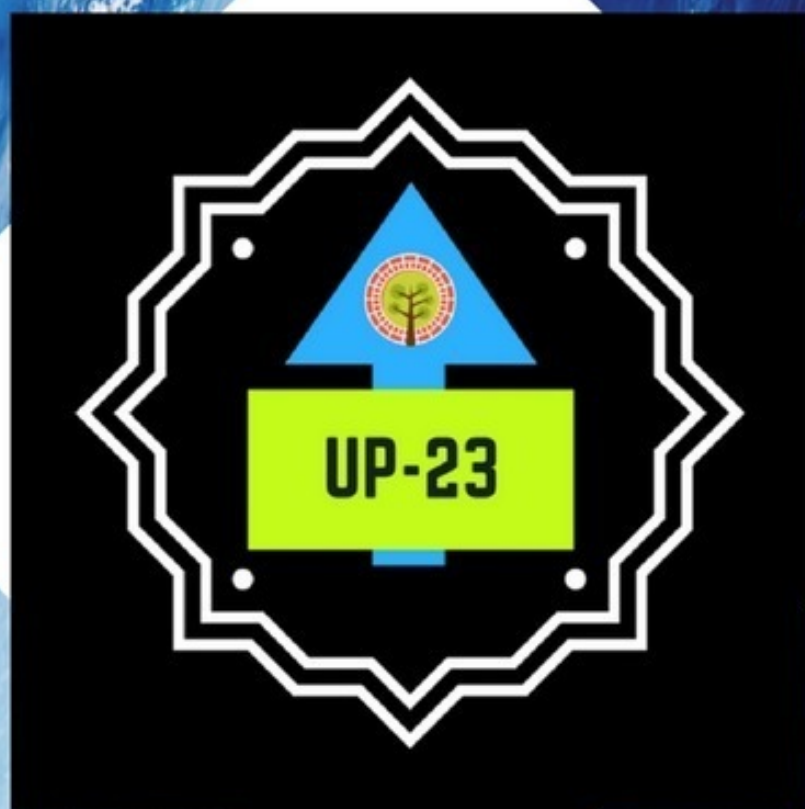


**МИХАИЛ
ГЛИНИН**



**УНИВЕРСАЛЬНАЯ
ТЕХНОЛОГИЯ
ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ
ПРОБЛЕМ**

Михаил Глинин

**UP-23. Универсальная
технология для
устранения проблем**

«Издательские решения»

Глинин М.

UP-23. Универсальная технология для устранения проблем
/ М. Глинин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-857263-0

Я знаю, что ты можешь всё. Но ты думаешь иначе. Поэтому мы столкнулись лицом к лицу. Ты легко можешь устранить все свои проблемы и жить свободно, вопрос лишь в твоей заинтересованности. В книге описана универсальная технология для устранения проблем. Книга будет полезна тем, кто реально готов к самостоятельной работе над собой.

ISBN 978-5-44-857263-0

© Глинин М.
© Издательские решения

Содержание

Обращение к читателю	6
Предисловие	7
Введение	8
Технология выражения ответов	10
Теоретический минимум	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

UP-23. Универсальная технология для устранения проблем

Михаил Глинин

© Михаил Глинин, 2017

ISBN 978-5-4485-7263-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Обращение к читателю

Я знаю, что лично ты можешь всё. Но ты думаешь иначе. Поэтому мы столкнулись лицом к лицу. Я знаю, что ты мог бы жить и получать удовольствие от жизни, если бы ты реально мог это делать. Я знаю, что твоя неспособность делать это является результатом травм, которые ты получил.

В общем, у меня для тебя отличная новость: если ты до сих пор жив, значит, всё можно исправить. Твоя жизнь подлежит восстановлению. Целостность твоей личности и твои способности можно восстановить. Твою истинную свободу можно вернуть. От боли, страданий и проблем можно легко освободиться, ограничения можно снять. Ты заинтересован в этом? Надеюсь, что да. В противном случае – нам лучше прекратить общение прямо сейчас.

Если ты готов к реальной самостоятельной работе над собой и находишься в поиске инструментов, то знай, что эта книга была создана лично для тебя. В ней описана несложная, понятная и эффективная технология, работа с которой поможет тебе самостоятельно освободиться от твоих проблем, а также восстановить твои способности и целостность личности.

Тебе нужно это? Добро пожаловать.

Предисловие

Всем привет, меня зовут Михаил Глинин, мне 25 лет, я обычный среднестатистический земной житель, мне можно доверять. Но можно и не доверять, это ваше личное дело.

Не так давно я заметил, что страдаю от множества проблем. Мне показалось, что это не очень круто. Я решил самостоятельно избавиться от них. В результате мной были разработаны технологии, которые позволили мне самостоятельно избавиться от множества своих проблем. Одной из них я хотел бы поделиться с вами в этой книге.

Книга является инструкцией, практическим пособием. В ней нет ничего художественного. Она вряд ли будет интересна любителям просто почитать перед сном или в маршрутке.

Введение

В рамках этой книги актуально следующее определение термина «проблема»:

***Проблема** – реальный факт, существующей в субъективной вселенной личности, любым образом затрудняющий выживание этой личности, препятствующий её выживанию, делающий выживание болезненным или невозможным.*

***Личность** – любые проявления человеческой формы.*

В этой книге описана универсальная технология, которую я назвал **Up-23**. «Up», потому что это классное сочетание букв, «23», потому что это классное сочетание цифр. Она позволит вам быстро, эффективно и самостоятельно избавиться от тех проблем, которые мешают вам жить. Технология Up-23 очень проста в освоении. Чтобы начать эффективно и результативно применять технологию, вам необходимо всего лишь научиться отвечать на вопросы таким образом, как описано в этой книге. Up-23 рассчитана на самостоятельное применение.

Для результативной работы с Up-23 вам потребуется:

1. Реальное намерение освободиться от ваших проблем;
2. Готовность встретиться с «содержимым» своей головы лицом к лицу и принять это;
3. Свободное время и тихое место, в котором вас никто не будет беспокоить;
4. Немного вашего внимания, а также способность управлять им;
5. Шариковая ручка и лист бумаги (или компьютер с текстовым редактором).

Важно понимать следующее:

1. Up-23 является **одним из** нескольких миллиардов **возможных способов** избавления от своих проблем. Он **может подходить** лично вам, а ещё он **может не подходить** лично вам. Если вы понимаете, что вам это подходит, свободно приступайте к работе. Если вы ощущаете некоторые сомнения или понимаете, что вам это по каким-то причинам не подходит (или вовсе не нужно), то не приступайте к работе с Up-23.

2. Я (Михаил Глинин, автор этой книги и разработчик технологии) не являюсь квалифицированным специалистом в области психологии, психиатрии и других подобных наук и псевдонаук. Моя компетенция в этих сферах не подтверждена никакими документами и не признана официальными лицами. Если вам необходима помощь квалифицированного специалиста, пожалуйста, обратитесь к квалифицированному специалисту. Я не принадлежу никакой духовной школе, традиции, религии, псевдорелигии, секте и прочему. Если вам нужна помощь духовного мастера или гуру, обратитесь за помощью к духовному мастеру или гуру.

3. Технология Up-23 не проходила никаких испытаний, её безопасность никем не доказана. Используйте её на свой страх и риск. Но, в общем и целом, если вы способны нести ответственность за себя и понимать, что вы делаете, то для вас это безопасно.

4. Всю ответственность за работу с Up-23 несёте вы сами. Я полностью отказываюсь от какой-либо ответственности за результаты (или отсутствие таковых) вашей работы с Up-23, но готов обеспечить «техническую поддержку», если это потребуется.

5. САМОЕ ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: в процессе работы с Up-23 вы будете сталкиваться с содержимым вашей собственной головы. Это, к сожалению, не самое приятное зрелище. Если вы не готовы принять содержимое вашей головы таким, какое оно есть, то ни в коем случае не приступайте к работе с Up-23, это может закончиться глубокой депрессией или суицидом.

Up-23 состоит из вопросов, на которые необходимо выразить ответы, а также из команд, результаты выполнения которых необходимо выразить. В связи с этим уместно описать технологию выражения ответов.

Технология выражения ответов

Для успешной работы с Up-23 необходимо научиться выражать ответы таким образом, каким описано ниже.

Когда вы столкнётесь со словом «выразите...», вам необходимо сделать следующее:

1. Обратить внимание на то состояние, которое возникло у вас в связи с вопросом/командой;
2. Принять это состояние;
3. Удерживая ваше внимание на этом состоянии, максимально ясно, конкретно и полностью выразить это состояние с помощью слов, используя для этого письменные принадлежности или текстовый редактор.

***Состояние** – конкретная комбинация телесных ощущений, эмоций, мыслей, образов, которую личность испытывает в связи с чем-либо.*

Ниже несколько случайных примеров.

Вопрос: сколько лет вашему дедушке?

Ответы: «у дедушки нет возраста», нежелание осознавать возраст дедушки, горечь и тяжесть в животе в связи с тем, что дедушка скоро умрёт, образ похорон и кладбища, панический страх оказаться без поддержки и любви, ощущение гнетущего одиночества, холода и тьмы, боль и дискомфорт в области сердца.

Вопрос: о чём нельзя говорить, что это было?

Ответы: «я не могу это сказать», сильный страх разоблачения, нежелание отвечать на этот вопрос, панический страх и стремление избежать ответа, ощущение вибраций в животе, неприемлемость и отрицание себя в связи с неудачными опытами общения, невозможность пережить боль в связи с утратой близкого друга, сильное чувство отвращения к самому себе.

Вопрос: как могло бы проявляться бездействие?

Ответы: непонимание, как ответить на этот вопрос, лёгкое возмущение в связи с этим вопросом, подавляю в себе какие-то воспоминания, чувство вины и стыда перед учителями в школе, ощущение внутреннего конфликта в связи с виновником происшествия, непрощение к себе в связи с утаиванием правды.

Вопрос можно считать пройденным, если у вас не возникает никаких состояний в связи с вопросом, вы абсолютно пусты по отношению к вопросу, в вас больше ничего нет. Если вы испытываете состояние «пустота», которое можете выразить, значит, его нужно выразить. Если вы испытывает состояние «у меня нет ответов», значит, именно его и нужно выразить. И так далее. Всё, что может быть выражено, должно быть выражено.

Важно понимать следующее:

1. Не стоит искать ответы на вопросы из Up-23 в интернете, книгах по психологии, священных писаниях и других источниках. Единственный источник, который может выдать

вам ответ, – это вы сами. То состояние, которое возникло у вас в связи с вопросом, и является тем ответом, который нужно выразить.

2. Выражение ответов в соответствии с технологией выражения ответов напоминает ощущение, которое условно можно назвать «опустошение головы». Ваша «голова» была заполнена каким-либо состоянием (к примеру, страхом), вы обратили на него ваше внимание и выразили, освободив себя тем самым от этого состояния. Если вы выражаете ответы (в соответствии с технологией выражения ответов) и не испытываете подобного «облегчения», то, скорее всего, вы что-то неверно поняли. Попробуйте снова.

3. Выражать ответы необходимо искренне. Не стоит скрывать, утаивать, приукрашивать и анализировать фактическое состояние. Если на вопрос «о чём не стоит говорить, что вы этого хотите?» первым делом «всплывает» состояние «изнасиловать свою дочь, съесть собачье дерьмо и быть растоптанным толпой», то именно в этой форме его нужно принять и выразить без всякого анализа или приукрашивания.

Рекомендую уделить некоторое время тому, чтобы научиться выражать ответы в соответствии с технологией выражения ответов, описанной выше. Если вы не научитесь делать это, то вряд ли дальнейшая работа может быть целесообразной. Соответственно, ни о каких результатах не может быть и речи, если вы не умеете выражать ответы на вопросы. Но попробовать, конечно, всё равно стоит. Может быть, что-нибудь получится.

Вот несколько случайных вопросов для тренировки, которые только что пришли мне в голову:

1. О чём стоило бы умалчивать?
2. Где могла бы скрываться истина?
3. Что могло бы раскрыть потенциал?
4. Что невозможно вернуть?
5. Куда вы могли бы вернуться?
6. В чём заключается страх смерти?
7. Что есть важного в жизни?
8. Кем подавлена свобода?
9. Как устроена психика?
10. От чего можно было бы легко отказаться?
11. На что не стоило бы обращать внимание?
12. Кто и в связи с чем мог бы управлять вами?
13. Кому могло бы принадлежать ваше достоинство?
14. Кто имеет право начинать коммуникацию?
15. Как давно вы были на море?

Вовсе не обязательно использовать именно эти вопросы, можете покопаться у себя в голове и найти те вопросы, которые вас реально беспокоят. Выражение ответов на них в соответствии с технологией выражения может облегчить вам жизнь, это факт.

Теоретический минимум

Возможно, стоит добавить немного теории, чтобы в процессе работы не возникло каких-нибудь недоразумений.

Если рассмотреть Up-23 с точки зрения процессного подхода, то естественным образом отпадёт очень много вопросов типа «а как?», «а зачем?», «это секта?», «а в чём смысл?», «а это не обман?», «а это правда работает?», «а мне это правда поможет?» и подобных им вопросов.

Взгляните на незамысловатую иллюстрацию. На входе мы имеем личность с ограниченными способностями, страдающую от проблемы. На выходе мы имеем личность с восстановленными способностями, свободную от проблемы. Процесс Up 23 с помощью внимания личности и реального намерения личности освободиться от проблемы преобразует «вход» в «выход». Никакого волшебства, всё просто и понятно.



Up-23 с точки зрения процессного подхода

Чтобы успешно рассоздать проблему, важно понимать, как она создаётся. В рамках Up-23 актуально следующее описание процесса возникновения проблемы:

1. Происходит столкновение личности с чем-либо, в результате которого личность получает травму (нарушение целостности);
2. В момент получения травмы личность принимает решение о создании проблемы, заключает соглашение о существовании реальности проблемы, ограничивает себя установками, формирующими проблему (DAC проблемы). С этого момента (когда принят DAC проблемы) проблема начинает своё существование.

Травма – нарушение целостности личности.

DAC проблемы – решение, соглашение и установки, создавшие проблему и поддерживающие её реальность (*decide, agreement, conviction*).

Разберём на примере. Предположим, я решил стать писателем, уволился с работы, начал писать книги, но столкнулся с тем, что они оказались никому не нужны. Столкновение с этим фактом травмировало меня, пострадала моя способность делать то, что я хочу. В момент, когда я получил травму (нарушение целостности):

1. я принял решение (D) «я больше никогда не смогу заниматься тем, что я хочу, я теперь всегда буду терпеть неудачу в этом»;

2. заключил соглашение (А) о существовании реальности невозможности заниматься тем, чем я реально хочу заниматься и об отсутствии реальности свободы заниматься тем, чем я хочу;

3. ограничил себя установками (С) «ты ничего не получишь, это бессмысленно», «ты никому не нужен, уходи», «тебя не принимают, ты ничтожество», «ты опозорен, твои книги никому не нужны».

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.