

# Живорад Славинский - ПЭАТ Первичной Энергии

## Активация и Трансценденция

### Рабочая тетрадь процессора

Иллюстрации Карэн Гоулд

#### Содержание

1. Соло процессинг с применением Поверхностного ПЭАТ .....	1
Соло применение Поверхностного ПЭАТ Излечение физических проблем и заболеваний .....	4
2. Соло процессинг с применением Глубокого ПЭАТ .....	7
Разрешение проблем, возникающих в соло-процессинге с применением Глубокого ПЭАТ ....	12
Вопросы для разблокирования процесса Глубокого ПЭАТ .....	13
3. Процессинг других с применением Глубокого ПЭАТ .....	14

## 1. Соло процессинг с применением Поверхностного ПЭАТ

Процесс Поверхностного ПЭАТ применяется к **текущим и недавно появившимся проблемам**, но не к давним и закоренелым. Вы можете применять Поверхностный ПЭАТ в следующих ситуациях:

- физическая боль
- печаль
- головная боль
- травмы
- гнев
- страхи

а также при других эмоциональных и ментальных страданиях.

Во время проведения Поверхностного ПЭАТ возможно появление в вашем сознании некоторой новой проблемы. Например, вы могли работать над болью и неожиданно вы осознаёте, что вы в гневе. Это обозначается термином "новое содержание". Когда это случается, это знак долговременной проблемы, хотя вы можете этого и не осознавать. Долговременные проблемы обрабатываются процессом Глубокого ПЭАТ, поэтому лучше остановить проведение Поверхностного ПЭАТ. Обратитесь к разделу этого руководства по Глубокому ПЭАТ и проведите этот процесс.

Когда травматический инцидент, который привёл к возникновению определённой проблемы, известен, мы можем применять Поверхностный ПЭАТ сначала к самой травме, а затем к оставшейся эмоциональной или психологической проблеме. Если вы не осознаёте травматический инцидент, пропустите этот шаг и идите прямо к существующей проблеме.

Обезвоживание значительно влияет на успех проведения Поверхностного ПЭАТ. Случается достаточно часто, что завязший процесс начинает идти хорошо после выпитого стакана чистой воды.

#### Соло применение Поверхностного ПЭАТ

1	<i>Прочтите все эти инструкции прежде, чем начинать процесс, поскольку желательно открывать глаза как можно реже. Ничего страшного, если вы откроете глаза, если вы что-то забыли, но старайтесь обойтись без этого, если вы можете. Определите проблему, над которой вы хотите работать, как можно точнее. Запишите её. Используйте рабочий лист, приведённый в конце этой главы.</i>
---	--

2	<p>Определите, чего вы хотите достичь в результате этой сессии. Какова ваша цель для сессии. Запишите это.</p>
3	<p>Закройте глаза и держите их закрытыми во время сессии. Если можете, вспомните несколько ситуаций, в которых эта проблема случалась. Почувствуйте те ситуации так, как если бы они происходили в настоящее время. Полностью войдите в проблему - почувствуйте её полностью. Можете ли вы вспомнить определённый болезненный опыт (травму), после которого нежелательное состояние появилось? Если да, примените процесс Поверхностного ПЭАТ к пиковому моменту этой травмы, пока на нём не останется эмоционального заряда. Если проблема связана с более чем одним подобным травматическим случаем, то процессируйте самый ранний.</p>
4	<p>Почувствуйте проблему так хорошо, насколько можете и оцените субъективную силу проблемы на шкале от 0 до 10. Откройте глаза и запишите величину Субъективной Оценки Страдания (СОС), поскольку впоследствии, возможно, вам будет трудно вспомнить насколько сильной проблема вам казалась. Закройте глаза</p>
5	<p>Поместите два ваших пальца на Грудную Точку "Я", которая расположена на груди. Скажите: "Хотя (несмотря на то, что) я (у меня) &lt;проблема&gt;, я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность (индивидуальность) и тот факт, что я (у меня) &lt;проблема&gt;" Эта <b>Формула Устранения Само-Саботажа (ФУСС)</b> может звучать так: "Хотя у меня есть боль в нижней части позвоночника, я принимаю и люблю себя моё тело, мою личность и эту боль" Поверхностный ПЭАТ, применённый к физической боли, уменьшает её интенсивность или устраняет её полностью. Простая базовая процедура, с помощью которой устраняется физическая боль, - это прямая концентрация на ней во время повторения ФУСС.</p>
6	<p><b>Поместите два пальца на 1-ю Глазную Точку.</b>  Почувствуйте проблему так глубоко, насколько можете. Испытайте её полностью. Преувеличьте её, если можете. Когда вы чувствуете проблему так глубоко, как можете, глубоко вдохните и выдохните.</p>



Грудная Точка "Я"

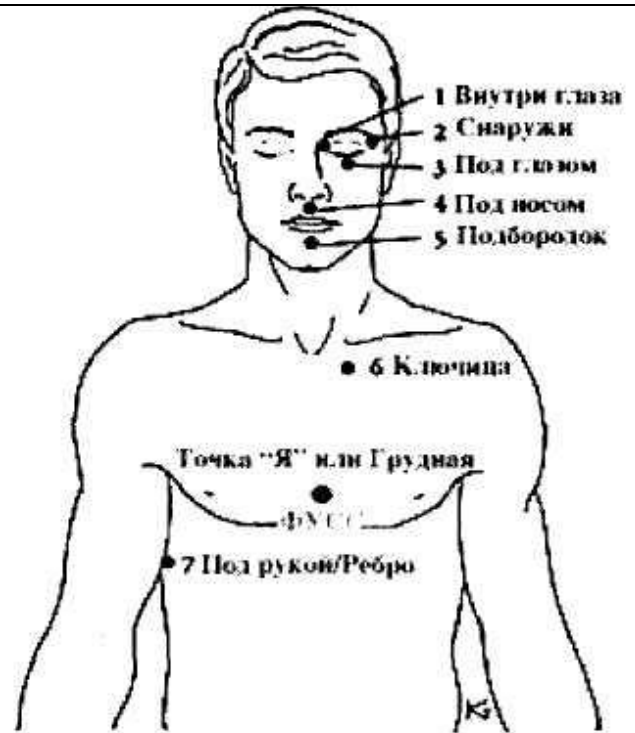


1-я Глазная Точка

Теперь примените процесс Поверхностного ПЭАТ ко всем оставшимся 6-ти акупунктурным точкам.

Акупунктурные точки, одна за другой:

- 1-я Глазная Точка (под бровью/внутренняя сторона глаза)
  - 2-я Глазная Точка (снаружи глаза)
  - 3-я Глазная Точка (под глазом)
  - 4 Под носом
  - 5 Выше подбородка
  - 6 Ключица
  - 7 Под рукой на ребре
- Интенсивность проблемы (СОС) может уменьшиться до нуля прежде, чем вы дойдёте до последней акупунктурной точки.



8	После 7-ми акупунктурных точек спросите себя: <b>"Каков уровень СОС сейчас?"</b>	
9	<p>Если проблема ещё остаётся, используйте "мини-формулу" ФУСС и повторяйте процесс пока есть какие-то остатки. В Поверхностном ПЭАТ, когда интенсивность проблемы начинает уменьшаться, вербализация ФУСС подстраивается в соответствии с новой ситуацией. Например, если после одного круга через акупунктурные точки страх замкнутых пространств значительно снижается, но некоторая часть его ещё остаётся, то мини-формула будет выглядеть так: "Хотя я всё ещё чувствую некоторый страх замкнутых пространств, я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что я ещё чувствую некоторый страх" Затем пройдите через 7 точек как раньше. Продолжайте проходить ФУСС и по точкам до тех пор, пока СОС не станет равным нулю.</p>	<p>Если проблема была разрешена, спросите себя об оппозиции, внимательно глядя в себя и задавая вопрос: "Есть ли во мне что-то, что противится разрешению этой проблемы?" Не ждите ответа дольше 10—15 секунд. Если новая проблема или аспект проблемы активируется и проявляется (например, давление в некоторых частях тела, подозрительные мысли и т.п.), то начните новый процесс Поверхностного ПЭАТ с этой новой проблемой. Если оставить проблему активированной, то это подорвёт достигнутый вами успех и результаты не будут долговечными.</p>
10	<p><b>Поставьте будущее под контроль.</b> Спросите себя: "Думаю ли я или чувствую ли я, что моя проблема может вернуться назад в будущем?" Если ответ ДА, то проведите Поверхностный ПЭАТ на этом чувстве - нежелательной проблеме - вере, что проблема возвратится в будущем. Таким путём будущее ставится под контроль и тоже очищается от проблемы. Запишите СОС для этого чувства. ФУСС: "Хотя я чувствую, что эта проблема может возвратиться в будущем, я люблю и принимаю себя, моё тело, мою личность и факт, что я чувствую, что эта проблема может возвратиться в будущем." Затем проходите по 7-ми акупунктурным точкам.</p>	
11	<p><b>Следующий шаг - прощение.</b> Если вы верите в Бога или в некоторую высшую силу, ссылайтесь к ним в обращениях, которые вы будете использовать: "Я прощаю Бога (высшую силу) за создание мира, в котором люди страдают от &lt;проблема&gt;" "Я прощаю всех существ и сущностей, вовлечённых в создание этой &lt;проблема&gt;" "Я прощаю себя за</p>	

	то, что имел эту <проблема> и за то, что оставался с ней так долго."
12	<b>Затем сделайте установку позитивного состояния.</b> Например, вы ставите пальцы на Грудную Точку "Я" и говорите: "Я принимаю лекарства со спокойствием и благодарностью, потому что я знаю - это хорошо для меня." Или: "Когда я один дома, я чувствую спокойствие и безопасность как будто я в окружении близких родственников и друзей". Другой очень эффективный метод — наполнение вакуума светом. Природа, как известно, не терпит вакуума.; человеческий разум, несомненно, тоже: у вас будет тенденция засосать новое содержимое, обычно подобное по природе предыдущей проблеме. Для предотвращения этого мы можем использовать процесс заполнения всего тела светом, который является универсальным средством от всех проблем. Представьте себе маленькое ярко сияющее солнце над вашей головой. С каждым вдохом представляйте, что сияющий свет входит в ваше тело и заполняет его. Несколько вдохов достаточно.
13	<b>Активизация</b> Это своего рода динамическая установка. Это означает установку не позитивного состояния, а позитивного действия. Спросите себя: "Сейчас, когда я свободен от своей проблемы и чувствую себя хорошо, какое первое позитивное действие я собираюсь предпринять, чтобы продемонстрировать себе эту свободу?" <i>Запишите это.</i> После ответа спросите себя: "Какую вторую позитивную вещь я собираюсь сделать?"
14	Если <b>другие существа</b> принимают участие в вашей проблеме, проведите <b>Круговой Процессинг</b> или Процессинг Многих Точек Зрения. Это процессинг со всех соответствующих точек зрения. Спросите себя: "Есть ли другие существа, которые вовлечены в мою <проблема>?" Если ответ ДА, принимайте точку зрения каждого из участников по очереди и проводите Поверхностный ПЭАТ на каждом, возвращаясь к вашей собственной точке зрения после очистки каждой точки зрения другого (круговой процессинг). <i>Поставьте два пальца на Грудную точку и скажите: "Я &lt;имя другого человека&gt;".</i> Испытайте себя и почувствуйте в своём теле, что вы другой человек. Какие ощущения возникают? Проговорите ФУСС для этого ощущения. Поставьте пальцы на 1-ю Глазную Точку и почувствуйте это интенсивно насколько можете. Продолжите для каждой из 6-ти оставшихся точек. Прodelайте столько кругов, сколько необходимо для уменьшения этого чувства до нуля. Когда вы это сделали, скажите: "Я <моё имя>" Затем спросите себя: "Есть ли кто-то ещё, вовлечённый в эту проблему?" Если ответ ДА, примите точку зрения другого участника и проведите Поверхностный ПЭАТ, как указано выше. Повторяйте процесс до тех пор, пока все другие точки зрения ни уменьшены до Нуля.

### **Соло применение Поверхностного ПЭАТ Излечение физических проблем и заболеваний**

Когда вы работаете с физической болью или дискомфортом, будьте очень внимательны с тремя вещами:

1. Используйте точные слова для обозначения качества боли (жгущая, зудящая, разрывающая, тянущая, сжимающая, пульсирующая и т.п.)
2. Используйте слова для определения места боли (точно укажите центр самого плохого места).
3. Записывайте первоначальную интенсивность для сравнения в конце.

В начале **разложите** этот сорт проблемы на компоненты и затем применяйте Поверхностный ПЭАТ к каждому из них.

Если в какой-то момент появляется **любое новое содержание**, переходите к **Глубокому ПЭАТ**. Очень часто необходимо процессировать с **точки зрения физического тела**.

### Другая процедура

Для раскрытия проблемы, с которой надо работать, когда мы имеем соматику, например боль в спине, попробуйте сделать следующее:

**Удерживайте внимание на соматике без ухода и без драматизаций.**

Продолжайте это делать, **пытаясь увеличить её эффект**. Если будете это делать, то в течение примерно 10-ти минутного удержания боли на месте, из неё появится фраза, как будто боль говорит вам.

С этой фразой вы начинаете процесс Поверхностного ПЭАТ. Это может быть сделано с любой соматикой и эта техника заставит соматику выдать точную фразу, с которой нужно к ней обращаться.

Например: "Я не хороший, я плохой. "

Поверхностный ПЭАТ Рабочий лист для соло процессинга				
<b>Дата</b>	<b>Время</b>	Дата сессии	Время начала -	Время Имя
<b>Проблема</b>	Проблема должна быть конкретной, а не общей	сос	1-10	
<b>Желаемые результаты сессии (цель)</b>				

### ИНСТРУКЦИИ (прочтите их все до начала процессинга)

- 1** Закройте глаза и держите их закрытыми во время сессии. Если можете, вспомните несколько ситуаций, в которых эта проблема возникала. Прочувствуйте те ситуации так, как если бы они происходили в настоящее время. Полностью войдите в проблему - почувствуйте её полностью.
- 2** Поместите два ваших пальца на Грудную Точку "Я", которая расположена на груди. Скажите вслух: "Хотя (несмотря на то что) я (у меня) <проблема>, я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что я (у меня) <проблема>"
- 3** **Поместите два пальца на 1-ю Глазную Точку.**  
Полностью испытайте проблему. Когда вы почувствуете проблему так глубоко, насколько можете, глубоко вдохните и выдохните. Переходите к каждой из оставшихся 6-ти акупунктурных точек, чувствуя проблему так глубоко, как вы можете на каждой точке.

4	<p>После прохождения всех 7-ми точек оцените себя и посмотрите какой СОС для этой проблемы у вас сейчас. Если он всё ещё больше нуля, повторите круг процесса Поверхностного ПЭАТ по 7-ми точкам. Продолжайте проходить через 7 точек до тех пор, пока СОС ни станет равным нулю. Для каждого круга после первого, используйте модифицированную ФУСС: "Хотя у меня всё ещё есть некоторая &lt;проблема&gt;, я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что у меня всё ещё есть некоторая &lt;проблема&gt;."</p>
5	<p><b>Проверьте оппозицию</b>          Если проблема была разрешена, спросите себя об оппозиции, внимательно глядя в себя и задавая вопрос: "Есть ли во мне что-то, что противится разрешению этой проблемы?" Не ждите ответа дольше 10-15 секунд. Если новая проблема или аспект проблемы активируется и проявляется (например, давление в некоторых частях тела, подозрительные мысли и т.п.), то начните новый процесс Поверхностного ПЭАТ с этой новой проблемой.</p>
6	<p><b>Контролируйте будущее</b>          Поставьте будущее под контроль. Спросите себя: "Думаю ли я или чувствую ли я, что моя проблема может вернуться назад в будущем?" Если ответ ДА, то проведите Поверхностный ПЭАТ на этом чувстве веры, что проблема возвратится в будущем. ФУСС: "Хотя я чувствую, что эта проблема может возвратиться в будущем, я люблю и принимаю себя, моё тело, мою личность и факт, что я чувствую, что эта проблема может возвратиться в будущем."</p>
7	<p><b>Прощение</b>          Следующий шаг — прощение. Если вы верите в Бога или в некоторую высшую силу, ссылайтесь к ним в обращениях, которые вы будете использовать: "Я прощаю Бога (высшую силу) за создание мира, в котором люди страдают от &lt;проблема&gt;" "Я прощаю всех существ и сущностей, вовлечённых в создание этой &lt;проблема&gt;" "Я прощаю себя за то, что имел эту &lt;проблема&gt; и за то, что оставался с ней так долго."</p>
8	<p><b>Установите свет</b>          Визуализируйте сияющее солнце над вашей головой. Почувствуйте, как луч белого света входит в вашу голову и распространяется во все части тела, заполняя всего вас светом.</p>
9	<p><b>Активация</b>          Спросите себя: "Сейчас, когда я свободен от своей проблемы и чувствую себя хорошо, какое первое позитивное действие я собираюсь предпринять, чтобы продемонстрировать себе эту свободу?" <i>Запишите это.</i> После ответа спросите себя: "Какую вторую позитивную вещь я собираюсь сделать?"</p>
10	<p><b>Проверьте, есть ли другие существа, вовлечённые в проблему</b>          Спросите себя: "Есть ли другие существа, которые вовлечены в мою &lt;проблема&gt;?" Если ответ ДА, принимайте точку зрения каждого из участников по очереди и проводите Поверхностный ПЭАТ на каждом, возвращаясь к вашей собственной точке зрения после очистки каждой точки зрения другого (круговой процессинг). <i>Поставьте два пальца на Грудную точку и скажите: "Я &lt;имя другого человека&gt;".</i> Испытайте себя и почувствуйте в своём теле, что вы другой человек. Какие ощущения возникают? Проговорите ФУСС для этого ощущения. Поставьте пальцы на 1-ю Глазную Точку и почувствуйте это интенсивно насколько можете. Продолжите для каждой из 6-ти оставшихся точек. Прodelайте столько кругов, сколько необходимо для уменьшения этого чувства до нуля. Когда вы это сделали, скажите: "Я &lt;моё имя&gt;" Затем спросите себя: "Есть ли кто-то ещё, вовлечённый в эту проблему?" Если ответ ДА, примите точку зрения другого участника и проведите Поверхностный ПЭАТ, как указано выше. Повторяйте процесс до тех пор, пока все другие точки зрения не будут урегулированы.</p>
11	<p><i>Если вы чувствуете себя оторвавшимся от реальности, используйте заземляющую технику для восстановления связи с Землёй</i></p>

## **2. Соло процессинг с применением Глубокого ПЭАТ**

Мы применяем Глубокий ПЭАТ к **долговременным, постоянным или хроническим** проблемам и нежелательным состояниям.

Обычно это дихотомии (противопоставления), такие как:

- Быть хорошим по отношению к членам семьи - быть плохим и жестоким к ним
- Быть слишком терпимым - быть слишком нетерпимым
- Быть слишком агрессивным - быть слишком мягким
- Быть доминирующим - быть покорным
- Желаящий быть с людьми - избегающий их

Однако, это не важно с какой проблемы вы начинаете и вам не обязательно знать имеет ли она дихотомию или нет. Важно начать соло процессинг и продолжать делать его ежедневно, проводя хотя бы один процесс Глубокого ПЭАТ каждый день.

**Пожалуйста заметьте: Это руководство не охватывает Нейтрализацию Первичных Полярностей.**

Если процессинг может быть проведён, пока ещё присутствует непосредственный эмоциональный заряд, то основная причина обычно может быть быстро достигнута.

Например: "Хотя я действительно сердит на \_\_\_\_\_, я люблю и принимаю себя, моё тело, мою личность и факт, что я действительно сердит на \_\_\_\_\_".

Во время процесса Глубокого ПЭАТ возникает серия элементов. Каждый новый элемент, который возникает, не связан с предыдущим или последующим в традиционном понимании. Если есть такая связь, то проигнорируйте её и сконцентрируйтесь исключительно на текущем элементе. Вот аналогия, которая помогает понять, что происходит на самом деле:



Когда появляется некоторое содержание СЫРОГО (необработанного) материала, мы должны думать о нём, как о лодке, которая перевезёт нас через реку на другой берег. Прибыв туда, мы оставляем лодку позади и продолжаем наш путь. Мы не анализируем лодку и не пытаемся её понять.

Проводя процесс Глубокого ПЭАТ, вы ищете СЫРОЙ материал, который будет возникать в вашем теле и сознании. Это означает - не анализировать, не ассоциировать, не делать заключения и не думать о содержимом, которое поднимается на поверхность. Если вы видите птицу в вашем уме и спрашиваете себя: "Что эта птица представляет для меня?", - вы вводите себя в размышления, анализ, ассоциации и прочь от процесса Глубокого ПЭАТ.

Вместо этого, вы просто принимаете то, что появляется - нервозность, ощущение чёрной дыры внутри вашей головы, болезненное чувство в желудке - и применяете процесс Глубокого ПЭАТ к "ощущению чёрной дыры в голове" без размышлений и, особенно, без вопросов типа: "Что эта черная дыра представляет для меня?" Чувствуйте чёрную дыру так хорошо, как можете, держа пальцы на акупунктурной точке. Вдохните и выдохните и во время выдоха наблюдайте, что происходит в вашем теле и сознании.

Если вы чувствуете некоторое сопротивление или какую-то негативную эмоцию, не говорите себе избегать сопротивления или не бояться, а просто берите эту эмоцию (сопротивление, страх) как следующее содержание и примените на нём Глубокий ПЭАТ. Одним из ключевых принципов ПЭАТ является ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ. Вы должны воспроизводить эмоции (сопротивление, страх) точно такими, как они есть. Если вы будете изменять или подавлять их, они будут продолжать существовать.

**Соло процессинг с применением Глубокого ПЭАТ**

1	<p>Прочтите все инструкции до начала процесса. Держите глаза закрытыми и открывайте их только для того, чтобы напомнить себе следующий шаг или чтобы записать необходимую информацию о процессе.</p> <p><b>Перед началом выпейте воды.</b></p> <p><b>ОПРЕДЕЛИТЕ ПРОБЛЕМУ</b></p> <p>Сформулируйте проблему как можно определеннее. Избегайте длинных рассказов. Запишите проблему в рабочий лист соло-процесса Глубокого ПЭАТ.</p>	
2	<p><b>УСТАНОВИТЕ ЦЕЛЬ</b></p> <p>Определите, чего вы хотите достичь в результате этой сессии. Какова ваша цель для сессии. Запишите её.</p>	
3	<p><b>ОСТАВАЙТЕСЬ АССОЦИИРОВАННЫМ (В КОНТАКТЕ С СОДЕРЖИМЫМ)</b></p> <p>Чувствуйте проблему, которую вы определили, так сильно, как можете. Воспроизведите чувства, которые у вас бывают в ситуациях, когда возникает проблема. Вспомните несколько ситуаций, когда эта проблема имела место. Принесите чувства тех ситуаций в настоящее время. Войдите в проблему полностью, почувствуйте её полностью.</p>	
4	<p><b>ПРОТОКОЛ ГЛУБОКОГО ПЭАТ - ФУСС</b> (Формула Устранения Само-Саботажа). Утверждение ФУСС принимает текущее состояние и с принятием, начинает энергетически трансформировать его. Без сопротивления нет постоянства (продолжения существования). Закройте глаза. Поместите два ваших пальца на Грудную Точку. Скажите: "Хотя (несмотря на то, что) я (у меня) &lt;проблема&gt;, я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что я (у меня) &lt;проблема&gt;". Например: "Хотя я &lt;имею эту глубокую печаль&gt; я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что я &lt;имею эту глубокую печаль&gt;".</p>	 <p><b>Грудная Точка "Я"</b></p>
5	<p><b>Поместите два пальца на 1-ю Глазную Точку.</b></p> <p>Почувствуйте проблему так глубоко, насколько можете. Испытайте её полностью. Преувеличьте её, если можете. Когда вы чувствуете проблему так глубоко, как можете, глубоко вдохните и выдохните. Без вмешательства и цензуры наблюдайте за тем, что возникает (какие элементы: <b>Ощущение в теле, Эмоция, Мысль, Образ-картинка</b>), откройте глаза и запишите это. (Для картинок - спросите себя, есть ли Эмоция, Ощущение в теле или Мысль, связанные с картинкой). Если ничего не приходит, спросите себя: что этот образ представляет для меня (одним или двумя словами). Не пытайтесь помнить проблему, с которой вы начали, или любое другое содержание, которое процессировалось на цепи.</p>	 <p><b>Глазная Точка 1</b></p>



6	<p>Принимайте любой СЫРОЙ (необработанный) материал, который появляется. Выберите первый СЫРОЙ материал и произнесите ФУСС, <b>поместив два пальца на Грудную Точку:</b></p> <p>"Хотя я имею &lt;элемент (и элемент)&gt; я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что я имею &lt;элемент (и элемент)&gt; <b>Примеры</b> "Хотя у меня &lt;головная боль&gt; я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что у меня &lt;головная боль&gt;"</p> <p>"Хотя я имею &lt;головную боль и чувствую страх&gt; я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что я имею &lt;головную боль и чувствую страх&gt;"</p> <p>"Хотя я &lt;чувствую беспокойство и страх&gt; я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что я &lt;чувствую беспокойство и страх&gt;"</p> <p><b>Позитивная ФУСС должна быть использована, когда СЫРОЙ материал позитивен по природе:</b></p> <p>"Я &lt;позитивный элемент&gt; и поэтому я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и &lt;позитивный элемент&gt;" "Я &lt;чувствую себя спокойным и расслабленным&gt; и поэтому я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что я &lt;чувствую себя спокойным и расслабленным&gt;"</p> <p><b>Поставьте два пальца на 1-ю Глазную Точку.</b> Войдите в чувство элемента (элементов) так глубоко, как вы можете. Испытайте каждый из них полностью. (Преувеличьте его, если можете.) Когда вы чувствуете его так глубоко, как можете, глубоко вдохните и выдохните. Без прерывания и цензуры наблюдайте за тем, что возникает (<b>Ощущение в теле, Эмоция, Мысль, Образ-картинка</b>), откройте глаза и запишите это. Повторяйте эту процедуру когда появляется СЫРОЙ материал, поочередно переключаясь между Глазной Точкой и Грудной Точкой, пока либо ни определятся Полярности, либо вы ни войдёте в состояние Плерома (умиротворение, покой).</p>
6	<p><b>Работа с множественными элементами:</b></p> <p>Если при выдохе появляется более чем один элемент, то запишите каждый из них и затем с пальцами, установленными на 1-ю Глазную Точку войдите в &lt;элемент 1&gt; так глубоко, как вы можете. Испытайте его полностью. Теперь оставьте его на мгновение и идите к &lt;элемент 2&gt;. Теперь почувствуйте одновременно &lt;элемент 1&gt; и &lt;элемент 2&gt;. (Делайте это как можно лучше.) Глубоко вдохните, выдохните и наблюдайте что появится в вашем теле и сознании. Запишите это и используйте на следующем круге.</p> <p>Если нового СЫРОГО материала не появляется на 1-й точке, поместите пальцы на 2-ю Глазную Точку и возвратитесь к элементу (элементам), для которых вы использовали ФУСС. Как и с 1-й точкой, глубоко почувствуйте элемент (элементы), почувствуйте одновременно &lt;элемент 1&gt; и &lt;элемент 2&gt;. (Делайте это как можно лучше.), глубоко вдохните, выдохните и наблюдайте, что появится в вашем теле и сознании. Запишите это и используйте на следующем круге. Если ничего не появляется на 2-й точке, пробуйте 3-ю акупунктурную точку тем же способом.</p>

**6 Если вы получили полярности**

Поместите два пальца на 1-ю Глазную точку. Сначала почувствуйте <полярность 1>, войдите в неё глубоко, так глубоко, как вы можете. Теперь отпустите её на какое-то время и войдите в <полярность 2> так глубоко, как можете.

Теперь почувствуйте обе, и <полярность 1>, и <полярность 2> в одно и то же время. Постарайтесь как можно лучше почувствовать их. Глубоко вдохните, выдохните и запишите, что с ними происходит. По мере того, как полярности будут сливаться, вам будет всё труднее и труднее различать их, и они могут исчезнуть вообще.

**Идите ко 2-й Глазной точке**

Сначала почувствуйте <полярность 1>, войдите в неё глубоко, так глубоко, как вы можете. Теперь отпустите её на какое-то время и войдите в <полярность 2> так глубоко, как можете.

Теперь почувствуйте обе, и <полярность 1>, и <полярность 2> в одно и то же время. Постарайтесь как можно лучше почувствовать их. Глубоко вдохните, выдохните и запишите, что с ними происходит.

**Идите к 3-й Глазной точке**

Сначала почувствуйте <полярность 1>, войдите в неё глубоко, так глубоко, как вы можете. Теперь отпустите её на какое-то время и войдите в <полярность 2> так глубоко, как можете.

Теперь почувствуйте обе, и <полярность 1>, и <полярность 2> в одно и то же время. Постарайтесь как можно лучше почувствовать их. Глубоко вдохните, выдохните и запишите, что с ними происходит.



2-я Глазная точка



3-я Глазная точка

6 Если полярности не сливаются, продолжайте этот процесс. Некоторые полярности будут подходить достаточно близко друг к другу, почти сливаясь, но затем будут разделяться и исчезать. Продолжайте, как прежде, работать со следующим сырым материалом, который появляется. Также возможно, что появится совершенно новый СЫРОЙ материал. В этом случае продолжайте процесс Глубокого ПЭАТ с этим новым материалом.

Как только полярности сливаются или исчезают, переходите к завершающей процедуре (ниже).

**Если вы достигли состояния Плерома (спокойствие, расслабление)**

Поставьте пальцы на 1-го Глазную точку и полностью испытайте это состояние спокойствия, расслабления. Позвольте ему проникнуть в вас. Глубоко вдохните и выдохните. Запишите, что происходит с этим состоянием.

(Проверьте для каждой Глазной точки, распространяется ли это состояние спокойствия вокруг или стабилизируется)

**Идите ко 2-й Глазной точке**

Полностью испытайте это состояние спокойствия, расслабления. Позвольте ему проникнуть в вас. Глубоко вдохните и выдохните. Запишите, что происходит с этим состоянием. **Идите ко 3-й Глазной точке** Полностью испытайте это состояние спокойствия, расслабления. Позвольте ему проникнуть в вас. Глубоко вдохните и выдохните. Запишите, что происходит с этим состоянием.

Существует ли что-то ещё? Когда состояние спокойствия стабильно на всех трёх Глазных точках, переходите к завершающей процедуре (ниже). Если состояние не стабилизируется, возьмите элементы, которые появились и продолжите с ними стандартный процесс Глубокого ПЭАТ.

7	<p><b>ЗАВЕРШАЮЩАЯ ПРОЦЕДУРА</b></p> <p>Спросите себя: "Как я чувствую себя в отношении проблемы, с которой я начал? Является ли она всё ещё проблемой для меня?"</p> <p>Если проблема всё ещё присутствует, продолжите процесс Глубокого ПЭАТ. Если проблема исчезла или кажется далёкой, неважной или глупой, проверьте наличие оппозиции.</p> <p><b>ПРОВЕРКА НА НАЛИЧИЕ ОППОЗИЦИИ</b></p> <p>Когда проблема разрешилась, спросите себя об оппозиции: "Есть ли что-то внутри меня, что противится разрешению этой моей проблемы?" Если есть оппозиция, то проведите новый процесс следующим образом: возьмите состояние Плерома и Оппозицию как полярности и делайте процесс Глубокого ПЭАТ с ними. Пример: "Хотя (я в мире с.....) и (оппозиция), я глубоко люблю и принимаю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что (я в мире с.....) и (оппозиция)"</p>
8	<p><b>БУДУЩЕЕ ПОД КОНТРОЛЬ</b></p> <p>Поставьте будущее под контроль. Думаете ли вы или чувствуете, что ваша проблема может вернуться к вам в будущем против вашей воли? Если ответ ДА, то проведите процесс Глубокого ПЭАТ на состоянии Плерома, как одной полярности, и этом чувстве возвращения проблемы, как другой полярности, пока обе полярности не нейтрализуются.</p> <p>Повторите следующую ФУСС: "Хотя я чувствую, что эта проблема может возвратиться в будущем, я люблю и принимаю себя, моё тело, мою личность и факт, что я чувствую, что проблема может возвратиться в будущем."</p>
9	<p><b>ПРОЩЕНИЕ</b></p> <p>Если вы верите в Бога или в некоторую высшую силу, ссылайтесь к ним в обращениях, которые вы будете использовать: "Я прощаю Бога (высшую силу) за создание мира, в котором люди страдают от &lt;проблема&gt;" "Я прощаю всех существ и сущностей, вовлечённых в создание этой &lt;проблема&gt;" "Я прощаю себя за то, что имел эту &lt;проблема&gt; и за то, что оставался с ней так долго."</p>
10	<p><b>УСТАНОВКА ПОЗИТИВНОГО СОСТОЯНИЯ, ИСПОЛЬЗУЯ СВЕТ</b></p> <p>Визуализируйте сияющее солнце над вашей головой. Почувствуйте, как луч белого света входит в вашу голову и распространяется во все части тела, заполняя всего вас светом.</p>
11	<p><b>АКТИВАЦИЯ</b></p> <p>Спросите себя: "Сейчас, когда я свободен от своей проблемы и чувствую себя хорошо, какое первое позитивное действие я собираюсь предпринять, чтобы продемонстрировать себе эту свободу?" <i>Запишите это.</i> После ответа спросите себя: "Какую вторую позитивную вещь я собираюсь сделать?" <i>Запишите это.</i></p>
12	<p><b>КРУГОВОЙ / ХОЛИСТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕССИНГ</b></p> <p>Если другие существа принимают участие в вашей проблеме, то чтобы полностью рассоздать проблему, вы должны процессировать со всех участвующих точек зрения. Очень редко только сам человек вовлечён в проблему. Основной принцип здесь такой: Полное разрешение проблемы достигается далеко за своим собственным Я! Для очищения множественных точек зрения используйте Круговой процессинг систематически. Принимайте точку зрения каждого из участников по очереди и проводите Глубокий ПЭАТ на каждом, возвращаясь к вашей собственной точке зрения после очистки каждой точки зрения другого. Представьте, что вы &lt;имя другого человека&gt; <i>Поставьте два пальца на Грудную точку и скажите: "Я &lt;имя другого человека&gt;".</i> Чувствуя себя другим человеком, наблюдайте, что вы испытываете по поводу этой ситуации, где у &lt;ваше имя&gt; есть эта проблема &lt;проблема&gt;. Запишите, что приходит. Проговорите ФУСС для этого ощущения. Поставьте пальцы на 1-ю Глазную Точку и почувствуйте это ощущение. Продолжайте процесс Глубокого ПЭАТ, как указано выше, пока не будет достигнута нейтрализация или состояние Плерома для этого другого человека, с которым вы себя идентифицировали. После этого поставьте пальцы на грудную точку и скажите: "Я &lt;моё имя&gt;" Затем спросите себя: "Есть ли кто-то ещё, вовлечённый в эту мою проблему?" Если ответ ДА, примите</p>

точку зрения другого участника и проведите Глубокий ПЭАТ, как указано выше. Повторяйте процесс до тех пор, пока все другие точки зрения не будут урегулированы.

### Разрешение проблем, возникающих в соло-процессинге с применением Глубокого ПЭАТ

Возникшая проблема	Возможное решение
Вы не можете ничего чувствовать	<p>1. Отложите работу до времени, когда вы сможете чувствовать проблему. 2. Спросите у себя: "О какой части этой проблемы я бы не хотел говорить, ни думать?" Эти части проблемы обычно самые заряженные. И так, некоторые из них поднимаются, войдите в эту часть опыта или просто подумайте о ней, и затем начинайте процесс. 3. Примените Процессинг Множественных Точек Зрения. <b>Подумайте о человеке, который любит вас или любил, сильнее всех.</b> (Это может быть человек, которого уже нет в живых -родители, бабушка, дедушка, тётя и т.п.). Идентифицируйте себя с этим человеком, чтобы посмотреть на существующую проблему, как тот человек, и затем делайте процесс Глубокого ПЭАТ с этой точки зрения. Этот подход очень часто распутывает замороженные ситуации.</p>
Вы плаваете, то есть остаётесь на том же самом элементе и не продвигаетесь к новым элементам на каждом круге.	<p>1. Спросите себя: "Каково противоположное состояние тому, что я чувствую сейчас?" Затем почувствуйте текущее состояние и противоположное состояние одно и то же время. Обычно будет некоторое напряжение между двумя противоположными состояниями, так что процесс начнёт работать. 2. Примените Круговой Процессинг. Есть два способа делать это: а) подумайте о <b>человеке, который любит вас или любил, сильнее всех.</b> (Это может быть человек, которого уже нет в живых - родители, бабушка, дедушка, тётя и т.п.). Идентифицируйте себя с этим человеком посмотрите на существующую проблему с точки зрения этого человека, и затем делайте процесс Глубокого ПЭАТ с этой точки зрения. б) Делайте Круговой Процессинг на всех участвующих точках зрения (что означает на всех людях или сущностях, которые участвуют в проблеме). 3. Используйте метафору. Спросите себя: а) Напоминает ли это (состояние в котором вы находитесь) мне что-то? б) На что это похоже? 4. Примените <b>метод неоконченных предложений</b> для получения содержимого, которое лежит глубже (смотрите далее). Используйте <b>вопросы для разблокирования</b> (далее).</p>
Вы зашли в тупик: у вас ничего нет в уме или вы чувствуете себя полностью пустым и т.п.	<p>Создайте структуру цели, поскольку в структуре цели всегда есть "Структурное напряжение". Спросите себя: "Что бы я хотел иметь в уме вместо ничего?" Примите любой ответ и испытайте оба: и это, и ничего (пустоту) в одно и то же время.</p>

<p>Какое-то содержимое упорствует и продолжает существовать или после исчезновения оно возвращается назад более одного раза</p>	<p>1. Это означает, что содержимое не было растворено полностью в первом раз. Поэтому постарайтесь испытать это содержимое так полно, как вы можете, оставайтесь в нём немного дольше, пока находитесь на акупунктурной точке.</p> <p>2. Если первая попытка не была плодотворной, используйте <b>процесс коллапса волны в частицу</b>. Это подобно тому, что делается в квантовой физике, когда пытаются измерить волну. Волна исчезает, трансформируясь в частицу, и с частицей вы можете работать. Возьмите элемент и определите местонахождение, возраст, цвет, вес, энергию, силу (на шкале от 0 до 10) и уровень осознания. Испытайте это полностью и растворите это.</p>
<p>Как открыть эмоциональные факторы на основе физического беспокойства и боли</p>	<p>Очень часто не легко раскрыть эмоциональные факторы на основе некоторого физического беспокойства или боли. Чтобы выявить их, применяйте следующие вопросы: - "Если бы был важный эмоциональный фактор в моей проблеме, что бы это было?"</p> <p>Если вы не можете найти ответ, то задайте следующий вопрос: - "Если бы я это знал, то что бы это могло быть?"</p> <p>Ответы на эти вопросы часто указывают вам правильное направление.</p>

**Обезвоживание** значительно влияет на процесс ПЭАТ. Достаточно часто случается так, что застрявший процесс начинает идти хорошо, когда вы **выпиваете стакан чистой воды**.

<p><b>Возникшая проблема</b></p>	<p><b>Возможное решение</b></p>
<p>Вы не можете определить специфическую проблему, а находите только или общие, или сложные составные.</p>	<p>Например вам может казаться, что проблема общая, к примеру: "Я не могу вписаться в общество", - или "Я всегда подавлен". В таких случаях тоже делайте "коллапс волны". Определите местонахождение этого опыта, его цвет, вес, размеры, возраст, вид энергии, которой он обладает и т.п. Имея эти характеристики опыта, вы можете начать процессировать его. Начните предложение, описывающее вашу проблему и повторяйте это предложение пока не получите что-нибудь более горячее: "Я всегда подавлен потому, что... Я всегда подавлен потому, что... Я всегда подавлен потому, что..." и т.д.</p>
<p>Вы находите, что вам трудно работать самим с собой</p>	<p><b>Подойдите к проблеме холистически</b>, спрашивая о следующих данных, выполняя процесс со всеми ними в следующем порядке:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соппротивление, которое у вас есть в отношении обладания этой проблемой и, возможно, против разрешения этой проблемы.</li> <li>2. Ощущения тела.</li> <li>3. Эмоции.</li> <li>4. Ментальные компоненты проблемы: мысли, убеждения, верования, решения, отношения, оправдания и т.п.</li> <li>5. Идентичности (характеристики личности), лежащие в основе проблемы.</li> </ol> <p>Ко всем им примените процесс Поверхностного ПЭАТ. Как только появится некоторое новое содержимое, начните применение процесса Глубокого ПЭАТ.</p>

### ***Вопросы для разблокирования процесса Глубокого ПЭАТ***

Вот набор специальных вопросов, которые помогут вам убрать эмоциональный заряд из некоторых пережитых моментов, и позволят продолжить работу процесса Глубокого ПЭАТ. Важно находиться в той ситуации, как если бы это происходило в этот самый момент, А НЕ в прошлом.

**"В этой ситуации... (или "В этом опыте...),**

- 1... я протестую против чего-то?
- 2... я сопротивляюсь чему-то?
- 3... я подавляю что-то?
- 4... я делаю усилие, чтобы остановить что-то?

- 5... я пытаюсь избежать чего-то?
- 6... я удивлён и шокирован чем-то?
- 7... есть ли какое-то замешательство ?
- 8... есть ли что-то, что я не хочу знать?
- 9... есть ли что-то, чего я боюсь?

**Ваша конечная цель - это всегда Нейтрализация Полярностей, как единственное необратимое решение проблемы.**

Поэтому, когда вы приходите в состояние Плерома, спрашивайте об оппозиции. Если есть оппозиция, не начинайте следующий процесс с состоянием оппозиции как начальным, а **испытайте оба: и состояние Плерома, и состояние оппозиции одновременно.**

Если кажется, что оппозиции нет, вы можете задать один хитрый вопрос: **"Оппозиции нет. Хорошо... Но что бы я не хотел испытать сейчас?"**

Какое бы содержание ни появилось, используйте его, чтобы **испытать оба, и состояние Плерома, и это нежелательное состояние в одно и то же время, и продолжите процесс.**

### 3. Процессинг других с применением Глубокого ПЭАТ

Мы применяем Глубокий ПЭАТ к **долговременным, постоянным или хроническим** проблемам и нежелательным состояниям. Обычно это дихотомии, такие как:

- Быть хорошим по отношению к членам семьи - быть плохим и жестоким к ним
- Быть слишком терпимым - быть слишком нетерпимым
- Быть слишком агрессивным - быть слишком мягким
- Быть доминирующим - быть покорным
- Желаящий быть с людьми - избегающий их

Однако, это не важно с какой проблемы клиент начинает и вам не обязательно знать имеет ли она дихотомию или нет.

**Пожалуйста заметьте: Это руководство не охватывает Нейтрализацию Первичных Полярностей.**

Если процессинг может быть проведён пока ещё присутствует непосредственный эмоциональный заряд, то основная причина обычно может быть быстро достигнута.

Например: "Хотя я действительно сердит на \_\_\_\_\_, я люблю и принимаю себя, моё тело, мою личность и факт, что я действительно сердит на \_\_\_\_\_."

Во время процесса Глубокого ПЭАТ возникает "цепь элементов". Хотя и используется термин "цепь", каждый новый элемент, который возникает, не связан с предыдущим или последующим в традиционном понимании. Вот несколько аналогий, которые помогут понять, что происходит на самом деле:

- Когда появляется некоторое содержание СЫРОГО (необработанного) материала, мы должны думать о нём, как о лодке, которая перевезёт нас через реку на другой берег. Прибыв туда, мы оставляем лодку позади и продолжаем наш путь. Мы не анализируем лодку и не пытаемся её понять.

- Другой путь посмотреть на это - думать о процессе Глубокого ПЭАТ, как о телепортации из одной комнаты в другую, нет видимой связи между ними. В каждой комнате есть один или более из 4-х элементов, с которыми мы столкнёмся (ОЭМК -Ощущения тела, Эмоции, Мысли, Картинки). Мы замечаем эти элементы, входим глубже в каждый и затем, перемещаемся в следующую комнату.



Проводя процесс Глубокого ПЭАТ на клиенте, вы ищете СЫРОЙ материал, который будет возникать в его теле и сознании. Это означает - не анализировать, не ассоциировать, не делать заключения и не думать о содержимом, которое поднимается на поверхность. Если он видит птицу в своём уме и спрашивает себя: "Что эта птица представляет для меня?", - он вводит себя в размышления, анализ, ассоциации и уходит от процесса Глубокого ПЭАТ.

Вместо этого, он должен просто принимать то, что появляется - нервность, ощущение черной дыры внутри головы, болезненное чувство в желудке - и применять процесс Глубокого ПЭАТ к "ощущению чёрной дыры в голове" без размышлений и, особенно, без вопросов типа:

"Что эта черная дыра представляет для меня?" Он должен почувствовать чёрную дыру так хорошо, как он может, держа пальцы на акупунктурной точке, вдохнуть и выдохнуть и во время выдоха наблюдать что происходит в его теле и сознании.

Если клиент чувствует некоторое сопротивление или какую-то негативную эмоцию, не позволяйте ему избегать сопротивления или не бояться, а просто берите эту эмоцию (сопротивление, страх) как следующее содержание и примените на нём Глубокий ПЭАТ. Одним из ключевых принципов ПЭАТ является ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ. Клиент должен воспроизводить эмоции (сопротивление, страх) точно такими, как они есть. Если клиент будет изменять или подавлять их, они будут продолжать существовать.

### Процессинг клиентов с применением Глубокого ПЭАТ

1	<p>До начала процесса объясните клиенту какие акупунктурные точки и с каким давлением нажимать; о каком СЫРОМ материале вы хотите чтобы он вам докладывал (ОЭМК); что он не должен ничего подавлять и не важно насколько незначительным это может ему казаться. Скажите ему, что ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ НЕТ.</p> <p><b>ОПРЕДЕЛИТЕ ПРОБЛЕМУ</b></p> <p>Попросите клиента сформулировать проблему как можно определённое. Избегайте длинных рассказов. Запишите проблему в рабочий лист процесса Глубокого ПЭАТ.</p>	
2	<p><b>УСТАНОВИТЕ ЦЕЛЬ</b></p> <p>Спросите клиента, чего он хочет достичь в результате сессии. Какова его цель для сессии. Запишите её.</p>	
3	<p><b>ОСТАВАЙТЕСЬ В КОНТАКТЕ</b></p> <p>Клиент должен чувствовать проблему, которую он определил, так сильно, как может. Он должен воспроизвести чувства, которые у него бывают в ситуациях, когда возникает проблема. Попросите его вспомнить несколько ситуаций, когда эта проблема имела место и принести чувства тех ситуаций в настоящее время. Ему нужно войти в проблему полностью, почувствовать её всю.</p>	
4	<p><b>ПРОТОКОЛ ГЛУБОКОГО ПЭАТ - ФУСС</b> (Формула Устранения Само-Саботажа). Утверждение ФУСС принимает текущее состояние и с принятием, начинает энергетически трансформировать его. Без сопротивления нет постоянства (продолжения существования). Пусть клиент закроет глаза, поместит два пальца на Грудную Точку и скажет: "Хотя (несмотря на то, что) я (у меня) &lt;проблема&gt;, я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что я (у меня) &lt;проблема&gt;". Пример: "Хотя у меня &lt;эта глубокая печаль&gt;, я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что у меня &lt;эта глубокая печаль&gt;".</p>	 <p><b>Грудная Точка "Я"</b></p>
5	<p><b>Скажите клиенту поместить два пальца на 1-ю Глазную Точку.</b></p> <p>Ему нужно войти в чувствование проблемы так глубоко, насколько он может, испытать её полностью. Вы можете попросить его преувеличить её, если он может. Когда клиент чувствует проблему так глубоко, как может, он делает глубокий вдох и выдох. Скажите, что вы хотите, чтобы он без вмешательства и цензуры наблюдал за тем, что возникает в его теле и сознании (<b>Ощущение в теле, Эмоция, Мысль, Образ-картинка</b>), и говорил это вам. Запишите это. Не давайте клиенту больше 10-ти секунд для ответа после выдоха. <b>ПОБУДИТЕ</b></p>	 <p><b>1-я Глазная Точка</b></p>

КЛИЕНТА ОТВЕЧАТЬ, СПРОСИВ: "Что происходит?"

6 Через 7 секунд разум захочет создать мысли и вы не получите СЫРОЙ материал. Если ничего из СЫРОГО материала не появляется на 1 -й Глазной точке, переходите ко 2-й и, если потребуется к 3-й.

Если клиент продолжает повторять, по-существу, один и тот же элемент - он плывёт. Напомните клиенту, что плавание/сопротивление не позволит ничего решить, и ему нужно расслабиться и войти в процесс.

(Для картинок - спросите клиента, есть ли Эмоция, Ощущение в теле или Мысль, связанные с картинкой).

Скажите клиенту не пытаться помнить проблему, с которой он начал, или любое другое содержание, которое процессировалось на цепи.



2-я Глазная Точка



3-я Глазная Точка

6 Принимайте любой СЫРОЙ (необработанный) материал, который появляется - это может быть один или два элемента. Попросите клиента произнести ФУСС, **поместив два пальца на Грудную Точку**: "Хотя я имею <элемент (и элемент)> я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что я имею <элемент (и элемент)> **Примеры** "Хотя у меня <головная боль> я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что у меня <головная боль>" "Хотя я имею <головную боль и чувствую страх> я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что я имею <головную боль и чувствую страх>" "Хотя я <чувствую беспокойство и страх> я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что я <чувствую беспокойство и страх>"

**Позитивная ФУСС должна быть использована, когда СЫРОЙ материал по характеру позитивен:**

"Я <позитивный элемент> и поэтому я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и <позитивный элемент>" "Я <чувствую себя спокойным и расслабленным> и поэтому я принимаю и люблю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что я <чувствую себя спокойным и расслабленным>"

**Пусть клиент поставит два пальца на 1-ю Глазную Точку.** Как и раньше он должен войти в чувствование элемента (элементов) так глубоко, как он может, испытать каждый из них полностью. Когда он чувствует его так глубоко, как может, пусть сделает глубокий вдох и выдох. Попросите клиента говорить, что появляется (**Ощущение в теле, Эмоция, Мысль, Образ-картинка**). Запишите это. Повторяйте эту процедуру, когда появляется СЫРОЙ материал, поочередно переключаясь между Глазными Точками и Грудной Точкой, пока либо не определятся Полярности, либо клиент не войдёт в



состояние Плерома (умиротворение, покой).

6а

**Работа с множественными элементами:**

Если при выдохе появляется более чем один элемент, то запишите каждый из них и затем с пальцами клиента, установленными на 1-ю Глазную Точку пусть он войдет в <элемент 1> так глубоко, как он может, испытывая его полностью. Теперь пусть оставит его на время и идёт к <элемент 2>. Теперь пусть почувствует одновременно <элемент 1> и <элемент 2>. Пусть клиент глубоко вдохнёт, выдохнет и наблюдает за тем, что появится в его теле и сознании. Попросите его сказать вам это и запишите. Используйте появившийся Сырой материал на следующем круге.

**Если нет нового СЫРОГО материала на 1-й точке,** пусть клиент поместит пальцы на 2-ю Глазную Точку и возвратится к элементу (элементам), для которых он использовал ФУСС. Как и с 1-й точкой, он должен полностью почувствовать элемент (элементы), глубоко вдохнуть, выдохнуть и наблюдать что появляется в его теле и сознании. И снова попросите его сказать вам об этом и использовать этот новый материал на следующем круге. Если необходимо, попробуйте 3-ю Глазную точку.

6б

**Если появились полярности**

Пусть клиент поместит два пальца на 1-ю Глазную точку. Сначала пусть почувствует <полярность 1>, войдёт в неё глубоко, так глубоко, как может. Теперь пусть отпустит её на какое-то время и войдёт в <полярность 2> так глубоко, как может.

Теперь пусть чувствует обе, и <полярность 1>, и <полярность 2> в одно и то же время. Попросите постараться как можно лучше почувствовать их. Пусть глубоко вдохнёт, выдохнет и скажет, что происходит с этими элементами.

По мере того, как полярности будут сливаться, клиенту будет всё труднее и труднее различать их, и они могут исчезнуть вообще.

**Идите ко 2-й Глазной точке**



2-я Глазная точка

Сначала пусть почувствует <полярность 1>, войдёт в неё глубоко, так глубоко, как может. Теперь пусть отпустит её на какое-то время и войдёт в <полярность 2> так глубоко, как может. Теперь попросите чувствовать обе, и <полярность 1>, и <полярность 2> в одно и то же время. Попросите постараться как можно лучше почувствовать их. Пусть глубоко вдохнёт, выдохнет и скажет, что происходит с этими элементами.

b	<p><b>Идите к 3-й Глазной точке</b></p> <p>Сначала пусть почувствует &lt;полярность 1&gt;, войдёт в неё глубоко, так глубоко, как может. Теперь пусть отпустит её на какое-то время и войдёт в &lt;полярность 2&gt; так глубоко, как может.</p> <p>Теперь попросите чувствовать обе, и &lt;полярность 1&gt;, и &lt;полярность 2&gt; в одно и то же время. Попросите постараться как можно лучше почувствовать их. Пусть глубоко вдохнёт, выдохнет и скажет, что происходит с этими элементами.</p> <p>Если полярности не сливаются, продолжите процесс Глубокого ПЭАТ до тех пор, пока либо не сольются полярности, либо клиент не войдёт в состояние Плерома.</p> <p>Возможно также появление совершенно нового Сырого материала. В этом случае продолжайте процесс Глубокого ПЭАТ на этом новом материале. Как только полярности сольются или исчезнут, переходите к завершающей процедуре (7 ниже)</p>
c	<div data-bbox="1177 253 1433 517" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1209 533 1433 564" data-label="Caption"> <p><b>3-я Глазная точка</b></p> </div> <p><b>Если клиент достиг состояния Плерома (спокойствие, расслабление)</b></p> <p>Попросите его поставить два пальца на 1-ю Глазную точку и полностью испытать это состояние спокойствия, расслабления, и позволить этому состоянию проникнуть в него. Пусть клиент глубоко вдохнёт, выдохнет и скажет, что происходит с этим состоянием.</p> <p>(Проверьте для каждой Глазной точки распространяется ли это состояние спокойствия вокруг или стабилизируется)</p> <p><b>Идите ко 2-й Глазной точке</b></p> <p>Попросите клиента полностью испытать это состояние спокойствия, расслабления. Пусть клиент глубоко вдохнёт, выдохнет и скажет, что происходит с этим состоянием.</p> <p><b>Идите к 3-й Глазной точке</b></p> <p>Снова попросите клиента полностью испытать это состояние спокойствия, расслабления. Пусть клиент глубоко вдохнёт, выдохнет и скажет, что происходит с этим состоянием.</p> <p>Спросите клиента, существует ли что-то ещё?</p> <p>Когда состояние спокойствия стабильно на всех трёх Глазных точках, переходите к завершающей процедуре (7 ниже). Если состояние не стабилизируется, возьмите элементы, которые появились и продолжите с ними стандартный процесс Глубокого ПЭАТ.</p> <p><b>7 ЗАВЕРШАЮЩАЯ ПРОЦЕДУРА</b></p> <p>Спросите клиента: "Как вы чувствуете себя в отношении проблемы, с которой вы начали? Является ли она всё ещё проблемой для вас?"</p> <p>Если проблема всё ещё присутствует, продолжите процесс Глубокого ПЭАТ. Если проблема исчезла или кажется далёкой, неважной или клиент считает её глупой, проверьте наличие оппозиции.</p> <p><b>ПРОВЕРКА НА НАЛИЧИЕ ОППОЗИЦИИ</b></p> <p>Когда проблема разрешилась, спросите об оппозиции: "Есть ли что-то внутри вас, что противится разрешению вами этой проблемы?"</p> <p>Если есть оппозиция, то проведите новый процесс следующим образом: возьмите состояние Плерома и Оппозицию как полярности и сделайте процесс Глубокого ПЭАТ с ними.</p> <p>Пример: "Хотя (я в мире с.....) и (оппозиция), я глубоко люблю и принимаю себя, моё тело, мою личность и тот факт, что (я в мире с.....) и (оппозиция)"</p>

8	<p><b>БУДУЩЕЕ ПОД КОНТРОЛЬ</b></p> <p>Поставьте будущее под контроль. Спросите клиента: "Думаете ли вы или чувствуете, что ваша проблема может вернуться к вам в будущем против вашей воли?" Если ответ ДА, то проведите процесс Глубокого ПЭАТ на состоянии Плерома, как одной полярности, и этом чувстве возвращения проблемы как другой полярности.</p> <p>Пусть клиент повторит следующую ФУСС: "Хотя я чувствую, что эта проблема может возвратиться в будущем, я люблю и принимаю себя, моё тело, мою личность и факт, что я чувствую, что проблема может возвратиться в будущем.</p> <p>Как только клиент нейтрализовал чувство возвращения проблемы и состояние Плерома, переходите к следующему шагу.</p>
9	<p><b>ПРОЩЕНИЕ</b></p> <p>Спросите клиента верит ли он в Бога или в некоторую высшую силу и используйте это в заявлениях прощения, которые он будет повторять: "Я прощаю Бога (высшую силу) за создание мира, в котором люди страдают от &lt;проблема&gt;" "Я прощаю всех существ и существей, вовлечённых в создание этой &lt;проблема&gt;" "Я прощаю себя за то, что имел эту &lt;проблема&gt; и за то, что оставался с ней так долго."</p>
10	<p><b>УСТАНОВКА ПОЗИТИВНОГО СОСТОЯНИЯ, ИСПОЛЬЗУЯ СВЕТ</b></p> <p>Скажите клиенту визуализировать сияющее солнце над его головой. Пусть он почувствует, как луч белого света входит в его голову и распространяется во все части тела, заполняя все их светом.</p>
11	<p><b>АКТИВАЦИЯ</b></p> <p>Спросите клиента: "Сейчас, когда вы свободны от своей проблемы и чувствуете себя хорошо, какое первое позитивное действие вы собираетесь предпринять, чтобы продемонстрировать себе эту свободу?" <i>Запишите это.</i></p> <p>После ответа спросите: "Какую вторую позитивную вещь вы собираюсь сделать?" <i>Запишите это.</i></p>
10	<p><b>КРУГОВОЙ / ХОЛИСТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕССИНГ</b></p> <p>Если другие существа принимают участие в проблеме, то чтобы полностью рассоздать проблему, клиент должен процессировать со всех участвующих точек зрения. Очень редко только сам человек вовлечён в проблему. Основной принцип здесь такой: Полное разрешение проблемы достигается далеко за своим собственным Я! Для очищения множественных точек зрения используйте Круговой процессинг систематически.</p> <p>Попросите клиента принимать точки зрения каждого из участников по очереди и проводить Глубокий ПЭАТ на каждом, возвращаясь к своей собственной точке зрения после того, как каждая точка зрения другого достигла нейтрализации или состояния Плерома. Скажите клиенту: "Представьте, что вы &lt;имя другого человека&gt;. <i>Поставьте два пальца на Грудную точку и скажите: Я &lt;имя другого человека&gt;.</i> Попросите клиента, чувствуя себя другим человеком, наблюдать, что он испытывает по поводу этой ситуации, где у &lt;имя клиента&gt; есть эта проблема &lt;проблема&gt;. Попросите говорить, что появляется.</p> <p>Пусть он проговорит ФУСС для этого ощущения, поставит пальцы на 1-ю Глазную Точку и почувствует это ощущение. Продолжайте процесс Глубокого ПЭАТ, как указано выше, пока не будет достигнута нейтрализация или состояние Плерома для этого другого человека, с которым вы себя идентифицировали. После этого пусть клиент поставит пальцы на грудную точку и скажите: "Я &lt;имя клиента&gt;" Затем спросите: "Есть ли кто-то ещё, вовлечённый в &lt;проблема&gt;?" Если ответ ДА, то пусть он примет точку зрения другого участника и проведите Глубокий ПЭАТ, как указано выше. Повторяйте процесс до тех пор, пока все другие точки зрения не будут урегулированы.</p>

**Разрешение проблем, возникающих при использовании Глубокого ПЭАТ**

Возникшая проблема	Возможное решение
--------------------	-------------------

<p>1. Клиент говорит: "Я не могу ничего чувствовать"</p>	<p>1. Скажите: "Я не могу с вами работать до тех пор, пока вы не будете чувствовать вашу проблему: пожалуйста сейчас идите домой и приходите, когда вы сможете чувствовать её. После возвращения через некоторое время процесс, обычно, идёт гладко.</p> <p>2. Спросите: "О какой части этой проблемы вы бы не хотели ни говорить, ни думать?" Эти части проблемы обычно самые заряженные. Когда клиент ответит, скажите: "Войдите в эту часть опыта или просто подумайте о ней", - и затем начинайте процесс.</p> <p>3. Примените Процессинг Множественных Точек Зрения. Спросите: "Кто любит вас или любил, сильнее всех?" (Укажите, что это может быть человек, который уже не живёт -родители, бабушка, дедушка, тётя и т.п.). Затем скажите: "Идентифицируйте себя с (будьте) этим человеком и посмотрите на существующую проблему, как если бы вы были тем человеком",- и затем делайте процесс Глубокого ПЭАТ с той точки зрения. Этот подход очень часто растапливает замороженные ситуации.</p>
<p>2. Клиент плавает, то есть остаётся на поверхности и не идёт достаточно в глубь</p>	<p>1. Примерно через 10 минут остановите процесс и скажите: "Вы не делаете то, что я хотел бы, чтобы вы делали; вы плаваете." <b>Хорошо, если бы вы сделали простые рисунки: 1) "ныряния"</b>, что означает идти глубже и глубже, это то, что требуется, и 2) "плавания", что означает оставаться на поверхности. Скажите: "Сравните эти два подхода и вы увидите, что для достижения успеха вам надо нырять."</p> <p>2. Спросите: "Каково противоположное состояние тому, что вы чувствуете сейчас?" Затем скажите: "Почувствуйте текущее состояние и противоположное состояние в одно и то же время." Обычно будет некоторое напряжение между двумя противоположными состояниями, так что процесс начнёт работать.</p>
<p>2. Клиент плавает, то есть остаётся на поверхности и не идёт достаточно в глубь</p>	<p><b>3. Примените Круговой Процессинг.</b> Есть два способа сделать это. <b>а)</b> Спросите: "Кто любит вас или любил, сильнее всех. (Укажите, что это может быть человек, который уже не живёт — родители, бабушка, дедушка, тётя и т.п.). Затем скажите: "Идентифицируйте себя с (будьте) этим человеком и посмотрите на существующую проблему, как если бы вы были тем человеком",- и затем делайте процесс Глубокого ПЭАТ с той точки зрения. <b>б)</b> Делайте Круговой Процессинг на всех участвующих точках зрения (что означает на всех людях или сущностях, участвующих в проблеме). 4. Используйте Возвращение Душ - шаманский процесс приведения назад и воссоединения отделённых частей чьего-то собственного существа. Эти части главным образом эмоциональные. Человек, который стремится выжить в травматическом опыте, часто отрывает часть себя, Эта часть остаётся отделённой, пока ни воссоединится во время шаманского процесса, медитации или, редко, спонтанно. Пожалуйста смотрите мою книгу "Аспектика", чтобы получить больше информации по этому процессу. 5. Если у вас есть достаточно времени, вы можете применить "сознательное круговое дыхание" в течение 15—30 минут. Попросите клиента лечь на пол или на кровать и выполнять этот вид дыхания. Оно обычно реактивизирует эмоции очень быстро, даже у клиентов, делающих его неохотно. Когда эмоции начнут заметно появляться, посадите клиента на стул и делайте процесс ПЭАТ. Вы можете также делать процесс и без смены позиции - человек продолжает лежать на кровати или на полу..</p>

<p>2. Клиент плавает, то есть остаётся на поверхности и не идёт достаточно глубоко</p>	<p>3. <b>Используйте</b> метафору. Спросите: а) "Напоминает ли это (состояние в котором вы находитесь) вам о чём-то?" б) "Какого рода опыт есть это (состояние в котором вы находитесь)? На что это похоже?"</p> <p>4. Примените <b>метод неоконченных предложений</b> для получения содержимого, которое лежит глубже (смотрите проблему 6). 5. Используйте <b>вопросы для разблокирования клиента</b> (далее). Замечание: Клиент в начале может работать хорошо, но в определенной точке процесса он начинает кружиться на том же уровне. Используйте некоторые из этих процедур, чтобы вновь начать ныряние.</p>
<p>3. Иногда во время процесса клиент заходит в тупик и говорит: "У меня ничего нет в уме", - или "Я чувствую себя полностью пустым" и т.п.</p>	<p>Вы должны помочь клиенту создать структуру цели, поскольку в структуре цели всегда есть "Структурное напряжение". Скажите: "Хорошо, у вас ничего нет в уме... Что бы вы хотели иметь в уме вместо ничего?" Что бы клиент ни ответил, примите это и скажите: "Испытайте оба: и это и ничего (пустоту) в одно и то же время." Это толкает клиента к созданию искусственной полярности и вы можете продолжить процесс, используя эту полярность.</p>
<p>4. Какое-то содержимое упорствует и продолжает существовать, или после исчезновения оно возвращается назад более одного раза</p>	<p>1. Объясните клиенту: это означает, что содержимое не было растворено полностью в первый раз. Поэтому клиент должен постараться испытать это содержимое так полно, как он может, и оставаться в нём немного дольше.</p> <p>2. Если первая попытка не была плодотворной, используйте <b>процесс коллапса волны в частицу</b>. Это подобно тому, что делается в квантовой физике, когда пытаются измерить волну. Волна исчезает, трансформируясь в частицу, и с частицей вы можете работать. Это операция, которую мы делаем в Аспектике или при улаживании сущностей: определите местонахождение, возраст, цвет, вес, энергию, силу (на шкале от 0 до 10) и уровень осознания. Затем вы просите клиента испытать это полностью и растворить.</p>
<p>5. Как открыть эмоциональные факторы на основе физического беспокойства и боли</p>	<p>Очень часто не легко раскрыть эмоциональные факторы на основе некоторого <b>физического беспокойства или боли</b>. Чтобы выявить их, применяйте следующие вопросы: "Если бы был важный эмоциональный фактор в вашей проблеме, что бы это было?"</p> <p>Если клиент отвечает, что он не знает, то задайте следующий вопрос: "Если бы вы знали, то что бы это могло быть?"</p> <p>Ответы на эти вопросы часто указывают вам правильное направление.</p>
<p>6. Клиент не может определить специфическую проблему, а упрямо предлагает обобщённую или комплексную</p>	<p>Например клиент настаивает, что проблема общая, к примеру: "Я не могу вписаться в общество", - или "Я всегда подавлен". В таких случаях мы должны направить клиента снова к "коллапсу волны". Мы просим клиента определить местонахождение этого опыта, его цвет, вес, размеры, возраст, вид энергии, которой он обладает и т.п. Имея эти характеристики опыта, вы можете начать процессировать его.</p> <p>Другой метод - это <b>завершение неоконченных предложений</b>. Существует две процедуры для него:</p> <p>1. Начните предложение, содержащее проблему клиента и попросите закончить его как можно быстрее, без размышления, не из головы. Например: "Я всегда подавлен потому, что Я...?" "Потому что я не счастлив" "Я не счастлив потому, что Я...?" "Потому что я недостойный человек." Таким образом я беру "Я недостойный человек", чтобы начать с ним процесс.</p> <p>2. Начните предложение, описывающее его проблему и повторите это предложение, пока он ни выдаст что-нибудь более</p>

	горячее: "Я всегда подавлен потому, что... Я всегда подавлен потому, что... Я всегда подавлен потому, что..." и т.д.
--	--

**Обезвоживание** значительно влияет на успех процесса ПЭАТ. Достаточно часто случается так, что застрявший процесс начинает идти хорошо, когда вы **выпиваете стакан чистой воды**.

<b>Возникшая проблема</b>	<b>Возможное решение</b>
7. Вы столкнулись с трудным или закрытым клиентом	<p>Работая с очень трудным и закрытым клиентом, мы должны <b>подходить к его проблеме холистически</b>, что требует большого времени. Мы просим его дать нам следующие данные и выполняем процесс со всеми ними в следующем порядке:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Соппротивление</b>, которое есть у клиента в отношении обладания этой проблемой и, возможно, против разрешения этой проблемы.</li> <li>2. <b>Ощущения тела</b>.</li> <li>3. <b>Эмоции</b>.</li> <li>4. <b>Ментальные компоненты</b> проблемы: мысли, убеждения, верования, решения, отношения, оправдания и т.п.</li> <li>5. <b>Идентности</b> (характеристики личности), лежащие в основе проблемы.</li> </ol> <p>Ко всем ним примените процесс Поверхностного ПЭАТ. Как только появится некоторое новое содержание, начните применение процесса Глубокого ПЭАТ.</p>

### Вопросы для разблокирования процесса Глубокого ПЭАТ

Вот набор **специальных вопросов**, которые помогут вам убрать эмоциональный заряд из некоторых пережитых моментов, и позволят продолжить работу процесса Глубокого ПЭАТ. Важно находиться в той ситуации, как если бы это происходило в этот самый момент, А НЕ в прошлом.

**"В этой ситуации... (или "В этом опыте...),**

- 1... вы протестуете против чего-то?
- 2... вы сопротивляетесь чему-то?
- 3... вы подавляете что-то?
- 4... вы делаете усилие, чтобы остановить что-то?
- 5... вы пытаетесь избежать чего-то?
- 6... вы удивлены и шокированы чем-то?
- 7... есть ли какое-то замешательство ?
- 8... есть ли что-то, что вы не хотите знать?
- 9... есть ли что-то, чего вы боитесь?

**Ваша конечная цель - это всегда Нейтрализация Полярностей, как единственное необратимое решение проблемы.**

Поэтому, когда клиент приходит в состояние Плерома, спросите об оппозиции. Если есть оппозиция, не начинайте следующий процесс с состоянием оппозиции как начальным, а клиент должен **испытать оба: и состояние Плерома, и состояние оппозиции одновременно.**

Если кажется, что оппозиции нет, вы можете задать один хитрый вопрос: **"Оппозиции нет. Хорошо... Но что бы вы не хотели испытать сейчас?"**

Какое бы содержание ни появилось, скажите клиенту использовать его, чтобы **испытать оба, и состояние Плерома, и это нежелательное состояние в одно и то же время, и продолжите процесс.**

Остались только мысли.

После того, как кто-то получил много процессинга или Глубокого ПЭАТ, или ГП-3, некоторые элементы практически исчезают - эмоции и ощущения тела, и даже картинки. Появляются во время процессинга, главным образом, мысли. Эти люди уже разрушили много их умственного материала. Эмоции и ощущения тела опустошены и что осталось - это просто мысли.