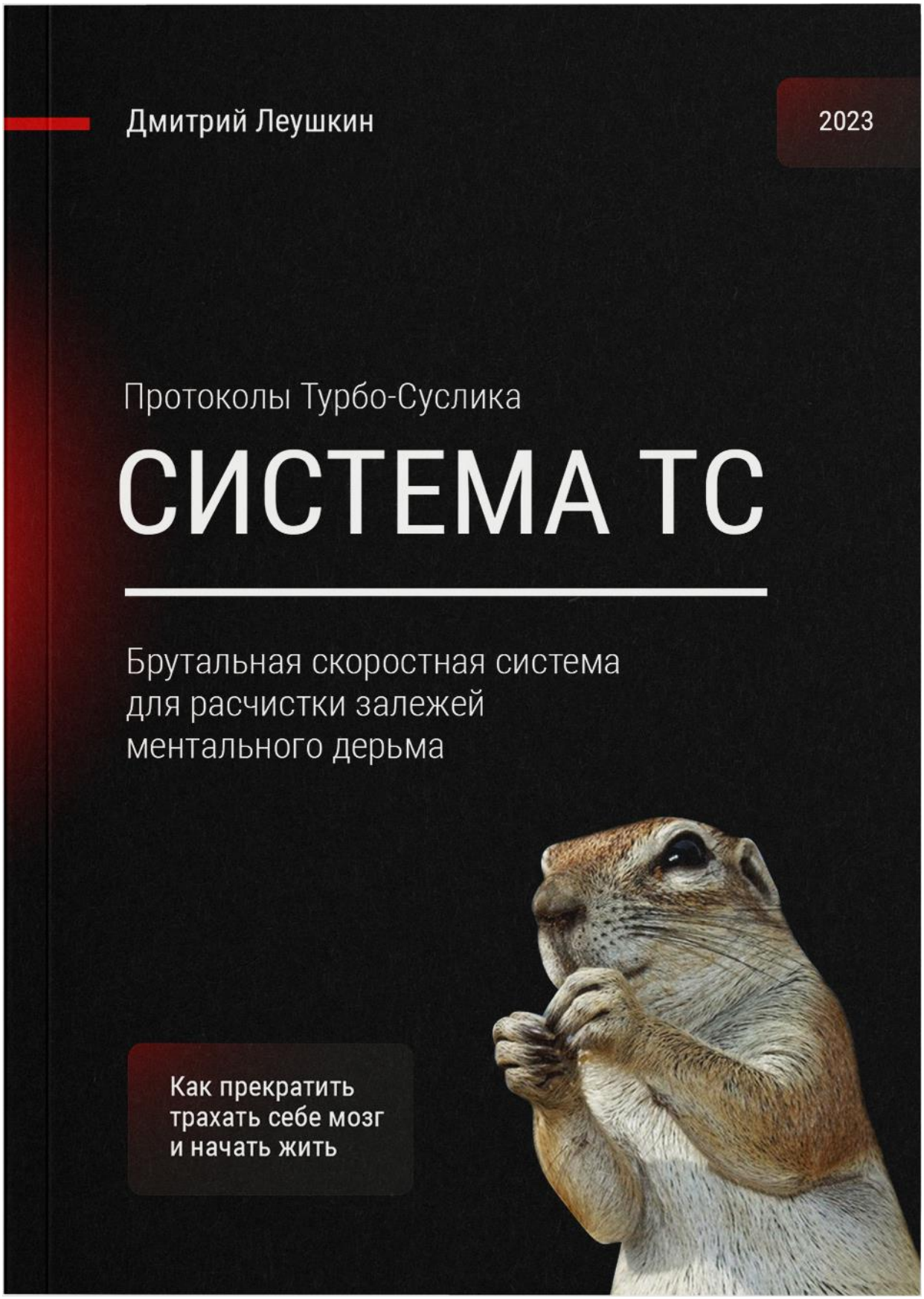
Дмитрий Леушкин
2023
Протоколы Турбо-Суслика
СИСТЕМА ТС
Брутальная скоростная система
для расчистки залежей
ментального дерьма
Как прекратить
трахать себе мозг
и начать жить

...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 *5*
Благодарности 5
Авторские права 6
Disclaimer 7
Вместо предисловия — для кого эта книга 10
Есть ли смысл пробовать? 12
Об авторах и истории создания системы 13
Теория *16*
О системе 16
Программирование — «пере» против «де»? 23
Сказочка о корневом эпизоде 25
Прошлое, скелеты в шкафу и свобода 27
Полярности 30
Опустошение ума от мусора 32
Интеграция и дефрагментация личности 35
Инструкции для подсознания 36
Откаты, они же Маятники 38
Философские аспекты системы 46
Практика — Фаза 1 ..... *48*
О необычном способе загрузки обработчиков 49
Обработка полярностей 51
Обработчик «Слив» 55
Как нейтрализовать полярности 57
Обработка проблем 59
Принцип действия 60
Обработчик «Обработай это» 63
Обработка эмоциональных состояний 65
Кибер-Живо 67
Список полярностей 68
Эмоциональные кластеры 78
План работы 85
Что получится в результате? 87
Практика — Фаза 2 ..... *88*
Работа с прошлым 88
Составление списков 88

«Чпок» и «Хоппо». Обработка инцидентов. **92**
Работа с проблемами **96**
Убеждения **98**
Круговой процессинг **100**
Бабло побеждает зло — о проработке денег **102**
Тотальный Слив **106**
Автоматы **109**
Об автоматах и тотальности проработок **111**
Стратегия применения автоматов **113**
Скорости работы — когда ждать результатов **115**
Если что-то не прорабатывается **117**
Ориентировочный план самостоятельной работы **119**
Этапы продвижения **121**
Заключение ***122***

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»;

Всем и каждому пользователю ТС, коих за 15 лет жизни Системы накопилось десятки тысяч, которые избавлялись от ментального балласта и смело и терпеливо меняли свои жизни;

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. 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 истинность 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 десяти тысяч других пользователей системы, 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, 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 здорового пофигизма и спокойного, безэмоционального, сбалансированного состояния. Если вам до боли дороги ваши иллюзии или убеждения, а также ваши травмы, позиция жертвы (ну а как иначе меня будут жалеть-то!), а также сопли и истерики (по наивности принимаемые людьми за «настоящие эмоции») — не занимайтесь этими техниками. Также вас перестанут интересовать многие 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, 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 начали понимать, что источником ваших жизненных и психологических проблем является **вы сами** – все ваши комплексы, обиды, психологические травмы, страхи, убеждения, верования, прошлое;

Если вы действительно устали от негативных установок, низкой самооценки и неуверенности в себе;

Если вы понимаете, что альтернативы тому, чтобы отправить все это «хозяйство» на помойку, просто нет;

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 вас достали техники и методики, которые требуют во что-то верить, что-то представлять, каким-то особенным образом о чем-то думать и что-то чувствовать, и вы искали что-то работающее без привязки к вашему состоянию и отношению к технике;

Если вы хотите получать какие-то конкретные результаты, и почувствовать, что такое свобода от мусора в голове, от двойственности, от ярлыков, наклеиваемых умом на все вокруг, от чужих убеждений и верований, которых вы нахватались за свою жизнь, от страхов и комплексов, травм и прошлого;

Если вы хотите начать наконец-то жить Здесь и Сейчас, а не гоняться за какой-то мифической «жизнью потом» («вот закончу универ/получу должность/доведу проект/найму людей/найду инвесторов/рожу детей/уйду на пенсию, тогда и заживу по-человечески»);

Если вам надоело жить в голове, поглощать тонны литературы, посещать вебинары, тренинги и курсы бесконечного потока инфоцыган, продающих очередную пустышку в красивой обертке;

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

Если вы готовы столкнуться лицом к лицу со своими демонами, злом и травмами, которые сидят в вашем прошлом, даже несмотря на боль и страдания, которые вы может быть при этом почувствуете;

Если вы понимаете, что никто не сможет дать вам ровным счетом ничего для вашей свободы, кроме хорошего пинка под зад, чтобы вы начали что-то делать, а не трепаться;

Но при этом вы не хотите тратить долгие годы на практику — тогда, возможно, вас заинтересуют техники, описанные в этой книге.

Главное препятствие – отсутствие желания брать жизнь в свои руки. Если вы думаете, что кто-то еще, кроме лично вас, ответственен за все происходящее с вами, или вы не хотите и не готовы работать и 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 терпеливо и настойчиво разобрать мусор, накопленный в голове за все эти годы, и если не готовы мужественно снести возможные трудности работы, боюсь, вам лучше закрыть эту книгу, она не для вас.

Короче говоря, эта книга для тех, кто хочет, готов и будет меняться. Для тех, кто будет работать, а не скулить, ныть или жаловаться на несправедливости вселенной, прошлого, близких и других злых людей или плохие техники, которые «не работают». То есть книга для практиков. Обычных ребят и девчонок, теть и дядь, дедушек и бабушек (как говорится, лучше поздно, чем никогда), которые решили взять свои «мозги» в свои руки и начать менять себя.

Эта техника, по сути, просто инструмент для работы — причем, что принципиально, **работы самостоятельной**. Это ключевой момент. Речь тут идет **об индивидуальной, самостоятельной работе с собой** без учителей, наставников, тренеров, коучей, семинаров, вебинаров, чатов, зумов и т.п.

Еще на заре Турбо-Суслика – в 2008 году – я был уверен, что каждый человек, который реально хочет починить себе «мозги» и готов к этому, может это сделать сам. С тех пор прошло более 15 лет, и на данный момент это предположение подтвердили уже десятки тысяч пользователей.

Вы действительно можете измениться. Полностью самостоятельно и путем не слишком обременительных процедур, которые предельно конкретно описаны далее 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 и разочарованиям (отрезвляющим, но все же), читайте дальше.

Я не утверждаю, что данная система является самой эффективной, лучшей, и т.п. Не бывает лучших техник в отрыве от конкретного человека. Эта система — просто один из 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.

Эти техники не будут результативными для решения одной или двух проблем. Система ТС нацелена 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», это не про ТС.

Есть ли смысл пробовать?

Понять, что техника вам подходит, очень просто.

Спустя уже примерно 2-3 недели после начала работы вы должны быть в состоянии зафиксировать первые изменения и результаты, которые вы получаете с ТС.

То есть даже такого небольшого срока уже достаточно, чтобы снять пробу. Это, конечно, не значит, что через две недели ваша жизнь полностью преобразится. Однако начиная примерно с этого времени вы должны быть способны отмечать пусть и небольшие, но совершенно четкие и обозримые изменения от занятий. Например, через несколько дней после проработки травмирующего эпизода вы можете обнаружить, что восприятие этого эпизода изменилось. От ненавистного человека не так воротит, горячая текущая проблема не ушла, но совершенно точно потеряла яркость, «самые любимые» проблемы и залипания, которые вы гоняли по кругу десятилетиями, стали восприниматься иначе, и так далее.

При этом очень важно, **чтобы вы не придумывали себе результаты, не пытались себя убеждать и тем более «верить» или «не верить» (это вообще отдельная история) в ТС, а были беспристрастным исследователем, насколько это возможно.**

Реально работающие инструменты не требуют веры в свою работоспособность. Сейчас у вас в руках необычный инструмент. Работает ли он? Проверяйте! Пробуйте, практикуйте, но не отдавайтесь ему сразу. Будьте непреклонны. Открытость и «заземление» — вот идеальная позиция. Вы просто начинаете с той точки, в которой вы сейчас находитесь, работаете по инструкции и спустя пару недель смотрите, что из этого получается.

Если через даже 4 недели работы вы не видите вообще никаких изменений и результатов, можете поставить практику на паузу и вернуться к анализу состояния еще через 2-4 недели. Если и после ничего не заметите – что ж, скорее всего ТС вам не подходит.

Об авторах и истории создания системы

В текущем 2023 году технике исполнилось 15 лет.

По традиции полагалось бы рассказать о том, какие мы тут все крутые ребята, сколько у нас научных степеней, как 20 лет совершенствуем свои уникальные разработки, имею коуч-практики 10000 часов, и каким чудесным и невероятным способом мы до всего этого дошли. Чтобы, типа, вы не читали все, что будет написано дальше, с сомнением и недоверием, а сразу поняли, что это плод труда реально крутого перца, члена, корреспондента и так далее, а поэтому все, что тут написано круто уже просто потому, что это написал такой лютый тип. Как у инфоцыган, дома, машины, яхты, и все – это тебе уже не лох какой-то впаривает пустышку, а большой человек делится секретами!

Но мы решили отступить от этого благородного правила и просто сказать правду.

Меня – главного автора – зовут Дмитрий Лёушкин, и живу я в данное время в Питере. Команда, помогающая мне в орг делах, настолько скромная, что я вообще не вижу смысла о ней рассказывать. Мы все обычные люди, ну практически «с улицы». Мы не психологи, не психиатры, не коучи. Нас вместе свело то, что в определенный период своей жизни (каждый в свой) мы ощутили насущную необходимость починить свои «мозги», потому что дальше так жить было нереально. Дорога шла под откос, и направление ее было вполне однозначным — в сторону полной задницы. У всех у нас были очень похожие понимания и осознания, поэтому говорю за всех.

Ирония в том, что вопросами личностного развития, духовности и прочими такого рода штучками я действительно интересовался и с некоторой долей упорства занимался лет эдак 20, 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 соц. сетях с такими же теоретиками, и посещение семинаров и тренингов — все это не дало практически *ничего* для решения конкретных проблем. Я вроде бы становился все начитаннее и начитаннее, знал (как мне казалось) все больше, но на деле мне это никак не помогало. Мое мироощущение, образ мысли и поведение оставалось прежним, и все то, что меня действительно глубоко беспокоило, *вообще никуда не уходило*.

Первым шагом на пути к реальным изменениям было признание того, что именно я сам довел себя до того состояния, в котором я нахожусь, и что именно я, а не кто-то другой (муж, жена, начальник, дети) все это создал и привлек. Я понял, что **никто, кроме меня,** не виноват в том, что со мной происходит (да и само по себе слово «вина» неприменимо в принципе, целесообразнее думать о личной ответственности). Все, что происходит в моей жизни – это моя ответственность. А раз так, значит я и только я могу себя из этого вытащить.

Дальше последовал поиск эффективных инструментов для работы и применение найденных инструментов. Первая волна инструментов представляла собой разные «штучки» для «перепрограммирования» себя. Гипноз и самогипноз, психо-программирование, аффирмации, генераторы бинауральных биений, разные технические штучки — все это, к сожалению, дало 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. Работа с техниками депрограммирования начала, наконец, давать долгожданный, серьезный и 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 впервые начал работать с прошлым, так как совершенно интуитивно понимал, что без разрядки прошлого 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 всякого Г в голове (попутно поняв, что мои первоначальные идеи о количестве этого продукта оказались чрезвычайно заниженными), и на основании собственного опыта и опыта других людей написал книгу про BSFF. Она с тех пор доступна 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, 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 не любитель нудной рутинной работы. Трезво понимая, что для желаемой мной 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 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 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»!

После мы коллективно обкатали нюансы, и результат этого всего выкипел в книгу, которую вы сейчас читаете.

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**

   Оно достигается за счет его лубокой проработки. Травмы, негативный опыт, обиды, разного рода корни существующих в настоящее время проблем и прочее – все это с помощью ТС сливается на раз. Прошлое в конечном итоге перестает влиять на практикующего, 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 «нафига мне копаться в этом старье», они никаких эмоций вызывать уже не будут.

   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 как результат чистоты мышления, если вы

это позволите.

2. **«Деполяризация» ума**

   Последовательная нейтрализация имеющихся в уме полярностей, что в конечном итоге приведет к живому и чистому восприятию и видению и принятию реальности как она есть — без бесконечных ярлыков, навешиваемых умом на все вокруг. Полярности (и конечно методика работы с ними) в деталях будут расписаны в одной из следующих глав.

3. **Очищение мышления от мусора**

   Речь о работе со страхами, подавленностью, апатией, чувствами вины и стыда, бессилия и немощи, стагнации, тревожности и беспокойства, а также о негативных убеждениях и установках («я неудачник», «мужчины/женщины меня не любят», «деньги — это порок» и т.д.), низкой самооценке, неуверенности в себе и тому подобное. На самом деле, я не могу вам с точностью сказать, где точно это все находится – в мышлении или где-то еще и что именно будет освобождаться, но лично мне совершенно пофиг. Главное, что меня и надеюсь вас волнует и интересует – это то, что *все вышеперечисленное поддается проработке и уходит из «оперативной» памяти, то есть из мыслемешалки*. Все это можно раздробить на составные части, проработать, после чего оно осознается, интегрируется в собственный опыт и отпускается.

4. **Интеграция личности**

   Личность человека разбита, раздроблена на тысячи частей, или субличностей, которые условно говоря отделились в процессе жизни в результате разных событий. К сожалению, нет возможности говорить даже о мало-мальской целостности, когда среднестатистический человек — это просто коллекция разных субличностей, автоматически действующих в определенное время на основании внешних раздражителей (на работе один, дома другой, с друзьями третий). Целостность возможна только тогда, когда раздробленности нет. Так что это тоже важный аспект. В результате применения инструментов данной системы происходит постепенное восстановление целостности.

Следует сделать очень важную оговорку. Мы не пытаемся ничего «стирать» (хотя бы потому, что это невозможно). Все воспоминания будут по-прежнему доступны, но вот восприятие этих эпизодов будет меняться по ходу работы. Потому что вы будете убирать заряд и внимание, которое там застряло, что в результате будет приводить к переосознанию этих эпизодов. И в конечном итоге сведет их к простым архивным записям, каковыми они и на самом деле и являются.

Убеждения и верования тоже не стираются и не меняются как волшебной резинкой, для этого как минимум нужно будет хорошенько поработать (читайте п.4 через страницу). После того, как мы убираем заряд у корней, подпитывающих негативные и ограничивающие убеждения, они теряют силу, и приходит осознание того, что **все может быть совершенно по-другому**. И не у кого-то где-то и когда-то, а именно у вас и именно сейчас, в вашей конкретной жизненной ситуации и жизни в целом. Что касается эмоций, они тоже не исчезают — исчезает автоматизм проявления эмоций.

То есть они не «вспыхивают» больше на полном зомби-автопилоте (подрезали на дороге – в моменте озверел от злости и весь день потом ходишь злишься). По факту практикующий постепенно приходит к состоянию перманентного спокойствия, расслабленности, пребывании в сбалансированном «плюсе».

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. Никаких безопасных аффирмаций, которые можно гонять по кругу годами, убеждений себя в чем-то, насильной «веры» и прочего – только реальная работа со своими проблемами. 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 инструмент для его расчистки. Целью процесса является свобода от этого самого дерьма, но увы и ах, 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 им самим. Я оперирую чисто практическим опытом и реально достигнутыми результатами, как своими собственными, так и десятками тысяч других пользователей. Следует оговориться, что осознанность при работе тоже, конечно, потребуется. По крайней мере, внимательное отношение к своим состояниям и умение перевести «я себя плохо чувствую» в «мне плохо потому, что…» и далее отправка в проработку. 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 работы.

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 «мелочовки», с которой иными способами (при работе вручную) надо было бы работать годами.

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 эти 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, начать менять свою жизнь по нашей методике можно только после принятия ответственности за свою жизнь. Если считаете, что виноват кто-то другой, можете закрывать книгу, дальше читать смысла нет.

2. **Полный отказ от ментальной мастурбации** и умствования в пользу чисто практической работы с проблемами. **Это очень важный момент.** Мы привыкли искать ответы снаружи (и это немудрено, когда искусственный интеллект скоро уже и суп начнет нам варить), но в случае работы с ТС нужно всегда идти **внутрь**. То есть вместо того, чтобы задаваться вопросом «почему мне плохо» и пытаться найти ответы и причины где-то снаружи, мы просто берем эту проблему в свои руки и прорабатываем ее. А именно – дробим на элементы и запускаем в проработку, вместе со всеми «почему», «мне кажется, что …», «все это нельзя решить потому, что…», «да как это может работать!» и так далее. Но об этом позже.

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 мне тут нечего.

4. **Готовность и желание проработать столько ментального хлама, сколько потребует ваша конкретная ситуация**. Как показывает опыт, работы предстоит немало. В психике все взаимосвязано, невозможно изменить какие-то глубокие личностные заморочки, не трогая то, что с этим напрямую взаимосвязано (поэтому, например, любая толковая психотерапия растягивается на долгие годы). Работы предстоит немало и к этому надо быть готовым.

О подсознании

Ключевым моментом в предлагаемой системе является концепция так называемого «подсознания». Существует, вероятно, 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, и 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 показала, 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. 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, в чем на данный момент (ноябрь 2023 года) на практике убедились уже десятки тысяч практикующих. 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, может вас 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, 25 кадр (было особенно популярным лет 15 назад) и много еще чего в свое время было в тренде. Суть простая – мы каким-то образом пытаемся встроить новую модель поведения в нашу жизнь. Однако, при перепрограммировании 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, тогда и 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, например, аффирмации зачастую неэффективны в долговременной перспективе — ведь сама проблема не устраняется. После того, как вы перестанете подпитывать аффирмации повторениями, старые модели поведения (подпитанные опытом, убеждениями и тысячекратными повторениями) просто возвращаются. 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.

Задумайтесь, откуда у людей те убеждения и верования, которые они пытаются заменить «осознанной верой» во что-то новое? Они же сами это и сформировали, но только далеко не за денек-другой. Мы все делаем это долгими годами или десятилетиями, начиная с самого глубокого детства. Все это добро подкреплено опять же годами/десятилетиями живого опыта, который подтверждал верность наших убеждений – иначе бы их у нас просто не было! Но вот мы в каком-то посте зацепились за идею, что «все зависит только от нас», задумались и действительно осознали, насколько сильно наша ментальность влияет на нашу жизнь. Одухотворенные этой идеей и ощущением собственного всемогущества, нам прямо в этом же посте дают «решение» (вот так совпадение! но их же не бывает… это знак!!) – бесплатный курс про блабла веру в себя. Повторяй вот эти фразы, слушай вот эти голосовые/медиташки и тд и тп каждый день по два часа и «позвоночник не будет болеть».

То есть идея-то хорошая, мы действительно сами влияем на очень многое, а вот предложенное решение уже уловка. Потому что по сути нам предлагают отбросить свои убеждения и верования (пфф легкотня), подпитанные опытом всей нашей жизни, и ни их место поместить новые убеждения. Как это сделать, скажите на милость? Как устоявшийся, зрелый лес ментальности заменить горсткой новых мыслей? Вот и

получаем либо отлуп через месяц-другой, когда энергия от мотивашек вырабатывается, либо внутренние конфликты, если упрямиться особенно долго. Такое себе занятие.

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 просто ее 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, ДПД, а также любые психологические системы и техники, в которых человек реально устраняет все корни и всяимосвязи, то есть реальные причины проблемы, 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 подавляющем большинстве случаев, потому что оно запитано опытом).

Гипноз я так же отношу к методикам «пере», а не «де». Возможно, в каких-то отдельных случаях это и может принести пользу в каком-то конкретном направлении, но опять же – куда девать весь свой опыт? Или все это сразу в блок? Я абсолютный сторонник и фанат осознанности, разумности, трезвости и ясности. Гиптоз не про это.

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 в каких-то их личных ситуациях. Меня интересует свобода, а свобода без расчистки клозетов в голове, увы, невозможна. Только реальное освобождение от старой ментальности 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». Особенно в психотерапии. 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 особенно самопальные «эксперты» и коучи из социальных сетей и прочие материально заинтересованные граждане старательно 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-другую 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 какой-то реальной работой со своей ментальностью, 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 ТС. Мы не концентрируемся на каком-то там мифическом корневом эпизоде, а работаем массово по всему ментальному материалу. Вычищаем **все**, что только можно вычистить — ну или, по крайней мере, стараемся. Прорабатываем все прошлое — включая и прошлые жизни (проработка

материала из прошлых жизней встроено в алгоритм методик ТС). 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, можете не тратить на нее свое время.

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 их раздирают глюки родом из детства, автоматические реакции на внешние раздражители, берущие начало в отношениях с родителями, и прочие скелеты 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 дисфункциональны. 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, дети перенимают эти паттерны поведения своих родителей и в будущем 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 и дисфункциональных установок, которые в изобилии присутствуют практически у каждого человека в нашем обществе. Юность с ее преданными надеждами, школа с ее уравниловкой, буллингом или подавлением со стороны учителей или учеников, 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, панических атак и хронических болезней. 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). Увы, как я упоминал выше, нас не научили правильно использовать наш внутренний механизм и воспринимать события так, чтобы с возрастом мы крепли, а не угасали, поэтому все вышеперечисленное во взрослой жизни приводит становится настоящей бедой. И бедой не когда-то, а прямо сейчас. 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». Сам он никуда 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 (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 психологического здоровья и тем более какого-то «духовного роста», когда у вас не урегулировано прошлое.

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? Подавляющее большинство 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 и неуверенность в себе. Все те горы вины и стыда за свое поведение в прошлом, которые есть у подавляющего большинства людей (часто на неосознаваемом уровне), мягко говоря, не добавляют самоуважения, любви к себе и веры в свои силы;
- 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 прошлое должно быть разряжено и отправлено в архив. И не вижу никакого смысла ни жить прошлым, ни мучаться бесконечно от того, что давным-давно прошло. Задумайтесь — почему любая профессиональная психотерапия всегда начинается с обращения к прошлому? Потому что профессионалы знают, что **счастливое настоящее невозможно без разряженного прошлого**. Такая работа всегда сопряжена с глубоким расколбасом и целой горой крайне неприятных переживаний, поэтому люди и ходят к психологам годами и десятилетиями – чтобы нивелировать воздействие терапии и не дать человеку наглухо выпасть из текущей жизни (в ТС большинство процессов «убрано

под капот, мы работаем в постоянном режиме «турбо», но при этом не выпадаем из жизни).

Какая может быть жизнь 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, и при этом безо всякой надежды на победу над ними. 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 ТС придается первоочередное значение. Если не согласны, даже и не начинайте, 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. С помощью ТС можно все его проработать эффективно и в меру быстро. Ну, в конце концов, что такое 2–4 месяца? Но результат, когда прошлое будет сдано в утиль, когда все ваши обидчики и обиды будут реально прощены и отпущены, когда не останется ничего «травмирующего» в прошлом, что бы вызывало негативные реакции и эмоции, совершенно реален. Я этого достиг, десятки тысяч других пользователей этого достигли. Значит, и вы можете. Не обещаю, что это будет легко и просто, и работать вам придется, но цель, безусловно, стоит затраченных усилий.

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 оценочного восприятия и разделения мира на части. В целом, в этом нет ничего плохого – все-таки нам нужно уметь отличить горячее от холодного, верх от низа, и близкое от далекого. Проблема состоит в том, что мы не имеем контроля над этой особенностью интеллекта и – что гораздо хуже – пытаемся применять это там, где это неприменимо. С раннего детства мы усердно пытаемся разделять неразделяемое, и в результате многолетней практики превращаем свежий и живой мир чудес в искромсанную однообразную обыденность.

Когда-то мы умели воспринимать мир единым, каким он и является, но будучи взрослыми, мы наглухо об этом забыли, и так случилось в том числе из-за того, что мы десятилетиями постоянно делили его на части при помощи полярностей. Например, «добро — зло», «красота — уродство», «опасность — безопасность», «свобода — несвобода» и другие. Воспринимаемые нами 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, а именно – 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 нейтрализации существующего только лишь в нашем уме разделения между ними — служат многие техники, хотя эффективно делает это лишь 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. О безопасности и адекватности дальнейшей жизни можете не переживать. Вы не начнете считать холодное горячим, а десятый этаж первым. Речь исключительно о личностной оценке так сказать «мира людей». Существенно уменьшится оценочность восприятия, 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.

Полярности это один из результатов так называемого «блочного» восприятия. Это уникальная особенность человеческого сознания – способность придавать форму окружающим нас предметам и явлениям, как осязаемым, так и неосязаемым. Это феноменально повысило нашу способность выживать. Имея одинаковые представления о мире, мы можем прекрасно общаться и договариваться, но из-за нашей неспособности контролировать этот скилл мы в то же время вредим себе на очень глубоком уровне. Грубое разделение важно и нужно во всем, что касается выживания – быстро отличить горячее от холодного, близкое от далекого и т.д. А вот «умение» отличать «хорошее» от «плохого» не более чем самовредительство. Обнаружив пользу от навешивания ярлыков, мы стали делать это беспорядочно и разделять то, что разделить невозможно. Учась воспринимать таким образом, мы на самом деле лишь искажаем собственное сознание. Это экономит нашу энергию – проще «не заморачиваться» и воспринимать блоками, но делая это, мы меняем ясность и свежесть настоящего – всегда загадочного и волшебного – на суррогатное, обусловленное восприятие. И в результате имеем то, что имеем. Сухую, безвкусную жизнь, где нет ничего нового и «все понятно». Но это лишь наше собственное искажение. Пелена, которую мы сами себе создали. Полярности – одно из составляющих этой пелены. Разряжая их, мы уходим из мира кривых зеркал и возвращаем себе то, что всегда было нашим от природы – непосредственное, ясное и чистое восприятие настоящего.

Опустошение ума от мусора

Обычный гомо сапиенс, который никогда в жизни не касался содержимого своего ума, даже не представляет, сколько там всего «сидит». Как я упоминал выше, главная проблема в том, что мы как люди не умеем правильно использовать свой ум, и в результате с самого начала своей жизни начинаем создавать себе проблемы в будущем. В итоге уже в «подростковость» мы входим с целой горой подарков, которые мы сами себе насоздавали. 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: среднестатистический человек накапливает в уме просто колоссальные залежи ментального мусора. В этом легко убедиться самостоятельно, занявшись проработками (или любой другой серьезной работой с психикой, в том числе профессиональной психотерапией). 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 — и вы попадете в человека, который 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, учителей или тренеров.

Как вы теперь, наверно, понимаете, работа предстоит немаленькая. При этом не стоит бояться, что вы случайно «зацепите» позитивные качества и из жизни исчезнет любовь или доброта, или счастье. Это вещи совершенно другого уровня – их в уме нет и сколько их ни прорабатывай (проверялось на практике тысячами), ничего с ними не происходит. А вот опустошению ума от всего вышеописанного жуткого хозяйства в данной системе отводится одна из ключевых ролей, и — что самое главное — это реально достижимо при работе с ТС.

По мере освобождения от ментальной зашлакованности приходит понимание, как правильно использовать мозги и перестать осложнять самому себе жизнь. Настолько, что однажды можно вдруг осознать, что все эти узелки и проблемы – это на самом деле совсем не вы, а вы — как говорил Шива — «бессмертное бесконечное,

исполненное мира и блаженства сознание». И после кайфовать! :) Просто от жизни как таковой.

Если снять электроэнцефалографию (ЭЭГ) среднестатического человека, в 99,99…% случаев мы увидим бета-волны, то есть постоянную активность. Думает ли о чем-то сознательно человек или нет, мы все равно увидим волны. С точки зрения медицины это «нормальная активность в состоянии бодрствования». Но если взглянуть чуть более технически, что это, как не беспорядочное шипение поломанного приемника? Оно расходует энергию, оно – это то, что мы излучаем, а значит неизбежно наполняем этим и свое сознание. Именно это я и называю «залежами дерьма в уме» - постоянную ментальную активность мозга, происходящую бесконтрольно. Мозг это просто орган, и, если посмотреть на это здраво и честно, мы будем вынуждены признать, что мы совершенно не умеем им пользоваться. Это как если бы мы постоянно размахивали руками в разные стороны. Мы считаем это нормальным только потому, что в противном случае были бы вынуждены 99,9…% людей признать сумасшедшими.

Начиная приводить себя в порядок, мы постепенно осознаем разные слои этих самых волн, которые по факту генерируем постоянно, на фоне. Эти фоновые процессы легко увидеть на примере Ковида (забыли? а всего пару лет прошло :)) или масштабных военных конфликтов в разных частях света. Когда вы о них вспоминаете, тревожность становится активной. Но даже если вы о них не думаете, фоново они всегда где-то там, на «своей волне». Просто она не подсвечена вашим вниманием в данный момент. Точно так же на своих волнах сидит и прочее нажитое добро.

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 субличностями и частями, а не только с «центральной», то есть активной в данный момент 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 «внутренней 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. Подсознание «помнит» абсолютно все, что мы переживали в течение своей жизни – в практичности этой модели убедились уже десятки тысяч практикующих ТС. 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 мы можем пользоваться такой замечательной штукой, как подсознание. 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 системе ТС 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.

Откаты, они же Маятники

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

Маятниками мы называем «побочные явления» перестройки психики, которые, как правило, представляют собой некое резко отрицательное состояние — например, внезапную 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 первая работа с автоматическими обработчиками, хотя само по себе явление «отката» известно всем, кто имел хоть какое-то отношение к работе со своей психикой. Любые существенные и быстрые сдвиги в осознании и мировосприятии не случаются просто так — за них приходится расплачиваться откатами. Откат представляет собой ситуацию, когда после некоторого прорыва вперед наступает резкое «качание назад» и активизируется негативная ментальность. При самостоятельной работе многие искатели начинают недоумевать, мыл как же так, ведь мне должно было быть только лучше, так с какого же хрена мне хуже? Эти временные провалы многих заставили бросить работу с собой. Они ошибочно решили, что «прет» из них не их собственный материал, а что-то внешнее, появившееся в них в результате воздействия психотерапии («это психолог сам придумал и меня заставил поверить!») или техники. Но на самом деле, все это выходящее наружу дерьмо – это все свое, родное. Просто мы его не замечали (как не замечаем ментальную активность, четко регистрируемую на ЭЭГ).

Расстройство желудка и ходящий ходуном кишечник довольно частое явление при нервных потрясениях или сильных переживаниях. Многие с этим сталкиваются перед значимыми для себя событиями вроде свадьбы, экзаменов, поездок, публичных выступлений и т.д. Маятники — это нечто похожее, только причиной является не какое-то внешнее событие, воздействующее на психику, а непосредственно изменение психики напрямую

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 дисфункциональностей, ежедневно закладывавшиеся туда с самого рождения. Стоит при работе снять верхний слой содержимого ума, и из глубин поднимается следующая порция того, что было там всегда, но просто не замечалось (защитные механизмы психики). По-настоящему эффективные проработки срывают эти маски, и реальные глубины человеческой личности предстают во всем своем великолепии — злость, ненависть, нетерпимость, жадность, агрессия. Увы, такова природа личности подавляющего большинства так называемых «нормальных» членов Развитого мира. Собственно, откуда там взяться любви и принятию, если они в этом

никогда не жили, если 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 балласта и пойти дальше. Чего и всем желаю.

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

Во-первых, весь этот наш внутренний шум — это именно то, что портит нашу жизнь, просто пребывает в «тени» внимания, типа как будто этого и нет. Как быть с тем, чего нет, описано дальше в книге. Не нужно идентифицироваться с этим шумом! Это результат неправильного использования нашего внутреннего механизма и не более. **Он не является нашей истинной природой** — это просто иллюзорный материал.

Во-вторых, нельзя воевать с ним. Война с самим собой — глупейшая идея. В такой войне вы всегда обречены на поражение. Единственное, что можно сделать, это принять наличие в себе этого материала. То есть сказать — да, сейчас мои дела обстоят именно так, 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» накрывают все реже и реже.

Можно ли вообще избежать «маятников»? Это сложный вопрос. Как я упомянул выше, откаты являются неотъемлемым атрибутом любой техники по освобождению от внутренних проблем. 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. Да и любой хороший психотерапевт обязательно предупреждает о том, что разбор глубинных переживаний неизбежно отразится на физике организма и вызовет временный провал в негатив. В общем, куда ни плюнь — везде маятники, и 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 боли и страданий. 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 сами эти проблемы. В общем, если боитесь «маятников», работайте медленно. Ну или не работайте вообще, в конце концов, вам же этим заниматься.

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. Перемены всегда болезненны, и старый уклад почти никогда не сдается без боя и 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?

Итак, теперь конкретный и 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!
- Техники перестали работать, надо поискать что-то более эффективное, я уперся в потолок технологии («бросай это дело, бросай, иди лучше помастурбируй ум»);
- 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 маятников 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 отката — 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 откатах большинство населения находится перманентно, но эти «маятники» подавлены и сглажены (посмотрите вокруг — везде перманентное, подавленное раздражение, и такие же злоба и ненависть). Подавление ведет к накоплению, после чего происходит взрыв на полном автомате (любой семейный скандал или уличная ссора, которая может быть вызвана самым незначительным внешним раздражителем). Так как человек в большей части своего поведения 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 наши автоматизмы могут 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 нормальная реакция нервной системы, которая в большинстве своем представляет заученные, автоматические манеры поведения и которая теперь перестраивается. 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 откате.

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 и на маркетплейсах представлена масса всевозможных производителей практически на любой кошелек. 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 так же на любом маркетплейсе. 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). Очень полезен мед (следите за аллергией, если имеете такую проблему). 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 мужество 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 терпение и волю для того, чтобы 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 старая ментальность 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 немало людей, 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 могут появляться 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 откатв, 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, то есть разного рода нытиков и любителей пожаловаться. Им 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 откат не в силах ничего сделать с человеком, который решил идти до конца ради своей Свободы. Терпение и воля творят чудеса, если вы им это позволите делать.

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)

Что касается философии. В чем наша главная идея, куда мы идем и к чему уже пришли за 15 лет существования Системы ТС?

Ответ – ни к чему.

Мы ничего не несем в массы и ни к чему не призываем. У нас нет для вас никаких аффирмаций, медитаций, курсов, марафонов. Мы не имеем никакой философии, течения, главной идеи, веры и т.п.

И да, мы совершенно ни к чему не пришли и не собирались приходить. Просто в какой-то момент своей жизни мы нашли способ делать свое внутреннее пространство свободнее и чище, и так получилось, что это оказалось нужным другим людям. Вот и все.

У нас нет советов, как вам жить вашу собственную жизнь. Все, что у нас есть – это техника, с помощью которой уже десятки тысяч практикующих значительно снизили уровень шума в своей голове. Многие из них снизили ее кардинальным образом. Если у вас это вызывает отклик, и вы тоже хотите «отращивать ясность» – что ж, прекрасно. Если нет – значит нет. Как было сказано во вступлении, данная система представляет собой инструмент, а не Путь. **Единственная цель работы с данными техниками — радикально снизить уровень траханья своих мозгов и жить дальше**.

С определенной степенью точности можно сказать, что описанные в данной книге техники ассоциируются «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».

Есть некоторые практики, о которых мы упоминаем внутри системы, и которые могут дополнить ТС и крайне положительно сказаться на жизни как таковой. Мы не имеем с ними никаких связей, в том числе коммерческих, просто они так же испытаны на практике и очень хорошо себя показали. На данном этапе не вижу смысла о них говорить.

Итак, как вы уже, надеюсь, поняли, система ничего не дает и не предлагает. Но она многое убирает. Постепенно исчезает автоматизм как таковой — практикующий все больше оказывается в «здесь и сейчас» (которое из-за блого-недо-коучей звучит почти пошло, но тем не менее), в трезвости, алертности, спокойствии, ясности и полноте. Соответственно прошлого и будущего во внимании становится все меньше, и для многих это может оказаться очень непривычным способом жить. Само собой, способность обдумывать прошлое или планировать будущее никуда не пропадает

(напротив, повышается в разы), а вот компульсивное масляканье этих вещей сходит на нет. Те, кто очень любит посидеть и постонать, могут обнаружить себя скучающими – куда подевалось мое любимое нытье? Постоянное прокручивание прошлого и будущего? А нытье и компульсивность переживал и выплюнул ТС, так-то.

В процессе работы возможны такие переходные состояния, когда вы еще не почувствовали свой «внутренний стержень», все еще скрытый под слоем мусора, но уже потеряли то, за что можно было бы схватиться — старые ограничивающие убеждения, смыслы, мотиваторы. Может возникнуть скука, апатия и депрессия от бессмысленности всего. Учитывайте, что это — просто один из этапов (см. раздел Маятники), через который нужно пройти. Это просто одна из вех на пути к более здоровой жизни.

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:

1. полярностями – нейтрализация полярностей по списку, а также всех своих личных полярностей
2. работа с эмоциональной шкалой – начало достижения состояния эмоциональной сбалансированности и нейтральности
3. 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.

Как я уже упоминал выше, работа с Системой ТС ведется с использованием инструкций для подсознания. Они довольно сложные, в каждой используется более 7 различных модулей, и текста там прямо скажем очень много. Изначально пользователи получали эти инструкции и зачитывали самостоятельно. Мы продолжали погружаться в тему и как-то в рассылке Ларри Нимса я прочитал интересные вещи. Он писал, что многие психологи, работающие с BSFF со своими клиентами, заметили: совершенно необязательно давать клиенту читать лист с инструкциями для подсознания. Сам автор BSFF Ларри Нимс, клинический психотерапевт с огромным стажем (далеко не мальчик и профи), 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.

Я сам также тестировать этот подход и убедился, что так оно и есть — подсознание человека реально получает все необходимые данные для работы просто путем «прямой передачи» из моего подсознания (это было еще с BSFF).

Скорее всего, это связано с тем, что на очень глубоком уровне разобщенность между людьми отсутствует (о чем, кстати, совершенно однозначно утверждает квантовая механика). То есть, если смотреть на мир под определенным углом, опять же заезженная фраза «мы все одно» вполне соответствует действительности, а значит понятия «моего» или «вашего» подсознания не существует. Есть просто подсознание, а у каждого из нас есть «ссылка» на нашу персональную ячейку. Так или иначе, нас интересовали не детали этой модели, а ее практическая применимость – сработает или нет?

Сработало! Результаты работы пользователей, получивших инструкции прямо в подсознание, абсолютно ничем не отличались от результатов тех, которые долго и мучительно разбирался с десятиэтажными инструкциями на старте. Мы все тут абсолютные фанаты легкости и простоты. Если нет разницы, зачем делать сложно? Так что как только мы набрали необходимую статистику, первоначальные многоэтажные инструкции (скучнее чтива нет на свете) были тут же убраны из практики «под капот» и с тех пор выдаются напрямую «из подсознания в подсознание».

И 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, не ошибки и не отсылка к какому-то коллективу. Как я уже писал, каждый «обычный человек» как правило раздроблен и фрагментирован в той или иной степени. Целостного «я» практически не встретишь, зато есть целая куча разнообразных «частей подсознания», «субличностией», «аспектов личности» и прочих частей. Поэтому в инструкции для подсознания употребляется формулировка «мы» – имеется в виду как раз совокупность всего этого хозяйства, которое по хорошему должно было быть целостной единицей. 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? 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 тоже довольно зрелая и 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. Ну и главное, глубокая практика требует довольно внушительного обучения.

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, а чего именно я хочу добиться с помощью работы. Лично мне интересен не процесс работы сам по себе, а получаемые в результате изменения моей жизни и мироощущении. 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 «ощущения, 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, потому что обнаружим, что полярность уже нейтрализована. Вначале я уделял этой 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.

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. Для простоты «ячейку» общего подсознания, которая относится к Дмитрию Лёушкину – то есть ко мне – далее мы будем называть просто «подсознание Дмитрия Лёушкина».

И еще один важный и достаточно щепетильный вопрос – вопрос безопасности. Он требует очередного небольшого погружения в историю.

Первоначально и вплоть до издания этой версии книги мы вообще никак не реагировали на сомнения некоторых граждан в безопасности процесса загрузки протокола из подсознания. Дескать, «откуда я знаю, что там этот Лёушкин себе в голову засунет», «он нас всех зазомбирует», «он собирает себе секту/последователей/рабов» и другие всевозможные страхи и опасения. Когда неудомение (и прочий широкий спектр эмоций от таких сообщений) прошли, мы выработали ответ и отвечали примерно следующее (тихонько посмеиваясь и потирая свои влажные ладошки): если вам нужны изменения, вам придется пойти на риск. Хотите быстрых и мощных результатов? Имейте на это яйца. Страх сильнее? Ну что ж, значит это для вас неподъемная ноша, проходите мимо.

Если немного пофилософствовать. Мы пришли к этой системе тогда, когда уже изрядно погрузились в практику и в значительной степени себя гармонизировали. Может, для кого-то это новость, но жизнь не ограничивается квартирой-домом-участком-даже городом – мы все живем в одном и том же доме, просто он большой. С развитием технологий уровень «бурления» мира растет каждую секунду, и соответственно влияние людей друг на друга растет с той же скоростью (привет пандемия, СВО, теперь Ближний Восток). Не надо быть гением, чтобы увидеть, что, создавая дисгармонию в любом окружающем человеке, мы опосредованно вредим себе же. И не где-то там «в глубинах подсознаний», а вот, прямо под носом, в обычной повседневной жизни. Нездоровые люди ругаются, злятся, вредят другим, доставляют неудобства и создают проблемы. Счастливые люди ведут себя противоположным образом. Так что, даже если смотреть на все это с максимально «шкурной» позиции, если уж и влиять на кого-то, то только таким образом, чтобы он стал более осознанным, радостным и счастливым.

Так или иначе, это было в далеком 2008 году. На дворе 2023. Мы так и не обзавелись ни одним персональным рабом (хны-хны!), но упрямиться перестали. И на радость даже самым беспокойным гражданам вшили защиту для пользователя в инструкцию. Инструкция для удобства написана на следующей странице.

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.*

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.

*Связь с подсознанием Дмитрия Лёушкина ты будешь проводить максимально мягким, экологичным и безопасным для НАС способом. Так, что никакие негативные установки, инструкции, мысли, чувства и любые другие посторонние проявления кого бы то ни было, включая Дмитрия Лёушкина, не имели никакой возможности передаться НАМ в НАШЕ подсознание. В случае, если в самой процедуре **«Слив»** на момент обновления будут присутствовать любые инструкции, способные причинить НАМ любой вред, ты полностью исключишь эти пункты, оставив только те инструкции, работа с которыми принесет НАМ пользу.*

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.

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 и конкретные изменения в реальной жизни, а не спецэффекты или 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. Особенно на самом старте.

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 у врача, а не повторяйте «Обработай это» в надежде на чудо). Работа ведется путем «показывания» подсознанию проблемы и произнесения фразы «Обработай это». Например — «Меня бесит этот гад — 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» и послушавшие умных семинаров и вебинаров, 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 коснулся этого вопроса в соответствующей главе ниже.

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 — наши 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-нашем 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, 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 прийто 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.

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.

*Связь с подсознанием Дмитрия Лёушкина ты будешь проводить максимально мягким, экологичным и безопасным для НАС способом. Так, что никакие негативные установки, инструкции, мысли, чувства и любые другие посторонние проявления кого бы то ни было, включая Дмитрия Лёушкина, не имели никакой возможности передаться НАМ в НАШЕ подсознание. В случае, если в самой процедуре **«Слив»** на момент обновления будут присутствовать любые инструкции, способные причинить НАМ любой вред, ты полностью исключишь эти пункты, оставив только те инструкции, работа с которыми принесет НАМ пользу.*

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 к такому контролю.

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 перестанете их испытывать. 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 также посвящена отдельная глава немного позднее (см. «План работы»). Помните, обработка эмоциональной шкалы является обязательной частью, ее нельзя пропустить или сократить. Вся шкала должна быть проработана, включая и позитивную часть. 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 свою 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 нужно вычеркнуть из списка и больше к ней не возвращаться. Не стоит перезапускать процесс нейтрализации одной и той же полярности по несколько раз — это не ускорит процесс, и кроме 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. 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, повторяться смысла не вижу. 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, раз 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, к ней следует приступать уже в Фазе 2 (там же описаны детали и нюансы). Во-первых, прочувствовать их работу 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. А тут **очень важно не переработаться**. Сосредоточьтесь на том, что вам необходимо проработать на 1 этапе — полярности и эмоции. 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 не помню, чтобы в ситуации «не изменилось вообще ничего» хоть кто-нибудь оказывался в последние лет эдак 10 :)

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 вообще перестанет вас беспокоить. Само по себе оно никуда не денется, но 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

Итак, работа с прошлым начинается с составления списков самых заряженных эпизодов жизни. Откройте заметки на смартфоне или компе или прямо возьмите тетрадку и ручку и начинайте их выписывать. Без долгих размышлений и оценки «уровня заряда» – просто пишите то, что приходит в голову. Поначалу эпизодов может вспоминаться мало, и это нормально, 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. Примеры:

- «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»
- «выскочила грудь на физре на 2 курсе»
- и так далее

Вам 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.

Те, кто знаком с трудами Кастанеды, наверняка помнят технику перепросмотра. Это та штука, которой все практики занимались в обязательном порядке, для освобождения от прошлого и для получения обратно своей энергии, оставленной в эпизодах прошлого. Перепросмотру уделялось огромное значение, и каждый из поседователей их традиции 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.

Итак, ваша задача на ближайшее время — как можно больше выписать 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.

В среднем практикующие на этом этапе выписывают 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 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, то есть записывания и обработки.

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 сильно 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.

Что делать, если ничего не вспоминается?

Некоторых людей удручает, что поначалу у них совсем ничего не вспоминается. Иногда это настолько «ничего», что люди начинают ошибочно полагать, что все у них принято и работать там, собственно, не с чем.

Может ли быть такое в реальности? Конечно может. Это как раз один из результатов, которые дает работа с Системой ТС, – максимально приблизиться к принятию себя со всем своим опытом и прошлым, к состоянию полноты, целостности, бодрости духа и т.п. Но в таком случае вы едва ли начнете искать техники по работе с собой – зачем? Есть гораздо более интересные и увлекательные занятия. Ходить, сидеть, дышать, творить, и неважно, в каком масштабе. Вы можете лепить снеговика с таким усердием и такой вовлеченностью, как будто вы делаете самый важный и значимый поступок в своей жизни. И удовольствия получать не меньше. И «не потому, что», а просто по факту того, что вы живы и что вы это можете. Когда ничего не отвлекает, каждый момент жизни может стать поистине волшебным, даже самый незначительный. Если все так, какого черта вы тут делаете? :) Идите живите.

Но чаще всего, увы, причина в обратном. Если у человека совсем ничего не вспоминается и при этом жизнь не похожа на сказку, значит, в прошлом было слишком больно. Вообще защищаться и «обретать целостность» — это одна из стандартных функций человеческой психики, и неважно, что там происходит «под капотом» на самом деле. Если бы они этого не делала, наш «уровень» владения собственными мозгами давно бы свел нас в могилу. А так, упаковали поглубже и вроде бы ничего (на самом деле очень даже «чего», но с этим мы уже разобрались ранее). Человек просто подавил в себе эти воспоминания, забил их поглубже и залил бетоном, и напрочь отказывается что-либо чувствовать. Таким людям работать несколько сложнее, в том числе из-за маятников. Возможно, на начальных этапах есть смысл обратиться к профессиональному психологу (многие из которых, кстати, постоянно рекомендуют ТС), чтобы он помог пережить «первую волну». Либо, если есть «яйца», ломиться самим. Сначала через «да что там искать, все херня», позже через «о господи, как за что мама папа памагити», а потом уже выходить на плюс-минус ровное рабочее плато. С большим количеством автоматических обработчиков или сначала прибегать к более мягким обработчикам (например, начинать работу с «Чпок», а не «Обработай это»), которые будут постепенно снимать блокировку с воспоминаний и их обрабатывать.

Большинство практикующих обычно не имеют проблем со списками. Стоит пережить небольшой тупнячок в начале и дальше все как по маслу.

«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» (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 отпустит. 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. 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».

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 все наши текущие (и на самом деле и прошлые) проблемы по большей части надуманы. 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 внутренних проблем нет. Любая проблема может быть решена раньше или позже самостоятельно, если есть такое желание и должная настойчивость. Некоторые проблемы могут быть более упорными, некоторые чрезвычайно упорными, другие будут разваливаться как карточный домик при одном прикосновении. Но главное – решаются они все.

Не стоит, однако, рассчитывать 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. Может быть нейтрально, а может быть даже и грустно временами. А может быть и совсем неплохо в другие периоды. Главное, что фиксируют все пользователи без исключения – количество траханья мозгов и высасывания из пальца несуществующих проблем с последующим превращением их в трагедии вселенского масштаба точно уменьшится, в очень и очень значительной степени.

Что касается каких-то тонкостей работы с проблемами. Все, что следует знать об этой работе, укладывается в одно слово – **декомпозиция**. Разбираясь со своими проблемами, мы стараемся разобрать их по кирпичикам и каждый обстучать с разных сторон. Благо, чудо-автоматизация ТС сильно экономит нам время.

Для примера декомпозиции возьмем такую проблему - «меня тошнит от работы». В самом начале работы можно закинуть его прямо в таком виде, для первичной нейтрализации. Дальше мы идем глубже и начинаем вглядываться в детали:

- ненавижу своих коллег
- ненавижу начальника, тот еще самодовольный тип
- как задолбало вставать по будильнику со сранья каждый день
- одно и то же делаю как робот, никакого интереса и реализации
- и так далее

В процессе у разных людей в разных местах сыграет некое «ага!». Кто-то может триггериться на начальника, кто-то на коллег, кто-то на отсутствие реализации, а кто-то на все сразу. Материал сам вас поведет в нужном направлении, точнее вы сами туда пойдете, предвкушая нейтрализацию заряда, который доставлял столько неудобств. И так постепенно одна большая заряженная, «нерешаемая» проблема разряжается и превращается в обычную ситуацию, которая в конечном итоге решается какими-то конкретными действиями. Окажется, что кто-то просто влюблен в коллегу и именно этот факт доставляет ему неудобства на работе, кто-то занят не

своим делом, у кого-то начальница напоминает первую учительницу, которая опозорила в 3 классом на линейке, а кому-то просто нужно проявить себя и потребовать организовать те условия, которые ему будут по душе. И все, огромная проблема, портящая кровь годами или даже десятилетиями, рассасывается и решается. Это становится возможным только после разбора. Пока проблема выглядит как один большой клокочущий шар с дерьмом, она всегда кажется нерешаемой. Стоит ее декомпозировать и вуаля - «а как все оказывается было просто!»

Итак, стратегия работы примерно следующая:

1. Декомпозиция проблемы: какие эмоции и чувства испытываем, а почему это важно, а почему мы несчастны в связи с этим, что думаем, на что оно похоже, какие ассоциации вызывает и так далее
2. Закидывание разобранных частей в автоматический обработчик
3. Запуск протокола в работу перед сном

И все! Если проблема большая и с глубокими корнями, процесс, описанный выше, может повторяться многократно, и это нормально. Процесс разрядки автоматизирован, и когда буря внутри уляжется, все осознает как бы само собой, очень мягко и естественно.

Нам не нужно разбирать каждую проблему «до талого», чтобы прямо здесь и сейчас осознать корни проблемы: откуда и почему она взялась, на что повлияла, с чем связана и что нам нужно осознать, чтобы проблема рассыпалась. Нам нужно разобрать одну большую заряженную проблему на отдельные составные элементы, чтобы в результате получилась кучка «элементов заряженности», которые мы уже благополучно скармливаем (желательно перед сном) автоматическим обработчикам (простой и работающий «списочный» обработчик можно бесплатно взять на сайте). В общем, как раз возможность автоматизировать работу с помощью протоколов-автоматов я считаю настоящей «изюминкой» системы и именно в этом направлении советую всем двигаться.

К слову, в бесплатном разделе у нас на сайте собрано несколько сотен протоколов, которые представляют собой первоначально декомпозированные базовые проблемы, знакомые всем людям без исключения.

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 будет рассасываться прямо на глазах. 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 неактуальным. Когда именно это наступит, зависит в большой мере от вашей личности, от того, насколько она цепляется 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», 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 являются ограничивающие 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. Действительно, убеждения являются одной из основных причин, почему потенциально могущественное существо — человек — влачит порой довольно жалкое существование.

Мой подход – тотальная проработка. Нужно пускать в проработку все знания, понимания, убеждения, и прочие продукты ментальной деятельности. В уме нет ничего того, что стоило бы оставлять непроработанным. Все наши представления о каких-то там законах мироздания — это просто наши частные вероятности, которые определяют развитие нашей личной вселенной и нашей жизни, но никак не реальные вселенские законы. Но пока мы считаем их реальными, они для вас и определяют нашу реальность. Как быть с полезностями, я скажу ниже, а пока зафиксируем – прорабатываем все, без исключения.

Однажды вы четко увидите, что все, во что вы верили раньше, возникло на пустом месте, но при этом почти 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, потому что просто является результатом выбора каждого отдельного человека. Осознанного или нет, это уже другой вопрос, но физика процесса всегда одна и та же.

Ну и насчет полезностей. **Всему проактивному, продуктивному и живому** совершенно фиолетово на проработки, в том смысле, что **ТС никак ему не угрожает и угрожать не может**. Наша система это что-то вроде «декомпозитора-разрядителя», который «просеивает» содержимое ума и отделяет толковые вещи от бестолковых. Он помогает разбирать на кирпички и разряжает эти самые составные части. При этом

все, что служило во благо, моментально соберется заново (в процессе практики этого даже не замечаешь), потому что оно не было результатом спонтанных решений, мыслей и ситуаций, а рождалось осознанно и имело под собой разумные причины. В то же время все компульсивное, дисфункциональное и вредное после разрядки просто уходит из жизни.

Для понимания поясню. Даже после разбора проблемы или убеждения вы все равно будете в состоянии воссоздать эти вещи. Любой психологический затык это просто клубок неосознанностей, связанных вместе из-за заряда, дискофморта и блокировкок. Когда уходит многоуровневость и стократное переплетение одного с другим, вы начнете просто ясно видеть все причинно-следственные связи и логику возникновения этих конструктов, что откуда берется и к чему ведет. Возвращаясь к нашему примеру с работой, если вы по какой-то причине захотите вернуть к жизни свое убеждение «на работе все страдают», вы всегда сможете это сделать :) Только в отличии от прошлого раза, когда вы сформировали это убеждение спонтнанно и неосознанно, теперь это надо будет делать осознано, на каждом шаге ясно понимая, что прямо сейчас вы портите и усложняете себе жизнь. По этой же причине все здоровое никуда не девается. Разумные и полезные вещи собрались вместе не из-за нервозности и глупости, так что, если они несут благо и радость, они мигом собираются заново. А если по какой-то причине неосознанно продолжает тянуть на гадость («а я хочу себе портить кровь!»), теперь вы уже знаете, что с этим делать. Пишем - декомпозируем - запускаем в обработчик - идем дальше. Снова тянет на гадость? Снова запускаем обработчик.

Попробуйте взглянуть на свои глубокие, базовые убеждения. Считаете ли вы, что достойны счастья? Радости в жизни? Интересной занятости, которая будет дарить кайф и удовольствие каждый день? Высокого дохода? Гармоничных отношений и гармонии вообще? Как бы то ни было, все наши верования превращаются в нашу жизнь и события, происходящие с нами (в этом плане инфоцыгане бьют в точку). По-хорошему их следует очень внимательно и осознанно выбирать (кто бы знал или говорил, да хоть бы блин намекнул на это в детстве!). На каком-то этапе проработок можно прийти к отношению «верить, не веря» (что-то похожее было описано Кастанедой). Вы выберете верить во что-то для того, чтобы ваша жизнь определялась желаемой картиной мира, но при этом вы ясно будете осознавать ее иллюзорность и условность, и поэтому не будете ей схвачены. Это дарит легкость и спокойствие. 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.

В общем, подход как всегда простой – **прорабатываем все убеждения безо всякого исключения**.

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, совершенно 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 денег. 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 идут не валом, либо поток очень быстро сдувается до размеров мелкого ручейка и пересыхает, либо все это вместе. «Искатели» бросаются на поиски других систем, вписываются на новые «духовные» вебинары-курсы-марафоны, читают новые книги и занимаются очередными «медитациями» от очередного инста-гуру (закавычено специально из-за их почти нулевой результативности), «верят в себя», «верят, что достойны», «шлют во вселенную» бесконечные письма и послания и так далее и тому подобное, и все ради того, чтобы однажды воскликнуть «Эврика!» — вот он, философский камень, вот уж теперь точно деньги пойдут!

И деньги действительно идут, иногда прямо текут рекой, правда почти всегда от человека, а не к нему. Те единицы, кто действительно получают какие-то результаты от подобных методик, во-первых, представляют собой каплю в море, а во-вторых, по тем или иным причинам уже были свободны от негативного бэкграунда, из-за чего у них и «поперло».

На самом деле, главная причина проблем с деньгами — перегруженность мозгов ментальным мусором, 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.

По сути деньги сами по себе являются просто результатом деятельности. 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, порой нужно очень постараться. Собственно, именно на полную переделку себя и вынос на свалку всего без исключения ментального мусора 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. Ну и само

собой направленных физических действий, которые вы будете совершать для того, чтобы деньги нашли к вам дорогу.

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 и 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. Повторюсь все настоящее никуда не денется, исчезаю 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. 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, что бы мешало. Страхи, сомнения, убеждения, знания, решения, постулаты. Все в топку. 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 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, продумаете способы и пути их обретения и начнете их просто зарабатывать. В любом случае, заморачиваться по поводу денег вы перестанете, или будете делать это в минимальной степени.

Отдельно стоит сказать о том, что описываемый тут инструментарий для проработок позволяет расчистить залежи ментального мусора 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» (или «встал и делаешь какой-то период времени»). Впрочем, проактивность сама по себе является результатом работы с данной системой, в том смысле, что вы гораздо меньше попусту мастурбируете себе мозг и гораздо больше делаете. А тот, кто делает, как известно, и получает результат, в отличие от 97%

населения, которое мастурбирует, и мастурбирует неистово. Мелочовку, которая может всплывать по ходу дела, можно оперативно прибивать «Обработай это».

Вообще, если вас по большей части интересует не свобода от внутренних проблем, а внешние блага, можете прямо на старте смело придавать проработкам прикладной характер. Это тоже отличный и вполне себе рабочий подход. Применяйте их в тех сферах реализации, в которых уже заняты. Прорабатывайте бизнес-идеи, проекты, людей, сомнения и колебания, подозрения и все остальное, что мешает действовать ровно и результативно. Мусор будет сливаться, зерна оставаться, и все процессы начнут протекать в разы более гладко. При финансовых операциях отслеживайте свои состояния и их смену, а все выплывающие по ходу дела эмоции и убеждения сливайте в проработку. Вы можете быть очень удивлены, сколько у вас в голове хранится разнообразнейшего балласта, который по факту только усложнял ваши отношения с деньгами. В результате через некоторое время вы станете способны делать вещи, которые раньше просто никогда бы не отважились.

Однако я должен вас предупредить. Если вы хотите воспользоваться системой только для того, чтобы «иметь больше бабла», вы можете быть разочарованы. Большинству людей (как и мне в том числе в свое время) проработка денег дается нелегко, потому что глубина жопы зачастую довольно внушительная. Деньги переплетаются с массой других тем, из-за чего зачастую требуется очень значительное изменение личности и отказ от большинства казавшихся раньше «правильных» вещей прежде, чем случится ощутимый внутренний сдвиг.

Так же хочу сказать о людях, которые по факту уже представляют собой группу готовых «боевых единиц». Они во многом уже подчинили себе свою личность (*см. пояснение ниже*) и им просто нужен инструмент для работы «в поле». Такие пользователи в первый же день «вкуривают» ТС и очень быстро начинают кайфовать от практики. Они щелкают свои проблемы как орешки, и какими глубокими бы ни оказались мешающие им заморочки, они легко переживают прощание с ними, потому что имеют такой опыт в жизни и не раз делали это до проработок. С ТС они просто летят. При этом совершенно необязательно в направлении именно денег – кому что больше нравится. Они знают, что делают, и с проработками их активность очень быстро гармонизируется, выравнивается и стреляет в результатах, и неважно, выражаются ли они в чистой прибыли или чем-то кроме.

Говоря о подчинении личности, любой хороший руководитель знает, что его иметь не какие-то конкретные, «правильные» качества, а иметь способность быть «всем сразу». То есть быть гибким и трансформируемым. Он должен быть способен погружаться и видеть текущую ситуацию, адаптироваться под нее и быть таким, каким того требует ситуация, а не постоянно давить на газ, вооружившись «правильными» качествами и принципами. По сути, это означает, что он «оседлал» свою личность и теперь она служит его целям, а не наоборот.

И еще один важный момент. Не торопитесь. Ни в проработках, ни тем более в принятии важных решений, в том числе касающихся денег. Наберитесь терпения и работайте на реальный результат, не пытаясь ничего придумать и опередить паровоз. Скорости тут и так космические, так что работаем, пока не станет ровно. Те самые «уникальные шансы», о которых постоянно кричат агрессивные продавцы — это

уловка. Приведя свое мышление в порядок, человек оказывается перед бесконечным «поездом возможностей». Ушли одни возможности, придут другие. И так всегда.

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, 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 так же сможете понять и почувствовать много интересного (например, 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, к кому у вас какое-то особое отношение: к молодежи, бумерам, зумерам и «альфа», орущим чужим детям (особенно в самолете), старикам, людям других национальностей, полицейским, ГИБДДэшникам, росгвардейцам, бандитам, соседям, любым властьимущим 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, машины, дома и т.д. 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 роутером, с оператором связи, с 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!

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

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 мусора, которые свалены в уме, а предпочитаю просто «нажимать на кнопку» и поручать ликвидацию всего этого хозяйства 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, перестать его воспроизводить и пойти дальше.

Повторюсь, главная цель работы с системой не избавиться от N-ного количества мусора, а перестать его постоянно воспроизводить. Потому что фактически весь этот материал существует только в нашей психологической реальности, в объективной реальности его нет. Мы привыкли обращаться со своим внутренним механизмом таким образом, что постоянно воспроизводим и подпитываем этот беспорядок (вспоминаем о бета-волнах на ЭЭГ почти любого человека). Выгребая этот самый «мусор», мы, во-первых, освобождаем от него свое внимание, во-вторых, обретаем кусочек понимания, как делать не нужно. Те, кому не лень, могут снять свое ЭЭГ до проработок и спустя несколько месяцев, и сравнить результат :) Графиками можете и с нами поделиться, почта frees@turbo-suslik.ru

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 за пару лет до создания системы, 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 запустили Кибер-Живо). Первым вашим протоколом будет как раз «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 их 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, 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. И главное – он постоянно работает. Выдергивая одну «морковку», мы всего лишь убираем некий небольшой «кусочек» этой структуры, и далеко не факт, что где-то в дебрях этой переплетенной штуки 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 (помните о декомпозиции?) 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 «мелочовки», на разгребание которой вручную ушла бы добрая половина, а то и вся, жизнь. 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. Просто эти проблемы несут в себе вещи, которые в данный момент «активны» в нашем внимании и с которыми оно не готово прощаться. Декомпозиция, декомпозиция и еще раз декомпозиция!

По поводу неверия, кстати, хочу сказать вот что. Это одна из самых жирных и упрямых привычек ума, и ее надо долго и упорно долбать, прежде чем она отпустит. 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 уровню мерзопакости. 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 помашет вам ручкой окончательно. Наивно полагать, что те прывички управлять собой, которые сначала плотно вдалбливались в детстве, а потом нон-стоп использовались и обновлялись десятилетиями, могут быть полностью ликвидированы путем запуска пары протоколов. Если уже есть твердое желание измениться, первые подвижки вы почувствуете быстро, но для глубоких и устойчивых результатов вам **нужно будет 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 досконально выяснять «а как правильно делать то да се» — просто работайте. Все без исключения непонятки и вопросы разъясняются сами в процессе практической работы. Поэтому, если вы решились на работу, просто начинайте делать. Те, кто делает, получают результаты. Те, кто рассуждает, так и рассуждает до бесконечности, сидя на том же месте.

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 значительно улучшить свою жизнь. Специфика работы с протоколами такова, что сразу же после

запуска может и не чувствоваться какого-то отката или нагрузки, и даже через день или два все будет спокойно, поэтому может возникнуть ложное чувство халявы и «безнаказанности» и человек на радостях может переработаться, и через 3 дня получить в морду мощный «маятник». Поэтому в этой работе лучше всего руководствоваться принципом «быстро — это медленно, но без перерывов». Тогда и нагрузки будут меньше, и результаты суммарно могут прийти быстрее.

Скорости работы — когда ждать результатов

Как я уже говорил в главе «Есть ли смысл пробовать?», первые изменения от работы по-хорошему ощущаются уже через 2-3 недели. Для ясности, за 15 лет существования системы было много пользователей, которые выбирались из жоп самой разной глубины, и некоторые потом честно признавались, что вплоть до третьего месяца работы перли прямо вслепую, не имея ни желания, ни возможности что-то там оценивать - так сильно их припекало. В общем, эти оценки нужны только для пользователей, которые ничем подобным не занимались и которые не хотят тратить время на пустышку. На работу и результативность оно никак не влияет.

Если говорить о плюс-минус серьезных и устойчивых результатах, 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.

Отложенность во времени — это плата за возможность обрабатывать огромные объемы ментального материала автоматически и в фоновом режиме. Бывает, что прорабатываемая проблема перестает существовать не сразу, а через пару недель или через месяц. Просто продолжая практику, человек вдруг с удивлением обнаруживает, что проблема куда-то испарилась. 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», бывают очень разочарованы, так как вместо работы и наработки кумулятивного эффекта они тратят свое драгоценное время и внимание 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 делать, если какая-то проблема упорно не прорабатывается? Это значит, что вы столкнулись с проблемой, корни которой глубже и разветвленнее, чем вы себе представляли. 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 глубокий 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, инструмент не работает. Нет, просто корней у этой проблемы гораздо больше и сама она гораздо серьезнее, чем себе представлял практикующий.

Отчасти такое непонимание сложности некоторых 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 попортило немало крови тем, кто реально хотел освободиться от чего-то, но не мог потому, что действовал «в лоб». И не понимал, что проблема просто имеет множество корней и переплетений. Вместо декомпозиции и углубленной работы человек бросался на поиски «более эффективных» техник, которые бы позволили сковырнуть проблему с одного раза. Естественно, ничего толкового он не находил, но время и силы потрачены, возврат к работе крайне маловероятен.

Такой возможности нет просто потому, что дело тут уже не в технике, а в физических возможностях человеческого мозга. Человеку нужно в очень сжатые сроки перестроить значительный кусок психики. Эти процессы в теле протекают как самые настоящие физические изменения в нервной системе – вы избавляетесь от старых связей между нейронами и выстраиваете новые (что тоже можно снять на диагностике в какой-нибудь хорошей специализированной клинике). Находясь в условиях работы с проблемами типа «не люблю себя», каким бы гибким и способным умом вы ни обладали, сожрать такого слона вам физически не позволит ваш собственный организм. Так что, пожалуйста, без фанатизма. Кроме надрыва сами знаете чего никакого результата не будет. Декомпозиция и терпение, терпение и декомпозиция.

Кстати, физиологические процессы, происходящие во время проработок, являются одной из причин маятников. Перестраиваясь, психика (на уровне тела связанная с нервной системой) потребляет массу ресурсов организма и вызывает особого вида усталость, которую вы раньше, возможно, никогда не испытывали. Можете уточнить у любого нейропсихолога или просто невролога, что собой представляют модели поведения или убеждения или даже понятия на уровне нервной системы. Он подтвердит, что, выражаясь по-простому, любая, например, привычка есть ни что иное, как некая область связанных между собой неврных клеток. Клетки физически связываются между собой, образуя некую условно завершенную область, которая «зажигается» у нас во внимании вся сразу, целиком. «Езда» по привычным маршрутам сильно экономит энергию, поэтому мозг стремится к этим формированиям.

И вот с самого глубокого детства нас учат «поджигать» вину, стыд, страдание, «ты плохой и недостойный», «я должен страдать», «я ни на что не гожусь», «мир несправедлив» и прочие «радости жизни». После долгих лет практики они, как таблица умножения или алфавит, «заучиваются» до автоматизма и нам хватает одной мысли, чтобы поджечь сразу всю эту сеть. Это как настройка музыкального электронного синтезатора, где ты можешь сам выбирать любой инструмент и качество его звучания. Увы, мозгу фиолетово, на каких «инструментах» играть – что заложилось, с тем и живем. Вот эти самые области нейронов, связанные воедино и «крепленые» годами, в процессе работы разряжаются и разбираются. Что в свою очередь может вызывать откаты или как мы их называем «маятники».

Поэтому, если что-то у вас не получается, не спешите сдаваться. Просто ищите все составляющие проблемы, копайте со всех сторон. Будьте внимательными, учитесь анализировать проблемы и разбивать их на аспекты, и не надрывайтесь. 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 этого не денетесь.

По моему личному опыту могу сказать, что подавляющее большинство проблем раньше или позже устраняется, причем некоторые практически сразу. Упорные проблемы, связанные с результатом неумелого обращения с интеллектом в целом, постепенно переходят в разряд контролируемых состояний, которые иногда возникают, но практикующий совершенно осознанно их отлавливает и либо прибивает, либо с улыбкой наблюдает (типа «вот, опять старые связи мастурбируют, не сидится же им»). 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. Просто работайте, работайте, работайте. И через некоторое время вы, скорее всего, просто посмеетесь над тем, что у вас когда-то эта проблема была, а может даже и не вспомните об этом.

Ориентировочный план самостоятельной работы

В зависимости от выбранного вами подхода (то есть самостоятельное создание протоколов, или пользование готовых), 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. Мелочовку 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», «зависимость от смартфона», «желание привлекать к себе внимание», «вспыльчивость», «прокрастинация» и так далее. Для каждого либо напишите протокол для автообработки, либо выпишите как можно более подробно все аспекты проблемы (декомпозиция!) и засуньте список в автообработчик, а еще лучше, сделайте и то и другое. 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, от которого надо освобождаться. Пускайте все обнаруженные убеждения, без какого бы то ни было исключения в проработку, не оставляйте ничего (выше разбирали, почему это безопасно).

Постепенно вы начнете ощущать и понимать, как именно ваши убеждения определяют вашу реальность, и проработки начнут давать результат на событийном плане. Это очень приятное чувство :) Но не залипайте и двигайтесь дальше. Полезут 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 держите смартфон наготове (заметки или, как

вариант, наговаривать их на диктофон), чтобы потом не забыть всплывший материал и благополучно отправить его в проработку.

Этапы продвижения

Очень сложно стандартизировать нечто такое, как «копание в своих мозгах», и сказать, как именно будет развиваться ситуация в случае каждого отдельного человека. Люди совершенно разные, уровень осознания и понимания у всех разный, проблемы у всех разные, уровень цепляния за проблемы тоже 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 грубыми.

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.

Возможно, время от времени вы будете 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 каким-то откровениям — 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 мусора 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 дисфункциональные убеждения, верования и представления будут рушиться сами, стоит только к ним прикоснуться. Примерно в этот же период 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.

Заключение

Ну вот и все, что я хотел сказать в рамках этой книги. Постепенно, если вы не струсите в «маятниках» и не свернете в дороге, вы сможете прийти к более-менее стабильному состоянию «ровного плюса». Это состояние, к которому мы стремимся в процессе проработок. Истерики, драма, надрыв и героизм первых месяцев уже исчезнут, и останется просто спокойная жизнь без глупых заморочек.

Все чаще может начать всплывать понимание-осознание, что дело не в «машине», а в «пилоте». То есть, что проблема не в каком-то там плохом или неправильном уме, или в ужасном эго (против которого так любят восставать), а в отсутствии у нас способности управлять собой должным образом. ТС позволяет это увидеть, отбирает эти заезженные пластинки у автоматического ума, и жизнь становится совершенно другой. Оставаясь при этом той же самой, такой вот парадокс. Возможно, на более поздних этапах вам будет интересно коснуться других техник, которые здорово дополняют ТС, и жизнь продолжит выравниваться еще быстрее и еще более масштабно.

С ТС вы несравнимо 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, ощущать свежесть каждого нового дня, спокойно и ровно двигаться по жизни и постоянно меняться.

Для регистрации на сайте кликните по этой ссылке