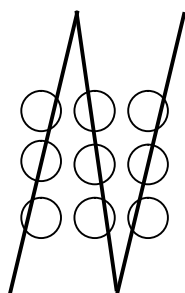


Анатолий Тихомиров

“Несокрушимая сила”



Практическое руководство
по устранению личных ограничений.

(Технологии Живорада Славинского в Личной Эффективности)

Издание #2

Это - не окончательное издание книги. Технология постоянно развивается, поэтому новые и заслуживающие внимания идеи и главы я буду включать в очередные издания и публиковать на своём сайте.

Самое свежее издание книги всегда доступно по адресу:
<http://deep-peat.ru/book/>

Для кого эта книга?

“Значительные проблемы, стоящие перед нами, не могут быть решены на том же уровне мышления, на котором мы их создали”.

Альберт Эйнштейн.

Эта книга для эффективных людей: если вы достигли некоторых границ в личной эффективности и ищите новые технологии, способные совершить прорыв - здесь вы узнаете, куда сделать следующий шаг.

Эта книга для ответственных: для тех, кто понял, что все ограничения находятся только в вашем сознании. И только на вас лежит ответственность за то, чтобы их оттуда убрать.

Эта книга для практичных: для людей, которым надоело возиться со своими проблемами. Для тех, кто готов решить их за считанные часы или даже минуты.

Эта книга для практиков: для тех, кто устал говорить и принял решение действовать.

Эта книга для смелых: для тех, кто готов узнать, как глубока кроличья нора; и что находится там, за границами матрицы нашего сознания.

Всё написанное в этой книге является выжимкой идей из книг Живорада Славинского, тематических форумов и почтовых рассылок, **с сильным упором на практическую работу.**

Также я включил в книгу описание опыта и идей, полученных в работе с собой и многими своими клиентами.

Disclaimer

В этой книге я не объясняю, почему именно вы ответственны за всю вашу жизнь и за то, что в ней происходит. Но если вы поняли, что все ограничения находятся в голове и устранять их надо на этом уровне - вы можете их устранить.

Я не призываю использовать описанный в книге подход для саморазвития, решения личных проблем и достижения личных целей. Это далеко не единственная доступная или "правильная" технология, однако вероятно - самая эффективная на сегодняшний день.

Описанный в книге подход позволяет реально измениться за разумное время и затрагивает основы личности, характера и убеждений. Поэтому, если вы не готовы меняться или боитесь, что вам не хватит здравого смысла для работы в нужном направлении, просто не занимайтесь работой над собой.

Энергетические технологии Живорада Славинского - это не организация, не философская система и не "путь". Это просто набор высокоэффективных техник для работы со своим сознанием, доступных практически каждому человеку.

Вам решать, как использовать эту книгу. С помощью описанных технологий вы запросто сможете решить несколько актуальных личных проблем. Однако, при большом желании, с помощью этих инструментов вы сможете обрести свободу от личных ограничений, изменить свою личность и построить свою идеальную жизнь и судьбу.

Если вы уже практикуете технологии Живорада Славинского, эта книга позволит вам систематизировать информацию и увидеть, в какую сторону двигаться дальше.

Если вы ещё не знакомы с технологиями Славинского – книга покажет вам возможности Deep Peat и других техник энергетической терапии, чтобы вы определили, подходят ли они вам лично.

Содержание

Об авторе	5
Живорад Славинский.....	6
Краткий обзор технологий Славинского.....	7
Часть 1. Возможности энергетической терапии.....	10
1. Полярности.....	10
2. Интеграция первичных полярностей.....	12
3. Быстрое устранение личных проблем	14
4. Устранение шоков и неприятных эпизодов.....	17
5. Рандаун негативных состояний	19
6. Установка желательных черт характера.....	22
7. Круговой и замещающий процессинг	26
8. Освобождение.....	29
Часть 2. Практика	30
1. Сдаём прошлое в архив	30
2. Устранение личных ограничений.....	36
3. Устранение самосаботажа.....	39
4. Улучшение отношений с людьми	42
5. Возвращение сексуального влечения	44
6. Интеграция тени	46
7. Решение проблем с деньгами	46
8. Основная формула жизненной неудачи	46
9. Устранение фобий	46
10. Гармонизация своего характера	46
11. Несокрушимая сила в достижении целей	46
12. Устранение стрессов за рулём.....	46
13. Взламываем тайм-менеджмент	46
14. Интеграция актуальных полярностей.....	46
Вопросы и ответы.....	49
Алгоритм Deep Peat	52
Основные понятия	53
Последовательность шагов	55
Это важно!	57
Что дальше?	60
Как научиться технологиям Славинского?.....	60
Услуги процессора.....	61

Об авторе



Меня зовут Анатолий Тихомиров, и последние 5 лет я изучаю вопросы [личной эффективности](#) и личного развития.

Долгое время я совершенствовался в технологиях продуктивной работы: планировании, тайм-менеджменте и постановки целей. И достиг в них определённого мастерства. Однако стало очевидно, что они не решают существующих проблем. Как сказал Альберт Эйнштейн, *«Значительные проблемы, стоящие перед нами, не могут быть решены на том же уровне мышления, на котором мы их создали»*. В результате долгих "крысиных бегов" я понял: прежде чем ожидать значительных внешних результатов, необходимо разобраться с собой. Я также увидел, что все проблемы находятся в голове, и только я отвечаю за то, чтобы их оттуда убрать.

Я начал "работать над собой", своими привычками, тараканами и убеждениями. Сначала я стал обращать внимание на негативные привычки и черты характера и начал улучшать их с помощью силы воли. Потом я "пересел" с "велосипеда" на "автомобиль" и приступил к работе с техникой BSFF (которая является далёким предком основной технологии Живорада Славинского - Deer Peat). При достаточной настойчивости BSFF позволяла решать до двух узких проблем в день, однако требовала больших затрат времени и усилий. Теперь я пересел на "ракету". Что дальше? :)

В мае 2007 года я познакомился с технологией Deer Peat, которая перевернула моё представление о личной эффективности и о решении проблем. Как показывает мой опыт, на сегодняшний день самая революционная, эффективная, простая и экологичная техника личного развития - энергетическая терапия Живорада Славинского. Сейчас я знаю, что на субъективном плане для меня нет ничего невозможного - и это только начало. В настоящее время я продолжаю использовать технологии Живорада Славинского, а также провожу процессы для своих клиентов.

Если вас интересуют мои услуги процессора - вы можете найти информацию на последней странице книги.

Живорад Славинский



Живорад Славинский - специалист высочайшего класса из Сербии, который уже более 40 лет изучает различные техники работы с сознанием. В Белграде он сотрудничает с группой "Омега", где постоянно тестирует свои и чужие техники. За 40 лет ему удалось определить сильные места ряда техник, а также найти эффективные решения, которые раньше нигде не использовались.

В 1999 году в Белграде Живорад разработал технологию энергетической терапии Deep Peat, которая на сегодняшний день остаётся самой эффективной из его арсенала. Deep Peat позволяет уверенно решать личные проблемы на самом глубоком уровне за считанные часы или даже минуты, и показывает стабильные и долгосрочные результаты.

На счету Живорада десятки написанных книг и ряд высокоэффективных технологий, таких как

- Deep Peat;
- DP-4;
- Метод мгновенной нейтрализации травм и шоков;
- Аспектика;
- Дыхание через измерения;
- Гностический интенсив;
- Саньята;
- Рандаун прошлого/будущего;
- Психокинетическое изгибание ложек;
- и многие другие.

Несмотря на обилие технологий, в этой книге я описываю применение только первых трёх из списка, поскольку они показывают самые сильные результаты. Нам ведь нужны результаты, верно? :)

В августе 2007 года Живорад приехал в Россию и впервые провёл семинар для процессоров.

Официальный сайт Живорада Славинского:
<http://spiritual-technology.com>

Краткий обзор технологий Славинского

Технологии Живорада Славинского входят в группу так называемой "энергетической терапии". Предшественниками этих технологий являются, возможно, известные вам ТАТ, EFT и BSFF. Однако Славинский взял из них только самую суть - в результате его техники оказались мало похожи на предшественников. Они используют несколько акупунктурных точек и работают с проблемами на уровне энергии и зарядов, однако на этом их сходство заканчивается.

Живорад Славинский разработал более десятка эффективных техник. На сегодняшний день есть три самые эффективные из них, которые при целенаправленной работе показывают невероятные, но абсолютно реальные результаты – Deep Peat, DP4 и «Крутилка».

Deep Peat (Глубокий ПЭАТ) - решает эмоциональные, психологические и духовные проблемы путём нахождения и интеграции полярностей, которые лежат в её основе. Deep Peat успешно убирает сопротивление решению проблемы, возможность её возврата в будущем, и нейтрализует вклад других людей в её существование. Deep Peat также можно проводить с точки зрения других людей.

Deep Peat является основной техникой в арсенале Живорада Славинского, поскольку позволяет решать эмоциональные, психологические и духовные проблемы на самом глубоком уровне: находит и нейтрализует пару полярностей, лежащих в её основе.

Основной принцип Глубокого ПЭАТ состоит в том, что в процессе работы он не задерживается на найденном материале из подсознания (как это делает классическая психотерапия), а копает "вглубь" и достаёт заряд, который находится ещё глубже. И так - до нахождения самых глубоких корней проблемы - пары полярностей.

Одна сессия Deep Peat длится от 15 минут до 2х часов.

DP4 (Глубокий ПЭАТ 4) - В отличие от предыдущей техники, DP4 позволяет интегрировать две любые полярности на выбор. У DP4 огромная область применений - интеграция актуальных полярностей по списку, улучшение отношений с другими людьми,

освобождение от прошлого и будущего, интеграция позитивных черт характера.

DP4 удаляет весь заряд, который находится между полярностями в подсознании. Любой заряд состоит всего из четырёх элементов: картинок, эмоций, ощущений в теле и мыслей (в подсознании действительно нет ничего другого кроме этой четвёрки). В результате процесса DP4, между полярностями на субъективном уровне не остаётся никакой разницы. Вообще.

Вероятно, DP4 является самой эффективной техникой для самостоятельной работы.

Одна сессия DP-4 длится от 10 до 60 минут, время уменьшается пропорционально вашему опыту.

Метод мгновенной нейтрализации травм ("крутилка") - нейтрализация любого негативного эпизода из прошлого в течение 1-2 минут. Используется для первоначальной очистки прошлого от негатива, шоков и травм, а также для освобождения от "залипших" негативных состояний.

Для обработки каждого эпизода из прошлого с помощью этого метода требуется не более 3-х минут.

Обратите внимание, что технологии Славинского не являются медицинскими процедурами, они также совершенно не похожи на психотерапию или саентологию. В работе совсем не используется ум со своими ассоциациями, рассуждениями, предположениями и желанием понять. Это скорее технические процедуры устранения заряда из подсознания, которые при правильном применении показывают ожидаемые результаты.

Все три техники идеально работают в паре (клиент-процессор), однако с ними можно работать и в СОЛО-режиме (чем я успешно занимаюсь уже довольно долгое время). Хочу обратить ваше внимание: самой сложной для самостоятельной работы является техника Deep Peat, поскольку она требует некоторого уровня концентрации и самосознания. С другой стороны, DP4 и "крутилка" (при достаточной практике) работают в СОЛО-режиме даже быстрее, чем в паре.

Энергетическая терапия обладает ещё одним важным преимуществом. В случае если клиент не хочет рассказывать процессору о своей проблеме или неприятном эпизоде из прошлого - процесс можно проводить "вслепую". Поскольку эти техники не работают с историческими причинами и событиями; всё, что необходимо для работы - это энергетический заряд в настоящем, состоящий из картинок, эмоций, ощущений в теле и мыслей.

Основная часть книги посвящена возможностям и практической работе с этими тремя техниками.

Часть 1.

Возможности энергетической терапии

Это - теоретический раздел книги, и в нём я описал основные идеи, принципы и техники, которые используются в энергетической терапии Живорада Славинского.

1. Полярности

Если внимательно посмотреть вокруг - то можно увидеть, что мы живём в дуальном мире. Практически всё вокруг имеет свою противоположность. Но надо посмотреть правде в глаза: противоположности существуют ТОЛЬКО в голове. Причём одна и та же пара противоположностей может оказаться актуальной для одного человека и неактуальной для другого.

- Я такой - хочу быть другим
- У меня мало денег (\$X) - хочу много (\$Y)
- Так плохо - а вот так хорошо
- Мне грустно - а хочется радости

С точки зрения энергетической терапии, полярности существуют до тех пор, пока в подсознании человека находится "заряд", который их разделяет. Если убрать заряд - то полярности автоматически "схлопываются" (как магниты, между которыми убрали преграду).

После интеграции любой пары полярностей:

- На субъективном уровне исчезает разница между ними. О разнице можно вспомнить, используя память и ум, но по своей сути они становятся едины;
- Освобождается некоторая часть "залипшей" в подсознании энергии;
- Решаются личные проблемы, и человек избавляется от ряда внутренних ограничений.

Все три техники используют понятие полярности: пара противоположных понятий, эмоций или состояний, которая создаёт проблемы.

Deep Peat решает проблему, интегрируя основную пару полярностей, которые лежат в её основе. *(Смотри следующую главу - "Интеграция первичных полярностей" - о самой заряженной паре полярностей в жизни человека)*

DP4 убирает заряд между двумя полярностями на выбор. В разделе "Практика" есть несколько глав о том, как выбирать полярности для решения конкретных проблем.

Метод мгновенной нейтрализации травм (Крутилка) - интегрирует любой негатив с нейтральным состоянием (с "собой, здесь и сейчас"). У этой методики также есть ряд интересных идей для работы в разделе "Практика".

Повторюсь, что полярности существуют только в уме человека. И человек может оценить два любых феномена как противоположные только на субъективном уровне. Там же (в голове) можно убрать эту разницу.

Основная часть книги посвящена тому, как интегрировать полярности, собирать свой субъективный мир в одно целое, устранять личные ограничения и решать свои проблемы.

2. Интеграция первичных полярностей

В основе любой проблемы лежит заряд между двумя различными понятиями. Обычно проблемы создают такие пары полярностей, как «хорошо» - «плохо», «хочу» - «надо», «нравится» - «не нравится» и так далее. Если внимательно посмотреть на любую проблему, её можно разложить на одну или несколько таких пар.

Однако, как утверждает Живорад Славинский (а до него - некоторые древние философы, мистики и алхимики) - в жизни каждого человека существует одна пара полярностей, которая накладывает самый большой отпечаток на течение всей его жизни. Такая пара называется Первичными Полярностями (для краткости - Праймами).

Первичные Полярности управляют неосознанной и навязчивой игрой человека. Сначала одна полярность становится самой большой и желанной целью, а вторая - наоборот - негативной целью, которой следует избегать. По прошествии некоторого времени эти полярности меняются местами, как песочные часы. Первая полярность из позитивной превращается в негативную, и наоборот. В результате человека неосознанно тянет в обратную сторону. Пока некоторое время спустя полярности опять не поменяются местами.

Знакомая ситуация? Если такая полярность стоит на пути к вашей цели - цель вряд ли воплотится в реальность.

Приведу несколько примеров. Допустим первичные полярности девушки - "любовь" и "свобода". Сначала она прикладывает все усилия, чтобы найти свою любовь. Однако, оказавшись рядом с любимым человеком, девушка понимает, что несвободна. С этого момента её важнейшей целью является свобода любой ценой, даже в ущерб личным отношениям. Некоторое время спустя девушка получает свободу, но понимает, что не в свободе счастье. И с этого момента ищет любовь, опять в ущерб своей свободе. После интеграции своих первичных полярностей, девушка получает свободу от бессознательного метания между ними и может свободно испытывать любовь и свободу одновременно.

Другой пример влияния полярностей приведу из своей жизни. Меня очень долгое время волновала пара «комфорт» - «дискомфорт». В один момент времени комфорт мне казался чем-то желанным, и я старался избегать дискомфорта. После достижения некоторого уровня комфорта они менялись местами. Я понимал, что комфорт - совсем не то, что мне нужно, и всячески выводил себя в состояние дискомфорта (чтобы заставить что-то делать). Оказавшись в дискомфортном состоянии, мои полярности опять меняли свой знак, и я опять искал комфорта. После интеграции этих полярностей, вопрос "комфортно мне или дискомфортно" просто перестал иметь для меня смысл. Я ощутил, что комфорт и дискомфорт - это одно и то же состояние, с той лишь разницей, какой ярлык на него повесит мой ум. Сейчас у меня нет неосознанной потребности оценивать своё состояние с помощью этих слов, и проблема комфорта и дискомфорта перестала для меня существовать.

Примерно таким же образом на человека влияют и другие полярности, например такие, как:

- Я - Другие
- Сила - Бессилие
- Создание - Разрушение
- Материальное - Божественное
- и другие

Конечно, не стоит рассчитывать, что интеграция первичных полярностей решит все ваши проблемы. Любой "нормальный" человек поляризован по многим направлениям, и устранение одной пары полярностей не вернёт ему всю свободу от внутренних ограничений. Однако нейтрализация самых сильных (первичных) полярностей позволяет обрести личную свободу в очень многих жизненных вопросах.

Что такое первичные полярности и как их найти?

Первичные полярности - самая заряженная пара полярностей у человека. Первичные полярности можно найти и нейтрализовать с помощью процесса Deep Peat.

Между первичными полярностями находится самый большой заряд, поэтому именно первичные полярности всплывают во время первой сессии Deep Peat. Но поскольку заряд между ними максимальный, нейтрализовать их оказывается сложнее, чем все

последующие пары. Первичные полярности не надо угадывать или строить предположения - они найдутся сами.

Как утверждает Живорад Славинский, первичные полярности невозможно интегрировать самостоятельно. И хотя Deep Peat можно проводить СОЛО (в одиночку), я с ним согласен. Дело в том, что между Праймами находится действительно очень большой заряд, поэтому во время их интеграции ум теряет ориентацию и человек "уплывает". Здесь нужен опытный процессор, чтобы вернуть человека в процесс и довести интеграцию до конца. Другая причина - для успешной работы в СОЛО-режиме нужен некоторый опыт, а его лучше всего получать во время работы с процессором. Вероятно, что кто-то смог найти и по-настоящему интегрировать свои Праймы самостоятельно, но это скорее исключение чем правило.

3. Быстрое устранение личных проблем

С помощью технологии Deep Peat можно эффективно решать личные проблемы, которые стоят на пути к вашей идеальной жизни, и получить уверенность, что они не вернуться. Deep Peat успешно работает с эмоциональными, психологическими и духовными проблемами и устраняет их самые глубокие корни. В этой главе я описал краткий алгоритм для решения проблем с помощью этой техники.

Подавляющее большинство методик не решает проблемы на самом глубоком уровне и не нейтрализует пару противоположностей, лежащую в её основе. Поэтому "решённые" проблемы часто возвращаются назад. Классическая психотерапия изучает исторические причины возникновения проблемы и пытается её решить путём нахождения событий из прошлого. Энергетическую терапию не интересуют исторические причины проблемы, какие бы события ей не предшествовали. Если проблема существует здесь и сейчас, значит, в подсознании уже существует некоторый энергетический заряд, который её питает. Deep Peat работает с проблемами на более высоком уровне и устраняет заряд, независимо от того, каким образом он был создан. Нахождение и нейтрализация пары полярностей, являющихся энергетическими корнями проблемы, в 90% случаев устраняют проблему целиком. Если же от проблемы что-то остаётся - то можно добиться окончательного её устранения с помощью алгоритма, описанного в конце этой главы.

Субъективные проблемы

Необходимо обратить внимание на следующее. Деер Peat работает с личными и субъективными проблемами, не с феноменами внешнего мира. Это те самые субъективные проблемы, которые находятся в голове и заставляют реагировать на нейтральные по своей сути феномены с помощью негатива.

Приведу пример: *"Идёт дождь"* - это феномен. Проблемой может быть моё отношение к дождю: *"Дождь наводит на меня тоску"*, *"Я ненавижу пасмурную погоду"*, *"Меня раздражают лужи вокруг"*.

Другой пример: *"Мало денег"*. Опять же это не проблема, это феномен. Одно и то же количество денег может оцениваться разными людьми по-разному. В то время, как одни люди спокойно живут на \$200 в месяц, другие испытывают стресс при ежемесячном поступлении менее \$100 000. Вокруг этого феномена могут крутиться несколько проблем *"Я боюсь остаться без денег"*, *"Деньги не любят меня"*, *"Мне не нравится что родственники критикуют меня из-за денег"*, *"Я не чувствую себя в безопасности"* и пр.

После устранения проблем с деньгами (см. главу в разделе "Практика") деньги как таковые перестают быть проблемой. После чего человек по своей воле может продолжать работать над их количеством без стрессов, нервов и переживаний.

Для того, чтобы правильно определить и назвать субъективную проблему, действительно требуется некоторый уровень осознанности, но обычно это не вызывает затруднений. Увы, ПЭАТ бессилён перед проблемами, которые вы не осознаёте. Но если вы можете назвать свою проблему (пусть и не очень точно) - то с ней можно работать.

Физические проблемы

Ещё одно замечание касается физических проблем. С одной стороны любая болезнь или проблема физического тела - это феномен, и проблемой будет отношение к этой болезни. Но с другой стороны, большинство проблем со здоровьем имеет эмоциональные, психологические и энергетические корни. Таким образом, физические проблемы можно решать с помощью Деер Peat, что подтверждает сам Славинский, периодические сообщения

на форумах и в почтовых рассылках. Чаще всего сообщают об улучшении зрения и избавлении от аллергий. Однако обычно у физических проблем существует целый список эмоциональных корней, поэтому найти и устранить их может оказаться нетривиальной задачей. Пока ещё не существует чёткого алгоритма для решения проблем с физическим телом с помощью технологий Славинского, но видимо это вопрос времени. А пока возможно самостоятельно находить эмоциональные аспекты физических проблем и устранять их с помощью доступных техник.

Алгоритм решения любой эмоциональной, психологической или духовной проблемы:

1) Проблема

Необходимо взять проблему и провести для неё процесс Deer Peat. Процесс может закончиться двумя способами: нейтрализацией пары полярностей либо Плеромой. Плерома - мощное позитивное состояние, во время которого не происходит нейтрализация полярностей, однако оно обозначает решение проблемы.

По окончании процесса в подавляющем большинстве случаев проблема полностью решается, а формулировка проблемы становится бессмысленным набором слов и часто вызывает смех. Однако иногда проблема остаётся. В этом случае надо переходить к следующему шагу:

2) Сопротивление

Если проблема не решилась - значит, есть некоторое сопротивление решению проблемы. В этом случае необходимо взять это сопротивление за новую проблему и устранить её с помощью Deer Peat.

3) Будущее

Есть ли опасение (страх, тревога, ...) что проблема вернётся в будущем? Обычно его не остаётся, но если есть такое опасение - его также надо устранить с помощью Deer Peat. Хочу обратить внимание, что если проводить несколько сессий подряд, то все последующие сессии обычно занимают намного меньше времени.

4) "Круговой" процессинг

Наконец, необходимо посмотреть, есть ли какие-либо люди или существа, которые вносят вклад в эту проблему? Если есть - необходимо представить себя этим человеком или существом и проработать проблему от его имени.

Приведу простой пример. Представьте, что вы - теперь не вы а деньги. И почувствуйте, что деньги чувствуют по отношению к вам? Такой же вопрос можно задать и по отношению к людям из ближайшего окружения. Иногда решению проблемы может сопротивляться домашняя кошка или даже вся вселенная. Удаление таких зарядов - гарантия, что проблема не вернётся в будущем. Хотя повторюсь - иногда после первого процесса зарядов на других существах не остаётся.

5) Прощение

После решения проблемы обычно проводят прощение: себя, других людей и вселенной (бога). Это не обязательная процедура - но она очень помогает "разуму" перестать цепляться за проблему и отпустить её с чистой совестью.

4. Устранение шоков и неприятных эпизодов

У каждого "нормального" человека в памяти хранится немало негативных эпизодов (а иногда даже сильных эмоциональных травм или шоков), которые неприятно или больно вспоминать. Зачастую такие эпизоды медленно, но верно влияют на жизнь, причём человек может не осознавать это влияние в полной мере.

Воспоминание о ДТП может вызывать стресс во время вождения автомобиля. Неудачный эпизод в личных отношениях в прошлом может влиять на отношения в настоящем времени. Конфликт в школе может быть причиной или вносить вклад в низкую самооценку.

Некоторые эпизоды сами разряжаются по прошествии времени (время лечит), но так бывает не всегда. Даже если человек не вспоминал о неприятном эпизоде десятков лет, то возвращение к этому эпизоду может принести море негативных эмоций. И если такой "неразряженный" эпизод находится в подсознании - он

негативно влияет на человека и с помощью своего заряда незаметно создаёт личные проблемы.

Живорад Славинский разработал до безобразия простую технику («крутилку»), которая позволяет избавиться от негативного заряда в одном конкретном негативном эпизоде в течение одной минуты. Техника настолько простая, что я её обычно даю клиентам в самом конце - чтобы ум не очень сопротивлялся и не говорил что "это невозможно". С помощью «крутки» можно разряжать не просто неприятные эпизоды, но и по-настоящему шоковые ситуации, связанные со смертью, изнасилованиями или травмами.

«Крутилка» основана на двух принципах:

1) Принцип голограммы.

Широко известно такое свойство голограммы: любая часть плёнки содержит всё изображение целиком. Если, например, взять голограмму яблока, разрезать плёнку на 20 неравных частей и осветить любой из этих 20 кусочков – то на каждой из частей можно будет увидеть всё яблоко целиком.

Таким же образом, "крутилка" работает со временем: если взять ситуацию, которая длится 15 минут, выбрать из этой ситуации самый заряженный кадр и сделать его неподвижным, то дальше можно работать с этим кадром также успешно, как и со всей ситуацией.

2) Принцип полярности

Ситуация содержит негативные эмоции только тогда, когда она отделена от человека негативным зарядом. После интеграции самого важного кадра с собой «здесь и сейчас», заряд уходит, полярности интегрируются и негатив исчезает.

Для того, чтобы ощутит результат "крутки", необходимо оценить негатив из эпизода по 10-бальной шкале. Например: «Обида, 9 из 10», «Ненависть, 10 из 10», «Несправедливость, 7 из 10».

Если процедура выполнена правильно и без ошибок - минуту спустя от негатива остаётся твёрдый ноль, и вы сможете спокойно рассказывать о неприятном эпизоде без эмоций и неприятных переживаний.

В разделе "Практика" описан ряд полезных задач, которые можно решать "крутилкой".

5. Рандаун негативных состояний

Рандаун негативных состояний освобождает человека от неприятных эмоций, которые повторяются с заметной периодичностью.

Эта техника работает не с абстрактным негативом, а с некоторой конкретной негативной эмоцией, которая "залипла" и не хочет отпустить человека на протяжении длительного времени. Слово "рандаун" можно перевести как избавление, возвращение к состоянию, когда "залипшего" негатива ещё не было.

Приведу несколько классических примеров "залипших" эмоций: *Тревога оказаться без денег*. Многие люди испытывают эту тревогу, причём наличие тревоги не зависит от количества денег, которые они имеют. Это могут быть люди из различных слоёв населения, и иметь различный доход. Просто однажды они испытали эту конкретную тревогу, не разобрались с ней, и эмоция залипла в подсознании. После чего изо дня в день человек переживает на эту тему.

Другой пример залипшей эмоции - *опасение людей, обладающих властью*. (В частности - опасение своего босса). Многие люди, при виде человека, наделённого властью, перестают быть собой, немеют, тормозят, теряют слова, не могут адекватно реагировать и разговаривать. Причина этой проблемы в том же: однажды испытав опасение, человек не разобрался с ним. И теперь опасение залипло в подсознании и возвращается каждый раз, как только появляется удобный случай.

Ещё один пример - *раздражение на близкого человека*. Часто можно увидеть (особенно в отношениях родители-дети), что один человек любит другого, но на заднем фоне присутствует раздражение, которое откровенно мешает отношениям. Раздражение залипло и, к сожалению, никуда не уходит. Рандаун негативных состояний позволяет довольно быстро убрать именно это раздражение.

Хочу обратить внимание, что рандаун, как и другие техники Славинского, не работает с историческими причинами проблем, как это делает классическая психотерапия. Нас абсолютно не интересует тот случай в детстве, когда человек впервые испытал негативное состояние, когда оно "залипло". Рандаун работает с

зарядом в подсознании, который уже сформировался в настоящем, и просто удаляет его на энергетическом уровне.

Несколько слов о негативных эмоциях, в общем. Будет неверным оценивать негативные эмоции сами по себе как хорошие или плохие. Негативные эмоции - это просто сигнал, который подаёт Эго человека по какому-то случаю. А дальше человек сам решает, реагировать на этот сигнал или нет. Пожалуй, можно сказать, что эмоции - это язык, на котором Эго, как советник, консультирует человека и выражает свою точку зрения. Но для такой идеальной ситуации человеку требуется большой уровень осознанности. В том же случае, когда Эго "долбит" человека одним и тем же негативом изо дня в день (а это откровенно мешает жить), самое время провести рандаун и избавиться от постоянного присутствия этой негативной эмоции в своей жизни.

В качестве ещё одного примера (внимание "пикаперов") можно привести рандаун страха знакомства с девушками. Если молодой человек, например, боится заговорить с девушкой, именно этот конкретный страх можно убрать с помощью рандауна. И именно этот конкретный страх больше никогда не появится. Я, конечно, хочу обратить внимание, что одним рандауном одного конкретного страха проблема с девушками не решается. Но, тем не менее, если взять несколько конкретных проблем, которые постоянно присутствуют при общении с девушками, и обработать их, они просто перестанут оказывать влияние и существенно освободят вашу жизнь от комплексов и ограничений, которые мешали вам делать то, что вам нравится. Что бы вам ни нравилось делать. J

Алгоритм рандауна негативных состояний

Рандаун негативных состояний по своей сути - это интеграция некоторых эпизодов из вашего прошлого из будущего с вашей сущностью. Если вспомнить про полярности - есть два полярных понятия "я" (объект) и нечто, по отношению к чему я испытываю негатив (субъект). После того, как между ними удаляется заряд, происходит интеграция субъекта и объекта, они становятся одним. Как только они становятся одним, то процесс между ними (негатив) исчезает. Эмоция освобождается, а значит и человек освобождается от этой эмоции.

Если погрузиться в технические детали - интеграцию можно проводить либо с помощью метода DP4, либо с помощью

«крутилки». «Крутилка» работает быстрее и позволяет проводить рандаун в течение буквально десятка минут.

Продемонстрирую алгоритм его на следующем примере. Допустим, вы испытываете раздражение (вместо раздражения вы сможете взять любую другую залипшую эмоцию).

Сначала надо вспомнить эпизод из прошлого, где вы испытывали именно это раздражение. (Чем раньше произошёл тот эпизод, тем быстрее пройдёт рандаун, но по большому счёту это не существенно). После этого интегрировать эпизод с собой (с помощью DP4 или "крутилки"). После интеграции надо вспомнить любой другой эпизод, где вы испытывали это же самое раздражение. И тоже разрядить его (интегрировать с собой). После этого вспомнить ещё один эпизод из прошлого, где вы испытывали то самое раздражение, и опять интегрировать его с собой. После этого вспомнить ещё один эпизод из прошлого... и так далее.

Рано или поздно наступает момент, когда вы будете не в состоянии найти ни одного эпизода из прошлого, где вы испытывали тот самый негатив (в нашем случае - раздражение). Иногда необходимо разрядить 5-6 эпизодов, но, как показывает практика, в среднем после интеграции трёх эпизодов в прошлом ничего не остаётся.

Теперь мы переходим к будущему. Необходимо представить себе ситуацию в будущем, где возможно вы сможете испытать то самое раздражение. Просто представить этот эпизод и опять разрядить его (интегрировать его с собой). После этого надо представить другой эпизод в будущем, где вы сможете испытывать то самое раздражение - и опять разрядить его. После нескольких раз вы будете не в состоянии представить ни одной ситуации в будущем, где возможно раздражение.

У меня были случаи, когда после обработки прошлого, клиенты не могли представить вообще ни одного эпизода в будущем со своей залипшей эмоцией. Как показывает статистика, в среднем хватает 3х эпизодов из прошлого и 2х из будущего.

Несколько слов о результатах. После рандауна негативной эмоций, она обычно вообще не возвращается в жизнь человека. Это не значит, что человек больше ни на что не будет раздражаться (например, если вы обработали раздражение по отношению к ребёнку, это не уберёт раздражение на людей в общественном транспорте). То же самое с тревогой - если вы

обрабатывали тревогу остаться без денег - то вполне возможно, что вы будете испытывать тревогу на другую тему. Или вы сможете испытать похожую эмоцию, связанную с деньгами (например страх). Страх - это уже другая эмоция, и по шкале эмоций она стоит чуть выше тревоги, но его также можно убрать с помощью рандауна.

Некоторые люди боятся вообще перестать испытывать эмоции и поэтому за версту обходят все эмоциональные методики. Хочу успокоить, «рандаун негативных состояний» не накладывает ограничение на эмоциональную шкалу. Наоборот – он убирает неосознанную привязанность к негативу и даёт свободу испытывать его по своей воле. А поскольку свободный человек обычно выбирает позитив – он уходит из негатива и поднимается вверх по шкале эмоций.

P.S.

На самом деле рандаун негативных состояний не является техникой Славинского в чистом виде, его изобрёл возможно известный вам человек с виртуальным именем "tapakah2001". Живорад Славинский предпочитает обрабатывать подобные ситуации с помощью технологии Deep Peat. В этом есть какой-то смысл, т.к. Deep Peat решает проблемы на самом глубоком уровне. С другой стороны, для одной сессии Deep Peat требуется намного больше времени, чем для рандауна, а с помощью рандауна можно существенно освободить своё эмоциональное состояние от различных залипших эмоций за довольно быстрое время.

6. Установка желательных черт характера

Пожалуй, каждый человек может про себя сказать: я такой, но хочу быть другим (хочу быть лучше, сильнее, увереннее, спокойнее, радостнее, успешнее и т.д.). На самом деле «я такой, но хочу быть другим» - это самая настоящая полярность. Это два полярных понятия, которые вызывают у человека напряжение. Другими словами человек "залип" в одном состоянии и не может по своей воле перейти в другое. Залип в одной роли и не может по своей воле сыграть другую роль. Если убрать заряд, который стоит между этими двумя ролями, то человек получает свободу переключаться между ними по своей собственной воле.

Представьте себе, на что будет похожа ваша жизнь, когда вы сможете по своей воле входить в желаемое состояние: успешного человека, продуктивного человека, уверенного во время переговоров человека и так далее. Повторю - это может быть любой образ, который вам нравится, но в который вы не можете войти по своей воле прямо сейчас.

Установка желательных черт характера - это не *установка* в классическом понимании гипноза или НЛП. Гипноз внедряет установки: "*теперь я супербогатый и суперуспешный, теперь я всё могу, я весёлый, радостный и позитивный*". Здесь абсолютно другое. Если там человеку навязывается какое-то убеждение, пусть и приносящее результат, то здесь человек получает ещё одну степень свободы между его текущим состоянием и состоянием, которое он хочет испытывать. После чего он может переключаться между двумя состояниями по своей воле.

Фактически, с помощью этой техники, человек может убрать внутренние ограничения, которые мешали ему входить в определённую роль, и дальше играть эту роль по своей воле в любое удобное время.

Хочу остановиться подробнее на ролях в жизни человека. Обычный человек может свободно переключаться между своими привычными ролями. На работе он сотрудник, за рулём - водитель, в магазине - покупатель, он также свободно может быть другом, ребёнком, родителем и так далее. Ничто не мешает переключаться ему между этими ролями за доли секунды. Например, переключиться между ролью водителя и сотрудника. Если же человек заливает в какой-то одной роли, то его уже нельзя назвать психически здоровым. Например, известно, что в каждой больнице есть свой Наполеон. Он «залип» в роли Наполеона и не может по своей воле войти в другую роль.

Но если посмотреть на роли более широко, то, пожалуй, у каждого человека в жизни есть роли, в которые он не может свободно играть в любой момент времени: роль миллионера, роль успешного человека, роль уверенного бизнесмена, любовника или кем он только захочет стать. Так что желательные черты характера можно рассматривать как роли - как костюм или одежда, которую человек хочет надеть на себя, но не может. Теперь вы сможете расширить свой гардероб. J

Установка желательных черт характера не делает вас автоматически суперменом. Но, повторю ещё раз, она даёт

возможность переключаться между различными ролями, даже теми которые вам недоступны прямо сейчас.

Метод Индиана Джонса

Для того чтобы получить свободу входить в новую роль, вы можете выбрать роль другого человека. Если в вашем окружении есть человек, качество которого вы хотели бы перенять, спокойно испытывать и проявлять по своей воле, вы сможете это сделать с помощью данного подхода.

Живорад Славинский назвал установку желательных черт характера "методом Индианы Джонса". Несколько лет назад у Живорада был клиент, который просил: "хочу чувствовать себя так, как чувствует себя Индиана Джонс в таком-то фильме. Я хочу быть таким же уверенным, мужественным, сильным, успешным и так далее". И, как говорил клиент: "у меня есть самый любимый эпизод в фильме, когда на закате Индиана Джонс на коне въезжает на холм, весь мир у его ног, он излучает из себя это чувство... - я так хочу чувствовать себя так как он! Но не могу".

Славинский предложил ему интегрировать два состояния: с одной стороны – образ Индиана Джонса из фильма, с другой стороны - нейтральное состояние клиента здесь и сейчас. До начала процесса клиент из состояния здесь и сейчас не мог свободно переключиться в образ Индиана Джонса. Однако он получил эту свободу сразу после того, как с помощью DP4 они убрали весь заряд между двумя образами. В течение года клиент писал Славинскому письма "как же это круто, я в любой момент времени могу войти в это состояние, и ничто мне не мешает".

Расширение вместо движения

Люди в течение своей жизни постоянно меняются. Отсутствие изменений - это смерть, существование, это не жизнь по большому счёту. Но я сейчас о другом. Есть два основных подхода к изменениям личности для её роста.

Первое - это *движение*. Был один человек, долго над собой работал - стал другим человеком. Например, бедный студент долго работал над своей личностью и стал успешным бизнесменом.

На самом деле, в нашем мире есть море возможностей. Их можно представить в виде большого листа бумаги, на котором находится всё. На этом листе изначально лежит маленькая

рамочка, которая выхватывала маленькую область, обозначающую бедного студента. И этот "бедный студент" медленно двигал рамочку в другую область листа бумаги, где написано "успешный бизнесмен". Наверняка многие из вас знают, такое продвижение достаточно болезненно, потому что Эго человека сопротивляется любым изменениям. Фактически, бедный студент на данный конкретный момент *умер*, его больше нет. Появилась другая личность. Смерть Эго, даже такая маленькая (человек просто ушёл из одного квадрата в другой), это был болезненный процесс.

Но, кроме движения есть ещё один принцип подхода к развитию - это *расширение*. Представьте себе, что рамка расширилась в несколько раз и теперь она захватывает сразу и "бедного студента" и "успешного бизнесмена". Теперь человек может свободно в границе этой рамки переключаться между двумя ролями. Ему ничто не мешает в один момент времени играть одну роль, а в другой момент времени переключиться на другую. По его свободной воле.

Так вот, установка желательных черт характера - это расширение. Расширение сознания, расширение возможностей и границ человека. Ему не навязывается модель поведения, у него появляется свобода переключаться между всеми доступными ему моделями. Фактически вы можете добавить в свой арсенал любую роль, и входить в неё в любой момент времени.

Техническая сторона процесса

DP4 убирает заряд между двумя полярными состояниями: либо желательным и нейтральным, либо желательным и негативным. Причём желательное состояние (желательную черту характера) можно взять от другого человека. На самом деле это ваше состояние, оно находится в вашем сознании, но вы проецируете его на другого человека. Если немного погрузиться в технику DP4, то подсознательный заряд, который разделяет эти два состояния, состоит всего-навсего из четырёх элементов: картинка, эмоция, ощущения в теле и мысли. Хочу обратить внимание, ничего другого в подсознании человека нет *вообще*. Энергетический заряд, разделяющий две полярности, состоит только из этих четырёх элементов. После того, как с помощью DP4 убираются эти 4 элемента, субъективной разницы между двумя ролями у человека не остаётся и появляется свобода переключаться между ними по своей воле.

7. Круговой и замещающий процессинг

Энергетическая терапия рассматривает любую проблему с точки зрения заряда в подсознании. Причём основной заряд человек обычно помещает на себя - это его личное отношение к проблеме. Но очень часто люди размещают часть заряда вне себя: на других людях или существах. Например: «я думаю, что мой друг плохо обо мне думает», и я ничего не могу сделать с этим чувством, даже если я сам отношусь к себе отлично. Другой пример: я чувствую, что моя мама не любит мою работу, хотя в моём отношении к работе нет никакого негатива.

Чтобы убрать такой заряд, существует возможность провести процесс с точки зрения другого человека, группы людей или существ. Например, я могу ассоциироваться со своим другом (представить что я - это он) и провести процесс Deep Peat от его имени. После такого процесса негативный заряд (убеждение или чувство, что друг плохо думает обо мне) исчезает.

Что интересно, проведение процесса Deep Peat от имени других людей обычно меняет их поведение! Здесь можно уйти глубоко в теорию, и найти множество объяснений, почему люди начинают себя вести по-другому. Либо Deep Peat производит изменения на глобальном уровне осознанности во всеобщем информационном поле... Либо я перестаю реагировать на прежнее поведение человека, замкнутый круг разрывается, он перестаёт получать обратную связь на его прежнее поведение, и начинает вести себя более свободно... Какое бы объяснение вы не выбрали - это не очень важно. Главное, что круговой процессинг работает, он удаляет заряд с точки зрения другого человека и это вносит существенный вклад в решение проблем как на субъективном уровне, так и в объективном мире.

По большому счёту, для того, чтобы решить личную проблему полностью и бесповоротно, после процесса Deep Peat необходимо посмотреть, есть ли другие люди или существа, которые вносят вклад в её существование. Очень часто этими людьми могут оказаться родственники (которые всегда имеют своё мнение J) либо друзья, знакомые, коллеги и так далее.

У моих коллег-процессоров было несколько забавных случаев. Коллега работал с клиенткой, которая после процесса Deep Peat ответила: "Да, у меня есть любимая кошка, и я чувствую что она противится решению моей проблемы". Вот такой заряд был

у неё в голове.】 Они провели процесс Deep Peat с точки зрения кошки, и таким образом убрали заряд с точки зрения кошки. Это может звучать бредом, но, тем не менее, девушка помещала реальный эмоциональный заряд на кошку и боялась реакции кошки на то, что проблема исчезнет.

Другой случай - рассказывал коллега - у девушки был страх мертвецов. И после того, как страх уменьшился, оказалось, что мертвецы категорически против решения её проблемы. Она ассоциировала себя с "мертвецами", провела процесс от их имени. Оказалось, что они совсем не страшные, а просто одинокие, и зла ей никакого не желают. После чего проблема полностью и бесповоротно исчезла.

Замещающий процессинг

Круговой и замещающий процессинг очень похожи, и тот и другой убирают энергетический заряд с точки зрения другого человека (или существа). В то время, как *круговой процессинг* используется для того, чтобы зачистить все точки зрения на мою личную проблему, *замещающий процессинг* - это просто работа с другим человеком для решения его личных проблем. Без его участия. Если я знаю человека с личной проблемой, я могу провести процесс Deep Peat от его имени так, что он об этом даже не будет знать. И в подавляющем большинстве случаев его проблема уменьшается, а скорее всего, решается полностью. Вот такая мощная штука... Я сейчас не берусь доказывать, почему это происходит - я просто говорю о фактах.

Возможно, у некоторых читателей появился вопрос этики - насколько этично решать за человека его личные проблемы. Насколько этично потратить час своего времени для того, чтобы лишить другого человека его любимых тараканов?】 Ведь может быть это была его самая важная кармическая проблема, которую он должен был пройти самостоятельно, а тут вдруг, не приложив никаких усилий, она исчезает... Вот, что я думаю на эту тему. Когда несколько веков назад появилась медицина (обычная медицина, которая работала с физическим телом) в умах людей тоже появлялись подобные вопросы. "*Если бог создал человека и посылает ему болезнь, разве вправе врач лишать пациента этой болезни?!*" В конце концов общество пришло к такому ответу: "*если бог создал болезнь, он также создал медицину, чтобы эту болезнь лечили*". (Сейчас я говорю не про бога как такового, я описываю общественную точку зрения на медицину).

Примерно с этой точки зрения я подхожу к вопросу энергетической терапии и замещающего процессинга: просто здесь происходит работа не с физическим, а с энергетическим телом человека. Если появилась энергетическая терапия, значит зачем-то это нужно. И если у меня нет возможности очно провести процесс близким людям, я могу уменьшить или убрать из их подсознания энергетический заряд с помощью замещающего процессинга.

Для того, чтобы вы представили, как работает круговой и замещающий процессинг, я предлагаю провести маленький эксперимент. Представьте себе, что вы - это не вы, а деньги. Ассоциируйтесь с Деньгами и (допустим, вас зовут Петя) и спросите себя: а что вы (Деньги) чувствуете по отношению к Пете? И тут может появиться немало сюрпризов. Кто-то может почувствовать страх (мы боимся Петю, или Петя боится нас), кто-то может почувствовать презрение, кто-то - любовь, а кто-то апатию или скуку, и так далее. Таким образом, есть некоторая сущность (Деньги), на которую вы поместили заряд. И если его убрать - он перестанет влиять на ваши взаимоотношения с деньгами или с другим человеком, который вовлечён в этот процесс.

В конце хочу уделить внимание ещё одному интересному вопросу: во время кругового или замещающего процессинга происходит интеграция полярностей. Чьи это полярности? Мои или человека, с точки зрения которого я работал? Несмотря на то, что такие процессы убирают энергетический заряд с другого человека или сущности, они интегрируют полярности клиента - то есть того человека, который выполняет процесс. Поэтому проводить круговой/замещающий процессинг с другой точки зрения для клиента не менее полезно, чем проводить обычный процесс Deep Peat.

Если появляется искушение утверждать, что круговой процессинг интегрирует полярности другого человека - то можно задать такой вопрос: а что, если я провожу Deep Peat с точки зрения моего автомобиля и в процессе нахожу и интегрирую две полярности? Чьи это полярности, мои или моей любимой машины? Конечно, это будут мои полярности, однако во время такого процесса эмоциональный заряд, который я размещал на своём автомобиле, также исчезает.

8. Освобождение

Глава в разработке

Часть 2. Практика

В этом разделе описаны идеи и опыт практического применения методов Deep Peat, DP4 и «Крутилки» для освобождения от личных ограничений и развития личной эффективности.

1. Сдаём прошлое в архив

Прошлое обычного "среднего" человека похоже на большой неразобранный чердак с хламом, в который очень больно заглядывать. И этот хлам из нерешённых ситуаций из прошлого медленно, но верно, оказывает влияние на жизнь человека каждую секунду. Поэтому, пожалуй, самый важный шаг для устранения личных ограничений (и получения свободы от тараканов и событий прошлого, поддерживающих нашу неосознанную и нежелательную реакцию на окружающий мир) - как можно скорее *сдать прошлое в архив*. Так, чтобы оно превратилось в незаряженный банк информации, и перестало оказывать негативное влияние на жизнь человека.

Влияние прошлого на жизнь человека

Что касается прошлого, то "неразобранные" эпизоды обычно состоят из множества негативных ситуаций, связанных с родителями, отношениями в семье, в школе, институте, армии, на работе и так далее. Все неразобранные события оказывают влияния на жизнь, поскольку представляют собой некоторый заряд в подсознании. Это факт, что прошлые события уже сформировали вашу личность, повлияли на то, каким вы являетесь в данный момент. Но дело в том, что они продолжают вносить вклад в ваши ограничения и ограничивают вашу свободу каждый день. И это будет продолжаться, пока в подсознании находится энергетический заряд, связанный с прошлым.

- Неразобранное прошлое, в первую очередь, влияет на ваш **эмоциональный фон**. Если посмотреть на упрощённую классическую шкалу эмоций (смерть, апатия, горе, страх, гордость, нейтральность, принятие, любовь, радость и мир) - то большинство людей, как показывает

статистика, находится ниже уровня страха. Эмоциональный фон – это та эмоция, которую вы испытываете чаще всего в течение 24 часов. Дело в том, что ваше прошлое оказывает существенное влияние на эмоциональный фон, поэтому одна его нейтрализация уже даёт вам свободу подняться выше по шкале эмоций.

- Также, прошлое оказывает существенное влияние на вашу **самооценку**. И пока прошлое влияет на самооценку - её по определению невозможно поднять на высокий уровень. Всегда найдутся некоторые события из прошлого, с которыми вы идентифицируетесь. И даже если вы их вспоминаете раз в 5 лет или не вспоминали очень-очень давно - они там есть. И они забирают часть вашего внимания во время принятия каждого решения. Каждый раз, когда вам необходимо принять любое решение, ваша самооценка связывается с событиями из прошлого и изменяется в соответствии с ними. А, поскольку, у обычного человека в прошлом немало событий, в которых пострадала их самооценка, - благодаря неразобранному прошлому самооценка многих людей находится под угрозой.
- Наконец, неразобранное прошлое оказывает существенное влияние на ваше **внимание**. На внимание к делам, которые вы делаете ежедневно. Если идеальное рабочее состояние - находиться "здесь и сейчас", работать над одним делом и полностью ему отдаваться, "находиться в потоке" - то каждое заряженное событие из прошлого забирает часть вашего внимания. В результате теряется возможность концентрироваться, человек становится рассеянным. А рассеянность, в свою очередь, порождает кучу других проблем: раздражённость, хроническую усталость и так далее.

Да, я вас немного напугал... но всё это правда: заряд в прошлом человека существенно ограничивает его изо дня в день. Хорошие новости в том, что сдать прошлое в архив очень просто, и это очень-очень-очень надо сделать.

Сдаём прошлое в архив

Если вспомнить Карлоса Кастанеду, он также предлагал механизм, который позволял освободиться от пошлого и сдать его в архив. Его методика называлась "перепросмотр" и заключалась в том, чтобы в течение пяти лет стирать своё прошлое каждый день. Каждый день садиться в деревянный ящик, и справа - налево пересматривать каждое событие вашей жизни. Хорошая техника, но 5 лет... это неэффективно. J

С помощью технологий Славинского существует возможность сдать подавляющее большинство событий из прошлого в архив за несколько дней усердной работы.

Живорад Славинский изобрёл крайне простую технику, которая называется "метод мгновенной нейтрализации травм и шоков из прошлого", одним словом - "крутилка". Этот метод работает не только с травмирующими и жуткими эпизодами из прошлого, связанными со смертью, изнасилованиями и катастрофами, но также позволяет в течение минуты убрать заряд абсолютно из любого прошлого эпизода.

Приведу пример: мой очень хороший друг поссорился с девушкой и, в течение нескольких часов, пока мы ездили по городу на машине, рассказывал мне, как ему плохо, что они поссорились и расстались. Когда же у нас появилось несколько минут - я продемонстрировал "крутилку".

- "Вспомни эпизод, когда вы поругались. Что ты там чувствуешь?"

- "Я чувствую жуткую НЕНАВИСТЬ!"

- "Оцени пожалуйста ту самую ненависть по 10-бальной шкале?"

- "Одиннадцать!!!"

Полторы минуты спустя, после того как он выполнил "крутилку", я попросил оценить ненависть из того эпизода ещё раз. С круглыми глазами он спросил "Она же не могла просто исчезнуть?!". Он ещё раз оценил ненависть по 10-бальной шкале. Оказался твёрдый ноль.

Таким образом, крутилка, если её правильно выполнять, позволяет за минуту-полторы полностью разрядить эпизод таким образом, что о нём можно рассказать спокойно, как о заурядном и нейтральном событии. Если вначале рассказ о событии вызывает бурю негативных эмоций и отравляет вам жизнь, то после крутилки

он превращается в нейтральный эпизод, который больше не значит практически ничего.

Ещё один интересный факт про «крутилку». Её называют «крутилкой», поскольку там присутствует кручение вокруг своей оси 3,5 раза. Когда я спросил у Славинского - "Живорад, расскажи, почему именно 3,5 раза?" - он ответил: «В алхимии есть очень древний символ - змея, обвивающаяся вокруг чаши. В оригинальном символе змея обвивается вокруг чаши 3,5 раза. Я попробовал - работает. С тех пор так и делаем».J

Алгоритм очистки прошлого

Когда вы научитесь выполнять крутилку, вы сможете сдать основные события из прошлого в архив буквально за 1-2-3 дня. Время зависит от того, насколько усердно вы будете работать.

Необходимо взять ручку и бумагу, и выписать все эпизоды из прошлого, в которых есть некоторый негатив. Для того, чтобы эффективно выполнить эту задачу, рекомендую:

- разбить всё ваше прошлое по годам
- вспомнить все события, которые происходили с вами в каждый конкретный год. Здесь имеет смысл также выписать:
 - всех людей, с которыми вы общались в тот год
 - все места, которые вы посещали.

Люди и места помогут быстро вспомнить основные события вашей жизни.

Кому-то проще выписывать события и сразу же их разряжать, другим людям наоборот: сначала создать длинный список, потом его проработать. Будьте готовы к тому, что за один день вы вряд ли вспомните все значимые события из прошлого. Поэтому рекомендую держать список под рукой: как только вы начнёте погружаться в прошлое, события и эпизоды в течение дня сами будут всплывать в вашей памяти.

Я думаю, что вы сможете вспомнить порядка 100 значимых событий. И если вы потратите полторы минуты на очистку каждого события - это будет около трёх часов чистого времени работы. Учитывая перерывы, вы сможете закончить работу за 2-3 дня.

Несмотря на то, что крутилка - до абсурда простая техника, устранения заряда из прошлого с её помощью – пожалуй, самый важный шаг для устранения личных ограничений.

Последняя важная деталь: после того, как вы нейтрализуете событие из прошлого, после этого рекомендую с помощью "крутки" разрядить образы всех значимых людей из этого события и образы мест, связанных с ним. Это позволит вам быстрее избавиться от ненужных эмоциональных привязок.

Позитив

"Крутилка" может устранять не только негативные события, но и позитивные, поэтому я не рекомендую устранять все позитивные события из прошлого. (Вернее рекомендую - но только для продвинутых.))

На самом деле, позитив может вносить вклад в существование проблемы. Поэтому, если вы чувствуете, что некоторое позитивное событие мешает вам жить (настоящее может казаться неприятным по сравнению с сильно позитивным событием из прошлого), то этот позитивный эпизод я также рекомендую "сдать в архив".

Классический пример - "несчастливая любовь". Человек цепляется и не хочет отпустить приятное чувство влюблённости, но в результате страдает. Если за несколько минут разрядить события, связанные с этой "несчастной любовью", человек получает свободу от эмоциональной привязанности к другому человеку и его эмоциональный фон значительно улучшается.

Приведу ещё один яркий пример из опыта Славинского: у клиента была проблема - *игромания*. Он играл на игровых автоматах, тратил всё своё время и деньги и не мог остановиться. Во время разговора со Славинским оказалось, что несколько лет назад с клиентом произошло действительно позитивное событие: его знакомый выиграл десятки тысяч долларов в автоматах. В тот момент клиент представил, что теперь весь мир у его ног, стоит только сорвать джек-пот. Этот самый позитивный заряд из эпизода в прошлом оказался причиной игромании. После того, как они разрядили позитив из того события – от проблемы не осталось и следа. Клиент зашёл в игровой зал последний раз и понял, что автоматы ему больше не нужны.

Что касается устранения всех позитивных событий в прошлом - решайте сами. Если у вас есть приятные воспоминания о том, как вы загорали на берегу моря - их можно оставить; но если эти воспоминания не позволяют вам спокойно перезимовать в средней полосе России - то лучше их разрядить, чем тихо страдать до следующего отпуска. J

Рандаун прошлого-будущего

Рандаун прошлого-будущего – ещё одна технология Живорада Славинского, которая позволяет устранить абсолютно весь осознанный заряд из прошлого и будущего человека.

К сожалению, рандаун работает не всегда и не у всех, причём даже Славинский не называет точные причины. Однако проработка прошлого "крутилкой" и нейтрализация первичных полярностей существенно повышает шансы на проведение рандауна прошлого-будущего.

С технической точки зрения "рандаун прошлого-будущего" - это интеграция нескольких эпизодов из прошлого и будущего с нейтральным состоянием «здесь и сейчас» с помощью DP4 по специальному алгоритму.

В результате рандауна прошлого-будущего, человек переживает состояние, когда прошлое и будущее оказываются очевидной иллюзией, создаваемой им самим в настоящий момент. Что там происходит: во-первых, у человека уже отсутствует основной заряд из прошлого; во-вторых, в течение часа устраняется очень большой заряд, поэтому прошлое и будущее человека практически исчезают из сознания. В результате этого вакуума происходит "схлопывание", прошлое и будущее просто исчезают.

При этом прошлое и будущее просто теряют заряд и "сдаются в архив". Они остаются набором незаряженных воспоминаний, и человек получает свободу: воссоздать их в настоящем моменте или не воссоздавать.

2. Устранение личных ограничений

Основная масса ограничений находятся внутри человека. Это тот самый заряд в подсознании, который не даёт вам возможность действовать свободно, но заставляет неосознанно реагировать на различные события в окружающей действительности. И устранение этого заряда по большому счёту и есть устранение ваших ограничений на пути к свободной и проактивной жизни.

Если у вас есть конкретное, абсолютное и точное ощущение, что что-то мешает вам двигаться вперёд, развиваться, или что-то конкретное мешает вам жить той жизнью, какой вы хотите - лучше всего сразу взять это конкретное чувство и обработать его с помощью Глубокого Пэат-а. Я уверен, что многие из вас могут назвать основную проблему, которая вас ограничивает и мешает жить. Но по большому счёту для устранения всех ограничений в вашей жизни одной сессии Глубокого Пэат-а недостаточно.

Как показывает мой личный опыт и опыт моих коллег, для устранения личных ограничений отлично работает следующий алгоритм:

1) Прошлое

Самый первый шаг - сдать прошлое в архив. (Смотри предыдущую главу). Повторю, что прошлое оказывает самое существенное негативное влияние на ваше настоящее, и начинать надо именно с него.

2) Установка желательных качеств

Далее Живорад рекомендует выписать все качества вашей личности, которых вам не хватает, и интегрировать их в себя. То есть необходимо убрать заряд между ними и их противоположностью. (Подробности смотри в главе "Установка желательных черт характера"). Всё это можно сделать с помощью нескольких процедур DP4. Я рекомендую выписать 20 основных качеств (можно больше, меньше не стоит), которых вам не хватает. Причём это могут быть либо ваши личные качества, которые вы проявляете редко, либо качества, которые вы хотите заимствовать у других людей. Если вы уже владеете методом DP4 - то вероятно каждая сессия займёт у вас около 15 минут, а значит интегрировать 20 качеств - это 5 часов самостоятельной работы. С этим пунктом можно без труда разобраться за 5 дней, уделяя работе по одному часу каждый день.

3) Самооценка

Наиболее существенный вклад в личные ограничения (конечно после прошлогоJ) вносит ваша *самооценка*. Причём низкая самооценка - это не одна проблема, обычно она состоит из целого букета различных проблем. Поэтому, я рекомендую не откладывать, а как можно скорее создать список и выписать основные проблемы и убеждения, которые вас ограничивают. Для того, чтобы вы заметили существенный результат и его влияние на вашу жизнь, достаточно найти и решить 7-10 основных проблем, связанных с вашей самооценкой (что вы чувствуете и думаете про ваши ограничения). Необходимо полностью проработать эти 7-10 проблем с помощью Глубокого Пэат-а по полному алгоритму (сначала проблему; потом внутреннее сопротивление избавлению от ограничения; потом опасение, что ограничение вернётся в будущем; далее проработать точку зрения других людей и существ, которые вносят вклад в проблему; и наконец провести процедуру прощения).

Когда вы проводите несколько сессий Глубокого Пэат-а подряд, все сессии, начиная со второй, занимают намного меньше времени, чем первая. Если, например, первая сессия у вас заняла один час, но каждая следующая сессия может занимать 15-30 минут.

4) Точки зрения других людей

Опять самооценка, но с точки зрения других людей. На самом деле это ваше мнение, что вы чувствуете, что думают другие люди о вашей самооценке. Выписывайте всё, что найдёте у себя в сознании. Выписывайте всех родственников (как они к вам относятся, есть ли какой-то заряд), всех друзей, коллег и соседей.

Причём это не обязательно должны быть живые люди. Можно наблюдать такую ситуацию: любимая бабушка подавляла инициативу. Бабушка давно умерла, но осталось ощущение голоса бабушки в голове "*не делай этого... не получится... осторожно...*". Поэтому я рекомендую выписать всех людей из вашего окружения, которые, как вы считаете, ограничивают вас, и проработать их точку зрения Глубоким Пэат-ом.

Если речь идёт об устранении ограничений в бизнесе - то я рекомендую сделать круговой процессинг всех людей, которые вовлечены в бизнес. Причём это могут быть не только конкретные люди, но и собирательные образы:

- Сотрудники. (Руководство, партнёры, подчинённые)
- Конкуренты. (Либо конкретные конкуренты, либо их образ: что вы чувствуете, конкуренты чувствуют по отношению к вам)
- Клиенты. (Зачастую, в бизнесе мысли о клиентах ставят в тупик, тормозят и не дают нормально работать и развиваться. Поэтому для вашего спокойствия и эффективной работы рекомендую провести круговой процессинг с точки зрения ваших клиентов. Представьте себе, что вы – клиент, что вы чувствуете по отношению к вам и вашему бизнесу? Отправляйте это в проработку.
- Власть или госорганы. (В России многие испытывают стресс при мыслях о власти)

Зачем это нужно? Вернее я задам другой вопрос: а зачем тянуть за собой груз этих проблем, каждую секунду тратить часть своего внимания на то, что подумают другие. Проще освободить своё внимание от негативных точек зрения людей и групп. И заниматься тем, что нравится, полностью отдаваясь этому процессу.

5) Страх

Последняя, но очень сильная вещь, с которой вам предстоит столкнуться при устранении личных ограничений - это страх.

И вот почему: основная и последняя линия защиты вашего Эго - это страх. Больше всего на свете Эго боится меняться. Безвозвратные изменения - самый большой страх Эго. Дело в том, когда Эго меняется, изменяется ваше сознание и ваша личность, при этом старая личность умирает. Эго очень боится смерти.

После того, как вы избавитесь от основных личных ограничений, изменения вашей личности неизбежны. Вы становитесь более свободным человеком, начинаете свободнее заниматься тем, что вам нравится, что считаете правильным, о чём говорит ваша совесть, начинаете лучше заботиться о своих потребностях и так далее. Как показывает практика людей, которые занялись работой над своей личностью, почти наверняка ползут страхи. Когда Эго видит, что вас уже не установить обычными методами, оно включает страх.

Существует крылатая фраза: "будьте осторожны со своими мечтами, потому что они могут исполниться". Так вот, когда вы подходите к той границе, где уже ничто не стоит между вами и вашими мечтами, появляются страхи.

Хорошая новость в том, что страхи можно устранять так же, как и остальные проблемы:

А) Если открылись серьёзные и глубинные страхи чего-то конкретного, например *страх успеха, богатства, свободы* и пр - то эти страхи необходимо устранить глубоким ПЭАТом. Можно, конечно собрать волю в кулак и идти против этих страхов грудью на амбразуру с надеждой, что вы их пересилите. Вы, конечно, это сделаете, но вместо того, чтобы тратить свои нервы и время - рекомендую обработать их Глубоким Пэат-ом.

Б) Если полезут мелкие страхи (например, страх конкретной очевидной ситуации в будущем), то эту ситуацию проще всего зафиксировать, потратить минуту времени и разрядить "крутилкой".

В) Наконец, если вы чувствуете страх, но не можете его однозначно идентифицировать - я очень рекомендую взять старую добрую технологию BSFF (это не техника Славинского, но технология, которая предшествовала его техникам), разложить страх на аспекты и проработать. Книгу по BSFF можно скачать [отсюда](#), однако напомним: технологии Славинского на два порядка эффективнее, и у BSFF есть только одно преимущество: она позволяет работать с проблемами, которые вы не осознаёте в полной мере.

3. Устранение самосаботажа

Самосаботаж - самая частая тема, с которой ко мне обращаются клиенты. Когда человек "*чувствует внутреннее сопротивление работе*", или "*не может заниматься тем, что хочет*", или "*не может что-то делать*", или "*у него низкая мотивация*" - это и есть классический самосаботаж. Проблема самосаботажа успешно и быстро решается технологиями Славинского, однако решение этой проблемы может оказаться совсем не таким, как вы ожидали.

Начну с рассказа о том, что происходит, когда человек избавляется от самосаботажа.

Многие ожидают, что в результате они станут, грубо говоря, роботами-исполнителями, которые могут взять старый план, и начать по нему работать. Возможно, я кого-то разочарую - работа-исполнителя в прямом смысле этого слова из вас не получится. В результате устранения проблемы самосаботажа, появляется свободный человек. Свободный от проблемы и её последствий.

Если самосаботаж делает вас несвободным и отравляет настоящий момент "здесь и сейчас" различными негативными эмоциями, то после решения проблемы самосаботажа вы получаете свободу осознанно делать то, что вам нравится, что вы намерены делать, хотите и можете; и не делать то, что вы считаете не нужным. И уже после этого решения садиться и делать то, что вы решили. Если вернуться к примеру с роботом-исполнителем, то всё зависит от плана. Вы обязательно поймёте, если план вам не подходит, и сможете свободно от него отказаться в пользу другого. Однако найти тот план действий, который будет вас устраивать, вам предстоит самим.

Когда у вас появится свобода выбирать, на что тратить своё время, может так случиться, что вы примете свободное решение не заниматься тем, что вы делаете сейчас. Просто будьте к этому готовы. В любом случае, ваше решение будет правильным и со временем вы поймёте, что, наконец, вы освободились от понятия "надо" и пришли к понятиям "хочу", "могу" и "буду".

Алгоритм устранения самосаботажа:

Во-первых, можно взять самосаботаж как таковой и проработать его Глубоким Пэат-ом. Многим людям хватает одной сессии, чтобы больше не замечать эту проблему в своей жизни. Но, как я уже говорил, зачастую проблема самосаботажа представляет собой целый конгломерат проблем, и подходить к ней надо комплексно.

Итак, чтобы устранить самосаботаж из своей жизни:

1) Если вы ощущаете самосаботаж и низкую мотивацию, то в первую очередь рекомендую расширить свою зону свободы и установить желательные черты характера (смотри одноимённую главу). Это позволит вам в необходимое время вести себя как продуктивный и эффективный человек, который может заниматься тем, что он хочет.

Для этого необходимо выписать список черт характера, которых вам недостаёт (напомню - это могут быть как ваши черты характера, так и позитивные качества людей, которые вы хотите заимствовать) после чего интегрировать их в себя с помощью DP4.

2) Далее необходимо обратить внимание на эмоциональный фон, который вы испытываете, когда замечаете проблему самосаботажа. Обычно самосаботаж порождает целую гамму эмоций:

- внутреннее сопротивление, протест
- раздражение на себя, окружающих и свои дела (раздражение может перерасти в злость или гнев).
- страх (что же со мной случится, если я прямо сейчас не делаю то, что должен)
- обида на себя и окружающий мир, чувство вины перед другими людьми за то, что вы не выполняете обещания
- подавленность текущей ситуацией
- и так далее...

Для того, чтобы окончательно устранить самосаботаж, необходимо найти основные эмоциональные корни, которые его сопровождают, и устранить их глубоким ПЭАТом. Рассчитывайте в среднем на 7 сессий.

Теперь зачем это нужно. Дело в том, что человек обычно сопротивляется негативным эмоциям, сопровождающих самосаботаж. А ещё Будда говорил, что мы являемся тем, чему сопротивляемся. Или по-другому: "сопротивление рождает присутствие" ("resistance gives persistence"). После того, как вы устраните эмоциональные корни, сопровождающие самосаботаж, вы перестанете ему сопротивляться. Фактически, самосаботажу не на что будет опереться. Поэтому самосаботаж, как явление, просто исчезнет из вашей жизни. Слово "самосаботаж" превратится в незаряженный и бессмысленный набор букв.

Когда исчезает сопротивление - вы получаете свободу осознанно выбирать: делать или не делать каждое конкретное дело. Причём выбирать без нервов и переживаний.

Маятники

Напоследок хочу отметить: проблема самосаботажа и низкой мотивации не просто так встречается у многих людей: в ней обычно находится очень большой заряд. Иногда случается такое, что во время работы с проблемой на поверхность всплывёт глубоко спрятанный заряд и самосаботаж на некоторое время усилится. Это временное явление, иногда его называют "маятник". (Вообще "маятники" в технологиях Славинского практически не встречаются, но что касается самосаботажа - у некоторых людей их можно заметить). Не надо пугаться, наоборот: необходимо смотреть, что там появилось, и разряжать свежие проблемы с помощью всех методов, которые вам доступны.

Проблему самосаботажа реально полностью и бесповоротно решить с помощью технологий Славинского так, чтобы она перестала оказывать влияние на вашу жизнь и перестала ограничивать вас на вашем пути. Но я рекомендую это делать, только если вы готовы стать Свободным человеком и нести ответственность за все свои поступки.

4. Улучшение отношений с людьми

Это короткая глава, но в ней содержится очень важная информация. Дело в том, что почти все проблемы человека завязаны на других людей. И это связано с тем, что отношения с окружающими людьми у "нормального человека" обычно находятся не в лучшей форме. Явные или скрытые конфликты каждый день оказывают пагубное влияние на качество жизни.

С помощью энергетической терапии вы можете убрать негативный эмоциональный фон из отношений с окружающими людьми.

Алгоритм гармонизации отношений с конкретным человеком:

1) Если в отношениях существуют явные проблемы - необходимо их сформулировать ("я ненавижу X", "меня бесит X", "я боюсь X" и так далее) - и устранить каждую проблему с помощью Deep Peat.

2) Идентифицироваться с этим человеком (представить, что я - это он) и посмотреть на себя с его точки зрения: что я чувствую, что он чувствует по отношению ко мне? Разрядить его точку зрения на себя с помощью Deep Peat.

3) Следующий шаг - работа с "крутилкой": выписать все негативные события из прошлого, связанные с этим человеком. "Прокрутить" эти события, после чего прокрутить все образы этого человека, которые вы можете представить. Обычно после трёх образов негатива не остаётся. Работа с «крутилкой» - финальный аккорд. Вероятно, он займёт не более получаса.

(Хочу обратить внимание, что вы не можете испытывать негатив к самой сущности человека, вы можете испытывать негатив только к его образу, который сложился у вас в сознании, поэтому я рекомендую разрядить каждый образ, который вы можете представить)

После того, как между вами устранён основной эмоциональный заряд, и вы интегрировали в себя образ человека - ваши отношения становятся *естественными*. Вы устраняете неосознанные реакции на этого человека и получаете свободу общаться с ним так, как вы этого хотите. Или прекратить общение по своей воле.

Тут может возникнуть ещё один вопрос: если с человеком хорошие отношения - то зачем интегрировать (устранять) его образ с помощью "крутилки"? Ответ очень простой: для того, чтобы вы могли воспринимать этого человека естественно, без предубеждений и фильтров, которые сложились в вашем уме, и которые не дают вам воспринимать человека таким, какой он есть на самом деле. Если вы воспринимаете человека через призму шаблонов и убеждений (пусть они даже в какой-то мере положительные) - это фильтры, которые вас ограничивают от получения естественного и полноценного опыта общения. Как только вы уберёте эти фильтры - общения перейдёт на новый качественный уровень.

Ставим точку

В жизни практически каждого человека можно найти ситуацию, когда отношения с другим человеком закончились, но присутствует ощущение их незавершённости. Это может быть "несчастливая любовь" в подростковом возрасте, отношения с близким родственником, который умер, или другом, который живёт

в другой стране. Обычно такие отношения давят на душу тяжёлым грузом и доставляют немало неприятностей.

Как говорят в народе - человека надо "отпустить", и сразу станет легче. Так вот, для того, чтобы гарантированно отпустить человека и поставить точку в подобных отношениях - достаточно выполнить перечисленные выше три шага: Проработать проблему с моей точки зрения, с его (её) точки зрения, после чего разрядить эпизоды из прошлого "крутилкой".

После того, как по этому алгоритму вы проработаете основных людей в вашей жизни, только после этой процедуры ваш эмоциональный фон значительно повысится. Общение с людьми будет приносить удовольствие и станет мощным источником позитива.

5. Возвращение сексуального влечения

Очень интересное применение техники DP4 к сексуальной жизни. Я приведу пример для мужчин, женщины смогут найти аналогию и выполнять процесс со своей точки зрения.

Начну с примера, который приводит Живорад Славинский. Его клиент жаловался: *"я люблю свою жену, но, к сожалению, со временем полностью и бесповоротно потерял к ней сексуальное влечение. Я с удовольствием смотрю эротические журналы, меня возбуждают порно-модели, но к жене я ничего подобного не чувствую"*.

Небольшое лирическое отступление: одно чувство к жене и другое чувство к модели плейбоя - это самая натуральная полярность. Это два полярных состояния, и поскольку между ними есть заряд, человек не может их испытывать одновременно: то есть быть с женой и испытывать чувства, которые у него есть к моделям из журналов.

Славинский попросил клиента принести на процесс журнал с фотографией девушки, которая его возбуждает больше всего. Они начали процесс DP4: с одной стороны клиент взял образ своей жены (к которой он ничего не чувствовал); с другой - образ сексуальной модели (к которой он испытывал сильное влечение). Они удалили весь заряд между двумя образами в течение 20

минут. Славинский хотел продолжить работу и проработать проблему с другой стороны, но... клиент собрался и убежал к жене
J

Что же получил клиент - свободу ощущать с женой те же самые чувства, которые он испытывал к модели. Если раньше его чувства к жене были ограничены - этих ограничений просто не стало.

Таким образом, для того, чтобы разнообразить вашу сексуальную жизнь, вы можете с одной стороны взять образ вашего сексуального партнёра, с другой стороны - образ человека, к которому вы испытываете особенное чувство (которое вы не можете испытать со своим партнёром прямо сейчас). За несколько минут с помощью DP4 убираете заряд и получаете свободу испытывать к партнёру те же самые чувства, которые ранее вы могли испытать только к другому человеку.

Замечательная техника, пробовал сам, причём в качестве источника необычных ощущений я брал не только моделей, но также обычных знакомых или незнакомых девушек, к которым я испытывал необычные чувства. Шикарно! J

Возможно, у вас появился вопрос: если я интегрирую образ двух женщин, к одной из которых у меня не было сексуального влечения, почему к концу сессии я испытываю влечение к обеим, хотя теоретически ничто мне не мешает наоборот перестать испытывать сексуальное влечение ко второй?

Ответ здесь деле простой: после того, как человек убирает заряд между двумя полярностями, он получает свободу выбирать либо одну, либо другую полярность на своё усмотрение. А поскольку человек позитивен по своей сути - он обычно выбирает позитивную полярность.

То есть ответ будет таким: ничто не мешает перестать испытывать влечение к модели, однако в этом нет смысла, и человек свободно выбирает другое: испытывать позитивные чувства к обеим женщинам.

6. Интеграция тени

Глава в разработке

7. Решение проблем с деньгами

Глава в разработке

8. Основная формула жизненной неудачи

Глава в разработке

9. Устранение фобий

Глава в разработке

10. Гармонизация своего характера

Глава в разработке

11. Несокрушимая сила в достижении целей

Глава в разработке

12. Устранение стрессов за рулём

Глава в разработке

13. Взламываем тайм-менеджмент

Глава в разработке

14. Интеграция актуальных полярностей

Живорад Славинский собрал большой список полярностей, которые чаще всего оказывались первичными полярностями у его клиентов. Полярности из этого списка обычно содержат большой заряд, поэтому Живорад рекомендует интегрировать все полярности из списка с помощью DP4 - это позволит устранить

довольно большой объём заряда из подсознания, который, ограничивает вас от свободной жизни.

Для начала я рекомендую отметить в этом списке те пары полярностей, которые имеют смысл лично для вас, и интегрировать их с помощью DP4. После этого можно приступить ко второй половине списка.

Напоминаю, что пытаться угадать, какие из этих полярностей являются вашими первичными – бессмысленно, первичные полярности автоматически находятся и интегрируются во время первого успешного процесса Deep Peat. Более того, ваша пара первичных полярностей может отсутствовать в этом списке. Я рекомендую использовать этот список для работы с DP4.

- Свобода и ограничение
- Любовь и агрессия
- Сознательное и инстинкты
- Величие и неважность
- Я и пустота
- Видимость и невидимость
- Победа и поражение
- Удовлетворенность и неудовлетворенность
- Я и не я
- Я и другой
- Я и другие
- Я есть и меня нет
- Существование и несуществование
- Свет и тьма
- Хороший и плохой
- Единство и двойственность
- Эмоции и разум
- Страсть и духовность
- Любовь и свобода
- Любовь и боль
- Любовь и потеря
- Любовь и власть
- Свобода и несвобода
- Свобода и рабство
- Свобода и ответственность
- Активный и пассивный

- Сознательное и бессознательное
- Ограниченное сознание и неограниченное сознание
- Материальное и сознательное
- Материальное и духовное
- Бесконечно малый и бесконечно большой
- Сила и бессилие
- Страх и покой
- Страх и любовь
- Безопасность и небезопасность
- Расширение и сжатие
- Создание и уничтожение
- Грусть и радость
- Все и ничего
- Земной и внеземной
- Этот мир и другой мир
- Материальная вселенная и духовная вселенная
- Внутренний мир и внешний мир
- Вхождение в опыт и выход из опыта
- Божественное и материальное
- Сознание и тело
- Внутри и снаружи
- Что-то и ничто
- Правда и неправда (Истина и ложь)
- Зависимость и независимость
- Знание и невежество
- Наступление и отступление
- Сила и слабость
- Внутри и снаружи
- Хороший я и плохой я
- Счастье и печаль
- Контроль и свобода
- Бытие и сотворение
- Принятие и неприятие
- Я и ничто
- Любовь и неприятие
- Единение и разделение
- Движение и остановка
- Изучение и знание
- Я и все
- Расслабление и напряжение
- Спокойствие и контроль
- Идеальность и неидеальность

Вопросы и ответы

Вопрос: На что похож процесс ПЭАТ? Это психотерапия?

Ответ: ПЭАТ - не психотерапия и не медицинская процедура. Это техническая процедура, которая по специальной схеме разряжает всплывающий из подсознания материал (картинки, эмоции, ощущения в теле и мысли) и использует несколько акупунктурных точек для нейтрализации заряда и достижения первичных корней проблемы.

Вопрос: Возможно ли с помощью ПЭАТ решить любую проблему?

Ответ: ПЭАТ работает с субъективными (личными) проблемами. С объективными феноменами вы будете работать сами. Приведу пример: на улице дождь. Это не проблема - это феномен. Проблемой может быть ваше отношение к дождю: "Я ненавижу дождливую погоду", "Дождь вызывает во мне глубокую тоску" и так далее. После решения субъективной проблемы, вы освобождаетесь от негативных реакций на дождь, и получаете свободу реагировать на этот феномен удобным вам способом: открыть большой зонтик, получать радость, гуляя под дождём, остаться дома или не обращать на дождь никакого внимания. Конечно, ПЭАТ работает с намного более серьёзными проблемами.

Вопрос: Возможно ли использовать ПЭАТ в одиночку для решения своих проблем?

Ответ: Да, ПЭАТ можно использовать в СОЛО-режиме. Работа в паре с процессором идёт быстрее и эффективнее, но если вы будете тренироваться - то легко освоите эти техники. Моя цель на первые пять часов работы - не только нейтрализовать вашу проблему и найти первичные полярности, но и

продемонстрировать техники Deep Peat и DP-4, чтобы вы могли работать с ними самостоятельно.

Вопрос: Можно ли с помощью ПЭАТ поправить физическое здоровье?

Ответ: Можно, но это непросто. ПЭАТ эффективно решает эмоциональные, психологические и духовные проблемы. И хотя я встречаю много отзывов по улучшению здоровья, я не даю такой гарантии и не занимаюсь решением физических проблем. Однако вы можете избавиться от негативных переживаний, связанных со здоровьем, после чего заняться своим телом без откладываний и стрессов.

Вопрос: Подходит ли ПЭАТ для всех людей?

Ответ: Нет, к сожалению я не работаю с людьми, которые не чувствуют эмоции, или пытаются контролировать процесс во время работы. В этом случае ПЭАТ просто не даёт результатов.

Вопрос: Как происходит установка желательных черт характера? Это что, гипноз?

Ответ: ПЭАТ работает совершенно обратным образом. Разница между вашим текущим и желательным состоянием - это полярность. Я такой - но хочу быть другим. После нейтрализации заряда между двумя полярностями - субъективная разница между этими состояниями исчезает, и вы можете входить в новую роль или оставаться в старой по своей воле.

Вопрос: ПЭАТ - это волшебная таблетка?

Ответ: Нет, это не волшебная таблетка или панацея - потому что даже с этой техникой надо работать. Однако каждая сессия даёт быстрые, ощутимые и стабильные результаты.

Вопрос: Решит ли интеграция первичных полярностей все мои проблемы?

Ответ: Конечно нет. Но обычно значительная часть проблем из прошлого перестаёт существовать и превращается в бессмысленный ("незаряженный") набор слов.

Вопрос: Может ли моя проблема вернуться в будущем? (Могут ли полярности опять разделиться?)

Ответ: Теоретически да. Ничто в человеке не вечно и человек со временем меняется. Тот механизм, что позволяет изменять отношения к проблемам и убирать заряд между полярностями, оставляет возможность меняться в любом направлении. Однако обычно этого не происходит: ПЭАТ решает проблемы на самом глубоком уровне и устраняет их энергетические корни, что даёт уверенность в стабильных и долгосрочных результатах.

Вопрос: Почему в книге нет описания DP4 и «Крутилки»

Ответ: Живорад Славинский впервые начал использовать эти техники в мае 2007 года и ещё не описал их в своей очередной книге. В связи с этим он просил не распространять их в письменном виде до выхода его книги – чтобы сохранить за собой авторство. Надеюсь, что его книга выйдет в ближайшее время.

Вопрос: Почему в этой книге есть не все главы?

Ответ: Я их просто ещё не успел написать. **Ж** Если вы получили эту книгу по электронной почте – вы автоматически получите новое издание с новыми главами, как только оно будет готово.

Алгоритм Deep Peat

Внимание: данный раздел содержит алгоритм технологии Deep PEAT и является «шпаргалкой» для людей, уже имеющих представление о процессе.

Если вы ещё не знакомы с технологией Deep Peat – вы можете прочитать этот раздел и удовлетворить своё любопытство, однако я обязан вас предупредить: **ПЭАТу невозможно научиться «по бумажке»**. На это есть две причины:

- Неподготовленный человек просто не понимает, что именно от него требуется в процессе. Основная проблема заключается в необходимости отключать аналитический ум и работать с «сырым материалом» из подсознания. Существует ряд других ошибок, которые также может заметить и исправить только опытный процессор.
- Первичные полярности невозможно интегрировать в одиночку. Непосредственно перед интеграцией обычно наступает период замешательства и клиента «выкидывает» из осознанного процесса. Здесь нужен второй человек, чтобы довести процесс до конца, до полной интеграции полярностей. Только после интеграции первой пары полярностей клиент получает понимание, до какой точки необходимо проводить процесс, и дальше может работать самостоятельно.

Поэтому позволю себе повториться – это не самоучитель Глубокого ПЭАТа – а шпаргалка для людей, которые нейтрализовали первичные полярности и знакомы с процессом.

Вероятно, Живорад Славинский, по этой причине не публикует алгоритм ПЭАТа в своих книгах.

Я пошёл на этот шаг, но искренне прошу вас не распространять алгоритм отдельно от книги и этого предупреждения. Заранее спасибо.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Формула Антагонической Мотивации («ФАМ»)

«ФАМ» необходима для устранения подсознательного самосаботажа к проблеме или сырому материалу, полученному из подсознания.

Если материал негативный, то используется следующая формула
«Несмотря на ___ я целиком и полностью люблю и принимаю себя, своё тело, свою личность, а также ___»

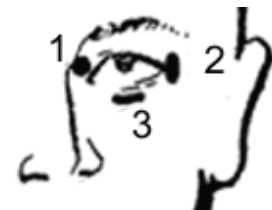
Если материал позитивный – используется другая формулировка
«У меня есть ___, поэтому я целиком и полностью люблю и принимаю себя, своё тело, свою личность, а также ___»

Схема точек в ПЭАТ

В процессе глубокого ПЭАТ используются 4 точки.

Первые три точки расположены вокруг глаза:

1. между бровью и переносицей, чуть внутри
2. в дальнем углу глаза
3. под глазом на косточке (под зрачком)



Четвёртая точка расположена в центре груди между сосками и называется «Я - точка».

Необходимо касаться этих точек двумя пальцами – указательным и средним.

Для процесса нет большой разницы, правую или левую сторону вы будете использовать для глазных точек. Однако процесс идёт чуть быстрее, если вы используете левую сторону, т.к. она связана с правым полушарием, что позволяет легче получить доступ к эмоциям и не активировать логическое мышление левого полушария.

Основной цикл ПЭАТ

Основная часть процесса Глубокого ПЭАТа состоит из циклического повторения трёх шагов:

1. Принятие (Я-точка, ФАМ)
2. Воспроизведение (1 точка, усиление и вдох)
3. Отпускание (1 точка, выдох)

Если второй шаг был выполнен качественно – после отпускания текущий материал разрядится и исчезнет, а на его место в течение 5-6 секунд придёт новый «сырой» материал.

Перерывы более 10 секунд существенно замедляют работу, т.к. при этом клиент обычно остаётся на текущем уровне и не «ныряет» глубже.

Сырой материал из подсознания

Из подсознания может появляться всего 4 типа материала:

1. Картинки (или образы)
2. Эмоции
3. Телесные ощущения
4. Мысли (последовательность слов)

Ничего другого в подсознании вообще не существует.

В Глубоком ПЭАТе необходимо работать с любым материалом из этой четвёрки, который придёт первым - кроме картинок. Если первым пришёл образ – следует осознать, какую эмоцию, мысль или телесное ощущение он вызывает. Чаще всего за картинкой стоит эмоция.

У каждого человека преобладает один из четырёх элементов. Это влияет на скорость работы процесса. Те люди, у которых сырой материал из подсознания чаще всего проявляется в виде эмоций или картинок, обычно работают быстрее. У «телесников» или интеллектуалов процесс идёт медленнее. Это объясняет, почему у одних людей Deep Peat занимает 15-20 минут, а у других – 1-2 часа.

Плерома

Иногда процесс Deep Peat заканчивается не слиянием полярностей, а «Плеромой» - ярким позитивным состоянием. При этом исходная проблема решается и уходит, но интеграции полярностей не происходит.

Если плерома появилась во время поиска первичных полярностей и её не удастся «поляризовать» - следует начать новый процесс Deep Peat, чтобы добраться до первичек.

Последовательность шагов

1. Сформулировать и записать проблему
2. Оценить проблему по 10-бальной шкале
3. Сформулировать и записать желаемое решение проблемы (цель сессии)
4. Энергетическая активация (желательно)
5. Вспомнить ситуации, когда проблема была в прошлом, пережить её заново.

-
6. ФАМ на Я-точке
 7. Почувствовать, преувеличить и усилить на глазной точке, на пике сделать вдох.
 8. Выдох. Быстро сказать, что появилось.

Если появился новый материал – следует продолжить с ним работу с п.6.

Если остался старый материал – следует перейти на следующую глазную точку и продолжить с шага 7.

Если появилась полярность – следует перейти на шаг 9:

Если появилась плерома:

- Если её получилось поляризовать – следует перейти к шагу 9
- Если плерома не поляризуется – следует расширить её по 6 направлениям и перейти к шагу 14

9. ФАМ (несмотря на то, что я чувствую ___ и ___, ...)

10. На глазной точке:

- Почувствовать и усилить первую полярность
- Почувствовать и усилить вторую полярность
- Почувствовать их вместе – вдох.

11. Выдох. Что происходит между ними?

Если полярности всё ещё разделены – перейти на следующую глазную точку и продолжить с шага 10

Если у полярностей появилось другое название – следует перейти к шагу 9

Когда полярности интегрируются (между ними не остаётся никакой разницы) – проверяем стабильность, шаг 12.

12. ФАМ (___ и ___ едины, поэтому ...)

13. На первой глазной точке (потом на второй, потом на третьей):

- Почувствовать что они едины
- Сделать вдох и выдох
- Возможно ли отличить одно от другого?

Если между полярностями есть разница – вернуться на шаг 9

Если они едины на трёх точках – переходим к шагу 14

14. Если это были первичные полярности – следует задать вопросы для стабилизации (требуется только один раз)

15. Посмотреть, что случилось с проблемой? (прочитать записанную проблему). *Обычно она превращается в бессмысленный набор слов.*

16. Если это не первички – оценить, есть ли сопротивление, возможность существования проблемы в будущем, заряжены ли точки зрения других людей (смотри часть 1, глава 3).

Это важно!

Хочу обратить ваше внимание на 4 важные идеи:

(1) Погружение

Во время проведения Deep Peat необходимо полностью погружаться в процесс и не использовать логический ум для наблюдения за процессом и оценивания вашего личного мастерства.

Для того, чтобы вы поняли, что такое погружение, позволю себе процитировать отрывок из книги Живорада Славинского «ПЭАТ и нейтрализация первичных полярностей»:

«По ходу Глубокого процессинга можно заметить определенные уровни его заглупления. Первые два уровня проявляются в работе с людьми, которые неспособны переживать своих чувств, и с интеллектуалами. На этих двух уровнях успеха не достигается, потому что, по сути дела, эти уровни вообще нельзя называть «глубоким процессингом». Реальная работа начинается с третьего уровня, «глубокого погружения или ныряния».

1. Дисассоциация

Клиент говорит, что при переходе от одной точки акупунктуры к другой ничего не появляется ни в теле, ни в сознании. Нет ни мыслей, ни эмоций, ни телесных ощущений, ни образов-картинок. По сути, такой клиент стоит как бы в стороне от собственных переживаний, будучи наблюдателем или аналитиком, а не тем, кто это всё переживает.

2. Поверхность

Тут мы видим только мелкие и поверхностные реакции. Клиент выдает такое содержание, как повседневные детали, случайные и преходящие мысли, или мгновенные ассоциации. Он может вдаваться в описание своих внутренних диалогов или повседневных реакций. Фиксация на одном телесном ощущении мы рассматриваем как поверхность. Пример: давление в груди, которое субъект постоянно создает. Делая это, он предотвращает восприятие более глубокого содержимого, которое проявилось бы.

3. Глубокое погружение (ныряние).

На этом уровне, без видимых причин, проявляются чувства типа злости, ярости, слабости, страха, паники, отчаяния и подобные негативные эмоции. Различные телесные ощущения, такие как давление в различных частях тела, ощущение тяжести, жара, тряски, дрожи, оцепенения и соответствующие этим состояниям мысли - всё это выходит наружу. Вот тут уже начинается реальный Глубокий процессинг.

4. Поляризация

После некоторого времени погружения, клиент отмечает какое-то разделение в содержании своего ума или тела, удвоение содержания или две его стороны. Например, «Я ощущаю, что мое тело вертикально разделено», или «С одной стороны я ощущаю сжатие, с другой - меня растягивает»

...»

Если клиент «плавает на поверхности» - опытный процессор может ему помочь «погрузиться» и найти более глубокий материал, однако одного намерения процессора недостаточно. Клиент также должен быть настроен на серьёзную работу, не наблюдать за собой и процессором со стороны, а принимать полное участие в процессе.

(2) Поляризация плеромы

Иногда клиент оказывается в мощном позитивном состоянии, которое с каждым шагом усиливается – в так называемой плероме. В этом случае следует попробовать превратить плерому в полярность. Плерома – это хорошее решение проблемы, но это всего один шаг до полярностей, поэтому рекомендую завершать Deep Peat интеграцией.

Например, если в сознании присутствует безграничная радость (плерома), то стоит спросить: *«Есть ли сейчас нечто, что противопоставлено этой радости?»* или так: *«Хорошо, ты чувствуешь радость, а что ты не хочешь почувствовать сейчас больше всего на свете?»*.

Обычно на второй вопрос всегда находится ответ – и дальше можно работать с полярностями и довести их до интеграции.

(3) Правильные слова

Крайне важно подбирать для полярностей правильные слова. До тех пор, пока полярности не будут названы своими настоящими именами – они не будут интегрированы. Но это не значит, что следует *обдумывать* как бы их назвать – наоборот (думать тут запрещено) следует брать первое, что приходит.

Если пара полярностей не интегрируется в течение 5-10 минут, вероятно у неё есть другие названия. Например пара «Сила и Слабость» может превратиться в «Опасность и Безопасность», «Свобода и Рабство» или «Зависимость и Независимость».

(4) Интерференция полярностей

Иногда интеграции полярностей не происходит продолжительное время, а также не получается подобрать для них правильные названия. В этом случае надо идти ещё глубже: истинные полярности могут прятаться за «сложной парой» и проявляться через их поведение. Другими словами, настоящая пара полярностей может «интерферировать», накладывая отпечаток на то, как происходит процесс. Такие полярности непросто взломать в одиночку и опытный процессор может оказать большую помощь. Приведу несколько примеров:

В некоторых процессах пара полярностей ведёт себя странно: то полярности становятся единым, то опять разделяются. В этом случае необходимо посмотреть на пару «Разделение и Объединение» или «Единство и Двойственность» - вероятно это и есть истинные полярности текущего процесса.

Иногда процесс идёт проходит волнообразно: временами клиент может работать – временами не может ничего почувствовать. В таком случае истинными полярностями может оказаться пара «Могу – Не могу» или «Чувствую – Не чувствую».

Навык определять такие полярности и доводить процесс до конца за короткое время отличает опытного процессора от новичка. Именно в таких случаях и начинается настоящий «взлом матрицы» и поиск истинных корней личных ограничений. Когда-то в институте я играл в хакера, взламывал программы и писал к ним «лекарства», «патчи» и «генераторы ключей». **У** Оказалось, что взламывать сознание, находить личные коды людей и освободить их от цепкой хватки полярностей - намного более интересное и полезное занятие. Мне оно по душе.

Если во время самостоятельной работы вы встретите ситуацию, описанную в этом разделе – возможно вы не сможете увидеть настоящую пару полярностей и довести процесс до конца. Могу дать три совета – тренироваться, тренироваться и тренироваться. С опытом приходит понимание полярностей, и вы научитесь их находить и интегрировать.

Что дальше?

Как научиться технологиям Славинского?

Существует два способа научиться технологиям Славинского для самостоятельной работы.

Первый способ – посетить семинар, который проводит сам Славинский или тренеры, которые у него обучались. Семинар готовит сертифицированных процессоров и позволяет подробно изучить технологию ПЭАТ. Однако если ваша цель - научиться самостоятельной работе с этими техниками - у семинара есть два недостатка:

- Семинары проходят нечасто, вероятно вам придётся подождать 2-3 месяца (расписание семинаров можно найти на сайтах <http://spiritual-technology.com> и <http://spiritual-technology.ru>)
- Прохождение семинара не гарантирует, что Живорад или другой процессор найдёт и интегрирует ваши первичные полярности: на всех просто не хватает времени. Интеграция первичных полярностей необходима для дальнейшей самостоятельной работы.

Второй способ - обратиться к сертифицированному процессору, который продемонстрирует вам все три техники, интегрирует первичные полярности и ответит на все вопросы.

В идеальном случае я рекомендую обратиться к двум-трём процессорам, чтобы получить богатый опыт и посмотреть на процессы глазами разных людей. На семинаре я даже специально просил Алду (жену Живорада) провести мне Deer Peat, чтобы посмотреть, на что она обращает внимание. С другой стороны, несколько процессоров - хорошо, но совсем не обязательно. Первые три месяца я работал самостоятельно после общения с одним процессором и это мне не мешало.

Хочу обратить ваше внимание – книга Живорада Славинского "ПЭАТ и нейтрализация первичных полярностей" (перевод Олега Матвеева) не даст вам необходимой информации для самостоятельной работы. Там вы найдёте море ценной информации, но не научитесь процессу Deer Peat. Книга позволяет расширить кругозор для процессора, но она не даёт базовых навыков работы с технологиями Славинского.

Услуги процессора

Я предлагаю услуги процессинга с помощью технологий Deep Peat и DP4 на платной основе:

Начальный пакет

В начальный пакет входит:

- 1. 5 часов работы с процессором**
 2. Интеграция первичных полярностей с помощью Deep Peat
 3. Демонстрация методов Deep Peat, DP4 и "крутилки" для дальнейшей самостоятельной работы
 4. Поддержка по e-mail в течение 30 дней
-

Базовый пакет

В базовый пакет входит:

- 1. 10 часов работы с процессором**
2. Интеграция первичных полярностей с помощью Deep Peat
3. Демонстрация методик для самостоятельной работы
4. Целенаправленная работа над любой областью вашей жизни с помощью всех доступных технологий энергетической терапии
5. Поддержка по e-mail в течение 3-х месяцев

+Бонус

6. Электронная книга Живорада Славинского "ПЭАТ и нейтрализация первичных полярностей".

Я рекомендую базовый пакет всем, кто хочет глубоко проработать некоторую область вашей жизни, либо актуальную тему из этой книги. Поскольку работа с процессором обычно идёт быстрее, чем в соло-режиме, это эффективное решение для ваших актуальных задач.

Информацию о ценах вы можете найти по адресу:
<http://deep-peat.ru/price/>

Я работаю с клиентами удалённо, через интернет (с помощью программы Скайп) или по телефону. Во время работы вам понадобится интернет, Скайп, наушники и микрофон (альтернатива - телефон с громкой связью), а также тихое помещение.

Вы всегда можете со мной связаться через форму на сайте:
<http://deep-peat.ru/contact/>

Анатолий Тихомиров