ☺.

**В.** Я развелся с женой, бросил работу и радикально поменял вообще все. Не думал, что все будет так серьезно.
**О.** А что вы думали, что это очередная игра в «визуализацию исцеляющих лучей божественной любви, которые пропитывают все мое сердце»? Нет, дорогие мои,

шутки кончились. По мере работы, по мере того, как будут отваливаться все больше и больше старые модели поведения и реагирования, вы станете способны делать вещи, которые никогда раньше не сделали бы. Взять семейные отношения — проработанный человек гораздо более способен «держать удар» в семейных «бурях» — его просто уже не выведешь из себя, и на многое, что могло его раздражать раньше, ему просто наплевать, манипулировать им сложнее, а сам он существенно более толерантен и понимающ. Но если партнер постоянно и открыто идет на конфронтацию, и при этом в упор не хочет предпринять никаких реальных шагов для исправления (уж вы то прекрасно будете видеть все действующие в нем «глюки» и знать, как их поправить при желании), то может прийти момент, когда вы просто решите, что вам такая игра больше не интересна, и уйдете. То же и с работой, и вообще со всем. Решительность возрастает, способность на поступки увеличивается — так что ничего удивительного, что кто-то радикально меняет всю жизнь. Ограничений-то больше не существует, вернее, с теми, что есть, вы уже умеете обращаться и быстро их устранять, вот и становитесь способны на **поступки**.

**В.** Мне не нравятся некоторые названия в ваших программах-роботах, какой-то албанский язык, ну к примеру это ужасное «Йа креведко» — могу ли я переписать их?
**О.** Нет, не можете — защита от изменений встроена в обработчики, и они не запустятся. Если какие-то формулировки вас не устраивают, просто не используйте систему. Решитесь уж как-нибудь сами — жить и дальше под диктатом своего ума, или сделать шаг к освобождению. Система предназначена, в том числе, и для постепенного освобождения от диктата ума — так начните же с хотя бы минимального первого шага — примите формулировки и названия такими, какие они есть. Если сильно не нравятся — проработайте это, не можете или не хотите проработать — идите на фиг.

**В.** Мне не нравится формулировка в ваших протоколах, насчет будущего, которое там обрабатывается. Я читал в книгах, что будущее неопределенно, и как мы можем его обрабатывать? Можно ли изменить формулировку и убрать этот кусок?
**О.** Повторюсь еще раз — мы работаем не с реальным будущем, а с ментальными проекциями обрабатываемого материала на воображаемое будущее. Такая формулировка была выведена на практике путем множества проб, и ее эффективность практически доказана. Если же вам охота помастурбировать, можете, конечно, поменять формулировку, но нужно ли это? Начинать практику с потакания важности каких-то ментальных концепций, которыми вы заразились от других, вместо того, чтобы просто работать? Может быть, проще все-таки поработать месяца три-четыре, и получить **прямое понимание**?

**В.** Мне не нравится то, что в платных протоколах используется «энергия рейки». Я читал, что рейки — это секта, и вообще все это чушь.
**О.** С чисто технической точки зрения, используется не сама энергия, а скорее искусственный конструкт для замещения отработанного ментального материала, таким образом, к «официальному» Рейки эта процедура не имеет вообще ни малейшего отношения. Вас никто не призывает даже проходить инициацию у каких-нибудь мастеров Рейки, или каким-либо образом соприкасаться с любым «официальным» Рейки, или принимать какие-то верования, концепции, убеждения и т. п. Просто в процессе работы были перепробованы многие варианты замещения отработанного ментального материала, начиная с классического «света», и чисто экспериментально выяснена большая, по сравнению с ними, эффективность такого

вот подхода. Меня лично интересует только эффективность, все остальное же непринципиально вообще. Поэтому «особо пугливым» могу посоветовать три варианта. Лучший — проработать эти страхи и убеждения и увидеть их реальную ценность — то есть ноль. Второй — особы щепетильные могут заменить слово «Рейки» на «энергию» или «любовь» или «свет», если сильно хочется, хотя это и лишено смысла и мной лично рассматривается как обычная ментальная мастурбация. Третий — пройти мимо и идти парить мозг кому-то другому. А лучше всего просто делать и получать результаты, то есть работать, а не болтать.

**В.** Почему в протоколах «МЫ» большими буквами пишется, а не «я»?
**О.** Потому что никакого «я» там нету (по крайней мере на первых порах нету, хотя с течением времени целостность увеличится). Обычный человек представляет собой конгломерат огромного количества «субличностей» и «аспектов личности», так что «мы» более правильно описывает всю эту штуку. А большими буквами просто чтобы сделать акцент на том, что имеется в виду не какая-то толпа народу, а все «субличности», составляющую вот эту, конкретную «человеческую единицу».

**В.** Если при зачитывании протокола я отвлекся, я могу продолжить читать с того места, где я прервался?
**О.** Да, без проблем, перечитывать протокол с начала не обязательно — подсознание ничего не забывает. Если же вы отвлеклись на длительное время (несколько часов), то может быть лучше для вас перечитать все с начала.

**В.** У вас на 3-й странице 32-го протокола-автомата ошибка! Немедленно исправьте, я боюсь за свое подсознание, что оно неправильно поймет!
**О.** Хватит трахать мозг себе и другим. Ваше подсознание прекрасно поймет все и сделает все как надо. Эти мелкие описки и ошибки вообще непринципиальны, все работает прекрасно и с ними, что было проверено на себе мной лично и многими другими людьми.

**В.** У вас очень грубый стиль изложения и очень много употребляется слов, которые коробят меня. Нельзя было написать как-нибудь понежнее?
**О.** Я говорю и делаю то, что хочу, а вот принимать это или нет — ваше личное дело. Если вас коробит от слов «дерьмо», «ментальная мастурбация» и «сопли» — либо проработайте эти свои убеждения, в результате чего вам будет совершенно неважен используемый мною словарь, либо закройте книгу и живите дальше по-своему. Я не ставил себе задачу облизать и обрадовать всех. Я пишу только для тех, кто ценит конкретику, практику и результат — такому человеку лингвистическая сторона дела абсолютно неважна. Все остальные меня просто не волнуют, и подстраиваться под чьи-то вкусы я не буду. Потому что — повторюсь — я делаю только то, что на данный конкретный момент считаю нужным или хочу делать. Кроме того, такой стиль изложения частично позволяет отфильтровать и отвадить от системы весь «левый» народ, не готовый к работе, что увеличит ее эффективность чисто со статистической точки зрения.

**В.** Скажите, что является главным препятствием, которое у меня может появиться, если я начну работать по этой системе?
**О.** Ментальная мастурбация. Глупые копания в закорючках вместо реальной работы. Ну и цепляние за свои убеждения о том, что правильно и неправильно, и попытки

выдать свои идеи за законы мироздания. Так что хватит болтать, займитесь делом. И имейте открытый ум.

# Краткий глоссарий

**PEAT — ПЭАТ** — техника авторства Живорада Славинского из Сербии, предназначена для решения психологических проблем в рекордно короткие сроки, действующая по принципу устранения заряда, составляющего проблему, и нахождения и нейтрализации лежащей в самой глубине проблемы (то есть в ее корне) пары полярностей, например «Добро и зло», «Желание и обязанность» и т. п.. Первый процесс ПЭАТ под руководством Процессора, как правило, приводит к обнаружению и нейтрализации самых главных полярностей, лежащих в основе всей жизни данного человека, которые поэтому так и называются — «Первичные полярности» или «первички». ПЭАТ не предназначен для нейтрализации любых полярностей по желанию, а только тех, которые «всплывут» сами в процессе обработки какой-то конкретной проблемы.

**Втопить** — от фразы «в топку». Пустить любого рода психологическую проблему в проработку, избавиться от нее и забыть о ней навсегда. Диаметрально противоположный подход по отношению к «жеванию соплей».

**ГП-4 (DP-4)** — техника авторства Живорада Славинского из Сербии, предназначенная для быстрой нейтрализации любых полярностей по выбору. Служит как для работы с широким спектром психологических проблем, так и для нейтрализации общефилософских полярностей «по списку» (таких, как «жизнь и смерть», «хаос и порядок» и других), что приводит к существенному изменению личности и мировосприятия.

**Дерьмо в мозгах** — весь набор убеждений, верований, комплексов, проблем, обид, жизненного опыта и прочего багажа из прошлого, являющийся суммарным результатом зомбирования индивидуума на протяжении всей его жизни со стороны родителей, любого рода воспитателей и социума в общем. Основная причина того, что человек гниет заживо, вместо того, чтобы жить полной жизнью, и как таковая, заслуживает только одного подхода — «фпроработку».

**Заряд** — некоторое количество имеющейся в «подсознании» «ментальной энергии», которое может присутствовать в прошлых инцидентах, делая их эмоционально окрашенными, в частности, неприятными и болезненными. Грубо говоря, наличие или отсутствие «заряда» определяет, будет ли человек чувствовать любого рода «не-в-кайф» при обращении к эпизоду, или же эпизод будет ему совершенно безразличен или даже скучен. При работе с прошлым основная цель — устранение «заряда» из эпизодов (инцидентов), после чего они становятся скучными, как старые газеты, и можно при желании их рассматривать безо всякого дискомфорта (хотя желания обычно после устранения заряда не возникает — нет смысла копаться в старом барахле). По Славинскому, заряд в подсознании присутствует в виде любой комбинации следующих составляющих: эмоции, картинки, ощущения в теле и мысли.

**Как есть** — в данном случае, видеть реальность как она есть, а не через призму убеждений, верований, ярлыков, и прочего «дерьма в мозгах». Цель описанных в данной книге техник (наряду с прекращением трахания мозгов).

**Ментальная мастурбация** — любимое занятие огромного количества народа. Может принимать множество форм, но типичным является подмена действия на умствование, не дающее никакого результата. Среди примеров м.м. — бесконечные терки на форумах по поводу теорий и правильного или неправильного понимания чего-либо, отказ от работы с какой-либо техникой в связи с «непониманием принципов работы техники», бесконечное обсасывание деталей, заменяющее действие (типичный пример — «У меня при произнесении ключевой фразы при пробе работы с BSFF чешется в левой ноздре, подскажите, правильно ли это, а то вдруг я что-то не так делаю»), а применительно к описанным в данной книге техникам — бесконечные придирки к формулировкам, изменения названия или «непонравившихся фраз» и прочее такого же типа барахло. М.м. — любимый инструмент эго в контроле индивидуума, ловушка, не позволяющая ему достигать каких-либо реальных результатов и подменяющая реальную работу на «переливание из пустого в порожнее».

**Обработчики** — модули для автоматической обработки подсознанием в фоновом режиме какого-либо ментального материала, например эмоциональных состояний, проблем и их аспектов, убеждений, прошлых инцидентов, частей личности человека и т. п. Система обработчиков позволяет сознательно указать на подлежащий обработке материал, после чего дать команду подсознанию и расслабиться — подсознание само сделает все, что надо. В данной книге приведены два обработчика — один для обработки любых состояний, убеждений и т. п., и второй — для нейтрализации указанных ему полярностей, кроме того, идет речь о еще двух — для автоматического прощения, и для снятия любого заряда из обрабатываемого материала. Обработчики могут также вызываться из программ более высокого уровня.

**Полярности** — иллюзорно разделенные в сознании человека «противоположности», которые оказывают сильнейшее воздействие на его жизнь, поведение и мировосприятие. Пример — «добро и зло», «ответственность и безответственность», «умный и глупый» и так далее. Полярностями пронизана вся жизнь и все мироощущение человека, и многие его поступки автоматически определяются теми или иными полярностями. Кроме как в голове индивидуума, полярности больше нигде не разделены. Нейтрализация («сливание») полярностей позволяет избавиться от иллюзии их разделенности и начать воспринимать мир с позиции не-двойственности.

**Постулат** — некое исходное положение, принимаемое без доказательств, самостоятельно созданная истина — мысль или идея, являющаяся причиняющей, то есть служащая причиной. Фактически, постулат — это своего рода приказ, намерение. Например — «я никогда не буду богатым», «я не смогу с этим справиться» и т. п.

**Протоколы** — программы для подсознания, имеющие целью автоматически обработать некий пласт ментального материала по определенному многоступенчатому, зачастую очень сложному алгоритму. Применение протоколов позволяет существенно упросить и ускорить процесс обработки прошлого и очистки ума, в частности, осуществлять всю обработку в подсознании ночью, во время сна (и незаметно для самого человека)

**Свобода** — способность по желанию занимать, держать, изменять и покидать любую возможную точку зрения (М. Сандор).

**Сливать** — нейтрализовать полярности, то есть приходить в результате некоего процесса к пониманию и ощущению того, что на самом деле никакого разделения нет, и что полярности на самом деле едины.

**Сопли** — нытье, жалобы, жалость к себе, бедненькому, страдающему от «этой ужасной, ах, ах, ах, проблемы», любимое занятие подавляющего большинства населения. «Жевать сопли» — обсасывать со всех сторон свою «ужасную проблему» в попытках вызвать жалость к себе и понежиться в ее сладких лучах. Иногда «жевание соплей» подразумевает также и ментальную мастурбацию, и всегда оно не подразумевает реальной работы и решения своих проблем.

**Суслики** — кодовое название закрытой рабочей группы практикующих, которые работали с данными техниками с начала их создания.

**Убеждения** — набор ментальных конструктов, которые человек перенял от других людей или установил себе сам в результате прошлых инцидентов, и которые он воспринимает как реально существующие истины, описывающие какие-то там «законы мироздания». Убеждения — основная причина ограниченности человека и его возможностей, и как таковые, заслуживают быть пущенными «фпроработку» — все без исключения, кроме одного, быть может — «Я — существо с неограниченными возможностями».

**Фпроработку** — от «в проработку», прямое посылание «жующего сопли» индивидуума туда, куда ему и положено идти. Означает буквально следующее: «Хватит ныть и жевать сопли, просто возьми и проработай свою проблему, и забудь о ее существовании навсегда».

## Заключение

Вот и все, что у меня есть вам рассказать в рамках этой книги. Дальше вы можете или, хорошенько все обдумав и взвесив все «за» и «против», решить работать по этой системе, или пойти дальше, поражаясь, какой только бредятины сейчас не найдешь в Интернете. Или решить, что все это, безусловно, очень заманчиво, но вот расставаться со своими иллюзиями вам совершенно не хочется. В любом случае, выбор — за вами.

Если вы выберете первый вариант — вы после прохождения некоторой «точки невозвращения» уже не сможете вернуться в старое состояние, даже если вам очень захочется. Возможно, вы даже пожалеете о том, что начали заниматься по данной системе, так как реальность окажется отнюдь не такой сладкой и пропитанной всеобщей любовью, как, быть может, вы себе когда-то, на основании прочитанных ранее сказочек, выдумали.

Изменения могут быть брутальными и быстрыми, и затронуть полностью весь ваш мир. Многие вещи могут быть разрушены, и вам долго придется искать что-то, на что можно опереться. Если вы будете искать это где-то вовне, вас ждет разочарование, так как единственное место, где есть та самая опора, находится внутри вас.

Хорошенько подумайте, а так уж ли вы хотите проснуться. Потому что проснуться-то вы, может, и проснетесь, хотя бы отчасти, но вот понравится ли вам то, что вы увидите вокруг после пробуждения, это уже другой вопрос. Потому что вы проснетесь в совершенно другом мире. То есть внешне он, конечно, будет таким же, как и раньше, но в то же самое время он полностью изменится, и, возможно, не останется ни единого знакомого ориентира, а все встреченные вами люди будут просто фантомами, как у Хенаро в «Путешествии в Икстлан».

Что касается меня — я свой выбор давно сделал, и ни секунды не жалел о нем, несмотря на все «маятники». А ваш выбор — всегда за вами.

*Санкт-Петербург, 29 февраля 2008 г.*

Для регистрации на сайте кликните по этой ссылке