

СЕРИЯ: ПЕГО ТУМ

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСТВО, ПСИХОТЕРАПИЯ

сам
себе
психолог

Дмитрий Леушкин

Как ПРЕКРАТИТЬ ГРУЗИТЬ СВОЙ МОЗГ и начать жить

BSFF:
стань
свободным
быстро



ПИТЕР®

Дмитрий Леушкин

Как прекратить грузить свой мозг и начать жить

«Текст предоставлен правообладателем»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181468

Как прекратить грузить свой мозг и начать жить: Питер; Спб.; 2009

ISBN 978-5-49807-179-4

Аннотация

Если вы наконец-то поняли, что источником всех ваших проблем являетесь вы сами; если вы осознали, что свобода – категория внутренняя, и никакие внешние блага не сделают вас свободными; если вы хотите начать наконец-то жить здесь и сейчас; если вы знаете, что никакой «гуру» не сможет дать вам ничего, кроме хорошего пинка под зад; если вам уже надоело грузить свой мозг, поглощая тонны литературы, и вы готовы к конкретной работе, но при этом вы не хотите тратить годы на психологические практики и медитации – тогда, возможно, вас заинтересуют техники, описанные в этой книге. Если же вы хотите, чтобы за вас кто-то другой что-то сделал: наложил руки на лоб и вылечил, или дал волшебную таблетку, которая бы решила ваши проблемы, или взял вас под локоть и провел нежно через все невзгоды к счастливому завтра, – тогда положите книгу на место, потому что вы просто зря потратите свое время, читая ее.

Перед вами мощный инструмент работы с подсознанием. Это инструмент огромной силы, способный радикальным образом ускорить расчистку ментального мусора: негативных эмоций, обид, ложных убеждений, страхов, комплексов и прочего спама. Это не какой-то там Путь к какому-то там Счастью, а инструмент для работы, причем, что принципиально, работы самостоятельной, индивидуальной. Берите и делайте!

Содержание

Благодарности	5
Синяя пилюля	7
Красная пилюля	9
Часть первая	13
История создания BSFF	17
Что можно ожидать от применения BSFF	20
Побочные явления	23
Часть вторая	33
Будет ли BSFF работать у всех?	36
Выбор ключевой фразы	39
Инструкции для подсознания	42
Базовый протокол устранения проблемы	51
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Дмитрий Леушкин

Как прекратить грузить свой мозг и начать жить

Благодарности

Подлинное мужество состоит не в героических усилиях, направленных на достижение внешних целей, а в решимости пройти через ужасный опыт столкновения с самим собой. До тех пор, пока индивид не найдет свою истинную сущность в себе самом, любые попытки придать жизни смысл через манипуляции во внешнем мире и достижение внешних целей останутся бесплодным и в конечном счете обреченным на поражение донкихотством.

Станислав Гроф. За пределами мозга

Всем людям, которые когда-либо стремились к Свободе и которые внесли свой вклад в создание всех доступных сегодня техник быстрого и эффективного решения психологических проблем.

Создателю техники TFT Доктору Каллахену (США).

Создателю техники EFT Гари Крейгу (США).

Создателю техники BSFF Ларри Нимсу (США).

Создателю системы EmoClear Стиву Менсингу за любез-

ное разрешение использовать в этой книге «личностные кластеры» с его сайта www.emoclear.com.

Моей любимой жене Оксане.

Олегу Журавскому, благодаря стараниям которого вы держите в руках эту книгу.

Синяя пилюля

Все авторские права на технику BSFF и ее название принадлежат Ларри Нимсу (Larry Nims), США. Однако данная книга не является официальным пособием по технике BSFF. Книга отражает мое частное мнение, являющееся результатом длительной личной работы с техникой BSFF. Техники, приведенные в книге, являются модификацией оригинальной техники BSFF авторства Ларри Нимса.

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

Я не гарантирую, что при помощи BSFF вы достигнете каких-то результатов. Как и со всеми методиками работы с подсознанием и мозгом вообще, очень многое зависит от вашего понимания себя, своих проблем, от вашей смелости, настойчивости, от вашего исходного состояния и конфигу-

рации ваших конкретных проблем, а главное – от вашей готовности и желания от них освободиться. Поэтому начну с официального предупреждения.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Запрещено использование описанных в книге техник лицами, не достигшими 18-летнего возраста. Также запрещено использование техник лицами, страдающими опухолью мозга, эпилепсией, повышенным артериальным давлением (свыше 180/100 мм рт. ст.), а также лицами, имеющими психические заболевания и/или находящимися на лечении с использованием психотропных средств и транквилизаторов. Если у вас есть серьезные проблемы психиатрического характера, не используйте BSFF самостоятельно. Пользуйтесь услугами квалифицированного терапевта, работающего с BSFF. Не рекомендуется использование данных техник в период беременности.

Продолжение чтения данной книги означает полное принятие читающим данных условий, а также полный и абсолютный отказ навсегда от любых претензий любого характера к автору и издательству в связи с любыми результатами прочтения и использования данной книги или отсутствием таковых результатов.

Красная пилюля

Для кого эта книга?

Эта книга предназначена для тех, кто понял, что источником проблем в их жизни являются они сами. А если точнее, весь мусор в их мозгах: ограничивающие убеждения, обиды, комплексы, разные психологические травмы из прошлого и так далее.

◆ Для тех, кто хочет избавиться от всего этого бесполезного балласта и двигаться дальше, не будучи сдерживаемым своими «глюками».

◆ Для тех, кто понимает, что изменение в их жизни возможно только при условии изменения в их сознании и что именно сознание первично и определяет их бытие.

◆ Для тех, кому до чертиков надоело быть связанным собственноручно надетыми на себя путами замшелых, никому не нужных, старых убеждений, подхваченных где-то по пути от других таких же жертв социального программирования. И кто решил, наконец, разделаться с этим хламом.

◆ Для тех, кто хочет жить осознанно, а не реагировать на все, как автомат или собачка Павлова, по принципу «внешний раздражитель – автоматическая реакция».

◆ Для тех, кто готов работать над собой и понимает, что кроме них самих никто и никогда им не поможет и что «спасение утопающих – дело рук самих утопающих».

◆ Для тех, кто обладает достаточной смелостью и мужеством, чтобы заглянуть в бездонные черные глубины своей психики и лицом к лицу встретиться со всеми живущими там «демонами». В общем, для всех тех, кому нужна свобода от «глюков».

Также есть достаточно большое количество народа, которое не получит никакой пользы от данной книги.

◆ Это разного рода самоуверенные напыщенные «эксперты», которые точно знают, как работает вселенная и из чего сделана реальность.

◆ Дипломированные «знатоки душ человеческих», которые надели на глаза шоры своих дипломов и не способны увидеть дальше собственного носа и принять существование каких-то вещей, которые им кажутся невозможными.

◆ Те, кто не готов, боится, не хочет расставаться со своими глюками и проблемами.

◆ Те, кто думает, что кто-то их спасет, поможет им, подаст руку и вытащит из болота, в которое они сами себя загнали.

◆ Те, кто «коллекционирует» техники, чтобы потом блеснуть своей якобы многогранностью на очередном форуме.

◆ Те, кто рассчитывает на халявное и быстрое решение всех проблем в жизни безо всякого труда.

◆ Те, кто вместо работы со своими проблемами предпочитает просто ныть, жаловаться на ужасную несправедливость жизни и играть в жертву.

Подумайте, дорогой читатель, к какой категории вы при-

надлежите. Если к первой – тогда все в порядке, эта книга с большой долей вероятности поможет вам решить многие ваши проблемы. Если ко второй – то лучше, наверно, и не пробовать, за исключением того случая, когда вы осознаете факт заскорузлости своего мышления и хотите от этой заскорузлости избавиться. Вам может быть трудно, но если есть несгибаемое намерение решить проблемы – вас ничто не остановит.

Так же, как и в случае любых техник работы с собой, абсолютным условием является принятие на себя полной ответственности за свою жизнь. Вы, и только вы, ответственны за все, что с вами происходит. Если вы делегируете свою ответственность другим, вы становитесь жертвой, игрушкой в руках внешних сил. Только Хозяин своей жизни может решить свои проблемы. Жертва – никогда.

Данная книга описывает техники, которые предназначены для самостоятельной работы. Нет и не будет никакого гуру, учителя, добренького наставника, который возьмет вас за руку и проведет к прекрасному будущему без боли и разочарования. Нет, вам придется работать самостоятельно и самостоятельно решать все свои проблемы с помощью этих техник. Так что если вы не готовы к самостоятельной работе или думаете, что вам кто-то будет помогать, – эта книга не для вас.

Путь к свободе не бывает легким и устанным цветами. Свободу надо заслужить – упорным трудом, самоотвержен-

ностью, готовностью пройти через испытания. Тот, кто пройдет через это и будет работать, – получит результат. Те, кто хочет попробовать заниматься этими техниками «от нечего делать» или рассчитывает на халяву, – результата не получают.

В общем, прочитайте эту книгу, хорошенько подумайте, взвесьте все «за» и «против» и решите – надо оно вам или нет. Если нет – ну что же, в вашей библиотеке добавится еще одна книга по «самосовершенствованию», знанием которой можно будет похвастать перед друзьями, а если да – вы, возможно, вступите на путь полной внутренней трансформации, результат которой вас может очень удивить.

Я не агитирую вас ни за что. Берите на себя ответственность и принимайте решение самостоятельно, от него будет зависеть весь дальнейший ход вашей жизни.

Часть первая

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ.

О ТЕХНИКЕ BSFF

Эта книга посвящена замечательной технике прямой работы с подсознанием. Называется она BSFF: Be Set Free Fast – «стань свободным быстро».

BSFF – «отпрыск» сравнительно нового направления работы с психологическими (и не только) проблемами, которое называется «Энергетические терапии». Начало ему было положено доктором Каллаханом и его системой TFT в начале 1990-х годов.

В дальнейшем эта система была развита различными авторами в несколько простых и удобных инструментов для работы с нежелательными психологическими и соматическими состояниями. BSFF является одной из таких техник. Отличает ее сравнительная легкость использования, а также достаточная мощность и глубина проработки проблем.

Это вкратце. Если же быть немного более многословным, можно сказать, что BSFF – это инструмент большой силы, способный завести его обладателя настолько далеко, насколько он сам готов пойти. С его помощью можно существенно ускорить наступление состояния гармонии, принятия себя и окружающего мира. Когда человек сможет жить

так, как он достоин — без ненависти, страха, «глюков», сопливых истерик... Таким можете стать и вы, читатель, причем не через десятки лет медитаций, а гораздо раньше, в течение буквально десятков месяцев.

BSFF — это не «путь», не учение, не философская система. Это просто один из высокоэффективных инструментов для работы с подсознанием, доступный любому человеку, не обделенному здравым смыслом. BSFF прекрасно сочетается с любой философской системой, религией, «путем», и так далее, начиная от христианства и заканчивая буддизмом. Он не конфликтует с ними, а наоборот, прекрасно их дополняет.

BSFF не вмешивается в ваши взгляды на строение окружающей вселенной и не диктует своего понимания того, как именно «сделана» реальность. Все, что делает BSFF (а вернее, что вы делаете с помощью BSFF) — это «расчистка клозетов», гор ментального хлама и мусора в виде негативных эмоций, обид, ложных убеждений, страхов, фобий, комплексов и прочего «спама», которого в голове практически у каждого современного человека невероятное множество.

В результате ликвидации комплексов, страхов, эмоциональных корней проблем и, прежде всего, автоматизма реакций на внешние раздражители человек начинает обретать свободу выбора. Это такое состояние, когда его выбор не определен заранее заложенными в подсознание программами, а является результатом осознанной деятельности. BSFF — это инструмент депрограммирования социальной шелухи,

налипшей на вас в течение жизни в результате «зомбирования» социумом.

Как именно использовать этот инструмент, каждый решает сам. Как и простой молоток, которым можно ударить по пальцу, забить гвоздь, прибить к стене полочку или построить прекрасный дом, BSFF можно использовать для того, чтобы просто решить какую-то давно надоевшую проблему психологического плана, или целый спектр проблем, или даже в весьма немалой степени почистить залежи своего ментального мусора. Каждый сам выбирает, насколько глубоко он готов проникнуть в кроличью нору. И проникать ли в нее вообще.

Кто получит от использования BSFF максимум пользы? Прежде всего, человек, который осознает, что корень всех его проблем — в его голове, и который готов меняться сам для решения этих проблем. Применение BSFF требует от пользователя готовности и желания меняться, а также некоторого количества непредвзятости и «открытого ума».

Если вы зашорены и абсолютно точно знаете, как именно устроена вселенная, что может быть, а чего быть ну никак не может, у вас могут возникнуть проблемы доверия к BSFF, что радикально снизит его эффективность или вообще сделает его неэффективным. Никого нельзя изменить против его желания, поэтому для людей, которые не готовы или не хотят расстаться со своими проблемами, BSFF, скорее всего, ничего сделать не сможет.

Закоренелые скептики и «эксперты», знающие все на свете, также могут не получить большего эффекта от использования BSFF или даже не получить никакого эффекта вообще. Однако человек, готовый меняться, способный на какое-то время отложить свое неверие и скептицизм, будет поражен тем, что ему может дать BSFF.

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

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

История создания BSFF

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

Один из учеников Каллахана, Гари Крейг (Gary Craig), разработал свою, упрощенную версию «энергетической терапии», которая получила название Emotional Freedom Technique, или сокращенно – EFT (больше узнать о ней вы сможете на сайте: <http://www.emofree.com>).

Это высокоэффективная и простая в изучении и применении техника решения отдельных физических и психологических проблем, доступная каждому. С тех пор как она была представлена широкой общественности, техника EFT совершает победное шествие по миру, помогая сотням тысяч человек решать проблемы самого разного характера.

Другой ученик доктора Каллахана, психиатр Ларри Нимс (Larry Nims), на основе EFT разработал технику, которую назвал BSFF – сокращение от Be Set Free Fast, что значит

«стань свободным быстро» (официальный сайт находится по адресу: <http://www.besetfreefast.com>).

Эта техника отличается от EFT принципиально иным подходом. В отличие от Гари Крейга, Ларри Нимс считает, что всю работу по устранению проблем делает подсознание пациента, а постукивание пальцами по точкам энергетических меридианов на теле (основа терапии EFT) является просто «запускающим ключиком», дающим сигнал подсознанию начать лечение, то есть играет чисто номинальную роль «кнопки».

Сначала метод BSFF, который отличался изначально глубиной работы и мягкостью подхода, использовал так называемый таппинг (нажатие или постукивание пальцами) по четырем точкам энергетических меридианов тела пациента. А затем, примерно с 2000 года, BSFF трансформировался в iBSFF – мгновенный BSFF, который не предусматривает «таппинга» вообще, а работает только с подсознанием, полностью бесконтактно. С тех пор эта техника не перестает удивлять специалистов и пациентов по всему миру своей мощностью, скоростью работы и легкостью применения.

В этой книге речь идет об одной из «версий» BSFF, специально адаптированной мной для использования полным неспециалистом в домашних условиях. Она, конечно, имеет свои минусы и нюансы, но работает хорошо. Со временем, возможно, у вас появится желание перейти на оригинальную систему Ларри Нимса, но лично я на своем опыте убедился,

что она требует все же некоторого понимания и подготовки.

В частности, наилучшие результаты от использования оригинальной методики достигаются при применении так называемого мускульного тестирования, то есть получения ответа от подсознания «да-нет» на уровне мышечных реакций тела, что доступно далеко не каждому начинающему. А если быть точным, то недоступно подавляющему большинству практикующих.

В связи с этим я советовал бы вначале пользоваться упрощенной методикой, которая как раз и описывается в книге.

Что можно ожидать от применения BSFF

Какие результаты дает работа с BSFF?

1. Решение психологических проблем.

При грамотном подходе и упорной работе можно решить также некоторые проблемы со здоровьем. Как минимум у 95 % проблем физического плана корнями являются психологические проблемы.

2. Рост осознанности.

BSFF устраняет автоматизм реакций на внешние раздражители. Это дает реальную свободу выбора способа реагирования. С удивлением вы будете замечать, что вещи, которые раньше «случались» сами, то есть стандартное реагирование на какие-то стандартные стимулы, просто перестают происходить.

Например, если раньше в ответ на какое-то определенное замечание вы могли взорваться от негодования, вспыхнуть, начать орать, скандалить или оправдываться и защищаться, то теперь этого не будет. Вы увидите раздражитель и сами будете решать, как поступить – ответить по-старому, по-другому или вообще никак не отвечать.

3. Принятие себя и самоуважение.

После проработки определенного количества проблем вы станете в гораздо большей степени принимать себя безуслов-

но, даже вместе со всеми горами хлама в голове. Вырастет (если над этим работать) любовь к себе и самоуважение. Вы станете ценить себя гораздо больше, чем раньше, что не сможет не отразиться на внешней реальности.

4. Отношения с родственниками и близкими людьми на новом уровне принятия и гармонии.

Все вещи, которые раньше вас раздражали в близких, могут быть успешно проработаны. Это приведет к совершенно новому взгляду на близких и перестройке всех отношений.

5. Понимание себя, своих движущих мотивов, скрытых пружин, стандартных моделей и паттернов поведения.

Вы изучите себя так, как никого. Вы будете знать о себе массу разных вещей и понимать, почему вы действуете именно так, а не иначе. Поверьте, то, что вы сейчас осознанно думаете о себе и своих «механизмах», очень далеко от реальности. Реальное положение вещей может быть выяснено только при работе с подсознанием, потому что там хранятся реальные причины поступков.

То же самое можно сказать о других людях. Вы поймете основные принципы работы человеческой психики, основанной на Эго, и будете видеть механизмы в действиях других людей. Вами станет гораздо труднее манипулировать, а ваше понимание других людей необычайно вырастет.

Вместе с тем увеличится и принятие других людей такими, какие они есть, со всеми их «глюками». А также пони-

мание, что они поступают всегда правильно с точки зрения конфигурации их собственного осознания жизни и реальности. Вы поймете, что окружающие – всего лишь жертвы воспитания и что их действия обусловлены заложенными в них программами. Что нет правых и неправых – каждый человек прав по-своему, в пределах своей субъективной реальности.

6. Избавление от чувства вины и стыда за прошлое.

Вы сможете вылечить все самые тяжелые травмы, полученные когда-либо, и сдать большинство проблем родом из вашего прошлого в утиль, где, собственно, им и место.

7. Избавление от страхов.

Это нелегко (не стоит обольщаться, что вы лишитесь всех своих страхов за неделю), но это и не невозможно – все в ваших руках. Вполне достижимо состояние жизни без страха!

Есть еще многое, что можно получить от использования BSFF, ведь это достаточно мощная система с огромным потенциалом. Результат зависит только от вас, то есть от вашей смелости, от того, как далеко в глубины своего бессознательного вы готовы проникнуть.

Побочные явления

Как и в случае применения большинства современных лекарств, при использовании BSFF возможны побочные явления. В основном эти явления возникают при «переработке» – то есть излишне активной работе с подсознанием без должной подготовки. Впрочем, даже с хорошей подготовкой, если вы чересчур рьяно беретесь за дело и обрабатываете слишком много проблем в слишком сжатые сроки, возможно появление побочных явлений.

1. Усталость.

BSFF – это весьма энергозатратная процедура, по крайней мере в начале. Потом, по мере привыкания организма, усталость после работы уменьшается вплоть до полного исчезновения.

Например, в моем случае в самом начале после двух часов проработки я был как выжатый лимон, и сил у меня хватало только на то, чтобы доползти до кровати и лечь спать. Но со временем усталость уменьшалась, и я мог, если понадобится, работать с BSFF в течение 8 часов (делая перерывы каждый час) без особой усталости. Наоборот, я даже чувствовал подъем в конце занятий. В общем, усталость – это нормальное явление, и бояться ее не следует.

2. Депрессии, апатия, плохое настроение.

Часто следуют за многочасовыми занятиями и проработ-

кой очень серьезных, болезненных вещей. Отчасти это связано с тем, что приходится хоть немного, но погрузиться в мусор, который прорабатывается. Естественно, приятного во всем этом деле мало. Отчасти это результат упорной проработки и стремления получить быстрый результат, так что эти состояния можно рассматривать как своего рода плату за быстрые изменения.

Существует еще одна модель механизмов возникновения этих состояний. Если сравнить человека (его личность) с бочкой мусора, то при проработке верхний слой этого мусора ликвидируется, и снизу поднимается нижний слой. Он был там всегда, однако из-за верхнего слоя мы его не замечали и непосредственно с ним не сталкивались. Новый слой непривычен на первый взгляд, что, собственно, и вызывает негативную реакцию.

Следует отметить, что депрессии и подобного рода побочные явления, возникающие в процессе работы с BSFF, – это точно такие же проблемы, как и любые другие, и так же имеют свои эмоциональные корни, и так же поддаются проработке при помощи той же самой техники BSFF, как и любые другие. И точно так же они исчезают, зачастую очень быстро и не оставляя следов. Seriously относиться к депрессиям, апатиям и иного рода негативным состояниям, появившимся после проработки, ни в коем случае нельзя. Следует их просто прорабатывать и забывать о них.

Еще один момент. Некоторые люди почему-то думают,

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

3. Раздражение и злость.

Достаточно типичные побочные явления при работе с BSFF. Обычно они появляются на более поздних этапах работы. Естественно, как и депрессии, раздражение преходящее и поддается проработке с помощью BSFF. Что касается механизмов возникновения раздражения, тут есть несколько теорий.

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

Большинство людей предпочитает не видеть содержимое своей личности, все эти горы злости, раздражения и агрес-

сии, и старается затушевать их сверху иллюзией бытия хорошими и позитивными. В процессе проработок, однако, содержимое подсознания перелопачивается, и его составляющие – в частности, злость и раздражение – выходят наверх и становятся четко видны. В этот момент многие практикующие пугаются: мол, плохая техника BSFF, я от нее становлюсь злым. Нет, вы не становитесь злыми от BSFF – вы видите реальное содержимое вашего подсознания.

Известный американский мотивационный спикер и писатель Уэйн Даер говорил, что как из апельсина не может течь лимонный сок, если его сжать, так и из человека не может «течь» то, чего там нет. Так что просто примите: злость – ваша истинная составляющая, она была всегда и сейчас вышла наружу. Поймите, примите себя такими, какие вы есть, – даже вместе со всей этой злостью – и просто прорабатывайте всплывающий ментальный материал (эту самую злость) в рабочем порядке с тем же BSFF.

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

определяется Эго. То, что позволяет Эго нами манипулировать, – это эмоциональные корни и механизмы. Они запускают бессознательные реакции на внешние раздражители. BSFF достаточно эффективно уничтожает эмоциональные корни, лишая Эго рычагов воздействия на человека. Ничего удивительного нет в том, что Эго это «не нравится». Злость и раздражение – реакция Эго на радикально уменьшающиеся возможности воздействия на носителя. Чем больше вы лишаете Эго его любимых игрушек, тем больше оно может беситься и злиться. Ну что же, это его проблемы, главное – самому при этом не залипать в негативных эмоциях.

Я не знаю, какая из этих теорий верна, может быть, вообще никакая, а может быть, все сразу (есть еще как минимум пять весьма правдоподобных теорий возникновения таких состояний). Это и не важно. Главное – понять, есть такое явление, это нормально, пугаться этого не стоит. Если вдруг появится, нужно просто брать его и прорабатывать. Нет проблем, с эмоциональными корнями которых BSFF бы не справилась.

4. Радикальное уменьшение количества «соплей».

Многие по ошибке принимают это за «очерствение». На самом деле человек становится намного спокойнее и ровнее.

Это – одна из претензий некоторых граждан к технике перепрограммирования Синельникова и многим другим техникам работы с подсознанием. На самом деле все, что они

привыкли считать «богатством эмоций», – это просто сопли и сентименты, игры Эго в «бедного деточку» и «собственную важность». В них нет ничего настоящего, это как мыльная опера и слезы какой-нибудь героини мексиканского сериала.

Сентименты при работе с подсознанием исчезают. И ничего удивительного в этом нет, ведь они никогда не были настоящими чувствами, это был заменитель настоящих чувств, просто фальшивка, жвачка. Настоящие чувства при работе с BSFF не исчезают, так как имеют гораздо более глубокие корни, чем мыльно-оперная жвачка, принимаемая средне-статистическим современником за «богатство чувств». Если вам дороги ваши сопли и иллюзии – лучше не беритесь за работу с подсознанием, чтобы не разочароваться и не лишиться своих иллюзорных «богатых чувств».

5. Разочарование в людях и обществе.

В протокол BSFF встроен механизм, который позволяет осознанно понять истинные причины тех или иных проблем и моделей поведения. После проработки некоторого количества своих проблем становятся все больше видны стандартные паттерны и реальные причины поведения – как свои, так и других людей. Часто то, что казалось полным каких-то благородных вещей, оказывается просто примитивными играми Эго (в подавляющем большинстве случаев, если быть точным).

Становятся видны все истинные мотивы окружающих, их попытки манипулирования другими и механизмы действия

социума вообще. Это не очень приятная картина. Однако само разочарование также является проблемой и реакцией, а значит, может быть проработано с помощью BSFF, так что к нему нужно относиться как к промежуточному этапу. Вы просто больше не будете вовлекаться в эти глупые социальные игры. Для кого-то, впрочем, это может быть очень болезненным.

6. «Маятники».

«Маятники» – это комбинации депрессии, злобы, апатии, страхов и т. п., которые следуют за особо упорной и длительной работой. «Маятники» – временные явления, подлежащие проработке, как и любые другие проблемы. Чтобы было меньше «маятников», используйте безопасный режим: не больше двух часов работы с BSFF в день, а лучше и не каждый день.

Если «маятник» шарахнул вам в лоб – просто проработайте все свои ощущения с помощью BSFF. Никогда не относитесь всерьез к своим депрессиям и страхам, какими бы сильными они ни казались. Никогда ничего не бойтесь – с BSFF страху конец, даже если и не сразу.

7. Изменения в окружающей реальности.

Происходят вследствие глубоких изменений психики и мировоззрения. Возможно, у вас изменится круг общения. Может быть, поменяете работу, бизнес. Может быть, разочаруетесь в каких-то вещах, которые раньше казались важными (особенно если они строились на неких эмоциональных

корнях). Это все – нормальные элементы развития и перехода на другой уровень, но некоторые люди могут оказаться не готовыми к таким вещам и просто их бояться.

Если вам страшно лишиться своей теплой норки и выйти в «большой мир», вероятно, лучше не заниматься работой с подсознанием. В конце концов, есть масса разных техник, позволяющих с удовольствием играть в работу над собой, без напряжения и разочарований. Можно посещать разные тренинги, семинары и делать вид, что что-то «происходит», на самом деле не проводя никакой реальной работы. Да, изменений не будет, но зато и «маятников» и прочих побочных явлений не будет тоже.

8. Пробуждение.

Готовы ли вы к этому? Видите ли, дело в том, что ваши представления о реальности весьма далеки от этой самой реальности. Работая с BSFF и другими техниками, обеспечивающими быструю и эффективную проработку ментального мусора, вы будете сталкиваться с реальностью как она есть, а не как вы ее себе представляли раньше.

Вы можете оказаться в незнакомом мире без ориентиров и без возможности вернуться назад, в прошлое состояние. Некоторым гражданам лучше остаться спящими, так как шок пробуждения может стать для них слишком сильным.

Что, испугались? Думаете, надо ли вам это? Смотрите сами. Я считаю, что мне нужно было донести до вас и не со-

всем приятные моменты.

Кстати, на самом деле все не так уж и плохо. Современный человек настолько наполнен негативными эмоциями и ментальным мусором, что хуже ему уже не будет. По сравнению с многолетними депрессиями, от которых люди страдают, какая-то мелкая «маятниковая» депрессия – это просто ерунда.

Но дело в том, что некоторые ожидают от BSFF мгновенного кайфа. И когда его не получают, а вместо него видят сидящий у них же внутри негатив, они могут начать жаловаться на технику. Техника ни при чем! Все причины – в самом человеке. BSFF ничего не приносит извне, он просто обнажает все, что есть в вас. Вместе с тем, BSFF дает вам возможность весь этот негатив ликвидировать, а не просто смотреть на него.

И кстати, если вместо того, чтобы горевать по поводу «маятника», посмотреть на ту проблему, которую перед этим прорабатывали, можно с удивлением обнаружить, что проблема-то исчезла. Но хорошее человек обычно не замечает, зато плохое – сразу и с большим воодушевлением...

Приходится учиться не обращать внимания на плохое. И замечать хорошее, которого, оказывается, появляется в жизни все больше и больше. Вот ЭТО – настоящий результат работы, а не какие-то мелкие, быстро проходящие депрессии или «маятники».

Тема «маятников» достаточно большая и серьезная, по-

этому я решил вынести в отдельную главу материал о способах борьбы с ними. Об этом вы сможете прочитать в конце книги.

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

Часть вторая

ПРАКТИЧЕСКАЯ. ОСНОВЫ BSFF

Что такое BSFF? Если говорить кратко, то BSFF – это методика, служащая для устранения любого типа дискомфорта. Достигается это при помощи устранения причин данного дискомфорта, к которым относятся разнообразные ограничивающие убеждения и верования, эмоциональные корни и так далее.

Основой BSFF является постулат о том, что ваше подсознание является вашим верным слугой. Это такой суперкомпьютер, выполняющий любые ваши приказы. Поэтому ваше подсознание будет делать все то, что вы ему прикажете. В определенных пределах, естественно, а также с учетом наличия противодействующих более мощных программ, выданных вами ранее.

Можно приказывать подсознанию, чтобы оно использовало некий заранее описанный стандартный механизм для обработки проблемы, и просто показывать на проблему пальцем (фигурально выражаясь), чтобы подсознание с ней «разобралось». То есть вы направляете свое внимание на проблему, командуете подсознанию: «Фас!» – и оно по вашему приказу начинает разбирать проблему на кусочки и ее ликвидировать. Не правда ли, просто?

Несмотря на кажущуюся простоту, очень часто требуется более тонкий подход, чтобы обнаружить и устранить все корни обрабатываемой проблемы, ведь многие проблемы могут быть весьма сложными по своей структуре и требовать более вдумчивой работы. Как именно это делать самостоятельно, вы сможете узнать из книги.

BSFF базируется на нескольких основных положениях.

◆ Все без исключения проблемы вызываются нерешенными негативными эмоциями и разного рода ограничивающими убеждениями и верованиями (этого добра у каждого в голове – хоть отбавляй).

◆ Все, что мы чувствуем и переживаем, все наши реакции, мысли, эмоции и эмоциональные состояния, да и вообще все наше поведение и мироощущение полностью обусловлены и определяются заложенными в нас в прошлом программами.

Именно эти программы определяют, когда, в каких обстоятельствах, в каком виде и с какой силой проявятся проблемы, то есть с какой интенсивностью нас будет глючить и плющить.

◆ Невозможно достичь устойчивой психологической свободы, пока не будет полностью устранена ущербная и глючная система ограничивающих убеждений, верований и разнообразных негативных эмоциональных корней.

◆ Все записи обо всем, что с нами когда-либо происходило, хранятся в нашем подсознании.

Таким образом, подсознание содержит исчерпывающую информацию об истории и причинах возникновения любого состояния, в том числе и проблем. Именно там, в подсознании, и хранятся все корни проблем и «ключики» к избавлению от них.

Вопреки расхожему мнению, для устранения проблемы совершенно не обязательно сознательно идентифицировать ее, назвать ее «правильным именем» или понимать ее причины. Подсознание само владеет всей нужной информацией, поэтому для проработки проблемы достаточно просто указать ее подсознанию и запустить процесс. К сожалению, не все проблемы могут быть устранены таким простым образом, некоторые придется все же разбирать на составляющие, по причине их большой разветвленности и сложности, но это не принципиально.

Будет ли BSFF работать у всех?

BSFF – это не процедура, которую врач делает вам в поликлинике, типа банок или укола. Это процесс, который требует от вас прямого, непосредственного и активного участия. Если вы подходите к нему с выражением недовольства и скептическим отношением: «Ну посмотрим, что этот ваш

BSFF для меня сделает», – вы будете разочарованы. BSFF ничего для вас не сделает, если вы сами не приложите к этому усилия.

Если вы ожидаете, что ваша жизнь волшебным образом изменится после одного сеанса BSFF, вы будете жестоко разочарованы. BSFF – при всей его эффективности и «продвинутости» – это всего лишь инструмент, требующий вашего активного участия. Если вы не верите в то, что BSFF будет работать, или не хотите, чтобы он работал, – он не заработает. Ведь ваше подсознание не делает того, чего вы не хотите. Не забывайте – оно верно служит вам и исполняет все ваши приказы, осознаваемые или неосознаваемые.

Но если вы согласны подойти к BSFF с открытым непредвзятым умом и следовать всем инструкциям, то вы можете быть весьма удивлены тем, как BSFF может изменить вашу жизнь. Однако не стоит забывать: все эти позитивные сдвиги и результаты не возьмутся из ниоткуда. Вы сами будете их создавать, пользуясь BSFF как инструментом.

В BSFF встроена процедура для работы с внутренним сопротивлением и неверием. Дело в том, что каждый человек при попытках измениться испытывает достаточно сильное сопротивление. Это вполне нормально: любая сложная система пытается сохранить статус-кво путем недопущения изменений, которые могут быть потенциально опасны.

Человек – не исключение, поэтому он и сопротивляется, даже если на словах утверждает, что он хочет измениться. Поэтому, если вы хотите действительно получить серьезные результаты, вы должны действительно хотеть измениться, а не просто говорить об этом. То есть у вас должно быть четкое и несгибаемое намерение измениться.

Несмотря на то, что ваше теперешнее состояние может быть некомфортным, негативным или вообще ужасным, вы привыкли к нему и адаптировались, выработав некие модели оптимального поведения в этих условиях. При проработке проблем с помощью BSFF (и любой другой техники) старые модели поведения перестанут действовать, что может вызвать разного рода изменения вашего места в социальной структуре.

Вы должны понимать, что изменяться внутренне и при этом оставаться на том же самом месте не получится, так как любое изменение внутреннего состояния неизбежно приведет к изменению внешних условий. Вы должны быть готовы к этому, а также к определенного рода дискомфорту, который может сопутствовать этим изменениям.

Итак, работает ли BSFF для всех? Краткий ответ – может работать. Но все на самом деле зависит только от вас. Никто не держит вас в проблемном состоянии, кроме вас самих, и если вы будете препятствовать изменениям и решению своих проблем, то вы их и не решите. У вас должно быть совершенно четкое желание провести эти изменения и получить реальный результат.

И еще одно: если у вас есть серьезные проблемы психического плана, или вы страдаете от каких-то серьезных физических недугов, которые собираетесь решить с помощью BSFF, или у вас серьезные проблемы в плане неспособности контактировать со своими эмоциями или страх соприкоснуться с ними – лучше воспользуйтесь на первых порах помощью специалиста, который работает с BSFF, а только потом уже по мере готовности приступайте к самостоятельной работе.

Выбор ключевой фразы

Итак, мы начинаем собственно работу с BSFF. Как вы уже, возможно, успели понять из предыдущих глав, весь смысл работы с BSFF сводится к тому, чтобы внятно и четко объяснить подсознанию, что мы хотим от него получить, то есть каким образом подсознание должно обработать проблему. Это делается путем выдачи подсознанию так называемой инструкции. В этой инструкции содержится четкое описание алгоритма и способа обработки проблем. Для того чтобы «натравить» подсознание на проблему, используется так называемая ключевая фраза.

Ключевая фраза – это некое слово или сочетание слов, которые вы будете использовать для того, чтобы запустить процесс обработки проблемы. Его нужно заранее определить для себя и вписать в нужное место в инструкции. Так что сейчас хорошенько подумайте, какое слово или какую фразу вы хотели бы использовать в качестве запускающей (ключевой).

Лучше не использовать слова, имеющие сильный эмоциональный заряд. В этом плане слово «деньги» лучше не брать в качестве ключевого. Лучше использовать что-то более отвлеченное, но одновременно то, что бы олицетворяло ваше намерение убрать проблему. Вот несколько слов и фраз для примера, которые использовали практикующие.

КЛЮЧЕВАЯ ФРАЗА

- ◆ Бабах
- ◆ Да пошел ты
- ◆ Убери это
- ◆ Стереть
- ◆ Шмяк
- ◆ Сотри
- ◆ Свобода
- ◆ Отпусти это

Вы можете взять себе какое-то из этих слов или придумать свое. Можно иметь два или более ключевых слова (или фразы) на разные случаи жизни и пользоваться ими по обстоятельствам.

Кстати, вы сможете изменить ключевое слово в любой момент в будущем, когда вы этого захотите, так что если вдруг через некоторое время вам перестанет нравиться то слово, которое вы выберете сейчас, – не расстраивайтесь, просто выдайте подсознанию инструкцию о замене слова (о ней будет речь в разделе FAQ).

Некоторые боятся, что если они случайно используют это слово просто так, в обычной жизни, а не для обработки проблем, то их подсознание воспримет его как сигнал к действию и может случиться неразбериха или конфуз. Это совершенно беспочвенные опасения. Дело в том, что ваше подсознание четко отличает, когда вы просто говорите, а когда вы реально имеете намерение обработать какой-то материал.

Поэтому «холостых срабатываний» не может быть в принципе.

Вы можете смело петь песни, декламировать стихи с использованием выбранного вами слова или писать его ручкой на стене в туалете – все эти действия не будут для вашего подсознания сигналом к началу обработки. Только когда вы осознанно обратите внимание на тот материал, который вы хотите обработать, и с соответствующим НАМЕРЕНИЕМ дадите ПРИКАЗ подсознанию, – оно воспримет это слово как команду к действию.

Сейчас самое время придумать свое ключевое слово или фразу и записать его на листочке, так как в ближайшее время оно вам понадобится.

Инструкции для подсознания

Для того чтобы объяснить вашему подсознанию, что вы собственно от него хотите, вам достаточно один раз прочитать приведенную ниже инструкцию. Можно читать вслух, декламируя ее с выражением, можно делать это шепотом, а можно просто прочесть ее про себя. Способ чтения инструкции не имеет никакого значения, главное – это «скормить» ее вашему подсознанию.

С тех пор, как вы прочтете эту инструкцию, она будет активна всегда, пока вы не выдадите подсознанию приказ отменить ее (просто выдав соответствующую короткую инструкцию). Нет никакой нужды перечитывать эту инструкцию, «обновлять» ее раз в неделю или в месяц – нет, одного раза будет достаточно. Но если хочется, время от времени можно перечитать ее для лучшего осознанного понимания – это нужно не вашему подсознанию (оно и так все усвоит с первого раза), а вашему вечно недоверчивому уму.

Инструкция нужна для того, чтобы четко описать подсознанию, что конкретно вы понимаете под «проблемой», каковы составляющие части этой штуки и что подсознание должно с этой штукой делать. Фактически вы даете ему полный и подробный алгоритм обработки.

Еще важный момент. Вы можете обратить внимание, что инструкция составлена немного нестандартным образом. В

ней используются слова: «НАШЕ», «ВСЕ», «МЫ», «НАС» и так далее. Причина этого кроется в том, что обычный человек не целен. Он раздроблен на тысячи кусков, частей личности, субличностей и так далее.

Все это «хозяйство» как раз и имеется в виду, когда в инструкции используется слово «МЫ». То есть «я» как таковое (активная в данный момент «личность») и все без исключения части и субличности, как осознаваемые, так и неосознаваемые.

Смысл состоит в том, чтобы включить их все в обработку, так как части проблемы могут быть распределены по разным субличностям или даже создаваться и поддерживаться ими. Поэтому при обработке мы просто говорим: «МЫ», подразумевая под этим «вся эта куча», таким образом давая подсознанию сигнал проработать все части проблемы во всех наших частях личности.

Некоторые практикующие беспокоятся, что они не поймут инструкцию с первого раза или плохо ее поймут. Тут следует еще раз обратить внимание на то, что эта инструкция выдается вашему подсознанию, а не вам как таковым. Неважно, понимаете ли вы то, о чем идет речь в инструкции, или не понимаете. Важно, поймет ли это ваше подсознание. А подсознание поймет все с первого раза и полностью — уж об этом не волнуйтесь. Это было многократно проверено множеством специалистов и подтверждено экспериментально.

Приведенная ниже инструкция практически полностью соответствует оригинальной инструкции авторства Ларри Нимса, естественно, переведенной на русский язык, с небольшими поправками.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПОДСОЗНАНИЯ

Начало инструкций.

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

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

называются словами НАШЕ ВСЕ, МЫ, НАШ, Я, МОЕ и так далее). Ты полностью устранишь все проблемы на всех уровнях и в каждой части НАШЕГО существа, которые могут любым образом прямо или косвенно способствовать, помогать, вызывать или любым образом поддерживать любую конкретную проблему, которую МЫ заметили и захотели, чтобы ты устранило. В каждом случае лечения проблемы ты устранишь все эти проблемы полностью и безопасно. Это означает, что ты, НАШЕ подсознание, устранишь все и каждые уровни всех ограничивающих эмоциональных корней и верований, которые являются причиной той проблемы, на которую МЫ указываем тебе для ее устранения. Также ты устранишь все корни корней, и корни корней корней, и так далее, полностью, которые появились в течение всей нашей жизни, во время рождения, а также в утробе матери и до рождения. Все эти корни будут устранены тобой. Каждый раз в процессе лечения ты включишь все случаи – от самого первого до самого последнего, – когда МЫ пережили любые или все части той проблемы, сигнал для устранения которой МЫ тебе дали. Также ты одновременно устранишь каждый Фактор Посттравматического Стресса (ФПС), который ассоциировался с проблемой и был ей вызван в процессе или в результате каждого корневого эмоционального переживания, являющегося причиной каждой проблемы, которую МЫ устраняем. Ты полностью и целиком растворишь все эти Факторы Посттравматического Стресса,

так что они больше не будут вызывать у НАС никакого ментального, эмоционального, физического или духовного дискомфорта или неустойчивости. Факторы Посттравматического Стресса, которые ты устранишь, включают все семь из следующих негативных воздействий на НАШЕ ВСЕ, а также любые другие ослабляющие или нарушающие эффекты ФПС устранимой проблемы.

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

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

созданы или пережиты. Ты полностью и навсегда устранишь все и каждую проблемы, которые МЫ лечим, вместе с подсознательными программами, которые могут НАС быть и которые могут сейчас или когда бы то ни было стать причиной любого вида уязвимости в НАС, которая может привести к тому, что МЫ сохраним проблему, получим проблему обратно, разрешим проблеме вернуться или пассивно допустим или примем ее обратно любым способом, в любой форме и в любом виде. Ты также одновременно будешь устранять все и любые проблемы, которые могут сделать НАС уязвимыми для возвращения любой устраненной проблемы в любом виде и в любое время в будущем. Даже в то время, когда МЫ будем лечить другие проблемы, ты будешь автоматически и самостоятельно лечить все аспекты каждой проблемы, до тех пор, пока все соответствующие выводы о причинах и происхождении каждой вылеченной проблемы будут полностью осознаны и поняты НАШИМ сознанием на сознательном уровне. Ты будешь делать все это для НАС, начиная с этого момента, для любой проблемы, которую МЫ когда-либо осознанно заметим и будем сигнализировать тебе желание ее устранения, когда МЫ дадим сигнал к началу лечения путем использования НАШЕЙ ключевой фразы или любого другого слова или фразы, которые МЫ в любое время можем сказать тебе использовать с этой целью. Все, что НАМ нужно сделать, это просто заметить проблему и инициировать ее устранение, произнеся, подумав, представив или

другим образом использовав НАШУ КЛЮЧЕВУЮ ФРАЗУ.

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

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

НАШЕ подсознание, когда ты будешь устранять любую проблему, которую МЫ заметим и сигнализируем начало лечения при помощи КЛЮЧЕВОЙ ФРАЗЫ, ты также автоматически и каждый раз будешь включать в процесс лечения любую связанную проблему, которая любым образом ассоциируется в НАШЕМ опыте с проблемой, которая была НАМИ указана для лечения. Также ты будешь включать в процесс лечения все связанные проблемы

и/или корни, которые были образованы или могут быть вызваны при любых возможных позициях и комбинациях положений головы, глаз и любых других частей тела или функций тела, в которых МЫ находились или которые МЫ испытывали в то время, когда каждая из этих проблем или создавалась, или случалась в любое время НАШЕЙ жизни. НАШЕ подсознание, ты всегда будешь делать все то, что МЫ описали в этой инструкции, начиная с этого момента, вне зависимости от того, в каком состоянии, в каких обстоятельствах, в какой ситуации или в каком ментальном или эмоциональном состоянии МЫ находимся, или какую проблему МЫ замечаем, представляем себе или вспоминаем, МЫ просим тебя сигнализировать НАМ момент окончания устранения проблемы или аспекта (составляющей проблемы), над которыми мы в данный момент работаем с BSFF, с помощью зевания, производимого НАШИМ организмом. И МЫ благодарим тебя, и глубоко признательны тебе, и уважаем тебя за то, что ты всегда остаешься НАШИМ верным слугой.

Конец инструкций.

Вот и все – это и есть, собственно, инструкции BSFF для вашего подсознания. Они могут показаться длинными, но на самом деле они просто не могут быть иными, ведь инструкции должны быть полностью исчерпывающими. При обработке ваше подсознание должно устранить все составляющие части проблемы, чтобы не дать ей шанса появиться сно-

ва. А раз так, нужно, чтобы оно устранило все, что к этой проблеме относится, – отсюда и подробность инструкции. Впрочем, читаете вы ее все равно всего один раз, так что ее длина не принципиальна.

Базовый протокол устранения проблемы

Важное уточнение. Далее будет приведен не тот протокол, который можно найти в книге Ларри Нимса, а адаптированный мной в процессе работы протокол для обычного человека, который в домашних условиях и полностью самостоятельно, не имея в прошлом никакого опыта работы с подсознанием, хочет решать свои проблемы. Он отличается от оригинального протокола, но, тем не менее, полностью работоспособен и эффективен, что доказано практикой.

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

Итак, выберите проблему, которая вас беспокоит и которую вы хотите решить. Например, это может быть проблема: «Я злюсь на соседку Глафиру Гаврииловну». Возьмите лист бумаги и запишите сверху название проблемы.

Начинайте выписывать на тот же листок аспекты проблемы, то есть ее составные части. Пишите все, что приходит вам в голову, когда вы думаете об этой проблеме. Эмоциональные реакции, верования, просто мысли, может быть, даже отборный мат. Просто дайте всему материалу выйти из вас, не сдерживайтесь и не думайте, а просто выплескивайте на бумагу все, что всплывает. В нашем случае, к примеру,

могут быть такие аспекты.

- ◆ Эта тупая Глафира бухает с утра до вечера.
- ◆ Как нажрется – песни орет.
- ◆ Невозможно спать.
- ◆ Ну что за дура.
- ◆ Как таких земля носит.
- ◆ Сын у нее – бандит.
- ◆ И лестничную клетку она не моет.

И так далее, пока не кончатся аспекты.

Начиная с самого верхнего, первого в списке аспекта, читаем вслух (или про себя, как удобнее в данной ситуации – это абсолютно непринципиально) и после произнесения (прочтения) аспекта произносим выбранную нами ранее ключевую фразу (или ключевое слово).

Повторяем аспект и ключевую фразу после него столько раз, сколько понадобится, до начала зевания (либо, если зевания не наблюдается, пока не почувствуем, что этот аспект нас больше не беспокоит). На практике, применительно к вышеприведенному примеру, это выглядит примерно так.

- ◆ Эта тупая Глафира бухает с утра до вечера (ключевое слово).
- ◆ Эта тупая Глафира бухает с утра до вечера (ключевое слово).
- ◆ Эта тупая Глафира бухает с утра до вечера (ключевое слово).
- ◆ Эта тупая Глафира бухает с утра до вечера (ключевое слово).

слово).

◆ Эта тупая Глафира бухает с утра до вечера (ключевое слово).

◆ Эта тупая Глафира бухает с утра до вечера (ключевое слово).

◆ Эта тупая Глафира бухает с утра до вечера (ключевое слово).

Допустим, тут вы зевнули – все, переходите к следующему аспекту, повторяя его с ключевым словом столько раз, сколько надо, до наступления зевоты. Повторяем то же самое, пока не кончатся все аспекты.

Если в процессе работы вы вдруг увидите какие-то новые аспекты проблемы, просто выпишите их на листочек под теми аспектами, которые написали ранее, и прорабатывайте их в свой черед.

После окончания всех аспектов произнесите заключительное утверждение.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ

Сейчас я устраняю за один раз все оставшиеся части проблемы _____, а также все ограничивающие мысли, верования, отношения и эмоции, которые могли бы заставить меня сохранить или когда-либо принять обратно проблему _____ (ключевое слово).

В месте подчеркивания вставляется название проблемы, например, в нашем случае это было бы «Я злюсь на соседку

Глафиру Гаврииловну». Это утверждение произносим еще и еще раз, каждый раз добавляя в конце ключевую фразу, столько раз, сколько надо до наступления зевания.

Если вы обрабатываете трудную, упорную проблему, например сильную психологическую травму или укоренившуюся вредную привычку, после произнесения заключительного утверждения проведите запасную процедуру для снятия блоков, которые могут не позволить вам отпустить проблему. Описание запасной процедуры приведено ниже.

Если у вас есть в очереди на проработку еще проблемы на этот сеанс работы, повторите все описанные выше шаги, взяв новую проблему, разбив ее на аспекты, проработав их по очереди и при необходимости сделав в конце для этой конкретной проблемы запасную процедуру.

Когда проблем для проработки на этот сеанс работы больше не останется, обработайте так называемые стопперы. Стопперы – это утверждения, которые могут не дать вам отпустить обрабатываемые проблемы. В основном это связано с неверием: «Это не может работать», «Я никогда не справлюсь с этой проблемой», «BSFF – это полная фигня».

Каждый из нижеприведенных стопперов повторяйте с ключевым словом (или ключевой фразой) столько раз, сколько надо для его успешной проработки (успешная проработка символизируется зеванием). В дальнейшем (примерно через месяц постоянной практики), когда прочувствуете эти стопперы, можно будет дать распоряжение подсозна-

нию: «Сейчас я обрабатываю все стопперы (ключевое слово)».

СТОППЕРЫ

◆ Я боюсь, что это лечение не поможет мне (ключевое слово).

◆ Я боюсь, что это лечение не даст долговременных результатов (ключевое слово).

◆ Я сомневаюсь, что оно поможет (ключевое слово).

◆ Я сомневаюсь, что оно даст долговременный результат (ключевое слово).

◆ Я не доверяю себе в том, что я буду эффективно поступать по-новому (ключевое слово).

◆ Я сомневаюсь в моей способности эффективно поступать по-новому (ключевое слово).

◆ Я сомневаюсь в моих способностях пройти через период изменений в моей жизни (ключевое слово).

◆ Я могу получить назад одну или несколько из тех проблем, что я вылечил (ключевое слово).

Обратите внимание: каждый из этих стопперов повторяется с ключевым словом столько раз, сколько надо, пока не наступит зевание или не придет ощущение, что этот материал проработан (это обычно четкое интуитивное ощущение, что там уже нет заряда). Только после этого переходите к следующему стопперу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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