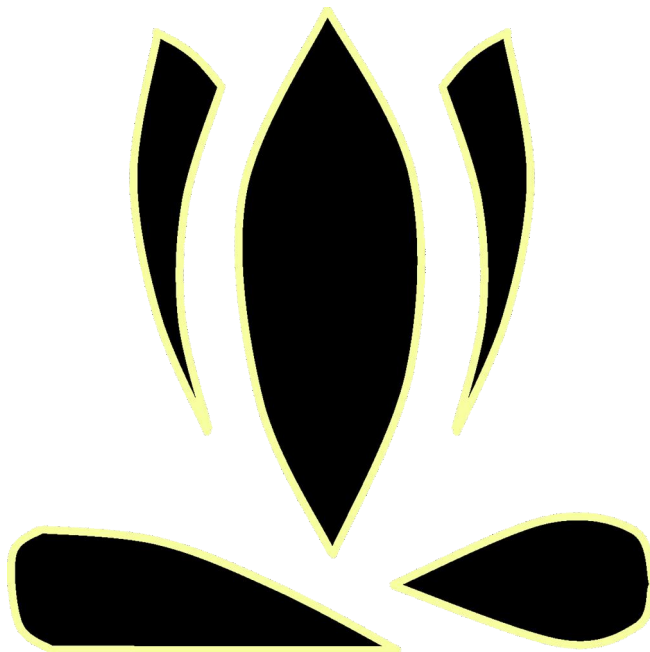


Константин Довлатов



**Уникальное полное
руководство по ПЭАТ – системе
радикального ремонта жизни.**

**Если у вас есть навык действовать, то для вас
нет безвыходных ситуаций.**

ВВЕДЕНИЕ	3
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	4
ТЕОРИЯ ЗАРЯДА	4
ПОЛЯРНОСТИ	7
ГОЛОГРАФИЧНОСТЬ ВРЕМЕНИ	8
ЦИКЛ ПРОЦЕССИНГА	9
ТОЧКИ АКУПРЕССУРЫ	10
КРУГОВОЙ ПРОЦЕССИНГ	11
ПРАЙМЫ (ПЕРВИЧНЫЕ ПОЛЯРНОСТИ)	11
КАКИЕ БЫВАЮТ ПРОЦЕССЫ	12
<i>Глубокий ПЭАТ (ГП)</i>	12
<i>ГП4</i>	12
<i>ГП2</i>	12
<i>Крутилка</i>	12
ОПИСАНИЕ МЕТОДИК	13
Метод Мгновенного Устранения Шоков (Крутилка)	13
ГП-4 (или Глубокий ПЭАТ-4).....	14
ИНТЕГРАЦИЯ ТЕНИ: ВОЛШЕБНОЕ ЗЕРКАЛО	16
ИНСТАЛЛЯЦИЯ СПОСОБНОСТЕЙ	18
ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЧЕЛОВЕКУ	18
ПРЯМОЕ СЛИЯНИЕ ПОЛЯРНОСТЕЙ.....	19
ГЛУБОКИЙ ПЭАТ	19
МАЛЕНЬКИЙ ВОЛШЕБНЫЙ МЕТОД	23
ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ЧАКРЫ	23
ГЛУБОКИЙ ПЭАТ 2	24
АКТИВАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ	24
ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗБЛОКИРОВАНИЯ ПРОЦЕССА ГЛУБОКОГО ПЭАТ	24
БЛОК-СХЕМА ПРОЦЕССА ПЭАТ	27
ПРОГРАММА ДЛЯ РАБОТЫ С СОБОЙ	30
ГЛОССАРИЙ	30
МОИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ	32
Индивидуальный ПРОЦЕССИНГ	32
Для заказа ПРОЦЕССИНГА ПИШИТЕ НА АДРЕС PEAT@DOWLATOW.RU	32
Индивидуальный СЕМИНАР ПО ПЭАТ	32
ПРОВЕДЕНИЕ СЕМИНАРОВ В ВАШЕМ ГОРОДЕ	33
СПИСОК ПРОВОДИМЫХ ТРЕНИНГОВ	33

Введение

Добрый день. Он и в самом деле добрый, если вы держите в руках эту небольшую книжку. Сейчас принято писать «прочтя эту книгу, вы уже никогда не станете прежним». Так вот, дорогой друг, прочтения, увы, мало! Надо еще и что-то делать. *И если Вы будете что-то делать, то Ваша жизнь изменится.* Это я Вам обещаю!

Меня зовут Константин Довлатов. Как это часто бывает, вопросами саморазвития я увлекся не от хорошей жизни. Был болезненным ребенком, безотцовщиной, что такое быть сильным – знать не знал и ведать не ведал. К 14 годам был слабым, практически постоянно сопливым и сильно замордованным подростком. Первым шагом из этого состояния стало закаливание. Уже через 4 месяца после начала процедур я мог спокойно ходить зимой в школьной форме, не надевая куртки, и оставаясь здоровым. Следующим шагом были гантели. Потом пошел на спорт – греблю на байдарке. В итоге закачался и закалился настолько, что местное хулиганье стало уважать и перестало домогаться. Но уверенности в себе все не было. Особенно при общении с девушками. И тут я стал увлекаться психологией. Популярной психологией на тот момент был только Владимир Леви, но в его книгах было много слов и мало практических упражнений. К счастью в те годы (1985) вышла книжка по аутотренингу и я увлекся этой методикой. Она мне очень многое дала. Силой самовнушения я мог вызывать ощущение комфорта и тепла при температурах в -30 по Цельсию. Зимой ходил в одной рубашке и брюках. На ногах – кеды. Это было хорошим показателем, но сильно эпатировало общественность. Поэтому через некоторое время я прекратил такие эксперименты. Со временем многие психические травмы при помощи аутотренинга были устранены, и я стал нормально общаться с людьми. Следующим крупным рывком в моем развитии стало попадание на тренинг «Пойми себя и других». На этом тренинге я вдруг осознал, что мир ко мне, в общем-то, добр, и готов помочь всегда. Был бы запрос. И вторым прозрением было то, что меня воспринимают не так, как я об этом думаю! Мой образ себя был гораздо хуже, чем его воспринимали другие! Это меня окрылило, и я стал делать то, о чем раньше не подумал бы и в страшном сне ☺ Я стал работать с людьми – собирать тренинги, арендовать залы, приглашать тренеров – в общем, на ровном месте, сделал тренинговый центр. Правда, в то время я считал что бизнес – это не про меня и быстро это дело потерял. Не хватило жесткости, понимания своей цели и умения ее добиваться, невзирая на свои собственные мнения на эту тему. Через какое-то время я увлекся йогой. Сначала занимался для души, но через какое-то время понял, что это не мой путь. Для себя – нет стимула. И я стал инструктором. На момент выбора направления йоги для инструкторского курса (а я занимался йогой айенгара, аштанга йогой и в школе Ар Сантема) приходит рассылка – зовут на инструкторский по Кундалини йоге. Пропускать такие знаки судьбы было не в моих правилах, и я пошел учиться. И стал инструктором йоги. Параллельно наткнулся в интернете на описание процесса под названием ПЭАТ. Собственно этому процессу и посвящена данная книга. В описании были написаны просто чудеса.

Застарелые проблемы решались за одну сессию в полтора часа. Враждующие годами люди начинали нормально общаться. Проходили хронические хвори. Это нельзя было не попробовать! Но, к сожалению, по описанию техники ничего добиться не удалось. Не шел процесс никак! И вот в ноябре 2007 года я прошел семинар у разработчика этой системы – Живорада Славинского. Да, действительно, техника работает! Прямо на семинаре, в учебных упражнениях устранил несколько чрезвычайно острых ситуаций из своей жизни. Причем сразу и навсегда! В течение года набирался опыта, работая с собой и с другими, и в сентябре 2008 года сдал экзамен на инструктора системы. С тех пор провел не один десяток семинаров, обучил многих людей, в том числе и психологов, этой технике. И, надеюсь, она помогла еще большему числу людей решить их ситуации, сделать жизнь и планету хоть чуть-чуть, но гармоничнее.

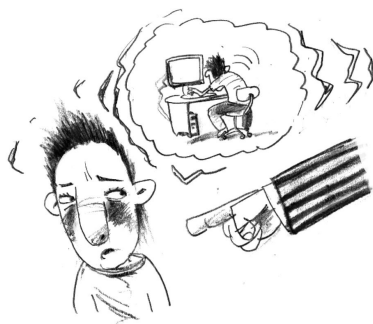
Теоретическая часть

Теория заряда

В основе ПЭАТ лежит идея об эмоциональном заряде. Этот самый заряд возникает в тот момент, когда человек потерпел поражение. Не важно, какое именно, в какой форме, но он проиграл.



Например, вы собрались в отпуск.



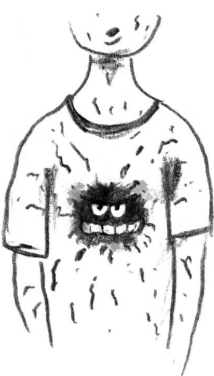
А вас не отпустило начальство.



В этот момент энергия намерения плюс энергия обиды, расстройства и невозможность перечить объединились в один заряд,

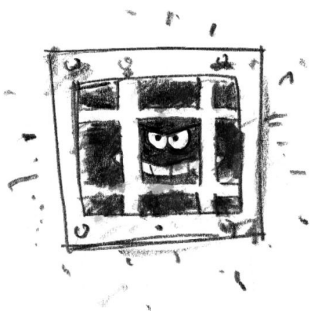


который занял свое место в вашей ауре. Так как аура подразделяется по уровням вибрации, то и заряд размещается на уровне, соответствующем его частоте.



В этом заряде заключены весьма неприятные эмоции, и испытывать их не хочется. И тут включается механизм психологической

защиты. Он фактически выделяет некоторое количество энергии для капсулирования заряда.



И у нас получается такой «киндер-сюрприз», оболочку которого требуется постоянно поддерживать целостной.



А это требует постоянного расхода энергии. Иногда происходят события, напоминающие тот заряд, и тогда он резко активизируется, срывая защиту и начинает транслировать свое содержимое. Мы в тот момент чувствуем себя ужасно, и стремимся любыми силами подавить эти ощущения. И тратим еще больше энергии на сохранение «статуса кво». Откуда берется вся эта добавочная энергия? Это та энергия, которая вами производится для здоровой и счастливой жизни! А тратится она явно не по назначению. Перечислим основные механизмы получения энергии

человеком:

- Пища
- Дыхание
- Физические упражнения
- Эмоции
- Решение задач

С решением задач (реально сложных задач) у нас обычно достаточно напряженно. Если вы не ученый и не студент, то большая часть деятельности достаточно рутинна. И решение задач порой ограничено тем, что заказать в меню, или где занять денег до зарплаты.

Эмоции. В современном мире – это почти табуированная область. Эмоции подавляются, сублимируются, не показываются и т.д. То есть на борьбу с эмоциями затрачиваются дополнительные силы.

Физические упражнения. Самым трудным упражнением для многих современников является поход до машины и поход от машины. Если зима на дворе, то добавляется чистка машины от снега.

Дыхание. Когда нет нормальной физической активности, то нет и нормального дыхания.

Пища. Она становится практически единственным источником энергии. И учитывая качество пищи, ее требуется очень много, гораздо больше, чем было бы нужно организму при наличии других источников энергии. И как следствие – люди толстеют...

Все-таки эмоциональные заряды и их защита научились заставлять людей заниматься физической работой. Они делают это через хроническое напряжение мышц в области расположения эмоционального заряда в ауре. И чем больше зарядов, тем менее гибким становится тело, постоянно напряженной оказывается шея, плечи, спина... Но защите и этой энергии со временем становится недостаточно. И тогда в ход идут стратегические резервы. Начинает забираться энергия у внутренних органов. Начинаются психосоматические заболевания. Органы сидят на голодном пайке. И рано или поздно отказывают. Вот такой получается ужасик ☹

Радует только то, что из этой ситуации выход есть. С зарядами можно и нужно работать. И в последнее время список способов работы становится все шире.

Полярности

Следующим основополагающим понятием в ПЭАТ являются полярности. Весь наш мир полярен. Инь и Янь. Плюс и Минус. Мужчина и Женщина. День и Ночь. Победа и Поражение. Список можно продолжать до бесконечности. Полярности есть в любом процессе, явлении, событии. Ами по себе полярности не хороши и не плохи. Они просто есть. Интересные явления начинаются в тот момент, когда человек решил, что один полюс хороший, а второй – плохой. То есть человек ввел в полярность заряд. Некоторое время он верит, что так оно и есть. И старается вылезти из «плохого» полюса к «хорошему». И ему это даже удается! Некоторое время человек блаженствует в «хорошем» состоянии, но затем, постепенно полюса меняются местами! Плохой становится притягательным! Хороший

становится отвратительным! И начинается новое путешествие из нового плохого к новому хорошему. И все повторяется... И еще раз... И еще.. И еще тысячи и тысячи раз. Какие-то полюса успевают сменить знак за считанные секунды. Какие-то – за несколько лет. Но эта игра идет постоянно, в жизни любого человека. Она с одной стороны, приносит ощущение драйва – постоянно что-то происходит, а с другой стороны – это пустая трата той самой жизни на колебания туда-сюда.

Приведу пример полярности. Например: быть одному – быть в паре. Рассмотрим с точки зрения мужчины.

Быть одному. Плохо. Каждый день искать себе женщину. Если не нашел – страдать, что уже неделю не было секса. Питаться в забегаловках. Стирать-убирать-гладить – просто ужас. Не хочется, а приходится. Вывод – надо завести подругу (быть в паре)

И вот подруга есть! Она живет у него дома и дом преобразился. Появился уют, домашняя еда, регулярный секс и чистые носки! Не жизнь, а сказка! Неделю сказка. Вторую. Месяц. Потом вдруг оказывается, что она не любит, когда от него пахнет пивом. И друзья у него моральные уроды. И все время надо проводить с нею. И надо сидеть дома, а деньги должны быть в избытке и т.д. Да и секс уже не тот, что раньше. И этот ранее хороший полюс становится плохим... Мужчина начинает жалеть о бытии одиноким, начинаются скандалы и в один прекрасный момент они расходятся. Он снова один! Ура! Счастье! Можно сколько угодно торчать у друзей! Можно пить пиво ящиками! Можно неделями смотреть телевизор, не выслушивая при этом критики в свой адрес! Но скоро становится тоскливо одному. Никто не встречает с работы. Да и женщин опять искать.. Или платить проституткам... И опять плохо. И так далее до бесконечности... Выглядит все достаточно тоскливо. Но у меня для вас радостное известие! Выход есть! Полярности можно интегрировать! И тогда они перестают действовать в вашей жизни. Вы начинаете сознательно выбирать, в какой из полюсов прийти, и как долго в нем пребывать. Ваше сознание начинает само строить реальность. Исчезает компульсивное желание что-то делать или чего-то не делать. Особенно здорово этот процесс помогает при падении продуктивности на работе. Устраняется полярность, которая вызывала протестное поведение, и работник начинает решать задачи, которые до того откладывал в долгий ящик. Почему? Да потому что решение задач дает энергию ☺. И жить интереснее. В общем, после проработки большая часть мотивации «ОТ» (мотивация избегания проблем) становится мотивацией «К» (мотивация достижения чего-то).

Голографичность времени

Третий столп энергетических терапий, к которым относится ПЭАТ, является понятие голографичности времени. Голограмма – это объемное изображение. Если голограмму сломать, то на каждом обломке вы снова увидите весь предмет целиком! Правда с меньшим качеством. Наш мозг устроен схожим образом. Любая ситуация, сколь длительной она не была, доступна через любой момент этой ситуации. И устранение заряда из единственного момента устраняет его из всей ситуации в целом! Это достаточно просто объяснить с точки зрения нейрологии. Любая ситуация

вызывает в мозгу построение определенной сети нейронов. Если в ситуации есть заряд, то сеть находится в возбужденном состоянии и подавляет соседние области мозга. Выбрав ситуацию, сделав с нее стоп кадр (замороженный во времени миг прошлого) и стерев из этого стопкадра заряд, мы разрушает механизм самоподдержания заряда в нейронной сети. И она разрушается, устраняя болезненность из ситуации.

При этом сама ситуация остается как память, но в ней уже как в старой фотографии отсутствуют краски, эмоции, ощущения. Просто старая фотография.

Цикл процессинга

Любая работа с зарядом проходит через несколько фиксированных стадий. Перечислю их:

- Принятие
- Воспроизведение
- Отпускание

Принятие. Это волшебное действие, которое снимает с заряда защитную оболочку. Принять – это значит признать, что такая ситуация была. При этом начинать корить себя за то что она была – это как раз признак неприятия. Принятие – очень простая, ясная состоянием, умиротворенное и легкое. Принятие можно попробовать вспомнить, если у вас когда-то был щенок. Он может нагадить на паркете, но малыша бесполезно ругать, рано ему еще контролировать процессы организма. И вы безропотно идете за тряпкой, только немного пожурив щенка в воспитательных целях. Вот и к своим «ужасным» ситуациям надо относиться точно так же.

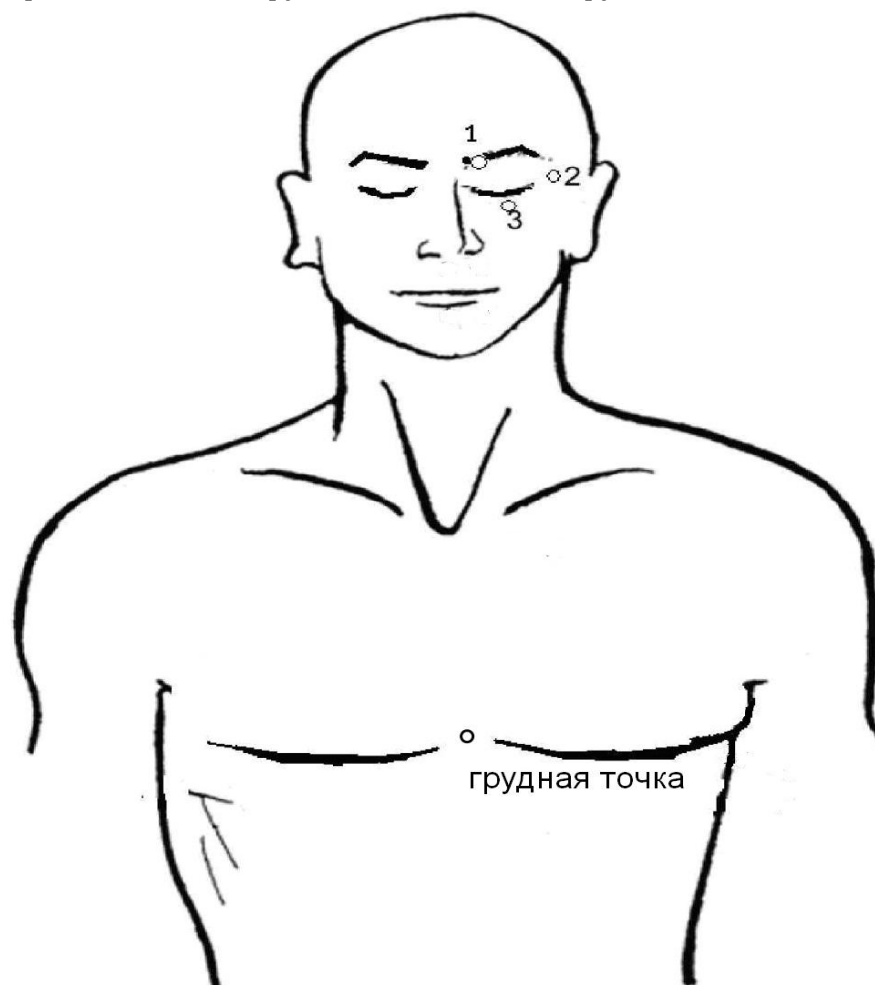
Воспроизведение. Высвободившийся из плена заряд (после принятия) радостно вызывает у нас все те чувства, которые в нем записаны. Это и эмоции, и телесные ощущения и мысли. И они крайне неприятны! Как вы думаете, что нужно сделать, чтобы заряд пропал? Правильно, его надо использовать по назначению! Просто перепрожить все то, что в нем записано. И как только начинаешь старательно усиливать эмоции, телесные ощущения и мысли, как они исчезают!

Отпускание. Это тоже крайне интересный процесс. Дети владеют им в совершенстве. Вы наверно видели, с какой скоростью ребенок 2-3-4 лет переключается с горького горя на радостный смех? Проходит порой меньше минуты, и слезы высохли, горе забыто, и жизнь прекрасна. Часто ли таким может похвастаться взрослый? Вряд ли. Взрослые привыкли упиваться своими состояниями. Они для взрослых важны. Горе, обида, ревность, месть и т.д. делают жизнь многих людей осмысленной. Есть к чему стремиться (отомстить). Оправдывается собственное бездействие (я так горюю). И как же отказаться от такого бонуса? Но как только мы начинаем заниматься своей психикой, нам нужно научиться отпусканию. Этот процесс может сопровождаться телесными ощущениями, и всегда вызывает изменение эмоционального состояния. Для того, чтобы поймать состояние, вы можете представить, что текущее состояние, которое вы хотите отпустить выглядит как комок грязи. Представьте, что этот комок лежит на горке, намазанной маслом. И он скатывается вниз, полностью, не оставив даже следа на горке.

На основе этого цикла процессинга построены разнообразные системы работы с собой. Они делают акцент на разные части цикла. Например, на принятии базируется «Радикальное прощение». На принятии и воспроизведении – «Техника Эмоциональной Свободы» (EFT). На отпускании – «метод Седоны». Я не стану тут описывать эти методы, по каждому из них есть книги, которые, в частности, можно найти на моем сайте <http://dowlatow.ru> в разделе «Библиотека»

Точки акупрессуры

Энергетические терапии зародились из симбиоза психоанализа и акупрессуры (лечение при помощи давления на точки тела). Как выяснилось, если концентрироваться на ощущении и одновременно замыкать пальцами точки меридианов, заряд из энергетического тела уходит ГОРАЗДО легче. Когда этот эффект был открыт, была предпринята попытка составления атласа точек для различных психических и психологических недугов. Попытка увенчалась успехом, и была создана система ТФТ. Обучение ей занимало 3 года. Затем возникла идея стандартизировать набор точек, включив в него по одной точке из каждого меридиана. И этот подход сработал. Позднее, эмпирическим путем было найдено, что достаточно использовать всего 4 точки. 3 из них на лице, около глаза, и одна на груди. Традиционно, точки называются по номерам. И точка на груди так и зовется – грудная точка.



Расположение точек:

1 – в углу брови, ближе к переносице, на краю глазницы. Вы можете нащупать в этом месте углубление в кости глазницы. Часто довольно болезненная точка.

2 – немножко ниже наружного угла глаза, на глазнице. Тоже есть выемка

3 – прямо под зрачком, на глазнице. Тоже есть выемка

Грудная точка. Для мужчин – пересечение линии грудины и линии, соединяющей соски. Женщинам проще найти эту точку найдя место, с которого начинается впадина на груди, и сместившись от нее вниз на ширину двух пальцев.

Круговой процессинг

Вы живете среди людей. И вы знаете, чего ждать от того или иного человека. И ваши ожидания действуют на окружающих как команды. Если вы ждете упреков, вас старается упрекнуть каждый. Как только меняется ваше восприятие человека, меняется и сам человек. Для того, чтобы изменить отношение к человеку, мы делаем хитрое действие. Ставим 2 пальца руки на грудь и говорим «Я больше не я, я _____» (тот человек). И дальше работаем от его лица. По завершении работы снова 2 пальца на грудь и говорим «Я больше не ____, я снова я». В процессе такой работы, многократно бывало так, что процессируемый начинал видеть те места, в которых в данный момент находился тот, за кого работали. Переживал сходные состояния, вел себя как тот человек. Если обращаться к метафизике, то можно утверждать, что на самом глубинном уровне все люди являются одним существом. И такая подмена вполне переключает одного человека в роль другого. И сразу возникает крамольная мысль – а давай я проведу процесс за кого-то. Отучу мужа пить, вылечу тещу от хронической депрессии и т.д. Хочу вас предупредить. Такое замещение, работу за кого-то, можно делать, только если вы непосредственный участник прорабатываемой с этим человеком ситуации, либо человек находится без сознания, либо это ребенок до 12 лет, либо это домашнее животное. Такой процессинг с сознательными взрослыми может сильно повлиять на вашу жизнь не самым лучшим образом.

Праймы (первичные полярности)

Первичными называются те полярности, которые разрядились (интегрировались, слились) у клиента первыми, и после этого не пришло никакого нового материала. Первая интеграция часто вызывает ни с чем не сравнимое состояние. И это состояние может удерживаться от нескольких минут, до нескольких дней. Если у вас не интегрированы первичные полярности, то вы сами не сможете сделать себе процесс Глубокого ПЭАТ. Вы просто будете засыпать в процессе. Найдите себе процессора ПЭАТ, чтобы он вас провел через процесс 2-3 раза. И тогда вы уже сможете делать процесс дальше самостоятельно. Часто слияние первичных полярностей является для человека самым ярким духовным

опытом в его жизни. Люди с развитой эмоциональной сферой могут переживать это состояние по нескольку дней. У более эмоционально стабильных людей, процесс завершается достаточно быстро. Минут 20-30, и они уже снова в привычном состоянии сознания. Но в любом случае, слияние праймов забыть трудно.

Какие бывают процессы

Глубокий ПЭАТ (ГП)

Это процесс, который позволяет «докопаться» до полярности, лежащей в основе любого вашего поведения или состояния, и интегрировать эту полярность. При этом поведение или состояние исчезают. Причем порой настолько, что человек забывает о том, что оно у него бывало. В основе ГП лежит цикл процессинга, повторяемый раз за разом. Он вычерпывает заряд за зарядом, пока не придет к полярностям. И интегрирует эти полярности.

ГП4

Простой процесс, изначально созданный для прямой интеграции полярностей по списку. Затем, постепенно, были открыты еще несколько применений данного процесса. С его помощью можно устранять фобии, менять отношение к человеку, инсталлировать себе чужие способности, интегрировать свои теньевые качества, возвращать расщепившиеся части души, стирать все осознаваемые проблемы сразу (рандаун прошлого-будущего).

ГП2

Специальный процесс для раскачки чувственной сферы для тех, кто привык думать, но не привык чувствовать

Крутилка

Процесс, позволяющий стереть заряд из ситуации практически за 30-40 секунд. Причем ситуации бывают предельно драматические. Например, проводил крутилку психологу, у которого на приеме умер клиент. После одного раунда, психолог забыл о самом случае, и на вопрос «как вы сейчас оцениваете ситуацию» не мог понять, о какой ситуации речь.

Описание методик

Метод Мгновенного Устранения Шоков (Крутилка)

Это метод рассоздания шоков, который очень эффективно работает даже с очень тяжелыми шоками (инцестом, изнасилованием, насилием и т.п.).

Он использует центростремительное движение, которое гармонизируется с энергетической системой планеты Земля. При всей своей эффективности, он также очень прост. Проще не придумать, на самом деле.

Процедура:

Кратко пообщайтесь с клиентом о его травматическом переживании. Узнайте некоторые подробности.

Опишите ему, что вы собираетесь делать. Заранее кратко опишите ему процесс.

Попросите его выбрать самый худший момент этого шока и удерживать его неподвижно, как снимок, «замороженным во времени» на протяжении всего процесса.

Пусть закроет глаза, и попросите его прочувствовать этот шок как можно сильнее.

Попросите его не сопротивляться негативным эмоциям во время процесса.

Попросите его положить указательный палец доминантной руки прямо на центр образа этого шока, и удерживать его там на протяжении всего процесса. И тянуть этот образ вместе с тем, как он будет поворачиваться, словно он приклеен к этой центральной точке.

Медленно поверните его 3 с половиной оборота **через левое плечо**. То есть, сделайте 3 с половиной оборота **против часовой стрелки**.

Вы помогаете ему поворачиваться медленно вокруг оси, всё это время повторяя ему: «Не сопротивляйся эмоциям и тяни картинку указательным пальцем... Тяни ее... тяни... тяни... Не сопротивляйся эмоциям! Не сопротивляйся! Тяни образ шока указательным пальцем, тяни его... тяни его...»

Когда три с половиной оборота через левое плечо будут закончены, остановитесь и попросите его открыть глаза. Затем спросите его: «**Что случилось с твоим шоком? Он всё еще есть или уже пропал?**»

Если он всё делал правильно, то шока больше не будет! Картинка может остаться на месте. Если он, соответственно, говорит: «Я ее вижу», скажите ему: «Да, ты видишь образ, но есть ли в нем неприятные или болезненные эмоции?»

Обычно там нет ни эмоций, ни картинки.

Здесь можно допустить 3 ошибки, которые могут полностью провалить процесс.

Клиент сопротивляется травматическим эмоциям (сопротивление приводит к сохранению).

Клиент не тянет образ за собой, поворачиваясь в левую сторону.

Клиент не удерживает травматический образ неподвижным,

он движется во времени до или после этого момента или подбирает другие части этой травмы.

Если травма не пропала полностью (остались какие-то негативные эмоции), Процессор должен объяснить клиенту, какие ошибки тут можно допустить и попросить его не делать этого ни в коем случае. Затем пусть он объяснит вам собственными словами, что он должен делать.

Наконец, дайте клиенту инструкцию наполнить себя сильным светом.

ГП-4 (или Глубокий ПЭАТ-4)

Он очень похож на ГП-3, но в нем есть некоторые небольшие, но очень значимые отличия. Мы задействуем левое и правое полушария мозга.

Требования:

Человек **должен стараться почувствовать полярности** по мере проработки ощущений.

Человек не должен **сопротивляться отрицательной полярности**. Сопротивление приводит к сохранению.

Из всего своего опыта человек выбирает один-единственный момент, наиболее характерный или яркий «снимок», и во время всего процесса удерживает его неподвижным или «замороженным» во времени.

Процедура:

Используются только обе первые точки («точки инсайта»): левая и правая.

На первую левую точку ставим два пальца левой руки. На первую правую точку ставим два пальца правой руки.

Работаем попеременно с левой и правой точками так, как работают с двумя «терминалами».

Есть два варианта выбора терминалов. Наиболее часто используются такие: Первый терминал - это «Я **здесь и сейчас**». Второй - это **снимок проблематичной ситуации** (например «Я в приступе фобии» или «Я в момент депрессии»).

Пальцы правой руки работают с ПРАВОЙ точкой (это левый мозг, логический, рациональный, «точка здесь и сейчас»). Вы просите клиента почувствовать себя «здесь и сейчас» и описать вам 4 элемента.

Ставите пальцы левой руки на первую ЛЕВУЮ точку, просите его почувствовать себя в проблематичной ситуации и описать вам 4 элемента.

Вы работаете попеременно между двумя ситуациями и двумя точками. Они очень быстро опустошатся, сольются или станут одним и тем же (например, одним и тем же светом на обоих терминалах).

Второй вариант выбора терминалов такой: Клиент делает снимок самого себя в положительной ситуации (положительный терминал) и снимок себя в отрицательной ситуации (отрицательный терминал), и работает попеременно с ними. Ощущая себя в отрицательном терминале, он ставит пальцы левой руки на левую точку.

Ощущая себя в положительном терминале, он ставит пальцы правой руки на правую точку.

Общий принцип такой: Терминал с большим зарядом или большими эмоциями должен прорабатываться через ЛЕВУЮ точку (связанную с ПРАВЫМ мозгом - эмоциями, интуицией и так далее).

Создавая желательную идентичность или состояние, «Я здесь и сейчас» - по ПРАВОЙ, желательная ситуация прорабатывается по ЛЕВОМУ.

Практика мелкого ПЭАТ теперь становится неуместной. ГП-4 улаживает все проблемы гораздо быстрее, чем мелкий ПЭАТ.

Но этим способом можно проработать даже самые тяжелые проблемы. Они пропадают очень быстро.

Варианты выбора полярностей:

Начните с проблемы и разберите ее на полярные ситуации, людей, эмоции или мысли.

Начните с желательного состояния.

Начните с набора полярностей, которые распознаются в жизни, например: **желание и отвращение, любовь и страх**. Одна должна быть положительной или отрицательной, а другая по крайней мере нейтральной, но предпочтительно противоположной полярностью.

Постройте структуру цели, **задав вопрос: «Какую цель ты хочешь достичь к завершению данной сессии?»**

Попросите клиента давать быстрые отклики, а не рассказывать длинные истории, вдаваясь в сравнения или анализ.

Объясните элементы переживания: **нужен только сырой материал: образы, картины, мысли, чувства или ощущения.**

Попросите клиента подумать о конкретном моменте или событии, связанном с полярностью, **продолжающемся только 1 момент, то есть, сделать снимок этого**. Пусть эти переживания будут **неподвижными во времени, как замороженными!**

Пусть клиент **закроет глаза**. Начните с отрицательной полярности (поставив два пальца на первую левую точку).

Повторяйте попеременно:

Почувствуй первую полярность и скажи мне, что появляется в сознании, какой образ, мысль, ощущение и чувство.

Почувствуй другую полярность и назови мне четыре элемента, которые появляются в твоём сознании.

Если элемент начинает блёкнуть, можно спросить: **«Есть там что-то еще или оно пусто?»**

Нейтрализация может произойти множеством способов:

Исчезнут полярности, оставив только пустоту или вакуум. Это происходит чаще всего.

Полярности сольются в одну, **так что не останется никакого различия между ними.**

Полярности исчезают, и клиент ощущает только присутствие самого себя.

Проверьте на нейтрализацию **вопросом**: «На основании того, что ты переживаешь сейчас, есть ли какое-либо различие между и ____.»

Если есть, продолжайте процесс до нейтрализации. Если клиент начал работу с какой-то проблемы: **«Возвращаясь назад в эту проблему, когда ты представляешь себя в этой ситуации, можешь ли ты переживать какую-то проблему, или там нет вообще ничего?»**

Проверьте на оппозицию, задавая вопрос: «Есть что-либо, что противится разрешению тобой проблемы таким образом?»

Если оппозиция есть, **начните новый процесс с новыми, отрицательной и нейтрализованной, полярностями.**

Управление будущим. Спросите **клиента**: «Есть ли в будущем что-то

такое, где одна из этих полярностей может начать управлять вашим поведением против вашей воли?»

Если да, процессируйте это. Работайте попеременно с нейтрализованными полярностями и управлением поведения вопреки его воле.

При необходимости пусть клиент произнесет: «Я прощаю Бога за создание мира, в котором существуют такие вот ___ и ___. Я прощаю всех, кто внес вклад в мою проблему с ___ и ___. Я прощаю самого себя за то, что я удерживал эту проблему так долго.»

Если проблема выходит снова, проведите по ней круговой процессинг.

Интеграция тени: Волшебное зеркало

Этот метод, Интеграция тени: Волшебное зеркало, очень результативен для интеграции собственной тени. Это одно из применений метода ГП-4.

Всякий раз, когда мы чувствуем критичное отношение или антипатию по отношению к кому-либо или к каким-то проявлениям в окружающем нас мире, мы должны понимать, что существует что-то внутри нас, к чему мы также критично относимся. В первый момент нам кажется, что это невозможно, но если мы будем настойчивы в поиске этого, то нам придется признать эту неприятную правду.

Независимо от того, что это явление может быть неприятно нам, оно помогает нам войти в глубокое и более истинное понимание себя. Таким образом, вместо того, чтобы тратить энергию на подавление этих чувств, мы будем высвобождать ее и становиться более цельными и более человечными, гуманными личностями. Мы должны приложить усилия, чтобы понять, что в другом человеке мы критикуем. Если даже малая толика этого присутствует в тебе, ты обязательно найдешь это в другом человеке.

Когда мы определяем в другом что-то, к чему относимся критически, мы выполняем процесс ГП-4 следующим образом: Первый терминал – человек, которого я осуждаю, и второй – я сам в тот момент, когда веду себя таким же образом, чувствуем или думаем. Когда Вы закончите процесс ГП4, то неожиданно обнаружите, что весь ваш критицизм против кого-то исчез волшебным образом.

Процедура:

Это очень просто. Вы можете работать с партнером, или в соло-процессинге.

Сконцентрируйтесь на ком-то, чье поведение Вам неприятно. Как только Вы поймете его поведение или характеристику личности, дайте ей определение собственными словами и запишите его на бумаге. Затем сконцентрируйтесь на себе самом, пытаясь найти похожее поведение или черту характера, не важно, когда она проявлялась. Это важно. Если вы не проявляете этого сейчас, это не значит, то Вы не делали этого раньше. В Вашей тени может быть подавлено все, что когда-то существовало в Вас. Будьте терпеливы в этом поиске и будьте уверены, это в Вас есть. Если нет – Вы не увидите этого у других.

Когда Вы обнаружили эту черту характера/поведение, выполняйте ГП4 следующим образом.

Первый терминал – это человек, к которому Вы отнеслись критически. Вы должны найти конкретный момент, когда он/она проявляли это качество и сделать снимок этого момента. Это значит, что этот момент (снимок) должен

оставаться неподвижным во времени (как бы замороженным). Затем положите два пальца левой руки на Первую Левую Точку, вдохните, выдохните и назовите 4 элемента.

Второй терминал – это Вы в ситуации, когда Вы вели себя аналогичным образом, Это может быть также поведение, или эмоция или просто мысль, возникшая в Вашем сознании. Сделайте снимок этого момента, положите два пальца правой руки на первую правую точку, вдохните, выдохните и назовите 4 элемента.

Когда после успешного выполнения ГП-4 на обоих терминалах будет только пустота, либо одинаковое содержание и там и там, либо это будете только Вы, спросите себя (или клиента, если Вы работаете с клиентом): «*Что я чувствую по отношению к поведению этого человека? Я по-прежнему критикую его?*» (или, с клиентом: «*Что Вы чувствуете по отношению к этому человеку, Вы его по-прежнему критикуете?*») Процесс завершен, если Вы, или Ваш клиент говорит, что нет критичного отношения к другому человеку. Могут быть разные варианты этого ответа, например, «*Мы все имеем какие-то недостатки*», или «*Я не согласен с этим, но такова жизнь*», или «*Это не здорово, но меня это не волнует*».

После проведения такого процесса с несколькими людьми, к которым Вы относились критически, начинайте выполнять его на более высоком уровне. Выберите человека, к которому у Вас нейтральное или вполне позитивное отношение, и найдите в нем что-то, что Вам не нравится. В тот момент, когда Вы найдете что-то подобное, переориентируйте свое внимание внутрь самого себя и раскройте такой же элемент там, в себе самом, сейчас, или в прошлом.

Чем сопровождается систематическая работа над очисткой тени? Это путь (если Вы работаете с клиентом, скажите ему об этом).

«Эта практика показывает нам, что есть 3 основных области, в которые человек вкладывает свою энергию и внимание:

- 1) Секс, любовь и эмоциональные взаимоотношения в целом.
- 2) Материальные возможности и деньги.
- 3) Власть или статус в обществе

Мы будем очищать эти области по очереди:

Что касается секса и эмоциональных взаимоотношений, что я осуждаю в других людях?

Переходите от одного человека к другому по очереди, выполняйте процесс ГП-4, меняйте руки и точки до тех пор, пока не исчерпаете все в этой области.

Затем переходите к другой области.

Что касается материальных ценностей и денег, что меня раздражает в других людях? Повторите процесс ГП-4.

И наконец,

Что касается личной власти и положения в обществе, что я критикую в других людях?

Повторите процесс ГП-4.

Инсталляция способностей

Вспомните, как часто бывает: Вы хотите что-то сделать, но вас удерживает какое-то внутреннее сопротивление. И надо бы начать на машине ездить, и машина в гараже стоит, и права уже 10 лет как получены, а что-то останавливает. А всякие Шумахеры получают очередные кубки и гоняют на скоростях под 400 км/ч. Непорядок ☺

Есть такое мнение, и после процессов Глубокого ПЭАТ вы будете с ним солидарны, что на высшем уровне все люди являются единым. То есть между людьми разница только такова, какой они ее считают. И разница эта поддерживается зарядами. Вспомним анекдот:

- Ну что ваш Карузо! Картавит, шепелявит, в ноты не попадает...

- А вы его слышали?

- Нет, Рабинович напел.

Вот у того Рабиновича есть заряд между ним и пением.

Если такой заряд убрать, то пропадает сопротивление обучению. Вы начинаете учиться, и скорость обучения возрастает в десятки раз. Фактически возникает ощущение, что вы скопировали чужие способности!

Процедура:

Выберите способность, которой вам не хватает.

Найдите носителя этой способности.

Вспомните момент, когда вы видели, как носитель способности ее проявляет. Чем эмоциональнее это ваше переживание, тем лучше. Обратите внимание – ассоциировано (из своих глаз) мы видим, как кто-то делает то, что делает.

Первый терминал – с левой стороны – стоп кадр, в котором мы восторгаемся тем, как кто-то делает то, что мы хотим перенять.

Второй терминал – здесь и сейчас

Проводим процесс ГП4.

По окончании контрольный вопрос: «**Ощущаешь ли ты в этой способности разницу между собой и моделью?**». Если разница осталась – значит процесс прошел не четко, и его надо повторить.

Изменение отношения к человеку

На высшем уровне, как уже отмечалось ранее, между людьми разница пропадает. Но в плотном теле она есть. И есть разное отношение к разным людям. Как легко догадаться, оно вызвано нашим предыдущим опытом, и, фактически, зарядами их этого опыта. Но есть много людей, к кому мы относимся хорошо! Даже если вы заматерелый мизантроп, то себя-то вы любите больше чем других. И это хорошее отношение можно инсталлировать поверх плохого. Некоторые боятся, что тогда плохое отношение переедет в другую сторону. Успокойтесь. Хорошее отношение всегда побеждает в этом состязании.

Процедура переноса отношения:

Найдите человека, к которому вы очень хорошо относитесь.

Например, если у вас угасло эротическое влечение к своему партнеру, найдите другого, который вас возбуждает. Или если партнер раздражает,

найдите человека, которого вы воспринимаете позитивно.

Первый терминал – стоп кадр с человеком, к которому вы относитесь хуже.

Второй терминал – стоп кадр с человеком, который вам нравится.

Проводим процесс ГП4.

Контрольный вопрос: Какое теперь отношение к тому человеку, который менее нравился?

Прямое слияние полярностей

На сайте <http://dowlatow.ru/biglistofpolarities.html> вы можете найти большой список полярностей. Проработав его по ГП4 вы станете не только несравненно более свободным человеком, но и научитесь делать процесс ГП4 практически простым волевым усилием. Для проведения слияния полярности вам необходимо сделать 2 стоп кадра полярности, как вы ее понимаете в текущий момент жизни. Например, пара «любовь-ненависть». На первом этапе вы можете вспомнить какие-то события из жизни. Вот вы кого-то любите, а вот ненавидите. Интегрировали, и полярность ушла из вашей жизни. На некоторое время. Потому что потом вы поймете, любовь – это не только к Маше или Васе. Это ко всей природе. А ненависть – это отсутствие заботы об экологии. И снова сделали слияние. И снова вам становится легко. Через какое-то время вас снова осеняет, что любовь – это принятие всего в мире, во вселенной. А ненависть – процесс отторжения чего-то. И вы снова интегрируете. И начинаете принимать все что происходит с вами и вокруг вас (между прочим уровень святости).

Процедура прямого слияния полярностей:

Выберите пару полярностей. Из списка, либо по своему разумению.

Первый терминал: стоп кадр с моментом, демонстрирующим первый полюс (эмоционально более насыщенный)

Второй терминал: стоп кадр с моментом, демонстрирующим второй полюс (эмоционально менее насыщенный)

Проводим процесс ГП4.

Контрольный вопрос: Есть ли разница между первой и второй полярностью?

Глубокий ПЭАТ

Для использования с **тяжелыми, длительными** или **хроническими** проблемами.

Вам и вашему клиенту следует **пить воду**, для того чтобы обеспечить хорошее увлажнение.

Исключите самосаботаж, попросив клиента нажать на область пупка тремя пальцами (большим, указательным и средним] недоминантной руки, при этом одновременно потирая над и под губами указательным и средним пальцами доминантной руки. Затем пусть он потрет головки ключиц теми же самыми пальцами доминантной руки, потом потрет крестец доминантной рукой. Пусть опустит обе руки.

Кратко обсудите с клиентом проблему, с которой он хотел бы справиться.

Клиент должен сформулировать проблему в словах как можно конкретнее. Спросите клиента: «Какой результат ты хотел бы получить в этой сессии, какова твоя цель?»

Если клиент впервые работает по Глубокому ПЭАТ, кратко объясните ему, как работает этот процесс. Покажите клиенту 3 точки и сообщите ему о том, что в течение процесса у него могут возникать телесные ощущения, эмоции, мысли и образы. Попросите его быть как можно открытее в отношении всего этого.

Объясните ему, что он должен кратко описывать вам сырые элементы, работая с каждой точкой тела, когда вы об этом спросите. Объясните ему важность глубокого вдоха - что он исполняет роль энергетического насоса.

Объясните клиенту, что такое **Первичные полярности**, если он до этого их еще не нейтрализовал.

Попросите клиента закрыть глаза, почувствовать эту проблему как можно глубже, кратко просмотреть ситуации, в которых эти ощущения поднимались.

Процедура:

ФАМ (формула антагонистической мотивации) на грудной точке (в глоссарии).

Перейти к 1-й глазной точке, войти в проблему так глубоко, как это возможно.

Почувствовать _____. Не сдерживать эмоции. Войти в них как можно глубже. Когда почувствуешь, что ты вошел в проблему настолько глубоко, насколько возможно, сделай глубокий вдох, выдох и скажи мне, что ты ощущаешь.

Если элемент изменился, вернись на грудную точку и повтори ФАМ с новой эмоцией, телесным ощущением, мыслью или образом. Если изменившийся элемент - **позитивный, проведите установку ФАМ для позитивного состояния.** Если изменившийся **ЭЛЕМЕНТ - это полярность, проведите ФАМ с полярностью** (Несмотря на то, что ____ и ____ верны одновременно, я принимаю и люблю себя...).

Перейди к 1-й глазной точке и повтори процесс.

Если элемент остался неизменным, перейди ко 2-й глазной точке, войди в проблему как можно глубже. Когда почувствуешь, что ты вошел в проблему настолько глубоко, насколько возможно, сделай глубокий вдох, выдох и скажи мне, что ты ощущаешь.

Если возникает что-то новое, вернись к грудной точке и повтори процесс.

Если элементы остались неизменными, перейди к 3-й глазной точке.

Продолжай до достижения клиентом состояния плеромы или нейтрализации полярностей. Клиент должен пройти по 3 глазным точкам при сохранении стабильного состояния. Если клиент достигает **праймов**, используй вопросы для стабилизации и нейтрализации праймов. Если это **Состояние плеромы**, продолжай со следующего шага.

В Состоянии плеромы, скажите клиенту **открыть глаза**, и задайте ему вопрос: «**Как ты себя теперь чувствуешь?**» Есть ли какая-то

[проблема)?»

Скажите клиенту **закрывать глаза** и задайте вопрос: **«Есть ли в тебе что-то, что противится разрешению {этой проблемы)!»**

Если есть **оппозиция**, начните **Глубокий ПЭАТ с оппозицией**.

Если **оппозиции нет**, спросите клиента: **«Есть ли ощущение, что [проблема] может вернуться в будущем вопреки твоему желанию?»**

Если клиент думает или чувствует, что **проблема может вернуться в будущем против его собственной воли**, начните **Глубокий ПЭАТ с этим!**

Если клиент думает или чувствует, что **проблема в будущем не вернется против его собственной воли**, спросите его: **«Есть еще какие-либо люди, у которых есть эмоциональный заряд в этой ситуации и которые могли бы блокировать твоё решение этой проблемы?»** Если да, попросите его отпроцессировать этого человека посредством **Кругового процессинга**.

Проведите **«прощение»**. Спросите клиента, **верит ли он в Бога, во Вселенскую силу или что-то подобное**.

«Я прощаю [Бога, Вселенную, Природу и т.п.] за создание такого мира, в котором некоторые люди страдают от [проблемы].»

«Я прощаю всех людей и существ, которые внесли вклад в создание этой моей [проблемы].»

«Я прощаю себя за создание и сохранение этой [проблемы].»

Проведите **установку положительного состояния** с состоянием плеромы.

Наполните клиента светом. Скажите клиенту, что вы хотите, чтобы он наполнил белым светом своё тело в том месте, где была эта ныне пропавшая проблема.

Спросите клиента: **«Что ты сделаешь первым для того, чтобы активировать эту цель?»**

Скажите клиенту **открыть глаза** и спросите его, **как он себя чувствует**.

Советы:

- 1) **Никогда не принимайте просто образ**. Запрашивайте эмоцию, которая приходит с этим образом. Если клиент получает пустоту или «ничего», спросите, находится это внутри него или снаружи. Спросите, это ничто - хорошее или плохое. Можно также спросить, нет ли там пары «я» и «ничто».
- 2) **Получив какие-либо полярности**, типа «света» и «тьмы», или два разных цвета, спросите, что они олицетворяют.
- 3) Если клиент улыбается, спросите его, что происходит. Когда возникает пара или противоположности, попросите клиента войти в каждый элемент по отдельности, а затем прочувствовать их одновременно.
- 4) Если у клиента всплывает что-то несвязанное с какой-либо частью его тела, можно пропустить часть ФАМ, в которой говорится о «теле и личности...»

Общее замечание:

Тщательно следите за тем, как вы формулируете вопросы во время сессии. Если вы будете говорить только об «ощущениях», вы отрубите клиенту 3 других элемента. Поэтому всегда спрашивайте: **«Какие элементы возникают?»**, **«Что всплывает?»** или **«Что сейчас происходит?»**.

Круговой процессинг:

Применяется тогда, когда в проблеме принимают участие другие существа (особенно если это родные и близкие).

Пусть клиент скажет: «**Я больше не _____, я теперь _____**. Называйте его по новому имени и **объясните процесс** так, чтобы он был понятен этому человеку.

Попросите нового человека **описать мысли, эмоции, телесные ощущения и картинки, которые возникают** у него. Запросите самое **сильное**.

Примените **Глубокий ПЭАТ** на новом человеке до прояснения.

Завершив, попросите человека сказать: «**Я больше не _____, я теперь _____**».

Продолжайте до завершения протокола Глубокого ПЭАТ.

Вопросы стабилизации для нейтрализации праймов:

Мы используем эти вопросы только один раз - когда человек нейтрализует свои праймы. Пусть клиент закроет глаза.

1) Первая группа вопросов:

Дайте клиенту инструкцию: «Скажи мне, основываясь не на имеющихся у тебя знаниях из прошлого, а на том, что ты чувствуешь **сейчас**, есть ли различие между...»

1. Здесь и там?
2. Прогрессом и отступлением?
3. Силой и слабостью?
4. Бесконечно малым и бесконечно большим?
5. Мужским и женским?
6. Существованием и несуществованием?
7. Миром физическим и миром духовным?
8. Божественным и материальным?
9. Созиданием и разрушением?
10. Свободой и несвободой?
11. Жизнью и смертью?
12. Я и не-я?
13. Сознанием и бессознательностью?
14. Любовью и свободой?
15. Прошлым и будущим?
16. Тобой и другим человеком?

2) Вторая группа вопросов:

Дайте клиенту инструкцию: «Вообрази, что ты сидишь на вершине очень высокой горы и можешь видеть всё свое прошлое. Посмотри на своё прошлое и скажи мне...»

1. Теперь, когда твои Праймы (... и ...), становятся ли тебе более ясными некоторые твои поступки в прошлом?
2. Твои Праймы (... и ...) объясняют твои взаимоотношения с другими людьми в твоём прошлом?
3. Производит ли слияние Праймов (... и ...) в Единое, то есть Нейтрализация, к возникновению поворотной точки для тебя в каком-то смысле?
4. Теперь, когда ты Нейтрализовал Праймы (... и ...), будешь ли ты вынужден в будущем вести себя точно так же, как это происходило ранее?

5. Теперь, когда ты Нейтрализовал Праймы (... и ...), сможешь ли ты более свободно принимать решения о своем поведении в будущем?

3) Третья группа вопросов:

Дайте клиенту инструкцию: «Скажи мне, основываясь **не** на имеющихся у тебя знаниях из прошлого, а на том, что ты чувствуешь **сейчас** между ...»

1. Ты как индивидуум, являешься чем-то определенным, неопределенным или и то и другое одновременно?
2. Ты теперь находишься в своем физическом теле, вне него или и то и другое?
3. Ты мужчина, женщина или и то, и другое?
4. Ты сейчас в физической вселенной, вне нее или и то, и другое?
5. Как ты ощущаешь - ты теперь ограничен в каком-либо смысле?
6. Есть ли у тебя границы; другими словами, есть ли пространство, где ты прекращаешь существовать, и начинается весь остальной мир?
7. Какого ты размера?

4) Четвертая группа вопросов:

Скажите клиенту открыть глаза.

1. Посмотри вокруг в этой комнате и скажи мне: Из всего этого, чем ты мог бы обладать?
2. Посмотри вокруг в этой комнате и скажи мне: Из всего этого, без чего ты мог бы обойтись?

Маленький волшебный метод

Мы используем его для проработки исчезающих телесных ощущений.

Процедура:

Дайте клиенту инструкцию: *Направь свое намерение на телесное ощущение.*

Опиши мне точное его местоположение:

Насколько глубоко оно в твоём теле?

Если бы у него был вес, насколько тяжёлым оно бы было?

Какого оно размера?

Какой оно формы?

Какого оно цвета?

Какой оно температуры?

Какого оно возраста?

Из какого вещества оно сделано?

Когда ты его ощущаешь, какая мысль выходит из этого ощущения? Есть ли в нём движение энергии, и что это за энергия?

Повторять вопросы по циклу до исчезновения телесного ощущения.

Дыхание через чакры

Для применения на случай усталости, болезни, тошноты и так далее.

Сосредоточьтесь на венечной чакре, дышите и представляйте, что дыхание проходит через нее.

Почувствовав энергетическое изменение, облегчение или просто через 1-2 минуты переходите к следующей чакре ниже.

Можно использовать мускульное тестирование для определения того, какие чакры имеют отношение к проблеме. Например: «Боль в пазухах связана с сексуальной чакрой».

Глубокий ПЭАТ 2

Для использования с интеллектуалами, имеющими трудности при работе с эмоциями.

Процедура:

1. Попросите клиента войдите в эту **эмоцию** так глубоко, как это возможно. Запросите, какая мысль **следует** за этой эмоцией.

2. Попросите клиента глубоко войти в эту **мысль**. Запросите, какая эмоция **следует** за этой мыслью.

3. Продолжайте работать попеременно с мыслями и эмоциями. Делайте это до тех пор, пока не получите явно хорошее состояние или пока не появятся полярности.

4. Начните Глубокий ПЭАТ.

Активация эмоциональной сферы

Для интеллектуалов, которым может понадобится активизировать правое полушарие мозга.

Процедура:

Пусть клиент закроет правую ноздрю и дышит левой, сделав 15-20 вдохов и выдохов.

Вопросы для разблокирования Процесса Глубокого ПЭАТ

Направьте клиента в ситуацию так, как если бы она происходила прямо сейчас, в этот момент, а НЕ в прошлом.

Процедура:

Спросите клиента: «**В этой ситуации** ...

- 1) ... ты против чего-то протестуешь?
- 2) ...ты чему-то сопротивляешься?
- 3) ... ты что-то подавляешь?
- 4) ... ты делаешь усилие что-то остановить?
- 5) ... ты стараешься чего-то избежать?
- 6) ... ты пытаешься анализировать процесс?
- 7) ... ты чем-то удивлен или шокирован?
- 8) ... есть какое-то замешательство?
- 9) ... есть что-то, чего ты не хотел бы знать?

10) ... есть что-то, чего ты опасаться?

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 используйте оппозицию как материал, полярный плероме 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 ты 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.

Разрешение проблем, возникающих в соло-процессинге с применением Глубокого ПЭАТ приведены ниже в таблице:

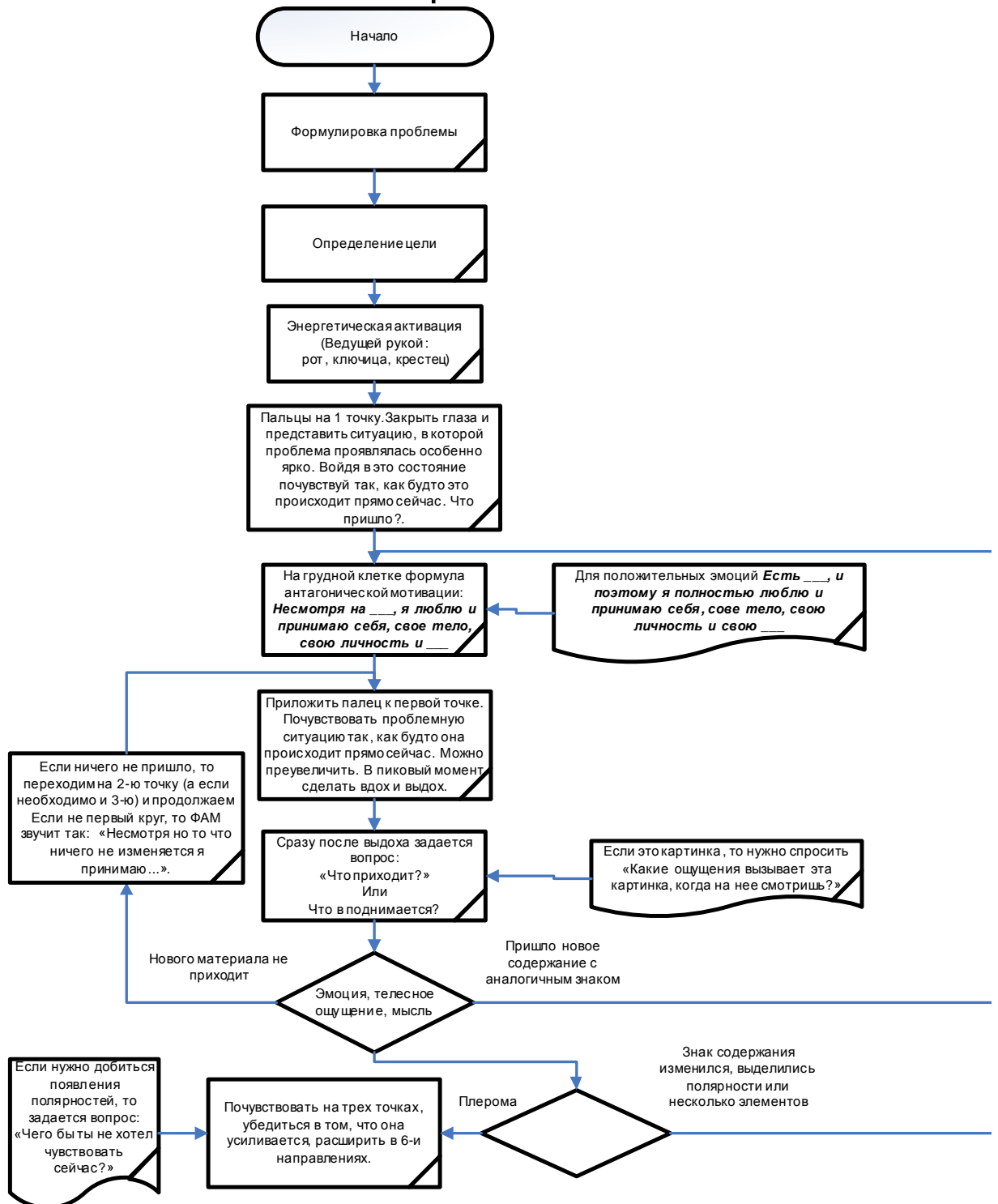
Возникшая проблема	Возможное решение
Вы не можете ничего чувствовать	<ol style="list-style-type: none">1. Отложите работу до времени, когда вы сможете чувствовать эту проблему.2. Спросите у себя: "О какой части этой проблемы я бы не хотел ни говорить, ни думать?" Эти части проблемы обычно самые заряженные. И так, когда некоторые из них поднимаются, войдите в эту часть опыта или просто подумайте о ней, и затем начинайте процесс.3. Примените Процессинг Множественных Точек Зрения. Подумайте о человеке, который любит вас или любил, сильнее всех. (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.
Вы плаваете, то есть остаётесь на том же самом элементе и не продвигаетесь к новым элементам на каждом круге.	<ol style="list-style-type: none">1. Спросите себя: "Каково противоположное состояние тому, что я чувствую сейчас?" Затем 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.2. Примените Круговой Процессинг. Есть два способа делать это: а) подумайте о человеке, который любит вас или любил, сильнее всех. (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 о чем-то? б) На что это похоже?4. Примените метод неоконченных предложений для получения содержимого, которое лежит глубже (смотрите далее).5. Используйте вопросы для разблокирования (далее).
Вы зашли в тупик: у вас ничего нет в	Создайте структуру цели, поскольку в структуре цели всегда есть "Структурное напряжение". Спросите себя: "Что

<p>уме или вы чувствуете себя полностью пустым и т.п.</p>	<p>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 первый раз. Поэтому постарайтесь испытать это содержимое так полно, как вы можете, и оставайтесь в нём немного дольше, пока находитесь на акупунктурной точке. 2. Если первая попытка не была плодотворной, используйте процесс коллапса волны в частицу. 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 его 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 нелегко 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?" Если вы не можете найти ответ, то задайте следующий вопрос: - "Если бы я знал, то что бы это могло быть?" Ответы на эти вопросы часто указывают вам правильное направление.</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>Подойдите к проблеме холистически, спрашивая о следующих данных и выполняя процесс со всеми ними в следующем порядке: 1. Соппротивление, которое у вас есть в отношении обладания этой проблемой и, возможно, против разрешения этой проблемы. 2. Ощущения тела. 3. Эмоции. 4. Ментальные компоненты проблемы: мысли, убеждения, верования, решения, отношения, оправдания и т.п. 5. Идентичности (характеристики личности), лежащие в основе проблемы. Ко всем им примените процесс Поверхностного ПЭАТ. Как только появится некоторое новое содержимое, начните применение процесса Глубокого ПЭАТ.</p>

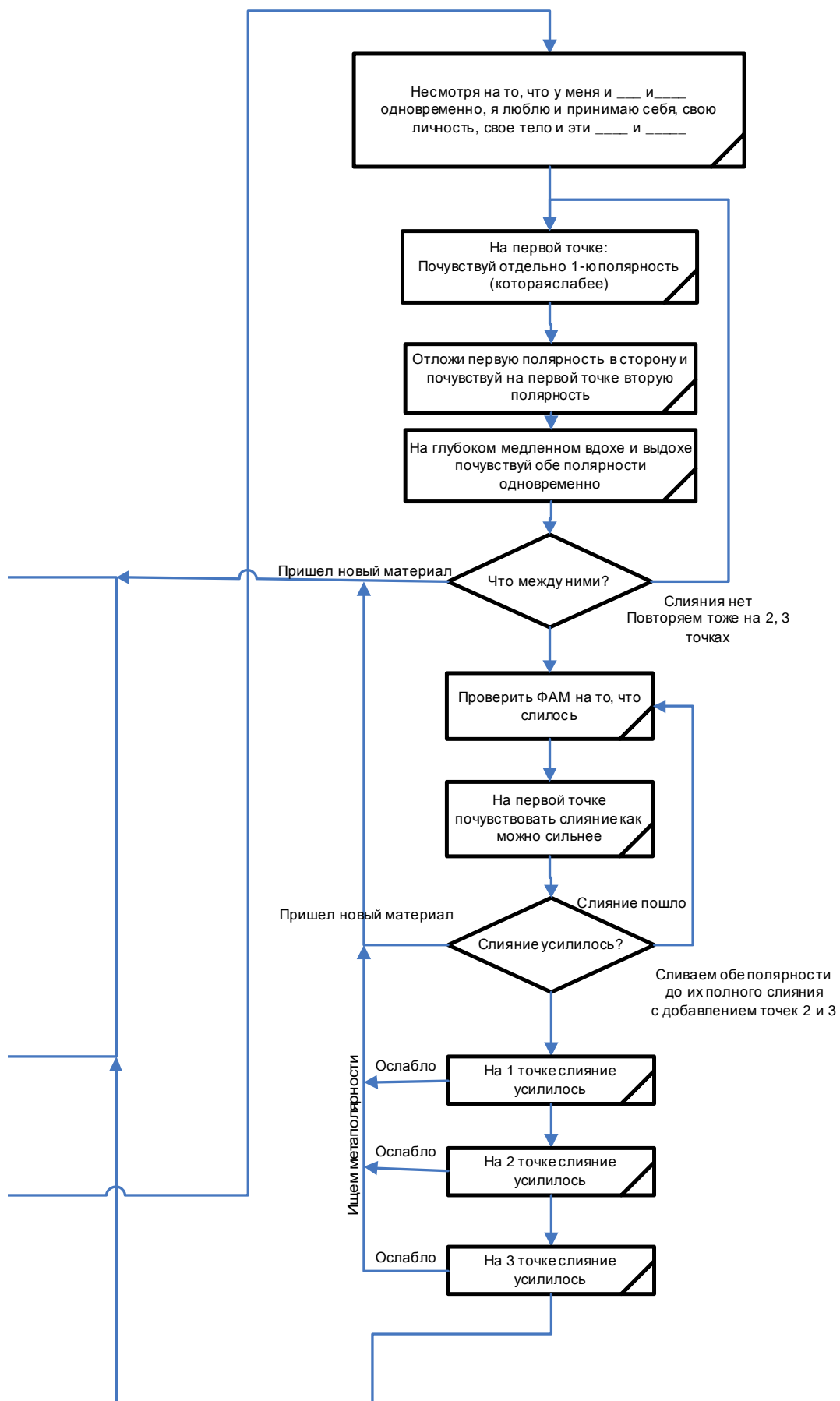
Блок-схема процесса ПЭАТ

Часть 1.

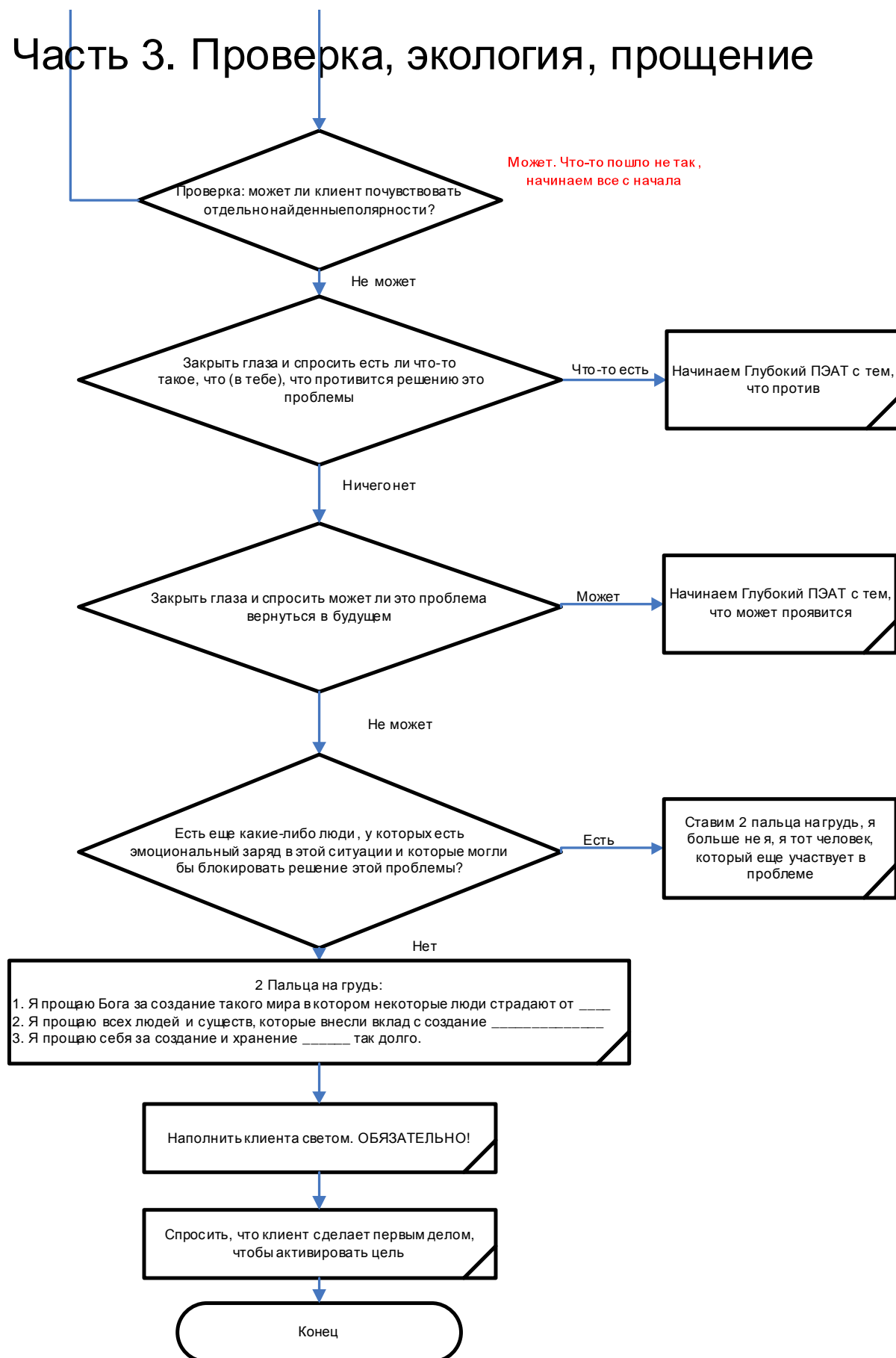
Выявление полярностей



Часть 2. Слияние полярностей



Часть 3. Проверка, экология, прощение



Программа для работы с собой

1. Посмотрите на следующий список, и оцените, как каждый пункт реализован в Вашей жизни по 10 бальной шкале. 1 – совсем плохо, 10 – лучше не бывает.

- Карьера
- Деньги
- Здоровье
- Друзья и родственники
- Любовь/Отношения со значимым другим
- Личностный рост
- Отдых и развлечения
- Условия жизни

2. Запишите на листе бумаги все свои негативные характеристики, которые влияют на каждый пункт

3. Запишите все позитивные качества, которых вам не хватает для успеха в каждом пункте.

4. Запишите список людей, которые демонстрируют такие качества

5. Сделайте процесс ГП каждому негативному качеству и состоянию.

6. После этого, проинсталлируйте позитивные качества себе с каждого человека из вашего списка.

7. Начинайте работу с тенью.

8. Каждый вечер записывайте в дневник, что сегодня сделали по новому

9. Возвращайтесь к первому шагу на новом уровне осознания и возможностей.

Глоссарий

Ассистенты: процессоры, которые ранее посетили практический семинар для процессоров ПЭАТ и желают быть в курсе последних разработок в области ПЭАТ, для того чтобы стать сертифицированными или дойти до уровня тренера.

Глубокий ПЭАТ: техника энергетической психологии, использующая только четыре энергетических точки. Конечный результат сессии Глубокого ПЭАТ обычно состоит в том, что клиент достигает состояния блаженства, получая состояние плеромы или нейтрализации первичных полярностей.

Глубокий ПЭАТ 2: Процесс, подобный Глубокому ПЭАТ, но в этом процессе клиент попеременно работает с эмоцией и телесным ощущением, с мыслью и образом-картинкой.

Глубокий ПЭАТ 3: Процесс, подобный Глубокому ПЭАТ, но в этом процессе клиент попеременно работает с отрицательным состоянием и положительным состоянием, для того чтобы их нейтрализовать.

ФАМ: Формула антагонистичной мотивации. Утверждение, используемое в процессинге ПЭАТ для нейтрализации подсознательного саботажа. Это утверждение о приятии и любви к самому себе.

Негативная ФАМ: Несмотря на то, что у меня _____, я люблю и принимаю себя, свое тело, свою личность и эту _____.

Позитивная ФАМ: У меня _____ и поэтому я принимаю себя, свое тело, свою личность и эту _____.

ФАМ для полярностей: Несмотря на то, что у меня и _____ и _____ одновременно, я принимаю и люблю себя, свое тело, свою личность и эти _____ и _____.

ПЭАТ: Первичных энергий активация и трансценденция Группа техник, разработанных Живорадом М. Славинским, которые работают с энергией на точках меридианов, для высвобождения и восстановления баланса энергетических возмущений, которые лежат в основе всех проблем. ПЭАТ можно применять для облегчения шоков, устранения самосаботажа и нейтрализации полярностей.

Состояние плеромы: состояние блаженства, которое часто достигается к концу сессии ПЭАТ.

Праймы: Сокращение для «первичных полярностей».

Первичные полярности: полярности, которые у нас есть и которые сильнее всего влияют на наше поведение с самого рождения.

Процессор: человек, применяющий техники ПЭАТ с клиентом. Он был обучен Живорадом Славинским или авторизованным тренером ПЭАТ, и может публично именовать себя процессором ПЭАТ.

Мелкий ПЭАТ: Техника энергетической психологии, которая использует семь точек меридианов. Используется для легких или сравнительно недавних проблем.

Соло процессинг: выполнение ПЭАТ на самом себе без помощи другого человека.

Мои предложения

Индивидуальный процессинг

К сожалению, ПЭАТ невозможно освоить самостоятельно. Требуется помощь опытного процессора. Я оказываю услуги процессинга. Для достижения стойких результатов, я предлагаю процессинг пакетами по 10 часов. За это время вы сможете решить самые острые вопросы текущей жизни, построить план дальнейшей работы и перейти к планомерной проработке. Вследствие такой работы высвобождается много энергии, отпускают хронические проблемы, появляется радость в жизни. Но, если на вопрос «что вы чувствуете сейчас» у вас ответ только один – «не знаю» или «ничего», то придется потратить дополнительно некоторое время на обучение вас работе со своим внутренним миром.

Для заказа процессинга пишите на адрес peat@dowlatow.ru

Перед первой сессией стоит почитать статью <http://www.dowlatow.ru/recomends.html>

Индивидуальный семинар по ПЭАТ

Вы можете познакомиться с техникой ПЭАТ **индивидуально!!!**

Плюсы:

- Тренер выдает Вам информацию в том темпе, в котором вы можете ее воспринимать комфортно - нет необходимости ждать группу или спешить за нею
- Навыки будут отрабатываться до их усвоения
- Все тренировочные сессии под моим непосредственным контролем
- Выгодно финансово - нет необходимости ехать в Москву, платить за проживание в гостинице, тратить 2 дополнительных дня (пятницу и понедельник) от отпуска или работы, сокращая тем самым косвенные расходы
- Ритм прохождения семинара можно регулировать. Можем работать хоть по 8 часов в день, хоть кусками по 1.5-3 часа

Минусы:

- Нет групповой энергетика процесса,
- меньший драйв,
- нет внутренниного общения

По завершению семинара вы получаете сертификат - он будет Вам выслан по почте - о том, что вы можете применять ПЭАТ для себя и других. Ваше имя будет отослано Живораду Славинскому и Вы сможете впоследствии посещать его семинары для дальнейших уровней сертификации.

Но это еще не все! В ходе семинара мы с Вами поработаем над вашими самыми насущными трудностями и к концу семинара Вы будете новым человеком!

Но и это еще не все! В процессе семинара вы узнаете еще 3 техники, которые предлагаются отдельными семинарами - [ГП4](#), [интергация тени](#), [возвращение души](#) .

Стоит ли это той суммы, в которую я оценил обучение? Я уверен, что заявленная сумма сторичей окупится в процессе семинара. А грамотно используемый инструментарий позволит вам улучшать свою жизнь на протяжении долгих лет.

Мы с вами подберем удобное время, комфортный темп и пошагово будем приближаться к нужному результату. Мой семинар всегда удивительное приключение, где **главный герой – ВЫ!** Решайтесь и записывайтесь!

Проведение семинаров в вашем городе

Для организации тренинга вам потребуется набрать группу от 10 до 25 человек. Найти помещение, в котором эта группа могла бы разместиться комфортно и посчитать стоимость участия каждого человека. Система расчетов такова:

Организатор оплачивает аренду, тетрадки, ручки, бейджики, печать раздаточных материалов, чаепития для участников. Мои билеты, проживание и питание. Рассчитывайте, чтобы половина той группы, которую вы планируете набрать, покрывала все расходы.

При проведении тренинга в Москве число участников может быть меньше 10. Опыт показывает, что даже в однокомнатной квартире может разместиться до 8 участников тренинга. Таким образом, аренда стремится к 0, билеты, проживание и питание тренера тоже :)

Подробнее условия описаны в разделе <http://www.dowlatow.ru/organize>

Список проводимых тренингов

Вы можете прочитать про каждый тренинг, перейдя по ссылке

[Чистое пространство](#)

[Аспектика](#)

[Глубокий ПЭАТ и ГП4](#)

[Гностический интенсив](#)

[ДУХОВНЫЙ ВЫБОР + Кундалини йога: управление удачей и достижение целей без борьбы](#)

[Интенсив. Йога Плюс Духовные технологии](#)

[Метод улаживания сущностей](#)

[Символическое Моделирование](#)

[Тренинг уверенности](#)

[Шуньята](#)

[Женское счастье](#)

[Жизнь без маски](#)

[Йога отношений](#)