

# Хакеры сновидений

Dark Forest of Consciousness

<https://dreamhackers.eu/>

## Сталкинг для начинающих.

<https://dreamhackers.eu/viewtopic.php?f=19&t=15741>

### Сталкинг для начинающих.

DisPetcher

Добавлено: Вс сен 02, 2018 9:22 pm

Сталкинг - красивое слово, но юмор в том, что каждый его понимает по-своему. Если говорить очень конкретно, то сталкинг - это фиксация ТС в определенном положении. Вроде каждое слово понятно, но что все это обозначает? Есть разные мнения, многие из них верные. Я предлагаю еще один взгляд на эту тему - очень упрощенный, но для начала применения методов сталкинга вполне пригодный.

Итак, сталкинг - это фиксация ТС. ТС определяет наше восприятие. Поэтому для начала, надо научиться определять эти положения ТС, или, в нашем случае, определять свое восприятие. Это поможет дисциплинировать свое внимание, повысить свою осознанность. На это и направлен наш практ. За четыре недели у нас появится привычка отслеживать свои действия при контакте с окружающим миром.

Зачем это нужно?

- Затем, что во-первых, вы будете ОСОЗНАННО контактировать с внешним миром, постоянно будете "начеку" (alerted в терминах КК),
- во-вторых, это поможет вам впоследствии делать ПЕРЕПРОСМОТР (любым из способов),
- в-третьих, это сильно ДИСЦИПЛИНИРУЕТ, что положительно сказывается на сновиденных практиках.

И это, конечно, не все. Практик рассчитан на начинающих участников, чтобы помочь им почувствовать "магию на кончиках пальцев" - все задания будут простые, никаких предварительных навыков не нужно, опыт не нужен - каждый может справиться. Конечно, найдутся люди, для которых этот практ не годится - пусть они проходят мимо.

На каждой неделе будет новое задание. Если у кого-то не будет что-то получаться - не страшно, вы можете просто "удлинить" неделю на две, или на столько, сколько вам понадобится для выполнения задания.

---

## Re: Сталкинг для начинающих.

DisPetcher

Добавлено: Вс сен 02, 2018 9:27 pm

### Неделя 1

Отслеживание своих контактов.

Каждый вечер перед сном найти время и записать всех людей с которыми контактировали (физически или вербально):

- поздоровался с соседом,
- столкнулся с прохожим,
- попросили передать за проезд,
- позвонил маме,
- сходил в кино и показал билет билетеру...

В конце недели - выделить регулярные и наиболее частые персонажи с которыми контактируешь. То есть те, которые присутствуют каждый день, регулярно.

Например, каждое утро перед офисом покупать кофе - регулярный контакт с продавцом. Или регулярная покупка газеты в киоске.

Все эти списки оставляете у себя, только самый первый покажите, чтоб можно было понять - вы вообще то делаете или нет. Это, кстати, относится и к остальным заданиям - покажите первый список, чтобы было понятно, что вы верно все делаете.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

Lucy

Добавлено: **Вс сен 02, 2018 10:27 pm**

список:

- 1,2. С родителями по скайпу говорила.
- 3,4. Консьержи
- 5 - новый кассир в магазине
- 6,7,8 - знакомые продавцы.
- 9 - фармацевт в аптеке
- 10 - продавец орешков
- 11-14 - соседи

воскресенье - день отдыха. Контактов мало.

и сразу вопрос виртуальные контакты надо? Тебя в сегодняшний список вносить?

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: **Вс сен 02, 2018 10:48 pm**

*Lucy писал(а):*

*Вс сен 02, 2018 10:27 pm*

отлично! все правильно.

меня не надо, виртуальные - не надо. только там где есть прямое взаимодействие. e-mail, форум - не считается, потому что у тебя есть выбор не вступать в контакт.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

bag

Добавлено: **Ср сен 05, 2018 7:24 am**

Доброго времени суток всем. DisPetcher, спасибо. Сразу вопрос: список должен быть составлен по времени "контактирования" или просто должен быть отмечен человек, с которым был контакт?

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: **Ср сен 05, 2018 11:43 am**

*bag писал(а):*

*Ср сен 05, 2018 7:24 am*

просто отмечаем. хронология неважна, просто вам самим будет удобнее с этим работать.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

bag

Добавлено: **Ср сен 05, 2018 12:33 pm**

Понятно. Тогда вчерашний день на проверку правильности.

1. Водитель в маршрутке.
  - 2-13. Тренер плюс остальные "участники" тренировки.
  14. Водитель, обрызгавший меня из лужи.
  - 15-40. Коллеги по работе.
  - 41-44. Тех.персонал с работы.
  45. Супруга.
  46. Абсолютно незнакомый мне мужик, который решил со мной поздороваться.
  - 47-58. Офисные сотрудники и руководство.
  - 59-60. Дети.
-

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: Ср сен 05, 2018 12:42 pm

*bag писал(a):*

*Ср сен 05, 2018 12:33 pm*

14. Водитель, обрызгавший меня из лужи.

у вас коммуникация была? вы общались? если общались (поорали друг на друга) - то оставляй в списке. Если нет - то это "стихия", и из списка убирай.

остальное все правильно

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: Пт сен 07, 2018 11:20 am

Все кто выложил первый список для проверки - молодцы. Вы все правильно делаете. Надеюсь, вы каждый вечер составляете этот список? и старый не выкидываете? к концу этого задания у вас должно быть 6 списков, из которых мы сделаем один - это будет задание для седьмого дня первого недельного цикла.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

Alvina

Добавлено: Пт сен 07, 2018 7:03 pm

DisPetcher,

Работа над ошибками)

Список вчера:

1.2 муж, ребёнок

3 девушка на спортплощадке

4,5 соседи и уборщики в подъезде и около дома

6-14 сотрудники на работе

15-24 работники разных внешних организаций ( тел переговоры, встречи)

25-официант на ланче

26.27-менеджеры банка

28 мужчина с огромным догом

29,30,31 продавцы в маркете

32,33 другие соседи по дому.

34 мама, разговор по скайпу

Когда в первый день делала список по памяти, то не досчитала с десяток человек, потом стала в течении дня записывать на листочек и удивилась сколько людей я просто после общения убирала из памяти, держа во внимании только основных, близких для меня людей или требующих постоянного взаимодействия по важным или срочным задачам.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: Пт сен 07, 2018 8:05 pm

*Alvina писал(a):*

*Пт сен 07, 2018 7:03 pm*

Когда в первый день делала список по памяти, то не досчитала с десяток человек, потом стала в течении дня записывать на листочек и удивилась сколько людей я просто после общения убирала из памяти, держа во внимании только основных, близких для меня людей или требующих постоянного взаимодействия по важным или срочным задачам.

Вот о том и речь! Тут мы видим, насколько наша память избирательна. А ведь это влияет на осознание момента времени, и на осознанность вообще. То есть, вроде все помнишь, все

контролируешь, а потом оказывается, что "вываливаешься" в какие-то моменты.  
Как делать перепросмотр таких моментов, если их нет в памяти? (Уже второе упоминание о перепросмотре, а ведь практикум вовсе не про это)  
Alvina, прошло четыре дня, а ты для себя что-то полезное уже вынесла - ты молодец.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: **Вс сен 09, 2018 12:31 am**

мне ваши списки не нужны - они нужны вам, вам с ними работать.  
мне надо было показать только первый список, чтобы я понял, что вы все делаете правильно.  
Вы пока делаете все на отлично.

---

## Re: Новые вопросы и ответы

Krang

Добавлено: **Сб сен 22, 2018 10:10 pm**

DisPetcher у меня есть вопросы по практикуму "Сталкинг", задание - "Неделя 1", если с людьми контактируешь мало, так как в живую обычно ни с кем из них не встречаешься (занимаюсь чем-то вроде фриланса), разве что бывают редкие походы в магазин или к каким либо специалистам на вроде юристов и врачей, но не каждодневные, то для выполнения задания имеет ли смысл инициировать такие встречи искусственно? - То есть в одно и тоже время допустим приезжать в какое-то место города и просто там некоторое время бродить, пересекаясь с прохожими или заводя случайные разговоры.  
Имеет ли значение постоянство этого места (всегда какой один и тот же парк) и время в которое там будешь находится (одно и тоже или разное)?

Есть еще один "ленивый" вариант, который позволит сэкономить время (обычная прогулка может и не столкнуть ни с кем), хотя наверное будет вызывать негативные чувства у остальных участников практа, но не знаю подойдет ли он для этого задания. Просто начать банально посещать различные группы в соц. сетях, оставляя там свои следы - различные комментарии и посты, а людей которые начнут реагировать на них чаще всего заносить в свой список. Это же можно будет считать "регулярной прогулкой", но только в сетевом пространстве (интернет)? - Впрочем, наверное, этот вариант не даст такого же сильного эффекта, как живые встречи, а с другой стороны народ сейчас по большей части в сети зависает.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: **Сб сен 22, 2018 11:53 pm**

*Krang nusal(a):*

**Сб сен 22, 2018 10:10 pm**

DisPetcher у меня есть вопросы по практикуму "Сталкинг", задание - "Неделя 1", если с людьми контактируешь мало, ... то для выполнения задания имеет ли смысл инициировать такие встречи искусственно?

ты не понял суть задания. не надо ничего инициировать, надо просто отмечать контакты, которые случились. если их мало - значит задача все упрощается.

Отслеживание своих контактов.

Каждый вечер перед сном найти время и записать всех людей с которыми контактировали (физически или вербально)

то есть ты должен **ОТСЛЕЖИВАТЬ** а не инициировать или провоцировать. задача в отслеживании - мы же здесь про сталкинг говорим.  
сталкер - это наблюдатель. сновидящий - это инициатор.  
сталкер - закрепитель, сновидящий - проявитель

---

## Re: Сталкинг для начинающих.

DisPetcher

Добавлено: Вс сен 09, 2018 12:56 am

Так, сегодня последний список составили, завтра (воскресенье, седьмой день) приступайте к обработке списков.

У вас на руках шесть списков. Кладете их перед собой, и выписываете совпадения. Степень детализации пока нулевая, то есть только те контакты, которые встречаются во всех списках. Если таких не окажется - то увеличиваем детализацию до одного - то есть, должно встретиться в пяти списках из шести.

Смысл, думаю, понятен - чем выше детализация, тем меньше совпадений. Высшая степень детализации - никаких совпадений, обрабатываем каждый контакт - но это для продвинутых пользователей, а мы с вами сейчас делаем вид, что мы новички. 🙄

Итак, у вас должен в итоге появиться седьмой, обобщенный список из контактов, с которыми вы наиболее часто контактировали в течении недели.

Пример:

- мама
- супруг
- кассир в магазине
- вахтер на работе
- ребенок
- коллега по работе №1
- бармен

ну или что там у вас получится. Пунктов, конечно, получится меньше, чем в каждом из исходных списков.

Сделайте такой список. Можете его выложить, для контроля, если желаете. Можете не выкладывать.

Завтра (седьмой день) я выложу задание на следующую неделю (второй цикл).

---

## Re: Сталкинг для начинающих.

DisPetcher

Добавлено: Вс сен 09, 2018 2:14 pm

### Неделя 2

Отслеживание своих действий

Каждый вечер перед сном записывать все свои действия, на которые ушло времени больше пяти (условно) минут:

- спускался в метро,
- сидел в туалете,
- читал газету,
- отвечал на мэйл,
- читал форум,
- решал кроссворд,
- обедал,
- чистил зубы,
- ждал автобус...

в конце недели та же самая процедура - выделить регулярные и наиболее частые действия. например, ожидание автобуса, торчание в туалете, обед.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

Lucy

Добавлено: Вс сен 09, 2018 1:20 am

в 6-ти списках родители.

в 5-ти + консьержи

в 3-ех + тренер

в 2-ух + 2 человека в зале. и 1 кассир в магазине.

так правильно?

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: **Вс сен 09, 2018 1:38 am**

*Lucy писал(а):*

*Вс сен 09, 2018 1:20 am*

так правильно?

Это даже больше, чем правильно. Твой вариант - очень хорош для более глубокой проработки. Начинающим достаточно пока одной из таких строчек.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

Alvina

Добавлено: **Пн сен 10, 2018 11:43 pm**

Список по итогам первой недели составлен и находится в личном рабочем процессе.

Вторая неделя... получился обычный среднестатистический список из действий занимающих более пяти минут, остальные действия обычные для других дней и более короткие по времени остались за его рамками:

- просмотр в нете фильма и чтение разной информации;
- разговоры с близкими;
- просмотр и ответы на смс;
- умывание перед сном;
- сновидение;
- душ;
- подбор одежды на день в соответствии с погодой;
- сушка и укладка волос;
- утренний кофе с просмотром новостей и общение с семьёй;
- поездка в офис;
- в дороге прослушивание музыки;
- работа с информацией за компом;
- общение с сотрудниками;
- личные коммуникативные разговоры;
- телефонные переговоры;
- просмотр и ответы по Майл;
- прогулка;
- ланч;
- чтение литературы по определенным темам;
- обдумывание вариантов действий и принятие решений по важным для меня вопросам;
- посещение маркета;
- ужин с семьёй;
- наведение порядка;
- медитация;
- разговор по телефону с мамой;
- чтение форумов;

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: **Вт сен 11, 2018 11:42 am**

Alvina

очень хорошо!

---

**Re: Сталкинг для начинающих.**

По поводу итогового списка первой недели - вы его не просто отложили и забыли, правда? вы ведь в течении дня ловите себя на том, что - вот, дескать, контакт из списка...

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

Lucy

Добавлено: Вт сен 11, 2018 2:51 pm

Да, конечно, я отличаю разовые контакты от регулярных. И регулярные тоже имеют некоторую классификацию.

Я бываю в одно и тоже время в одних и тех же местах. И замечаю других людей, которых регулярно вижу в этих местах (транспорт, магазины), с которыми не общаюсь при встрече. Вчера не заметила, что турникет не работает. Т.е., обычно стараюсь быть внимательной к происходящему вокруг, а вчера открыли доступ к новой платформе, турникеты поставили, но не подключили. Рассматривала там все и не заметила, что турникеты все открыты. Достала карту. Рабочие сказали проходить так. Была невнимательна.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

Alvina

Добавлено: Вт сен 11, 2018 8:39 pm

DisPetcher,

Да, продолжаю сохранять акцент внимания не только на действиях, но и на контактах.

Наблюдаю и уже давно, одно интересное и постоянное свойство мира. Когда запускаешь событие (например звонок подруге) или действие в определенную подгруппу интересов, то очень быстро идёт ответная реакция тоняля. (начинают писать или звонить другие друзья - подруги, старые знакомые)

Словно раня в воду камень запускаешь волны или бросая снежок провоцируешь сход лавины.

Появляется устойчивый отклик реальности на усиление внимания в определенную информационную или материальную среду.

Это можно сравнить с принципом работы контекстной рекламы.

Поэтому говорят, что мысли материальны (если с сильным эмоциональным зарядом о чем-то подумать) Запрос - ответ, реакция на ответ - сильное усиление потока похожих событий. Если сравнить с ПМ, то это усиление отклика одномастных событий благодаря силе намерения запускаемого события.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: Ср сен 12, 2018 1:16 pm

*Alvina пусал(а):**Вт сен 11, 2018 8:39 pm*

ты удивительный человек. 🤖

Я сразу говорил - практ для новичков, и объяснил что, как и зачем - какой будет результат. Но этот результат я могу гарантировать только для новичков. Я могу контролировать их продвижение, поправлять, помогать.

Для опытных же пользователей - там совсем другое дело, вы сами берёте и находите то, что вам надо, потому что вы умеете работать самостоятельно. И вот ты показываешь этот практ с другой, дивной, более волшебной стороны. И это так здорово! Меня это очень радует, если честно.

Особенно интересно то, что некоторые моменты совпадают и с моим опытом, то есть - результат подтверждается, это не случайность, это закономерность.

---

## Re: Сталкинг для начинающих.

DisPetcher

Добавлено: Пт сен 14, 2018 6:29 pm

попробуйте следующий трюк (как же без этого)- записывайте то, что отслеживаете в реальном времени на бумажку, потом вечером "вспоминайте" те же пункты, и сравните с записанными днем. много сил забирают те пункты, которые "скрываются" (которые вы не вспомнили) - потому что мы не сможем их пересмотреть, и вернуть энергию. попробуйте так сделать несколько раз, если найдете время.

---

## Re: Сталкинг для начинающих.

DisPetcher

Добавлено: **Сб сен 15, 2018 11:45 pm**

шестой день второй недели - последний рабочий.

как и в прошлый раз - составляем обобщенный список из всех шести предыдущих. выписываем все, что повторяется более одного раза. все точно так же с детализацией: для новичков - то что повторяется в пяти списках, для более опытных - увеличиваем детализацию, вплоть до единичных случаев.

пример:

- общение с родителями (с каждым по отдельности)
- общение с коллегой по работе №1
- общение с коллегой по работе №3
- общение с продавцом №1
- поездка на автобусе
- прогулка с собакой
- чистка зубов
- туалет
- ел завтрак
- пить чай на работе
- курить на работе
- курить дома после работы

ну или как-то так.

отдельно отмечайте например - курить дома или на работе - это разные действия. Условие как и в прошлый раз - можете выкладывать для проверки такой "итоговый список" если хотите проверить, можете не выкладывать - это ваш список и вам с ним работать.

завтра выложу задание на третью неделю (третий цикл).

---

## Re: Сталкинг для начинающих.

DisPetcher

Добавлено: **Вс сен 16, 2018 8:42 pm**

### Неделя 3

отслеживание своих эмоциональных реакций.

каждый вечер перед сном записать свои эмоциональные подъемы (ставим плюсики) или спады (ставим минус), все которые запомнились:

- прочитал анекдот (+)
- наступили на ногу (-)
- опоздал на работу (-)
- в офисе день рождения, угостили тортиком (+)
- солнце красиво пробилось через тучи, настроение поднялось (+)
- улыбнулась девушка в автобусе (+)

Надо записывать не всё, что случилось и как-то имело отношение к вам, а только то, что повлияло на ваши эмоции - опечалило или обрадовало вас, изменило ваше текущее состояние, восприятие. (смещение ТС)

Некоторые одинаковые стимулы в различных обстоятельствах могут вызывать противоположные эмоциональные реакции - это нормально.

в конце недели - выделить регулярные и наиболее частые стимулы эмоциональных реакций без учета их знака.

например, увидел сбитую собаку - не подходит сюда, так как это одноразовый стимул эмоциональной реакции, так же как и опоздание на работу. А вот постоянная усталость ног от



туфель на высоком каблуке - это сюда. Или регулярный сигаретный дым от соседей, пьяные крики по ночам за стеной или во дворе - тоже в список.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

Vakantan

Добавлено: Вт сен 18, 2018 1:49 pm

Диспетчер, доброго! Вопрос по 3-й неделе. Отслеживать реакции только как бы порожденные внешним миром? Или можно сюда включить сдвиги тс по средствам перевода внимания скажем по ЭЦ и тд.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: Вт сен 18, 2018 1:55 pm

Vakantan писал(а):

Вт сен 18, 2018 1:49 pm

эмоциональные реакции не порождаются внешним миром - они только наши, это мы поймем на четвертой неделе, но пока просто прими на веру. поэтому пишешь ВСЁ что повлияло со знаком плюс или минус. Помедитировал, хорошие эмоции - записал с плюсиком, приснился кошмар - записал с минусом.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: Ср сен 19, 2018 12:21 pm

Итак, возвращаясь к теме практа, что надо делать - надо отслеживать изменения эмоционального фона. То что переключило, щелкнуло выключателем, сместило ТС. Собака вас укусила за ногу - это минус. без уточнения что там сыграло - эмоция или чувство, или еще что.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: Пт сен 21, 2018 11:39 am

активности поубавилось, как будто всем все понятно, и они втихаря себе выполняют задания.



Неужели у всех все проходит гладко?

а ведь это самая сложная из прошедших трех недель, тут вопросов и непоняток должно быть больше.

у кого-то получается? может не торопиться и продлить третью неделю?

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

Lucy

Добавлено: Пт сен 21, 2018 1:12 pm

Ну вот например:

голуби (-) пролетать стараются прямо над головой, крылом задеть хотят по ощущениям моим.  
бабочка (+) пыталась сесть на плечо

На этой неделе каждый день выйти на улицу и посмотреть в окно уже (+)  
любимые туфли поломались (-) это повод сходить в обувной за новыми (+)  
так?

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: Пт сен 21, 2018 1:34 pm

да, именно так.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

Alvina

Добавлено: Пт сен 21, 2018 3:15 pm

*DisPetcher nusal(a):*

*Пт сен 21, 2018 11:39 am*

Неужели у всех все проходит гладко?

а ведь это самая сложная из прошедших трех недель, тут вопросов и непоняток должно быть больше.

у кого-то получается? может не торопиться и продлить третью неделю?

Ты прав ... У меня идёт это задание сложно.. довольно странным образом) Может и имеет смысл продлить эту неделю и заодно сравняться с коллегами, начавшими практ чуть позже. Вернее, открытия, которые я сделала для себя и о себе немного меня напрягают) Мне кажется, что я ко всему отношусь с плюсовым эмоциональным настроением. А ведь так не может быть? )) значит, я неправильно интерпретирую свои эмоции и чувства.

Дело в том, что во всем есть свои плюсы и их то ...я и стараюсь увидеть, задвигая минусовые эмоции в неизвестное далеко.

Единственные минусы, которые я четко фиксирую, это когда мне жаль людей, которым жизнь или близкие люди не дают того внимания, силы, материальных благ, которых они заслуживают. Возможно это индуглирование, но именно эмоции сочувствия и возникают.

Пока я обдумываю эти моменты.

Ещё..уверена, ты прав в том, что мы не можем контролировать свои эмоции, только крутые разведчики или дикторы первых каналов) по большому счёту.

Но что мне записать (плюс или минус) по поводу таких моментов... например, когда я разговариваю... допустим ..с подругой и в ответ на ее хорошее настроение (которое мне не хочется испортить) тоже улыбаюсь и смеюсь над ее шутками, хотя в этот момент мне совсем не смешно и даже хочется плакать. Я о том, что, то что мы эмонируем в социум при взаимодействии не всегда отражает реальное положение дел. Вспомни американцев, которые заточены на образ успешного Джо! Это же засада, они всегда улыбаются, словно только что получили тринадцатую зарплату в двойном размере. Хотя в этот момент могут быть в шоке от потери Акций.

Как определить этот момент?

Кстати о голубях.. вчера ..солнечным утром, иду через парк на работу, где всегда много голубей и их часто подкармливают добрые старушки, и вдруг совершенно неожиданно в двух метрах от меня, абсолютно бесшумно опускается к земле ястреб или сокол (с размахом крыльев как мои руки) ловко схватив когтистыми лапами голубя и стараясь быстро придавить его к земле..

Это я понял только позже.. первой моей эмоцией было восхищение...от вида сокола с его красивым, пестрым, коричневатом-молочным оперением, мощными когтями, блестящим клювом, отточенной природой в изумительную форму .. Восторг от лёгкости и Силы, с которой он в полной тишине, изящно и грациозно ловил добычу..

Я в неосознаваемом и неконтролируемом порыве, резко и сильно махнула рукой указывая на него.. словно хотела приблизить к себе эту восхитительную схватку и рассмотреть очень близко.. замедлив действие, почти остановив его и насладиться этой картиной наполненной мощью и красотой..

В это же мгновение, от моего резкого взмаха, сокол словно растерялся, в глазах его мелькнуло смущение и словно раскаяние... он расслабил когти и мгновенно исчез..

А голубь, только что трепыхающийся в обморочном состоянии, тяжело взмахнул крыльями и радостно полетел, ещё не до конца веря в свою удачу.. он какое-то время сопровождал меня .. словно благодаря за негаданного спасение.

Чувство счастья, от соприкосновения с Силой и радости, от избавления голубя от смерти.. в этот момент испытала я. (+)

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: Пт сен 21, 2018 4:24 pm

*Alvina nusal(a):*

*Пт сен 21, 2018 3:15 pm*

Мне кажется, что я ко всему отношусь с плюсовым эмоциональным настроением. А ведь так не может быть? )) значит, я неправильно интерпретирую свои эмоции и чувства.

да, что-то не так. Может, ты подавляешь одни чувства, за счет других?

*Alvina nusal(a):*

*Пт сен 21, 2018 3:15 pm*

Ещё..уверена, ты прав в том, что мы не можем контролировать свои эмоции, только крутые разведчики или дикторы первых каналов) по большому счёту.

Но что мне записать ( плюс или минус) по поводу таких моментов... например, когда я разговариваю... допустим ..с подругой и в ответ на ее хорошее настроение ( которое мне не хочется испортить) тоже улыбаюсь и смеюсь над ее шутками, хотя в этот момент мне совсем не смешно и даже хочется плакать.

проявления неважны - важно, какое у тебя состояние. в описанном случае с подругой - ничего не записывать. потому что "эмоциональный минус" у тебя был уже ДО начала контакта с подругой, если я не ошибаюсь. А если во время разговора с ней, то что именно послужило триггером? какое-то слово? жест? новость?

Давайте продлим третью неделю до среды - это на самом деле сложное задание. Заодно дождемся тех, которые приступили позже.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

Alvina

Добавлено: Пт сен 21, 2018 4:54 pm

Может просто все пока хорошо))), и от этого все в мире кажется солнечным? Но это, если честно, тоже настораживает.

Пример с подругой абстрактный, поэтому сказать то что было до того момента я не могу.. но по логике вещей ты прав, в этом случае надо брать основную, базовую эмоцию. Значит, если тебе стало адски смешно от шутки друга по смс, но ты на собрание и сидишь с умным, серьезным видом, то значит в зачет идет веселое настроение с явным плюсом. 😊

Продолжаем списки дальше..

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

Vakantan

Добавлено: Пт сен 21, 2018 5:49 pm

Диспетчер, привет! И так же всем участникам)

Третья неделя идёт нормально, но есть конечно еще вопрос. Какую шкалу смещения тс учитывать? И есть еще продолжительность смещения относительно нормального состояния на минуту на час или на день.

Допустим

На улице солнце +

Приятный разговор +

Как и планировал быстро подошел автобус +  
Неадекватно оттолкнули мою сумку, среагировал "-"  
но быстро нашел ту часть сознания которая откликнулась и убрал ее, реакция исчезла +  
Вспомнил про вечернее мероприятие +

....

Их всех описанных реакций, по сути, сдвиг был только один (там где с сумкой)  
Во время остальных, состояние было стабильным, хотя они и добавляли радости.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: Сб сен 22, 2018 12:35 am

*Vakantan nusal(a):*

*Пт сен 21, 2018 5:49 pm*

Какую шкалу смещения тс учитывать? И есть еще продолжительность смещения относительно нормального состояния на минуту на час или на день.

Нет никакой шкалы. Нас не интересует продолжительность. Нас интересует сам факт изменения эмоционального фона. Отчего стало позитивнее или негативнее. Вот этот факт (триггер) и надо записать.

---

## Re: Сталкинг для начинающих.

DisPetcher

Добавлено: Ср сен 26, 2018 1:13 pm

### Неделя 4

Итак, третья неделя заканчивается. В результате трех недель работы у нас есть три списка. В результате первого этапа мы видим список людей, которые имеют на нас влияние. В результате второго этапа - список действий, которым мы подчиняемся. В результате третьего этапа - список эмоциональных раздражителей, отнимающих наше осознание и психологическую стабильность, душевное равновесие (называйте как хотите).

Все в получившемся списке как-то на нас влияют, оттягивают наши ресурсы на себя (тратят наше время, провоцируют эмоциональный отклик и т.д.)

Самое простое, самое первое что надо сделать новичкам - это найти пересечения пунктов в этих трех списках. Например, телефонный разговор с мамой - и контакт с человеком, и эмоциональный отклик. Сходил на тренировку - и действие, и эмоция. Секс - и человек и действие и эмоция.

В итоге получится четвертый "кросс-список".

Это самые большие утечки наших ресурсов. Огромная черная дыра.

Теперь, когда мы сталкиваемся с чем-то из списка, мы сразу вспоминаем про него. И наша задача, быть "алертным", и постоянно отмечать про себя все те моменты, когда мы сталкиваемся с пунктами из списка.

Итак, теперь смотрим на наши записульки, и подключаем осознание - каждый вечер составляем перечень пунктов из четвертого списка, которые имели место быть в течении дня, и отмечаем те, которые мы осознали сразу, и те, которые обнаружили только сейчас.

например:

- тренировка (+) [сразу]
- жмут туфли (+) [такое забудешь, как же]
- читал форум (-) [только сейчас осознал]
- разговор с мамой (+)
- мыл посуду (-) [может купить посудомойку]

- бухал (+) [бухал осознанно, это хорошо 😊]

здесь (+) - осознал сразу, в момент когда это происходило, (-) - осознал "задним умом", при

вспоминании.

Таким образом, мы приучаемся распознавать моменты, которые контролируют нас и "ловить их на лету".

Это задание на четвертую неделю.

---

## Re: Сталкинг для начинающих.

DisPetcher

Добавлено: Пн окт 01, 2018 4:28 pm

Если вы все делали правильно, то к концу недели у вас не должно оставаться пунктов с (-), то есть осознанных "постфактум", а не в режиме "онлайн", "на лету". Если таких пунктов все еще много (больше четверти), то повторяйте, пока не научитесь все такие моменты "ловить на лету".

---

## Re: Сталкинг для начинающих.

DisPetcher

Добавлено: Ср окт 03, 2018 5:09 pm

# Подведение итогов

*Обращение к новичкам, закончившим четвертый цикл (неделю).*

С чего мы начинали, и к чему пришли?

Научились отслеживать свои контакты, эмоции, действия - всё то, что может оказывать влияние на наше восприятие мира. Восприятие мира напрямую зависит от положения ТС. Следовательно, мы научились отслеживать нашу ТС в течении дня. Вернее, мы научились отслеживать **момент изменения** положения ТС. Мы научились это делать двумя способами:

- первый - вспоминая вечером прошедший день;
- второй - в режиме реального времени, "на ходу".

Второй вариант - это немножко сталкинг, первый вариант - это немножко перепросмотр.

Почему "немножко"? Потому что здесь вы еще не подключали никаких "магических" действий (для которых нужен какой-то уровень Личной Силы). Именно поэтому я обозначил этот практикум, как для начинающих. Тем не менее, многие, выполнявшие все задания добросовестно, получили интересный результат. И этот результат вполне ложится в традицию ХС. Это то начало, для которого не требуется никаких навыков, но которое даёт эти самые навыки.

В плюсе мы имеем - навык внутренней дисциплины, навык отслеживания себя, навык перепросмотра. В минусе - минус один месяц.

Что делать дальше? По хорошему, надо этот навык довести до автоматизма. То есть - неделя отдыха, и начинайте новый цикл - может быть не обязательно с первой недели, может быть сразу с третьей, или со второй. Вы тут уже сами смотрите по результатам и по ощущениям - чего именно вам не хватает.

После появления устойчивого навыка отслеживания **момента изменения** положения ТС, надо переходить к осознанию самого этого **положения** ТС. То есть надо понять откуда и куда конкретно оно там изменилось. Это будет ваш следующий шаг. Практик по этой теме возможно тоже будет, но позже.

*Обращение к опытным товарищам, дошедшим до конца.*

А вот вы меня удивили. Во-первых тем, что сразу поняли фишку практа. Ну и вашей способностью к самостоятельной работе, анализу, и возможности сделать выводы из этого анализа.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: Ср окт 03, 2018 5:13 pm

Практик завершается.

Мне очень бы хотелось фидбеков от вас. Те кто прошли практик до конца - напишите немного о том, получилось ли выработать нужный навык, есть ли изменения как в бодрствовании, так и в сновидении?

Какие выводы вы для себя сделали?

Если есть какие-то вопросы - я всегда на связи, обращайтесь.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

SunnySon

Добавлено: Чт окт 04, 2018 8:16 am

DisPetcher, спасибо.

Про результаты говорить пока не буду, потому что навык не сформировался. Всё ещё в

процессе, так сказать. 😊 И мне захотелось разбить его на несколько этапов. Как оказалось постоянно наблюдать за собой - уже непросто. А уж тем более за окружающими процессами и ситуациями. Поэтому я вынужден вернуться на начало, чтобы уж наверняка. И думаю нарезать круга "действия-контакты-эмоции" придётся ещё не раз. Я начал сначала, но теперь хочу не по неделе, а дней на 40 зависать, чтобы приучить себя к новому наблюдению, впитать, привить или как это там ещё назвать. Потом следующий шаг. Потом следующий. Месяцев так

на 8 получается работы. 😊 Ну, может, там потом легче пойдёт и можно будет ускориться. Тут уже плевать на сроки, главное - навык. Вот и буду лепить его медленно, постепенно, но так, чтобы потом с этой базы можно было стартовать в другие интересные проекты. 🙏 Ну, и плюс, народную самодеятельность никто не отменял. 😊 Что наверное тоже будет слегка притормаживать.

Так что на практик по положению ТС в ближайшей перспективе я буду надеяться. 😊

Вопрос у меня такой. Вернее, не вопрос. Ты мог бы подробнее раскрыть тему примерами (своими или гипотетическими) как меняется восприятие мира отслеживанием контактов, эмоций и действий? Пока я вижу в целом просто изменение, но оно связано с позицией наблюдателя и фиксации. Мне кажется, что ты имел в виду всё же что-то другое.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

Vakantan

Добавлено: Чт окт 04, 2018 12:44 pm

Отчет

Практикум для меня оказался очень полезный не смотря на простые его задания. В процессе выслеживания появилось осознание некоторых преград, которые даже не входили не в один из списков. Спасибо Диспетчеру и потоку практикума!

Также эта работа открылась и с другой стороны. С самой первой недели все списки собирались в некие схемы или структуры, и это помогло взглянуть на рутину своей жизни со стороны. Побывать и участником, и оператором одновременно. Проследить за откликами реала в ответ на "дёргания за ниточки".

В конечном итоге нужные мне однородные элементы списка были собраны в абстрактное ядро. Работа с которым уже прошла тесты и можно смело заявить, что это не одноразовая "случайность". Касаясь его вниманием в теле идет ощутимый отклик в виде нужного настроения и прилива энергии. Соответственно в реале ты попадаешь в нужный поток с нужными событиями.

На самом деле все люди так и делают, но только неосознанно...

Это стало еще одним моим рабочим инструментом.

За что еще не раз огромная благодарность ведущему и всем участникам практикума!

PS. С ядром, нужно рассчитывать свои силы и вовремя выходить из потока!

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: Чт окт 04, 2018 3:41 pm

*SunnySon писал(а):*

*Чт окт 04, 2018 8:16 am*

Я начал сначала, но теперь хочу не по неделе, а дней на 40 зависать, чтобы приучить себя к новому наблюдению

вообще, для создания нового навыка, создания привычки, необходимо три недели. поэтому сорок дней - это перебор. Но на самом деле - главное не срок, а закрепление навыка. И да - как я писал, по хорошему надо несколько кругов таких проработать, но не сразу, а через перерывчик, чтоб не перегореть, чтоб отдохнуть и расслабиться. Иначе можно начать параноить, и сильно так поехать головой.

*SunnySon писал(а):*

*Чт окт 04, 2018 8:16 am*

Вопрос у меня такой. Вернее, не вопрос. Ты мог бы подробнее раскрыть тему примерами (своими или гипотетическими) как меняется восприятие мира отслеживанием контактов, эмоций и действий? Пока я вижу в целом просто изменение, но оно связано с позицией наблюдателя и фиксации. Мне кажется, что ты имел в виду всё же что-то другое.

Это сложно. Если говорить не о "начальном" уровне, а о "продвинутом", то конечно в первую очередь повышается осознанность. Осознанность влияет на восприятие, потому что ты видишь не только текущее свое состояние, но и что было перед этим, и куда тебя сейчас мотанёт - следовательно можешь сразу направить себя в нужный поток, либо в разрушительный, либо в созидательный. Во-вторых, из-за осознания момента, ты не так погружен в саму ситуацию, ты можешь оценить её "со стороны" - то есть, и изнутри ситуации, и с позиции стороннего наблюдателя. Происходит примерно то расщепление восприятия, о котором Магмас писала в "параллельном восприятии", если я правильно её понял, конечно. Только это работает в бодрствовании, а не в сновидении, но кому как не нам знать, что навык закрепленный в бодрствовании до состояния привычки переходит с нами в сновидение. В-третьих - ты видишь не только прямое воздействие на тебя, но и скрытое (попытки манипулировать тобой, например). И видя такие попытки, ты сам можешь влиять (манипулировать) как на людей, так и вообще на мир (с последним чисто теоретически - на практике пока у самого не получается). Тут такая штука, что одно цепляет за собой другое и влияет на третье, потому что все взаимосвязано. Поэтому прямо по пунктам так разложить не получится. К тому же очень многое зависит от самого человека.

*SunnySon писал(а):*

*Чт окт 04, 2018 8:16 am*

Так что на практ по положению ТС в ближайшей перспективе я буду надеяться.



для этого надо сперва разобраться с тем, что вообще такое эмоции, чем они отличаются от чувств, как с этим связано настроение, что нельзя контролировать, что можно и как это делать. И нужно ли вообще. В этом вопросе мне обещала помочь [Alvina](#)

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

аметил

Добавлено: Чт окт 04, 2018 8:48 pm

Приветствую всех! Действительно получается интересная штука. Манипулируя цепочками событий можно получать разный результат.

Пример одна моя цепочка. Проснулся, попил чай, полюбовался в окно, на машине с подругой в город на работу (с шутками и матом), метро, пешком до работы по парку. Там турники и прочее. Частенько (почти всегда один знакомец) с ним пару подходов и позитив, и общение, и эмоции, и на работу с весельем. На днях его не было (момент осознания), начал без него и не успел подумать как он приперся!

Та же цепочка, но знакомый так и не подъехал (момент осознания) на турник, и позитива в итоге нет! То есть реально можно на лету корректировать цепочки событий, эмоции! Ради интереса попробую проложить новые и конечно же опишусь. Спасибо Диспетчеру за корректировку! Я надеюсь, если будут практы еще, вы включите или хотябы оповестите. Заранее спасибо. Всем участникам практа тоже за приведенные примеры!

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

Alvina

Добавлено: Чт окт 04, 2018 10:58 pm

ДисПетчер, огромной спасибо за своевременный и интересный практ. Точно поставленные сроки и простые, доступные всем задания. Конечно мне было немного тесновато в строгих рамках, но это отличный момент внутренней дисциплины, который было интересно осуществить) так как меня часто начинает уносить за рамки практов, а это мешает продуманному подходу ведущего.

Благодарю тебя за мягкие и в тоже время настойчивые корректировки отчетов участников. Осознанность во время практических упражнений явно увеличилась, контакты и действия стали более контролируемыми, что позволило более плавно и в нужном направлении сдвигать ТС.

Спасибо участникам потока, ваши отчеты помогали держаться в теме, создавали доброжелательную обстановку и стимулировали к работе.

СанниСон, ты действительно отлично начал анализировать и развивать тему дальше, надеюсь на продолжение твоих исследований в этом направлении.

Все отчеты читать было интересно и полезно.

Тема сталкинга и ПП только начинает раскрываться перед нами во всей своей гармонии, силе и красоте. Думаю хороший анализ и более глубокое исследования эмоций и чувств как одних из базовых основ в сталкинге и ПП будет полезно и увлекательно.

С удовольствием активно поработаю дальше, если ДисПетчер продолжит эту тему.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

Lis

Добавлено: Пт окт 05, 2018 2:59 am

Доброго времени суток. Практик весьма понравился. Тому способствовали и отчеты участников, и хорошо прописанные задания (за что отдельное спасибо ведущему). Вопросов не возникало. Далее отчет. Не знаю, стоило ли делать его таким детальным...

С первой неделей не было сложностей. Перед любым сеансом общения, как было замечено, внимание особым образом концентрируется на человеке. Запомнить каждого, даже если это был день шоппинга в большом торговом центре, не составило труда. Даже люди, с которыми контактировать не приходилось, вдруг обрели лица, и оказалось, что встречаю я их довольно часто, почти каждый день (при чем в разных местах, что странно для большого города). В качестве положительного эффекта было замечено, что сны стали частым явлением, при том ярким и запоминающимся, но увы не подконтрольным.

Со второй неделей тоже не возникало серьезных проблем. День восстанавливался по контактам. Тут уже было выявлено, что большинство стандартных действий производятся на полном автопилоте. Ввиду этого был сделан уклон на осознанность и тут начались небольшие неприятности в виде рассеянности, даже забывчивости. Своеобразный спад, после очевидного подъема вначале, как некогда было и со снами.

Следующей ступенью осознанности и следующим заданием было отслеживание эмоций, и тут стало заметно сложнее. Выходило, что настроение задается обыденными вещами в роде музыки и т. п., а чего-то, что серьезно могло бы изменить настроение, попросту нет, либо это ускользает от внимания. Плавный спад сменился резким обрывом. Начались небольшие неприятности, обыденные проблемы, никак не связанные с практом, но норовящие «забрать» всё внимание, вернуть меня в автоматический режим. К этому замку ключ тоже подобрался. В



конце дня записывалось всё, но больше внимания уделялось положительным моментам (не знаю, правильно ли до меня дошла суть перехода из потока в поток, посредством выделения атрибутов). В снах не появилось сдвигов. Сюжеты были все такими же динамичными и завораживающими, но неуправляемыми и более редкими.

Последнее задание выполнялось, признаюсь, напролом. В конечном итоге не удалось за всю неделю прожить и одного осознанного дня. Даже если это был выходной и контактов почти не было. Зато были выявлены контакты-паразиты. Присоски, втягивающие в бессмысленные споры, наводящие на бесполезные мысли. Чем-то похожи на персонажей из снов, которые навязывают сюжет, стоит только осознаться и начать выполнять какие-либо задания, связанные с переходом или картографией.

К положительным общим эффектам также можно отнести и то, что теперь возвращаться сиюминутно в памяти на минуту, час день или более назад, чтобы досконально вспомнить, что тогда происходило, стало намного проще (очень помогает в учебе, надо заметить).

В общем эффект нравится, теперь не стану ни под каким предлогом бросать отслеживание. А на счет практа о чувствах и эмоциях - очень интересно. Отличить одно от другого действительно сложно.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

Rika Ci

Добавлено: Вт дек 18, 2018 11:12 am

DisPetcher, с интересом начала практ, но не удалось его закончить, т.к на третьей неделе произошло очень много событий и нужно было включаться в их решение и стало не до практа. Я все начну сначала. У меня вопрос, в моих днях может ничего не происходить месяц и более, потом приходит "цунами" с множеством событий, нет стабильности, поэтому, практ в "цунами" и практ в "штиль" будет отличаться? или это не важно?

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

DisPetcher

Добавлено: Вт дек 18, 2018 1:11 pm

Не важно. Вообще никак.

---

## Re: Сталкинг для начинающих [отчёты]

Rika Ci

Добавлено: Вт дек 18, 2018 2:15 pm

Поняла, дело не в событиях, а в отношении к ним, молча наблюдаю, фиксирую и делаю заметки.

---