



Стань Свободным Быстро (Be Set Free Fast)

Практическое руководство по решению психологических проблем и
ликвидации ненужных убеждений собственными силами

Версия 2.0

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.

Станислав Гроф, «За пределами мозга»

Оглавление

Предисловие и Disclaimer	4
Вступление.....	5
История создания BSFF	7
Что можно ожидать от применения BSFF?	8
Побочные явления	9
Основы BSFF	12
Инструкции для подсознания.....	14
Базовый протокол устранения проблемы с BSFF	18
Пример проработки проблемы с BSFF.....	21
Аспекты, аспекты, аспекты!.....	22
Проработка проблем «на лету»	24
Стратегия работы с BSFF	25
Часто Задаваемые Вопросы	26
Кластеры для черновой проработки (Ларри Нимс)	35
Отсутствие уверенности в себе	35
Я боюсь чувствовать или выражать свои эмоции.....	36
Я чувствую себя очень одиноко	36
Я не чувствую себя в безопасности.....	37
Я не доверяю своей интуиции	37
Я боюсь потерять свою индивидуальность.....	38
Страх потерять место в группе	38
Страх потерять свое место в семье	39
Личностные кластеры Стива Менсинга	40
Кластер Недисциплинированность.....	40
Кластер Любовьная Лихорадка.....	41
Кластер Неудачник (Неспособный)	42
Кластер Диссоциация.....	43
Кластер СверхЗависимость	43
Кластер Жажда Одобрения.....	45
Кластер Перфекционизм (СверхСовершенство)	46
Кластер Откладывание На Потом	47
Кластер Низкая Переносимость Неприятного	48
Кластер Негативизм	49
Кластер Плохое Обращение	50
Кластер Стеснительность	51
Кластер Сверхзаслуженность	52
Кластер Финансовая Несостоятельность.....	53
Кластер Низкое Положение/Стыд.....	54
Работа с проблемами.....	55
Я хочу похудеть, но постоянно ем и не могу остановиться.....	56
Когда я вынужден разбираться со счетами, я чувствую подавленность и страх.....	57
Я боюсь змей	58
У меня горе из-за смерти	59
Откладывание на потом	61
Желание контролировать.....	62
Меня контролируют	63
Перфекционизм	64
Критикующий родитель в голове	65
Страх остаться без средств	66
Страх из-за обстановки в мире	68
Заключение.....	70

Предисловие и Disclaimer

Все, что написано в этом документе (за исключением протоколов BSFF и списков кластеров), является отражением моего личного понимания методики BSFF и моего личного опыта работы с ней. Я не претендую на то, чтобы считать себя истиной в последней инстанции, и не говорю, что мое видение BSFF – единственно верное, я всего лишь описываю мой практический опыт, и опыт других знакомых мне людей, занимавшихся BSFF и делившихся со мною результатами и мыслями. Вполне допускаю, что в чем-то я могу быть неправ, и что-то можно сделать лучше и эффективнее, однако для меня это непринципиально.

Я не гарантирую, что при помощи BSFF вы достигните каких-то результатов. Как и со всеми методиками работы с подсознанием и мозгом вообще, очень многое зависит от вашего понимания себя, своих проблем, от вашей смелости, настойчивости, от вашего исходного состояния и конфигурации ваших конкретных проблем, а главное – от вашей готовности и желания от них освободиться.

Если у вас есть серьезные проблемы психиатрического характера, не используйте BSFF самостоятельно. Пользуйтесь услугами квалифицированного терапевта, работающего с BSFF. Я никоим образом не отвечаю за то, что с вами может произойти при использовании BSFF. Продолжая читать этот документ, вы обязуетесь не предъявлять мне претензий в случае возникновения каких-либо негативных последствий для вас или других людей. Используйте BSFF на свой собственный страх и риск. В случае, если вы не согласны с этим утверждением, вы обязаны немедленно прекратить чтение этого документа.

Настоятельно не рекомендуется работа с BSFF беременным и кормящим матерям. При использовании BSFF происходит сброс очень большого количества так называемых «негативных ментальных масс», что может отрицательно отразиться на здоровье вашего ребенка. Используйте BSFF либо до беременности, либо после прекращения кормления грудью.

Вступление

Этот документ посвящен замечательной технике работы с подсознанием - BSFF. BSFF является «отпрыском» сравнительно нового направления под названием «Энергетические Терапии», начало которым было положено доктором Каллаханом с разработкой его системы TFT в начале 1990-х годов, которая в дальнейшем была развита различными авторами в несколько простых и удобных инструментов для работы с проблемами. BSFF является одной из таких техник. В отличие от других аналогичных, технику BSFF отличает сравнительная легкость использования, очень большая мощность, и глубина проработки проблем.

Это вкратце. Если же быть немного более многословным, то можно сказать, что BSFF – это инструмент огромной силы, способный завести обладателя так далеко, как он сам готов пойти. С его помощью можно радикально ускорить наступление момента, когда человек сможет жить так, как он достоин – без ненависти, страха, «глуков», сопливых истерик, в состоянии гармонии, принятия себя и окружающего мира. Таким человеком можешь стать ты, читатель, причем не через десятки лет медитаций, а уже вот сейчас, в течение буквально нескольких месяцев.

BSFF – это не «путь», не учение, и не философская система. Это просто один из высокоэффективных инструментов для работы со своим подсознанием, доступный любому мало-мальски соображающему человеку, не обделенному, естественно, здравым смыслом. BSFF прекрасно сочетается с любой другой философской системой, религией, «путем», и так далее, начиная от христианства и заканчивая буддизмом, и великолепно их дополняет. BSFF не вмешивается в ваши взгляды на строение окружающей вселенной и не диктует своего понимания того, как именно «сделана» реальность. Все, что делает BSFF (а вернее, что вы делаете с помощью BSFF) – это «расчистка клозетов» - гор ментального хлама и мусора в виде негативных эмоций, обид, ложных убеждений, страхов, фобий, комплексов, и прочего спама, которого в голове практически у каждого современного человека невероятное множество.

В результате ликвидации комплексов, страхов, эмоциональных корней проблем и, прежде всего, автоматизма реакций на внешние раздражители, человек начинает обретать истинную свободу выбора, когда его выбор не определен заранее заложенными в подсознание программами, а является результатом осознанной деятельности. BSFF – это инструмент депрограммирования социальной шелухи, налипшей на вас в течение жизни в результате «зомбирования» вас социумом.

Как именно использовать этот инструмент, каждый решает сам. Как и простой молоток, которым можно ударить по пальцу, забить гвоздь, прибить к стене полочку, или построить прекрасный храм, BSFF можно использовать для того, чтобы просто решить какую-то давно надоевшую проблему психологического плана, или целый спектр проблем, или, если хочется, стать Свободным и Осознанным Хозяином Своей Жизни. Каждый сам выбирает, насколько глубоко он готов проникнуть в Кроличью Нору. И проникать ли в нее вообще.

Кто получит от использования BSFF максимум? Прежде всего, человек, который осознает, что корень всех его проблем – в его голове, и который готов меняться сам для решения этих проблем. Использование BSFF требует от пользователя готовности и желания меняться, и некоторого количества непредвзятости и «открытого ума». Если вы зашорены, точно знаете, как именно устроена вселенная, что может быть, а чего быть ну никак не может, у вас могут возникнуть проблемы доверия к BSFF, что

радикально снизит его эффективность или вообще сделает его неэффективным. Никого нельзя изменить против его желания, поэтому для людей, которые не готовы или не хотят расстаться со своими проблемами, BSFF, скорее всего, ничего сделать не сможет. Закоренелые скептики и «эксперты», знающие все на свете, также могут не получить всего эффекта от использования BSFF или даже не получить никакого эффекта вообще. Однако человек, готовый меняться, способный на какое-то время отложить свое неверие и скептицизм, может быть поражен тем, что ему может дать BSFF.

Также не рекомендуется использование BSFF лицами с серьезными психическими проблемами. Я не знаю, сможет ли BSFF эти проблемы решить, вполне допускаю что да, однако без надзора лечащего психиатра или профессионала, работающего с BSFF, заниматься этим не стоит.

В любом случае, при использовании BSFF, как и при использовании любого инструмента, следует соблюдать определенную технику безопасности и просто пользоваться здравым смыслом. Глупо было бы схватить бензопилу и бездумно махать ей во все стороны. Дворец при этом вряд ли построишь, а вот отхватить себе пару конечностей можете легко. Точно так же и с BSFF – изменения личности могут быть столь значительны, что могут просто испугать неподготовленного человека. Рекомендую почитать раздел «побочные явления», прежде чем браться прорабатывать свои проблемы.

Еще раз хочу подчеркнуть: BSFF – не единственный высокоэффективный инструмент для работы над собой. Однако его простота и универсальность применения, доступность обычному, в меру неподготовленному человеку, делает его привлекательным для осуществления быстрой и глубокой начальной расчистки ментального мусора.

История создания BSFF

BSFF ведет свою родословную от системы TFT (Thought Field Therapy), разработанной доктором Каллаханом (США) в начале 90-х годов XX столетия. TFT отличалась результативностью, однако была довольно сложна в освоении и применении. Практически каждая проблема требовала индивидуального подхода, так что об универсальности говорить было немного затруднительно. Высокая стоимость обучения делала эту систему довольно таки замкнутой, доступной очень немногим.

Один из учеников Каллахана, Гари Крейг (Gary Craig), разработал свою, упрощенную версию «энергетической терапии», которая получила название «Emotional Freedom Technique», или сокращенно – EFT (Вы можете больше почитать о ней на сайте <http://www.emofree.com>). Это высокоэффективная и простая в изучении и применении техника решения физических и психологических проблем, доступная каждому. С тех пор, как она была представлена «широкой общественности», техника EFT совершает победное шествие по миру, помогая сотням тысяч человек решать их проблемы самого разного характера.

Другой ученик доктора Каллахана, психиатр Ларри Нимс (Larry Nims), на основе EFT разработал свою технику, которую назвал BSFF – сокращение от “Be Set Free Fast” (официальный сайт находится по адресу <http://www.besetfreefast.com>), что значит «Стань Свободным Быстро». Эта техника отличается от EFT подходом. В отличие от Гари Крейга, Ларри Нимс считает, что работу по устранению проблем делает подсознание пациента, а постукивание по энергетическим точкам (основа терапии EFT) является просто «запускающим ключиком», дающим сигнал подсознанию начать лечение, то есть играет чисто номинальную роль «кнопки». Сначала BSFF, который отличался изначально глубиной работы и мягкостью подхода, использовал таппинг (нажатие пальцами) по 4-м точкам энергетических меридианов тела пациента, а затем, примерно с 2000 года, BSFF трансформировался в iBSFF – мгновенный BSFF, который не предусматривает таппинга вообще, а работает только с подсознанием, полностью бесконтактно.

С тех пор эта техника не перестает поражать специалистов и пациентов по всему миру, как своей мощностью, так и скоростью работы и легкостью применения. В этом руководстве мы рассмотрим одну из «версий» BSFF, специально адаптированную для использования полным неспециалистом в домашних условиях. Она имеет свои минусы, но работает весьма хорошо. Со временем, возможно, у Вас появится желание перейти на оригинальную систему Ларри Нимса, но лично я на своем опыте убедился, что она требует все же некоторого понимания и подготовки. В частности, наилучшие результаты от использования оригинальной методики достигаются при применении так называемого Мускульного Тестирования, то есть получения ответа от подсознания «да-нет» на уровне мышечных реакций тела, что доступно далеко не каждому начинающему. В связи с этим я советовал бы вначале пользоваться упрощенной методикой.

Что можно ожидать от применения BSFF?

Ну, во-первых, решения своих психологических проблем (а также, при грамотном подходе, и проблем со здоровьем, так как минимум у 95% проблем «физического плана» корнями являются психологические проблемы).

Во-вторых, роста осознанности. BSFF устраняет автоматизм реакций на внешние раздражители. Это проявляется в появлении реальной свободы в выборе способа реагирования. С удивлением вы будете замечать, что вещи, которые раньше «случались» сами, т.е. стандартное реагирование на какие-то стандартные стимулы, просто перестают происходить. Например, если раньше в ответ на какое-то определенное замечание вы могли взорваться от негодования, то теперь этого не будет, вы увидите раздражитель, и сами будете решать, как поступить – ответить «по-старому», или как-то по-другому.

В-третьих, необычайно вырастет принятие себя и самоуважение. После проработки определенного количества проблем вы станете принимать себя – даже вместе со всеми горами хлама в голове, безусловно. Вырастет (если над этим работать) любовь к себе и самоуважение. Вы станете ценить себя гораздо больше, чем раньше, что не сможет не отразиться на «внешней реальности».

В-четвертых, проработка отношений с родственниками и близкими людьми выведет эти отношения на совершенно новый, не знакомый вам ранее, уровень принятия и гармонии. Все вещи, которые раньше вас раздражали в близких, могут быть успешно проработаны, что приведет к совершенно новому взгляду на близких и перестройке всех отношений.

В-пятых, вы начнете понимать себя, свои движущие мотивы, свои скрытые пружины, свои стандартные модели поведения и паттерны. Вы изучите себя так, как никого, вы будете знать о себе массу разных вещей, и понимать, почему вы так действуете. Поверьте, то, что вы сейчас осознанно думаете о себе и своих «механизмах», очень далеко от реальности. Реальное положение вещей может быть выяснено только при работе с подсознанием, потому что там хранятся реальные причины поступков.

То же самое можно сказать о других. Вы поймете основные принципы работы человеческой психики, основанной на Эго, и будете видеть все механизмы в действиях других людей. Вами станет гораздо труднее манипулировать, а ваше понимание других людей вырастет необычайно. Вместе с тем возникнет и принятие других людей такими, какие они есть, со всеми их «глюками», и понимание, что они поступают всегда правильно с точки зрения конфигурации их собственного понимания о том, что такое жизнь и реальность.

В-шестых, вы сможете избавиться от чувства вины и стыда за прошлое, вылечить все тяжелые травмы, полученные когда-либо, и сдать все проблемы из прошлого в утиль.

В-седьмых, вы сможете избавиться от страхов. Это нелегко (не стоит обольщаться, что вы лишитесь всех своих страхов за неделю), но это и не невозможно – все в ваших руках.

Есть еще многое, что можно получить от использования BSFF, и где конец возможностям, на самом деле, не знает никто. Все зависит только от вашей смелости, от того, как далеко в глубины своего бессознательного вы готовы проникнуть...

Побочные явления

Как и в случае применения большинства современных лекарств, при использовании BSFF возможны «побочные явления». В основном, эти явления возникают при «переработке» - то есть излишне продолжительной работе с подсознанием без должной подготовки. Впрочем, это могут быть и просто следствия работы с подсознанием вообще. Вот какие «побочки» могут вам встретиться:

1. Усталость. BSFF – энергозатратная процедура, по крайней мере в начале. Потом, со временем, по мере привыкания организма, усталость после работы уменьшается, вплоть до полного исчезновения. Например, в моем случае, в самом начале, после 2 часов «проработки», я был как выжатый лимон, и меня хватало только на то, чтобы лечь спать. Но со временем усталость уменьшалась, и сейчас я могу, если понадобится, работать с BSFF в течение 8 часов (делая перерывы каждый час) без особой усталости, наоборот, я даже чувствую подъем в конце занятий. В общем, усталость – это нормальное явление, и бояться ее не следует.

2. Депрессии, апатия, плохое настроение. Часто следуют за многочасовыми занятиями и проработкой очень серьезных, болезненных вещей. Отчасти это связано с тем, что приходится хоть немного, но погрузиться в мусор, который прорабатывается. Естественно, приятного во всем этом деле мало. Отчасти – это результат упорной проработки и стремления получить быстрый результат (можно, думаю, обойтись и без депрессий, но скорость изменений будет сравнительно мала, лично мне не хочется ждать месяцы, пока что-то изменится). Также одним из возможных механизмов возникновения депрессий является следующий: если сравнить человека (его личность) с бочкой мусора, то при проработке верхний слой этого мусора ликвидируется, и снизу поднимается нижний слой. Он был там всегда, однако из-за верхнего слоя, непосредственно с ним мы не сталкивались. Новый слой непривычен, и вызывает негативную реакцию.

Следует отметить, что депрессии – это точно такие же проблемы, как и любые другие, и так же имеют свои эмоциональные корни, и они так же поддаются проработке при помощи BSFF, как и любые другие. И точно так же они исчезают, очень быстро и не оставляя следов. Относиться к депрессиям, появившимся после проработки, серьезно, ни в коем случае нельзя. Следует их просто прорабатывать и забывать о них.

Еще один момент. Некоторые почему-то думают, что BSFF – это такая сладкая пилюля, от которой сразу станет классно, и притом навсегда. Можно понять извечное человеческое стремление решить все свои проблемы за раз, легко и радостно, но, увы, этого не бывает. Уж не знаю почему, но эффективное лекарство обычно довольно мерзкое на вкус. Если вы не готовы немного скривиться, избавляясь от своих проблем навсегда, и ожидаете мгновенного кайфа, вы, скорее всего, будете разочарованы в BSFF. Эффективность – да, скорость – да, мощь и красота – да. Сладость – нет. Выбирайте сами, что для вас важнее.

3. Раздражение и злость. Обычно появляется на более поздних этапах работы. Естественно, как и депрессии, раздражение преходяще, и легко поддается проработке с помощью BSFF. Что касается механизмов возникновения раздражения, тут есть несколько теорий.

- Злость была в «бочке мусора» всегда. У обычного человека внутри огромные массы злости, раздражения и агрессии, но они не видны и выплескиваются только в особых случаях. Прорабатывая ментальный мусор с помощью BSFF, мы снимаем верхний слой, обнажая залежи раздражения.

- После проработки нескольких десятков проблем, казавшихся совершенно монструозными, и после того как они исчезают навсегда, сделав «пшик», начинаешь понимать, что все проблемы, на самом деле, - просто иллюзии. И что ликвидация любой проблемы – это вопрос нескольких часов работы с BSFF. После этого воспринимать всерьез нытье окружающих и их жалобы на свои проблемы невозможно. «Сопли» начинают просто злить и раздражать.

- Поведение обычного человека полностью определяется Эго. Единственное, что позволяет Эго нами манипулировать, - это эмоциональные корни. Именно они запускают бессознательные реакции на внешние раздражители. BSFF эффективно уничтожает эмоциональные корни, лишая Эго рычагов воздействия на человека. Ничего удивительного в том, что Эго это не нравится. Злость и раздражение – реакция Эго на радикально уменьшающиеся возможности воздействия на носителя.

Я не знаю, какая из этих теорий верна, может быть вообще никакая, а может быть, все сразу. Это и не важно. Главное – есть такое явление, это нормально, пугаться этого не стоит, если вдруг появится, нужно просто брать его и прорабатывать. Нет проблем, с эмоциональными корнями которых BSFF бы не справилось.

4. Радикальное уменьшение количества «соплей». Многие по ошибке принимают это за «очерствение». Типа, «стало меньше эмоций». Человек становится намного спокойнее и ровнее. Это – одна из претензий некоторых граждан к технике перепрограммирования Синельникова и многим другим техникам работы с подсознанием. На самом деле, все, что они привыкли считать «богатством эмоций» - это просто сопли и сантименты, игры Эго в «бедного деточку» и «собственную важность». В них нет ничего настоящего, это как мыльная опера и слезы какой-нибудь героини мексиканского сериала. Сантименты при работе с подсознанием исчезают – и ничего удивительного в этом нет, ведь они никогда и не были настоящими чувствами, это был заменитель настоящих чувств, просто фальшивка. Настоящие чувства, такие как истинная Любовь, Сострадание, при работе с BSFF не исчезают, так как имеют гораздо более глубокие корни, чем мыльно-оперная жвачка, принимаемая среднестатистическим современником за «богатство чувств». Если вам дороги ваши сопли и иллюзии – лучше не беритесь за работу с подсознанием, можете быть разочарованы.

5. Разочарование в людях и обществе. В протокол BSFF встроен механизм, который позволяет осознанно понять истинные причины тех или иных проблем и моделей поведения. После проработки некой массы своих проблем, становятся видны стандартные паттерны поведения, свои и других людей, и реальные причины такого поведения. Часто то, что казалось полным каких-то благородных вещей, оказывается просто примитивными играми Эго (в большинстве случаев, если быть точным). Становятся видны все мотивы окружающих, их попытки манипулирования другими, и механизмы действия социума вообще. Это не очень приятная картина. Однако само разочарование также является проблемой, имеющей корни, и может быть проработано с помощью BSFF, так что к нему следует относиться как к промежуточному этапу. Вы просто больше не будете давать вовлекаться в эти глупые социальные игры. Для кого-то, впрочем, это может быть очень болезненным.

6. «Маятники» - это комбинации депрессии, злобы, апатии, страхов и т.п., которые следуют за особо упорной и длительной работой. Маятники - временные явления,

подлежащие проработке, так же как и любые другие проблемы. Чтобы не было «маятников», используйте безопасный режим – не больше 2 часов работы с BSFF в день, а лучше и не каждый день. Если же «маятник» влетел вам в лоб – просто проработайте все свои ощущения с помощью BSFF. Никогда не относитесь всерьез к своим депрессиям и страхам, какими бы сильными они ни казались. Никогда ничего не бойтесь – с BSFF страху конец, даже если и не сразу.

7. Глубокие изменения психики и мировоззрения могут вызвать изменения в окружающей реальности. Возможно, у вас изменится круг общения. Может быть, поменяете работу, бизнес. Может быть, разочаруетесь в каких-то вещах, которые раньше казались важными (особенно если они строились на неких эмоциональных корнях). Это все – нормальные элементы развития и перехода на другой уровень, но некоторые люди могут оказаться не готовыми к таким вещам и просто их бояться. Если вам страшно лишиться своей теплой норки и выйти в «большой мир» - вероятно, лучше не заниматься работой с подсознанием. В конце концов, есть масса разных техник, позволяющих с удовольствием играть в работу над собой, без напряжения и разочарований.

8. Вы начнете просыпаться. Готовы ли вы к этому?

Что, испугались? Думаете, надо ли вам это? Смотрите сами. Я считал себя обязанным донести до вас и «не совсем приятные моменты». Кстати, на самом деле все не так уж и плохо. Современный человек настолько наполнен негативными эмоциями, что хуже ему уже не будет. По сравнению с многолетними депрессиями, от которых люди страдают, какая-то мелкая «маятниковая» депрессия – это просто ерунда. Но дело в том, что некоторые ожидают от BSFF мгновенного кайфа, и когда его не получают, а вместо него получают себе «в морду» сидящий у них же внутри негатив, они могут начать жаловаться на технику. Техника не при чем! Все причины – в самом человеке. BSFF ничего не приносит извне, он просто обнажает все, что в вас есть. Вместе с тем, BSFF дает вам возможность весь этот негатив ликвидировать, а не просто смотреть на него.

И кстати, если вместо того, чтобы горевать по поводу «маятника», посмотреть на ту проблему, которую перед этим прорабатывали, то можно с удивлением обнаружить, что проблема-то исчезла. Но хорошее человек обычно не замечает, зато плохое – сразу и с большим воодушевлением.... Увы, приходится учиться не обращать внимания на «плохое». И замечать «хорошее», которого, оказывается, появляется в жизни все больше и больше. Вот ЭТО – настоящий результат работы, а не какие-то мелкие, быстро проходящие депрессии или «маятники»...

Многие терапевты, использующие энергетические терапии, советуют обратить пристальное внимание на обезвоживание организма. Организм обычного человека, говорят, весьма обезвожен, несмотря на то, что он может пить много пива, чая, кофе и других напитков. В процессе проработки проблем освобождаются очень большие количества негативных ментальных масс, и вода как раз помогает все эти «остатки» вывести из организма. Поэтому рекомендуется перед началом работы выпить стакан простой воды, и на следующие сутки после проработки выпить минимум 2 литра простой воды, небольшими порциями. Это позволит минимизировать воздействие «маятников» на Ваш организм. Также, рекомендуется после проработки негатива, инсталлировать противоположные по смыслу, позитивные утверждения, и, возможно, представлять себе, как освободившееся от негатива место заполняется светом (для того, чтобы не оставлять пустоты после ликвидации проблем).

И еще раз напоминаю: всегда прорабатывайте любые «маятники» и любой дискомфорт, возникающий после работы, с помощью BSFF. Никогда не оставляйте непроработанные депрессии, апатии итп.

Основы BSFF

Вкратце, BSFF – это высоко сфокусированный метод лечения любого типа дискомфорта. Он работает за счет удаления из подсознания как самоограничивающих верований, так и эмоциональных корней дискомфорта.

Ваше подсознание – это ваш верный слуга. Оно делает то, что вы ему скажете. Ваша задача – сказать ему, чтобы оно использовало одно простое ключевое слово (или фразу) для устранения всех корней любой проблемы, которую вы хотите проработать. Вот настолько BSFF прост. Однако, требуется некоторая утонченность для того, чтобы обнаружить и устранить все корни проблемы. Как именно это делать самому – мы и покажем вам.

Основные постулаты, стоящие за теорией BSFF:

- Проблемы вызываются нерешенными негативными эмоциями и верованиями.
- Мысли, эмоции, и поведение контролируются и ограничиваются заложенными в подсознание программами.
- Наши верования определяют назначение, время, продолжительность и частоту психологических симптомов и поведения.
- Ущербная (негативная) система верований и эмоциональных корней должна быть полностью устранена для достижения прочной психологической свободы.
- Полная история всех наших психологических проблем записана в подсознании.
- Сознательная идентификация или понимание присутствующей проблемы совершенно необязательна для эффективного лечения.
- Каждая отдельная проблема может быть устранена мгновенно при помощи одной процедуры.
- BSFF может эффективно избавлять от любых физических, психологических или духовных проблем, у которых есть эмоциональные корни.

Будет ли BSFF работать у всех?

BSFF – это не что-то, что делают вам. Это процесс, в котором вы являетесь активным участником. Если вы подходите к нему с вызывающим отношением типа «ну-ну, покажите мне эту фигню», и настаиваете на том, чтобы вся ваша жизнь волшебным образом изменилась без какого бы то ни было усилия с вашей стороны – вы не испытаете всех преимуществ BSFF. Однако если вы согласны быть открытыми и следовать инструкциям, вы увидите удивительно эффективные результаты, и вы будете создавать эти результаты сами.

Наверняка вы чувствовали сопротивление всякий раз, когда вы пытались сделать что-то, чтобы себе помочь. Поэтому в процедуру лечения BSFF встроена техника для работы с внутренним сопротивлением и неверием. Очень поможет, если вы будете хотеть изменить свою жизнь и разрешите ей измениться. Для некоторых людей менять свою жизнь может оказаться неприятным процессом (хотя даже этот дискомфорт можно легко вылечить при помощи BSFF). Это как переезд в новый дом. Вы действительно хотите там быть, но обычно требуется какое-то время, чтобы адаптироваться к новому окружению.

Также есть распространенные страхи, которые могут не дать вам двигаться вперед. Обычно они имеют отношение к вашему месту в социальной структуре, и как оно может измениться, когда изменитесь вы. Несмотря на то, что какие-то аспекты вашей жизни могут сейчас быть некомфортными, вы выработали некий набор стратегий, которые позволяют вам продолжать играть вашу социальную роль. Изменение жизни предполагает выработку новых, более эффективных стратегий поведения и

привычек, но боязнь неизвестного результата может не дать вам выработать их. Как ни странно это звучит, страх успеха очень часто служит препятствием для человеческого прогресса. Чтобы помочь вам пройти через это, в книге есть некоторые советы, которые вы можете использовать.

Работает ли BSFF для всех? Ответ – может работать. Единственным препятствием к тому, чтобы стать свободным от своих проблем, является ваше собственное нежелание создать положительные изменения и насладиться их результатами. Также, если у вас есть длительная история очень серьезных эмоциональных проблем, хронические боли, зависимости, или вы полностью не в контакте со своими эмоциями или боитесь их, лучше всего связаться с психологом, который использует BSFF, вместо того, чтобы работать над проблемами самостоятельно.

Инструкции для подсознания

Выбор ключевой фразы.

В этом нет ничего сложного. Просто выберите слово или фразу, которую вы захотите использовать. Лучше, если это будет слово или фраза, не несущая сильного эмоционального заряда (в этом смысле слово «деньги» не подходит на эту роль).

Вот пример слов, которые использовали практикующие:

- Отлично
- Динамит
- Отпусти это
- Я могу!
- Мир
- Радость
- Сделай это
- Будь свободным
- Свет
- Хвала
- Я счастлив
- Свобода
- Любовь

Вы сможете изменить свое ключевое слово в любой момент, когда вы захотите. Вы дадите своему подсознанию инструкцию использовать то ключевое слово, которое вы захотите.

Если вы будете использовать это слово вне терапевтического сеанса, ваше подсознание не решит, что это сигнал к началу лечения. Другими словами, у вас должно быть намерение вылечить что-то, чтобы подсознание восприняло слово как команду к действию.

Придумайте свое слово (фразу), и запишите его.

Понимание инструкции вашим подсознанием.

Вы прочтете приведенную ниже инструкцию вслух или про себя всего один раз. Ваше подсознание с этих пор всегда будет согласно вылечить все, что вы ему скажете. Вам никогда не придется давать ему эту инструкцию еще раз, хотя вы можете захотеть дополнить инструкцию новой информацией. Инструкция будет действовать всегда, до тех пор, пока вы не прикажете подсознанию перестать делать это. Все, что вы прочтете далее, нужно для того, чтобы помочь вашему подсознанию понять, что вы подразумеваете под "проблемой" и что вы хотите получить от вашего подсознания, когда вы попросите его о помощи.

Инструкции для вашего подсознания включают концепцию Полноты и Целостности вашей личности – всего того, что определяет вас как личность. Они составлены так, чтобы включить все возможные части личности отдельно и личность целиком – то, что обычно подразумевается под словом «я».

Вы можете заметить, что инструкции составлены с использованием слов «НАШЕ», «ВСЁ», «МЫ», «НАШЕ ВСЁ», «НАС» и т.п. Это очень важный момент, так как он включает все части вас, которые упоминаются во втором параграфе инструкций. Для того, чтобы лечение было полностью правильным, каждая из этих частей должна быть признана как возможная область хранения разных аспектов проблемы, над

которой мы работаем. Мы мягко приглашаем все эти части нас принять участие в лечении.

Каждая часть нас является жизненно важной, она должна быть приглашена для интеграции с нами, и включена в каждый сеанс лечения при помощи BSFF. Это очень важное приглашение, признание ее, для того, чтобы лечение было произведено полностью и навсегда. Обратите внимание, что когда вы будете использовать слова «я», «меня» и т.п., при лечении проблемы, ваше подсознание будет понимать, что ему надо включить в процесс лечения абсолютно все части вас и все прошлые переживания, которые относятся к проблеме.

Когда вы будете читать инструкцию для подсознания, не беспокойтесь о том, понимаете ли вы ее сознательно, и понимаете ли вы то, о чем мы тут говорили. Ваше подсознание поймет, о чем речь. Более осмысленное понимание придет со временем, когда вы будете практиковать BSFF и перечитывать (для сознательного понимания) инструкцию в будущем.

Прочитайте эту инструкцию для вашего подсознания. Помните, вам надо прочитать ее всего один раз. Вставьте выбранное вами ключевое слово в соответствующем месте. Читайте все от этого места, и до фразы «конец инструкций».

Эти инструкции – для тебя, НАШЕ подсознание. Когда МЫ сознательно обратим внимание на любую проблему, которую МЫ захотим, чтобы ты устранило, МЫ просто подумаем или произнесем вслух выбранное нами ключевое слово или фразу, и ты проведешь полный сеанс устранения этой проблемы при помощи BSFF для НАС. Ключевой фразой, которую МЫ выбираем для использования с этой целью, является
“ _____ ”.

Ты одновременно будешь лечить все генетические/наследственные, потомственные, нынешние, и все диссоциированные/фрагментированные части, эмоциональные корни, и верования, вызывающие эти проблемы или вызываемые этими проблемами, и/или любые другие проблемы, связанные с этим переживанием и вносящие свой вклад в это переживание. Это означает, что ты вылечишь все ментальные, эмоциональные, физические и духовные аспекты всех связанных с данным переживанием проблем, и все диссоциированные/фрагментированные части НАШЕЙ личности, любым образом причастные к этим проблемам (все они, в любой комбинации, здесь называются словами НАШЕ ВСЁ, МЫ, НАШ, Я, МОЁ, и так далее).

Ты полностью устранишь все проблемы на всех уровнях и в каждой части НАШЕГО существа, которые могут любым образом прямо или косвенно способствовать, поддерживать, помогать вызывать, или любым образом поддерживать любую конкретную проблему, которую МЫ заметили и захотели, чтобы ты устранило. В каждом случае лечения проблемы ты устранишь все эти проблемы полностью и безопасно.

Это означает, что ты, НАШЕ подсознание, устранишь все и каждые уровни всех ограничивающих эмоциональных корней и верований, которые являются причиной той проблемы, на которую МЫ указываем тебе для ее устранения. Также ты устранишь все корни корней, и корни корней корней, и так далее, полностью, которые появились в течение всей нашей жизни, во время рождения, а также в утробе матери и до рождения. Все эти корни будут устранены тобой. Каждый раз в процессе лечения ты включишь все случаи – от самого первого, до самого последнего, когда МЫ пережили

любые или все части той проблемы, сигнал для устранения которой МЫ тебе дали.

Также ты одновременно устранишь каждый Фактор Посттравматического Стресса (ФПС), который ассоциировался с проблемой и был ей вызван в процессе, или в результате каждого корневого эмоционального переживания, являющегося причиной каждой проблемы, которую МЫ устраняем.

Ты полностью и целиком растворишь все эти Факторы Посттравматического Стресса, так что они больше не будут вызывать у НАС никакого ментального, эмоционального, физического, или духовного дискомфорта или неустойчивости. Факторы Посттравматического Стресса, которые ты устранишь, включают все семь из следующих негативных воздействий на НАШЕ ВСЁ, а также любые другие ослабляющие или нарушающие эффекты ФПС устраняемой проблемы:

- Шок, потрясение для НАШЕЙ системы
- Страдание для НАШЕЙ системы
- Стресс для НАШЕЙ системы
- Тревога, беспокойство для НАШЕЙ системы
- Расстройство, огорчение для НАШЕЙ системы
- Травма для НАШЕЙ системы
- Волнение для НАШЕЙ системы.

Ты будешь все это делать для НАС, вне зависимости от того, знаем ли МЫ осознанно, в чем состоит проблема, и даже в том случае, если МЫ не можем определить, описать или назвать проблему словами. Нам достаточно просто осознанно заметить проблему, и использовать НАШУ КЛЮЧЕВУЮ ФРАЗУ, которую МЫ выбрали, и ты вылечишь и устранишь, на всех уровнях НАШЕГО сознания, подсознания и существа, эту проблему, а также все связанные с ней, и вносящие вклад в нее, части этой проблемы полностью, безопасно и навсегда.

Ты будешь делать это всё для НАС, вне зависимости от того, какая комбинация уровней НАШЕГО ВСЕГО была вовлечена и/или включена в то время, когда все эти связанные проблемы были созданы или пережиты. Ты полностью и навсегда устранишь все и каждую проблемы, которые МЫ лечим, вместе с подсознательными программами, которые могут у НАС быть, и которые могут сейчас или когда бы то ни было стать причиной любого вида уязвимости в НАС, которая может привести к тому, что МЫ сохраним проблему, получим проблему обратно, разрешим проблеме вернуться, или пассивно допустим или примем ее обратно любым способом, в любой форме и в любом виде.

Ты также одновременно будешь устранять все и любые проблемы, которые могут сделать НАС уязвимыми для возвращения любой устраненной проблемы в любом виде и в любое время в будущем.

Даже в то время, когда МЫ будем лечить другие проблемы, ты будешь автоматически и самостоятельно лечить все аспекты каждой проблемы, до тех пор пока все соответствующие выводы о причинах и происхождении каждой вылеченной проблемы будут полностью осознаны и поняты НАШИМ сознанием на сознательном уровне.

Ты будешь делать все это для НАС, начиная с этого момента, для любой проблемы, которую МЫ когда либо осознанно заметим и будем сигнализировать тебе желание ее устранения, когда МЫ дадим сигнал к началу лечения путем использования НАШЕЙ ключевой фразы, или любого другого слова или фразы, которые МЫ в любое время можем сказать тебе использовать с этой целью. Все, что НАМ нужно сделать, это просто заметить проблему, и инициировать ее устранение, произнеся, подумав, представив, или другим образом использовав НАШУ КЛЮЧЕВУЮ ФРАЗУ.

Когда бы МЫ ни занимались устранением «стопперов» или любой злости, осуждения, критицизма, или непростения, или любых других ограничивающих мыслей, чувств, отношения, или верований, которые МЫ можем иметь о, или по отношению к НАМ самим, ты будешь устранять все те, которые МЫ могли не устранить во время предыдущих сеансов лечения. Ты будешь производить это дополнительное устранение вне зависимости от того, как давно МЫ проводили предыдущие сеансы лечения.

Точно так же, когда МЫ устраняем любую злость, осуждение, критицизм, или непростение по отношению к другому человеку или группе людей, МЫ проводим устранение этих чувств для всех частей каждого человека, и для всех людей, входящих в группу. Это будет так всегда, даже если МЫ используем слово «ты», или используем имя или имена людей в процессе лечения.

НАШЕ подсознание, когда ты будешь устранять любую проблему, которую МЫ заметим и сигнализируем начало лечения при помощи КЛЮЧЕВОЙ ФРАЗЫ, ты также автоматически и каждый раз будешь включать в процесс лечения любую связанную проблему, которая любым образом ассоциируется в НАШЕМ опыте с проблемой, которая была сигнализирована для лечения. Также, ты будешь включать в процесс лечения все связанные проблемы и/или корни, которые были образованы или могут быть вызваны при любых возможных позициях и комбинациях положений головы, глаз и любых других частей тела или функций тела, в которых МЫ находились или которые МЫ испытывали в то время, когда каждая из этих проблем или создавалась, или случалась в любое время НАШЕЙ жизни.

НАШЕ подсознание, ты всегда будешь делать все то, что МЫ описали в этой инструкции, начиная с этого момента, вне зависимости от того, в каком состоянии, в каких обстоятельствах, в какой ситуации или в каком ментальном или эмоциональном состоянии МЫ находимся, или какую проблему МЫ замечаем, представляем себе или вспоминаем МЫ просим тебя сигнализировать НАМ момент окончания устранения проблемы или аспекта (составляющей проблемы), над которыми мы в данный момент работаем с BSFF, с помощью зевания, производимого НАШИМ организмом. И МЫ благодарим тебя и глубоко признательны тебе и уважаем тебя за то, что ты всегда остаешься НАШИМ верным слугой.

Конец инструкции.

Это и есть инструкции BSFF для вашего подсознания. Они довольно длинные, потому что они должны быть исчерпывающими. Необходимо, чтобы устранялось все, что тем или иным образом причастно к проблеме. Наша цель – не оставить вообще ничего, что могло бы стать сигналом подсознанию для того, чтобы оно снова создало эту проблему.

Базовый протокол устранения проблемы с BSFF

Важное уточнение. Далее будет приведен не тот протокол, который можно найти в книге Лари Нимса, а несколько **адаптированный** протокол для «обычного человека», который в домашних условиях хочет решать свои проблемы. Он отличается от оригинального протокола, но, тем не менее, полностью работоспособен и эффективен, что доказано практикой.

В дальнейшем речь пойдет о так называемой «работе с проблемами по спискам». О «проработке проблем на лету» будет сказано отдельно.

1. Выберите проблему, которая вас беспокоит, и которую вы хотите решить. Например, это может быть проблема «Я злюсь на соседку Глафиру Гаврииловну». Возьмите лист бумаги и запишите сверху название проблемы.
2. Начинайте выписывать на тот же листок «аспекты» проблемы – ее составные части. Пишите все, что приходит вам в голову, когда вы думаете об этой проблеме. Эмоциональные реакции, верования, просто мысли, может быть даже отборный мат. В нашем случае, к примеру, это будет:
 - Эта Глафира бухает с утра до вечера
 - Как нажрется – песни орет
 - Невозможно спать
 - Ну что за дура
 - Как таких земля носит
 - Сын у нее – бандит
 - И лестничную клетку она не моет
 - ...
 - И так далее, пока не кончатся аспекты.
3. Начиная с самого верхнего, первого в списке аспекта, читаем его вслух (или про себя, как удобнее в данной ситуации) и после произнесения (прочтения) аспекта произносим выбранную нами ранее ключевую фразу (или ключевое слово). Повторяем аспект и ключевую фразу после него, столько раз, сколько надо, до начала **зевания** (либо, в редких случаях, если зевания не наблюдается, пока не почувствуем, что этот аспект нас больше не беспокоит).
4. Переходим к следующему аспекту, и «прокручиваем» его с ключевой фразой (то есть, повторяем снова и снова, добавляя ключевую фразу каждый раз после аспекта) до наступления зевоты.
5. Повторяем то же самое, пока не кончатся все аспекты. ЕСЛИ в процессе работы вдруг мы увидим какие-то новые аспекты проблемы, просто выписываем их на листочек, под теми аспектами, которые мы выписали ранее, и прорабатываем их.
6. После окончания всех аспектов произносим Заключительное Утверждение следующего вида:

*Сейчас я устраняю, за один раз, все оставшиеся части проблемы
_____, а также все ограничивающие мысли, верования, отношения, и*

эмоции, которые могли бы заставить меня сохранить или когда-либо принять обратно проблему _____. **После этого говорите ваше ключевое слово (фразу).**

В месте подчеркивания, вставляется название проблемы, например, в нашем случае это было бы «Я злюсь на соседку Глафиру Гавриилловну». Это утверждение произносим еще и еще раз, каждый раз добавляя в конце Ключевую Фразу, столько раз, сколько надо до наступления зевания.

В случае, если вы обрабатываете трудную, упорную проблему, например сильную психологическую травму или укоренившуюся вредную привычку, после произнесения Заключительного Утверждения, произведите Запасную Процедуру для снятия блоков, которые могут не позволить вам отпустить проблему. Описание Запасной Процедуры приведено ниже.

7. Если у вас есть в очереди на проработку еще проблемы на этот сеанс работы, повторите шаги 1-6, взяв новую проблему, разбив ее на аспекты, проработав их по очереди и если надо, сделав проблеме Запасную Процедуру.

8. Когда проблем для проработки на этот сеанс работы больше не останется, обработайте так называемые Стопперы. Стопперы - это утверждения, которые могут не дать вам отпустить обрабатываемые проблемы. В основном это связано с неверием. Каждый из нижеприведенных стопперов повторяйте с ключевым словом (или ключевой фразой) столько раз, сколько надо для его успешной проработки (зевание). В дальнейшем (примерно через месяц постоянной практики), когда прочувствуете эти «Стопперы», можно будет дать распоряжение подсознанию типа «Сейчас я лечу все «Стопперы» (и ключевое слово).

- Я боюсь, что это лечение не поможет мне. Ключевое слово.
- Я боюсь, что это лечение не даст долговременных результатов. Ключевое слово.
- Я сомневаюсь, что оно поможет. Ключевое слово.
- Я сомневаюсь, что оно даст долговременный результат. Ключевое слово.
- Я не доверяю себе в том, что я буду эффективно поступать по-новому. Ключевое слово.
- Я сомневаюсь в моей способности эффективно поступать по-новому. Ключевое слово.
- Я сомневаюсь в моих способностях пройти через период изменений в моей жизни. Ключевое слово.
- Я могу получить назад одну или несколько из тех проблем, что я вылечил. Ключевое слово.

9. Очень важная часть работы – заключительная. Это Прощения. Делайте их ОБЯЗАТЕЛЬНО. Прощения – залог успешности работы. Если в течение дня вы работали над проблемами, то вечером сделайте Закрытие, проработав Стопперы и нижеприведенные 4 процедуры Прощения.

Прodelайте процедуру Злости/Прощения для других участников проблемы, произнося:

Сейчас я устраняю всю мою оставшуюся злость, критицизм, осуждение и непрощение по отношению ко всем лицам, которые имеют какое бы то ни было отношение ко всем проблемам, которые я лечил за этот сеанс. Ключевое слово. Повторите это (с ключевым словом) столько раз, сколько надо для того, чтобы началось зевание. После этого постукивая большим пальцем любой руки по любому другому пальцу этой же руки, три раза произнесите: «Я прощаю вас всех, вы всё делали так хорошо, как могли».

Прodelайте процедуру Злости/Прощения для Бога, произнося:

Сейчас я устраняю всю мою оставшуюся злость, критицизм, осуждение и непощение по отношению к Богу, за все проблемы, которые я лечил за этот сеанс. Ключевое слово. Повторите это (с ключевым словом) столько раз, сколько надо для того, чтобы началось зевание. После этого постукивая большим пальцем любой руки по любому другому пальцу этой же руки, три раза произнести: *«Я прощаю тебя, Бог, ты все делаешь так хорошо, как только можешь»* (вариант для верующих – *«ты всегда со мной и заботишься обо мне»* или типа того).

Прodelайте процедуру Злости/Прощения для Мира и Жизни вообще, произнося:

Сейчас я устраняю всю мою оставшуюся злость, критицизм, осуждение и непощение по отношению к Миру и Жизни вообще, за все проблемы, которые я лечил за этот сеанс. Ключевое слово. Повторите это (с ключевым словом) столько раз, сколько надо для того, чтобы началось зевание. После этого постукивая большим пальцем любой руки по любому другому пальцу этой же руки, три раза произнести: *«Я прощаю тебя, мир, ты таков, каков ты есть»*.

Прodelайте процедуру Злости/Прощения для себя, произнося:

Сейчас я устраняю всю мою оставшуюся злость, критицизм, осуждение и непощение по отношению к себе, за все проблемы, которые я лечил за этот сеанс. Ключевое слово. Повторите это (с ключевым словом) столько раз, сколько надо для того, чтобы началось зевание. После этого постукивая большим пальцем любой руки по любому другому пальцу этой же руки, три раза произнести: *«Я прощаю себя, я все делаю так хорошо, как могу»*.

На этом сеанс можно считать законченным.

Если не получается (Запасная Процедура)

Используется в тех случаях, когда вы плотно застряли, после многократной обработки проблемы без изменений, или в случае лечения серьезных, глубоко укоренившихся и давних проблем, таких как пагубные привычки. После каждого предложения произносите ваше Ключевое Слово. Каждое утверждение с ключевым словом повторяйте столько раз, сколько надо для того, чтобы начать зевать (или пока не почувствуете, что аспект успешно проработан)

- *Я хочу быть свободным от этой проблемы.*
- *Я желаю быть свободным от этой проблемы.*
- *Я желаю быть свободным от этой проблемы постоянно с этого момента навсегда*
- *Я разрешаю себе быть свободным от этой проблемы постоянно с этого момента навсегда*
- *Для меня в порядке быть свободным от этой проблемы постоянно с этого момента навсегда*
- *Я заслуживаю того, чтобы быть свободным от этой проблемы навсегда*
- *Я сделаю все необходимое, чтобы позаботиться о том, чтобы я был свободным, и оставался свободным от этой проблемы с этого момента*
- *Есть еще одна или более проблем, которые заставят меня сохранить или принять обратно эту проблему.*
- *Во мне все еще есть что-то, что заставит меня сохранить или принять обратно эту проблему.*
- *Я все еще уязвим в том, что могу когда-то принять эту проблему обратно.*

Вот и вся процедура работы с BSFF. Она может показаться немного сложной вначале, однако уже через пару дней вы полностью овладеете ей, и убедитесь, что она чрезвычайно проста в применении. Все проблемы обрабатываются одинаково. Процедура не требует ответа от подсознания, зевание служит сигналом, что проработка аспекта удачно завершена.

Пример проработки проблемы с BSFF

Проблема: «Я боюсь высоких людей».

Первым делом берем бумагу, и начинаем выписывать на нее все мысли, которые нам приходят в голову при мысли о проблеме.

Высокие люди опасные

Всегда боялся клоунов на ходулях

Сосед Степан - мент поганый, высокий

В детстве ненавидел эту глупую книжку про дядю Степу, а мама заставляла читать

В 3 классе высокие ребята отобрали 15 копеек и дали в глаз

Высокий Олег из соседнего двора вечно валяется пьяный под забором

Никогда не умел играть в баскетбол, а тренер заставлял

В баскетболе нужно быть высоким, а я не высокий, мне двойки ставили

Негры все высокие, всегда имеют самых клевых девчонок

Я не могу достать до полки с книгами и сестра надо мной смеется

Меня оштрафовал высокий контролер

Фредди Крюгер был не очень-то низким парнем

Высокий сосед шлепнулся головой об притолоку и разбил лоб

и т.п., пока не кончится «поток сознания».

Дальше каждый из этих АСПЕКТОВ (составляющих проблемы) прорабатывается – повторяется с ключевым словом столько раз, сколько надо, пока не начнется зевание. В редких случаях, когда зевания сначала нет, можно просто почувствовать, что аспект нейтрализован. Это ощущение приходит с опытом, довольно быстро. К примеру, мы выбрали для работы ключевое слово "Абракадабра!". Тогда работа будет строиться так:

Высокие люди опасные - Абракадабра!

Высокие люди опасные - Абракадабра!

Высокие люди опасные - Абракадабра!

Высокие люди опасные - Абракадабра!

Тут, допустим, мы начали зевать, берем следующий аспект:

Всегда боялся клоунов на ходулях - Абракадабра!

Всегда боялся клоунов на ходулях - Абракадабра!

Всегда боялся клоунов на ходулях - Абракадабра!

Кончился этот, - берем следующий. В процессе мы можем вспомнить еще какие-то аспекты, например, что пытались ухаживать за высокой девчонкой из параллельного класса, а та послала куда подальше. Этот аспект тоже записываем вниз списка. Тут стоит отметить, что в процессе работы все, что приходит в голову, имеет отношение к проблеме, даже если таковым не кажется, так что стоит все это записывать, а не отмахиваться. И так до тех пор, пока все аспекты не кончатся.

Если чувствуем, что проблема была действительно серьезная, если аспекты явно «упирались» и никак не хотели прорабатываться, проводим Запасную Процедуру.

Предположим, что мы провели Запасную Процедуру, и что нет других проблем в очереди на обработку (то есть за этот раз мы решили обработать только одну проблему – страх перед высокими людьми). Тогда обрабатываем Стопперы, и по списку - 4 этапа прощения («их всех», бога, мир вообще, и в конце – себя). На этом работа заканчивается. Результаты проработки могут проявиться не сразу, а через несколько дней, так что не отчаивайтесь, если вы не заметили мгновенных изменений мироощущения. Изменения придут позже.

Аспекты, аспекты, аспекты!

Успех проработки ЛЮБЫХ ваших проблем будет сильно зависеть от того, насколько вы сможете разложить проблему на составляющие. Обработка большой, «жирной» проблемы может не привести к успеху, вернее, сдвиги будут, но медленные и незаметные, и вы можете плюнуть на работу, мол, «фигня эта ваша техника, не работает». На самом деле все работает, надо просто уметь работать. А основное умение работы во ВСЕХ «энергетических терапиях» заключается в умении разбить проблему на аспекты, то есть на составные части. Вот это-то вам и надо освоить.

В принципе, Гари Крейг (автор EFT) говорил, что можно «простукивать» даже и большую проблему типа «меня никто не любит». Но это займет много дней (недель или месяцев) и подходов. Механизм он сравнивал с вырубкой леса. В лесу (проблема) есть множество деревьев (аспектов), одни выше (больше) другие ниже (меньше). При обработке общей проблемы при помощи BSFF (или любой другой подобного рода техники) срубается верхушка у самого высокого дерева, подравнивая его до среднего уровня. Потом берется (при следующей проработке) уже другое дерево, которое было ниже, чем первое, но теперь оказалось самым высоким, и укорачивается. Так постепенно вырубается весь лес.

Однако, как вы понимаете, это может занять много времени, и, хотя результат будет (со временем), нас такой подход не сильно устраивает – ведь нам подавай все и сразу. Именно для ускорения процесса работы и служит разбиение на аспекты. В таком случае адресно будут вырубаться целые конгломераты деревьев и отдельные деревья, в результате чего довольно быстро лес исчезнет.

Поэтому тренируйтесь разбивать проблемы на аспекты! Это архиважно, и это вам пригодится в работе с подсознанием по любой методике.

Как правильно «разбивать на аспекты»? Это просто, и довольно быстро приходит с опытом. Надо брать одну изолированную проблему, желательно лишенную вложенных проблем, и разбивать на составляющие. В этом смысле «Меня девушки не любят» является плохим кандидатом для быстрой проработки (хотя интенсивность проблемы, безусловно, снизится). А вот «я не уверен в себе», «я запинаясь при общении с девушками» и т.п. – это уже более мелкие проблемы, состоящие, соответственно, из кусочков-аспектов, которые можно довольно быстро проработать. Более того, когда составляющие основной проблемы исчезнут, то и главная проблема («девушки не любят») тоже может исчезнуть, или проработается быстро и эффективно.

Вот несколько примеров правильного разбиения проблем на аспекты:

Проблема: Я боюсь чувствовать или выражать свои эмоции

Аспекты:

- Я боюсь чувствовать или выражать мои чувства
- Если я позволю себе выразить свои чувства, я никогда не смогу снова стать рациональным
- Если я почувствую или выражу свою злость, я буду охвачен яростью
- Мне нельзя чувствовать или выражать свои эмоции
- Если я буду выражать свои эмоции, мой отец не поймет меня
- Если я буду выражать свои эмоции, моя мать не поймет меня
- Если я продемонстрирую свои чувства, никто не будет любить меня
- Если я покажу свои эмоции, меня засмеют
- Если я покажу, что со мной что-то не так, я предам кого-то из моей семьи
- Если я покажу, что чувствую дискомфорт, люди подумают, что я нытик

- Только «тряпки» показывают свои чувства
- Мужчины не должны показывать свои чувства
- Я боюсь, что если почувствую что-то, или выражу свои чувства, я не буду нравиться себе
- Я буду намного более уязвим, если буду чувствовать, или выражать свои чувства
- Если я начну чувствовать или выражать свои чувства, я не буду знать как вести себя

Проблема: Я чувствую себя очень одиноко

Аспекты:

- Мне очень одиноко
- Я позволил себе чувствовать одиночество
- Если я чувствую одиночество, я исчезну (растворюсь)
- Я боюсь чувствовать одиночество
- Я не хочу, чтобы кто-нибудь знал, как мне одиноко
- Мне одиноко уже очень давно
- Я не знаю, как правильно взаимодействовать с другими людьми
- Быть одиноким безопасно
- Если я одинок, мне не нужно говорить вам, кто я
- Я не знаю, кто я
- Я чувствую разделенность
- Мне никто не может помочь
- Мне все приходится делать самому
- Я не нравлюсь людям
- Люди не понимают меня, поэтому я один
- Мне кажется, я недостаточно ценен для других людей для того, чтобы они хотели быть со мной
- Я чувствую себя отделенным от Бога/Высшей силы
- Я боюсь узнать себя лучше, потому что я могу оказаться совсем другим
- У меня недостаточно хорошие человеческие качества, чтобы иметь настоящие отношения с кем-то
- Мне нечего предложить другим
- С тех пор, как умерла мама, у меня нет никого, кто бы любил меня или был со мной рядом
- Я одинок с того времени, как развелся

И так далее. Очень часто бывает, что в процессе проработки из подсознания выплывают какие-то новые аспекты проблемы, а часто и истинные причины. Их тоже следует дописать в списочек и проработать.

Как составлять список аспектов?

Очень просто. Берете лист бумаги и пишете наверху название своей проблемы. После этого начинаете выписывать все, что вы чувствуете или думаете по поводу этой проблемы. Довольно быстро письмо становится «интуитивным» и информация начинает идти из глубин подсознания. Бывает, что в процессе работы появляются какие-то аспекты, которые, кажется, никак не относятся к проблеме. Но это не так: все, что вы пишете в это время – часть проблемы и должно быть проработано.

Когда аспекты кончатся, можно приступать к проработке. Все всплывающие в процессе проработки аспекты дописываются в список.

Проработка проблем «на лету»

Наиболее результативным вариантом работы в плане скорости изменений является работа со списками. Однако BSFF можно применять на ходу, «припечатывая» им негативные эмоции. К примеру, едете вы на автомобиле, и тут какой-нибудь нехороший человек вас подрезал. Вот и начинаете повторять – «Козел (и потом ваше ключевое слово)» столько раз, сколько надо, чтобы началось зевание. Если придут в голову еще эпитеты (фактически аспекты проблемы) – тоже их прорабатываете ключевым словом. Таким образом, негатив не откладывается в подсознании, а устраняется в процессе появления, заодно потихоньку устраняются корни этого негатива, что со временем приведет к его полному исчезновению.

В конце дня рекомендуется делать Закрытие, проработав Стопперы (желательно) и Прощения (обязательно).

Стратегия работы с BSFF

Если вы решите использовать BSFF не для эпизодического снятия головной боли, или страха перед экзаменами, а для изменения своей жизни и устранения негатива из нее, вы можете задать вопрос, как же оптимально выстроить свою работу с BSFF. Никакой официально утвержденной стратегии не существует, но практика и здравый смысл дает мне основания считать, что:

1. Начинать работу всегда следует с тех вещей, которые «питают» ваше сопротивление. В основном это вещи, из-за которых вы чувствуете себя плохим, недостойным улучшения. Речь идет, например, о чувстве вины и стыда за прошлые проступки, разнообразные травмирующие переживания из прошлого (родители-тираны, болезненные отношения и т.п.), неверие в то, что можно быстро и эффективно избавиться от проблем, а также страх изменений. Этот страх складывается обычно из «страха потерять место в своей социальной группе», «страха потерять расположение семьи», «страха не смочь пройти через период изменений» и так далее. Все эти вещи желательно пускать «на первый огонь» - прорабатывать в самом начале. После этого сопротивление сильно уменьшается и можно спокойно работать с остальными проблемами. Ниже есть глава со «стандартными» элементами такого рода страхов (см. Кластеры)
2. После этого стоит перейти к вопросам принятия себя, самоуважения и любви к себе. Довести очистку всех переживаний, вызывающих вину или стыд за прошлое, до конца, а также проработать все крупные и средние травмы из прошлого, которые могут влиять на ваше самоуважение. К этому времени часто появляется самоосуждение из-за того, что «носил в себе это барахло все эти годы, и не избавился от него раньше». Это стоит выделить в отдельную проблему и проработать.
3. В процессе работы над трудными вещами могут возникать «затыки», и появляться паника типа «ничего не получается», «я ни на что не годен», «у всех получается, но не у меня», и т.п. Эти вещи по мере появления следует всегда пускать в проработку.
4. После проработки основного «тяжеляка» из прошлого, стоит пройти по Личностным Кластерам для базовой зачистки. Это предварительная расчистка негатива с использованием уже готовых, стандартных Личностных Кластеров, то есть неких стандартных наборов аспектов. Примером может быть «я так одинок», «я не чувствую себя защищенным». Много кластеров для проработки вы можете найти в этом документе.
5. Дальше уже можно просто прорабатывать любой всплывающий негатив, искать свои кластеры, прорабатывать ранее проработанные кластеры более глубоко, и т. п. К этому времени (2 месяца от начала) появится понимание своих «пружин и механизмов», и можно будет эффективно решать свои проблемы.
6. Далее поступаете в зависимости от того, чего вы хотите добиться. Если вам нужна Полная Свобода – работаете дальше, устраняя любой негатив. Внешний мир хорошо работает в это время как Зеркало. Любая негативная реакция при соприкосновении с внешним миром (например, кто-то нас злит) показывает на непроработанный негатив в нас, и можно очень эффективно выявить оставшиеся у нас «зацепки». На этом этапе я рекомендовал бы проработать свои политические, расовые, религиозные и прочие убеждения, а также все стереотипы касаясь денег, богатства, и так далее. Это сильно облегчит ваш мозг от зомби-багажа и позволит совершенно по-другому взглянуть на мир.
7. Как далеко можно зайти с BSFF, я не знаю. То, что можно при его помощи устранить весь негатив, уже ясно. На каком-то этапе становится понятным, что все проблемы – это на самом деле иллюзии, и не более того, и что можно все их одновременно, просто щелчком пальца, мгновенно отбросить. Когда вы дойдете до этого состояния, BSFF вам больше не понадобится.

Часто Задаваемые Вопросы

Вопрос: В чем различие BSFF и методики Синельникова?

Ответ: Методика Синельникова представляет собой способ перепрограммирования подсознания, она построена на так называемом рефрейминге, при котором меняется модель поведения. Однако существующие эмоциональные корни проблем (а эмоциональные корни – это именно то, что является топливом любой проблемы и любого вида поведения) не всегда при этом могут быть ликвидированы. Синельников неоднократно в своих книгах подчеркивал необходимость устранения корней проблем при помощи, к примеру, перепросмотра, однако этот момент, почему-то, многими не понимается или не принимается всерьез.

BSFF – это методика депрограммирования подсознания, то есть устранения эмоциональных корней проблемы, и, как следствие, устранение автоматических реакций, которые к проблеме приводят. Это альтернатива перепросмотру, действующая на несколько других принципах, но дающая очень хорошие результаты.

BSFF не заменяет методики Синельникова, но является прекрасным дополнением к ней. При помощи BSFF устраняются все корни проблем, затем при помощи методики Синельникова, если нужно, меняется модель поведения.

Вопрос: При работе с BSFF у меня что-то шевелится в голове. Это нормально?

Ответ: Многие, использующие BSFF, отметили наличие каких-то физических ощущений в голове. Никакого дискомфорта они не вызывают, природа их неясна, относиться к ним можно как к части процесса безо всякого опасения.

Вопрос: Я не зеваю при работе с BSFF. Что делать?

Ответ: Некоторым людям, особенно в самом начале работы с BSFF, бывает трудно поймать «зевание». Причин этого немного. В основном, это только их нежелание отпустить проблему, когда даже при декларируемом сильном желании избавиться от нее, люди продолжают держаться за проблему мертвой хваткой. У этого нежелания в основном три корня:

1. Неверие в то, что можно быстро решить свои гигантские проблемы за несколько часов раз и навсегда.
2. Ощущение «я недостоин изменений, я сделал слишком много зла».
3. Страх перед изменениями, в том числе и страх лишиться своих проблем.

Это вполне стандартные проблемы, и их можно, точно так же как и любые другие, проработать с BSFF. Но если нет зевания на первых порах (как показала практика, зевание появляется у людей всегда раньше или позже – это стандартная реакция организма), можно попробовать субъективно оценивать, осталась ли еще проблема (аспект) или нет. Обычно довольно быстро начинаешь чувствовать, что аспект уже проработан – приходит знание о том, что «там уже ничего не осталось». У некоторых это проявляется в виде отвращения к проговариваемому аспекту, типа, «если сейчас еще раз повторю, то меня просто вырвет». На первое время, пока нет зевания, такие ощущения вполне подойдут.

Другой причиной отсутствия зевания может являться непонимание важности подробного разбиения проблемы на аспекты, и сваливание в кучу больших разнородных проблем, то есть элементарная невнимательность, небрежность и «халтура» в работе с проблемами.

Вопрос: Я застреваю при проработке проблемы, никак не зевается, что делать?

Ответ: Эта ситуация характерна для начального этапа работы с BSFF (примерно месяц). В случае проработки серьезных, болезненных вещей иногда можно плотно застрять. Причина этому, опять же, только одна. Ваше нежелание отпустить проблему. Иллюзия того, что она слишком неподъемна и велика, а также ощущение «я недостоин», создают сопротивление. Второй причиной, как было сказано выше, может являться небрежность в работе.

Что же делать в таком случае? Есть несколько вариантов решения проблемы:

1. Посмотреть, достаточно ли хорошо разбита проблема на аспекты. Посмотрите примеры работы с проблемами дальше в этой книге, если вам непонятно, как правильно это делать.
2. Повторять аспект до тех пор, пока он не сдастся и не начнет зевание. Помогает тут решимость. Нужно сказать себе: «Я буду повторять до тех пор, пока не начнет зевание, хоть до утра». Бывает, что в некоторых упорных случаях я повторял аспект даже до 400 раз, но он ВСЕГДА прорабатывался, исключений не было.
3. Проанализировать, не является ли аспект сам по себе большой проблемой, которая требует отдельной проработки, и состоит из своих аспектов. Если это так, можно временно оставить первоначальную проблему, выписать на отдельный листок аспект, на котором вы споткнулись, и развернуть его, как отдельную проблему, - разбить на аспекты, проработать, а затем вернуться к первоначальной проблеме. В этом случае обычно такой проработанный «вовне» аспект сдается и прорабатывается быстро.
4. Переход с проговаривания вслух на проговаривание про себя и обратно иногда помогает сдвинуть дело с мертвой точки.
5. Представление предложения в виде караоке на экране, с шариком, который отмечает слова, то есть «ритмизация» повторения, бывает, помогает в случае упорных аспектов.
6. Мерное покачивание в такт словам из стороны в сторону может помочь в упорных случаях.
7. Использование второго ключевого слова и переход на него. Для этого можно выдать подсознанию инструкцию (смотри далее) и в упорных случаях переходить на использование запасного ключевого слова и обратно.
8. Выпить стакан чистой воды (не напиток, не чая, а именно чистой питьевой воды).
9. Отдохнуть – сделать перерыв в 5-10 минут.
10. В процессе практики вы сами разработаете собственные варианты решения проблемы «залипания», которые будут эффективны именно для вас. Главное, помните: проблем, которые нельзя решить, просто не существует. Все проблемы – только в вашем сопротивлении, так что нет ни одной «объективной» причины, по которой проблема не может быть успешно проработана. Не бойтесь застрять, это временное явление, не более того.

Вопрос: Я не очень понял: аспекты проблемы выковыриваются по ходу? Или надо сначала с бумажкой посидеть, подумать?

Ответ: Лично я работаю так: сначала беру бумагу, ручку, и проблему. И начинаю выписывать на бумагу все аспекты, которые мне приходят на ум. Пишу, пока не кончится фантазия (вернее, это не фантазия, и я ничего не придумываю, а просто вывожу свои верования/корни). Далее, начинаю обрабатывать их, один за другим. В процессе этого бывает, что какой-то аспект сам оказывается микро-проблемой со своими аспектами, я дописываю их и прорабатываю - тогда тот первый аспект-проблема тоже «схлопывается». Если в процессе работы над другими аспектами "вылезают" еще дополнительные - всегда их дописываю в список и тоже прорабатываю.

Вопрос: Как понять, обработан стоппер или нет?

Ответ: Как и по отношению к аспектам, к Стопперам возникает точно то же чувство, что ты его обработал. Стоппер - это тоже проблемка (или маленький аспект). Стандартным сигнализатором окончания проработки является зевота, или пока ее нет (на начальных стадиях работы) - просто ощущение что все, сработало.

Вопрос: Когда стоит проводить Запасную Процедуру? Каждый раз?

Ответ: Запасную Процедуру я провожу всегда в случае проработки серьезных проблем, вроде детских травм и глубоко укоренившихся, упорных личностных кластеров (даже если сама проблема проработалась сравнительно легко, я делаю ЗП «на всякий случай»). Каждое предложение из Запасной Процедуры я, как аспект, «кручу» с ключевым словом до появления

зевоты. В случае более простых вещей ЗП я не делаю. Легкость и необходимость ЗП я оцениваю по тому, как аспекты "упираются" - бывает, что зеваешь просто подряд на 1-3 раз как произносишь аспект, а бывает что "мурыжишь" его раз 100, и без результата. Ну, ничего, на 120-й или 150-й или 200-й он отваливается все равно. В случае, если аспекты проблемы плохо поддаются, я провожу Запасную Процедуру после окончания проработки данной проблемы, «чтобы уж наверняка». И еще – бывает, что в случае особо тяжелых проблем, когда эмоции прут через край, и аспект никак не хочет отпусаться, я провожу ЗП прямо посередине проработки, то есть фактически я применяю ЗП к этому упершемуся аспекту. Это помогает его сдвинуть с мертвой точки.

Вопрос: Ребята, вы что, с дубу рухнули? Как вы можете такие аффирмации давать людям – «я не хочу жить», например? Ведь это же будет внедрено в подсознание!

Ответ: Многие вначале по ошибке считают негативные утверждения, составляющие проблему ("Я ненавижу этого урод", "Чтобы он сдох, скотина", "Как меня уже достал этот ублюдок") аффирмациями и говорят, «Вы чего, офигели такие вещи инсталлировать?». Это НЕ аффирмации и там ничего негативного не инсталлируется, вы просто даете метку какому-то аспекту проблемы и прорабатываете то, что этот аспект поддерживает. Под "Я ненавижу этого урод" сидит куча эмоциональных корней, вызывающих этот негатив. Вот ОНИ и будут уничтожены, вместе с прочим бараклом, негатив исчезнет, и утверждение рассыплется как неактуальное. То есть, когда формулируется аспект, мы не производим инсталляцию негатива, мы просто показываем подсознанию на негатив и говорим ему – вот, займись устранением.

Аффирмациями негативные утверждения были бы, и вред наносили бы ТОЛЬКО в случае, если бы вы не выдали своему подсознанию первоначальную Инструкцию BSFF и если бы вы повторяли негативные утверждения без ключевого слова. С ключевым словом работа с утверждениями происходит по принципиально другому сценарию, и слово «аффирмации» к утверждениям в таком случае вообще не применимо. Не путайте аффирмации и BSFF.

Вопрос: А что, если я неправильно назову аспект или проблему? Что подсознание сделает с ними?

Ответ: Возможен один из двух вариантов. Если в утверждении никакой проблемы и не было, то ничего и не произойдет. Если вы неправильно сформулировали аспект, то он в любом случае имеет какое-то отношение к проблеме, ведь просто так он не приходит в голову. Просто обработайте его, и, если под ним есть какая-то проблема, она будет устранена.

Вопрос: Как часто можно BSFF-иться?

Ответ: Никаких особых рекомендаций на этот счет не существует. В течение дня хорошо «приколачивать» возникающий негатив прямо на лету, а что касается работы со списками, то по опыту (моему и других) могу сказать следующее: более-менее безопасным (в плане отсутствия побочных явлений) является режим «максимум 2 часа в день». Я занимался BSFF и 3, и 5, и даже 8 часов в день, естественно, делая перерывы на 10 минут каждый час. Я не рекомендую такой режим людям с неустойчивой психикой, не понимающим, что они делают, так как нагрузка очень велика, и скорость изменений может выбить вас из седла. Кроме того, после серьезной проработки большого количества проблем можно получить довольно ощутимый «маятник», и это состояние, если вы не в состоянии с ним грамотно справиться, может быть очень неприятно.

Вопрос: Вы предлагаете прорабатывать позитивные утверждения тоже, это непонятно, ведь позитив, получается, исчезнет?

Ответ: Многие считают, что если позитивные утверждения проработать, то позитив исчезнет, но это не так: исчезнет проблема, которая блокирует принятие позитива. То есть всегда указывается на некую проблему, которая лежит ПОД утверждением. Если мы прорабатываем «я красивый и талантливый», - мы проработаем то, что вызывает наше подсознательное сопротивление этому утверждению, а не само утверждение. То есть, мы удаляем причины, из-

за которых мы не верим в то, что мы красивы и талантливы. Таким образом, мы устраняем сопротивление принятию этого.

Вопрос: Вы читаете по бумажке или произносите/думаете наизусть... или же точность формулировок стопперов, прощения и т.п. - не принципиальна, можно от души говорить, что думаешь?

Ответ: Я беру бумажку и сначала выписываю на нее все, что мое сознание/подсознание "выдает" по теме. В процессе проработки часто дописываю приходящие в голову вещи (кстати, не советую "отмахиваться" от приходящих в голову мыслей по теме, даже если они, кажется, не связаны - бывает, что причина чего-то настолько очевидна, что просто диву даешься, типа "и вот из-за ЭТОГО я так поступал???"). Часто бывает инсайт по поводу реальной причины поведения. Тогда я беру эту причину, дописываю ее, и развиваю, добавляя туда ее собственных аспектов, если нужно. Либо вообще выписываю на отдельный листок для самостоятельной проработки в дальнейшем. А далее беру бумажку с аспектами, читаю каждый с ключевым словом и потом повторяю (каждый раз с ключевым словом) столько раз, сколько надо. Можно смотреть в бумажку, можно не смотреть и тупо пялиться в пространство. Я хожу кругами по комнате, например, и повторяю до зевоты. Смотреть в бумажку бывает эффективнее - быстрее прорабатывается, так как мозг не "убегает" на другие темы (любимое его занятие).

Стопперы и Запасную Процедуру всегда читал по бумажке, так же как и Прощения. Сейчас стопперы и ЗП помню наизусть, и поэтому просто говорю "Сейчас я лечу стопперы – ключевое слово" или "сейчас я делаю запасную процедуру для этой проблемы - ключевое слово". Прощения знаю наизусть и повторяю в точности. Я бы советовал повторять их точно. **В протоколе BSFF нет случайных слов, и каждая фраза отрабатывалась до ее нынешнего максимально эффективного вида в течение многих лет. «Отсебятина» в формулировках Стопперов, Запасной Процедуры и Прощения может свести на нет все ваши попытки избавиться от проблемы. Возможно, в будущем, с появлением понимания и опыта, вы захотите улучшить протокол, и видоизменить, например, Прощения, но на начальных этапах делать это крайне неразумно. Если что-то в вас противится такой формулировке, найдите источник сопротивления и проработайте это.**

Вопрос: Как я могу быть уверен, что проблемы с BSFF уходят навсегда, а не просто я себе внушил, что они меня не беспокоит?

Ответ: Попробуйте взять любую серьезную проблему, и ее проработать. Ну, к примеру, изнасилование или какой-то шок. И вот тестом на проработку будет возможность спокойно рассказать об этой проблеме кому угодно, не трясясь, не рыдая, без того, чтобы перехватывало дыхание, или происходило что-то подобное. Никакое «задвижение» проблемы в дальний угол, или самовнушение, НИКОГДА этого не сделает. Можно поставить блок и "забыть" о проблеме - но как только вам придется действительно столкнуться с ней лицом к лицу, весь ваш блок лопнет по швам.

После проработки BSFF вы сможете спокойно рассказать о самой мучительной и болезненной вещи. Без слез, паники, рыданий, воплей, и прочих атрибутов. В случае тяжелых травм, таких, к примеру, как изнасилование, вы просто будете описывать эту штуку как архивную запись: «Да, случилась такая вот история со мной, ну и что?». В случае более "легких" травм, от которых вас просто всю жизнь трясло (сильная ссора, невыносимое оскорбление и т.п.), вы сможете рассказывать и вспоминать это со смехом, буквально как анекдот. Потому что в процессе проработки вам становятся ясны ВСЕ причины действий других людей и ваших действий, и наступает понимание, принятие и ПРОЩЕНИЕ - не вымученное по принципу "надо простить, а то...", а просто потому, что иначе даже и не может быть. Если это не означает, что проблема исчезла, то я не знаю, что еще может ее означать.

Вопрос: Когда первый раз прошелся по всем пунктам прощения, первая мысль - мы всех прощаем, а явно не хватает попросить прощения у них же (их всех, себя, бога и мир вообще).

Ответ: То, что "они все" не прощают нас - это уже не наше дело. Мы занимаемся своими проблемами, а если они захотят решить свои - то пусть прощают. :) Просить прощения у себя

смысла нет, так как мы себя уже и так прощаем. Бог прощает по умолчанию всех. Мир никогда на нас и не обижался. Так что можно обойтись без того, чтобы просить прощения. :)))

Вопрос: Почему BSFF? Ведь существует масса разных методик "расчистки".

Ответ: 1. BSFF отличается подробнейшими и точными инструкциями для подсознания, которые ему объясняют, что именно ему нужно делать, и каким образом.

2. BSFF работает на очень глубоких уровнях, устраняя корни проблемы, корни корней, верования и лежащие под ними корни, и прочее. Короче, очень тщательная проработка разветвленной корневой системы.

3. У BSFF есть строенный механизм обработки неверия.

4. У BSFF есть встроенный механизм обработки самосаботажа, когда ты сам подсознательно саботируешь лечение

5. У BSFF есть встроенный механизм ликвидации непощения, осуждения и т.п. по отношению ко всем участникам проблемы, включая себя, бога, и мир вообще.

Все это, вместе взятое, дает очень мощный инструмент для работы.

Вопрос: Вот мне на каждый аспект приходится говорить слово по 20 раз. С такой частотой у меня возникает подозрение, что мое заклинание сотрется, нивелируется как якорь при постоянной активации.

Ответ: Как может стереться то, чего нет физически? По поводу 20 раз - ну у меня бывают вещи, которые и по 100 раз приходится «крутить». Как-то раз после проработки всех аспектов обид на отца, я перешел к вопросу "я плохой сын" - и вот тут то и случился Великий Тормоз. Каждый аспект пришлось молотить раз по 50, наверно, ну и что? Все равно все они перемолотились. Так что не надо бояться - все идет замечательно! Ничего не сотрется, ничего не сломается и не испортится.

Вопрос: По поводу второго («запасного») Ключевого Слова, хотелось бы узнать, как его установить.

Ответ: Вот такую инструкцию я выдал своему подсознанию:

"Это инструкция для НАШЕГО подсознания. Начиная с этого момента, Мы также можем использовать для начала устранения проблемы слово "_____". Оно может использоваться наравне с ранее выбранным словом "_____". Спасибо за то, что ты являешься нашим верным слугой. Конец инструкции"

Вторая фраза, которую я добавил, более "расчистительного" плана, типа "сотри это". Иногда бывает, что переключение на вторую фразу расчищает аспект быстрее. Иногда бывает, что приходится переключаться на старую, потом на новую, потом на старую, и т.п., пока не прочистится.

Вопрос: Я хотел бы поподробней о проблеме откладывания «на потом».

Ответ: Проблема прокрастинации («откладывания на потом») - это огромный конгломерат всякой дряни. Тут задействована целая масса вещей. Страх неудачи. Страх удаи. Низкая самооценка. Низкая самодисциплина. Боязнь критики извне. Боязнь критики изнутри (у многих до сих пор живет в голове "критический родитель"). Низкий порог терпения к неприятностям. Одиночество. Стыд, вина за прошлое (эти штуки питают чувство "я недостойн"). Ну и еще наверно можно нарыть разного. Если их развалить - можно уже подойти к самой прокрастинации как таковой. Не знаю, можно ли ее решить глобально, но для каждого конкретного случая ее решить однозначно можно, и я подозреваю, что со временем можно максимально ослабить ее, или совсем победить. В любом случае, к такого рода глобальным проблемам надо подходить с умом, постепенно раздалбывая составляющие их более мелкие проблемы. Практика показала, что попытки проработать «лень» за пол часа к успеху не приводят. :)

Вопрос: Я выписал на листок все те вещи, которыми я в себе недоволен и пробовал проработать. Возился два часа, без толку. Ваша техника – полная ерунда.

Ответ: Техника великолепная, это тот, кто применяет ее, немного неправильно действовал. Практика показала, что любые попытки проработать сразу «список всех негативных вещей в жизни за один вечер» никогда не приводят к успеху. Каждая из выписанных на том листке проблем, скорее всего, является достойной отдельной проработки и разбиения на свои составляющие. Чем тщательнее ведется работа, чем аккуратнее отделяются друг от друга проблемы, и чем внимательнее разбираются они на аспекты, тем больше будет толку. Хотите гарантированно застрять – валите все в одну кучу.

Вопрос: Можно ли инструкции упростить (убрать непонятные слова) и записать их в аудио? Может быть, постепенно подсознание "забывает" что вообще от него хотят и ключевик теряет "силу долбления".

Ответ: Я доверяю опыту Ларри Нимса. К такому вот варианту инструкции пришли в процессе усовершенствования и с 2001 года официально не менялись. К тому же практика показывает, что ничего подсознание не забывает. Оно, кстати, на самом деле вообще ничего и никогда не забывает, не только инструкции. Каждый вздох и вдох - все там есть. Если хочется, можно в состоянии гипноза прослушать инструкцию, но если бы это было нужно, то есть если бы на самом деле одного раза не хватало, то это было бы официально признано и практиковалось. Мне кажется, что тут играет роль ваше подсознательное неверие, что с одного раза можно запомнить и принять (у меня оно тоже, кстати, вначале было). Есть смысл взять на проработку именно это неверие, и не беспокоиться больше по этому поводу. Если есть непонятные слова - поищите их значение в словаре, чтобы сознанию спалось спокойно, как говорится. Упрощать смысла нет, так как можно упустить какой то важный аспект деятельности и эффект будет не так хорош. В таком виде инструкция вообще не оставляет шансов чему-то выжить после проработки. И это хорошо!

Вопрос: У меня медленно прорабатывается аспекты, раз по 20 бывает кручу их, пока уйдут. Что делать?

Ответ: В начале работы это вполне нормальное явление. Единственной причиной этого является ваше сопротивление. С течением времени принятие себя, доверие подсознанию и вера в BSFF растет, и время проработки сокращается. Кроме того, можно проработать отдельно проблему «у меня все медленно прорабатывается». Так, примерно через неделю после того, как я проработал эту проблему, у меня все начало прорабатываться существенно быстрее.

Вопрос: Пробовал делать BSFF относительно своих больших страхов. После этого настроение ухудшается. Появляется ощущение безвыходности что ли.

Ответ: Я нигде не писал, что настроение улучшается. Депрессивная реакция, когда расковыряешь в себе кучу дерьма, вполне уместна. Однако, во-первых, саму депрессию можно проработать BSFF (вы бы знали, сколько раз я прорабатывал "все безнадежно", "ничего не работает", "все ужасно", "BSFF - лажа", "я безнадежен", "у меня ничего не выходит!"). Во-вторых, изменения происходят не сразу. BSFF это **не мгновенный процесс!!!** Не ожидайте мгновенных результатов! Это НЕ волшебная таблетка. Результаты будут растянуты во времени. И изменения будут перманентными, если вы работаете тщательно, с решимостью и вниманием.

Посмотрите на состояние, начиная со 2 дня, а лучше через пару недель. Все же ощущения безвыходности и т.п. – в проработку, только там им и место.

Вопрос: Можно ли прорабатывать проблему за рулем?

Ответ: Можно, я этим занимаюсь всегда, когда еду достаточно далеко, чтобы было полчаса – час на работу. Главное - не концентрируйтесь на проблемах. Концентрируйтесь на дорожной обстановке. А проблему "прокручивайте" как бы в фоне, ведь основная ваша задача - просто сигнализировать подсознанию о том, что проблема есть, и показать на нее пальцем - вот, мол, лечи, а не углубляться в проблему с головой.

И еще, если есть возможность, разбейте проблему на аспекты заранее, напишите их на

бумажке и возите ее с собой. Или начитайте все аспекты на диктофон и постепенно проматывайте для напоминания. Просто за рулем голова занята другим, и подробно расчленив проблему на аспекты может быть проблематично. Но даже в таком, "усеченном" виде, толк будет, правда, может быть, медленнее.

Еще один важный момент – старайтесь всегда «закрыть» сессию BSFF вечером, проводя обработку Стопперов и Прощения, чтобы не оставлять неубранным негатив по отношению к себе и другим за проблемы, которые прорабатывались в течение дня.

Вопрос: А можно ли просто в течение дня отмечать негатив и его припечатывать ключевым словом?

Ответ: Не только можно, но и нужно. Хотя «стационарная работа» с бумажкой эффективнее во много раз. Однако я настоятельно рекомендую весь замеченный в течение дня негатив сразу же припечатывать ключевым словом, так как потихоньку будет устраняться причина негативных реакций. Кроме того, сам негатив не будет копиться в подсознании, а будет сбрасываться сразу. Вечером проводите закрытие сессии с Прощениями.

Вопрос: Неужели никогда не было такого, что проблема возвращалась?

Ответ: Конечно, было. Но это происходит в случае, если вы схлтурили при работе, не заметили каких-то серьезных составляющих, или если проблема сама по себе является следствием более глубокой проблемы. Внимательное рассмотрение проблемы, которая вернулась (на самом деле, это нечастое явление) позволяет увидеть, что она пришла уже в совершенно другом качестве, и как раз с теми аспектами, которые вы не проработали и где схлтурили. Проработка по второму разу забытых в первый раз аспектов обычно задвигает проблему навсегда. Только серьезные корневые проблемы, связанные с самыми основами психики (функционирования Эго, к примеру), могут волочиться еще долго, постепенно сходя на нет в процессе проработки всех их корней.

Вопрос: У меня вот такой стоппер сидит, что, мол, все аспект увидеть всё равно не возможно, пытаюсь разбить проблему, я как бы сразу теряю целостность, освещаю только отдельные её частички...

Ответ: Суть разбиения проблемы на части состоит не в том, чтоб всю покрыть ее этим разбиением, а в том, чтобы, проработав отдельно более мелкие и более легкие части, упростить проработку основной проблемы. Никто никого никуда не гонит и всегда можно вернуться к какой-то проблеме и "добить ее танцем". Ничего ужасного в том, чтобы вернуться, нет.

Вопрос: А мне вот интересно, каким образом лучше всего повернуть технику, чтобы решить проблему лишнего веса? Очень важный вопрос. Просто решить это "я полный и меня это не беспокоит" не предлагать.

Ответ: Вопросы лишнего веса рассматриваются в книге Нимса, и у Синельникова. Это целый комплекс психологических проблем - ненависть к себе, страх за будущее, низкая самооценка, и еще с десяток, либо по отдельности, либо в любой комбинации. Вот их все и надо по очереди щелкать, после чего уже исчезнет самосаботаж и можно будет успешно заняться своим весом.

Вопрос: Не пойму пока. На данный момент я просто поповторял фразы и позевал. Работает оно или нет???

Ответ: Так оно сразу и не поймется. Интеграция изменения происходит через 2 и более суток, иногда через недели или даже месяцы, в зависимости от многих факторов. Хорошо прорабатывать в этом плане болезненную ерунду из прошлого - она быстро чувствуется, на 2 день уже все ясно.

Вопрос: Как же так, у Нимса написано, что устранение корней мгновенное, а у Вас - повторение и повторение, до зевоты. Кто прав?

Ответ: Конечно же, Нимс прав. Устранение проблем действительно происходит мгновенно и с

одного раза безо всяких повторений, как правило. НО стандартный сомневающийся ум стандартного человека такое не примет вообще. Даже версию с повторениями он отказывается принять сразу, и только со временем избавляется от неверия. Версия с повторениями была создана для того, чтобы обычный человек мог как-то ПОВЕРИТЬ в то, что работа произведена, потому что нашему уму обязательно нужен какой-то знак, и этим знаком является зевание. Хотя повторять по 25 раз аспекты совершенно не обязательно - большинство их них на самом деле разваливается мгновенно. Со временем вы это увидите. Полагаю, кстати, что побочные явления - это именно результат повторений, а если перейти на систему с одноразовой проработкой, они просто будут отсутствовать. Но для этого – парадокс! - надо иметь либо абсолютную веру в метод, либо терапевта под боком, а простому человеку остается "крутить аспекты" до зевоты. И со временем учиться обходиться одним разом, без повторений. Это - плата за доступность всем и каждому. Как и небольшие побочные явления. Не такая уж она и большая...

Вопрос: У меня большая проблема, из многих аспектов, но я не могу за 1 раз все проработать. Можно ли разбивать на несколько дней?

Ответ: Конечно можно. Делайте в своем темпе, как вам удобнее. Старайтесь вечером делать Прощение/Стопперы, если можно. Но если не будете ежедневно делать их по вечерам, то одного раз в конце проработки будет вполне достаточно.

Вопрос: Я перепутал слово в инструкции для подсознания и боюсь, что оно меня не поняло, когда я читал

Ответ: Напрасно боитесь. Подсознание все поняло еще до того, как вы зачитали инструкцию. Если вас этот вопрос действительно волнует, перечитайте инструкцию еще раз.

Вопрос: Написано, что инструкцию надо читать один раз. Значит ли это, что два и больше - уже нельзя?

Ответ: Нет. Это значит, что с одного раза она усваивается целиком и полностью. Но это не значит, что два раза ее нельзя читать. Читайте ее хоть каждый день - хуже не будет, но и лучше - тоже.

Вопрос: Я не смог сегодня доделать процедуру, я проработал проблему, но на прощения и всякие стопперы времени уже не было. Значит ли это, что на следующий день мне придется опять прорабатывать ту же проблему?

Ответ: Конечно же, нет! Проблема проработана, этого достаточно. Но всегда делайте Заключительное Утверждение в конце проработки любой проблемы («Сейчас я устраняю за один раз...»). Стопперы и запасную процедуру, если надо, можно обработать и на следующий день, так же как и Прощения. В инструкции для подсознания, кстати, этот момент оговорен – при проработке Прощений будет также производиться прощение для тех эпизодов, прощение для которых ранее вы не успели сделать.

Вопрос: Если у меня не получается зевать, это значит что BSFF у меня не заработает?

Ответ: Не закидывайтесь вы на зевании! Техника работает в любом случае. Зевание нужно вашему недоверчивому уму, а не подсознанию. Если не идет зевание - плюньте на него, оно придет потом - через несколько дней, или неделю-другую. Сосредоточьтесь на ощущении, что "отпустило" - исчезла эмоциональная подпитка того аспекта, который вы прорабатываете. Это может быть скука от повторения данного аспекта (скука вообще тут не рассматривается - это разные вещи), или нежелание его дальше "крутить" аспект, или просто понимание, что там "больше ничего нет". Когда вы смотрите на него, и совершенно ясно, что все, он уже "готов". Этого ощущения абсолютно достаточно! Зевание - это удобный shortcut, который позволяет не анализировать свое состояние и отношение к проблеме, а тупо повторять аспекты до зевоты. Но оно - НЕ главное, и даже не второстепенное. Это просто удобный костылик, больше ничего. Можно прекрасно работать БЕЗ зевания.

Главное - делайте, эта метода работает у всех, кто разрешает ей работать. С зеванием или

без него - неважно. Работает. Просто берите и делайте. Этой инструкции достаточно для начала продуктивной работы.

Кластеры для черновой проработки (Ларри Нимс)

Это сборник довольно стандартных убеждений, которые следует проработать в самом начале, для того, чтобы снизить сопротивление работе в дальнейшем. Не питайте иллюзий, что проработав кластер "самоуважение" за 20 минут, вы решите все свои проблемы с самоуважением. Эти "черновые" кластеры предназначены для получения импульса в работе в самом начале и сброса верхнего слоя негатива. В любом случае, все их придется подробно и вдумчиво ковырять потом, уже на другом уровне понимания и умения. Но для самого начала - они очень хороши.

Если чувствуете, что надо дополнить какой-то список несколькими аспектами, или если в процессе проработки выплывает еще пачка аспектов - ВСЕГДА дописывайте их и прорабатывайте в составе основной проблемы.

Еще раз, для особо одаренных знатоков НЛП, хочу специально подчеркнуть. Это - НЕ аффирмации. Они НИЧЕГО не инсталлируют в подсознание. Эти предложения являются обозначением проблем, и служат для того, чтобы подсознание знало, какие корни устранять. Беспокоиться по поводу того, что негатив при повторении будет инсталлирован в подсознание, не стоит - так было бы только в том случае, если бы вы не использовали ключевое слово и протокол BSFF. С BSFF работа с предложениями протекает по принципиально иному сценарию.

Принятие самого себя

- Я хочу жить
- Я принимаю, что я живу
- Я хочу умереть
- Я хочу быть счастливым.
- Я принимаю жизнь и то, что я живу.
- Я нравлюсь себе
- У меня хорошее тело
- У меня хороший ум
- Я – хороший человек
- Я достоин любви
- Я достоин любви Бога
- Я достоин хорошего в жизни
- Я люблю себя
- Я неважен
- Я недостаточен
- Никого не волнует, что я делаю
- Никого не волнует, кем я являюсь

Заключительное Утверждение в этом случае будет типа: «Сейчас я устраняю, за один раз, все свои оставшиеся проблемы, связанные с неприятием самого себя, и все....»

Отсутствие уверенности в себе

- Я хорошо распоряжаюсь своей жизнью
- Я хорош в том, что я делаю
- Я – способный человек
- У меня есть таланты, умения и возможности

- Я могу делать почти все что угодно, и делать это хорошо
- Я ничего не могу делать хорошо
- Я привлекательный и хорошо выгляжу
- Я хорош в отношениях с другими
- Люди от меня не ждут многого
- Я от себя не жду многого
- Я никогда не побеждал ни в чем
- Я боюсь, что я никогда не достигну успеха
- Остальные всегда получают, что они хотят, а я – нет
- Я могу о себе хорошо позаботиться.
- Я могу хорошо позаботиться о тех, кто мне дорог
- Я хороший человек
- Я хороший мужчина \ хорошая женщина
- Я хороший брат \ хорошая сестра
- Я хороший сын \ хорошая дочь
- Я хороший муж \ хорошая жена
- Я хороший отец \ хорошая мать
- Я хороший работник \ хороший начальник

Я боюсь чувствовать или выражать свои эмоции

- Я боюсь чувствовать или выражать мои чувства
- Если я позволю себе выразить свои чувства, я никогда не смогу снова стать рациональным
- Если я почувствую или выражу свою злость, я буду охвачен яростью
- Мне нельзя чувствовать или выражать свои эмоции
- Если я буду выражать свои эмоции, я предам своего отца
- Если я буду выражать свои эмоции, я предам свою мать
- Если я продемонстрирую свои чувства, никто не будет любить меня
- Если я покажу свои эмоции, меня засмеют
- Если я покажу, что со мной что-то не так, я предам кого-то из моей семьи
- Если я покажу, что чувствую дискомфорт, люди подумают, что я нытик
- Только тряпки показывают свои чувства
- Мужчины не должны показывать свои чувства
- Я боюсь, что если почувствую, или выражу свои чувства, я не буду нравиться себе
- Я буду намного более уязвим, если буду чувствовать, или выражать свои чувства
- Если я начну чувствовать или выражать свои чувства, я не буду знать как вести себя

Я чувствую себя очень одиноко

- Мне очень одиноко
- Я позволил себе чувствовать одиночество
- Если я чувствую одиночество, я исчезну (растворюсь)
- Я боюсь чувствовать одиночество
- Я не хочу, чтобы кто-нибудь знал, как мне одиноко
- Мне одиноко уже очень давно
- Я не знаю, как правильно взаимодействовать с другими людьми

- Быть одиноким безопасно
- Если я одинок, мне не нужно говорить вам, кто я
- Я не знаю, кто я
- Я чувствую разделенность
- Мне никто не может помочь
- Мне все приходится делать самому
- Я не нравлюсь людям
- Люди не понимают меня, поэтому я один
- Мне кажется, я недостаточно ценен для других людей для того, чтобы они хотели быть со мной
- Я чувствую себя отделенным от Бога/Высшей силы
- Я боюсь узнать себя лучше, потому что я могу оказаться совсем другим
- У меня недостаточно хорошие человеческие качества, чтобы иметь настоящие отношения с кем-то
- Мне нечего предложить другим
- С тех пор, как умерла мама, у меня нет никого, кто бы любил меня или был со мной рядом
- Я одинок с того времени, как развелся

Я не чувствую себя в безопасности

- Я не чувствую себя в безопасности
- Мир не безопасен для меня
- Жизнь не безопасна для меня
- Многие люди небезопасны для меня
- Я боюсь, что кто-нибудь будет использовать меня
- Если я не на чеку постоянно, мне причинят боль
- Люди часто используют меня
- Я не доверяю себе в том, что могу защитить себя
- Я не могу доверить себе заботу о себе самом
- Я часто делаю то, что хотят другие, даже если лично для меня это во вред (неправильно)
- Я боюсь, что кто-то вторгнется на мою территорию
- Я не умею устанавливать границы
- Со мной случаются плохие вещи тогда, когда я меньше всего этого жду
- Когда я был ребенком, у меня никогда не было возможности побыть одному
- Моя семья не доверяет мне
- Я всегда жду, что случится что-то плохое
- Когда отец ушел от нас, я был очень подавлен, и с тех пор никогда не ощущаю себя в безопасности

Я не доверяю своей интуиции

- Я не доверяю своей интуиции
- Я не могу доверять своей интуиции
- У меня нет никакой интуиции
- У меня нет такой психической способности – быть интуитивным

- Если я буду следовать своей интуиции, я могу допустить ошибку
- Я чувствую себя идиотом, совершая что-либо без логической причины
- Люди, которые используют интуицию, просто психи
- Люди, которые доверяют интуиции, нелогичны
- Я желаю доверять своей интуиции
- Я обещаю себе, что буду доверять своей интуиции
- Я хочу доверять своей интуиции
- У меня есть право доверять своей интуиции
- Доверять интуиции – опасно
- Умные люди не используют интуицию
- Это все слишком эзотерично для меня
- Только бабы доверяют своей интуиции

Я боюсь потерять свою индивидуальность

- Я боюсь потерять свою индивидуальность
- Я боюсь пробовать новое
- Я не уверен в том, кто я
- Если я буду пробовать что-то новое, я не буду в безопасности
- Если я буду вести себя как-то иначе, я не буду знать, кто я
- Если я буду пробовать что-то новое, я не буду знать, как мне действовать
- Я стану невидимым
- Я боюсь узнать, кто я
- Если я что-то меняю, мне нужно будет заботиться о себе
- Если я перестану быть зависимым, я не буду знать, как мне действовать
- Никто не будет узнавать меня, и я останусь совсем один
- Если я разбогатею, я не буду знать, как обращаться с деньгами
- Если я буду успешным, я не буду знать, кто я
- Я очень боюсь что-то менять
- Если что-то менять, могут случиться страшные вещи
- Когда раньше я пробовал что-то новое, я всегда совершал страшные ошибки
- Мне до сих пор стыдно за то, как я прожил свою жизнь
- Я боюсь неизвестного
- Я боюсь того, чего не знаю
- Мне нужно знать, что впереди, перед тем, как двигаться

Страх потерять место в группе

- Если у меня начнутся позитивные изменения в жизни, мои друзья не будут меня больше любить
- Если у меня не будет проблем, со мной никто не будет говорить
- Если у меня не будет проблем, я не буду знать, что делать
- Если у меня не будет проблем, мне просто не о чем будет говорить
- Если я изменюсь в лучшую сторону, я останусь совсем один
- Если у меня не будет кризисов время от времени, моим друзьям не придется меня выручать, и я не буду знать, действительно ли они беспокоятся обо мне
- Я знаю, что люди любят меня, если они заботятся обо мне, когда мне плохо
- Я болею, потому что я хочу, чтобы люди любили меня

- Я знаю, что люди любят меня, если они дают мне денег в долг
- Если я не буду брать деньги в долг, у людей не будет возможности показать, как они меня любят и верят мне
- Если я стану успешным, люди перестанут иметь со мной отношения. Все, что им будет нужно, - это деньги или другие вещи
- Мне нравятся люди, с которыми я сейчас провожу время, и я боюсь, что если я изменюсь, их больше не будет в моей жизни
- Богатые люди меня смущают
- Я боюсь, что люди в более высокой экономической группе будут смотреть на меня свысока
- Богатые люди – эгоистичны, поэтому я не хочу быть богатым

Страх потерять свое место в семье

- Если я изменюсь, моя семья оставит меня
- Если я изменюсь, я останусь совсем один
- Если я изменюсь, я не буду знать, кто я
- У меня нет достаточно сил, чтобы пройти через это
- Я хочу и намереваюсь изменить свое поведение
- Я хочу и намереваюсь изменить свое отношение к себе
- Я хочу и намереваюсь относиться к себе как к человеку, которого я люблю
- Я не буду знать, что делать
- Если я буду говорить моим родственникам о моих нуждах, они будут смеяться надо мной
- Никто меня не воспринимает всерьез
- Я не могу сражаться с их желанием всегда быть правыми
- Я не хочу менять свое положение в семье
- Я хочу, чтобы ко мне относились с уважением
- Я достоин того, чтобы ко мне относились с уважением
- Я достоин того, чтобы быть окруженным людьми, которые любят и принимают меня таким, какой я есть
- Я сделаю все, что надо, чтобы провести те изменения, которые нужны для того, чтобы жить счастливо
- Я могу измениться и все еще оставаться частью своей семьи
- Я могу оставаться частью моей семьи, но не быть вовлеченным в их разрушительные разборки
- Если я изменюсь, меня все равно можно будет любить
- Я хочу измениться
- Я хочу быть любимым
- Я хочу, чтобы меня принимали, уважали и ценили
- Я достоин того, чтобы меня принимали, уважали и ценили

Не забывайте после каждого предложения говорить ваше ключевое слово (или фразу). Без него весь смысл работы пропадает.

Личностные кластеры Стива Менсинга

Стив Менсинг – это автор системы очистки/интеграции негативных эмоциональных состояний под названием «Эмоклир». У Стива есть прекрасный сборник так называемых «Личностных Кластеров» - это стандартные убеждения (аспекты), которые относятся к какой-то определенной проблеме. Кластеры Менсинга прекрасно подходят для черновой проработки негатива на начальном этапе. Всегда дописывайте в списки свои собственные аспекты, а также те, которые vyplывают в процессе проработки, и прорабатывайте их с основной проблемой. Не факт, что проблема исчезнет полностью и навсегда – возможно, потом, с появлением опыта, вы будете вынуждены аккуратно зачистить ваши собственные кластеры. Однако, как я уже сказал, стандартные кластеры прекрасно подходят для сброса первичного негатива и для получения опыта работы. За материалы благодарность Сергею Конопелько и его сайту <http://sk.ability.ru/mensing>

Кластер Недисциплинированность

Для этого кластера характерен недостаточный самоконтроль и нетерпимость к неприятностям.

- Я не в состоянии доводить до конца рутинные или скучные дела
- Когда я не в настроении, я быстро бросаю дело
- Я не смогу бросить курить, пить или переедать - это слишком трудно
- Мои эмоции создают мне проблемы с другими людьми
- Мои порывы (импульсы) управляют мной
- Я не в состоянии пожертвовать немедленным удовольствием/наградой ради долгосрочной пользы
- Много вызывает у меня скуку
- Я не могу выносить многие вещи и поэтому бросаю
- Я легко теряю контроль над собой
- Я делаю вредные для самого себя вещи
- У меня не получается доводить до конца трудные дела
- Моя концентрация очень непродолжительна
- Я делаю импульсивные вещи, которые доставляют мне проблемы
- Мое настроение легко меняется
- У меня не получается сдерживать обещания
- Я не могу скрывать свои чувства от других
- Я не в состоянии делать то, что мне не нравится, даже если это на мою же пользу

Кластер Любовьная Лихорадка

Этот личностный кластер базируется на убеждениях, что нам остро необходим или мы сверхзависимы (аналог - наркозависимость) от конкретного человека или неких особых взаимоотношений, которые позволяют нам чувствовать себя хорошо и блокируют болезненные эмоции. Убеждения этого кластера:

- Мне нужен этот человек или эти отношения для того, чтобы чувствовать себя хорошо
- Мне совершенно необходим этот человек или эти отношения для того, чтобы блокировать чувство одиночества или эмоциональную боль
- Я не смогу вынести жизнь без этого человека или этих отношений
- Если я останусь один на выходные, то я буду себя чувствовать так плохо, как будто я умер
- Я ничто (или я бесполезен) без этого человека или этих отношений
- Я не могу управлять своим желанием быть любимым - я должен это иметь!
- Никто не может выжить без близкого человека или без любовных отношений.
- Я заслужил этого человека или эти отношения, но их нет
- Быть одиноким это самое ужасное из того, что можно представить!
- Я чувствую, что я могу сойти с ума без этого человека или без этих отношений
- Я наркоман от любви - я не в силах преодолеть это
- Я абсолютно не в состоянии владеть собой без этого человека или без этих отношений
- Чувство полной безнадежности доказывает, что мне просто необходим кто-нибудь
- Это слишком для меня - чувствовать себя безнадежно одиноким и пустым
- Я могу умереть от этого одиночества!
- Я отчаянно желаю этого человека, но этого, похоже, не случится
- Это ужасно не честно, что я не с этим человеком. Я ненавижу это
- Я чувствую полную безысходность, когда я один
- Я ненавижу _____, но он/она просто необходим мне
- Когда кто-то оставляет меня, я чувствую, что схожу с ума
- Жизнь не стоит того, чтобы жить без этого человека или этих отношений
- Эти отношения единственные, которые я могу иметь, я должен держаться за них любыми способами
- Я согласен на любые отношения
- Для меня невозможны радость и веселье без этого человека или этих отношений
- Любовь - это все, без любви я ничто

Кластер Неудачник (Неспособный)

Чувства «Я неспособен» и «Я неудачник» весьма болезненны и являются достаточно распространенной проблемой. Неспособность/неудачливость также частенько посещает и вполне успешных людей.

Ниже идут убеждения Кластера Неудачника. Данный кластер вызывает у нас чувство, что мы провалим любое свое начинание, т.к. мы тупы, не обладаем нужными навыками, бесталанны и т.д.

- Я не способен действовать также хорошо как другие люди
- Я неспособный / Я неудачник
- Методики могут работать для других людей, но они никогда не работают у меня
- Я не успешен ни в чем, тогда к чему стараться
- Все мои начинания обречены на провал
- Другие люди более способны, чем я
- Раз я потерпел неудачу однажды, значит, это будет происходить всегда
- Мне не хватает таланта и навыков, которые имеются у других людей
- Мои неудачи постоянно меня преследуют, зачем мне проходить через это снова и снова?
- Другие люди намного успешнее меня
- Даже если я добиваюсь в чем-то успеха, то это самообман, т.к. на самом деле я неудачник
- Я не видел в жизни ничего, кроме неудач
- Дальнейшие попытки ведут только к еще большему унижению. К чему стараться?
- Сама Вселенная против меня и подталкивает меня к неудачам
- Моя прошлая карма только подталкивает меня к неудачам

Кластер Диссоциация

Убеждения этого кластера отдаляют нас от восприятия наших эмоций, чувств и физических ощущений. Диссоциация ведет к тому, что мы перестаем получать биологические сообщения от нашего организма/бессознательного, теряем способность к интуиции и прочувствованному восприятию себя и мира. Обычно эта отделенность от эмоциональной сферы связана со сдвигом нашей осознанности к чисто умственным процессам. Данный кластер препятствует нашим способностям воспринимать и выражать эмоции, чувствовать, испытывать сострадание и эмпатию.

В психотерапии у клиентов, подверженных диссоциации, часто наблюдается очень замедленный прогресс (если таковой вообще имеет место) ввиду их трудностей в восприятии собственных чувств и эмоций. Чувства являются нашим порталом к эмоциональным изменениям. Я бы сказал, что диссоциация является препятствием номер один в психотерапии. Высокоинтеллектуальные люди могут иметь яркие прозрения по поводу того "что, как и почему" происходит в их жизни, и, тем не менее, иметь огромные трудности в достижении необходимых изменений. Это связано с отсутствием у них эмоционального осознания ситуации, т.к. в жизненных ситуациях, и в терапии в частности, одних интеллектуальных методов бывает далеко недостаточно.

Наиболее часто встречающимися убеждениями для этого кластера будут:

- Я не способен чувствовать свои чувства
- Мои чувства кажутся мне похожими на мысли
- Когда я пытаюсь что-либо почувствовать, я чувствую только оцепенение или пустоту
- Я воспринимаю свои чувства как нечто отдаленное
- Иногда мои мысли витают в облаках
- Я **думаю**, что я живу в настоящем
- Необходимо контролировать свои чувства
- Я вижу себя формирующим свои чувства
- Я не должен показывать свои чувства и эмоции
- Я избегаю думать о своих эмоциях
- Я говорю или теоретизирую о чувствах (заменяю чувства, разговорами о них)
- Человек обязан избегать иррациональности или переполненности чувствами
- Возможность потери контроля принуждает меня к чувственной отстраненности
- Когда другие люди слишком приближаются ко мне, я чувствую оцепенение
- Эмоциональные люди могут действовать подавляюще
- Я воспринимаю себя, как кого-то другого
- Жизнь кажется нереальной
- Мне кажется, что во мне живут два разных человека
- Мое тело не кажется мне моим
- Я мыслеформа, находящаяся в теле
- Я забыл свое детство, оно мне кажется нереальным даже тогда, когда я разговариваю о нем
- Я не могу чувствовать, когда другой человек спрашивает меня, что я чувствую
- Я не уверен в том, что любовь и счастье существует на самом деле
- Большую часть времени я размышляю о будущем

Кластер СверхЗависимость

Убеждения этого кластера заставляют нас верить, что мы не способны управлять нашими жизнями без помощи других людей. Мы можем верить, что наши убеждения

ненадежны, а наши умения и навыки недостаточны. (Нет ничего плохого в том, чтобы пользоваться помощью других людей, просто в данном случае стремление полагаться на такую помощь явно гипертрофированно.)

Признаками наличия у нас убеждений данного кластера могут быть:

- Вы постоянно стремитесь получить совет у других людей
- Вы избегаете одиночества
- Вас беспокоит необходимость путешествовать без напарника
- Вы считаете, что мнение вашего партнера истинно и мудрее вашего собственного
- Вы стараетесь избегать самостоятельно вести свои финансы, счета и т.д.
- Вы избегаете самостоятельно принимать решения в важных областях своей жизни

Типичными убеждениями этого кластера являются:

- Я нуждаюсь в других людях, чтобы они помогли мне сделать это
- Я не способен сделать это самостоятельно
- Другие люди способны лучше позаботиться обо мне, нежели я сам
- Я не умею справляться в одиночку
- Я остро нуждаюсь в руководстве других людей
- Я полностью завишу от других людей, я не могу быть один
- Если это требует ответственного подхода, я совершу слишком много ошибок
- Я привожу в беспорядок все, к чему прикасаюсь
- Я нигде не годен во многих областях моей жизни
- Я не могу доверять своим суждениям
- Я не способен принять правильное решение, т.к. у меня недостаточно здравого смысла
- Я не способен решать проблемы, я становлюсь слишком тревожным
- Разные вещи просто подавляют меня, я не могу справляться в одиночку
- Я чувствую себя ребенком, когда я вынужден самостоятельно отвечать за себя
- Я все путаю и порчу, к чему пытаться?

Кластер Жажда Одобрения

При наличии этого кластера человек навязчиво стремится к получению одобрения, внимания и признания. В данном случае наше чувство принятия себя и самоуважения опирается на то, что другие люди думают о нас. В данном случае наше внимание залипает на признании, одобрении, деньгах, статусах и т.д. Страх оказаться отвергнутым также часто имеет место. Убеждения кластера:

- Я должен иметь внимание и одобрение других людей, иначе я ничего не значу
- Люди должны заметить меня, иначе я пустое место
- Я заслужил особого внимания, т.к. я много делаю для этого
- Я ничто, если у меня нет достаточно денег
- Я делаю все возможное, чтобы получить одобрение
- Я просто не могу вынести, если меня не воспринимают как нечто особенное
- Я заслуживаю признания
- Как они осмеливаются не замечать меня?
- Я не в состоянии вынести обесценивания
- В отсутствие внимания и восхищения я ничто
- Я обязан демонстрировать ум, красоту, или значительность с тем, чтобы не оказаться отвергнутым
- Люди обязаны знать, какой я "супер-пупер", иначе я буду чувствовать опустошенность
- Люди должны обращать свое внимание только на меня, иначе я буду взбешен
- Те, кто обращают свое внимание на кого-то другого, - бесчувственные скотины

Кластер Перфекционизм (СверхСовершенство)

В этом кластере мы должны соответствовать в своей деятельности неким завышенным стандартам. В гонке за совершенством мы чувствуем себя под мощным давлением, и становимся чрезвычайно критичны по отношению к себе и другим людям. При перфекционизме мы уделяем много внимания деталям, у нас слишком много жестких правил, и мы бываем озабочены временными рамками. Более того, перфекционизм не позволяет нам радоваться наградам, полученным в результате наших усилий. Нет ничего плохого в том, чтобы делать нечто лучше других, но все-таки нам стоит обращать внимание на то, когда мы в своих усилиях уже выходим за рамки человеческих возможностей. Убеждения кластера:

- Я никогда не должен совершать ошибок
- Я обязан быть совершенным во всех делах
- Моя работа никогда не бывает выполнена достаточно хорошо
- Другие люди никогда не должны ошибаться, если же они ошибаются - они полные идиоты
- Если я совершил ошибку, я ничто, пустое место
- Я никогда и ничто не делаю достаточно хорошо
- Я не могу быть вторым, я обязан быть лучшим, либо я ничто
- Я всегда должен выглядеть самым лучшим
- Все должно находиться в совершенном порядке
- Необходимо так много сделать, что я никогда не могу расслабиться
- Все что я делаю, я должен делать еще лучше, иначе все сделанное бесполезно
- Я обязан все доводить до логического конца, даже если я уже считаю это неважным
- Я должен жестко обращаться с самим собой, многое еще необходимо сделать
- Каждая деталь должна быть совершенна и завершена, иначе я бесполезное существо
- Мои взаимоотношения с людьми находятся на последнем месте, потому что я занят некоей совершенной деятельностью
- Мои стандарты намного важнее, чем здоровье или удовольствие
- Я могу бесконечно критиковать себя за любую ошибку
- Я должен закончить и победить любой ценой
- Деньги, должность и статус являются сверхважными вещами, без них я пустое место
- Все, что отличается от звания "номер один" - позор и бесчестье

Кластер Откладывание На Потом

Этот кластер фокусируется на привычке откладывать трудные дела и решения, бездельничать, когда вас ждет работа, не думать о будущем. Откладывание на потом разделяет вдохновение или мотивацию, и действия (ставит вдохновение на первое место). Возможными убеждениями будут:

- Я сделаю это, когда буду чувствовать себя подходящим образом
- Завтра!
- Я не в состоянии выносить спешку
- Я ненавижу трудностей - жизнь должна быть легкой
- Я не переношу ограничения по времени
- Давление (времени, обстоятельств) вызывает у меня беспокойство - я противлюсь этому
- Куда торопиться - это может привести к браку или неудаче
- Эта работа требует совершенства - мне стоит подождать
- Я не собирался говорить "да" - сейчас я не в том настроении
- Я лучше работаю, когда почти не остается времени: мне нравится давление
- Это слишком много для меня, я сделаю это позднее
- Сейчас не подходящее время
- Мне необходимо вдохновение
- Прямо сейчас у меня нет к этому настроения
- Что-нибудь может остановить меня, к чему стараться прямо сейчас?
- Это слишком скучно
- Возможно, я попытаюсь завтра
- У меня есть склонность откладывать на потом, это в моей природе
- Я не в состоянии вынести выполнение некоторых вещей
- Я ненавижу чувствовать себя принужденным к чему-либо
- Я ненавижу находиться в состоянии тревоги или давления
- Никто не подскажет, что мне нужно делать, значит, мне стоит притормозить
- Если я потерплю неудачу, то это будет катастрофа, я могу и подождать
- Я не уверен, что я хочу делать это
- Дайте мне время подумать об этом
- Я займусь этим после того, как выполню некоторые другие дела
- Нечто всегда останавливает меня, какой в этом толк?

Кластер Низкая Переносимость Неприятного

Низкая Переносимость Неприятного является королем среди препятствующих продвижению в саморазвитии (и выполнению различных техник). Только диссоциация и нежелание/страх довериться своему бессознательному могут составить ему конкуренцию. Этот кластер формируется искаженным видением ситуации и нашей способности справиться с ней.

- Мне всегда необходимо комфортное состояние
- Я не выдержу этого
- Я не вынесу этого
- Я не смогу жить без этого
- Мне не перенести это
- Это слишком много для меня
- Это слишком тяжело
- Это очень подавляюще
- Это когда-нибудь закончится?
- Моя жизнь должна быть легкой и комфортной
- Это выбивает меня из колеи

Кластер Негативизм

Данный кластер вызывает в нас чувство пессимизма, и фокусирует наше внимание на негативных аспектах жизни. Фильтры негативности блокируют наше восприятие позитивных вещей и того, что может для нас работать, а вместо этого фокусируют наше внимание на том, что может пойти плохо. Люди, подверженные негативизму, имеют склонность к жалобам, нерешительности, беспокойствам и неудачам в своих начинаниях. Убеждения кластера:

- Зачем стараться, если все равно ничего хорошего не получится
- Все может пойти не так, как мне хочется
- Это не работало раньше, почему оно должно сработать на этот раз?
- Все что я ни делаю, получается плохо, к чему очередные бесплодные попытки?
- Зачем пробовать, если все равно ничего не выйдет?
- Если я сделаю попытку, то навсегда застряну в этом
- Увидеть, как я в очередной раз потерплю неудачу, зачем рисковать?
- Ничего из того, что я делаю, не приносит мне пользы
- Все может стать только хуже
- Даже если сейчас все хорошо, я не уверен, что все не развалится в дальнейшем
- В глубине души я знаю, что потерплю неудачу
- Удача навсегда отвернулась от меня
- Посмотрите на все те неприятности, которые могут произойти, если я попытаюсь сделать это
- Возможно, это и работает для них, но это никогда не будет работать для меня
- Я рожден проигрывать, так всегда было, и так всегда будет
- Во мне чего-то не хватает, чтобы все шло, как надо
- Это настолько трудно, что даже не стоит и браться
- Ничто мне не поможет
- У меня недостаточно энергии, чтобы влезать в это снова
- Моя ситуация безнадежна
- Никакие средства мне не помогут, я уверен в этом
- Добиться каких-либо изменений выше моих сил

Кластер Плохое Обращение

Этот кластер провоцирует в нас ожидание, что другие люди будут оскорблять нас, плохо с нами обращаться, надсмехаться, обманывать, унижать, или использовать нас с выгодой для себя. Убеждения кластера:

- Я обязан всегда быть осторожным в присутствии других людей
- Люди используют меня
- Люди ведут себя благосклонно ко мне только тогда, когда им что-нибудь от меня нужно
- Рано или поздно кто-либо предаст меня
- Люди будут эмоционально, физически или сексуально оскорблять меня
- Я должен всегда быть бдителен по отношению к другим людям
- Люди сближаются со мной только чтобы ранить меня
- Я не должен доверять другим людям, т.к. они ненадежны
- Люди думают только о себе
- Я был бы дураком, если бы поверил кому-либо
- Большинство людей лжецы и мошенники
- Я сам сделаю это им, не дожидаясь пока они сделают это со мной
- Контролируй или контролировать будут тебя самого
- Я зол на то, как другие люди используют меня
- Со мной что-то не так, раз со мной ведут себя подобным образом
- Я сам виноват в том, что все меня оскорбляют и обманывают

Кластер Стеснительность

Нужно учитывать, что стеснительность может иметь множество источников, и у двух разных людей она может исходить из совершенно разных причин. Здесь даются наиболее общие убеждения этого кластера:

- Я стеснительный
- Я не в состоянии вынести отказ
- Я косноязычен, не умею выражаться четко и ясно
- Будет просто ужасно, если я потеряю контроль или буду глупо выглядеть в глазах других людей
- Люди будут смеяться надо мной
- То, что я стеснительный, является моим дефектом/недостатком
- Это заложено во мне генетически, я ничего не могу с этим поделать
- Я всегда чувствую стеснение/неудобство в присутствии других людей
- Когда я с другими людьми, мое внимание сфокусировано на себе самом
- Я должен чувствовать, что все под контролем, иначе это кошмар
- Когда я говорю, я могу почувствовать себя глупым, неинтересным, неестественным.
- Быть отвергнутым – ужасно
- Я знаю, что я не настолько хорош в сравнении с другими людьми
- Другие люди намного лучше меня
- Когда я открываю рот, я говорю одни глупости
- Когда мой рот сухой или меня трясет, я выгляжу как идиот
- Я не способен говорить, не запинаясь и не теряя нить разговора, со значимыми для меня людьми
- Мое сердце начинает "бУхать", руки потеют, рот сохнет, и мысли путаются
- Я потею и трясусь, когда мне нужно с кем-то поговорить
- Я должен быть совершенен, и никогда не совершать ошибок, когда общаюсь с кем-либо. Все хоть сколько-нибудь ниже совершенства унижает меня
- Я слабый и ранимый, а они сильные и уверенные
- Если я совершу ошибку, я буду выглядеть неадекватным, неудачником, тупицей
- Все мои чувства взбудораживаются, когда мне нужно поговорить с кем-то. Я не смогу сделать этого

Кластер Сверхзаслуженность

Смысл этого кластера - восприятие себя в более высокой позиции по отношению к другим людям, и поэтому обладание правами на особые привилегии. Мы имеем право делать и получать все, что мы захотим. У нас сверхвысокий статус, мы среди тех, кто является успешными, известными и богатыми. Все остальные пусть пользуются подачками с нашего стола. Убеждения этого кластера:

- Я не воспринимаю ответ "нет", все должно идти так, как я хочу
- Я особенный, никто не вправе ограничивать мои действия
- Кто посмеет удержать меня или противиться моим требованиям?
- Я становлюсь рассерженным и нетерпимым, если кто-то мешает мне
- Я не обязан следовать правилам, правила придуманы для всяких прочих
- Мои потребности являются более важными, нежели потребности всяких прочих
- То, что предлагаю я, имеет гораздо более высокое качество, нежели предложения других людей
- Мои собственные интересы много важнее, нежели интересы моих друзей и семьи
- Я не переносу, когда другие люди говорят мне, что я должен делать
- Другие люди говорят мне, что я слишком авторитарен и требователен
- Я просто в гневе, когда другие люди не следуют тому, что я сказал им делать
- Я имею право на то, что я хочу
- Я заслуживаю исключительно хорошего обхождения
- Другие люди ради меня должны наплевать на свои текущие интересы, я заслуживаю этого

Кластер Финансовая Несостоятельность

Данный кластер создает хронические проблемы в области зарабатывания денег, составления бюджета, планирования и совершения действий в этой сфере жизни. Убеждения кластера:

- Мне постоянно не хватает денег или я еле-еле свожу концы с концами
- Я порицаю себя за недостаточность моих финансов
- Я чувствую пустоту/опустошенность, когда думаю о деньгах
- Мне очень нужны деньги, но их у меня никогда нет
- Нехватка у меня денег - следствие моей неудачливости
- Все мои финансовые планы обречены на провал еще с самого начала
- Без денег я ничто
- Я чувствую себя бессильным остановить собственное мотовство
- Я не способен спланировать свой бюджет, я наталкиваюсь в этом на слишком много препятствий
- Я не способен должным образом вести свои финансы и планировать загодя
- Деньги в моих руках не задерживаются
- Упорядочение финансов слишком трудная задача, это не для меня
- Иметь достаточное количество денег – звучит как-то неестественно
- Я убежден, что деньги могут волшебным образом появиться при соответствующих обстоятельствах
- Я не обязан предпринимать никаких усилий - деньги должны придти ко мне сами собой
- Я пытаюсь повысить свои жизненные стандарты, но ничто не работает
- Я верю, что деньги являются эквивалентом счастья
- Моя память иногда подводит меня в отношении моего бюджета
- Моя экономическая стабильность полностью определяется удачей, которая мне не сопутствует
- Чтобы быть счастливым мне необходимы деньги, но их у меня никогда нет
- Работа – гадость
- Деньги являются критерием того, что "жизнь удалась"
- Я чувствую склонность к "деланию" денег, но какая-то часть меня противится этому
- В моих денежных проблемах виноваты другие люди, но не я сам
- Деньги должны придти ко мне, как по волшебству

Кластер Низкое Положение/Стыд

Этот кластер заставляет нас чувствовать себя дефективными, недостаточно хорошими для чего-то, нежеланными. При наличии данного кластера мы бываем очень чувствительны к критике, ждем, что нас отвергнут, стыдимся своего вида, образа жизни или "изъянов". Убеждения кластера:

- Кому полюбит меня, если узнает о моих изъянах
- Во мне слишком много плохого
- Я не представляю, как кто-то может полюбить меня
- Они покинут меня, если узнают, каков я на самом деле
- Я не подхожу ни для любви, ни для дружбы
- Я тянусь к людям, которые критикуют и отвергают меня
- Что бы я ни сделал, ничто не поможет мне добиться симпатии от желательных мне людей
- Мои недостатки (низкое положение) виновны в том, что другие люди не принимают и не любят меня
- Я обязан доказывать, что я чего-то стою
- Я вынужден скрывать свое настоящее "Я" от людей, которым становлюсь близок
- Я не желаю, чтобы кто-либо увидел "настоящего меня"
- Я чувствую себя обманщиком, когда другие люди проявляют ко мне приязнь
- Независимо от того, что я делаю, я всегда чувствую к себе неприятие и нелюбовь

Благодарю Сергея Конопелько за разрешение использовать материалы с его сайта <http://sk.ability.ru/mensing/>

Работа с проблемами

Ниже приведены стандартные проблемы, уже разбитые на аспекты. Настоятельно рекомендуется дописывать свои аспекты, которые вам придут в голову в процессе чтения и работы, и прорабатывать их. Не факт, что проблема исчезнет после простой проработки стандартного кластера – очень часто в основе проблем лежат глубокие причины, такие как страх жизни, недоверие миру и людям, страх неизвестного и т.п., и потребуется некоторое время и упорство для ликвидации глубоко сидящих корней.

Не забывайте в конце каждого предложения проговаривать ваше ключевое слово.

Я хочу похудеть, но постоянно ем и не могу остановиться

- Я толстый и страшный
- Я хочу похудеть
- Я хорош и такой, какой есть
- Со мной что-то не так, раз я не могу перестать есть
- Я ненавижу себя, когда объедаюсь
- Мне очень стыдно за то, как я ем
- Я чувствую себя виноватым за то, как я ем
- Мой вес защищает меня
- Если я не буду защищаться, мне причинят боль
- Если я не буду защищать себя, меня никто не защитит
- Я не чувствую себя в безопасности
- Если я слишком похудею, я стану привлекательным (привлекательной) для женщин (мужчин) и мне придется быть сексуальным
- Я должен самостоятельно справиться с этим
- Я не доверяю себе в том, что могу позаботиться о себе самом
- Если я похудею, я потом все равно наберу вес, зачем пробовать?
- Мой вес освобождает меня от необходимости рисковать
- Мой вес показывает миру, сколь сильно я не люблю себя
- Я уверен, что должен быть толстым
- Я непривлекательный
- Я отвратителен
- У меня нет силы воли
- Я слабый
- Я не худею, как бы не старался
- Со мной что-то не так
- Благодаря тому, что я много вешу, я получаю внимание своих родителей
- Я должен радовать маму, съедая все, что есть в тарелке
- У моей мамы избыточный вес, поэтому я предаю ее, если буду худым
- Я должен следовать маминому примеру
- Если я похудею, никто не будет меня замечать
- Если я похудею, люди будут слишком многого ожидать от меня
- Если я похудею, кто-нибудь мог бы полюбить меня, но я не допускаю, что могу быть привлекательным
- Если я перестану переедать, я не смогу справиться со стрессом
- Я не заслуживаю того, чтобы быть стройным и привлекательным
- Я желаю меньше есть
- Я заслуживаю любви и хорошего обращения
- Я хочу любить себя и заботиться о себе
- Даже не смотря на то, что у меня есть это пристрастие, я все равно являюсь хорошим человеком

Когда я вынужден разбираться со счетами, я чувствую подавленность и страх

- Когда я занимаюсь своими счетами, я чувствую подавленность и страх
- Мне стыдно за то, что у меня накопилось столько неоплаченных счетов
- Я чувствую, что не в состоянии контролировать оплату своих счетов
- Я нервничаю потому, что я никогда не уверен в том, сколько денег осталось у меня на счету
- Я опасаясь, что если оплачу свои задолженности, у меня не останется денег на счету
- Мне очень стыдно, когда на моем счету нет денег
- Я никогда не сделаю это правильно
- Если я не оплачу вовремя свои счета, меня накажут
- Я плохой человек
- Ненавижу иметь дело с деньгами
- Деньги это корень зла
- О деньгах заботятся только корыстные люди
- Заботиться о деньгах – это не духовно
- Деньги не растут на деревьях
- Такие как мы никогда не бывают богатыми
- Я хочу уделять моим деньгам больше внимания
- Я не люблю решать финансовые вопросы, потому что мне не нравится видеть, что у меня не хватает денег
- Если бы у меня было больше денег, мне бы не было так страшно взглянуть на мои счета
- Я не стою многого
- Я не могу спокойно смотреть на мои долги
- Мне очень стыдно за то, как я обращаюсь с деньгами
- Я боюсь просить помощи потому, что люди подумают, что я идиот
- Каждый раз, когда мне нужно оплатить счета, это напоминает мне о том, как мои родители ругались
- Мой отец бросит нас после того, как родители поругались из-за денег. Когда я должен оплатить счета, я всегда вспоминаю об этом и испытываю ужас

Я боюсь змей

- Я боюсь змей
- Я ненавижу змей
- От змей у меня мурашки по телу
- Когда я вижу змею, я становлюсь невероятно беспокойным
- Когда я вижу змею, я весь подбираюсь и напрягаюсь
- Я хочу никогда в жизни не видеть змей
- Я стыжусь того, что меня так пугает вид змеи
- Я беспокоюсь, даже когда просто думаю о змеях
- Если я вижу змею, я боюсь что она меня ужалит (отравит)
- Когда я вижу змею, я боюсь, что она меня проглотит
- Змеи скользкие
- Змеи подлые
- Змеи делают плохие вещи
- Я боюсь работать в моем саду
- Я боюсь гулять в лесу
- Змеи убивают людей
- Я бы никогда не дотронулся до змеи
- Если бы до меня дотронулась змея, я бы умер

У меня горе из-за смерти _____

- У меня горе, потому что мой _____ (отношение умершего человека к вам) _____ (его имя) умер
- У меня на сердце пусто
- Моя жизнь опустела
- Я чувствую огромную утрату
- Я не знаю, что мне делать без _____ (имя)
- Я очень злюсь, что он (она) оставил меня
- Мне так грустно
- Я чувствую очень глубокую печаль
- Я чувствую себя покинутым и одиноким
- Я злюсь на врачей за то, что они не позаботились о _____ (имя) как следует
- Я очень зол на бога/высшую силу/вселенную за то, что он позволил этому произойти
- Я чувствую, что меня предали
- Я чувствую себя виноватым за мою злость
- Мне стыдно, что я злюсь
- Я чувствую себя виноватым за то, что теперь я более свободен, чтобы быть собой
- Я должен последовать за _____
- Я не хочу следовать за _____
- Для меня нормально найти мое собственное место в мире
- У меня болит душа
- Я подавлен
- Мое сердце разбито
- Я чувствую себя осиротевшим
- Меня оставили таким одиноким и несчастным, без того, что мне нужно
- Я так одинок
- Я никогда не буду целым
- Я чувствую себя обманутым
- Я чувствую себя виноватым за то, что не сделал ничего, чтобы это остановить
- Я чувствую, что у меня забрали часть
- Я очень скучаю по _____
- Я так хочу еще хоть раз поговорить с _____
- Я бы хотел сказать _____, как сильно я его/ее любил
- Я никогда больше не буду целым
- Если я не буду горевать, это значит, что я не любил _____
- Я обещаю себе отпустить это горе
- Я обещаю себе вспоминать о _____ с радостью
- Для меня нормально снова смеяться
- Эта пустота в моем сердце никогда не будет заполнена
- Хотя _____ умер _____ месяцев/лет назад, я не могу перестать горевать о нем/о ней
- Я буду чувствовать стыд и вину, если отпущу это
- Я желаю отпустить это горе и позволяю себе принять жизнь целиком

- Я верю, что пойму, как жить без _____
- Мне не нужно бояться будущего
- Я могу быть сильным без _____
- Отпустить эту печаль – не значит забыть о _____
- Я могу сохранить радостное место в моем сердце для _____

Откладывание на потом

- Я постоянно все откладываю на потом
- Я ненавижу себя за то, что я откладываю на потом
- Если я буду откладывать на потом, я никогда не добьюсь успеха
- Откладывание на потом дает мне чувство безопасности
- Когда я откладываю на потом, мне не надо беспокоиться о том, что я добьюсь успеха или наоборот, не добьюсь успеха
- Я хочу прекратить откладывать на потом
- Я вижу, какое большое значение имеет делать все вовремя
- Я желаю выработать новые привычки в работе
- Я вижу, какое большое значение имеет эффективный тайм менеджмент
- Откладывая на потом, я получаю возможность контролировать других
- Мне нравится, когда другие люди злятся, что я откладываю на потом
- Я лучше вообще ничего не буду делать, чем переживу еще одну неудачу
- Я лучше не буду этого делать, потому что это не будет совершенным
- Другие люди слишком многого от меня ожидают
- Я не делаю мою работу потому, что я боюсь, что мой босс будет меня критиковать
- Я боюсь, что меня будут критиковать
- Я ненавижу, когда меня критикуют
- Я так долго все делаю, что мне лучше и не начинать
- Со мной что-то должно быть не так, потому что я никогда не делаю то, что должен
- У меня такая куча того, что мне надо сделать, что я ничего не буду делать вообще
- Мне стыдно, что я все откладываю на потом
- Мне стыдно, что я не делаю _____
- Я никогда не получу нормальную работу, потому что я все откладываю на потом
- Я никогда с этой проблемой не справлюсь
- Я никогда не сделаю то, что необходимо, чтобы справиться с этой проблемой

Желание контролировать

- Если я не буду осторожным, другие люди будут меня использовать
- Мне необходимо знать, что происходит в каждую минуту моей жизни
- Если все не будет по-моему, я буду в бешенстве
- Я чувствую себя побежденным, если все не получается по-моему
- Я чувствую себя неудачником, если все не делается по-моему
- Никто никогда не будет мной помыкать!
- Мне стыдно за себя, если другие люди пытаются меня использовать
- Если я не буду всегда настороже, я буду в опасности
- Мне необходимо, чтобы другие вели себя так, как я этого хочу
- Ненавижу, когда люди совершают глупые поступки
- Ненавижу, когда люди делают все не так, как я бы сделал
- Ненавижу, когда люди опаздывают
- Я всегда появляюсь точно вовремя, и меня раздражает, когда мне приходится ждать
- Если кто-то со мной не согласен, я сделаю все, что могу, чтобы изменить его мнение
- Я в своем доме главный, и это так всегда и будет
- Никто не смеет меня не слушать
- Моя жена и дети знают, кто тут главный
- Я настаиваю, чтобы в моем доме все было по-моему
- Единственный способ что-то сделать правильно – это если я сам это сделаю
- Люди меня часто разочаровывают
- Я устаю от того, что мне постоянно приходится принимать решения
- Необходимо показывать людям, как я ими недоволен, иначе меня начнут использовать
- Я чувствую себя в ловушке, находясь в этой роли
- Главное – чтобы мои потребности были удовлетворены
- Я обычно знаю, что в наших отношениях лучше
- Так как я тут зарабатываю деньги, я достоин того, чтобы все было по-моему
- Дай им палец – отцпают и руку
- Контролировать все – это признак моей силы
- Если я не буду все контролировать, я не буду знать, как себя вести
- Я не могу просто отпустить. Если я это сделаю, все вокруг просто развалится
- У меня есть право контролировать других

Дополнение. Эта тема – желание контроля – настолько глубока и обширна, что проработка по этому коротенькому списку вряд ли даст много. Для получения реальных сдвигов в направлении отказа от контроля, нужно прорабатывать каждый из приведенных аспектов как отдельную проблему, со своими аспектами, составляющими ее. Контроль просто так не поддастся, и работать с ним надо тщательно и упорно. Не надейтесь, что, проработав этот короткий список, вы станете ультра-толерантным, легко порхающим по жизни счастливчиком. Но какой-то начальный сдвиг проработка этого кластера, безусловно, даст.

Меня контролируют

- Если я попрошу то, что я хочу, меня накажут
- Если я постараюсь получить то, что я хочу, надо мной будут смеяться и издеваться
- Если я буду отстаивать свои права, люди просто оставят меня, и я буду совсем один
- Я в ловушке
- Я не знаю, чего я на самом деле хочу
- Так жить – просто ужасно
- Я не люблю принимать решения
- Я боюсь принимать решения
- Лучше если другие люди будут говорить мне, что делать. Так я не совершу ошибок
- Я так хотел бы делать что-то, что я на самом деле хочу делать
- Я так боюсь одиночества
- Ладно, пусть я делаю все, что он/она хочет. По крайней мере, обо мне заботятся.
- Потребности других людей намного важнее моих потребностей
- Если я не дам _____ того, что он/она хочет, я буду чувствовать себя виновным, если с ним/с ней случится что-то плохое
- Для меня очень тяжело говорить «нет»
- Для меня в порядке говорить «нет»
- Для меня в порядке выражать, что я хочу

Перфекционизм

- Если все не идеально, я чувствую себя некомфортно
- Люди ожидают от меня, что я буду совершенным
- Если я не буду совершенным, _____ меня не похвалит
- Если я не буду совершенным, _____ будет критиковать меня или отвергнет меня
- Если я не буду совершенным, Бог накажет меня
- Если я не буду совершенным во всем, что я делаю, я буду наказан
- Если я не буду совершенным во всем, что я делаю, меня оставят одного
- Моя ценность зависит от того, насколько хорошо я все делаю
- Я ничего не значу, если я не делаю все лучше, чем остальные
- Если я совершу ошибку, меня накажут
- Если я совершу ошибку, меня будут критиковать или насмехаться надо мной
- Если я совершу ошибку, мой отец/мать не будет со мной разговаривать
- Если я не буду учиться на все «пятерки», я никогда не поступлю в институт и моя жизнь не будет иметь никакой ценности
- Так как я не могу делать все великолепно, я лучше сделаю так чтобы люди думали, что я вообще не могу этого делать
- Я очень сильно расстроен по поводу ошибки, которую я совершил с _____
- Мне так стыдно, что я совершаю ошибки
- Неважно, насколько я сильно стараюсь, я ничего не могу сделать правильно
- Я могу расслабиться и принять то, что я делаю
- Я могу принять себя такого, как я есть
- Я желаю принимать и любить себя такого, как я есть
- Совершать ошибки – это в порядке
- Это в порядке – не быть лучшим во всем
- Я не должен соответствовать нереалистичным ожиданиям моих родителей
- Это в порядке, если я создам для себя набор ожиданий и просто расслаблюсь
- Если я расслаблюсь, все развалится
- Если я расслаблюсь, я никогда ничего не добьюсь
- Когда я думаю о том, чтобы отпустить или расслабиться, я начинаю сильно нервничать

Критикующий родитель в голове

- Я хочу избавиться от критикующего родителя в голове
- Я желаю перестать докапываться до себя
- Я достоин того, чтобы меня ценили
- Я достоин того, чтобы меня хвалили
- Я достоин того, чтобы со мной поступали как с кем-то, кого я люблю
- Я буду поступать с собой как с кем-то, кого я люблю
- Я могу принять себя таким, какой я есть
- Я желаю принимать себя таким, какой я есть
- Я – самодостаточен
- Я имею право на то, чтобы со мной хорошо обращались
- Если я уберу из своей головы отца или мать, это не будет нелояльно по отношению к ним
- Я имею право устанавливать свои стандарты для себя
- Я могу установить те стандарты для себя, которые считаю нужными
- Если я удалю критического родителя из головы, я буду вести себя хорошо
- Я могу делать все лучше, если я не буду слышать постоянно этот негативный голос в моей голове
- Негативный голос в моей голове дает мне оправдание, почему я не стараюсь все делать лучше
- Я устал к себе так относиться
- Я никогда не буду хорошим сыном/дочерью
- Я хороший сын/дочь, даже не смотря на то, что я не делаю все так, как хотят мои родители
- Я хороший человек, даже не смотря на то, что я не делаю все так, как хотят мои родители
- Я не обязан соответствовать ожиданиям моих родителей.

Страх остаться без средств

- У меня не будет достаточно денег на мои нужды
- Я боюсь, что меня вышвырнут на улицу и мне некуда будет пойти
- Я не могу себя содержать
- Я чувствую себя без поддержки
- Я чувствую себя таким бессильным
- Никто меня не ценит
- Меня нужно спасать
- Если кто-то меня выручит, я буду знать, что они меня любят
- Если люди дадут мне денег в долг, я буду чувствовать свою связь с ними
- Если я буду брать в долг, я буду знать, что я не одинок
- Если ты дашь мне в долг, я буду знать, что ты любишь меня и доверяешь мне
- Мне так стыдно, что я не могу оплачивать мои счета вовремя
- Я чувствую, что я не имею связи со своей личной силой
- Я чувствую, что я не имею связи с Богом
- Если бы Бог на самом деле обо мне заботился, я бы не был таким бедным
- Если бы я выиграл в лотерею, все было бы здорово
- Я рассчитываю на выигрыш в лотерею
- Я наверно какой-то не такой, потому что не могу найти работу, на которой хорошо платят
- Я боюсь просить денег
- Я боюсь просить денег, даже не смотря на то, что знаю, что я делаю хорошую работу
- Я чувствую, что меня не ценят
- Я бы так хотел, чтобы кто-то похвалил меня за работу
- Другие люди всегда имеют больше, чем я
- Другие люди легче зарабатывают деньги, чем я
- Я беру в долг и не отдаю
- Я чувствую вину и стыд, потому что беру в долг и не отдаю
- Самый большой стыд – не иметь возможности позаботиться финансово о близких людях
- Я боюсь потерять все, что у меня есть
- Если бы отец/мать/брат любили меня, они бы помогли мне деньгами
- Я никогда не смогу жить так, как ожидают от меня мои родители
- Я никогда не получу повышение на работе
- Я желаю хорошо заботиться о моих деньгах
- Я желаю лучше заботиться о себе
- Я собираюсь больше внимания уделять моим нуждам и сам их удовлетворять
- Я желаю перестать искать кого-то, кто бы обо мне позаботился
- Я могу сам о себе позаботиться.
- Я желаю общаться с большим количеством людей, чтобы не чувствовать себя таким одиноким
- Я буду более открыто выражать свои чувства
- Я желаю прекратить оставлять себя

- Если одному из нас должно быть некомфортно, это не обязательно должен быть я
- Я могу постоять за себя
- Моим родителям всегда было за меня стыдно
- Мои родители меня никогда не хотели
- Я всегда был обузой

Страх из-за обстановки в мире

- Я боюсь того, что может случиться
- Я чувствую себя в опасности
- Я физически чувствую себя небезопасно
- Я боюсь, что кто-то, кого я люблю, пострадает
- Я боюсь, что я потеряю ту жизнь, которую я знаю
- Я боюсь пострадать
- Я боюсь пострадать от террористов
- Я боюсь подхватить смертельную болезнь
- Я боюсь, что я умру
- Я боюсь, что моя семья в опасности
- Я чувствую неспособность защитить себя
- Мне стыдно, что у меня столько страха
- Я просто хотел бы убежать и спрятаться где-нибудь, где я был бы в безопасности
- Единственный способ защитить себя, - это сражаться с врагом
- Я не хочу сражаться
- Мне становится дурно от того, как люди могут поступать
- Я не знаю, что делать
- Я растерян
- Все, что я знал, кажется, исчезает
- Я не хочу, чтобы моя жизнь менялась таким образом
- Я не могу быть счастливым, пока все не будет так, как раньше
- Мне так грустно, что мир катится к таким вещам
- Я ничего не могу сделать, чтобы защитить себя
- Я зол на правительство за то, что оно позволяет этому происходить
- Я зол на Бога за то, что он это создал или допустил
- Я не верю в человечность
- У меня проблемы с тем, чтобы и дальше верить в Бога
- Я чувствую себя совершенно беспомощным
- Я ничего не могу сделать
- Я разрешаю себе отпустить этот страх
- Я буду чувствовать вину, если я не буду бояться
- Мне стыдно, что я не делаю больше, чтобы помочь
- Я могу жить без страха за будущее
- Я могу жить без страха неизвестности
- Это в порядке – жить без страха
- Я могу научиться принимать то, что происходит
- Я могу видеть то, что происходит, как часть большего плана, который я не могу понять
- Я могу выбрать жить мою жизнь в мире
- Я могу выбрать радоваться жизни и не бояться будущего
- Я могу выбрать жить в моменте сейчас и видеть, что сейчас я – в безопасности.

Примечание. Страх будущего – это мощнейшая штука, и не стоит питать иллюзий, что

он полностью исчезнет после проговаривания этого списочка. Я бы советовал большинство аспектов выделить как полностью отдельные проблемы и проработать индивидуально.

Впрочем, это примечание относится и ко многим аспектам других проблем. Например "Я всегда был обузой" - это сильная проблема, и ее стоит проработать саму по себе. Если, конечно, вы хотите получить долговременные, устойчивые изменения к лучшему и психологическое здоровье.

Заключение.

Информации, приведенной в этом документе, более чем достаточно для того, чтобы успешно начать работать со своими проблемами. Любые непонятные моменты станут понятными в процессе работы. Надо всего лишь оторвать задницу от стула и начать делать, опыт с практикой придет очень быстро.

Некоторые люди почему-то считают, что надо бороться со своими проблемами. Между тем это – тупиковый путь. Путем борьбы вы никогда не добьетесь ничего, кроме сопротивления. Да и потом – все ваши проблемы – это часть вас, как можно бороться с самим собой? Любите себя, принимайте себя и свои проблемы, а корни этих самых проблем прорабатывайте с BSFF. Так вы и проблему устранили, и бороться с ней не будете.

Помните, вы сами в состоянии решить любые свои проблемы, какими бы страшными и болезненными они не казались. Упорство, смелость, аккуратность в разбиении их на мелкие составляющие аспекты и в проработке – и вы будете удивлены, как вы могли столько лет их бояться. Но, в любом случае, всегда любите себя.

Успехов! До встречи в бесконечности!