

# Книга отзывов о системе Турбо-Суслик

Я решил-таки опубликовать отзывы не в качестве подтверждения, что система работает (это я никогда не считал нужным доказывать), а потому что вижу, как убого живет подавляющее большинство людей (даже не подозревая, каких радикальных перемен можно добиться в кратчайшие сроки, порядка нескольких месяцев). Здесь двадцать развернутых отзывов, подобных за пять лет работы я получил примерно восемьсот. Такие результаты типичны примерно для 6-8 месяцев работы. Я намеренно не привожу более «продвинутые» отзывы, так как там уже много чисто абстрактных результатов, которые замусоренными мозгами будут наверняка неверно поняты (особенно, если эти мозги еще и подпорчены шизотерикой). Не следует воспринимать все изложенное как абсолютную истину, глюков там еще немало, однако огромный прогресс налицо. И добавлю один существенный момент. Здесь описывается немало внешних достижений, серьезных жизненных перемен, однако все это вторично. Подчеркну: стремиться надо измениться внутренне (а конкретно, **ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ СВОЕГО ИДИОТИЗМА**), а всякие там внешние достижения — это уже следствие, осознанный выбор свободного человека.

Данную книгу можно распространять любым способом.

Дмитрий Леушкин

[СКАЧАТЬ ТУРБО-СУСЛИК \(PDF\)](#)

Мои конкретные результаты:

Внешние:

1. Отказался от работы по найму. Открыл свой бизнес в интернете. Имею свободный график и не привязан к конкретному месту, офису. При этом доход увеличился в 5 раз и это только начало. Сейчас активно занимаюсь развитием своего бизнеса.
2. Нашел любимую девушку и наслаждаюсь отношениями с ней. До этого были ольшие проблемы с женщинами, с отношениями, с сексом. Было много негативных убеждений и ограничений, внутренних. Теперь все гораздо лучше и я продолжаю работать в этом направлении.
3. Переехал жить в Красноярск, о чем давно мечтал. Раньше не хватало смелости и был внутренний ступор по поводу переезда. Теперь просто собрал вещи, купил билет и поехал. Живу в самом центре прекрасного города в шикарнй квартире, о которой раньше и мечтать не смел.
4. Снова взял в руки гитару и начал заниматься музыкой - игрой и пением. До этого был мощный творческий кризис, отсутствие всяких идей и усталость от творчества. Теперь я начинаю возрождаться в этом плане. Беру частные уроки и уже сочиняю песни в свободное время.
5. Нашел своб компанию друзей, с которыми мне хорошо проводить время. Раньше я был очень замкнутым и необщительным человеком и тяжело сходилсЯ с людьми. Сейчас конечно еще есть проблемы, но я чувствую себя сильно увереннее. И отношения с моими новыми друзьями меня радуют.
6. Начал заниматься своим телом - хожу на массаж, на динамические медитации, на телесные практики. Удалось снять несколько телесных зажимов, которые не давали чувствовать себя живым - в тазу, в горле, в животе. Работы тут еще много, но чувствую себя превосходно.
7. Полностью удалил из своей жизни людей, которые постоянно жалуются и ноют, и при этом ничего не хотят делать, чтобы исправить свою ситуацию. Раньше я их жалел, теперь мне все равно на их жалобы, а с ними я больше не общаюсь и не подпускаю таких людей близко к себе. Это моя жизнь и я не хочу тратить свое время на нытиков.

Внутренние:

8. Я стал позволять себе желать и не стесняться своих желаний. Не отказывать себе в них, не считать, что я их не достоин. Что бы не говорили мне окружающие. Веду дневник, где записываю все свои желания, от самых мелких, до "глобальных". Оказывается, их у меня довольно много, больше 1000 уже набралось. При этом такое чувство, что мне не особо важно, сбудетсЯ ли конкретное желание или нет. И как ни странно, многое из того, что я пишу, начинает сбываться. Например, переезд в Красноярск или то, что я снова начал писать стихи, или квартира с высокими потолками, о который я мечтал.
9. Мне легче общаться с людьми. Я уже не так боюсь смотреть им в глаза и говорить то, что думаю. Не всегда, конечно, но часто ловлю себя на том, что мне довольно комфортно в обществе, хотя раньше это было не так. Мне

уже не так страшно знакомиться и рассказывать о себе, задавать вопросы и получать ответы. Я чувствую, что контроль моего ума ослабевает.

10. Тело стало чувствительнее к прикосновениям. Я лучше различаю ощущения. Особенно это проявляется в сексе. Иногда мурашки бегают по коже от прикосновений. Сам секс стал интереснее и чувственнее. При этом я чаще делаю то, что хочу и меньше стесняюсь своих желаний. Тут еще работать и работать - это самая больная для меня тема. Но эти небольшие успехи меня радуют и я понимаю, что я на верном пути.

11. Исчезло беспокойство по поводу того, а хорошо ли я выгляжу, а все ли в порядке со внешностью, одеждой. Раньше меня сильно это парило, было важно мнение окружающих. Много энергии тратил на то, чтобы пускать пыль в глаза. Теперь чувствую, что это не важно и не забочусь об этом. Даже пошел на театральные курсы, хотя раньше для меня это было невозможно, ведь когда я стою на сцене, то становлюсь объектом внимания и обсуждения, а это было невыносимо. Теперь волнение конечно есть, но меня мало заботит то, что скажут обо мне люди, даже если мое выступление было не особо удачным.

12. Иногда появляется интересное чувство, что между любыми двумя вещами нет никакой разницы, а она есть только в моем уме. Прямо чувствую, что все одинаково. И чувства, и предметы. Но это мимолетные ощущения. Контроль ума ослаб, но все еще остается заметным.

13. Перестал трахать себе мозг на тему того, а туда ли я иду, а тем ли занимаюсь, а не трачу ли я время своей жизни впустую. Раньше эти думы и занимали большую часть времени моей жизни. Теперь я просто наслаждаюсь своей жизнью. А если мне что-то в ней не нравится, я начинаю это исправлять. Вот мне например не нравилось, что у меня нет девушки и постоянного секса - я взялся за этот вопрос и теперь у меня есть и то, и другое :) Не все конечно получается, бывают и откровенные провалы, но я уже не жалею на жизнь и не ищу виноватых. А понимаю, что все зависит от меня и всегда мой выбор

14. В связи с этим повысилась самооценка. Я чаще стал отстаивать свои права, свои границы там, где раньше скромно уступал и молчал. Теперь во мне есть силы и чувство достоинства. И я отстаиваю свою позицию там, где считаю нужным. Именно это помогло мне открыть бизнес, прорваться через массу препятствий в этом деле.

15. В целом улучшилось состояние, самочувствие. Раньше каждое утро не хотелось просыпаться в этот мир, жизнь казалась пустой и никчемной. Теперь я часто с удовольствием встаю. Чаще улыбаюсь, больше радуюсь жизни

16. По поводу зачем мне все это. Развитие - это одна из моих ценностей и не заниматься им я уже не могу. Мне постоянно интересно меняться и смотреть что получается и что я могу еще. Ради свободы я готов даже сойти с ума :)

17. Немного улучшилось здоровье. Было много зажимов в теле. Постоянно напрягалась челюсть, даже когда я молчал. Так же и плечи, всегда были в напряжении, а я часто даже не замечал. Теперь этого нет, челюсть и плечи

довольно расслаблены. И я веду себя увереннее.

18. Пропадает интерес к переделыванию других людей. Раньше я постоянно давал советы, считал себя очень умным, хотя у самого в жизни куча проблем. Теперь мне уже не интересны проблемы других людей, я не вовлекаюсь в них эмоционально. Советы даю только если очень просят и слава богу это случается редко :)

19. Гораздо легче принимаю решения. Не мучаю себя неделями и месяцами, а просто делаю выбор, довольно быстро. И редко сожалею о нем, даже если что-то не получается.

20. Вообще жизнь стала более вкусной, насыщенной. При этом я понимаю, что мне еще работать и работать. Но это приятный труд. ■

Ушла зависимость и залипание в компьютерных играх и в аниме. До ТС я мог сидеть и в том и в том неделями, практически не выходя из дома

Аспирантские экзамены "сдались" гораздо легче, чем я обычно сдавал в университете. И к экзаменам и к конференциям стал относиться намного легче и спокойнее

Обучаемость тоже возросла: на подготовку тех же экзаменов ушло гораздо меньше времени. Вообще когда сталкиваюсь с чем-то новым по работе – разбираюсь очень быстро

Своеобразно улучшилась память: перестал всё постоянно держать "в активе", вспоминаю нужное по мере необходимости

Последний раз (до работы с ТС) за границу меня "вывозили" только в детстве. В прошлом же году успел побывать в Беларуси, Египете и Индии. Если вспоминать опять про "модификацию" работы, то могу сказать, что, хоть я и был три недели в Индии, отпуск я не брал :). В Египет летел один, без сопровождения в виде друзей или знакомых, что мне тоже в новинку

Вообще стал легким "на подъём" - куда-то съездить, что-то сделать. Раньше я очень долго собирался, планировал задолго до. Планирование совершенно изменилось: сейчас если есть планы, то они гораздо менее жесткие, чем прежде. А в целом в них особо нет необходимости

Также стало легче принимать решения (хотя, конечно, есть ещё над чем работать): раньше я не мог принять решение, пока не выясню все, даже мельчайшие, детали; сейчас это меньше ограничивает

Пожалуй, самое существенное внешнее изменение – то, что я съехал от родителей: снял себе однокомнатную квартиру, начал жить самостоятельно

Следом подтянулись доходы: они возросли со стажерских 17 тыс. рублей (в начале работы с ТС, когда я ещё жил с родителями) до примерно 100-120 тыс. рублей из разных источников при самостоятельной жизни

По ощущениям ушли запреты и ограничения на деятельность – с удовольствием берусь за любые проекты, которые ко мне приходят, если нужно, могу договориться, вообще чувствую, что сейчас можно делать (в смысле источников денег) практически что угодно

Рабочее время увеличилось, стал гораздо больше успевать сделать за день. Если смотреть в прошлое, у меня никогда не было такой "загрузки". Ушли отмазки и оправдания: "сегодня не в настроении", "не выспался" и т.д. Благодаря работе с ТС появилась возможность не сидеть мозгоёбить, а "тупо делать"

Вообще стал гораздо легче распоряжаться деньгами, стало легче покупать и платить. Здесь, конечно, есть ещё много над чем работать, но суммы явно стали больше

Стало гораздо легче общаться с незнакомыми людьми: раньше мне было сложно даже время или дорогу спросить у прохожего, сейчас, если мне нужно, спрошу не задумываясь. Если это общение по работе, то я достаточно легко нахожу контакт, вне зависимости от статуса и возраста

В целом, стал гораздо более открытым. Раньше я обитал в каком-то своём внутреннем мире, теперь же меньше пребываю в себе, вижу окружающее и людей гораздо более адекватно. Вообще меня довольно хорошо "отцентровало" в "здесь и сейчас"

Стал гораздо меньше залипать в своих эмоциях и состояниях: они сменяются гораздо быстрее. Большую часть времени – довольно ровное, хорошее состояние. Эмоции других людей во многом перестали задевать

Стал более уверенным в себе и более спокойным: раньше меня очень-очень сильно парило, что подумает мой собеседник или окружающие меня люди

В целом, ушла заикленность на слова: когда мне что-то говорят, я вижу и слышу, что человек на самом деле имеет в виду и что от меня хочет (например, просто внимания)

Стало видно (и на себе в частности), как люди себя обманывают в желаниях и действиях: например, когда делают что-то ради кого-то, для кого-то

Перестал пытаться подстраиваться под других, чтобы показаться хорошим. Хорошость, приличность, вежливость сменились здоровым прагматизмом

Я было попытался сделать себя "деловым" (такая деловая маска человека, который решает проблемы), но очень быстро стало понятно, как это глупо: пытаться казаться кем-то вместо того, чтобы быть собой

Ушел шизотеризм, просьбы ко "всему чему можно" разрешить мои проблемы и устроить мою жизнь. Стал вполне адекватно понимать, что моя жизнь зависит от меня и поэтому просто нужно продолжать работать над собой дальше

До работы с ТС меня очень мучала аллергия (вроде крапивницы), причём она усиливалась из года в год. Теперь аллергия стала возникать значительно реже, а в определенных местах (где кошки) "не показывается" дольше и проходит легче

Практически перестал болеть, а если и болею, то выздоравливаю легче и быстрее ■

Мне 31 год, живу в Москве, ТС занимаюсь более 5 месяцев. Даже не помню, как в интернете я вышел на эту книгу, но точно помню свои первые впечатления в процессе чтения – было ощущение, что я нашел то, что давно искал, также поразил сам подход: все строго, четко, структурировано и без лирики. В тот момент показалось, что вот она волшебная таблетка, но только сейчас я понимаю, что все гораздо сложнее и халявы не будет.

Состояние, в котором я начал прорабатываться: у меня престижная работа в инвестиционной сфере, высокая зарплата, красивая девушка, друзья и прочие внешние признаки успешности, декларируемые в нашем обществе. Внутренне же полная неудовлетворенность, недовольство собой, чрезмерная неуверенность в себе, ощущение неестественности своего поведения, особо проявляющееся в нестандартных и критических ситуациях, куча комплексов и ограничений, излишняя эмоциональность и в тоже время скованность и зажатость, ощущение тяжести/груза и т.д. и т.п. Я понимал, что-то не то, но не осознавал, что именно.

Прочитав книгу ТС, я воодушевился: у меня всего пару проблем я их сейчас быстро проработаю и буду с легкостью идти дальше по жизни. Но позже я осознал как и силу ТС, так и примерный объем, дерьма плотно во мне утрамбованного. Понял, что работать предстоит много и долго, результаты будут не сразу, но главное – есть эффективный инструмент.

Некоторые видимые результаты работы с ТС:

- Согласно совету в книге я начал прорабатывать то, что волновало в тот момент, одним из первых был трейдинг на рынке фьючерсов драг. металлов, которым я начал заниматься практически одновременно со знакомством с ТС. Проработав вручную (без стандартных протоколов с сайта) все свои эмоции, ожидания, волнения связанные с трейдингом, я был очень удивлен результату: меня гораздо меньше стала волновать это тема. Раньше настроение могло легко испортиться при любых минусах (даже нереализованных) по сделкам, а после проработки я даже не расстроился, когда нереализованный убыток был 50% от инвестированных средств. В итоге на данный момент я приумножил первоначальный портфель в 5 раз (за 6 мес.) и это все из-за хладнокровности, которую обрел благодаря ТС;
- Я расстался с девушкой, с которой жили вместе более года. Я был инициатором расставания и все так организовал, что расставание прошло мягко без скандалов и т.п. Мы до сих пор с ней в хороших отношениях. И хотя у нас было много всякого негатива, я испытываю к ней теплые чувства, как к младшей сестренке. Такое расставание у меня получилось впервые в жизни, и я ни разу пока не пожалел о том, что сделал это, что опять не похоже на меня прежнего;
- Круг общения существенно сузился, как-то само собой получилось. С некоторыми друзьями/знакомыми у меня просто пропало желание общаться, при этом я не испытываю никакого негатива к ним и не избегаю этого общения, просто эти друзья, как будто исчезли, без сожаления и разочарования;

- Меня повысили на работе, увеличили зарплату. Вообще денег стало гораздо больше;
- Проще стал относиться к деньгам. Они конечно до сих пор занимают значительную часть в моем сознании, но меньше гораздо реагирую на траты. Например: я купил брату машину, другому брату помог деньгами купить квартиру, переданные деньги составляли существенную часть моих сбережений, сам я не имею ни квартиры, ни машины. Результат в том, что мне нисколько не жалко отданных братьям денег (отдельно эту тему я не прорабатывал), если бы я это сделал только из желания быть "хорошим", то раньше (до начала проработки) я бы сгорал от жадности и сожалел о поступке. Проработка по ТС избавила меня от такого трепетного отношения к деньгам, это точно;
- Меньше меня стали волновать чувства и волнения других людей. Например, я смог спокойно и открыто скатать девушке, с которой меня связывал только секс, что большего дать я ей не готов. Раньше для меня это было невозможно из-за, якобы, боязни огорчить, обидеть человека. Вообще раньше меня гораздо сильнее заботило мое влияние на эмоции и чувства других людей, даже не близких мне людей. Теперь я ближе к пониманию, что каждый человек сам ответственен за свои эмоции и чувства;
- Вообще стал гораздо меньше париться по любым поводам – это наблюдение некоторых моих друзей. Меньше, но все ещё очень сильно – уже мое мнение;
- Меньше стал жить в ожиданиях: не жду выходных, нового года, запланированной поездки или какого-либо запланированного приятного события. Это существенный прогресс для меня, не думаю, что просто обрел зрелость за предыдущие 5 месяцев, это определенно результат проработки;
- Меньше стал жить в фантазиях и мечтах, но все равно ещё далек от ощущения реальности и текущего момента;
- Также меньше реагирую на прошлое, как свое, так и других людей. Например, раньше меня отталкивало от девушки какие-либо подробности ее прошлой сексуальной жизни, сейчас переношу это довольно спокойно, но не полностью равнодушно :);
- Стал гораздо медленнее ходить пешком, даже если опаздываю, раньше очень быстро ходил, даже если не опаздывал, со мной другим тяжело было гулять – я всегда убегал вперед. Движения стали немного спокойнее, раньше значительную часть времени я находился в каком-то кипише;
- Думаю существенно поменялся подход к решению кажущихся проблем, вообще появляется ощущение, что любую задачу можно решить гораздо проще при определенном взгляде на нее. Был свидетелем маленьких чудес, когда проблемы, ситуации просто растворялись за счет только снижения уровня своего волнения по их поводу. Даже происходили невероятные события, ранее казавшиеся



невозможными;

- Хорошо проработались (но далеко не полностью) темы: деньги, секс, работа, родственники;
- Очень много мелких внутренних изменений. Внутренние изменения я распознаю, только когда начинаю сравнивать свои реакции на что-либо до и после проработок. А так (без сравнения) как будто ничего и не изменилось или наоборот иногда ощущение, что стало ещё хуже: стал более раздражительным, стали волновать темы, на которые раньше не обращал внимание, местами, стал вести себя ещё более неестественно, но как мне кажется это все было/есть в состоянии маятников. ■

Проработал 760 эпизодов прошлого, уверен, что со временем работы с ТС эта цифра будет только расти. Первое время казалось, что писать то и нечего и основной вопрос как набрать материал для обработки, но...как только начал работать материал появлялся и появлялся, было интересно наблюдать, как память выдает ту информацию, которую как мне казалось я со всем не помню, или которая не играет роли. Чем дольше работал тем больше понимал как прошлое которое случилось 10,20, 25 лет назад сидит глубоко во мне и никуда не девается. Мало того продолжает формировать мое поведение. После запуска Кибер Живо, нарушился сон (по сей день не стабильный), за месяц мне как будто приснилась вся моя предыдущая жизнь. С не привычки было страшно. Как правило проработка тяжелых воспоминаний и запуск некоторых протоколов вели, к физическим болям в разных частях тела

Обработал 150 человек из жизни с помощью протокола "авто человек" после этого почти все эти люди ушли из воспоминаний и переживаний. Удивляло сколько же эмоций и мыслей они занимали всю жизнь во мне. Всех сразу не получилось обработать, некоторых которые оказали большое влияния пришлось выписать а так же выписать все что с ними связано в авто машку

По началу, бросился прорабатывать финансовые составляющие в жизни, но со временем большое желание денег прошло, стало намного спокойнее. Ушла гонка за баблом которая длилась всю жизнь, появилось понимание что помимо этого есть много чего для проработок, и есть вещи поважнее

Изменения в жизни, начну с внешних:

Внешние – внешне) я похудел на 17кг это довольно много учитывая мой рост и вес. Помог, как и ТС так Лисси мусса о которой узнал на Вашем сайте. Раньше не мог себе и представить что это возможно, да и саму систему Лисси муссы не факт что осилил бы. Но с помощью авто машки было проработано очень много. Теперь смотришь на все вокруг что связано с едой как на какой то заговор пищевых производителей. Это глобальный бред! Направленный явно не на здоровье. Это зомбиленд, который делает из людей жертв еды. Так же пришло понимание что едой мы себя поощряем и наказываем что это инструмент которым мы сами себя губим. Так же понял сколько стереотипов и ярлыков в которые все верят, даже официальная медицина

Теперь я безработный. Раньше для меня это значило крах и ужас. Ужас от финансовой неопределенности. Теперь спокойствие, которое окружающие не могут понять. Раньше вся жизнь это гонка за баблом, смотрел на все через призму работы и денег. На работе был по 6 дней в неделю по 12 часов. Это рабство которое, грело тупое эго. Стремления и счастье в жизни были связаны с паханием на кого-то. Да, сейчас нет поступления денег, нет понимания финансового будущего, но есть внутренняя стабильность и понимание что все будет хорошо . Нет этой глупой паники, которое устраивало эго. Нет страха быть без денег. Сейчас понимание только что благодаря ТС , перестал быть рабом некой системы. Которая явно не направлена на то что другие были состоятельнее она направлена только благо компании

Круг людей. Сильно сузился круг людей с которыми общался. Остался один друг и все. Опять таки раньше для меня это был ужас. Со мной ни кто не дружит))) сейчас понимание совсем другое. С помощью ТС начинаешь видеть что движет как тобой так и другими людьми. И многое становится просто неинтересным. Не интересно тешить чье то его, нет желания поддерживать чью то алчность. Да и нет желания кому то угождать. Близкие друзья стали очень далекими. Приходит понимание что с дальнейшими проработками может возникнуть чувство одиночества, но страха этого нет. Хотя раньше это казалось страшнее смерти)

Женщины. Расстался с подругой. ТС поменял мое отношение к женщинам, он много чего опустошил, убрал понимание "как надо". Когда ушло это – отношения рассыпались, так как держались в основном на ерунде принятой в социуме

Отношения с матерью. Очень сильно изменились отношения с мамой хоть я давно живу один, но всясь была очень сильная. Как только пришло осознание ее как просто человека, осознания что ей движет, общение сильно ухудшилось. Пока я не знаю как к этому относится. Лишь понимаю что этот вопрос надо прорабатывать, уже работал много над этим но конца и края не видно

Изменения в жизни – Внутренние:

Внутренние – внутри) улучшилось здоровье. Не буду перечислять все, то что беспокоило. Но в свои 30 выглядел и чувствовал себя на все 60. Сейчас ушли многие болезни беспокоящие много лет. Выгляжу на 20. Тем не менее есть еще проблемы, которые уйдут по мере работы с ТС

ТС рушит привычную картину мира. ТВ Реклама Политика и тп сейчас кажутся нереальным бредом, а еще больший шок на водит как раньше на все это велся, жил навязанными ценностями. Был жертвой маркетологов. Сейчас даже удивляет как это все эффективно действует на людей. Как можно верить в эту ахинею?

Моральные состояния. Внутренние состояния постоянно меняются то что беспокоило две недели назад сейчас кажется ерундой не стоящего внимания. И так постоянно, пришло лишь понимание того что какое ни было состояние сейчас – оно временное. Порой скорость перемен состояний удивляет. Как и скорость изменения отношения к чему либо. Иногда кажется как будто смотришь кино про себя, в котором весь фильм мечется из угла в угол эго в панике и ужасе, а ты со стороны спокойно на это смотришь

Отношение к противоположному полу. Радикально изменилось отношения к женщинам. Еще много чего надо чистить в этом плане, но уже результатов много. Главное понимаешь что движит женщинами и почему. И как же у многих женщин забиты головы социальными ограничениями и представлениями что такое хорошо, а что плохо

Изменилось восприятие природы. Раньше был городским жителем. Сейчас начинаю видеть прекрасное в природе, все ее красоту. Раз в неделю купаюсь в проточной речке за городом. Раньше казалось зимой в речку?!? Неее это не для меня. Сейчас жду с нетерпением этого момента

Время. Не могу четко сформулировать, но ощущаю его иначе. Раньше все было четко по дням неделям и часам, сейчас оно просто есть. Идет и ни быстро и не медленно. В начале работы с ТС представлял в какой месяц что проработаю, ждал что именно в тот месяц станет лучше. Сейчас просто работаю с ТС и не важно сколько и что будет и когда. Знаю, что надо работать и все

Восприятие себя, медленно но меняется. Уже сдвиги есть. Думал что с ТС стану каким то светлым и прочую чушь себе представлял. Но вроде я такой же как раньше только отношусь и делаю все по другому. Появилось спокойствие, в жизни. Которое омрачает иногда эго и прочий мусор в голове. Но всему свое время)

Отношение к людям. Менялось уже неоднократно, в определеннный момент начинало казаться что все гавно один я молодец, но это проработалось с помощью протоколов и авто машин. Была и злость на всех и жалость, но все это прорабатываю. Интересно как буду воспринимать людей дальше

Спасатель. В определеннный момент хотелось всем дать ТС и сказать люди !!! очнитесь. Но пару протоколов помогли справиться и с этим фокусом от эго. Пытался близким людям дать ТС, но удивило что это им не нужно. Они вступали в какие-то бессмысленные полемики, сравнения с другими системами. Рассказывали какие они умные книжки читали. В общем это превращалось в ярмарку тщеславия на тему что они и так молодцы. Странно, что люди все это читают а толку никакого, тогда зачем чем то заниматься если толк им от этого и не нужен. Порой даже кажется, что в людях есть механизм, препятствующий их развитию, и движению в жизни

Пару лет назад, посмотрел фильм секрет. Про визуализацию и про то как и что мы притягиваем в жизни. Сильно в это верил и находил этому подтверждения. Теперь в замешательстве. Не знаю как это му относится как очередному бреду? Или...интересно что по мере работы с ТС в реальной жизни появляется все больше того о чем думаю. Как будто это быстро и эффективно реализуется

Спокойствие внутренне о котором писал раньше, оказывает влияние и внешне. Отношу это к внутренним изменениям, так как внешне это следствие. Ушли многие привычки и внешние проявления. Раньше постоянно что то держал в руках, не мог просто сидеть на одном месте сейчас это прошло. Изменился голос, мне сначала казалось это странным но он стал тише, говорить стал медленнее. Ушла привычка что то повторять

Отношение к протоколам и работе ТС. С проработками уходят многие вопросы, по началу казалось что что то делаю не так но это прошло, сейчас зачитав протокол иногда сразу забываю его, как и материал из него. Но возвращаясь его названию через пару дней четко помню про что он

Память, сильно улучшилась. Иногда это удивляет. Никогда не думал что способен на быстрое и четкое запоминание информации. Раньше был сильно рассеян и невнимателен. Сейчас все воспринимается по другому. Раньше что бы что то запомнить что то надо было это заучивать и не сколько раз повторять, а в нужный момент долго вспоминать и сомневаться

в правильности. Сейчас просто взглянув на информацию, в нужный момент вспоминаю нужный ее фрагмент. Иногда даже не верится, но не вера это то, чему место на помойке.) ■

1 Стал спокойней как внутренне так и внешне. Стал более терпеливым и выдержанным по отношению к внешним раздражителям. Люди теперь меня не сильно трогают и не заботят.

2 Научился жить для себя, чего раньше из-за желания поделиться или похвастаться не получалось или просто было жалко денег. Сейчас это просто, раз и всё никаких раздумий и сожалений, есть целевое намерение и оно реализуется практически без сомнений и средства находятся сами, чего их жалеть.

3 Появилось много высокооплачиваемой работы, заработок вырос в пять раз. Внутренне поднялась планка самооценки по оплате моего труда. Расстался со всеми работодателями и посредниками теперь работаю сам на себя, так легче и намного интересней. Появилось больше свободного времени. Работать стало почти в кайф. Люди на работе стали видеть во мне другого человека, а халевщики отвалились сами собой. Я не ищу работу она сама просто генерирует намерение, чем оно чище тем результат намного выше.

4 Появилось больше энергии, просыпаюсь рано в пять утра сам. Веду более подвижный образ жизни :стал ездить на велосипеде по округе как в детстве 30 км легко и в радость, стал ходить и ездить в походы и экскурсии, вспомнил что живу в Крыму. До спорт зала не дошёл, но дома занимаюсь Тансёгрити , техника эффективно у меня поднимает энергетику и меняет тушку. Хочу построить на чердаке спортзал и флоатинг камеру. Стал намного физически и психологически выносливей, отступили почти все болезни

5 Вот уже 10 месяцев не курю и не пью вообще , причём оставил эти привычки легко и свободно, сам не ожидал. Теперь такое ощущение что этого со мной никогда не было

Окружающие люди тоже стали на много сдержанней с выпивкой и сигаретами причём сами без моего участия, а кто не стал просто исчезли из моей жизни

6 Перехожу на здоровое питание и сыроедение, этап жора почти прошёл . Нашёл где купить и как правильно готовить и употреблять эко продукты. Пью только чистую воду, которую приготовил сам(фильтрация, минерализация, структуризация ) Пользуюсь ионизатором воздуха. Вес тела стал стабильным, похудел на двадцать килограмм

7 Учусь останавливать внутренний диалог, думаю это хороший способ избавиться от ментального бреда и сосредоточиться на бессознательном , на голосе подсознания

Вообще точки отсчёта по мере проработок меняются или исчезают совсем, но и старые нарытые в эзотерической литературе держат меня как то по новому . Отношение к религиям и учениям стало спокойным, равнодушным, теперь в чём то новеньком не залипаю надолго, всё равно толку мало, лишняя растрата энергии. Раньше был большим приверженцем творчества Карлоса Кастанеды теперь как то всё забылось, отшёл от него. Пробывал просто читать снова ,но стал чувствовать большой отток энергии, поэтому бросил. Стремление к полной свободе то нарастает то

угасает. Маятники погружают меня в неосознанность, в сон наяву но потом попускают , появляется состояние ясности, двигаюсь волнам .Вижу как зажато сознание других людей, как люди привязаны к общественным стереотипам, как ими руководят маятники. Хотя сам недалеко ушёл по тропе свободы. Наблюдая за людьми учусь отстраняться от ситуаций и эмоций, быть отрешённым в гуще событий. Одиночество не сильно пугает, тянет на природу этим и спасаюсь. Единомышлеников в окружении не имею, пропагандой не занимаюсь

8 Негативное отношение к окружающему миру и людям стало заметно слабее, мир стал проще и я тоже. Раньше это неосознавалось вообще, жаловаться на жизнь было в порядке вещей. Когда окружающие начинают жаловаться не спорю и ухожу в сторону

9 Произошедшие изменения на ментально эмоциональном плане, как вы писали несильно осущаются и осознаются, к хорошему привыкаешь быстро. Все изменения происходят медленно, постепенно, без феерии ощущений, а после того как произошло сама проблема уже не имеет значения

Становлюсь более пустотным и способным на дела которые раньше были не по зубам , как в детстве с чем играю тем и становлюсь .Возросла сосредоточенность на непосредственном действии .Возросла решительность , ушёл страх действовать, ограничения всё меньше и меньше. Улучшалась память. Телевидение меня не трогает, смотрю его мало ■

Мой вес составлял 86 кг при росте 160 см. Я начала толстеть, когда мне было 10 лет, но 2 года назад это был, конечно рекорд. Кожа на лице и руках была покрыта гнойниками, месяцами не заживающими и постоянно появляющимися, которые я к тому же расчесывала, не переставая (эта проблема тоже появилась в юности и с тех пор только разрасталась. Не помогало ничего)

Я была на тот момент уже несколько лет в глубочайшей депрессии. Истерики, слезы и т.п. прелести были постоянными. Плакала я каждый день. Ну и, естественно, 2 пачки сигарет в день и пиво, либо вино почти каждый вечер... Пьяные истерики, а иногда и драки...

До кучи мне поставили диагноз "Остеохондроз" какой-то там крайней степени и сказали, что месяца через 3 я полностью потеряю способность ходить. На тот момент моя правая нога уже была вывернута в тазобедренном и коленном суставах, почти не подчинялась мне и стала короче левой на 2, 5 см. Это был результат не очень удачно сделанной в детстве операции по удалению родимого пятна и спортивных травм. (после многих лет боли, которую я просто терпела.)...

Отношения с мужчинами сводились к болезненной, близкой к зависимости влюбленности в своего бизнес-партнера, который был женат и постоянно отсутствовал. И ничего кроме боли, конечно же, не приносили...

В общем, это была жопа-жопа- жопа и что с ней делать я не представляла. Более того, я даже не осознавала всей ее глубины))))))))) Мне было 33 года...

То, что я описала является маленькой частью того абсурда и кошмара, в котором я жила. Сейчас, читая все это, мне самой страшно становится, но тогда воспринималось почти как норма. Я, конечно, могу сказать, что это благодаря моему природному оптимизму, чувству юмора и стойкости, но правда будет заключаться в том, что это была уже весьма глубокая степень диссоциации, которая делала меня фактически недееспособной. Как я "дошла до жизни такой", нам в данный момент уже не важно, ибо работать надо, а не летописи страданий писать

Тот добрейшей души человек, что познакомил меня с ТС, является еще и мудрым человеком и уже давно сам работает с ТС. И поэтому прежде чем дать почитать книжку про ТС, сначала выдал мне БСФФ и предложил месяц-два поработать. Это дало результаты весьма ощутимые. Я абсолютно уверена, что мой переезд из Паттайи на Панган стал возможным в реальности только благодаря БСФФ. Ну и переехав, и обосновавшись на Пангане, я стала потихоньку работать с ТС...

Примерно 3 месяца ушло на сливание полярностей и обработку эмоциональных кластеров... В конце этих 3 месяцев я бросила курить. Просто перестала курить и всё... На протяжении этого года я бралась пару раз снова за сигареты на пару дней, но на данный момент уже месяцев 6 я просто не вспоминаю об этом в любых ситуациях. Эта опция просто перестала для меня существовать. Тоже самое произошло с алкоголем. За прошедший год я пару-тройку раз (включая праздники, вечеринки и т.д.) пила пиво вечером, и несколько раз вино под пиццу... Прикол проведения времени за выпивкой и состояние, которое она дает, перестал быть



понятен безо всяких на то волевых усилий с моей стороны

Внешний вид

На данный момент мой вес составляет 58,7 кг. Т.е. ушло 27 кг за полтора года. И при этом у меня не появилось никаких стяжек-растяжек на коже или каких-то обвислостей. Впервые с возраста 13 лет я вешу меньше 60 кг. Я не предпринимала никаких специальных волевых усилий для этого (т.е. не приучала себя целенаправленно есть или не есть что-либо или соблюдать какую-то диету. Хотя до ТС только этим и занималась безрезультатно ). Но в процессе работы с протоколами у меня координально изменились содержание и режим питания и отношение к еде. Я абсолютно естественно получила то, чего не могла получить с возраста 10 лет. В том возрасте многое произошло в моей жизни и у меня отключился центр сытости. Я ела не переставая и все проблемы всегда только заедала. Всю свою сознательную жизнь я контролировала свое питание только силой воли, которая, конечно же, почти никогда не помогала.

Процесс еды был адом, тк я казнила себя за каждый кусок и при этом не могла остановиться

Теперь я радостно кушаю фрукты и овощи в любом виде ( раньше терпеть не могла). Изредка рыбу и рис. Мясо интересует меня пару раз в год и только очень изысканно приготовленное ( до этого я ела мясо каждый день). Примерно раз в пару месяцев мне хочется сладкого и я радостно ем шоколад или пирожное. Кофе с 15-20 чашек в день любого , даже самого говенного в любой забегаловке, сократилось до 1-2 чашечек свежесваренного в кафе утром или днем, и далеко не ежедневно. Еда стала удовольствием и радостью. При этом перестав быть зависимостью. Я спокойно могу не есть сутками, если не хочу. Спокойно могу отказаться от чего-то не вкусного или вредного, даже если очень голодна и придется долго терпеть. Так же я перестала делать закупки продуктов в таких больших количествах, что половина просто сгнивала. Я перестала заказывать в ресторанах больше блюд, чем могу съесть ( это часто было поводом для насмешек надо мной). И перестала запасаться суррогатной едой во время поездок, даже зная, что смогу по дороге нормально поесть. Для меня эти изменения –огромная радость

За эти полтора года я сделала 2 курса детокса и голодания по 9,5 дней каждый без каких-то психологических проблем или мучений. И без изменений веса после курса ( обычно люди снова толстеют и даже больше, чем было. У меня этого не произошло)

А еще я с совершенно искренним и, если честно, неожиданным для меня состраданием начала относиться к толстым людям. Хотя раньше ненавидела их, всячески осуждала и сторонилась

Так же стали радостью физические упражнения. Меня заставляли заниматься спортом с раннего детства , занятия были разными, но почти всегда это было мучительно по самым разным причинам. Так же. Как и контроль еды, это держалось всю жизнь на силе воли и различных влияниях со стороны. Что такое мое личное, искреннее желание двигаться так, как я хочу, я толком и не знала никогда

В данный момент больше всего удовольствия мне доставляет йога в различных вариациях. Ей я и занимаюсь в своей довольствие. Впервые в жизни по своему собственному выбору. Благо половина острова Панган заточена под йога-индустрию и есть из чего выбирать. Я не хожу ни на какие собрания, сатсанги пр. Мне это просто не интересно. Практических занятий вполне хватает)

Но и йогой заниматься без жестокого насилия над своей личностью я смогла совсем недавно и только после протоколов...До этого каждый поход на занятия был мучением и подвигом. ну и естественно, не давал почти никакого результата. теперь это радость и праздник. ну, и как логичное следствие радости от движения и дыхания: красиво выраженные мышцы, прелестная осанка и почти никакой боли в спине и суставах...Проблемы с ногами почти ушли...Еще полтора года назад, как я уже писала, двигаться я почти не могла. Теперь боль еще осталась. Но совсем чуть-чуть. есть надежда, что очень скоро, впервые за прошедшие 20 лет я смогу двигаться и жить без боли в спине и ногах...Конечно, я сделала очень много весьма болезненных сессий с акупунктурщиками, остеопатами и просто хорошими массажистами по вправлению суставов и мышц и снятию болевых узлов. Конечно же дает себя знать грамотная йога. Но и то, что очень много причин и следствий этих болей было обработано протоколами, несомненно тоже дает результат

Далее о внешнем виде

Проблемы с кожей начались у меня лет с 12-ти. Да настоящего времени на косметологов и лекарства было потрачено феноменально много сил и денег. Безрезультатно. Становилось только хуже.... Видимые положительные стабильные изменения в состоянии кожи лица и рук появились после 6 месяцев работы непосредственно с протоколами...Т.е. после запуска почти всех протоколов с сайта и обработкой протоколами моего прошлого...Сейчас кожа еще не идеальна, но очень близка к этому... Так же ушли отеки, которые постоянно появлялись на лице и шее с юности. Это очень большая радость для меня: каждый раз смотреться на себя в зеркале и радоваться тому, что вижу, а не бояться каждый раз увидеть очередную гадость. Это было, в том числе, одной из множества причин ( или может следствий? ) моего страха вставать по утрам

Теперь о вставании по утрам, сне, отдыхе и т.п. К моменту начала работы очень многое, что связано со сном, было дестабилизированно серьезно и давно. Днем спать я не могла, даже если очень хотела и была для этого возможность. Вечером не могла заснуть и не могла проснуться утром...а если и просыпалась, то предпочитала оставаться в кровати до упора, только бы не встречаться с окружающим миром. Теперь все эти проблемы ушли. Если я сильно устала, я могу лечь спать в 6 вечера и проспять 12-14 часов, забив на всё. А если вдруг очень много дел или переездов, я могу спать по 4-5 часов в сутки или вообще урывками в любое время и в любом удобном месте, нисколько не переживая по этому поводу. Утренние подъемы стали радостью. Я как будто вернулась в свое детство, когда, только открыв глаза, сразу же вскакивала и начинала делать что-то интересное ( а интересным было всё), а вечером спокойно и радостно засыпала сразу же, едва ложась в кровать

Я перестала постоянно везде опаздывать. Т.е., я конечно же могу куда-то опоздать по объективным причинам. Но если уж такое случается, то я не виню себя и не переживаю бесконечно, а воспринимаю все совершенно спокойно. Раньше я это опаздывала всегда и везде, начиная со школы, даже в те места, куда очень хотела попасть. И всегда завидовала тем людям, которые могут выйти из дома заранее просто потому, что им так хочется. Потому, что если выйти заранее то можно узнать или встретить что-нибудь интересное или просто порадоваться дороге. Теперь я сама стала так делать! Я могу прийти в назначенное место вовремя или заранее по своему осознанному желанию! Так же я стала делать очень многое заранее, а не в последний момент. Так же своему желанию, а не из внутреннего страха быть наказанной. И не из-за ожидания окрика или насмешки

Я перестала бояться людей. И могу общаться с ними. Здесь на Пангане в тех местах, где я бываю, почти нет русских и все общение идет на английском. Раньше я все понимала, но от стеснения и страха почти не могла говорить, хотя достаточно много в своей жизни занималась английским языком. Ну а если я вдруг начинала говорить, то говорила чересчур эмоционально и исключительно о своих проблемах, чем распугивала и так немногочисленных собеседников. В общем, все друзья-приятели у меня появились только за прошедшие три месяца. После запуска нескольких протоколов на эту тему. До этого на протяжении года я умудрялась быть совершенно одинокой даже в крайне дружелюбном западном йоговско-путешествующем сообществе. Теперь у меня больше хороших приятелей и общения, чем пожалуй, за всю мою предыдущую жизнь. Кстати, старые круги общения, друзья из детства, юности и тп отпали полностью. Да и качество общения изменилось принципиально в лучшую сторону

За время работы с ТС я перечитала очень много литературы, скооперированной вокруг системы. Т.е. это все книги Лиз Бурбо, Карен Хорни, Славинский, "Драконы" и тп. И тп. И тп. Все, что только упоминается в описании протоколов и гораздо больше. И на основании этой информации я делаю выводы, что все вышеперечисленные внешние и поведенческие изменения так же свидетельствуют о медленном, но верном излечении всяческих психологических травм и паттернов

Ну и в целом, мое эмоциональное состояние изменилось координально. Истеричные состояния полностью исчезли несколько месяцев назад. Панические атаки, которые порой бывали по несколько раз в день, тоже исчезли. Приступы тоски, душевной боли, отчаяния, апатии раньше бывшие очень глубокими, постоянными и привычными, не появляются так же около трех месяцев. Ненависть к себе и миру, которая раньше была со мной всегда и везде и была крайне глубокой, сменилась на почти спокойной принятие и восприятие себя и мира. До любви к себе, конечно еще далековато, но все равно результат прекрасный). Общий фон моего настроения легкий и радостно-пофигистический. И, что самое важное, этот фон стабилен. Залипания в проблемах и негативных состояниях свелись по времени к нескольким минутам, хотя раньше я зависала в них, без преувеличения, на месяцы и годы ■

До работы с ТС, я 7 месяцев работала по BSFF, по книге вашего же авторства, достигнув при этом кое-какие положительные результаты (не побоялась с абсолютно неприемлемой для себя работы, например, или, абсолютно неожиданный для самой себя полный отказ от алкоголя, хотя я подобной цели даже отдаленно не ставила!), но это к делу не относится. Случайно наткнулась в сети на Суслика, осилила за день, на следующий же взялась за фазу 1, как вошь за тело. Так как я на тот момент была безработная, времени могла посветить довольно много. Под Новый год я уехала к родителям в Сочи (все равно, праздники, работу искать бессмысленно), и так получилось, что увлеченная проработками и выгребанием говна, я три недели не выходила из дома. Я не смотрела ни на результаты (запретила себе, чтобы не разочаровываться раньше времени), ни на маятники (я знала, что это они, и что это скоро пройдет). Потом я вернулась в Краснодар, и результат столь упорного труда не заставил себя ждать, моя **жизнь полностью поменялась за одну неделю!**

По порядку, я не знала, кем я конкретно хочу работать, что делать, единственное (я по профессии переводчик), мне хотелось работать с языком. Я запустила все бесплатные протоколы, связанные с работой, а также написала свой собственный, как результат, я нашла работу на первый же день поисков, которая меня абсолютно устроила, я наконец поняла, чем я хочу заниматься, и что у меня лучше всего получается, я очень быстро стала очень востребованным специалистом. На своей работе теперь я работаю лишь 2 раза в неделю (мне так нужно), остальное время я работаю на себя (очень хороший протокол – Фриланс). Кстати, мои доходы за последние пару месяцев возросли более, чем в 2 раза, люди ко мне как-то сами идут, без моего прямого участия. Неплохо, для человека, который год назад жил на деньги родителей, перебиваясь случайными репетиторствами!)))

В личной жизни была полная, простите, жопа. Я очень красивая и интересная девушка, далеко не глупая, хорошо образованная и, по мнению многих, просто хороший, порядочный человек (знаю, что вы скривились )))), дайте моему Эгу последний раз попонтроваться, просто для ясности картины). Однако все попытки найти себе спутника жизни были тщетны. Мной интересовались мужчины, но либо просто боялись подойти, выбирая девушек попроще, либо были абсолютно не в моем вкусе, либо у них не было далеко идущих планов. В общем, тоска, все переженились, а у меня даже парня нет. Поэтому я сразу проработала все готовые протоколы на тему противоположного пола, но на этом не остановилась. Сначала я написала 3 собственных протокола по поводу мужчин, рассматривая их с разных сторон (потом еще в Авто-Машке дорабатывала всплывшее), а потом написала протокол на замужество, прорабатывая негативное отношение к браку (у меня все протоколы огромные, но этот был просто гигантский, столько говна, а я-то удивлялась, что я замуж всё никак не выйду!). На завершающем этапе я отдельным протоколом проработала всех мужчин, с которыми у меня были отношения, особенно тех, от кого я подсознательно чего-то еще ожидала и хотела. В общем, через 4 дня, как я нашла работу, я абсолютно случайно познакомилась со своим теперь уже мужем. Я не просто нашла человека, который решил на мне жениться, я

нашла СВОЕГО человека, такого, которого все жизнь искала, скажем так, свою родственную душу! Стоит ли говорить, что он уже был знаком с Турбо Сусликом, и сейчас работает по данной системе?))) Стоит ли говорить, что он сам долго искал СВОЮ женщину, ту, которая понимает, насколько важно чистить мозги и расти над собой? В общем, предложение руки и сердца я получила через час знакомства, жить мы начали вместе с первого дня встречи, а до Загса дошли через 3 месяца. Смешно, но у нас, как оказалось, даже даты рождения состоят из абсолютно одних и тех же цифр. Муж меня очень любит, как и я его, а все мастурбаторы, знающую нашу историю, нервно вздыхают и охают: ну бывает же так!

Да, другие (внешне положительные) мужчины стали проявлять ко мне повышенный интерес, постоянно пытаются познакомиться и очень расстраиваются, когда узнают, что я уже замужем!

Кстати, все резкие изменения произошли после того, как я написала и запустила протокол на тему подсознательной боязни разительных перемен в жизни. Идем дальше, теперь более кратко:

Не прилагая никаких усилий я потеряла около 5 килограммов веса просто потому, что стала к себе прислушиваться и поняла, что я часто ем по автомату, потому, что так положено, я так привыкла. Оказывается, моему телу не нужно столько пищи и сладкое, я, на самом деле, не так уж и люблю!)

Пару месяцев назад я обнаружила, что на моем лице заметно сократились так называемые "черные точки" (что меня крайне радует), хотя уход за лицом я никак не меняла.

Так получилось, что в марте я попала в церковь сайентологии, и меня пригласили на одитинг. Я ради интереса согласилась (мне-то что. я прошлое хорошенько проработала). В общем, одиторы прихренели, даже про самые болезненные когда-то эпизоды я рассказывала либо с шутками, либо откровенно скучая, как они не старались. Я, конечно, в процессе нарыла еще пару эпизодов, но это потом сама пришла домой и проработала! Я стала абсолютно равнодушна к своему прошлому, и вспоминаю его только тогда, когда мне нужна какая-либо информация.

Раньше я была фанатом экономики и политики, новости смотрела каждый день, причем минимум на 2-х каналах, могла не задумываясь назвать всех премьеров стран двадцатки, сейчас же телевизор стоит дома для красоты, мы его с мужем вообще не включаем, мне абсолютно до звезды на их кризисы, катаклизмы, войны, падение валют и цен на энергоносители. Пусть сами в своём говне вверяться!

Так как до своего мужа я никого особо не любила, то его появлением у меня обнаружилось новое чувство – ревность, и что самое отвратительное, не к настоящему, а к прошлому. Премерзкое чувство, скажу я вам! Проработала с ним я очень много, не буду врать, не скажу, что ревность полностью отступила, но притоптала свою ревность я более чем основательно, жить она мне больше не мешает, доверие к мужу не подрывает. С протоколами 4-го уровня добыю ее до конца!)))

Когда дело дошло до свадьбы, я поняла, что мне не нужен весь этот пафос,

мы не приглашали 100 гостей, их было всего 20, самые родные, у нас не было тамады с этими дебильными конкурсами и в жопу пьяными гостями. Мы тихо посидели в хорошем месте среди самых близких. И платье я себе купила не в свадебном магазине за 50 тысяч, хотя могла, а в простом, белоснежное, летящее, за 6800, в котором дала фору всем невестам! И посрать я глубоко хотела на всех тех, кто считает, что свадьба у меня скучная была (мало того, что мы с мужем алкоголь вообще не употребляем, у нас еще и друзья такие же)!

Я стала за собой замечать, что постоянно задаю себе вопрос: зачем я делаю то, что собираюсь делать, и нужно ли оно мне? Я просто вывела многие действия из состояния автоматизма на уровень осознанности. Оказалось, что я делала абсолютно никому не нужные вещи, поддерживала никому не нужные связи, ну и так далее. Само собой, я перестала общаться с некоторыми людьми, я просто перестала им звонить, и он мне, кстати, тоже.

Еще один момент, просто фантастический, когда я вижу, что в моей жизни что-то собирается произойти, но я очень не хочу, чтобы это происходило, то это и не происходит. Я просто уверенно думаю: "я не хочу чтобы так было, а раз не хочу, то и не будет!", и просто выкидываю это из головы. И все! Этого не происходит!)))

У меня раньше была в зародыше некая особенность: я могла чувствовать ближайшее будущее. Это выражалась в том, что я могла заранее понять, случится ли что-то запланированное или нет, например, позвонит тот или иной человек или не позвонит, состоится пара или нет, придет кто-то или в последний момент у него обнаружится дела. Так вот, эти способности заметно развились с ТС, это работает почти без сбоя!))

Странно, но я практически перестала встречать агрессивно настроенных ко мне людей, они как минимум нейтральны, а зачастую очень благосклонны ко мне. Некий работник, например, может нагавкать на трех человек до меня, но увидев меня, просто цветет в улыбке.

Ну, а если нет, "Слив", и все равно зацветет!)) Сливаюсь со всем, если не забываю, со всем, что только в голову приходит. Думаю, о результатах слива вы и так осведомлены! Даже кошка родителей с отвратительным характером стала даваться погладиться!

Вообще, в моей жизни перестали фигурировать конфликтные и агрессивные ситуации, я живу тихо и мирно, без особых внешних потрясений.

Скажу больше, как таковых серьезных проблем у меня и нет в жизни. Мелочёвка всегда есть, и она вполне решаема, ТС мне в помощь.

Знаете, я была из тех, кто перед тем, чтоб что-то сделать, долго будет лежать на диване и думать, как бы это попроще сделать, а потом лень одолевала, и если не очень нужно было, я могла вообще ничего не делать. Сейчас все изменилось: надо что-то сделать, оторвала свою задницу, позвонила, записалась, сделала (хотя по-прежнему лень). Не скажу, что сейчас все только так и происходит, но громадные сдвиги на этой почве у меня просто бросаются в глаза!

Раньше я была просто безотказным человеком, слово "нет" было выше меня! Сейчас с каждым днем я всё лучше и лучше понимаю, что я никому ничего не должна и ничем не обязана! Мне гораздо проще стало отказывать людям, и я поняла, что не буду входить в положение других людей если они не стремятся войти в мое положение!

Раньше я была гипер-ответственным человеком, которому больше всех надо, теперь же я отпустила хватку, и знаете, жить стало легче и намного приятнее, а все проблемы решаются сами собой, если их особо не трогать!

Я всегда ненавидела холодное время года, осень и зима нагоняли на меня депрессию, но в этот год я с удивлением поняла, что наслаждаюсь этой осенью, а еще я просто в предвкушении зимы! Кто бы мог подумать!

Хотя ТС ничего не дает, я нашла свой способ получения желаемого!)) Как только мне что-то необходимо, я просто тщательно прорабатываю это желание, и оно исполняется, конечно, не без моих усилий (а иногда действительно без), но очень быстро и просто!

Многие люди стали для меня открытой книгой, мне стали понятны их мотивы и поступки, я очень хорошо вижу, как эго других людей управляет ими (свое это я тоже хорошо видеть стала). Иногда становиться печально, сколько говна у людей в голове, и я не исключение...

Я сейчас очень много работаю, но, парадокс, я вдруг перестала чувствовать разницу между тем, чтобы работать и тем, чтобы не работать, сидеть дома. Ни одно и ни другое не хорошо и не плохо, так просто есть, надоест работать, буду дома сидеть, надоест сидеть, пойду работать, будет так, как я хочу, и только я решаю!

Дмитрий, я могла бы назвать вам еще множество мелких примеров на 10 страниц, чтобы показать, как сильно поменялась моя жизнь, и как сильно помог мне ТС, но я думаю, что написанного вполне достаточно, самое главное, я научилась наслаждаться своей жизнью почти каждый момент, даже замученная и уставшая в серый непогожий день я понимаю, что мне нравится моя жизнь, мне интересно жить уже сейчас, а также я знаю, что жизнь моя будет еще гораздо интереснее и увлекательнее! ■

Не курю сигареты, не пью алкоголь, не употребляю наркотики (и не тянет!) почти полгода

Сменил систему питания ( перешёл на сыроедение) и сбросил 17 кг лишнего веса, аж помолодел

На протяжении 5-ти месяцев регулярно занимаюсь физкультурой, делаю утреннюю гимнастику, бегаю кросы, и т.д.

Занялся своим здоровьем, зубами и спиной в частности (откладывал много лет).

Исчезли боли в области левого яичка (извините за подробности) и тупая боль в члене во время оргазма (думал придётся операцию делать)

Появилось желание находиться в чистоте, поддерживаю порядок вокруг не в напряг, а в удовольствие.

Делаю все дела сразу, не откладывая на потом (вообще пушка!)

Перестал быть сексуально озабоченным, избавился от сексомании. Раньше у меня на уме был только секс, сейчас я, конечно, не против секса, но уже далеко не его заложник.

С женщинами/девушками стал лучше ладить. На этом фоне секс происходит сам по себе очень естественно, без всяких пикаперских заморочек.

Стал более разборчив в людях: хорошим – хорошее, плохим – идите нахуй! А то со времён изучения психоанализа Фрейда я привык всех оправдывать, типа психолох.

Перестал давать в долг деньги. Много лет, я как в заколдованном круге, то сам должен, то мне должны. Тут близким друзьям отказал три раза, впервые в жизни. На удивление, все всё поняли и даже претензий особо не было.

Изменилось отношение к деньгам, стал к ним бережней, и они мне тем же: то тут, то там скидочки попадают, на фигню всякую не трачу, все покупки делаю взвешенно и всеми новыми приобретениями крайне доволен.

Наконец то живу сам в своей квартире, хоть и шёл к этому много лет – совпало с проработками

Намного меньше заморачиваюсь на тему, что обо мне скажут или подумают

Стал меньше переживать и нервничать в разы, стал спокойней

Меньше раздражаюсь и очень быстро остываю и переключаюсь

Избавился от дружбомании, а то раньше для друзей был готов всё отдать, но они не всегда платили тем же – теперь мои глаза открыты и друзей как то почти нет, одни приятели

Отношения с родителями улучшились многократно, стал их ценить, любить и уважать сильнее чем раньше и они меня тоже. (Маме очень нравятся произошедшие со мной перемены)

С удовольствием помогаю родным, раньше это было долгом



Стал меньше лебезить и угождать окружающим, понял, что не все достойны хорошего отношения

Люди чаще расположены ко мне положительно и дружелюбно

Понял такой факт, сколько существует в мире религий, учений, гур, философий, наук и прочей подобного рода херни – никто толком ничего не знает. Так что не хер забивать себе голову любой чепухой.

Чаще получаю удовольствие от момента, когда ем, иду или бегу, слушаю музыку, загораю и т.д. кайфую от ощущений в моменте.

Стал более доволен собой. За всю жизнь я впервые по настоящему сам себе рад, потому, что впервые делаю все так, как считаю правильным.

Ленюсь, если хочется, без зазрений совести, лежу себе кайфую, ни хуя не делаю.

Понял, что не хочу больше тратить свою энергию на разных компромиссных девушек, хочу встретить одну любимую и очень красивую. Впервые ощущаю, что достоин её. Порвал все прежние связи – расчистил место, так сказать

Перестал грузиться на тему всемирных заговоров, а то была проблема – жить не давали гады.

Избавился от идеи фикс выпустить свой трек на лейбле, хотя не исключаю, что это случится в будущем, просто перестал постоянно глючить по этому поводу

Впервые в жизни я сделал просчитанный бизнес план на ближайшие несколько лет – это значительно упорядочило мои финансы

Изменил отношение к своей профессии. Много лет я её просто ненавидел, а теперь вижу в ней хорошие перспективы для создания крепкого финансового фундамента

Поменялись вкусы в музыке, вместо техно-истеричной больше стала нравиться мелодичная музыка, стал слушать классику с удовольствием

Стал лучше слышать свои чувства, желания и потребности, теперь легче просто не впускать в свою жизнь всякую херню и наоборот, задерживать приятное

Пришло понимание того, что можно получать удовольствие от жизни не допытываясь до решения всех загадок вселенной, жизни, бога и т.д.

Понял, что реальной проблемой все годы моей жизни был этот незатыкающийся внутренний бубнёж, который нашёптывал мне все страхи, комплексы, обиды и сомнения.

Избавился от преследующей меня нетерпачки. Всю жизнь меня куда-то несло в погоне за ощущениями и хотелось всего и сразу. Теперь появилась размеренность и терпеливость, способность планировать и следовать плану. ■

После проработок в жизни много чего изменилось.

- Раньше я была очень сентиментальным человеком. Совершенно не выносила слез кого бы то ни было, сразу начинала плакать сама. Распускала нюни от самых пошлых и примитивных сладеньких фильмиков и это прям скажем меня саму совершенно не радовало. Теперь наконец-то эта дрянь прошла. Смотрю как плачут другие и самой плакать совершенно не хочется. Как я понимаю, ушли лишние эмоции. Сначала было не привычно, вроде как сердце "окаменело", но сейчас получаю от этого кайф.
- Раньше я работала все время на дядю. Всю жизнь мечтала открыть собственный бизнес, но мешало много чего – неуверенность в себе, уверенность в том, что ничего не получится, что все подставят, подведут, что если не получится все будут надо мной смеяться и т.п. наконец-то меня это больше не волнует. Сейчас я нахожусь в процессе регистрации своего бизнеса и отношусь к этому на много проще, получаю удовольствие от самого процесса, совершенно не думаю о том, что будет.
- Раньше меня очень волновала проблема моего внешнего вида. Я была вечно не довольна всем, что во мне есть, но в основном это был, конечно же, вес. Не могу сказать, что я была жиртрестом, но истязала себя я не по-детски. При всем этом вес упорно не желал уходить. Сейчас, после того, как я проработала данную проблему, меня совершенно не колышит сколько я вешу и вот парадокс! - вес пришел к отметке, которой я всю жизнь стремилась. Я перестала истязать себя в спортзале, сейчас получаю удовольствие от йоги и мне совершенно наплевать, что у меня нет кубиков на прессе.
- Проблема отцов и детей. Раньше я никак не могла найти общий язык со своей старшей дочерью. Думала, переходный возраст. Постоянные скандалы. Думала я плохая мать. После проработок все изменилось как-то само. Дочь больше не видит во мне врага, нормально со мной общается. Прям чудо какое-то. До сих пор трудно в это поверить.
- Отношения со свекровью. Признаюсь, тема до сих пор в проработке, но изменения на лицо!!! она к нам больше не приходит, не вмешивается в нашу жизнь, не диктует правила по которым "надо" жить. Общение сведено к минимуму. Со стороны может показаться, что я такая сучка, не оказываю достаточно внимания пожилому человеку, но меня это совершенно не парит.
- Раньше мне было очень важно, что обо мне говорят и думают другие. Сейчас мне даже смешно об этом думать. Ну какое мне дело до других!
- Была проблема, которая с детства не давала мне покоя – я панически боялась звонить куда бы то ни было. Откуда "ноги" растут у этой проблемы я точно знала. После проработок жить сало легче и веселее. Может благодаря этому, я открываю свой бизнес, ведь перед этим надо было сделать кучу звонков и теперь такой простой процесс не вызывает у меня полуобморочное состояние.

- Мне с детства хотелось иметь собаку. Сперва не разрешали родители, потом муж. Признаться, я сама боялась ответственности, в основном потому, что все у кого были собаки сильно жаловались на то, как это трудно- растить щенка. Тема проработана, у меня есть собака и растить ее сплошное удовольствие, я счастлива.
- Проблема потребления. Я как и большинство людей в наше время была зациклена на потреблении. Не могу сказать, что была шопоголиком, но часто приобретение какой-либо вещи было чуть ли не смыслом жизни. Сейчас меня совершенно не волнует, что у моей подруги есть новое платье от Армани, а другой, муж купил кольцо с бриллиантом. Пропала зависть, желание иметь. Иногда хожу по магазинам и не могу и не хочу там ничего себе купить. Смотрю на витрины и не возникает никакого желания.
- Я перестала зацикливаться на каких-либо ситуациях. Раньше, я могла привязаться к какому-нибудь слову мужа, обидеться на него и носить в себе эту обиду очень долго, иногда даже годами. При этом я понимала, что она разъедает меня как ржавчина, но ничего с собой поделать не могла. Сейчас я совершенно не могу задерживаться долго в каком-либо состоянии (обиды, гнева и т.п), оно проходит в одно мгновение, вроде как нахлынет и тут же спадает, как волна. Сперва я даже не верила, что такое возможно, сейчас просто кайфую от этого.
- Прошрое. Действительно, теперь это просто списки. Никаких эмоций, никакого соплежуйства. Ощущение, что носил на себе всю жизнь каменную глыбу, а теперь ее сбросил. Иногда даже не могу вспомнить имена-фамилии бывших бойфрендов, которые ( как мне тогда казалось), причинили мне столько "боли". То же касается и отношений с подругами. Теперь наше общение не омрачено воспоминаниями о том, кто у кого и сколько парней отбил.
- Следует отметить, что плотная работа с АвтоМашкой по различного типа ежедневно возникающим проблемам и проблемкам, давала и дает замечательные результаты. Некоторые из них буквально разрешаются сами собой. Например, походы по различным инстанциям, разговоры с чиновниками не доставляют уже много не приятных минут, некоторые даже пытаются помочь.
- Также во мне пропало желание постоянно критиковать кого бы то ни было, оценивать по внешнему виду.
- Реакции больше не возникают автоматом, поведение стало более осозанным что ли. Внутренний бубнеж приутих и часто возникают состояния присутствия "здесь и сейчас", чего раньше вообще не наблюдалось. Сейчас я могу действительно получить удовольствие от делания чего-то. Раньше я жила как автомат.
- Ну и последнее, не знаю хорошо это или плохо, но я сказала мужу, что хочу с ним развестись. После этого наступила какая-то эйфория, как будто меня освободили условно досрочно за непримерное поведение. Тему отношений с мужем я долго и усердно прорабатывала и вот во что это вылилось. Сейчас это все зависло в

воздухе и я не знаю к чему все приведет, но надо отметить, что для меня сказать такое –это настоящий подвиг, ведь раньше я так дорожила этой стабильностью, тем, что я за мужем за вполне приличным человеком. Теперь я понимаю, что не надо врать себе самой и лучше понизить уровень жизни, но чувство свободы, оно того стоит. ■

Итак, внутренние изменения:

1. Изменилось мировоззрение и психология - пришло постоянное и четкое осознание своей ответственности за все происходящее в жизни - перестал обвинять мир в своих проблемах - уже на автопилоте анализирую и выявляю причины проблемы по аспектам и запускаю в обработку, прекратился поиск виноватых
2. Прошла маниакальная злопамятность и обидчивость, от которой маялся всю жизнь, посвящая ее мести и подозрительности. Это произошло незаметно - в течение года - но проблема обидчивости/мстительности была для меня фундаментальной - так что жить стало легче
3. Ушло стремление просветлять и учить жить и развиваться других (комплекс гуру) - сейчас нет никакого стремления с кем-то делиться знаниями, светом и прочей дребеденью - пришло осознание, что надо развивать и благоустраивать себя - а остальные вправе жить как хотят
4. Прошла общительность и пустобрехство - сейчас процесс общения утратил свою интересность для меня. Хотя по сути его и не было - раньше общался много, но потому что были глюки - надо быть общительным, иметь много друзей, а на деле был огромный дискомфорт, круг общения никогда не устраивал, а общаться себя заставлял. Полностью пропал интерес к любым форумам, чатам, аськам, скайпам и пр. Теперь спокойно позволяю себе не поддерживать разговоры ни о чем. Правда круг общения тоже распался, а новый еще не сформирован, но видимо пока и не надо
5. Исчезло пустое любопытство - понимание сути вещей стало приходить на автопилоте и необходимость задавать какие-либо вопросы почти атрофировалась
6. Появились вещие сны и стала четко работать интуиция минуя логику - в жизни очень помогает
7. Разрушилась социальная мотивация - прежние ценности утратили ценность, бросил ненавистную работу, которой занимался 7 лет из страха не найти новую и ничего - это произошло в конце года очень неожиданно - пришло решение и все - практически без колебаний. Правда пока не понятно, чем хочу заниматься, но зато порвал с тем, чем занимался против воли так долго
8. Пришло относительное принятие мира как есть - исчезла пустая погоня за правдой и справедливостью, теперь четко осознается, что справедливость есть всегда, кто что имеет, того заслуживает
9. Отношение к миру стало аполярным, без крайностей в целом и деления на черное и белое, идеализм заместился цинизмом, а ведь раньше жестко страдал от своих неисполнимых и нереальных идеалов, теперь появилась готовность смотреть на мир как есть, без прикрас и ожиданий
10. Очень сильно возросла осознаваемость и сознательность поступков, мыслей, чувств - сейчас ловлю и ощущаю практически каждую эмоцию и реакцию - как раньше такого нет, чтобы все происходило на автоматизме, но в плохом смысле - одни и те же ошибочные реакции и ничего не получалось сделать - как будто рефлексыв отрабатывались

11. Раньше был склонен к аутизму - по крайней мере к полной отрешенности от мира - весь в иллюзиях блуждал - вроде все время с кем-то общаешься, а в настоящем отсутствуешь - в каких-то грезах находишься. Теперь плен матрицы рассеялся наполовину как минимум, может в настоящем пока не удастся присутствовать постоянно, но и в облаках больше не порхаешь - ведешь себя адекватно
12. Исчезли ценностные табу - раньше многие вещи принимались как непреложные и святые по умолчанию и даже запрещал себе анализировать - истинны ли они и подходят ли мне (например, религиозный или традиционный дискурс, национально-этнические глюки, морально-этические). Теперь неприкасаемого ничего на уровне ценностей не осталось - все идет фтопку и соответственно происходит освобождение от гнета на поведенческом уровне, начинаешь себе позволять делать то, что всегда хотелось, а под давлением стереотипов и навязанных автоматизмов себе запрещал
13. Помимо обесценения общения - смог себе позволить не общаться с родственниками, враждебными "друзьями", с кем раньше общался по обязанности. А сейчас все некомфортное общение прекращено, причем это сделано мирно и тихо в подавляющем большинстве случаев - просто сошло на нет. Теперь спокойно могу себе позволить не общаться неинтересными и неприятными людьми, какими бы близкими родственниками они не были, что для нашей повернутой на традиционных ценностях семьи - почти подвиг
14. Пришел относительный пофигизм и постоянная уверенность, что все по силам и любая проблема будет решена - больше вслепую не барахтаюсь под влиянием проблем, а с помощью проработок дожимаю их до конца. Словом, появился реально обоснованный оптимизм, основанный на том, что все реально в твоих руках и в зоне твоей ответственности
15. Избавился от самообмана - себе ни в чем не вру больше - могу признать за собой что угодно - в потемках все есть. Хотя раньше до последнего сопротивлялся, что у меня есть какая-то проблема, черта характера, свойство личности и прочее, а раз себе блокировал осознание этого, то проблемы никуда не уходили, а давили дальше. Постоянно убеждал себя, что у меня есть\ должно быть определенное отношение к кому-то чему, определенные эмоции, а истинное отношение подавлялось. Теперь достигнуто состояние полной искренности с самим собой - огромная победа
16. Удалось разгромить в себе конструкции вины - сейчас себя практически не обвиняю ни в чем, вместо вины теперь чаще появляется злость - считаю это уже намного лучше. А раньше была вина за все, что делал или не делал
17. Появилась внутренняя смелость и дерзость - теперь спокойно говорю людям нет и посылаю их нафиг, а раньше боялся и поддавался давлению
17. Самое главное изменение - уход насилия над собой - практически перестал творить над собой в жизни потому что "надо", требуют люди, подумают не то, скажут, бог накажет. По крайней мере 90 % действий, которые делать не хочется разрешаю себе не делать, а просто

прорабатываю необходимость их совершать. И как оказалось необходимости в них никогда не было - все это плод воображения и иллюзий. Даже отказался от нелюбимой работы. Разрешил себе жить для себя

внешние изменения

1. Социум почти перестал доставать своими заморочками и принуждением к чему-то нежелательному и противному, люди отвалили, потому что позволил себе от них отойти внутри себя

2. Проблемы тактического характера стали рассасываться почти моментально - на глазах - только запустишь в обработку. одной из очень липких для меня проблем было ИБД - попросту суета ни о чем, возникающая по любому поводу и заставляющая делать кучу ненужных по сути никому дел. Сейчас - ситуации ИБД - разваливаются прямо на глазах, после применения обработчиков - ротор - обработай это - чпок, в общем когда как. Жить стало спокойнее

3. Развалился опостылевший круг общения - неприятные партнеры по "дружбе" и общению просто сгнули - кто переехал, кто поменял работу, кто просто перестал выходить на связь

4. Тактически стало легче двигаться по жизни - например, перестал попадать в автомобильные пробки, очереди, ситуации агрессивности социума, переделки, потери денег, количество неприятностей сократилось в разы

5. Изменились отношения с окружающими, в семье - патологические и паразитические отношения привязок рухнули, появилось взаимоуважение и соблюдение дистанции, не на меня почти не давят, не я на других. Отпала сама потребность в навязывании чего-либо как себе через других, так и другим через себя

6. Исчезли отношения вражды и мести, врагов не осталось, хотя раньше из-за злопамятности и обидчивости постоянно с кем-нибудь враждовал

7. Поведение окружающих стало более адекватным и разумным, менее назойливым и более ровным

8. Перестали доставать всякие сектанты - сетевики, саентологи, протестанты и прочие, которые раньше буквально осаждали нашу семью

9. Люди перестали манипулировать мной с помощью вины. Теперь отношения носят в большей мере взаимовыгодный характер ■

## О реальных результатах

Мне довольно сложно отделить внешние от внутренних, так как они напрямую связаны, потому что как только материал уходит, сразу же меняется событийка

Начну с внутренних:

1. Осознала, что почти постоянно манипулирую людьми, особенно мужчинами. База всего этого добра оказалась в простейших схемах из детства, когда чтобы тебя любили, надо было себя хорошо вести, "моя младшая сестра отобрала у меня маму" и пр.
2. Поняла, что все, что я бы не делала, было продиктовано желанием быть хорошей и классной в своих глазах и в чужих.
3. Вообще, мне кажется, что все, что есть стоит на жертве. Желание быть хорошей и классной, чувство собственной важности и прочее – это все производные, потому что жертвой быть удобно, ничего не надо делать. Если ты – жертва, то ты хорошая по определению, ты же не виновата, что все так с тобой произошло, кто угодно виноват, но не ты. Короче, гадость страшная. Болото нежелания отвечать за свою жизнь и невозможность что-либо изменить. И в конечном итоге финальный этап в любой прорабатываемой теме
4. Как только разобралась со своими манипуляциями, сразу же стала видеть, как другие мной манипулируют, и перестала вестись на это.
5. Осознала колоссальное количество вранья, себе и другим, чтобы только оправдаться и быть хорошей. Я даже представить себе не могла, сколько я вру на самом деле и зачем. Ложь за ложью.
6. Поняла, что когда манипулирую кем-то, в первую очередь манипулирую собой. Трачу свои силы и время, на то чтобы сделать так, чтобы кто-то сделал что-то, вместо того, чтобы просто попросить. И еще после этого себя классной почувствовать, типа вон, какая я хитрая, а он и не заметил. Фу.
7. Поняла, что ни в коем случае во время проработок нельзя залипать дома, хоть и кажется что "все – говно, и я – говно", надо в какой-то мере общаться с людьми, что бы материал задевался, иначе сидя в затворничестве ничего не проработать, нужен раздражитель
8. Если честно, мне вообще впервые за долгое время захотелось что-то делать и делать это хорошо, и это касается как проработок, так и моей основной работы. Сформировалось стойкое намерение довести все до конца.
9. Научилась более менее не сходить с ума во время маятников, по крайней мере вести себя так, чтобы не срывать на окружающих. Научилась понимать, что это – маятник, и не вестись на все припадки в нем, не принимать никаких решений.
10. В процессе проработок я словила удивительное состояние, жаль не на долго: в голове было пусто, ни одной мысли, необычайная легкость в теле, такое ощущение как будто ты находишься в точке



абсолютного нуля, где перед тобой все возможности, и будет так, как ты сделаешь, ровное, спокойное, позитивное и ресурсное состояние и никакой суеты и невроза. Тишина. Спокойная радость. Тебе никто и ничто не нужно. Наверное, так и должно было быть изначально. Нормальное состояние здорового на голову человека. Это было как глоток свежего воздуха, я даже и не знала, что такое может быть.

11. Поняла, что надо прорабатывать все удовольствия, потому что это – зависимость.
12. Перестала "залипать" в себе. Вообще полностью. Я была такой, сколько себя помню - вся в мечтах и в себе. И за этими, вроде невинными, вещами стояли тонны агрессии и ненависти к себе и окружающим, которые я благополучно прятала. И есть у меня подозрение, что это только начало :)

#### Внешние изменения

- 1 Изменились отношения с мамой. Перестала вестись на ее контроль и манипуляции.
- 2 Нашла себе новую работу, интереснее и за лучшие деньги.
- 3 Вылезла из кредитов, на очереди покончить с кредитными картами.
- 4 Изменились отношения с мужчинами, даже представить себе теперь не могу, как они меня терпели и зачем. Вообще тема с парнями у меня особенно болезненная, потому что каждый роман заканчивался тем, что меня бросали, и я сама все для этого делала. Сейчас я одна, и мне так нормально. Для меня это просто прорыв и счастье, потому что до этого убивалась по бывшим парням минимум по полгода.
- 5 Поняла, что отношения – это тоже иллюзия, просто понятие, нет никаких отношений, и все тут.
- 5 Вообще, глобально, стала проще на все смотреть. Стало сильно проще брать и делать, а вследствие этого и решения проблем и задач стали быстрее находиться. Делаться все стало быстрее.
- 6 Изменилось отношение к своему телу. Начала спортом заниматься, в сауну ходить, к мануальщику, на различные очищающие и шлаковыводящие процедуры. Должна признать, что после них изменения лучше проходят. И вообще, если не заниматься телом, организм рано или поздно не выдержит, так что физическая нагрузка – это просто необходимость.
- 7 Еще поняла, что невозможно тут проработать, а там нет. Невозможно чуть-чуть измениться. Суть такая, что работа по ТС – это лавинообразный процесс. И событийка не заставит себя ждать: например, я за последние полгода практически полностью сменила круг общения, люди просто ушли из моей жизни, кого-то я сама попросила, кто-то сам ушел.
- 8 Полностью пересмотрела отношение к деньгам, поняла, что все, что меня окружает это одно тотальное нищество – причем как духовное, так и материальное. Каждый что-то пытается запрячь, не до дать. У нас как будто вся страна так живет. Поняла, что хочу

навсегда вылезти из этой нищевродской реальности и за год довольно ощутимо поправила свое финансовое положение, многое удалось сделать. ■

В начале проработок было тяжело. По завершению первой фазы из меня пощёло. Словно сорвало пробку и ударил фонтан говна. Я был напуган и удивлён, тому что валило из меня. А валило здорово! Самые разные страхи. Социальные (людей, общения, знакомства), за своё здоровье, потери близких и просто смерти, страх опоздать, не успеть, потерять что-либо (причём разное от абстрактного упустить всё до упущения вещи в продаже). Страх был не единственным, что всплыло. Пёрла ненависть. К себе в первую очередь. Вернее почти ко всему окружающему, которая отзывалась и ненавистью к себе за то, что ненавижу. Была злоба. Неудовлетворённость. Желание переложить ответственность за всю мою жизнь и неудачи в ней. Хотелось обвинять всех. И конечно жалость к себе. Этого "добра" хоть отбавляй. Жалость к себе тесно переплетена с ненавистью к своей собственной персоне. Одно перетекает в другое и подстёгивает, стимулирует. Вообще обычное содержимое среднестатистической головы. Социофобия, нелады со здоровьем (гипертония), постоянное ощущение страха и неминуемого пиздеца. Хоть сразу в гроб ложись. Но тоже страшно и от того совсем херово (даже сдохнуть сил нет). Кстати первый список для автомашки сжег в страхе, что кто-то это прочтёт. Постепенно стало отпускать. В перерывах между откатами начал ощущать покой. Покой, глубокий, забытый. Словно из далёкого детства. Это было замечательно. Стало ясно, что иду в правильном направлении. Прояснилось в голове. Многие вещи стали понятнее. Стал видеть связи между событиями. А что-то перестало вовсе волновать. Покинула мысль о том, что реальность должна быть такой как мне хочется. Отношения с родителями, особенно с отцом у меня складывались хреновые. Отца боялся и ненавидел (и себя заодно). И однажды я понял как сформировалось это отношение. Вспомнились эпизоды в кот. и сформировали моё к нему отношение. А кроме того, понял что появилось оно не как результат "начального" эпизода, а именно формировалось медленно. Шаг за шагом укоренялось в голове. Стало ясно, что идея базовых эпизодов неверна. А с родными отношения наладились. Перестал их обвинять во всех своих проблемах, в "проёбаной жизни", в лишении меня свободы, неудачах и прочих грехах. Перестал реагировать на многие высказывания. Понял, что о ни просто не хотят воспринимать меня как взрослого и убеждать их в этом бесполезно. И я перестал. Стал спокойно общаться с отцом. Ушла ненависть, злость, обиды на него. Перестал бессознательно бояться его неодобрения, а также искать подтверждения им правильности моих поступков. Да и убеждение в том, что жизнь проёбана ушло. Ибо ещё дышу.

Вообще стал много спокойнее. Однажды заметил, что моё артериальное давление пришло в норму. Был просто поражён. Теперь и лекарств не принимаю. Стал чаще улыбаться, искренне.

Стало о легче разговаривать, общаться. Людей раньше боялся и смотрел на них как на говно. Оказалось, что сам то говно не меньшее. Да и вообще понял мне не интересны социальные игры, понты. Покупать дорогие вещи, хвалиться своими связями и т.п. Вообще отношение людей ко мне, их реакция на мои поступки волнует слабо. Да и дела им до меня нет. На самом деле я интересен совсем маленько группе людей, а все прочие даже и не знают о моём существовании.

Удовлетворение получаю не от похвалы новой "крутой железкой", а от сделанного своими руками или головой. Причём мне даже и рассказывать о "достижении" не хочется. Сделал и сделал. Знаю, что хорошо сделал. Это и радует. А к людям стал относиться спокойно. В общении стал вежливее, терпимее и терпеливее. Но увы, порой терпения всё же не хватает. К сожалению люди, да и я сам просто не хотят думать головой. Не хотят принимать чужую точку зрения для понимаю, а лишь упрямятся. Кстати, упрямяться стал заметно меньше.

Перестали иметь значение расовые, конфессиональные и прочие "различия". Понял, что меж людьми различий мало. Исчезающе мало. Вернее те, что есть не принципиальны. Понял что люди в подавляющем большинстве думают очень схоже, причём они руководствуются какой-то большой логикой умалишённого. Которая мне не понятна. Впрочем видя свои собственные убеждения, пришёл к мысли, что логика в них есть. Только она оторвана от реальности. Убеждение - как снимок прошлого, только вот его каждый раз пытаешься использовать в настоящем. А логично было следовать этому шаблону лишь тогда, в прошлом. И вообще убеждения - просто автоматика. Программы, обросшие всяким мусором (особенно старые), связями меж собой. Но в них нет ничего. Просто автоматика. Как и эго. Немало позабавила идея борьбы с ним. Теперь слыша фразу надо перебороть себя, пересилить или аналогичную представляю попытку состязаться в армрестлинге с самим собой. Глупо же.

Перестал бояться как людей вообще так и отдельных групп. Гопников, к примеру. Раньше меня крайне пугало что меня могут избить, унижить и т.д. Сейчас не пугает. Вообще перестал бояться боли.

С женщинами общаться стало много проще. Переспал с несколькими. Ранее был девственником. Секс дико переоценён в обществе. Его возводят в ранг чего-то неопишуемого. А он лишь часть отношений, причём в отрыве от прочего не стоит тех затрат, кот. совершают порой люди что им заняться. Отношение к сексу да и взаимоотношениям мужчины и женщины в современном обществе, имхо, дико искажённое. Люди забывают какими их стоит строить. Без грязи. Искренне. А все помешались на деньгах и сексе.

Сменил работу. Кстати, воспользовался протоколом и составил список пожеланий. Чёрт возьми, попал почти в точку! Причём ошибся лишь в том, о чём просто не задумывался подготавливая протокол к запуску. А работа нравится. Занимаюсь тем, что инетерсно и зарплата устраивает. Коллектив подобрался прекрасный и с коллегами хорошие отношения.

До проработок боялся водить автомобиль. Просто в ужасе был от мысли ездить по городу. Однако сдал на права. И купил мотоцикл. Авто теперь не пугает, но и покупать не собираюсь. Не зачем. А перемещаться предпочитаю пешком. А вот мото - да! С детства мечтал о двухколёсном. И не разочаровался.

Стал толерантнее к алкоголю. Причём не стал много пить. Да и вообще употребляю не часто. Но теперь не испытаю по этому поводу никаких "угрызений". Ранее же запрещал себе выпивать чуть ли не под страхом смерти.

Сменил имидж, ранее выглядел как священо служитель. Сейчас этого не

осталось. Вообще изменилось моё мышление. Кстати, до ТС я совсем не думал. Пытался заставить думать за меня эго, фактически отдавая ему управление моей жизнью, а сам занимал позицию зрителя. Сейчас стараюсь осознанно подходить ко всему. Пытаюсь обдумать, понять и принимать решения руководствуясь логикой, здравым смыслом. А не шаблонами. Смерть перестала пугать. Перестал думать о том что надо успеть, необходимо столько всего сделать пока есть время. Во-первых пришло понимание: я сдохну. Не так уж важно когда. Главное - гарантированно. Во-вторых пропало желание стремиться, успевать. Т.е. стараться сделать что-то, гнаться за чем-то лишь потому что так кому-то надо. Или кто-то решил что "это" мне надо сделать.

Стало ясно что мир много шире чем я думал и многоцветнее. Черно-белым лишь кино бывает. А в жизни полутона создают картину.

Сожаления перестали докучать. О том, что надо было бы, следовало бы и т.д. Всё просто. Что есть то есть. Что будет то будет.

Деньги для меня - просто ресурс. Но желания сорить ими нет. Стараюсь покупать не переплачивая. Если можно купить что-то дешевле, незачем платить больше.

В целом стало легче. Просто легче. Спокойнее. Ушли страхи. Многие тревоги. ■

Внутренние изменения:

- 1) Уменьшение автоматизма действий. к примеру привычка вертеть что нибудь в руках или есть не осознавая того. Увеличение концентрации, осознание отплытия внимания. Не во всех случаях, но во многих
- 2) Отсутствие надежд на то, что что-то поменяется само по себе. Согласие и принятие таких положений вещей, которые раньше "не укладывались" в голове
- 3) Очень уменьшилось желание обсуждать кого-то за спиной, перемывать кости с друзьями, дружить с кем-то против кого-то, вот этот самый кайф, когда в компании товарищей высмеиваешь другого, выставляешь плохим и мерзким, очень поуменьшился, желания почти не осталось. Сюда же всякие обсуждения начальства, власть имущих, чиновников, шефов, боссов и прочих "главарей".
- 4) Принятие ответственности за свою жизнь на себя. Никто мне ничего не должен, я сам причина той срани что со мной творится. Ощущение что я такой молодец-удалец что ПОНЯЛ и осознал - дергает ЧСВ, осознаю и это.
- 5) Осознание приходящего ощущения собственной охуительности и крутости, когда получается какое-то дело, или решается какой нибудь великоважный вопрос. осознание приходящего ощущения собственной охуительности и крутости от осознания приходящего ощущения собственной охуительности и крутости
- 6) Увеличение осознанности, понимание того что очень многое проживается на автомате, без присутствия в моменте, без переживания. "Чего там осознавать, тыщу раз было уже"
- 7) Осознание большей части своих эмоций. Ощущение что эмоции не имеют отношение ко мне. Часто - густо я как бы отстраняюсь от очага своих эмоций и прочих бурлений, и ощущаю их как бы со стороны, полностью осознавая что вот они происходят, вот, кое что послужило причиной их возникновения. Эмоции происходят сами по себе, ну а "я" как наблюдатель. Это самое "я" не могу обозвать ничем, фиг его знает. Если немножко сосредоточиться, это состояние можно продлить. Правда потом все равно "скатываюсь"
- 8) Понимание того, что то, что я ранее считал довольно разнообразной жизнью - скучный, "безопасный", и до оскомины надоевший круг, который я сам себе создал
- 9) Сильно уменьшилось желание во что бы то ни стало выиграть спор, доказать свою, несомненно охуительно правильную точку зрения. Сюда же желание учить, наставлять, гурствовать и подобное
- 10) Больше стал жить в настоящем, переживать здесь и сейчас. Меньше парюсь из-за прошлого и будущего. Позволяя себе быть не идеальным сбрасываю большую часть нервов, напрягов и прочих беспокойств
- 11) Понимание того, что страдание оказывается нравится мне самому. Когда страдаю, жалею себя или что-то в этом роде, достаточно просто спросить у себя "что, нравится страдать?" и "жалейка" тут же затыкается сама собой, хандра пропадает

12) Большинство моих желаний как бы "от всей души" - лажа, нужная не мне а социуму, навязанная им же. Все хотелки преследовали желание показать свою значимость, гениальность, уникальность, талант, что я один такой в мире, завоевать уважение и почитание, "душевность". Или же силу, мощь, что мол самый сильный кругом. Одно из пристанищ своей "уникальности" - работа с ТС, тоже уже не парит

13) Значимость чего-либо - это только та значимость, которую я сам придал предмету, событию или человеку. Осознаю, что очей много страдалок из-за этого. Могу уменьшить значимость, просто обратив внимание на неё и осознав что она есть и что я сам её сочинил

14) Ощущаю, что ответственность, которой я так люто избегал - нехилая, хм, "движущая сила" что-ли. Осознавая, что ответственен за что-то, появляется какая-то непонятная и приятная энергичность, не связанная со страхом неудачи или провала.

15) Осознал, что лень и желание отложить что-то на потом уходят, стоит только взять и начать дело

16) Желание чего-то там доказывать также знатно поуменилась. Есть куча точек зрения, за любую держаться можно, доводы приводить, и они даже кругом "правильными" могут быть. Ну опять же в большинстве случаев всё это - ради осознания своей правоты, а значит и охуительности, важности своей персоны, умаления чужих. ЧСВ как есть. Но я бы солгал, если бы написал что полностью избавился от этого.

17) Чаще пытаюсь сам справиться с делами, вопросами и задачами, не бежа сразу ныть и просить о помощи. И что характерно, блин, часто получается. А многие вещи(из-за которых парился) стоит только отпустить, понять что сам сделал их значимыми и ну прям жизненно необходимыми для своего выживания, стабильности/благополучия, и сразу становится легче, "груз" пропадает

18) А когда не получается, не ною, не впадаю в говна. Точнее не совсем так, порой впадаю, но осознаю это, наблюдаю сам за собой, и даю себе право на ошибку. Ну мы ж не роботы в конце концов, чтобы не ошибаться. Можно конечно и понуть, но когда чувствуешь природу этих говен - сразу отпадает желание

19) Желание сделать что-нибудь просто так, без хотелок показать свою крутость или талант любого рода, просто сделать потому что самому нравится и все. Больше любить себя начал, слушать себя, чего бы мне хотелось, баловать себя всяким. Хм, прикольно оказалось, я и не чувствовал ранее такого гнета внутреннего родителя. А он есть, еще какой

20) Уменьшение значимости людей, что вот мол он не просто человек, а какая-то большая ШИШКА, вот он успешен, и все такое. Ну и наоборот - ох и бомжара/алкаш/бич, а значит низкое чмо недостойное ничего. Вся суть - выгораживание себя, "я лучше кого-то"(бомжа, алкаша, безработного) и наоборот, жалость к себе "я хуже, глупее"(шишек, бизнесменов, богачей) Осознание того, что нифига я ни в чем не уникален, да это мне и не нужно, плод ЧСВ, типа "ну должен я хоть в чем-то быть первым и САМЫМ"

Внешние изменения:

- 1) Нашел работу, которая мне куда больше нравится, чем старая, и где в два раза больше платят
- 2) Бросил употреблять алкоголь, покуривать траву(порой бывало, редко но регулярно)
- 3) Начал легче сходиться с людьми, общаться без таких сильных напрягов/отвращений как раньше.
- 4) Постригся и бросил носить нефорскую одежду(раньше металлистом был)
- 5) Легче стал расставаться с деньгами, купил норм мебель, подарки не копеечные родным стал делать, раньше бы жаба задушила
- 6) Как результат принятия на себя ответственности дела "пошли" вопросы стали "решаться" и не кем-то, кому я о помощи плакался раньше, а мной самим. Добавляет не гордости и ЧСВ, но какой-то "жизненной силы"
- 7) Почти бросил играть в компьютерные игры. А также помногу смотреть фильмы, аниме и прочую медию. Контролем не давлю себя, просто не хочется уже так как раньше ■



Где-то полтора года назад меня дико начали терзать мысли о жестких противоречиях, диссонансах, несоответствиях в своей жизни, в один момент смертельно желая чего-то, в другой момент когда выпадал шанс это получить или приблизиться к этому, возникало сомнение в том надо ли мне это, в результате чего я бежал от этого желания, наконец убежав, спрятавшись я начинал дико корить себя за то что не воспользовался шансом. На любовных переживаниях это проявлялось ярко, то я сходил сума, грезил о девушке, и мне выпадал шанс с ней завязать отношения, о которых я так долго мечтал, как тут же я остывал к ней, она тут же становилась мне нейтральна, потом я приходил домой и корил себя почему же я ничего не сделал. И такого рода события повторялись постоянно и во всех сферах моей жизни, росло чувство безысходности, непонимания самого себя, непонимание того чего я хочу на самом деле и почему противлюсь этому. Понимая, что правда понятие относительное, как этим оперируют различные средства массовой информации, соц.сети, как они скармливают все это говно людям. А вопрос с верой вообще не давал покоя, с одной стороны меня учили, что нельзя плохо думать о боге, нужно делать хорошо и прочее дерьмо, с другой стороны я видел какая херня творится в мире: дети рождаются инвалидами, умирают в юном возрасте, люди убивают друг друга и т.д., а этот самый бог хер знает куда смотрит. Вот такого рода штуки противоречия, сомнения, недопонимания, ощущения ничтожности всего, иллюзорности, растущее чувство безысходности, апатии копилось во мне. И тогда мне совершенно случайно на работе в общей папке на сервере попадаетея вордоский файл со странным названием турбосуслик (что интересно я встречал его раньше, но тупо пропускал с мыслью "что за странное название"), но на этот раз я открыл его, начал читать и тут понеслось, концепции о том что подсознание помнит абсолютно все (подтверждение этому было очень легко найти, стоило только вспомнить какой-нить тяжелый эпизод из прошлого, которых сопровождался всем спектром пережитых чувств и ощущений в теле), о кучи полярностей в человеческом сознании (которые хотя бы частично объясняли тот издец что творился со мной), меня зацепили и я начал жадно читать, все эти предупреждения о маятнике меня не пугали, так как я уже около полу года находился в таком состоянии, которое в книге называли "маятник"

Ну прелюдия закончена теперь о конкретных результатах. Начал я с ручной проработки тяжелека, одним из первых я взялся за игровую зависимость, долгих четыре года беспросветного задротства в WOW, Dota. И вот спустя пару недель у меня пропадает всякое желание играть в эти игры (авэ Цезарь!). До проработок я тщетно пытался бросить играть, но возвращался в игру снова, оперируя тем что жизнь уныла и скучна, все равно заняться нечем и т.д. Теперь же я смотрю на других людей также дико задрачивающих и не понимаю, как я мог столько играть, чем меня это привлекало, переживать за несуществующие предметы в несуществующем мире, нахера оно мне надо было

Следующим весомым куском дермища были любовные переживания, "любовь" которую я якобы испытывал, мучился более 5ти лет, объектом помешательства служила моя одноклассница в универе. И вот спустя время после обработки эти переживания отпали, оставалось только

недопонимание почему я втюрился в неё, такая же обычная персона как и многие другие. После обработки вопросов связанных с любовью, отношениями, любовными переживаниями, стало понятно что все это мое якобы понимание этой штуки под названием любовь обычный глюк, навешанный социумом, книгами, телевидением, которые учат как надо любить, что человек чувствует когда любит и т.д. На данном этапе проработок у меня вообще отпала необходимость в ком-то, необходимость любить кого-то, заводить какие-то отношения

Очередным куском ментального хлама, который я прорабатывал был вопрос секса, онанизма и тому подобное. На самом деле эта тема я обрабатывал очень долго, и тут изменения моего отношения к этому вопросу можно разделить на несколько этапов. На первом этапе секс стоял "на вершине желаний", но пропали переживания о том что не удалось потрахаться, не удалось затащить в постель, фу лох и т.д. Второй этап настал гораздо позднее и я ясно ощутил что у меня изменилось отношение к сексу как таковому меня он перестал интересовать вообще, где-то около недели я вообще о нем не думал, меня не "заводило" абсолютно нечего. И вот сейчас секс рассматривается мною, как обалденно-кайфовое "приложение" к жизни, как одна из частей существования, я не бегаю как орангутанг с членом на перерез желая хоть кого-нибудь трахнуть. Что характерно изменилось отношение к своему половому члену он перестал быть "важнейшем мужским органом", идиолом мужественности, даже можно сказать в некоторых ситуациях я начал думать головой а не членом. Кстати долгие годы меня мучил вопрос об сексуальной ориентации, в голову приходила мысль "если вдруг происходит такое охлаждение чувств к девушкам при шансе начать отношения, что возможно я гей, и просто не осознаю этого". Но после тщательной проработки этого вопроса, у меня отпали всякого рода сомнения в моей сексуальной ориентации, а так же вообще изменилось отношение в сексуальным меньшинствам, которых я раньше презирал, меня начинало тошнить при виде того как мужики целуют друг друга и т.д. Я осознал, что это их жизнь, их выбор пусть любят и трахают кого и как хотят, мне стало на них пофиг

Так же тщательно и с разных сторон мною обрабатывались проблемы неприятия своей внешности. В детстве, юности я был толстым пацаном и огромный кусок комплексов, страхов, которым наградили любезные одноклассники я до сих пор разгребаю. Соответственно в свое время я конкретно засрал свой мозг, вопросами того что можно есть, что нельзя, что полезно, что вредно, различные диеты и т.д. После проработки этого материала, я перестал трахать мозг себе типо "я съел пироженко после бти вечера, теперь я разжирею как свинья о неттт". Сейчас я могу смело позволить себе съесть что угодно и когда угодно не паря мозг, при чем это никак не сказывается на мой вес. Кстати сейчас он постоянный, хоть возводи в эталон массы. Так же изменилось отношение к некоторой пище, например до проработок я не переносил рыбу, ел раз в год под диким натиском родителей (типо рыба очень полезна, тебе надо хотя бы чуть чуть её есть), пропало дикое желание поесть сладкого, раньше я херачил сладкое огого с утреца 8 ложек сахара на стакан чая - обычное дело, сейчас же я вообще отказался от употребления сахарного песка, и вообще рацион сместился в сторону растительной пищи, ягод, фруктов, овощей, а

употребление мяса вообще свелось к минимуму, хотя раньше считал что еда без мяса не еда

Так же изменилось отношение к спорту, раньше я с уверенностью считал, что спорт не для меня (ну конечно какой жирный мальчик будет любить спорт - школьные годы привет!), я труженик интеллектуального труда (кстати это я тоже проработал, я медалистом был в школе, потом успешно закончил довольно таки престижный универ, люди части говорили, что я умный и бла-бла бла в этом роде), нафиг мне нужен спорт вообще. С целью похудеть я заставлял себя бегать тренироваться и эти тренировки мною воспринимались как обуза, как мучение, сейчас же я могу спокойно взять и потягать гантельки, покачать пресс, просто потому что это прикольно, я не переживаю оп поводу того что нужно заниматься регулярно спортом для достижения ощутимых результатов, я могу спокойно пропустить пару тренировок не трахая себе мозг, что я обязан сегодня пойти и потренироваться

Огромным жирным куском вонял вопрос веры, бога т.д. Честно сказать я еще до проработок сомневался во всей это хренотени с богом, ну были явные не стыковки, особенно не давала покой эта "режекторная вера", когда люди якобы верят, но только избирательно - чтут только некоторые каноны, которые по проще, забывая на посты, следя только за некоторыми якобы более важными "божественными праздниками". После проработки этого вопроса я не могу сказать, что жестко отрицаю существование какого либо бога, нет я скорее занял нейтральное положение к этому вопросу, может есть бог, а может нет. Вообще что характерно в процессе проработок я все меньше принимаю какие либо стороны и занимаю нейтральное положение, раньше же я мог смело и с уверенностью сказать что это невозможно, этого не существует, это не реально и т.д

Ну разумеется вопрос денег я не обходил стороной, обрабатываю постоянно, периодически всплывает новое дерьмецо по этому поводу. Огромный кусок говнища про деньги тащился из детства, когда моя семья стала беженцами, переехала в задрыпаное село как раз в лихие 90тые, когда была мягко говоря жопа с деньгами и не только. Все эти манипуляции родителей в попытках как-то заработать деньги на существование, их постоянные разговоры о том что нету денег, денег не дают - жестко засели в юных детских головках меня и моей сестры, поэтому я сразу знал откуда надо начинать копать это дермицо. После обработки материала, связанного с деньгами, мне стало хватать той суммы, которую я зарабатываю (хотя раньше из-за ощущения что не хватает денег, я начал искать новую более оплачиваемую работу), деньги начали накапливаться, я даже не мог сформировать цель куда мне их потратить и зачем, правда в последний месяц цель появилась - это платные протоколы

Расскажу об очень интересном эксперименте на мой взгляд. Пропала у меня зарядка на плеер, двухнедельные попытки найти её, сопровождающиеся перерыванием всех вещей в доме не увенчались успехом, как и попытка купить зарядку в магазине, оказалось что разъем под плеер довольно таки уникальный и редкий. И тут ко мне приходит идея "а напишу как я протокольчик, который поможет мне найти её". В протокольчик пишу, то что подсознание поможет мне осознать куда я дел

эту самую зарядку, время выставил две минуты. Запустил, сижу жду. И тут спустя около минуты, ком не в голову приходит мысль, что надо мне залезть в сумку, с которой я приехал от родителей, и тут же полезли сомнения типа "я там уже проверял", "зачем еще раз туда лезть", потом я сам себе говорю, что доверюсь подсознанию и просто пойду посмотрю. Залезаю в шкаф, открываю эту самую сумку и эта зарядка лежит там. В это же мгновение меня словно пронзило, словно взрыв в мозгу вот оно - это самое подтверждение, что подсознание может все, и с этого момента огромный кусок сомнения в подсознаний отпал сам собой. Вот как бич техноря - необходимость экспериментального подтверждения, сыграл мне на руку. И с этого момента в каком бы я диком маятнике не был, как бы я в находясь в нем не сомневался в проработках, в методике ТС, я вспоминаю этот эксперимент, и все то что уже проработалось

В качестве физической проявлений (не буду подробно рассказывать о диареях, появлении болячек на теле, прыщей, волдырей на пальцах, которые резко появлялись, и так же резко исчезали, так как о таких возможных проявлениях результата проработки подробно написано в книге ТС) из тех которых я заметил отмечу следующие. На начальных этапах проработки с малярией был вообще издец, она высыпала не только на губах, на лице на щеках, шеи подбородке, причем проходила довольно болезненно, появлялась одна за другой и потом в какой-то момент это прошло последняя болячка от малярии зажила, и вот уже почти прошла весна, а малярия не появляется, хотя раньше как пить дать стопроцентно появлялась весной и осенью или же при малейшей простуде. С геморроем довольно таки интересно вышло, я целенаправленно не боролся с ним, писал протокол про проблемы с кишечником (после проработки этого материала у меня пропали запоры, которыми я мучился постоянно) и так же слегка прихватил мое отношение к геморрою и все что я о нем думаю, и спустя пару недель он исчез совсем и до сих пор не было ни одного, хотя уже года три он был всегда частью моей жизни. Так же с самого детства меня мучила проблема связанная с частым мочеиспусканием, постоянным переживанием перед поездкой куда-то, что мне захочется во время неё в туалет и не будет возможности сходить и т.д. И вот после проработки всего этого материала, я не скажу что я совсем редко стал ходить в туалет, но у меня изменилось отношение к этим позывам, из разряда "ну вот опять в туалет, превратилось пойду схожу, или схожу позже". Честно не понимаю почему меня этот вопрос мучил почти всю жизнь, когда после обработки я присмотрелся какое количество воды я пью (2 литра за два часа обычное дело) стали ясны эти частые позывы в туалет. Так же в качестве внешнего проявления можно привести пример с позвоночником, у меня с 16 лет появился сколиоз (искривление позвоночника), что только в свое время я не переделал поездки к бабкам, магам всяким, массажерам, потом когда началась учеба в универе вообще забил на этот вопрос. И вот на определенном этапе проработок я добрался до этой проблемы, обрабатывал довольно долго мое отношение к спине (типо ну ты и урод кривой) и все причины из за которых считал, что у меня появился сколиоз. Негатив к своей внешности и её неприятие ушло, но все же мучила иногда боль в спине, и вот однажды я запустил протокол "мышечный расслабон" как после него у меня пропало ощущение, что "нечто" скручивает мою

спину, гнет её. Не скажу что спина у меня стала идеально прямой и ровной, и сколиоз пропал, но я стал держать спину прямо, ходить с поднятой головой, перестал смотреть в пол при ходьбе, боли в спине практически не беспокоят. Так же я заметил, что у меня перестали дрожать руки, колени, голос при переживании о чем либо, перестало краснеть лицо при стеснении (раньше этот момент меня просто убивал, стоит только заговорить с понравившейся тебе девушкой, как тут же краснеет рожа, мягко говоря такое проявление не добавляло уверенности), неловкой ситуации, перестало бросать в жар и прочие физические проявления страха, неловкости и т.д. Так же очень ощутимым результатом проработки стало то что пропал страх иголок, лезвий, шприцов, который не просто вызывал панику, а сопровождался физическим ощущением боли, при представлении как эти предметы ранят тело

Считаю, что результатом проработки является то, что пропала жесткая оценка людей, разделение людей на красивых, некрасивых, толстых, худых, успешных, крутых и так далее

Я бы даже сказал, что смотрю на людей как на нечто абстрактное, не классифицируя, не анализируя их внешность, по большей части большинство людей мне просто безразличны. Так же я начал замечать, что помимо того, что в жизни все меньше встречаются всякие бомжи, пьяницы, гопники, которые раньше просто вымораживали своим существованием, так же из жизни выпадают некоторые люди, которых я считал раньше друзьями, они просто исчезают из жизни, и я не испытываю какой либо жалости или переживания по этому поводу, иногда даже задумываясь зачем я раньше с ними дружил, что нас объединяло. Интересно что так же изменилось отношение к родителям, сестре, близким родственникам раньше они воспринимались как особенные люди, сейчас же я к ним одинаково равнодушен. Так же после проработок пропала огромная ненависть к некоторым одноклассникам, которые в своё время портили мне существование, воспринимая меня как недостойного их (ну конечно же, как же будет равен им пацан в обносках, с портфелем, которым достался еще от отца, с книгами зачастую без многих страниц, завернутые в старые пожелтевшие обои, в качестве обложки, ввиду отсутствия у его родителей возможности купить новые вещи (лихие 90-тые привет)), ставили под сомнение мои успехи в учебе, оценки. И я ясно ощущаю как это их влияние красной нитью идет через всю жизнь, и определяло мои решения, как оно сформировало желание постоянно доказывать что я что-то умею, знаю, достоин чего-то, острое реагирование на критику. И вот после проработки всего этого дермища после более бти лет избегания своих одноклассников, я готов с ними встретиться

Об этом писалось в книге ТС но напишу, что изменилось отношение к маятникам, по началу месяца два меня дико колбасило, я даже не осознавал что "чувак это тот самый маятник ау", но потом я повторно перечитал книгу по ТС, статьи на сайте, уделяя особое внимание маятникам, кстати, что интересно, перечитывая через пару недель книгу ТС, ты замечаешь некоторые новые моменты, которые раньше почему то просто обрезались, не воспринимались. Потом когда маятники стали реже я начал по ним скучать, думал что видать что-то перестало работать, и

когда приходил очередной маятник я воспринимал его уже как подарочек, быстро записывая все, что вылазает в этом состоянии. Я заметил что выходя за некую зону комфорта, привычное тебе течение будней, часто появляются "маятники-вспышки", один такой сочный и жирный я словил после прохождения собеседования о приеме на новую работу, полезло столько дермищааа, все это я записал, загнал в автомашку и уже через пару дней, на повторном собеседовании, но уже посредственно с начальником, я сидел почти с poker-фейсом довольно таки успешно, отвечая на задаваемые вопросы. Кстати с атомашкой тоже интересно вышло я знал об этом протоколе почти с первого раза как посетил сайт, но работать начал по ней спустя пару месяцев, чем - то "отрезалось" то, что можно смело пользоваться таким удивительным протоколом. И тогда возник интересный вопрос, что же еще "отрезает", фильтрует подсознание, какие еще вещи я не замечаю, не осознаю и т.д. От автомашки кстати меня вгоняет в маятник почти в 100% запусках. В процессе работы с ней, с бесплатными протоколами, я заметил как я меняю формулировку записываемого материала, как под другими углами я начинаю смотреть на ту же проблему

Интересен так же и тот момент что в процессе проработок у меня менялись интересы , причем эти интересы носили фанатичный характер, я увлекался чем-то игнорируя всё остальное, не замечая времени, сначала это былоа игра на пианино, освоение теории музыки, я шпарил виртуозно, усваивал все как сумасшедший. После проработки этого увлечения, оно перестало носить такой яркий фанатичный характер, я просто решал заниматься мне сегодня этим или нет. Потом меня посетило дикое желание освоить C++ и я это сделал, довольно таки успешно, хотя раньше до знакомства с ТС брался за него, тщетно пытаюсь что либо понять. Это желание я так же пустил в проработку, результат был таким же - я просто стал выбирать заниматься ли мне сегодня программированием или нет. Теперь когда возникают подобного рода фанатичные желания я знаю, что с ними нужно делать

Я замечаю, что в процессе проработки ментальное дермище начинает меньше "вонять" не мешая жить не только себе, но и окружающим. Спокойнее реагировать на внешние раздражители, мнения других, их отношение к тебе и т.д. Я замечаю как ментальное дермище людей периодически взрывается, обляпывая всех окружающих, что провоцирует цепную реакцию и всё это взрывается, напоминает некий фейерверк из ментального дерьма

Кстати интересно наблюдать за тем как расширяются рамки, в которых ты действуешь , на работе (я работаю инженером-конструктором ) это вообще проявляется явно, порой задвинешь какую-нибудь креативную идею или мысль, о которой раньше и не думал или считал нереальной, невозможной.

Вообще у меня изменилось отношение к художественной литературе, фильмам я их практически исключил из своей жизни, сложилось впечатление что все эти книги описание собственного дерьма автора, красивыми словами, посредством художественного стиля. Все эти книги о любви, смысле жизни, вере о том, что ты должен в жизни попробовать, испытать, почувствовать, что ты должен пережить - дерьмецо аккуратно

размазанное по страницам, выдаваемая за чистую монету, истину. А телевидение вообще отдельная история, какое только дерьмо они не скармливают, просто удивляешься как это все народ хакает, делает выводы, принимает решения на основании того что этот говнощек высрет

Одним из значительных результатов я считаю то, что пришло понимание того, что только ты сам ответственен за все то что с тобой происходит, я перестал винить судьбу, бога, других людей. Так же стоит сказать, что при проработках постоянно появлялось дикое желание рассказать всем о ТС, особенно когда читаешь всякого рода статусы в соц.сетях про судьбу, любовь и прочее. После обработки этого желания ты понимаешь, что люди просто не хотят нечего с этим делать на самом деле, на своем примере могу сказать что, возможно, подсознательное желание избавиться от всех этих внутренних диссонансов, бреда, навеянного социумом, натолкнуло меня на книгу ТС, ведь я никогда не искал никаких методик работы с собой, подсознанием, вообще что существует множество таких вещей я узнал из книги ТС

Я работаю по системе ТС почти 5 месяцев (дата регистрации на сайте 21.11.12). ■

Сначала всего лишь хотела избавиться от комплексов, научиться ставить цели и преодолевать препятствия на пути к ним, справиться с депрессией, поверить в себя, научиться, так сказать, позитивному мышлению. После проработок я перестала переживать из-за целей, которых не добилась, и препятствий, которые не преодолела, во мне появился здоровый "пофигизм". Окружающие говорят, что я стала значительно спокойней, более уравновешенной, но и более равнодушной

Самое первое, что со мной произошло, – я научилась говорить "нет". Раньше, например, когда на работе меня просили сделать то, что я, в общем-то, не обязана делать, я начинала сильно нервничать и выполняла то, что требовали, чертыхаясь про себя. Сейчас я спокойно говорю, что это не входит в круг моих обязанностей. Нет, я и раньше иногда отказывала, но испытывала вину за это, при этом и часто – откажу вроде бы, а сама делаю

Далее произошло вот что. Мой сын пребывал в депрессии из-за расставания с девушкой, и это продолжалось уже несколько месяцев. Никакие мои уговоры и увещевания не помогали. Я обрабатывала эту ситуацию довольно долго – целую неделю, но результат меня удивил и обрадовал: сын заметно повеселел, объяснив мне, что переживать не о чем, и он вполне излечился. Мало того, его девушка, кажется, тоже перестала переживать, потому что через короткое время вышла замуж

Я больше не имею однозначного мнения по любым вопросам. Какая бы информация ни приходила ко мне, я всегда знаю, что существует и другая, противоположная. Но я теперь и не стараюсь составить определенное мнение о чем-то, не чувствую в этом необходимости

Я больше никому не даю советов, как правильно есть, лечиться, жить. Раньше-то я считала себя страшно умной, просто всезнающей, всем вечно старалась объяснить, как они неправильно живут. Теперь я не считаю, что кто-то, в том числе я, живет правильно или неправильно, вообще нет никакого "правильно" или "неправильно". Просто единых критериев не существует

Раньше я очень обижалась, когда у меня спрашивали совета, а потом ему не следовали. Теперь я никому ничего не советую, а заодно и не обижаюсь. Ну, почти

Долго обрабатывала прошлое и отношения с родителями. Результат: я смогла написать письмо своей матери, а ведь я с ней не общалась больше 20 лет

Вообще, с прошлым удивительно: не верилось, но на самом деле после проработок, когда вспоминаю что-то из прошлого, что раньше доставляло боль, возникает такое ощущение, как будто это все находится за какой-то стеной, и я своими эмоциями не могу туда проникнуть. Не знаю, понятно ли объясняю, но это, как будто прошлое уже не во мне, а где-то снаружи. Диссоциация, так сказать

Бросила курить через неделю после прочтения соответствующих протоколов и проработки убеждений в Авто-Машке. Правда, прорабатывала убеждения, а также писала протоколы по Аллену Карру, наверное, целый



месяц. Но курила-то я почти 40 лет!

Похудела. Точнее, похудела-то я давно, но всю жизнь, по сути, вынуждена была контролировать свое питание из-за предрасположенности к полноте. Теперь я ем, кажется, все, что хочу, но не только не поправляюсь, а даже немного похудела. То есть, я больше не контролирую себя, я просто не хочу то, что бесполезно

Перестала заниматься астрологией. Тут надо сказать, что, в отличие от многих, имеющих, так сказать газетно-журнально-телевизионное представление об астрологии, я имею почти высшее астрологическое образование и почти 20 лет занималась астрологией профессионально. Поэтому для меня проработка астрологии была нелегкой, но, наконец, я почувствовала, что нет ничего неизменного, никакой судьбы, есть только причины и следствия

Я стала замечать все эти "наглюченные", навязанные картины мира у себя и других людей. Все эти горы мусора, которыми у нас у всех набиты мозги. Меня сначала так и подмывало все это им объяснить, но я не делала этого, потому что понимала, что они со мной не согласятся. Потом меня перестали интересовать картины мира других людей. Да и моя собственная картина мира несколько изменилась – она как бы растворилась

Отношения на работе стали постепенно портиться. Они и раньше не были безоблачными, но теперь я большей частью молчала, потому что не могла себя заставить поддерживать разговоры ни о чем. Прорабатывала я это долго и с переменным успехом: то сотрудники переставали делать то, что меня более всего раздражало, то снова доставали меня. Я хотела от них избавиться. Работа стала меня тяготить. Бывало, я неделями не могла себя заставить работать, но мне это было все равно, потому что я больше не хотела, как раньше, быть лучшей

Изменились также отношения с сыном. Нет, мы не ссорились, просто как-то отдалились друг от друга. Я стала спокойно относиться к его самостоятельности, не требовала больше отчета о том, где он бывает, не диктовала, что ему есть и во что одеваться. Но мы как-то перестали разговаривать. Подозреваю, что он принял изменения в моем отношении за безразличие

Деньги прорабатывались очень тяжело. Каждый раз после Авто-Машки или очередного протокола на меня накатывали волны какой-то черноты, но отношение к деньгам не менялось и проблемы не уходили. Самая главная проблема – мне очень хотелось продолжать Турбо-суслик, но я не понимала, где мне взять 30 тыс. Я потихоньку копила деньги, но дрожала от страха за будущее, боялась, что не на что будет жить потом

И тут случилось ЭТО. Я упала на скользкой дороге и поломала бедро. Попала я в больницу. И тут началось: на меня посыпались деньги в виде материальной помощи от разных инстанций. Даже мой бывший муж, отношения с которым я тоже, надо сказать, прорабатывала долго и тщательно, вдруг "воспылал" ко мне желанием помочь и все такое. А мой сын не отходил от меня, и мы снова стали общаться, разговаривать обо всем, как раньше и даже лучше. И вот лежу, значит, я в гипсе и понимаю, что **все мои желания исполнились**: я больше не должна ходить на

скучную работу, не должна видеть неприятных мне сотрудников, отношения же с важными для меня людьми, наоборот, наладились, а ко всему этому – я получила деньги, о которых мечтала. Да и ссамим переломом мне несказанно повезло: это оказалась самая легкая его разновидность, так что у меня есть реальный шанс не остаться инвалидом. Вот тебе и "сбыча мечт", думала я

Теперь пришла очередь "телески". Я, конечно, знала, что для лечения система не предназначена, но попробовать-то можно, тем более что болезнь и психическое состояние напрямую связаны. Я написала несколько протоколов: сначала в больнице перед операцией, а затем уже дома для реабилитации. Результаты мне понравились. Операцию я перенесла чрезвычайно легко, еще легче пришла в себя после нее. Через 12 часов была уже "как огурчик", хотя обычно на это уходит несколько дней. Теперь обрабатываю Авто-Машкой все свои страхи, написала протоколы по типу эмуляторов. Врачи говорят, что выздоровление идет в два раза быстрее, чем обычно

Были и всякие мелочи типа того, как исчезли из моей жизни бомжи и те, кто просит милостыню, а также охранники, которые все время выслеживали меня, когда я еще курила. Или, например, как я задумывала купить какую-нибудь вещь, и именно она мне попадалась в этот же день

Теперь, когда я вспоминаю, как я прорабатывала бесконечно, что меня никто не ценит, не слушает, не понимает, какая я замечательная, умная, добрая, то мне становится смешно, настолько все эти переживания далеки от меня, теперешней. Мне стало безразлично, какое впечатление я произвожу на людей. Да и они на меня больше не производят сколько-нибудь значительного впечатления

В целом я ощущаю сейчас себя так: что бы ни происходило со мной, где-то на поверхности я еще могу расстраиваться из-за этого или радоваться, но внутри я остаюсь спокойной. Как в океане: на поверхности может быть шторм, а на глубине все спокойно. И это состояние мне нравится ■

Начала работу в состоянии сильного "психического" истощения и общей физической измученности на фоне продолжительной болезни (более 15 лет, включая почти постоянное лежачее положение в течение последних шести). Методично выполняла предложенные рекомендации, после фазы 1 прорабатывала инциденты из прошлого по спискам, людей по спискам, делала сливы, запускала бесплатные протоколы по 2-4 в день, пропуская только в дни значительного ухудшения физического состояния.

"Спецэффектов" практически не было, скорее было упоминавшееся ощущение общей "загруженности", порой до подавленности, несколько раз запускала "Маятник-кыш" и через 1-2 часа возвращалась к среднему состоянию, а однажды даже просто резко улучшилось настроение, неожиданно всплыл некий вдохновляющий ресурс, о котором я уже давно забыла

-Хотя Вы неоднократно упоминали, что система не предназначена для оздоровления, все же скажу, что именно на физическом уровне (видимо, он меня больше волновал) стала замечать изменения – количество приступов (хронические боли) стало сокращаться, интенсивность и продолжительность уменьшаться, состояние между приступами тоже стало в целом лучше. На фоне высвобождающихся от болезни времени и сил я смогла заняться некоторыми физическими упражнениями, добавила прогулки, почти сам собой произошел пересмотр питания (например, совершенно не хочется мяса, мучного, картофеля), изменился режим дня, я проделала кое-какие оздоровительные процедуры, и так постепенно состояние улучшалось. Сейчас чувствую себя в целом неплохо (по сравнению с кошмаром, в котором я существовала более десяти лет), и проблемы, которые меня очень парили еще полгода назад, вспоминаются с трудом

-Из-за продолжительной болезни я фактически перестала общаться с людьми и растеряла почти все контакты, было так, что я за год не знакомилась ни с одним новым человеком, а со знакомыми не виделась месяцами (в смысле вообще ни с кем). За эти полгода я назнакомилась с БОльшим количеством людей, чем за предыдущие 6 лет, "подняла" некоторые старые знакомства, и хотя работы тут еще, конечно, непочатый край, все же некоторое движение в этом вопросе мне, наверное, на пользу. Кстати, с некоторыми персонажами удалось прекратить взаимоотношения, несмотря на их сопротивление и на то, что раньше это мне и возможным не представлялось. А получилось легко. Из удивительных моментов про взаимоотношения на событийном плане: отец моего друга (живем вместе 9 лет) вдруг, встретив меня случайно чуть ли не на улице, заявил, что его жена (мать моего друга) перестала меня ненавидеть, "у нее это прошло, ее отпустило". Мы с ней общались очень мало, даже по праздникам не встречались, я и не знала, что у нее ко мне какое-то особое отношение, а вот – отпустило :)

- Самое удивительное для меня из событий, произошедших за эти полгода, то, что моя мать, которая более 20 лет жила в чудовищно захлавленной квартире, ничего не выбрасывала, завела там 8! Кошек и отказывалась даже говорить о том, чтобы что-то выбросить или улучшить, вдруг, я даже не поняла как, начала делать ремонт, нашла средства, выкинула вещи,

которые хранила по 50 лет, и полностью обновила обстановку за три-четыре месяца. Это выглядело как настоящее чудо

- Я даже начала профессиональное обучение, и надеюсь в скором времени начать работать и зарабатывать

- Мы с моим другом предприняли небольшое путешествие, на которое у нас прежде никак не находились средства. А сейчас нашлись. Во время путешествия обнаружились значительные перемены в моем самочувствии и восприятии. Я сравнительно (с прежним) неплохо выдержала стрессы, связанные с переездами, бывший еще недавно бешеный страх высоты значительно уменьшился (скажем так – на мосту меня еще трясет, а в самолете уже без проблем). В восприятии – я стала заметно спокойнее ко всему относиться – раньше у меня были сильные перепады настроения, от очень восторженного до почти отчаяния, я сильно тревожилась, брала с собой много лишних вещей, беспокоясь о непредвиденных погодных условиях и еще о чем-то. В этот раз спокойствие, с которым я воспринимала даже острые ситуации (их в путешествиях хватает), вызывало ощущение нереальности, ничто не пугало и не радовало, как раньше. В целом, хотя отсутствие привычного восторга немного обескураживает, новое состояние воспринимается как более здоровое

- состояние с финансами как-то тоже начало меняться, не так, как думалось, но все же – то случайно что-то покупаю нужное по чень выгодной цене, то знакомлюсь случайно с очень богатыми людьми, то там, где нужно было платить, оказывается, платить уже не надо и так далее вроде этого

С самого начала я не ставила себе задачи проработать какие-то конкретные проблемы до полного их решения или исчезновения, просто методично составляла списки и работала по ним, ну разве что-то уж очень беспокоило или "всплывало" после протоколов. Поэтому сказать, что вот запустила на эту тему протокол – и на следующий день что-то произошло – не могу, если такое и было, то я не заметила. Скорее было так, что через некоторое время (обычно больше недели) случайно вспомнив о чем-то, обнаруживала, что смотрю на эту ситуацию или человека немного иначе, потом еще немного иначе, в общем, изменения происходили не внезапно, а по чуть-чуть, постепенно, плавно. Часто воспоминания о прошлом сопровождалось чувством неловкости, недоумения или даже стыда за свои прежние реакции, суждения и решения. Было удивительно, когда вдруг становилось очевидно, что не из-за чего было так себя мучить. Из очевидных изменений:

- общее выравнивание состояния, менее эмоциональная реакция на события, чем прежде (ощущение, что все как-то проще стало, реже что-то выводит из себя)

- отношения с людьми каким-то не до конца еще понятным образом перестраиваются: еще полгода назад выносить присутствие какого-то человека более часа подряд было для меня тяжело, я чувствовала сильную усталость от общения, приходилось придумывать, как этого общения избежать, потому что ко мне часто очень навязчиво липли люди определенного типа. Теперь они все куда-то рассосались и даже те, что

остались, вдруг стали очень занятыми и не могут даже поговорить более получаса. Появились новые знакомые, которые нравятся мне гораздо больше, с ними как-то легче, они больше уважают свое и мое время, и вообще себя и меня в целом

- у меня значительно уменьшилось желание помогать кому-то (с детства считала себя ответственной за всех, выросла среди людей с зависимостями), делать что-то за кого-то, учить кого-то чему-то, давать бесплатные советы; теперь я с удивлением замечаю, что даже если и возникает мысль кому-то что-то посоветовать и подсказать, то я вполне могу этого и не делать, спокойно смотрю, как люди сами решают свои проблемы и вообще мне теперь смешно, чего я все время за них беспокоилась

- особенно мучительным и каким-то параноидальным был у меня страх за мать, за то, как она, что с ней, справляется ли со своей жизнью (это на самом деле лишено всякого смысла, так как мать вполне себе справляется, в отличие от меня, до недавнего времени лежачей больной) и вообще ни капельки мной не интересуется, кроме как потребовать от меня какой-либо помощи иногда или заставить выслушать очередное нытье. Она мне с детства внушала, что я должна заботиться о ней, содержать ее и так далее, и для меня было совершенно реально мучительно то, что я из-за болезни не могу ей толком помогать (хотя по факту все равно делала очень много). Ну вот, за последние полгода я значительно меньше стала для нее делать, совершенно перестала ее выслушивать, а главное – успокоилась внутри по этому поводу (да и по всем другим тоже) и буквально сегодня узнала, что у нее, оказывается, вполне приличный доход и вообще она ни в какой моей помощи ни капельки не нуждается. Фу, прямо гора с плеч :). Сейчас смешно, а у меня десятилетия самым большим желанием было, чтобы у нее наконец-то все наладилось и она от меня отстала

- частенько бывает так: что-то происходит, и в ответ на это у меня в уме (или где там) возникает несколько вариантов, как к этому отнестись, как среагировать, иногда даже от удивления подтормаживаю, иногда выбираю какой-нибудь непривычный, новый, для интереса

- вообще ощущение напряженности при общении по поводу спорных вопросов (например, денежных или общения с бюрократами) стало меньше, а кое с кем вообще ушло

- на днях я поговорила со знакомой и она пожаловалась на навязчивые мысли, от которых она может отделаться только иногда, при каких-то особых условиях; и я вдруг вспомнила, что раньше у меня тоже это было, я не могла отделаться от какой-то темы, которая постоянно прокручивалась в уме, а теперь я даже забыла об этом, забыла настолько, что не сразу поняла, о чем она говорит. Практически длительных, многодневных пережевываний какого-то вопроса, когда не знаешь, куда бежать от этих мыслей, теперь нет, если что-то выведет из себя, то через несколько часов после обработки волнует уже значительно меньше, а иногда и вовсе забывается

- стала замечать, что запросто говорю о некоторых вещах, которые для знакомых людей "табу"; наблюдаю, как другие упираются и никак не могут

признать за собой, например, жадность, зависть, стыд, глупость и так далее, и как они бывают шокированы, если я сообщаю о себе что-то подобное; наверное, и я недавно так же упиралась, теперь стало попроще

- у меня были очень сильные претензии к некоторым людям, которые когда-то совершили некие поступки, по моему тогдашнему убеждению, злонамеренные, безжалостные, жестокие и так далее в отношении меня. Воспоминания о некоторых из этих ситуаций буквально мучили меня более 15 лет, никак не могла отцепиться от них. Так вот, отношение к этим ситуациям начало меняться, но не совсем так или даже совсем не так, как я себе это могла представить. Никакого там прощения-отпущения, а просто как будто нет теперь нужды в том, чтобы эти претензии предъявлять, и интереса к этому никакого нет. Не обо всех ситуациях могу еще так сказать, но о некоторых – точно

- как только ощущение напряженности, "заряд" с ситуации уходил, становилось гораздо проще с ней взаимодействовать, становилось ясно, как под видом вселенской трагедии скрываются простые мотивы, например: моя мать ужасно драматизировала все, кричала на меня, истерировала, заламывала руки, говорила о том, как ей не повезло в жизни, как она несчастна из-за того, из-за сего и я ей верила и очень переживала за нее, во всем старалась ей угодить, и воспоминания об этих моментах преследовали меня постоянно. Теперь, когда впечатление от ее "концертов" сдулось, вижу, что она все это устраивала вместо того, чтобы попросить о чем-то, сказать, что ей не хочется чего-то делать, что ей лень, скучно, страшно или противно. Поразительно, сколько энергии было потрачено впустую и как искренне я (и, похоже, она тоже) верила в серьезность ситуаций, из-за которых она начинала истерики

- часто возникает ощущение, что все в уме перестраивается как в тетрисе, обрушивается, и прошлые ситуации показывают себя по другому, переосмысляются, оказываются другими. Например дядя-алкоголик, который часто жил у нас во время запоев (во время моего детства) и запомнился ужасным монстром, превратился теперь в мультяшный персонаж невызревшего увальня-неудачника. Страх уменьшился значительно; и вообще лояльность к таким людям, сильно драматизирующим события своей жизни, чересчур серьезно относящимся ко всему, увеличилась; если раньше я злилась на них, осуждала, обвиняла, то теперь местами даже доброта какая-то появляется, терпимость, что мне было совершенно несвойственно, всегда считала себя непримиримой злокой. Кстати, это и на событиях отражается – бывает, подумаешь о ком-то с добротой – он что-то приятное делает

- сны стали сниться очень яркие, как-то приснился сон, что меня с другими людьми связывают какие-то трубочки или палочки, и вдруг все эти трубочки-палочки разом рухнули, и я осталась совершенно одна, и это был настоящий кайф

- появилось ощущение внутренней согласованности, собранности что ли, то есть меньше метаний, сомнений, внутренних споров, быстрее принимаются решения и меньше потом обдумываются, обмусоливаются

- выяснила некоторое количество моих шаблонов мышления,

реагирования, поведения, стала замечать, как автоматически проигрываю их вместо того, чтобы взглянуть на конкретную ситуацию ясно и напрямую, пример из актуального: с детства росла в убеждении, что есть некие обязанности, долженствования и дела, которые *важны*, а то, что я хочу или мне нравится – это просто пустая роскошь, которую можно себе позволить только тогда, когда переделаю все важные дела, а лучше и вовсе не позволять. В итоге перестала делать что-либо вообще, так как делать то, что "должна" уже не могла, а что хотела – не знала и не могла себе позволить

- иногда бывают недолгие проблески какой-то ясности, отстраненности, когда все видишь по-другому, как-то проще гораздо и что-то понимать вроде или осознавать начинаешь, а потом быстро опять в обычную загруженность

- самое интересное наблюдать, как неожиданно подвергаются сомнению убежденности, которые не пришло бы в голову подвергать сомнению, вопросы типа – где я нахожусь?, кто я?, что я делаю? что это за место, в котором я живу? – ставят в тупик и выдают неожиданные ответы. Возникают необычные идеи по самым бытовым поводам – как поступить, куда пойти, и даже о чем думать, если хочется думать. Ощущаю себя в привычных местах или ситуациях как ребенок, или как турист, свежесть какая-то появляется, непосредственность ■

## Список изменений:

### Внутренние:

1. Принятие себя даже с теми вещами, которые ненавидел до начала работы с тс
2. Наглость. Очень приятный момент :)
3. Отсутствие проблем, которые "вырубают". Да, есть маятники конечно, но они больше состояния. А вот нет больше проблем, которые могут засесть в создании и убивать меня днями
4. Практически нет людей, которых я ненавижу. Да, если глубоко ковырнуть, то вылезет ненависть к некоторым, но сама по себе она не всплывает. Хотя до работы с ТС я просто лопал от ненависти к десяткам людей. Правда тут стоит сделать исключение на счет матери. На неё у меня очень глубокие обиды и их я все ещё не разрулил до конца
5. Практически разряженное прошлое. Если специально копать, можно нарыть конечно много ужаса, но нет эпизодов, которые сами лезут в сознание
6. Возможность жить. Просто жить. То есть действительно бывают дни, когда я просто живу. Почти как в детстве. Хотя их пока все же не так много, как хотелось бы :)
7. Серьёзнейший пофигизм. Мне пофиг не политику, религию, социальное неравенство и тд
8. Текучесть. Утром печаль, в обед радость и тд. Залипания радикально меньше, если я не в маятнике конечно. Иногда аж не верится, что 10 минут назад с кем-то конфликтовал, а сейчас искренне не парюсь по этому поводу
9. Гораздо меньше войны с собой. Помню первое время работы с тс у меня шла постоянная война со своими мыслями. Сейчас могу позволить себя думать практически обо всем. Хотя часто это перерастает в ментальную мастурбацию конечно :)
10. Проблемы — это уже не проблемы, а что-то другое. Ну вот не могу я больше сказать, что у меня есть проблемы. Есть какое-то дерьмо, да, но это уже не проблемы. И даже, когда в маятнике я бубню себе под нос какие все уроды, в глубине я понимаю, что делаю это специально :)
11. Самодостаточность. Это то, чего мне просто страшно не хватало до работы с тс. Мне больше не нужны другие люди для того, что бы жить
12. Искренность. Могу рассказать людям о тех вещах, которые раньше скрывал чуть ли не ценой жизни. Есть правда ещё некоторые жирные проблемы, о которых говорить страшновато :). Кстати врать больше нет смысла, хотя и не страшно больше. То есть могу почти свободно врать, но нет надобности
13. Улучшение отношений с реальностью и людьми. Как-то конфликтов в разы меньше стало



14. Решительность. Могу сделать то, что раньше бы никогда не смог. Кстати здесь и серьёзное уменьшение стыда за свои поступки. Он конечно есть ещё в большом количестве, но по сравнению с тем, что было раньше, просто фантастика. Из возросшей решимости и уменьшение страхов, могу делать весьма дерзкие поступки. Раньше бы духу не хватило)

15. Ослабились фобии, которые я специально прорабатывал. Например страх высоты

Внешние:

1. Естественно я стал больше зарабатывать :) В моей ситуации говорить "больше" не честно, потому что на момент начала работы с тс я не зарабатывал вообще ни копейки, но сейчас деньги получается делать. Стало гораздо проще развивать новые навыки
2. Улучшил физическую форму. До начала с тс был вообще шлангом. Сейчас по некоторым параметрам очень даже неплохо
3. Остался вообще без друзей. Есть знакомые, коллеги, партнёры по работе, но друзей нет. Вся "дружба" уж слишком очевидна теперь. Я одиночка
4. Начал нравиться девушкам) Возможно я и раньше нравился, но через призму засранности мозгов это было не разглядеть
5. Принципиально не жру таблетки. После работы с тс повылазили некоторые болячки конечно, но отношение к здоровью очень сильно изменилось

Конечно же изменений больше, чем я описал, но здесь те, которые пришли мне в голову в первую очередь. ■

Здравствуйте, меня зовут Дима, мне 24 года. Я один из самых северных "сусликов", так как живу в самом северном городе мира – в Норильске, что в России. Жизнь тут не такая сказочная как думают многие люди не бывавшие здесь. Вы в своей книжке пишете, что у людей перманентное подавленное раздражение, злоба, агрессия и т.д. – это все так и на севере с этим обстоит все еще хуже – люди здесь реально зачуханные бесконечной зимой, вечным холодом и полярной ночью. Очень редко тут встретишь человека не прибывающего постоянно в какой-то зеленой хандре и рутине, и прячущий это все под улыбкой, а беспричинная агрессия и нервные срывы – так вообще на каждом шагу. К чему я это? – к тому что и меня все это не миновало. Я, вроде на людях всегда пытался казаться сильным, спокойным и рассудительным (и многие считали меня таким), а в голове царил тот же хаос, что и у всех – от себя, то не убежишь. На турбо суслик я наткнулся при полном бардаке как в голове, так вследствие и в жизни. Я можно сказать в душе уже практически был сломан морально – у меня была постоянная физическая слабость – так как был сильно запущен организм, отсутствие каких либо денежных средств, бесконечные скандалы дома + все тот же север -) и куча других как мне казалось на тот момент не решаемых проблем, а мозг разрываемый противоречиями и разными фобиями не мог взять все это под контроль. Прочитав книгу я почему то сразу во все что в ней написано поверил – проанализировав свое состояние решил, что мне особо терять не чего, так что пойду до конца, через какие маятники и трудности мне не пришлось бы пройти. Маятников я поймал очень много – при чем настолько хитрых и разнообразных, что до сих пор угораю когда их вспоминаю – это и усугубления (как мне казалось) моего положения и недели депрессий и маятники событийные и уход из дома на несколько месяцев и уход в нечего неделания и прекращения на какое-то время заниматься – что бы полегчало и куча другога всякого бреда происходила со мной – или это были просто наваждения эго и эго тупой развод?-) ,но когда ты в маятнике это действительно очень трудно осознать – При том что в определенные этапы запускал каждый день по 3-4 протокола плюс авто-машку исписал 4 больших тетрадки (ценность авто машинки и ее силу я понял тоже далеко не сразу, а только в ходе процесса). Но не смотря на все маятники происходили и поразительные эффекты – например, я очень долго мучился с энурезом и это в 23 года, врачи обследовали меня не однократно и говорили что патологии не какой нет, дело в психики, а местные невролог не чем помочь не мог и разводил руками. Представляете мой восторг и облегчение когда я выписал все что об этом диагнозе думаю и загрузил через авто-машку, а на следующий день проснулся с абсолютно ясным осознанием того что я абсолютно здоров и так оно было и на самом деле – я вылечился от этого недуга каторым страдал всю жизнь и из года в год от каторого мне становилось все стремнее и стремнее – всего за одну ночь! – и только уже это доказывает всю эффективность системы для меня и не какой маятник не идет в сравнении с этим

В ходе работы с системой были и спады и подъемы, но жизнь для меня действительно изменилось в лучшую сторону. Я избавился от кучи бреда в голове, которые очень сильно мешали жить – я даже представить не мог, что во мне столько страхов и комплексов. Очень сильно облегчало жизнь и

вывело буквально на другой уровень избавление от прошлого в голове – постоянное переигрывание “неудавшихся” сцен в жизни – буквально сводили с ума и не давали просто жить здесь и сейчас. Теперь мысли о прошлом, которые мне не давали жить, кроме скуки не чего не вызывают, что в принципе радует-)

Поменялось мое отношение к людям и полностью поменялся мой круг общения. Перестал общаться почти со всем с кем общался, месяца через 4 пользования системой. Вообще в людях я сначала очень сильно начал разочаровываться и мне все они казались конченными и мне становилось от этого грустно – пока я до конца не проникся смыслом слов Дон Хуана – оставить людей в покое. То есть, я перестал “контролировать” других людей, а на самом деле тешить свое эго якобы каким то контролем, а стал думать больше о себе и своей жизни. Вообще очень многие представления, мысленные концепции о людях, взаимоотношениях и т.д. рассыпались – видимо из за своей иллюзорности и люди с которыми я общаюсь, я воспринимаю такими как они и есть – 95 процентов биороботов. Все больше общаясь с людьми и видя их как-то по новому - исчезло и чувство патриотизма, хотя когда то в мыслях я был готов умереть за родину, теперь понимаю, что моя страна в которой я живу – состоит из людей которым в большинстве своем абсолютно по фиг как жить и плювать на все. Все сводится к бесконечным рассуждениям. Напоминает планету обезьян

Стал понимать на сколько сильно наши мысли формируют нашу жизнь и отчетливо увидел как мои мысли в прошлом сформировали мою реальность со всеми ее иллюзорными не решаемыми проблемами. Возросла сильно сила намерения, то что фиксирую в голове стало очень быстро появляться в моей жизни, в начале этим были вызваны многие маятники, так как голова была переполнена негативизмом и неверием в собственные силы и не понимал насколько важно не притягивать в своей голове не приятности и т.д

Сейчас я стал более уверенней в себе, колоссально меньше обращаю внимание на мнение других людей, на их постоянную болтовню об всем и не о чем в итоге. Стараюсь больше прислушиваться и общаться с людьми у которых слова не расходятся с делом, но таких людей на самом деле единицы и большинству на самом деле кроме болтовни о том что они хотят лучше жить и о том что у них невероятные жизненные проблемы – больше не чего не надо. Но мысли о том что бежать от людей в глухую глушь тоже прошли – пришло понимание, что игры “вне системы” – та же система только под другим углом

Прошли еще кое какие проблемы со здоровьем, появилось больше свободной энергии для реализации себя в социуме-) на счет социума шучу, от услышанных слов о какой то социальной активности(которые мне часто приходится слышать от зомби-людей) хочется только блювать-) Но денег наоборот стало появляться больше и гораздо чаще, может потому что я перестал бежать от социума и устроился на работу?-)) Вообще появился интерес в жизни, понимание того что к чему бы ты не стремился обязательно сбудется и появится в твоей жизни рано или поздно придает много сил. Отвалилась еще очень не нужная хрень – как поиск смысла

жизни – может это всего лишь и один из глюков, но мешает жить еще как – дает ложное чувство, что ты очень важен и у тебя непременно должна быть наивысшая цель на этой планете-))). Цели у меня есть и сейчас, но теперь они выбраны мною с пониманием того, что любой путь правилен и не чем не отличается, – и они все чаще направленные на самого себя! Эгоистично? – да нет, истинное лицо эго – когда ты думаешь обо всех, что бы якобы угодить всем и похвалить самого себя мол какой я хороший ,ну чем не Иисус Христос=))

Вообщем жить стало явно полегче, появился какой-то внутренний фундамент и возросла сила воли. Появилось то странное чувство все большей пустотности и целостности одновременно, раздробленность и неопределенность в мыслях на порядок ниже. Зависание в состоянии черном депрессии прошло напрочь, вообще поражает на сколько быстро начинаешь выходить из негативного состояния вызванной какой-нибудь негативной ситуацией, буквально, 5 минут назад

Прошла жалость к себе, как в следствие и к другим людям, об избавление от жалости написано много и в Кастанеде, но прочувствовать это, при чем за очень короткий срок – помог только турбо-суслик. Вообще даже если очень сильно щас хочешь, то все равно не можешь себя пожалеть – иногда даже обидно-))) ■

Началось с того, что я наткнулся на BSFF. Не воспринял всерьез, но где-то в глубине мысли отложились. Потом, в какой-то сложный момент жизни, решил попробовать и получил быстрые результаты. Убрал самые проблемные места и стал использовать BSFF в повседневности для обработки напряжений. В процессе работы с BSFF несколько раз наткнулся на книгу ТС и даже сохранил ее себе, но почему-то читать не начинал. Видимо проработав основные сложности с помощью BSFF расслабился и проработки прекратились. Спустя год я, не помню по какой причине, начал читать ТС. Прочитал книгу, проработал положительные аспекты и полярности. И опять на пол года "забил". Почему стал работать дальше опять не знаю, видимо подсознательно захотелось. Проработал отрицательные полярности и аспекты и ушел в глубокий маятник. Еле вылез из него. После решил все таки добить начатое. Сначала проработал эпизоды, голова кипела, спал непонятно как, ощущение было как будто во сне бодрствую. Все время гонялись какие-то мысли. Потихоньку напряжение спало, стали пить витамины (нейромультивит + спортивный комплекс). Проработки пошли легче. Из внутренних результатов. Очень серьезно уменьшилась жажда одобрения, практически перестал париться за прическу, внешний вид, одежду, при этом не стал неряхой, просто не заморачиваюсь. На контакт с людьми стал идти проще, но иногда видимо проваливаюсь в маятник и хочется уйти в себя, через какое-то время сопротивление исчезает и вроде как настроение налаживается. Страхи практически полностью исчезли. Пока не уходят тараканы по поводу денег и бизнеса. Выписываю все вручную и через Автомашку, но из недели в неделю по разному себя веду, то заморачиваюсь сильно и начинаю напрягать подчиненных, то все стабильно и вроде как не запариваюсь за эти темы. Из сложностей пока остались взаимодействия с женским полом, вроде как общение легкое. в контакт вхожу легко, но иногда какие-то тараканы все таки проникают в мозг :) Из внешних проявлений на память помню два момента. Сначала запустил протокол Тушка-Фигурка на ночь и указал желаемый вес 80Кг, мой вес тогда был примерно 82-84 кг. Просыпаюсь, спросони топаю на весы, встаю и вижу 80.00, именно ровно 80 до грамм. Чуть не упал с этих весов. Второй момент, прорабатывал явления типа катастроф, метеоритов и т.п. Еду на следующий день в машине, слушаю радио, а мне говорят - упал метеорит :) Про езду без пробок, наличие всегда мест для парковок и тп даже писать не хочется. Вообще на мой взгляд проработки для меня проходили достаточно легко, внешних проявлений в плане физики практически не было, только напряжение в голове и иногда сильнейшая сонливость. Не совсем понимаю зачем человеку, который не заморачивается о других людях, такой подробный отчет, но постараюсь выполнить условия: 15 внутренних: 1) Уменьшилась жажда одобрения 2) Исчезли страхи смерти собственной и страхи смерти близких людей (изначально были очень яркими) 3) Состояние внутреннего равновесия (например раньше начинал орать на подчиненных, сейчас любые даже самые сложные ситуации разбираю со спокойным тоном) 4) Легко засыпаю и просыпаюсь по утрам без проблем. В 6 встаю без будильника. Раньше для меня это было невероятно. 5) На дорогах водители вообще не парят, раньше был постоянный негатив. 6) Меньше запариваюсь о формате разговора, не подбираю слова, говорю, то

что думаю. 7) Практически нет состояний агрессии, иногда вылазят видимо в виде маятников, но довольно быстро уходят. Раньше агрессия проявлялась повсеместно. 8) Перестал запариваться за секс, получаю удовольствие, а не парюсь как партнершу удовлетворить, при этом вроде все довольны :) 9) В работе стал гораздо быстрее переходит к конкретным действиям, а не мусолить разные варианты событий. Т.е. адекватно оцениваю риск и просто делаю. 10) Лень не исчезла, но сильно уменьшилась и относится к ней стал совершенно нормально. Раньше ненавидел себя даже за час безделия. 11) Исчезли шаблоны в оценке людей, не парюсь за внешность человека с которым общаюсь, его предпочтения, гороскоп и т.п. 12) Здоровье усилилось, практически перестал болеть. 13) Не смотрю телевизор, вообще 14) Одинаково отношусь к суммам в 100 р и 100 000 000 рублей. Не вызывают никаких эмоций. 15) Самый главный момент на который я обратил внимание, я стал как-то просто относиться к людям, вообще не воспринимаю их жалобы на обстоятельства, страну, правительство, события и т.п. Просто улыбаюсь и переключаюсь на что-то другое. Не вникаю вообще. 5 внешних: 1) Перестал пересекаться с негативно настроенными людьми и животными 2) Практически нет конфликтов 3) Без особого напряжения веду три бизнеса, при этом остается время на себя 4) Изменился вес после запуска Тушка-Фигурка 5) Сразу после запуска протокола про явления, упал метеорит в Челябинске. 6) Даже если Яндекс показывает 10 баллов любую пробку проезжаю очень быстро, как будто её нет. 7) Легко общаюсь с руководителями любого уровня, раньше были барьеры. Изменений произошло довольно много, просто они происходили довольно постепенно и я слабо помню себя до начала работы с ТС. ■

## "Диагноз (как все начиналось)"

Прежде всего, чтобы быть честным, сразу скажу, что я не стал заниматься по системе сразу, как на нее наткнулся. Сначала, мне про нее сказал один знакомый "просветленец" (сам он по ней заниматься не стал), но меня, также как и многих других наверное, отпугнула схема загрузки обработчиков, да и само содержание (все эти "че за бред?" итд.). Вернулся к ней спустя примерно полгода. Тогда со мной действительно творился полный трэш, я был на грани съезда крыши (по очень глупой причине), и прекрасно это понимал. В "личной" жизни какая-то х##ня, в родительской семье какая-то х##ня, с работой полная жопа (на самом деле с работой все было вполне неплохо, но мне было лишь бы подепрессовать), все друзья сволота, кругом враги, жоп-жопа-жопа, все не так и все не то, нытье, сопли, итд. И тогда я вернулся к ТС, потому что мне действительно было срать на возможные негативные последствия (мне казалось, что хуже все равно быть не может, ведь моя жизнь это всем драмам драма, никому ведь не может быть хуже, чем мне. я думаю, вы поняли))). Но в целом либо ТС бы сработал, либо все закончилось печально, так по крайней мере казалось.

## "Лечение (практика)"

Не смотря на то, что я собирался пробежать по первой фазе за месяц ("ну а как иначе? - я же невероятно крут, мне это раз плюнуть"), обработка полярностей и эмоций затянулась на полгода. И я сразу начал срывать в какие-то запои-куражи-гулянки-итд. (правда это было связано еще и с тем, что я тогда "отходил от своей несчастной любви". стыдно это признавать, но да, это была одна из главных причин, по которой мне рвало башню в начале этого пути). Сразу же появилось какое-то идиотское чувство эйфории ("я же занимаюсь! -> значит я становлюсь лучше, надо жить и ни о чем не париться, а все остальное мозготрах и глюки говноэга"), да это тоже было глупо, но х##ли скрывать? так все и было. Поскольку меня часто не было дома, все были какие-то дела (то работа, то пьянки — "надо ведь постоянно тусить и куражиться и ни о чем не париться, я ведь теперь занимаюсь, значит не могу позволить себе мозготрах и глюки говноэга))), запускать по 20 полярностей в день не получалось, поэтому я решил идти по хардкору и запускать по 50 полярностей и эмоций раз в три дня ("я же невероятно крут, я выдержу, пусть и поколбасит — это другие сопляки, а для меня это раз плюнуть))). В итоге эти трехдневные перерывы затягивались порой на пару недель. Но я ведь так спешил.

В итоге к работе с прошлым я подошел где-то к маю. Работать с прошлым для меня оказалось тяжело. Не в том смысле, что долбили депресняки или было как-то плохо, а в том, что не вспоминалось ни хрена. Проработал какие-то неприятные эпизоды из школьной жизни (где практически каждый день был "неприятным" эпизодом, а потому, наверное, все казалось нормальным и вспоминать вроде нечего), домашние ссоры (которых тоже был вагон и тележка), эпизоды за которые дико стыдно, фэйлы с женщинами и еще какие-то мелочи. Может показаться, что я схалтурил (может так и есть), но честно могу сказать, что действительно ничего не лезло в голову. В итоге у меня получилось чуть больше сотни эпизодов (далее я также прорабатывал еще некоторые эпизоды, которые

вспоминались и вызывали какие-то эмоции, но все равно общий список не дошел даже до 150-ти).

Перейдя к протоколам я, разумеется, сразу взялся за проработку денежных вопросов, социальных и женщинами (ну то есть той "самой важной" дрянью) и ждал результатов "вот прямо сейчас" ("уже два часа, как протокол запустил, какого хрена на меня не сыпится с неба бабло и женщины не выстраиваются в очередь??")). Разумеется с моим распи##ством я плелся, как черепаха. К октябрю не было запущено и 50-ти протоколов (я думаю это должно быть видно по истории). В октябре я наконец взял себя в руки и начал работать серьезней. Тогда же я попробовал написать свой первый протокол и понял, точнее увидел, как это работает (возможно поэтому и начал заниматься серьезнее). Тогда в проработке произошел качественный скачок. Сильнее всего были заметны результаты при работе со своим материалом по шаблону (хотя они не были столь существенны, по сравнению с общим эффектом, но происходили быстрее и очевиднее). Хотя я и не могу сказать, что с тех пор я занимался стабильно (перерывы все также были, было и несколько достаточно долгих перерывов), все же серьезно я начал заниматься именно тогда. С тех пор я написал около 30-ти собственных протоколов. Ну и около двух месяцев назад я начал использовать ТС в практических целях — я начал заниматься музыкой (хотя это не совсем точно - я и раньше ей "занимался"), и действительно мне ОЧЕНЬ помогает проработка (отсекаются лишние законы, неуверенность, стеснение, начал получать удовольствие от занятий, а не париться на тему, когда же я уже заиграю, как Лайм Хаулетт??). Также пока только в практических целях я использовал "Слив" (пробовал писать тематические списки с чем бы слиться, и как это, по идее, должно сработать, но пока всерьез этим не занялся).

С "автомашкой" занимался чуть-чуть, в основном, если был какой-то свой материал, я старался группировать его так, чтобы вкорячить его в отдельный протокол, а в "автомашку" выписывал оставшиеся "хвосты" или какие-то мелочи (например глюки, касающиеся проработки). Ну и иногда запускал "автозачистку", правда пока так и не ввел это в привычку.

### **"Побочные эффекты (маятники)"**

Весь прошедший год настроение менялось по синусоиде. Смотря сейчас назад и видя картину в целом, я понимаю, что это и был один сплошной не проходящий маятник (как в "плюс", так и в "минус"). Может и до сих пор продолжается. Да были сильные депресняки, было и идиотское обманчивое ощущение эйфории-"псевдовсеомогущности" (тот же маятник, только другая модель)), которое заканчивалось каким-нибудь срывом (ощущение, как на скорости в столб влететь), были и эти самые "инсайты" ("уау! Я все понял") - по сути желание мозга ухватиться за какое-нибудь очередное "знание", были небольшие запои-трэш-угар-вседела, когда я почти совсем отрывался от нормальной жизни и чуть было не просирал ВСЕ (глупо валить все на проработку — такое и раньше бывало), были очень не приятные физические реакции (вроде не понятных судорог по ночам, головных болей, сильной усталости). Не знаю, как там с "выходом дерьма на физическом уровне", потому что я как-то не стал связывать каждый



поход в туалет с проработкой)) Но со временем я начал относиться к ним (маятникам) очень спокойно ("ну да, маячит. неприятно"). В совсем тяжкие моменты запускаю "Маятник кыш" - иногда помогает))

"После всего этого нужно действительно себя спросить: стоило оно того?

- Да конечно стоило, мать твою" (с) )))

### **"Повторный анализ (результаты)"**

Круто было бы сейчас написать, "Уау!!! это так охренительно!! теперь у меня куча бабла, жена-модель и восемь любовниц и вилла в каждой стране мира и даже в арктике. да чего уж там, даже на луне!! и вообще я теперь выше головы просветленный" но, разумеется, все не совсем так, да и не это мне было нужно в первую очередь.

Прежде всего стоит сказать, что я всегда был распи##ям. Большинство дел я начинал только для того, чтобы потом на них забить - бросал лечение, как только становилось лучше, как только выучивал какой-нибудь прием (например в музыке), становилось неинтересно и переходил к "чему-то посложней", не закрепив материал, в тоже время терял интерес как только сталкивался с какими-то сложностями, итд, расплывал внимание и силы, хватаясь за все подряд (отсюда и "нехватка времени" - "мне ж еще и петь охота" (с)). Это и причина по которой я так долго проходил "бесплатную часть" и первое (самое, наверное, важное) изменение, произошедшее благодаря проработке. То, что я вообще ее закончил))) Но это выражается и в других сферах. Я начал делать дела. В частности, как уже было сказано выше, всерьез занялся музыкой. Это всегда было моей мечтой, я пытался играть (даже играл во всяких там группах), ходил на какие-то занятия, но в целом все выливалось в постоянное нытье, что ни хера у меня не получается, все сложно, итд. итп. Сейчас же я перестал ныть, и все стало получаться (даже достаточно легко))). То же и во всем остальном — жопа стала более легкой на подъем, и теперь я не раздумываю по полгода чтобы что-то сделать.

Что касается остального. сейчас, заглядывая на год назад, кажется, что прошло с тех пор как минимум лет пять. Ощущение, что так вот сильно повзрослел, и стал ну прямо, как старец Фура))) хотя, конечно, это очередной загон. Дальше больше))

Достаточно сильно поменялся круг общения. Большинство "друзей" стали не интересны и как-то сами пропали из моей жизни, сейчас не хочется ни обижаться на них, ни о чем-то грустить, стало как-то пофиг в хорошем смысле. Также, что касается социальной сферы, очень сильно уменьшился страх людей, в смысле именно не знакомых людей. Конечно, если рядом будет толпа бухих гопников, это меня напряжет, но раньше бывало, что я просто боялся прохожих на безлюдных улицах, сейчас этого нет. То же касается и других страхов (темноты, собак, насекомых) — они пока не ушли совсем, но стали намного слабее. Что касается, общения в компании, то проблем с общением у меня и раньше не было, но сейчас прошел постоянный напряг, который был раньше (особо заметно он проявляется, когда в компании появляется новый человек, я думаю, вы понимаете, о чем я), также пропало это сраное стремление всем угодить, всех развеселить, быть "душой компании", чтобы тешить свое самолюбие итд.

Ушел это неприятный глюк (возможно присущий в основном молодежи, но стойкий и не приятный): если я не развлекаюсь постоянно (даже, когда и не хочется совсем), то жизнь проходит мимо (а в итоге куча просранного времени, ноль достижений, и постоянное самобичевание), сейчас, видя это в других, я улыбаюсь))

Наконец я нашел работу, которой полностью доволен (забавно, что год назад я о такой работе мечтал, но к осени это как-то забылось, и когда ее случайно нашел, был приятно удивлен, вспомнив, что именно этого и хотел). Сейчас, сравнивая, не могу сказать, что стал больше зарабатывать (на самом деле я и раньше зарабатывал не плохо), но почему-то мне стало на все хватать, я перестал постоянно залезать в долги, хотя и не стал в чем-то себе отказывать на самом деле отдыхать и отрываться я стал даже больше и лучше, стали находиться деньги на дорогостоящие инструменты, обучение, итд. не могу объяснить, как это получилось))) но вобщем-то понятно — менее распи# #яйно стал жить.

Также в целом, как бы банально это не звучало, я стал намного спокойнее ко всему относиться. Это не значит, что эмоций совсем нет, и я типа за раз познал всю Дхарму и взираю на все сверху, как Будда. Нет, эмоции есть и иногда долбят весьма не кисло (особенно в "отрицательных" маятниках), но, не смотря на то, что я их переживаю, в то же время я наблюдаю их как бы со стороны. Я стал понимать, что со мной происходит, видеть свои законы, и хоть пока я не могу не загоняться, мне удается не погружаться в них. Звучит, как бред, наверное, но точнее объяснить не могу. Это же достаточно забавно проявляется и в разного рода мелочах: например у меня заметно изменилось отношение к еде (не вкус в еде, а именно отношение к ней) — я вообще всегда был очень привередливый в еде, не ел лук, перец, некоторые другие овощи, теперь же начал их есть. То есть прямо так: приносят салат, там перец, я знаю, что я его "не люблю", но начинаю есть (даже просто "по приколу"), ну да, вкус не привычный, ну да, вроде и не нравится совсем, но ничего, пох# #й. То же самое и в общении с людьми, с транспортом, с какими-то событиями, с болевыми ощущениями, итд. (это "изменение", кстати, очень клевое)))

Еще один забавный (и даже приятный) эффект, который я связываю с запуском протокола "Мышечный расслабон", но, возможно, и не из-за него: где-то в середине прошлого лета (на тот момент было запущено что-то около тридцати протоколов) я заметил странную вещь — я охренительно себя чувствую!! В смысле я могу быть уставшим в хлам, или может болеть голова, или какая-то часть тела (может даже достаточно сильно), но стоит обратить внимание на тело. блин охренительно! Как будто пять километров тащил 50-тикилограммовый мешок и вот, наконец, его сбросил. Не знаю с чем это связано — с "заполнением белым светом" или с общей разгрузкой мозга (хотя какая там "разгрузка" после тридцатки протоколов?) - как-то пох. круто же!)) Также, как явный эффект от этого конкретного протокола — перестала болеть спина от усталости (правда вернулась дня на три после запуска "Аспектики", но затем и правда снова ушла). Также, что касается физического состояния — стал намного быстрее и лучше высыпаться.

Понимаю, что на "15-20 КОНКРЕТНЫХ результатов" вышеприведенная

писанина не тянет, но мне важнее видеть общее изменение, чем высасывать из пальца какие-то мелочи, дробить общий эффект на составляющие. Ведь очевидно, что все связано. Есть какая-то куча мелочей: например, я всегда любил танцевать (нутк я ж вообще люблю музыку, куда же без танцев))), но раньше как-то зачастую стеснялся-обламывался, а теперь топчу танцпол пока ноги не отшибу, потом неделю-две в себя прихожу, но это лишь одно из проявлений того, что я перестал париться по мелочам. Да и на событийном плане все также связано: поменял работу, уехал в другой город (сейчас вернулся), вследствие этого, а также потому, что многие законы других людей стали не интересны и скучны, поменялся круг общения; изменился режим жизни, перестал рассеивать внимание на все подряд, появилось больше свободного времени, вследствие чего всерьез занялся музыкой; прошел мозготрах с "несчастной любовью" (от которой я, кстати, сам не раз избавлялся) — так и времени прошло не мало; также проще (и на мой взгляд правильной) сказать, что многие страхи ослабли, чем перечислять их ("а еще перестал бояться пчел, а еще перестал бояться шмелей, а еще перестал бояться ос")), итд. Казалось бы всему есть объяснение из серии "ТС ни при чем", но "фартило" мне и раньше, только таких изменений не было, да и глупо ждать каких-то чудес, чтобы понять что это работает. ■