

18+

МАРГАРИТА
БЫСТРЯКОВА

У ТЕБЯ ЕСТЬ ТЫ

КНИГА · ТРЕНИНГ

- ★ Как помочь себе в сложных ситуациях
- ★ Как экологично проживать эмоции
- ★ Как позволить себе быть неудобным

+25 авторских медитаций

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

В потоке. Движение к счастью

Маргарита Быстрякова

**У тебя есть ты. Книга-
тренинг о том, как помочь
себе в сложных ситуациях**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Быстрыкова М. В.

У тебя есть ты. Книга-тренинг о том, как помочь себе в сложных ситуациях / М. В. Быстрыкова — «Эксмо», 2022 — (В потоке. Движение к счастью)

ISBN 978-5-04-178725-7

Главный Враг – внутри нас. Этот враг – неуправляемость наших чувств. Чувств, разрушающих нашу личность, наши отношения, наши судьбы. Если «прокачивать» эмоциональный интеллект изо дня в день, можно существенно улучшить качество своей жизни. Об этом точно знает Маргарита Быстрыкова – трансформационный коуч, автор и ведущая тренинговых программ. Её методики, собранные в этой книге, предлагают безопасно замечать, распознавать и проживать сложные эмоции без вреда для окружающих и, что самое главное, с пользой для себя. В качестве бонуса вам будут доступны аудиоверсии 25 медитаций по ссылкам внутри текста. Disclaimer: данная книга не является медицинской литературой, используйте советы автора только после консультации с врачом. Содержит нецензурную брань. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-178725-7

© Быстрыкова М. В., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Манифест	6
Предисловие	7
Глава 1	10
Глава 2	12
Глава 3	15
Глава 4	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Маргарита Владимировна Быстрыкова

У тебя есть ты

Книга-тренинг о том, как помочь себе в сложных ситуациях

Редакция не несет ответственности за вольности разговорной речи в текстах автора.

* * *

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Текст. М. Быстрыкова, 2022

© Фото. В. Шатров, 2022

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2023

* * *

Обычно трудно найти время, чтобы написать вступление к книгам тех, кто об этом просит. Но только не к этой. В эту книгу, как, собственно, и в эту женщину, можно падать бесконечно. Она невероятна! И не важно, речь идет о книге или о женщине! Ну, во-первых, она меня об этом не просила. Это моя инициатива! Я сам напросился на то, чтобы книжку эту представить! Я обожаю ее стиль, ее грязные метафоры, ее шальную дерзость, хлесткость, несхватываемость! С моей точки зрения, она 100 %-ный андрогин, трикстер, ребис-арлекин, которому невозможно служить, но которого можно только боготворить, – одним словом, все как я обожаю! И дело даже не в том, что книга эта хранит в себе целую кучу всевозможных бонусов – она поможет вам стать психотерапевтом и супервизором самому себе, самого себя вытащить из болота абсолютно бессмысленных игр и ролей, и даже не в том, что это – сборник простых, лаконичных и более чем практичных техник. Лично для меня самое главное достоинство этой книги в том, что от чтения ее просто не оторваться! Она берет вас в оборот целиком – и пока не разжует и не рассосет, не отпустит в счастливом изнеможении. Одним словом, вступайте в любовный акт с этим текстом с полным доверием. Тем более что у вас просто нет выбора.

С любовью, Демчог

Манифест

Главный Враг – внутри нас.

Этот Враг – неуправляемость наших чувств. Чувств, разрушающих нашу личность, наши отношения, наши судьбы.

Если бы Гитлер регулярно посещал психотерапевта – не случилась бы Вторая мировая война. Если бы Монтеки и Капулетти посещали группу по осознанному родительству – Ромео и Джульетта остались бы живы. Если бы Елена Прекрасная проработала своё нарциссическое расстройство, требующее сражаться за неё и доказывать её значимость – не случилось бы троянского коня и рек крови. Если бы Рузвельт справился с комплексами и манией величия, которые заставляли его мериться пистолетами с другими державами, – не случилось бы Хиросимы и Нагасаки.

Когда мы научим весь мир справляться со своими эмоциями – навсегда исчезнут психосоматические болезни, аутоагрессия, депрессия, насилие, самоубийства и войны.

Когда во всех школах мира наравне с грамматикой и математикой будут преподавать эмоциональный интеллект – мы вырастим новое, счастливое поколение Людей Будущего. Мы вырастим планету, на которой воцарится гармония.

Путь к исцелению – это внимание, направленное внутрь нас самих. Внутри каждого из нас. Там, за всеми кордонами внутреннего Врага, – все ответы и любовь.

Предисловие

Читать обязательно!

Дорогой друг, если тебя сейчас разрывает, плющит, полощет, хреначит какими-то переживаниями, то ты, конечно, можешь пролистать, промотать вперёд до первой же практики, которая тебя интересует, прямо сейчас. Но я настоятельно прошу тебя прочесть и всё то, что написано до неё, ибо для того, чтобы пересобрать конструктор, необходимо понять, как он устроен и разобрать его. Смекаешь?

Итак.

Эта книга посвящена ТЕБЕ. Только тебе одному/одной – тому, кто читает сейчас эти строки. Потому что больше никого на самом деле не существует. Все остальные – проходящие и уходящие персонажи в твоём кино, на дисплее твоей реальности. Да, ты можешь коснуться других людей через оболочку своей кожи, в их влияние на себя ты можешь верить или не верить, с ними можешь обмениваться какой-то информацией, даже детей рожать. Но все они – приходят и уходят. Какими бы большими и значимыми они тебе ни казались. А ты – остаёшься. Только ты был в начале этой истории и будешь в ней до самого конца.

Эта книга покажет тебе путь к жизни, в которой именно ты решаешь, какое кино смотреть на своём дисплее, в какой реальности жить. Нет, я не буду учить тебя зарабатывать миллионы в интернете, не выходя из дома, я не расскажу, как хорошо выйти замуж или жениться. Я расскажу и научу, как справиться со сложными эмоциями и чувствами в тяжёлых жизненных ситуациях и продолжить жить в радости. В том числе и в тех ситуациях, в которых кажется, что «от тебя ничего не зависит». Эта книга о том, как прожить свою жизнь без психоэмоциональных запоров, жить её здесь и сейчас, не залипая в переживаниях.

Я не предложу тебе загадывать богатство, квартиру или партнёра. Много кто тебе это уже наверняка предлагал. Меня волнует то состояние, в котором ты живёшь. Можно быть богатым и знаменитым, но опустошённым и одиноким. А можно быть наполненным и счастливым, независимо от того, дорогая ли у тебя машина, живёшь ли ты в съёмной однушке или в пентхаусе в центре города. Я хочу, чтобы ты был счастлив, умиротворён и наполнен независимо ни от чего.

И да, сорри, в ней будет сленг, мат и местами юмор.

~ Что это за книга ~

Эта книга состоит из некоторого количества теории, и пояснений, и множества моих авторских практик, практик, практик. Для работы с собой, для помощи себе. Не люблю семинары, на которых куча умной информации и минимум пользы, потому что текст без практики для меня – мёртвая болтовня. Я люблю тренинги, люблю индивидуальные сессии, где минимальная, простая концепция и много опыта, в котором мы переживаем, переписываем файлы в своём сознании. Трансформируем свою жизнь из несчастной в счастливую, из неуправляемой – в осознанную. Это книга-тренинг, книга-коуч-сессия, книга-путешествие в себя. Я постараюсь писать её максимально простым языком, так, чтобы помочь себе могли даже те, кто вообще впервые в жизни прибегает к такого рода помощи и кто никогда не был на приёме у специалиста помогающей профессии.

Есть аудиоверсия этой книги, которую я сама озвучила. С ней тебе будет проще делать практики, полностью погружаясь в них в сопровождении

моего голоса. Ты можешь найти её на ЛитРес, перейдя по QR-коду, который находится в конце книги.

А также есть отдельные QR-коды почти в каждой главе, которые приведут тебя на конкретную практику.

~ Кто я и почему имею право говорить об эмоциях и чувствах ~

Я актриса, личный коуч и тренер групп – мои профессии напрямую связаны с эмоциями. В период написания этой книги я учусь на психфаке, а к моменту её выхода, возможно, уже закончу его))).

~ Как я пришла в тему эмоций и трансформации ~

Привет, я Рита, сейчас мне 35 лет.

В 29 врач сказал мне: «Давайте пока не будем сообщать вашим родственникам. Сначала выясним, операбельно или уже нет».

Неспецифический язвенный колит. Из него дороги две: смерть от рака или инвалидность.

Я сидела в машине и рыдала. Дома меня ждала полуторагодовалая дочь, но у меня впереди была только гробовая доска.

Через пару недель, глотая колёса, прописанные врачом, оправившись от шока, я поняла, что смерть – не выход. Смерть – это отрезвляющий пинок под зад. Ни умирать, ни вырезать половину кишок и сидеть остаток жизни на гормональных лекарствах я не собиралась. И я стала искать, что же меня спасёт.

Спустя два месяца после того страшного разговора с врачом я уже была на строжайшей «антинаучной» лечебной диете, в глубокой психотерапевтической работе и познакомилась с тем, что такое энергопрактики, тантра и всё вот это вот.

Работая с собой со всех фронтов, я каждый раз обнаруживала только одно – гнев. Во мне было невероятное количество гнева на тот проект, в котором я тогда была занята, на начальника этого проекта, на себя, на то, что у меня ни фиги в этом проекте не получается. И ещё до кучи был вагон гнева на мужа – за то, что он любит меня не так, как я бы того хотела.

Смерть, операция или всё-таки контакт со своим внутренним адом?.. Что бы вы выбрали?

И я пошла в этот адок. Я думала, что я просветлённый, всепринимающий медитирующий тренер, идеальная, всепринимающая жена. А оказалось, что я просто сраная вытесняшка. Я просто вытеснила, выселила собственный гнев на задворки сознания, стыдясь его и осуждая. Но эмоции невозможно отключить, просто обесценив их. Это бомба замедленного действия. Мы можем их только отсрочить. Нам может показаться: «Я молодец, я сдержался, не выплеснул, и вот всё хорошо». А через время нас просто рванёт, и мы ни за что сорвёмся на домашних, уйдём в запой, загул, заболеем, выгорим. Наши эмоции никуда не испаряются, когда мы их вытесняем, подавляем, отрицаем. Мой гнев, который я тупо сдерживала, делая вид, что я осознанная, позитивно мыслящая тренер, – просто шандарахнул по мне самой. Я разрушала себя изнутри, как при подземных испытаниях ядерного оружия. Моё тело начало разрушать само себя, потому что я не давала этой энергии выхода. И мне ничего не оставалось, кроме как позволить себе этот гнев, признать, что он мой, он есть, я ни хрена не просветлённая, не осознанная и вообще совсем ни разу не всепринимающая.

Я проживала гнев в различных практиках, выпускала, трансформировала. Когда же он иссяк, под ним обнажилась огромная обида. На мужа, что любит не так, как мне надо, на начальника, что заставляет делать то, чего я категорически не хочу. На ситуацию, в которой меня не ценят ни на работе, ни дома. Гигантская обида.

Я работала с этими эмоциями около года. И когда я пришла на повторное обследование, врач-эндоскопист решил, что мне повезло и гормональные лекарства помогли мне выйти в ремиссию без операции. И он очень удивился, когда узнал, что я уже почти год ни-че-го не принимаю.

И тогда я поняла то, что сегодня уже знают все: **ЭМОЦИИ ЖИВУТ В ТЕЛЕ. ЕСЛИ ИХ НЕ ВЫПУСКАТЬ – ОНИ РАЗРУШАТ ТЕЛО.**

Позже, изучив море информации, я узнала, что, оказывается, низкочастотные эмоции (те, во время которых мозг излучает низкие и сверхнизкие частоты), всё, что ниже 200 Гц, разрушительно действуют на клетки иммунитета. Язвенный колит – аутоиммунное заболевание. То есть то, в котором иммунитет направляется против своего носителя.

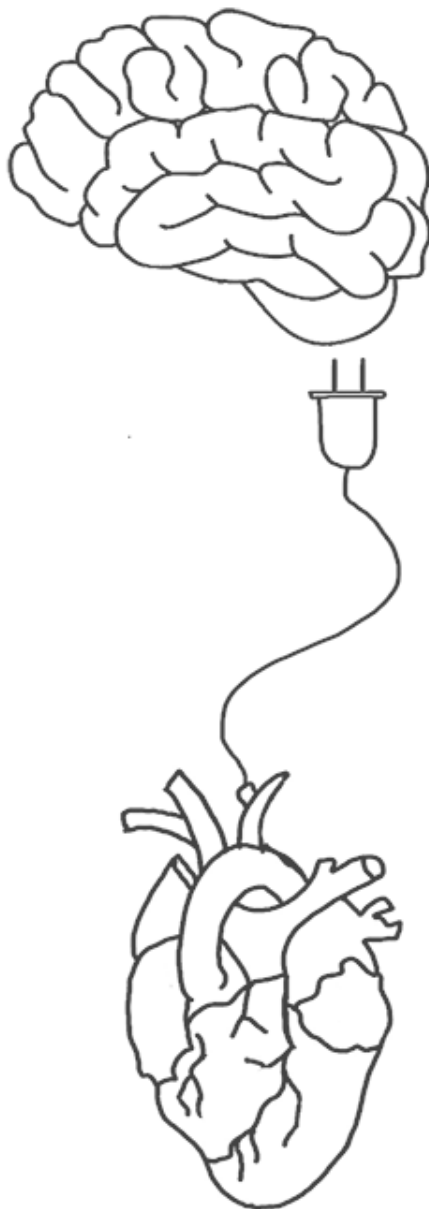
Я бодалась с болезнью около 3 лет. Случались рецидивы. Сначала они длились 2 недели, потом неделю, а потом стали случаться однодневные, какие вообще-то невозможны при этой болезни. Возвращаться к лекарствам я не хотела. И мне приходилось миксовать техники и практики, чтобы удерживать ремиссию всё дольше и дольше. В результате я:

- Составила максимально простой и работающий алгоритм работы с эмоциями.
- Докопалась до центральной, глубинной точки, с которой и запускались те гнев и обида, и проработала эту точку.
- На момент написания этой книги, в 35, я нахожусь в стойкой ремиссии уже около трёх лет. То бишь за эти три года у меня не было ни одного, даже кратковременного кровотечения и мои анализы в полном порядке.

Благодаря этой болезни я проснулась ото сна, в котором мозг, логичное и научное, рулят жизнью. Моё тело достучалось до меня не просто через боль, а через адскую боль, сильнейшие спазмы и кровотечение, длившиеся непрерывно около месяца. До какой же степени я не слышала своё тело, что ему пришлось так орать. Но я благодарна этой ситуации, потому что по-другому пробить мой забетонированный тогда мозг было невозможно. И теперь я «амбассадор эмоций в безэмоциональном мире логики».

Глава 1

Почему каждый должен знать эту информацию и делать эти практики



Итак, мысль не нова, до меня её написали уже многие умные люди. Но давай всё-таки предположим, что **существуешь только ты**. А остальные люди – это отражение твоего нутра,

спроецированное в виде некоего фильма на дисплей, на который ты смотришь всю свою жизнь. НО! Если предположить, что понятие «Человек» подразумевает не только тело, не только животную природу млекопитающего аватара, на который, как программное обеспечение, установлена твоя личность, то мы обнаружим, что Человек = Сознание. Сознание, которое из себя представляешь Ты. Представим, что оно едино для всех людей на планете. То есть на уровне аватара (нашей тушки) мы – отдельные существа, на уровне сознания все мы – одно глобальное, гигантское существо. Наше бессознательное состоит из одних и тех же архетипов, древнейших прообразов и сценариев. Как многоквартирный дом. Каждая квартира вроде как отдельная, но в них во всех общее электричество, газ, водопровод, канализация и система вентиляции. Смекаешь? Если в одной квартире забивается канализация – забит весь стояк. Если забьётся целый этаж – то встанет канализация во всём доме! Теперь эту метафору перенеси на всеобщее сознание.

Это не какая-то волшебная эзотерика. О «всеобщести» сознания писали великие мыслители и учёные всех времён. В частности, Карл Густав Юнг писал, что историю творит не политика, а психические процессы в обществе. Если обратиться к истории, то мы обнаружим большое количество способов, которыми человечество выплёскивало, высвобождало накопленные негативные эмоции: гладиаторские бои, коррида, мессы, публичные казни, постоянные войны. У человечества всегда существовали контексты, в которых можно было законно кого-то побить, поорать, поненавидеть, порыдать. Мы же с тобой живём в век суперпопулярности позитива и расцвета толерантности. А толерантность – это нетерпимость к нетерпимости, как выразился один мой коллега. Таким образом мы получаем несколько миллиардов людей, которым под страхом суда или расправы запрещено выражать своё недовольство, раздражение, брезгливость и несогласие. Ок, такой этап развития цивилизации, не будем это никак оценивать. Но эти чувства никуда не деваются, они складываются в недрах личности и взрываются фонтаном, как только появляется узаконенный общий враг, которого всем вместе разрешено ненавидеть, клеймить позором и закидывать какашками. Подобное явление в мировом масштабе в обществе случилось в 2022 году.

И, как вы понимаете, веду я к тому, что, если бы каждый человек, ну или хотя бы большинство людей занимались не подавлением эмоций, а прочисткой своих эмоциональных канализаций, такого всеобщего прорыва дерьма можно было бы избежать.

Глава 2

В чём наша главная проблема



В чём главная проблема Хомо Сапиенс?

В разладе между нашими Животным и Человеческим началами. В том, что умный ум пытается, но не умеет управлять процессами зверюшки, в теле которой живёт. Он не умеет управлять эмоциями.

Мы научились их подавлять, да. Но это иллюзия управления. Потому что это всего лишь отсрочка их выплеска. Подавленные эмоции накапливаются на чердаке сознания и превращаются в бомбу замедленного действия. И со временем взрываются неконтролируемо на наших близких, создают психосоматические заболевания, переплавляются в деструктивные паттерны поведения: когда мы токсичим всех, вся и даже себя, не осознавая этого.

Человек – существо сложносочинённое, кружевное, слоёное.

В своей основе, физиологически, мы – млекопитающие, приматы. В базе мы – животные. Весь эмоциональный спектр у нас такой же, как у приматов, как у маргышек, горилл, бонобо и т. д. У каждой эмоции есть своя важная функция, сформированная эволюцией. Гнев и страх защищают нашу жизнь от опасностей, брезгливость бережёт наше здоровье, печаль помогает пережить смену обстоятельств и принять обновившуюся реальность. Интерес подталкивает нас к развитию и общению. Ну а про радость, думаю, вы и сами всё понимаете. Если не понимаете – расскажу позже)).

То есть все эмоции у нас в наличии, они были необходимы для выживания и продолжения вида, и присутствие их всех в нашей жизни – это нормально! Испытывать разные эмоции – это нормально, и очень сильные – в том числе.

**Я прошу тебя запомнить важную мысль: ИСПЫТЫВАТЬ ВСЕ ЭМОЦИИ
– ЭТО НОРМАЛЬНО! ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО ИСПЫТЫВАТЬ ЛЮБЫЕ
ЭМОЦИИ!**

И всё-таки мы Sapience. У нас есть оформленная кора головного мозга – удивительно сложный механизм, фантастическое изобретение природы. Благодаря коре мы – венец творчества. Который медленно бежит, плохо кусается, не имеет шерсти и всё же приручил флору, фауну, законы физики, мироздания, изобрёл духовность и даже посягает на приручение метафизики.

Но в то же время наша Sapience-природа сделала наше Животное начало своим заложником. Многие животные социальны, у них есть сообщества со своими законами. Мы же – первые звери, чьи законы стаи противоречат нашим базовым настройкам, нашей природе. Мы ложимся спать и просыпаемся не тогда, когда хотим, а тогда, когда Надо. Мы смиряемся с нагрузками, которые разрушают нас физически и психологически. Мы не можем дать по морде стулом каждому, кто нас обидит. В этом, конечно же, и великая наша сила. Благодаря тому, что нам запрещено убивать друг друга, предписано заботиться о своих детёнышах по многу лет, разрешено избегать тяжёлой физической работы в пользу интеллектуальной, духовной или творческой, – мы построили потрясающую, витиеватую, разнообразную Культуру.

В результате того, что великая Культура, созданная корой головного мозга, входит в конфликт с природой животного, на чьём мозге эта кора, собственно, и отросла – мы имеем большие проблемы, в виде психосоматики, религиозных противостояний, экологических катастроф и ядерного оружия.

Суть этого внутреннего конфликта проста – эмоции глупы, интеллект умён, но эмоции сильнее интеллекта. Отделам мозга, отвечающим за эмоции, более 50 миллионов лет, кора же начала формироваться около 40 тысяч лет назад.

Кстати, префронтальную часть коры учёные подозревают в формировании такого явления, как «Личность». Помните фразу: «На лбу себе напиши», которую нам в детстве говорили, когда надо было усвоить какие-то правила? Не случайно именно эта формулировка возникла когда-то в чьей-то голове, ведь кора именно в лобных долях отвечает за нашу суперспособность следовать каким-то внешним правилам, которые даже могут сильно противоречить нашей при-

роде. Они отвечают за возможность самоконтроля, контроля интеллекта над животным, внутри одного существа.

Вернёмся к разнице в возрасте отделов мозга. «Эмоциональные» отделы мозга древнее «интеллектуальных». Их влияние на наше поведение гораздо сильнее, они мощно и почти монополистски управляют нашими гормонами, нашим телом, нашими реакциями, нашим поведением.

МЫ ПРИВЫКЛИ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ, ВЫПЛЁСКИВАЯ БЕЗОПАСНЫЕ, ПРИНИМАЕМЫЕ ОБЩЕСТВОМ И ПОДАВЛЯЯ НЕ ПРИНИМАЕМЫЕ.

Всё бы ничего, если бы подавленные эмоции не копили большой заряд тротила и не прорывались бы в психосоматике, депрессивных состояниях, алкоголизме, нервных срывах, эмоциональном выгорании, в наших опрометчивых решениях, принятых на эмоциях, в изошрённой жажде мести, разрушительной гордыне, убийствах и т. д.

Ключ к разрешению этого внутреннего конфликта лежит в том, чтобы подружить своё Животное и Интеллектуальное. То есть уважив обе стороны. Не устанавливая главенство одного над другим, а сотрудничая, партнёрствуя. Интеллектуальному нравится создавать невероятное, абстрактное, хитроустроенное, красивое, духовное, а Животному нравится вкусно есть, приятно совокупляться, чувствовать и проявлять то, что оно чувствует.

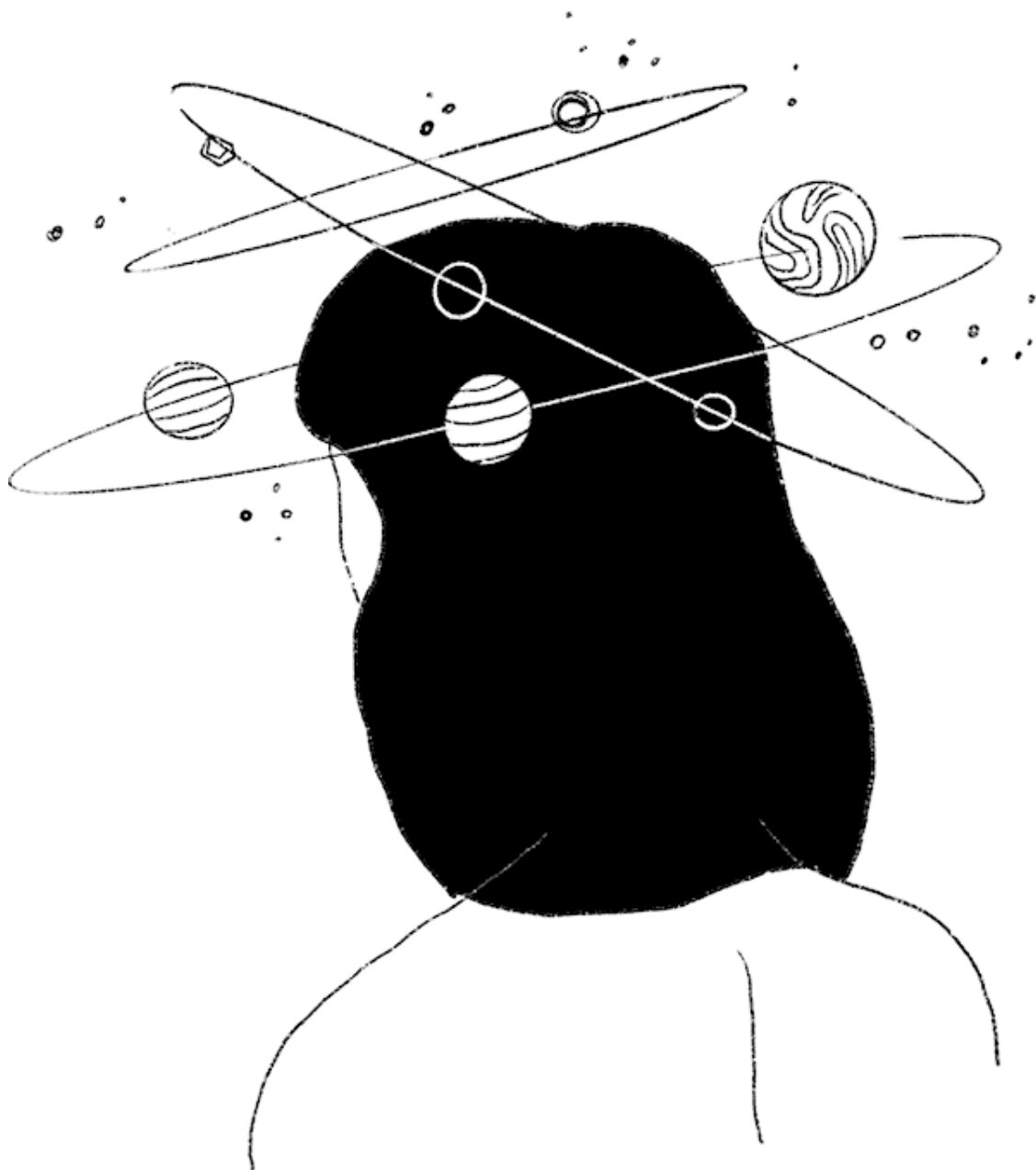
Как же это сделать?

Нам необходимо позволить себе проживать все свои эмоции! Да, именно! Ой, ой, кажется, сейчас поднялось в тебе немало сомнений, протеста и вопросов... Так вот для того, чтобы Интеллектуальное не подавляло эмоции, в страхе, что Животное нарушит правила, разрушит культуру и подвергнет себя и других опасности, мы будем учиться проживать эмоции Экологично! То есть не причиняя физического и эмоционального вреда себе и окружающим. Не разрушая, а созидая.

Тэкс, я обещала писать простым, понятным языком... Сорри, возможно, эту главу тебе придётся перечитать, чтобы всё уложилось.

Глава 3

Инструменты для работы с собой



Если вы сами не возглавите бунт своих тараканов – он обернется против вас!

Я предлагаю тебе два вида инструментов:

Проработка (демонтаж старого) и **Медитация** (конструирование нового).

В Проработках мы будем с тобой работать с эмоциями, разгребать эмоциональный мусор, создающий смрадный фон напряжения, мешающий тебе жить счастливо. При помощи Медитации мы будем создавать чистое и здоровое состояние в непосредственном моменте, где и происходит твоя жизнь – «здесь и сейчас». Оба эти инструмента мы будем миксовать внутри каждой практики.

~ Что будет в Проработке ~

Мы будем *экологично и безопасно* сдаваться каждой обуревающей нас эмоции. Будем выпускать пар, прочищать засорённые эмоциями дымоходы твоего сознания. Зачем? Да затем, чтобы они перестали руководить твоей жизнью. Чтобы они не мучили тебя днями, неделями, месяцами напролёт, диктуя, какой выбор сделать. Чтобы решение о переезде ты принимал не из страха и паники, а из рационального понимания, где твоё место. Чтобы не звонить бывшим по пьяни. Чтобы прекратить наконец раздражённо разговаривать с родителями. Чтобы сделать те выборы, которые невозможно было сделать, разрываясь между страхом и виной.

Будем давать возможность эмоциям выплеснуться полностью, высвободиться, реализоваться.

ЭМОЦИЯ – ЭТО ХИМИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ В ТЕЛЕ, ТАКАЯ ЖЕ, КАК СЕКСУАЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ. ПОКА МЫ НЕ ДОСТИГАЕМ ПИКА, РАЗРЯДКИ, ОРГАЗМА – СЕКСУАЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ НЕ УНИМАЕТСЯ, ЕГО ПРИХОДИТСЯ ПОДАВЛЯТЬ (ЧТО ХРЕНОВО, КАК МЫ ЗНАЕМ). ТАК ВОТ С ЭМОЦИЯМИ ТО ЖЕ САМОЕ – КАЖДОЙ ИЗ НИХ НУЖЕН СВОЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОРГАЗМ.

Оргазм гнева, например, может выглядеть как крик на весь город, или взорванный дом, или гора трупов твоих бывших партнёров. Такое себе позволить реализовать в жизни, конечно же, нельзя вам совсем никак. А вот в кино можно всё, не так ли?)) Вспомни режиссёров Балабанова, Фон Триера, Хичкока. Поэтому мы с тобой будем смотреть кино! Твоё собственное, индивидуальное кино! И проживать те эмоции, которые оно будет в тебе поднимать.

Запомни: «МОЗГУ ВСЁ РАВНО, УМИРАЕТ ОН ВООБРАЖАЕМОЙ СМЕРТЬЮ ИЛИ РЕАЛЬНОЙ» (цитата из моего любимого Вадима Демчог). То есть если мы полноценно реализовали, прожили переживание/эмоцию на территории своего сознания, *only* в воображении, даже не совершив никаких действий в реальном 3D, то мозг ставит нам зачёт! Для него всё случилось! И отпадает необходимость кому-то что-то высказывать, бить морду, помирать и т. д. Всё, мы это уже сделали, *done*. Поэтому в рамках этой практики я разрешаю тебе смотреть любооооооо кино, которое твоё сознание нарисует! Лю-бо-е! Без цензуры.

Я не пойду по какой-либо известной классификации эмоций. Я предложу тебе для работы тот набор простых и многосоставных переживаний, с которыми я чаще всего сталкиваюсь в работе с людьми на сессиях и тренингах.

Мы будем работать с: гневом, грустью, горем, безысходностью, страхом, отвращением, жалостью к себе, стыдом, виной и завистью. И не вздумайте пропустить хоть одну из них!)))

~ Что будет в Медитациях ~

Зачем нам нужна медитация, мы же не буддисты?

На самом деле мы и так постоянно медитируем. Это для вас новость?

В современном мире понятие «медитация» почти утратило свои религиозную и духовную коннотации, по причине широчайшего использования в других контекстах. Её используют все – и психологи, и тренеры, и чуть ли не бизнес-коучи.

Если рассмотреть сам механизм медитации, то это просто разные виды упражнений на концентрацию внимания. А результат такого упражнения зависит от того, на чём, на ком или на каком сюжете концентрироваться. Если я сфокусировал внимание на сюжете, в котором задействовано моё тело, и через него якобы «проходит приятный поток воды, легко промывающий

и расслабляющий», то в результате через несколько минут моё тело становится более расслабленным, эмоции успокаиваются. Если я концентрируюсь на дыхании, моя задача – отслеживать только процесс дыхания и больше ничего, то через пару минут мысли в моей голове становятся тише, ум успокаивается. Если я концентрирую внимание на том, что «этот козёл сказал мне вот это, а я ему не сказал, а надо было бы ему навалить...», то?.. Вскоре тело будет напряжено, бетономешалка с мыслями в голове разгонится, а эмоции начнут закипать. Или, например, сидя на работе, я погружена в мысли о вчерашнем свидании, на котором было и то, и это, и вот это ещё тоже было, – я концентрируюсь на том сюжете, что был мной пережит, значит, состояние моего тела и ума будет слегка возбуждённым. Помните, что происходит с нашими телом и эмоциями, когда мы смотрим захватывающий фильм? Они напряжены. Я воспроизвожу все эти сюжеты внутри, концентрируюсь на них, как и на «потоке воды», как и на «этом козле, который сказал». Мы медитируем постоянно. Я концентрируюсь на чём-то и это «что-то» создаёт в моем уме и теле определённый результат, определённое состояние. А состояние – это именно то, чем мы чаще всего не владеем и чем так сильно хотим научиться управлять.

**ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ОВЛАДЕТЬ СВОИМ СОСТОЯНИЕМ, НАМ
НУЖНЫ ПРОРАБОТКА И МЕДИТАЦИЯ. ТО БИШЬ ПРАКТИКИ
ОЧИЩЕНИЯ ВНИМАНИЯ И КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ.**

~ Направленное внимание ~

Своей жизнью управляет тот, кто управляет своим вниманием. Пока внимание само управляет тобой – ты заложник наследственных сценариев и массмедиа.

Мы существуем, живём там, где находится наше внимание. Эта мысль тоже не нова, не будем тратить время на её доказывание. Даже если в реальности я готовлю суп, стоя на кухне, а в голове у меня продолжается совещание, которое днём на работе не закончилось никаким результатом, то в этот момент я живу не на кухне, готовя суп, а на совещании. Потому что тело моё в этот момент переживает эмоции и чувства, связанные с совещанием, а голова занята картинками и мыслями о нём. Только кусок меня стоит на кухне и режет морковь. А большая часть меня в этот момент медитирует на работу.

Чтобы управлять своим состоянием, нам необходимо научиться управлять своим вниманием. Научиться выбирать, куда его сейчас направить.

Важная мысль, которую я прошу тебя запомнить: **Я ЖИВУ В СОСТОЯНИЯХ, КОТОРЫЕ ЗАВИСЯТ ОТ ТОГО ВООБРАЖАЕМОГО КИНО, КОТОРОЕ ВНУТРИ МОЕЙ ГОЛОВЫ СМОТРИТ МОЁ ВНИМАНИЕ. ЧТОБЫ УПРАВЛЯТЬ СОСТОЯНИЕМ, НЕОБХОДИМО ПРИРУЧИТЬ СВОЁ ВНИМАНИЕ.**

ПРО КИНО

Не заморачивайся над теми сюжетами, что будет рисовать твоё воображение. Они вообще не обязаны быть подчинены какой-то логике. Не придумывай их специально, с усилием. Дай им возникать самопроизвольно, рождаясь из твоих чувств и эмоций. Последовательный сюжет вообще не важен. Это может быть клиповый монтаж из отрывков разных фантазий. Могут возникать сюжеты, как в хорроре, как в космическом, фантастическом боевике или в сопливой мелодраме. Они могут между собой хаотично перемешиваться. Не претендуй на Оскар за лучший монтаж, забей. Дай себе смотреть тот хаос, во всех тех красках, который оно само захочет. Без цензуры. Слышишь меня? Ваще без цензуры! Это всего лишь кино в твоей голове – оно имеет право быть любым!

Глава 4

Начинаем практиковать



Подавлять эмоции – это как грозно шикнуть на шумящих в стороне детей. Они замолкают, пока ты смотришь. Но стоит отвернуться – они опять за своё.

~ Практика Позволения ~

Nota bene

Итак, давай на входе договоримся о том, что ты имеешь право на любые эмоции. Это не значит, что я подначиваю тебя идти бить людей или биться головой о стену. Нет. Это не про действия, это про чувствование. Это означает, что **ВСЁ, ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, – НОРМАЛЬНО. ВСЁ, ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, – ИМЕЕТ ПРАВО БЫТЬ ПРОЧУВСТВОВАНО ТОБОЙ.**

Поехали!

Медитация № 1



Сядь прямо. Закрой глаза. Положи, пожалуйста, правую руку ладонью на грудь, на так называемый сердечный центр. Это жест признания и принятия. И произнеси вслух следующие фразы, делая между ними небольшие паузы:

«Я ИМЕЮ ПРАВО ЧУВСТВОВАТЬ. Я ИМЕЮ ПРАВО НА ВСЕ СВОИ ЧУВСТВА. ВСЕ МОИ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ – НОРМАЛЬНЫ. Я ПОЗВОЛЯЮ СЕБЕ ИСПЫТЫВАТЬ ВСЕ ЭМОЦИИ, ПОТОМУ ЧТО ЭТО МОЯ ПРИРОДА».

Если у тебя покатятся слёзы – позволь их себе. Не сдерживай, не запихивай их обратно, дай им выйти из тела, из сознания. Потрать на это столько времени, сколько тебе нужно.

Дай себе это право. Право чувствовать всё. Признай его своим.
Почувствуй, что это правда.

Теперь открой глаза.

Никак не оценивай то, что ты сейчас думаешь и чувствуешь. Ты сделал первую практику, а значит, процесс запущен.

Ты молодец. Поздравляю, мы начали твою работу над собой!

Как и любое погружение в себя, медитация или проработка могут получаться не с первого и даже не со второго раза. Это опасно тем, что ты просто забудешь и не продолжишь пробовать. Не забивай! Результат стоит того, чтобы ты напряг булочки и шёл к нему, продолжая повторения.

КАК Я САМА ЭТО ПОНЯЛА

Когда я поняла, что перекормленное левое полушарие уже кренит мою голову набок, я пошла обучаться всяческой эзотерике и энергопрактикам. Вначале это было пыткой. Отбросим тот факт, что в России крайне мало адекватных, экологических групп по занятию энергопрактиками. Возьмём тот факт, что на любых группах часто есть стонущие,оргазмирующие во время практики женщины. Справедливости ради скажу, что это не про оргии. У этих дам случается «энергетический оргазм», без проникновения и натирания. Так вот, адски бесили меня эти оргазмирующие тантрические бабы. Когда же я наконец нашла своего учителя, Льва Корогодского, даже в его группе случались такие. Я тогда с раздражением и обидой спросила:

– Лёва, ну что это за ерунда?! Они реально оргазмируют или это показушная симуляция своей псевдострастности?

– Реально, – усмехнулся учитель.

– А у меня почему так не случается?

– Сколько раз ты ходила в практику? Один, два, пять? Ну так ты сходи десять раз, сопротивление своё неосознаваемое пройди, и будут тебе оргазмы.

Не то чтобы я хвасталась сейчас... Но, да, результат использования психоэмоциональных технологий стоит того, чтобы пробиться через свою временную, **ВРЕМЕННУЮ!** эмоциональную тупость, своё неверие в то, что «мне что-либо поможет», сомнение, что «я вообще что-то смогу».

ИЗ КЛИЕНТСКИХ ИСТОРИЙ

Была у меня одна девушка, которая пришла с целым возом проблем. Первые две сессии были пыткой и для меня, и для неё. Ооочень медленно шёл процесс, она с трудом фокусировалась на эмоциях, уставала, не всегда понимала, что чувствует. И вот на третью сессию она приходит, садится, закрывает глаза, направляет внимание в тело, и вдруг мы понеслись со скоростью «педаль в пол». Очень быстро, чётко, эффективно. Её сознание привыкло за две трёх-часовые сессии к такому инструменту, и на третий подход она уже не думала о том, что «надо выжать сцепление перед тем, как передачу переключить».

**ДАЖЕ ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ В ПЕРВЫЕ РАЗЫ, ПРОДОЛЖАЙ ПРАКТИКОВАТЬ!
НУЖНО ВРЕМЯ, ЧТОБЫ НАКАЧАТЬ МЫШЦУ ВНИМАНИЯ, ВРЕМЯ НА ОСВОЕ-
НИЕ АЛГОРИТМА УПРАЖНЕНИЯ.**

~ Наблюдение за собой ~

«Наблюдатель»

Здесь мы с тобой освоим основную и единственную функцию Наблюдателя.

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.