Турбо-суслик

Как прекратить трахать себе мозг и начать жить

Брутальная скоростная система для расчистки залежей ментального дерьма

Д. Леушкин

ВЕСЬ

Трансерфинг реальности

Дмитрий Леушкин

Турбо-Суслик. Как прекратить трахать себе мозг и начать жить. Брутальная скоростная система для расчистки залежей ментального дерьма

ИГ "Весь"

2013

Леушкин Д.

Турбо-Суслик. Как прекратить трахать себе мозг и начать жить. Брутальная скоростная система для расчистки залежей ментального дерьма / Д. Леушкин — ИГ "Весь", 2013 — (Трансерфинг реальности)

«Турбо-Суслик» – уникальное практическое руководство по решению психологических проблем и ликвидации ненужных убеждений собственными силами. При помощи этой инновационной методики, разработанной Дмитрием Леушкиным на основе BSFF (высокоэффективных техник для работы с подсознанием), вы сможете освободиться от «мусора», который накапливался в вашем уме годами и мешал жить полноценной жизнью.Чем «Турбо-Суслик» отличается от других систем? Скоростью работы и простотой в использовании! Все, что вам нужно сделать, – дать правильные указания своему «верному слуге» – подсознанию. А уж оно умеет привести мысли в порядок – проверено сотнями практикующих. Главное, чтобы под рукой были правильные «инструменты», помогающие решить проблемы. Автор предлагает абсолютно эксклюзивные «инструкции для подсознания», которые избавят вас от «ментального хлама», самоограничений и сомнений, портящих жизнь.Если вы готовы к тому, чтобы избавиться от прежних убеждений, обрести истинную свободу и начать наконец жить полноценно, – «Турбо-Суслик» для вас!

© Леушкин Д., 2013
© ИГ "Весь", 2013

Содержание

Благодарности 6
Авторские права 7
Disclaime 8
Официальная часть 8
Неофициальная часть 9
Вместо предисловия 11
Для кого эта книга 11
Об авторе и истории создания системы 14
Теория 16
О системе 16
О подсознании 19
Программирование – «пере» против «де»? 22
Сказочка о корневом эпизоде 24
1. Прошлое, скелеты в шкафу и свобода 25
2. Полярности 27
3. Опустошение ума. Ум человека как бочка дерьма 28
4. Интеграция и дефрагментация личности 29
Инструкции для подсознания 31
«Маятники» 33
«Философские» аспекты системы 39
Конец ознакомительного фрагмента. 40

Дмитрий Леушкин
Турбо-Суслик. Как прекратить трахать себе мозг и начать жить. Брутальная скоростная система для расчистки залежей ментального дерьма

…Когда-то была сказка
О прекрасном волшебном саде,
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

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

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.

Авторские права

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

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

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

Имущественные права на русскоязычное бумажное издание книги принадлежат «Издательской группе „Весь“», Санкт-Петербург.

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).

Авторские права на метод Седоны и его название принадлежат Гейлу Двоскину (Hale Dwoskin).

Иллюстрация: © EcoView – Fotolia.com

Никакая часть из данной книги не может быть опубликована или распространена в любом виде, включая электронный, без письменного разрешения правообладателя – «Издательской группы „Весь“», Санкт-Петербург.

Disclaime

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 от 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.), и лицами, имеющими психические заболевания и/или находящимися на лечении с применением психотропных средств и транквилизаторов. Категорически не рекомендуется использование данных техник в период беременности.

Дальнейшее прочтение данной книги означает полное принятие читающим всех условий, а также абсолютный отказ от претензий, связанных с результатами от прочтения книги или с отсутствием таковых результатов, к автору, правообладателям и распространителям издания. В случае любого несогласия с вышеизложенным вы обязаны немедленно прекратить чтение данной книги.

Неофициальная часть

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

Я не гарантирую, что при помощи описанных в этой книге техник вы достигнете каких-то строго определенных результатов. Есть очень большая доля вероятности, что они будут, но, повторюсь, – четких гарантий здесь никаких нет и быть не может. Как и в случае с другими методиками работы с подсознанием и «мозгами» вообще, очень многое зависит от вашего исходного состояния, то есть насколько глубоко вы «в заднице», насколько у вас замусорены «мозги», сколько 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.

Я совершенно не отвечаю за то, что может с вами произойти при использовании данных техник. Продолжая читать книгу, вы автоматически соглашаетесь с этими предостережениями, а также с тем, что знаете о возможности побочных явлений и обязуетесь не предъявлять мне претензий в случае, если сломаете свои «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 какого-то ментального материала (то есть активизация в уме человека болезненных переживаний прошлого под воздействием встречи со стимулом). Она может вызвать 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 понимаете, что вы сами, своим собственным намерением (неважно – осознанным или нет), создали их – вы будете в состоянии скорректировать результат, но если вы, как большинство окружающих, вините в своих неудачах других людей или обстоятельства – вам может быть нелегко. Так что если 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.

По мере практики многие ваши убеждения и иллюзии исчезнут, а эмоциональный баланс будет смещен в сторону спокойного, безэмоционального, сбалансированного состояния и пофигизма. Если вам до боли дороги ваши иллюзии или убеждения, ваш «жизненный опыт», ваши представления о мире и о том, что правильно, а что нет, а также сопли и истерики (по наивности и незнанию принимаемые людьми за «настоящие эмоции») – не занимайтесь этими техниками. Также вас перестанут интересовать любые социальные игры, что может повлечь за собой исчезновение прежних мотиваций и целей. Если положение в обществе, мнение общества о вас, а также иллюзия важности ваших действий в социуме вам дороги – опять же, не практикуйте техники 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.

Данные методики 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 приведенных техник удастся решить какие-либо проблемы со здоровьем. Пожалуйста, **пользуйтесь услугами профессиональных медицинских работников для решения проблем со здоровьем**.

Описанные в книге методики и техники предназначены исключительно для самостоятельного применения. Если у вас реальные, серьезные проблемы психиатрического характера, не используйте эти техники самостоятельно, а только с согласия и под прямым наблюдением лечащего врача. Если вы боитесь работать самостоятельно, не уверены в своих силах, не готовы к самостоятельной работе, или нуждаетесь в учителе, гуру или тренере – не занимайтесь этими техниками.

В общем, используйте все эти техники на свой страх и риск. В случае, если вы не согласны с чем-либо вышенаписанным, просто прекратите чтение этой книги.

Дорогие женщины! Настоятельно не рекомендуется работа с приведенными 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 вычислений и преобразований в процессе работы настолько велики, а энергозатраты настолько серьезны, что даже без негативных ментальных масс здоровью плода может быть нанесен урон. Используйте настоящие техники либо до беременности, либо после прекращения кормления грудью.

Данная система не является системой Живорада Славинского, не была им исследована или апробирована, 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 заменять или дополнять. То же самое верно и в отношении психологии, терапии или НЛП.

Вместо предисловия

Для кого эта книга

Если вы, наконец-то, поняли, что источником жизненных и психологических проблем являетесь вы сами как таковой, то есть все то, что называется личностью, вся та куча дерьма в вашей голове, которая называется убеждениями, верованиями, комплексами, обидами, психологическими травмами, глюками, страхами, прошлым, ожидаемым будущим, так называемым «жизненным опытом».

Если понимаете, что альтернативы тому, чтобы отправить все это «хозяйство» на помойку, просто нет (если, конечно, вы хотите жить, а не спать дальше в зомбятнике).

Если слова «осознанность» и «свобода от автоматизма» для вас не пустой звук, и желание этих самых «осознанности» и «свободы» жжет вас изнутри неугасимым огнем.

Если понимаете, что «свобода» – категория внутренняя, и никакие внешние блага не сделают вас свободным.

Если вы хотите получать наконец какие-то конкретные результаты, и почувствовать, что эта самая свобода – от дерьма в своей голове, от двойственности, от страхов, глюков и комплексов, от ярлыков, наклеиваемых умом на все вокруг, от чужих убеждений и верований, которых вы нахватались за свою жизнь при общении с другими зомби и в результате программирования вас социумом.

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

Если вам уже надоело трахать свой мозг, поглощая тонны шизотерической литературы по «саморазвитию» и «самосовершенствованию», посещая семинары и жуя бесконечные сопли на форумах и в ЖЖ.

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

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

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

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

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

Так же лучше поступить тем, у кого нет своих мозгов в голове и кто собирается бежать на любимый шизотерический форум, чтобы просить любимых «форумных гуру», раздувающихся как жабы от ощущения собственной значимости и мудрости, «посоветовать, стоит ли заниматься этой техникой». Не стоит, говорю вам сразу. Даже не начинайте – **если нет своих моз-**

гов и ответственности в количестве достаточном, чтобы самостоятельно принять решение – значит, это не для вас.

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

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

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

Я не обещаю легких решений. В меру быстрые изменения – да, возможно и даже вероятно. Но халявы не будет точно. Работать вам придется, и платить за скорость изменений вам тоже придется. В чем будет состоять плата – узнаете позже в разделе о «маятниках». Если вы готовы к конкретной работе и, возможно, определенным трудностям, боли, страданиям и разочарованиям – читайте дальше. Боитесь трудностей или ищите халявы, или еще одной теории, или «прослушанного семинара с дипломом об окончании», чтобы еще больше забить свой «чердак» мусором – идите на фиг. В этой книге практически все – сплошная практика, а что касается теорий – за этим, пожалуйста, на любой форум.

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

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

Техники **не будут** результативными для решения одной или двух проблем. Они нацелены на кумулятивный трансформирующий эффект от постепенной обработки очень больших массивов разнообразного ментального материала, а не на результат единичных процессов. Система Турбо-Суслик предназначена для получения **свободы**, а не для решения парочки личностных проблемок. Если вас интересует просто возможность «избавиться от пары глюков», воспользуйтесь техникой BSFF[1], или обратитесь к любому процессору ПЭАТ, и он поможет вам сделать это быстро и эффективно (в большинстве случаев).

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

[1] BSFF (Be Set Free Fast) – практическое руководство по решению психологических проблем и ликвидации ненужных убеждений собственными силами. Эффективна, пока человек не имеет опыта работы с подсознанием или не может установить с ним связь. – *Примеч. ред.*

Об авторе и истории создания системы

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

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

Меня зовут Дмитрий Леушкин, и живу я в данное время в Питере. Мне 42 года, я женат (счастливо). Я – обычный человек, ну практически «с улицы». Не психолог (слава богу), не психиатр, «университетов не кончал» – у меня даже нет высшего образования. Просто однажды я понял, что я должен починить свои «мозги», потому что дальше так жить было нереально – дорога шла под откос, и направление ее было вполне однозначным – в сторону полной задницы и, возможно, физического уничтожения.

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

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

Дальше последовал поиск эффективных инструментов для работы и применение найденных инструментов. Сначала обнаружились разные «штучки» для «перепрограммирования» себя. Гипноз и самогипноз, «аффирмации» и «пропитывание себя любовью», генераторы бинауральных биений, различные техники – не давали практически никакого результата в долговременной перспективе. 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» старый ужас. Так я пришел к концепции депрограммирования, то есть удаления мусора из ума, вместо попыток маскировки, переделки или перекрашивания этого мусора. Только работа с техниками депрограммирования принесла наконец долгожданный, серьезный, ощутимый результат.

Первым моим положительным опытом была техника EFT (Emotional Freedom Technique) авторства Гари Крейга из США. Хорошая штучка, но муторная – впрочем, для людей, которые не готовы к полной перестройке себя, она может быть полезной. Именно с EFT я начал

ковырять первые залежи дерьма в прошлом, так как интуитивно понимал, что без решения прошлых проблем нормального настоящего мне не видеть. Результаты, безусловно, были, но работа была довольно медленной и муторной (и болезненной – попробуйте себя постучать пальцами по разным точкам на теле часа 4 подряд, посмотрю на вас).

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

BSFF была существенно быстрее и проще чем EFT, и делала 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 ко мне «чудесным образом» попала 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, наверное, являются одними из самых мощных из имеющихся на сегодняшний день техник для работы с отдельными проблемами. Единственное, что меня не устраивало в них, это скорость.

Видите ли, я – достаточно ленивый человек. Трезво понимая, что для реальной свободы надо проработать не просто сотню проблем, а полностью перестроить личность, я, тем не менее, не был готов к тому, чтобы проводить многие годы в «работе над собой». Потому что, блин, работа работой, а жить-то когда? Хочется-то всего и сразу, и без хлеба. Мне бы хотелось чего-то такого, что бы позволяло достичь результатов в течение недель и месяцев. Ну ладно, 3–5–8–12 месяцев я могу посвятить ежедневной работе по часу, но сидеть годами и ковыряться в иллюзорных проблемах часами напролет – этого добра я наелся еще с BSFF.

Ну и естественно, мое желание найти что-то в равной степени эффективное, но только чтобы «проще и быстрее», опять было вознаграждено. Мой хороший знакомый Олег Журавский, умнейший парень, который тоже очень много в это время работал с собой по техникам Славинского, высказал гениальное в своей простоте предположение. Как в BSFF, так и в **любых** других психотехниках 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, идеями Славинского, а также кучей известных мне к этому времени техник и методик, я занялся разработкой новой системы. 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 течение буквально недель – причем иногда от глубины и скорости становилось не по себе. Состояния, озарения, изменения мелькали, как пейзаж за окном поезда. Сбылась «мечта идиота»!

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

Теория

О системе

Техники, приведенные в этой книге, составляют основу достаточно стройной системы. Она позволяет (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 которой 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 некоторых способах обработки подсознанием ментального материала.

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

1. Освобождение от своего негативного опыта – то есть **полная** проработка **всех отрицательных** моментов в прошлом, всех травм, обид, разного рода корней существующих в настоящее время проблем. Прошлое, в конечном итоге, перестает существовать как реальность, превращаясь в то, чем оно является в действительности – просто в сборник архивных записей, а не в страшную пещеру, полную демонов. Принципиальным моментом тут является следующее: речь идет ни в коем случае не о подавлении прошлых инцидентов и связанных с ними травм, не о забывании прошлого или забивании его «поглубже в тайники подсознания». Мы говорим о **реальной** проработке всех инцидентов, способствующей исчезновению «эмоционального заряда». Это приведет к возможности осознанно, без проблем простить и отпустить всех и все, что было. После этого все травмирующие эпизоды можно сколько угодно раз вызывать из памяти, проходить их, вспоминать и т. п., но кроме скуки и недоумения типа «на фига мне копаться в этом старье», они никаких эмоций вызывать уже не будут. Полная проработка и избавление от прошлого является одним из основных залогов психического здоровья, свободы и осознанности в настоящем моменте.

Работе с прошлым в системе уделяется очень много внимания. Кстати, вместе с прошлым исчезнет также и будущее – и жить «здесь и сейчас» станет абсолютно реально. Каких-то специальных усилий или упражнений не потребуется, все придет само собой, просто как результат, если вы это позволите.

2. «Деполяризация ума» – последовательная нейтрализация имеющихся в уме «полярностей», что в конечном итоге приведет к видению и принятию реальности как она есть – без бесконечных ярлыков, навешиваемых умом на все вокруг. Более подробно о полярностях – в одной из следующих глав.

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

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

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

Что касается тактики, тут следует отметить следующие моменты.

1. **Практика, практика и еще раз практика.** Проблемы решаются путем реальной работы с ними – то есть обработки корней проблем, а не жевания ментальной жвачки из серии «ангелы делают меня с каждым днем более и более светлым» или «божественный свет сжигает все плохое, что есть во мне». Если вас интересует такого типа бредятина, лучше и не начинайте заниматься с этими техниками, потому что тут от вас потребуется пахать и периодически окунаться в собственное ментальное дерьмо. Прошу заметить – копание «по локоть в дерьме» не является самоцелью – это всего лишь временный этап. А техники – только инструмент для расчистки ума. Целью процесса является свобода от этого самого дерьма, но достижима она только путем прохождения через него. Прошли, освободились, и пошли дальше жить и 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 алгоритмам обрабатывает тот материал, на который мы ему указываем. Некоторые граждане могут начать вертеть носом, утверждая, что только работа на сознательном уровне является якобы единственно возможным способом реального решения проблем. Оставим же подобные верования на совести этих теоретиков. Я оперирую чисто практическим опытом и реально достигнутыми результатами. Следует оговориться, что осознанность при работе все же потребуется – по крайней мере, внимательное отношение к своим состояниям и умение перевести «я себя плохо чувствую» в «мне плохо потому, что…». Кстати, что интересно: ключевые моменты, которые нам нужно понять из обрабатываемого материала, а также некоторый опыт, понимание и осознание выходят на сознательный уровень часто сами, просто в процессе проработки.

3. **Максимальная автоматизация процессов** подсознания. Возможен следующий сценарий работы: запустить вечером несколько разных программ, обрабатывающих разные пласты проблем, и пойти спать, зная, что работа с подсознанием производится в автоматическом режиме. Стоит отметить, что обработчики-автоматы не вычищают весь мусор **полностью**, и придется работать над некоторыми проблемами другими способами. Но, тем не менее, автоматы радикально упрощают многие рутинные операции и позволяют устранить огромные

горы «мелочевки», с которой иными способами (при работе вручную) было бы просто не справиться.

Ну и, наконец, требования к практикующим – их немного.

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

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

3. **Готовность и желание пройти через все**, что встречается нам на 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 – единственный путь для достижения устойчивого психологического здоровья и свободы. Станислав Гроф когда-то сказал прекрасные слова: «Подлинное мужество состоит не в героических усилиях, направленных на достижение внешних целей, а в решимости пройти через ужасный опыт столкновения с самим собой. До тех пор, пока индивид не найдет свою истинную сущность в себе самом, любые попытки придать жизни смысл через манипуляции во внешнем мире и достижение внешних целей останутся бесплодным и в конечном счете обреченным на поражение донкихотством». Добавить тут нечего.

4. Готовность и желание **выбросить весь ментальный хлам на помойку**. Это же касается и всей своей личности как таковой – свобода от «глюков» и ограничений без устранения старой ущербной глючной личности невозможна, и если это вам неясно – ни о какой свободе речи быть не может. Впрочем, после того, как вы увидите реальное содержимое своего ума, вопросы «оставлять-выкидывать» вряд ли будут возникать, слишком уж ответ очевиден.

О подсознании

Ключевым моментом в предлагаемой системе является концепция так называемого «подсознания». Существует несколько десятков объяснений того, что принято называть «подсознанием». Причем ни одно 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, предположений и пересказывания чужих книг, не более того. Что, впрочем, не мешает сторонникам данных предположений считать их мнение единственно правильным и важно надувать щеки, да и бог с ними…

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

Скажу честно – чем больше я работаю с подсознанием, тем меньше понимаю, что это такое и как оно действует. Однако, это не мешает мне успешно использовать концепцию подсознания 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-менее приблизительную модель этого самого подсознания, которая позволяет решать поставленные задачи. И нет смысла заморачиваться 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 опишу ключевые моменты **моей модели подсознания**, и объясню, почему именно их я выбрал.

Итак, в моей модели подсознание – этакий персональный джинн, личный слуга, исполняющий **любые** капризы носителя. Можно сказать, 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 вроде бы разногласий среди разных «учений» не возникает. Основные разногласия начинаются тогда, когда речь идет о том, что касается способов взаимодействия с этой «штуковиной».

Ну, для начала, надо выделить направление «дебилизма» – его последователи считают, что подсознание имеет уровень развития ребенка 3–5 лет, и потому оно достаточно тупо и к тому же туго на ухо. Последователи этого направления занимаются многократным громким и внятным повторением «глупому подсознанию», что именно они хотят от него добиться (например, с помощью так называемых «аффирмаций»). Результаты бывают, мягко говоря, спорны.

Далее, есть направление «машинизма» – отношение к подсознанию как к тупой машинке, некоему биокомпьютеру, который делает все по вполне определенной программе. При этом подсознание лишено признаков разумности, поэтому не дай бог перепутать циферку или букву в программе – сразу все взлетит на воздух, а небо упадет на землю.

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

Какой именно подход правильный? Вероятно, 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 два месяца долбить гипнотическими лентами, чтобы что-то дошло, – так и будет. Если хозяин уверен в критичности каждой буковки и циферки и постоянных зависаниях программы при ошибке – все будет выполнено «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 и не интересно. Единственный вопрос, который меня заботит – позволяет моя модель получать какие-то нужные мне результаты или нет. Практика показывает, что да, а значит, данная методика 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, себя самого, способов функционирования вселенной, смысла жизни, счастья и т. п.

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 также хорошо известна подсознанию.

4. Подсознание вообще создает вашу личную вселенную, в соответствии с «зашитыми» в нем правилами. Я не буду тут пичкать вас теориями о том, как это работает, потому что и сам не знаю, как. Но мне, на самом деле, по барабану. Главный вопрос, который меня интересует – работает ли **это**? Если да – то что мне с этого всего будет. Можно вести бесконечные умные разговоры 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», воспринимаемую как реальность, 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 творить 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 сказать подсознанию 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 т. д.

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), – просто кнопка, запускающая некий процесс. А раз так, почему бы напрямую не использовать все мощности подсознания, вместо выполнения каких-то там ритуальчиков. Ведь все равно реальная работа по-любому будет производиться именно подсознанием.

Предлагаемые в данной книге техники базируются как раз на этой модели. И она работает – да и не может не работать, просто потому, что подсознание – наш слуга, и делает то, что мы хотим. А теперь подумайте, какие перспективы это открывает перед нами в плане развития и решения своих проблем… Именно этим мы и будем заниматься. И результат – если вы позволите ему произойти – 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, любого рода «сублиминальные аудиопрограммы» и т. п. Тем или иным способом встраивается новая модель поведения. Однако есть некоторые нюансы. При перепрограммировании в большинстве случаев не удаляются причины первоначальной проблемы. Образно говоря, мы пытаемся закрасить старые потрескавшиеся облезлые крашеные-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. Вот 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 столь модные нынче аффирмации зачастую неэффективны в долговременной перспективе – ведь сама проблема не устраняется. После того, как вы перестанете подпитывать аффирмации повторениями, старые модели поведения могут вернуться (и часто возвращаются). Можно, конечно, изнасиловать себя и свое подсознание постоянной долбежкой, и оно сжалится над вами и примет насаждаемые ему модели поведения. Но однажды может прийти час, когда за это придется заплатить сполна. Проблема-то никуда не делась и никак не решилась! Она просто отодвинулась и замаскировалась, и когда-нибудь она врежет вам между глаз с полной силой, чтобы неповадно было в дальнейшем себя насиловать.

Существует также подход иного рода – я бы назвал его «депрограммированием». Это реальная работа по решению своих проблем, а не их маскировка или «обучение жить с этим». Вы встречаетесь с проблемой лицом к лицу и просто ее решаете. 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 ею, и не ментальное мастурбирование, выдаваемое некоторыми за реальную работу.

Нет, депрограммирование – это конкретный рабочий процесс по рассмотрению проблемы, нахождению ее причин и их устранению тем или иным способом. Пример подхода «депрограммирования» – BSFF, EFT, дианетический одитинг, а также любые психологические системы, при которых человек реально устраняет причину. Только после того, как мусор, который составлял проблему, будет вычищен из «мозгов» – можно и о новых моделях поведения подумать, а иначе будет сплошная непрекращающаяся война в голове между старым и новым (причем старое победит в большинстве случаев – ведь оно сильнее). Хотя практика показывает – никакие «новые модели поведения» на самом деле не нужны, достаточно просто очищать мозги от мусора… Зачем засорять снова то, что с таким трудом только что почистили?

А как же отучение от курения или алкоголизма при помощи гипноза, спросите вы? Посмотрите на бедолаг, прибегнувших к этому способу лечения: пить то они, может, и не пьют,

но проблемы личности, которые были причиной питья, ведь никто не решил! Где они ударят однажды – одному богу известно, но если ударят – я такому бедолаге не завидую.

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

Сказочка о корневом эпизоде

Невероятно много людей теряют годы на такое глупое занятие, как «поиск корневого эпизода». Почему-то огромная масса народа верит в то, что есть какой-то 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 «карму рода», от которой пытается избавиться в надежде, что все станет «классно» сразу же, как он это сделает. Все они пренебрегают расчисткой дерьма, накопленного **в этой жизни**, и никто из них не получает результата. Или получает мизерный результат, а жизнь их как «не работала», так и «не работает».

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

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

Так вот, друзья мои. В системе мы отказываемся от самой идеи какого-то там «корневого» эпизода, который после проработки «сделает все в кайф». Это не значит, что эпизодов вообще нет – они есть, конечно же. И из прошлых жизней тянется дерьмецо, и «карма рода» передается из поколения в поколение (правда, не в том виде, как вы думаете), и предродовые и родовые травмы, и травмы раннего детства – все это есть, все это влияет на нас и 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 такой подход и используется в нашей системе. Мы не концентрируемся на каком-то там мифическом корневом эпизоде, а работаем со всем ментальным материалом. Вычищаем **все** дерьмо, которое только можно вычистить – ну или, по крайней мере, стараемся. Прорабатываем все прошлое – включая и прошлые жизни (кстати, проработка материала с прошлых жизней происходит обычно сама в процессе использования автоматов, это встроено в их алгоритм). Вот такой подход – «ковровое бомбометание», «тотальные зачистки», «пленных не брать» – дает более-менее стабильный, серьезный результат в сравнительно сжатые сроки. Если же вас такой подход не устраивает и вы предпочитаете ковыряться в тщетных поисках «того самого единственного корневого эпизода» – эта система не для вас, так что не тратьте на нее свое время.

1. Прошлое, скелеты в шкафу и свобода

Основой ЛЮБОГО психологического оздоровления вообще является, по моему мнению, полная проработка своего прошлого и устранение всего имеющегося там «заряда» и созданных когда-то постулатов (см. Глоссарий в конце книги). 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 сознание заселено глюками родом из детства, автоматическими реакциями на внешние раздражители, берущими начало в отношениях с родителями, и прочими скелетами в шкафу. Такие люди постоянно срываются, бесятся от того, что «рост» не получается и что он вообще труден, но им совершенно не приходит в голову посмотреть туда, где лежат корни и первоисточники большинства их сегодняшних проблем – а именно, в прошлое.

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

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

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

«Ну и что, – могут сказать некоторые, – лежит оно себе и пусть лежит, главное, чтобы не воняло». Увы… Вне зависимости от того, как глубоко оно лежит, оно воняет. И хотя запах со временем может становиться неощутимым (ибо человек чрезвычайно легко адаптируется к чему угодно), воздействие его все равно может быть весьма сильным. Еще раз повторюсь –

большинство проблем, которые у вас сегодня есть, имеют корни в прошлом. Глупо пытаться решать проблемы сегодняшнего дня, а тем более пытаться добиться какого-то «духовного развития», когда у вас прошлое не урегулировано.

Неурегулированное прошлое – это:

● *Автоматическое реагирование на внешние стимулы*, совершенно неосознаваемое, вызываемое прошлыми переживаниями;

● *подрываемое с каждым днем здоровье* – или вы думаете, что все те обиды, непрощение и осуждение, которые вы в себе таскаете, пройдут для вашего тела даром? 95 % болезней имеют психическую природу – как раньше говорили (и, кстати, совершенно правильно), «все болезни от нервов». Теперь представьте себе, что с вашим организмом делает весь этот психический яд из прошлого;

● *Низкая самооценка*. Все те горы вины за свое поведение в прошлом, а также стыд, внушенный родителями и социумом, не добавляют им самоуважения и любви к себе;

● *Самосаботаж*. Вина и стыд из прошлого – это самые мощные «тормоза» любого развития, любого лечения. Подсознательно вы уверены в том, что не достойны изменений, и как результат – даже при вербально декларируемом вами желании измениться, подсознательно саботируете все попытки себе помочь. Часто при этом, мучаясь от диссонанса, – с одной стороны изменений хочется, а с другой – они «почему-то не получаются»;

● *Низкая эффективность* – ведь ваша энергия и внимание рассеяны на тысячи эпизодов в прошлом. Откуда уж тут взяться динамике и развитию? Дай бог до пенсии дожить и спокойно помереть…

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

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

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

И не беспокойтесь, что прошлого там слишком много – можно все его проработать эффективно и в меру быстро – ну, в конце концов, что такое 4–6 месяцев? Но результат, когда прошлое будет полностью сдано в утиль, когда все ваши обидчики и обиды будут реально прощены и отпущены, когда больше не останется ничего «травмирующего» в прошлом, что бы вызывало бы какие-то негативные реакции и эмоции, совершенно реален. Я этого достиг, другие этого достигли, значит, и вы можете. Не обещаю, что это будет легко и просто, и работать вам придется, но цель, безусловно, стоит затраченных усилий.

2. Полярности

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

Полярности служат основой оценочности восприятия и разделения мира на части. Вместо того чтобы воспринимать мир единым, каким он и является, человек делит его на части при помощи полярностей. Например, «добро – зло», «красота – уродство», «опасность – безопасность», «свобода – несвобода» и другие. Воспринимаемые внешние раздражители автоматически сортируются в подсознании в зависимости от их кажущейся принадлежности к какой-то полярности. 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 под воздействием сотен и тысяч полярностей, существующих у нас в уме…

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

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

Описываемые в этой книге методики базируются на подходе Славинского (теоретическое обоснование принципа действия техник можно найти в отдельной главе), но (и в этом состоит их кардинальное отличие) уводят всю работу в подсознание, позволяя достичь существенных скоростей процесса и его простоты. Платой за это является отсутствие немедленного результата – нейтрализация полярностей подсознанием растянута во времени и не ощущается столь остро, как в случае применения ГП-4.

При помощи описываемых техник можно нейтрализовать очень большое количество 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 – результат, практически недостижимый при помощи любых других техник.

Следствием нейтрализации полярностей в большом количестве, с течением времени, станет понимание и ощущение, что полярности являются иллюзиями, существующими только в голове перципиента. На самом деле разделения не существует, и мир – един. Оценочность восприятия существенно уменьшится, некоторые вещи просто перестанут волновать, что вполне естественно, если нет никакой разницы между полюсами. Это состояние само по себе достаточно 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 далее в этой книге.

3. Опустошение ума. Ум человека как бочка дерьма

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

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

Еще там находятся совершенно умопомрачительные залежи неверия, сомнений, скептицизма, а также тонны обид, непрощения, осуждения, злобы, раздражения, миллионы ярлыков, которые мы наклеиваем на все, что попадает в поле зрения (урод, опасный, красавица, жлоб, козел, нахал, и т. д.), огромное количество страхов – мы боимся всего, чего только можно, начиная со смерти и заканчивая жизнью – сотни и сотни разных страхов и страшков.

Огромное количество боли, разочарований, 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 – 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 в них со всех сторон впихивался мусор? Ведь принципа «мусор на входе – мусор на выходе» никто не отменял. Все эти мегатонны жути, скармливаемой ежедневно и ежечасно социумом (как в лице средств массовой информации, так и родителей, воспитателей и соплеменников), просто не могли не дать на выходе такую же жуть. Ткните в любого встречного (ну, за очень редким исключением людей, которые озаботились починкой своих «мозгов»), – и вы попадете в человека, который просто болен, полон противоречий, внутренних проблем, комплексов и т. п., даже если внешне он красиво одет, вкусно пахнет и широко улыбается, и эти проблемы не видит и не осознает.

Увы, увы, увы… Больное общество, составленное из больных членов, воспитывает новых больных членов, наполняя их умы с раннего детства ненавистью, неверием, страхами и ограничениями. С точки зрения социума как метаорганизма, это – наилучшая стратегия, так как «на выходе» мы имеем довольно-таки послушных зомби-рабов, которые будут служить своему «хозяину» – социуму. 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 понемногу 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 боль-

шинстве семей. Все больше и больше людей понимают, что лучшим подарком ребенку будут психически здоровые родители, которые не будут передавать детям ущербных паттернов поведения предков. 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 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 себя убивать, потому что ситуация отнюдь не безнадежна, и каждый человек, который готов к переходу на другой уровень, вполне может разобраться со своими «драконами». Причем, что немаловажно, сделать это в меру быстро – не в течение нескольких лет, а нескольких месяцев, а также в меру легко (хотя и потребуется масса усилий, а кроме того, на определенных этапах может быть больно и неприятно). И – что самое главное – самостоятельно. Индивидуально и безо всяких гуру, свами или учителей.

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

4. Интеграция и дефрагментация личности

Личность обычного человека фрагментирована в совершенно потрясающей степени. По оценкам некоторых «экспертов», стандартная личность содержит несколько тысяч так называемых «субличностей», или «аспектов личности» в терминологии Славинского. Это и какие-то части нас, отколовшиеся в результате 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», в данный момент активной частью.

Превращением «мы» в «я» 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 собрался в «единое целое». Сложно сказать, сколько времени понадобится на эту трансформацию, но в любом случае процесс займет всего несколько месяцев, а не лет.

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

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

Инструкции для подсознания

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

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.

Описываемая в данной книге методика строится по точно такому же принципу. Мы даем нашему подсознанию четкую инструкцию к действиям после того, как укажем на проблему и запустим процесс обработки, произнеся специальное «волшебное слово». Делается это просто – мы **один раз** зачитываем вслух или про себя инструкцию, и этого оказывается достаточно, 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 – 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 вслух или про себя один раз инструкции, мы обращаем свое внимание на проблему, произносим фразу, определенную ранее, и подсознание начинает свои манипуляции. Этим наша система не отличается от BSFF. Коренные отличия заключаются в способах обработки подсознанием 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 исключительно обработкой полярностей с целью их «сливания» (то есть нейтрализации). В инструкции определяется весь механизм нейтрализации, а также все, что должно получиться при «выходе» из 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 возможность использования «макросов» и является самым «вкусным» в этой системе, так как позволяет задавать подсознанию сложные, разветвленные многоходовые задачи для работы с целыми пластами проблем. Например, можно задать программу обработать все случаи в жизни, когда мы испытывали некоторое негативное состояние, а также все убеждения, которые явились его причиной, все последствия и решения, вынесенные из этих эпизодов. В дополнение – обработать отношения других задействованных в этих эпизодах людей к данному материалу и к нам (см. главу о Круговом Процессинге), и даже простить всех этих людей. Причем все это – в полностью автоматическом, фоновом режиме (даже во сне), используя отсылки к ранее определенным модулям для обработки своих порций этой кучи.

Появляется возможность обрабатывать большие объемы материала сравнительно легко и быстро. Если раньше нам пришлось бы колупаться «вручную» недели или месяцы (а то и годы!), то теперь мы можем составить макропрограмму для обработки всего материала за один процесс. Естественно, есть определенные ограничения и тонкости, которые, быть может, сделают эту методику менее эффективной, чем проработка «вручную». Зато выигрыш по времени и по простоте, который мы получаем в результате автоматизации, лично для меня гораздо важнее. В конце концов, какие-то непроработанные 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, описывающих алгоритмы обработки материала.
- Использование макросов, описывающих способы обработки больших массивов ментального материала при помощи модулей-обработчиков.
- Автоматизация процесса обработки и увод его полностью в подсознание для простоты и скорости.

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

«Маятники»

Бывает все так классно, ну классно прямо все, Вдруг раз – и все ужасно, ужасно прямо все!
В. Горохов, «65 кг»

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

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

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

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

Я не претендую на то, что это объяснение природы «маятников» единственно верное. Я даже не уверен в том, что все именно так и происходит, ведь мы имеем дело с моделью, интерпретацией, а не с реальным явлением как таковым. Я знаю, 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, поскольку копаться в природе дерьма, которое представляют собой «маятники», мне не интересно. Меня больше интересует конкретная работа – избавиться от него и пойти дальше. Чего и всем желаю.

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

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

Во-вторых, нельзя воевать с ним. Война с самим собой – глупейшая идея. В такой войне вы всегда обречены на поражение – да и потом, поймите – и это эго, и все составляющее его дерьмо просто являются частью вашей личности. А раз так, то глупо пытаться устраивать с ним конфронтацию. Единственное, что можно сделать – принять наличие в себе этого материала и сказать: да, я такой как я есть, это – мое дерьмо, ну и фиг с ним, я себя все равно люблю. Не нужно пытаться искоренить 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» цепляют все реже и реже.

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

Можно уменьшить количество «маятников» и их силу, если делать все медленно и постепенно. Например, я знаю человека, запускающего 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 очень индивидуально). Я же, бывало, запускал одновременно по 15 процессов, и на следующий день лежал пластом. Но я знал, на что иду, знал, что «маятники» – это сугубо временное явление, своего рода конвульсии эго от разрушения его маленького и так дорогого ему мирка. Я был готов к ним и воспринимал их просто как часть работы – и в конце концов, я увидел, что они так же иллюзорны, как и сама личность и ее надуманные проблемы. В общем, если боитесь «маятников» – работайте медленно. Или не работайте вообще – никто вас не заставляет и не просит.

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

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

● я безнадежен, дерьма слишком много, это никогда не кончится, проработать это невозможно, оно все прет и прет… Депрессия (угадайте, кто это нашептывает вам на ушко?).

● система не работает, она сломалась, ничего не прорабатывается, я зря потратил время (автор – тот же).

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

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

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

● ненавижу всех, людей, вселенную, эту долбаную Землю и этих поганых мерзких червей – гомо сапиенс (вот проявляется истинное лицо нашего эго). Проявляется обычно на более поздних этапах работы, и как и любой другой «маятник», прорабатывается и проходит, хотя может быть неприятным и шокирующим.

● ум не победить, это бесполезно, это невозможно, от дерьма вообще невозможно избавиться («сиди, не рыпайся»).

● злость, раздражение, все бесит (эго бесится).

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

И некоторые другие. Разнообразием репертуар эго не блещет, поэтому выбор состояний довольно ограничен, и так или иначе обыгрывает все вышеизложенные. К сожалению, очень легко, находясь «в маятнике», принять все за чистую монету и пойти в «расколбас» – я сам это делал несчетное количество раз. К счастью, если не жевать сопли, а прорабатывать, это все проходит. И еще – обычно сильные «маятники» проявляются перед каким-то скачком на следующий уровень осознания. Чем жестче бывает «маятник», тем сильнее последующий переход. Если, конечно, практикующий пройдет через «маятник», а не струсит и не свернет. Кстати, прекращение работы обычно устраняет «маятник» через некоторое время, но можно застрять в положении, когда множество «старого» уже умерло, а ничего «нового» еще не родилось, и колбаситься там долго и мучительно, как дерьмо в проруби. Поэтому мой личный совет – не останавливаться хотя бы 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», и лично Д. Леушкина, который их «обманул», будучи всего в месяце-двух от качественно иного состояния бытия. Увы, такие тоже встречаются. Впрочем, это их личные проблемы, на которые мне наплевать.

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

Справедливости ради хочется сказать, что в такого рода «маятниках» большинство населения находится перманентно, но эти «маятники» подавлены и сглажены (посмотрите вокруг – везде перманентное, подавленное раздражение, и такие же злоба и ненависть, даже если они тщательно скрываются). Подавление ведет к накоплению, после чего происходит взрыв

на полном автомате (любой семейный скандал или уличная ссора могут вызываться самым незначительным внешним раздражителем). Так как человек совершенно не осознан и не обладает эффективными техниками, он не понимает причин взрыва (лежащих, естественно, в его голове), и продолжает дальше жевать этот «медленный маятник» до следующего взрыва, и т. д. 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 (как минимум) «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 начинает понемногу стихать где-то через 2,5–4 месяца, в нем появляются небольшие разрывы (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 происходит не часто и не у всех. У меня, например, подобного 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 все это хозяйство и плакаться – смысла нет, поэтому просто прорабатывайте все, чем вы породили ситуацию. 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 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 ему докучать. Допустим, сегодня вы колбаситесь от какой-то проблемы, просто не дающей спокойно жить, 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, еще неделю назад мешавшая спать – это как-то не замечается. Именно поэтому эго может нам успешно «дурить голову» тем, что якобы ничего не проработалось и не изменилось. Следовательно, очень важным в работе будет следующее: **ведите дневник своих состояний** и прорабатываемых вами проблем. Весьма полезно 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 вам кажется что вы «уперлись в потолок» и никакие сдвиги в работе не происходят – это «маятник». Если кажется, что дерьма в голове слишком много и что это никогда не удастся проработать – это, опять-таки, банальный пошлый «маятник» – ваше эго пытается вас опять надуть. Напишите себе плакат и повесьте его на видном месте, чтобы всегда помнить, кто реально заведует «мятниками». Может тогда отпадет охота вестись на них. (Хотя, каюсь, – несмотря на то, что я все это знаю, меня самого периодически подколбашивало, и я опять принимал очередной «маятник» за чистую монету. А через пару дней поражался, как я мог быть таким идиотом).

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

4. **Прорабатывайте «маятники» всегда без исключения.** Сначала примите его, что он такой вот есть (для этого можете применить Формулу Антагонистической Мотивации, как у Славинского, поставив на середину груди 2 пальца любой руки и повторяя «даже несмотря на то, что мне сейчас плохо и я чувствую что все безнадежно, я целиком и полностью люблю и принимаю себя, свое тело, свою личность, а также то, что мне сейчас плохо и все безнадежно»). Когда почувствуете хотя бы небольшое принятие, просто выпишите на бумажечку все, что по поводу этого состояния думаете, и проработайте каждое предложение с обработчиком «Обработай это» (см. соответствующую главу). Также есть автоматический обработчик «маятников», который приведен дальше в этой книге. Иногда он не так быстро действует, как хотелось бы, но в целом помогает. Полезные советы о других методиках избавления от навязчивого «маятника» можно также прочитать в одной из следующих глав.

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, мучения «маятника» быстро превратятся в смех, когда окажется, что самого страдающего-то, оказывается, и нет!

6. **Не забывайте о «тушке» и о мозге** – на чисто физическом уровне. Если есть возможность, занимайтесь спортом. Пейте много воды во время проработок (минимум 2 литра чистой воды в день). После усиленных проработок принимайте душ. Принимайте поливитамины, особенно обращая внимание на витамины группы В. В обычных мультивитаминных комплексах количество витамина В весьма ограничено – поэтому покупайте специальные «В-комплексы». Для пользователей аптек России – таким комплексом может быть, например, «Мультитабс В-комплекс», специально созданный для приема во время серьезных психических и физических нагрузок – а в том, что нагрузки будут серьезными, можете не сомневаться. Кроме того, настоятельно рекомендуется принимать жирные кислоты («омега-3») и витамин Е. В российских аптеках продается «омега-3» производства «Doppel Herz» – в капсулах по 800 миллиграммов (если вы живете где-то в другом месте, поищите доступную альтернативу на своем рынке). В зависимости от вашего веса, 2–4 капсулы в день обеспечат дневную норму кислот «омега-3» и витамина Е, а те, в свою очередь, улучшат работу головного мозга и сердечно-сосудистого аппарата вообще. Также есть смысл попробовать принимать **пчелиную пергу** (это перебродившая, собранная пчелами цветочная пыльца), которая продается в виде «медово-перговой» смеси в разных магазинах «Пчеловодство» или у пасечников. Перга богата натуральными витаминами, она является великолепным бустером иммунной системы, и вообще во всех отношениях полезна (в случае регулярного приема перги, витамины пить нежелательно, во избежание гипервитаминоза). И не забывайте об очищении организма – помните, что разное «дерьмо» по мере проработок может выходить на чисто физическом уровне, поэтому правильно питаться, **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, что, все же, не смягчает неприятные ощущения). Если вы не готовы пройти через них, не хотите терпеть или боитесь их – закройте книгу прямо сейчас и забудьте о ней. *Никто не заставляет и не призывает вас заниматься описываемыми в книге техниками. Но если уж вы занимаетесь ими, имейте хоть немного мозгов для того, чтобы взять на себя ответственность за это и понимать, что у вас могут быть «маятники».* Думайте сами, своими мозгами, во что ввязы-

ваетесь, и готовы ли платить такую цену за то, что вы получаете. Это не значит, что вы будете постоянно страдать и т. д., но если уж вы переработаетесь и вас «маятнет» – имейте достаточно мужества взять на себя ответственность за это, принять это и пройти через это.

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

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

И кстати, еще одно. Первая фаза работы, в том числе, дает немало для уменьшения и нейтрализации «маятников» в дальнейшем. Эмоциональный баланс существенно стабилизируется после проработки полярностей и кластеров, и эго будет сложнее «ввергнуть вас в пучину „маятника“». Поэтому не пренебрегайте работой на первом этапе – халтура здесь обойдется 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. Принимайте решение сами.

Одна из задач данной главы – отвратить от работы тех, кто к ней не готов – 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 «маятник» не в силах ничего сделать с человеком, который решил идти до конца ради своей Свободы. Если вы готовы ради нее на все – даже на смерть или сумасшествие – вы просто будете «смеяться ему в лицо». Потому что вы – сильнее его.

Напоследок еще раз напомню: ***любой «маятник» – это обманка, создаваемая лживым умом. Не верьте ему.***

«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, «Автопортрет с отрезанной головой»

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

Итак, я уже писал во вступлении, что описанная система представляет собой инструмент, а не Путь. **Единственная цель работы с данными техниками – прекратить трахать свой мозг и начать жить**. Она включает в себя следующие вещи:

● деполяризацию ума, то есть нейтрализацию полярностей, служащих основой оценочности восприятия; проработку прошлого и сдачу его в утиль;

● опустошение ума от автоматически действующих верований, знаний, убеждений, когда-то принятых и созданных постулатов, решений и прочей фигни (что является, на самом деле, главной задачей, так как и полярности и прошлое являются не более чем иллюзиями);

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.