

Работа с подсознанием



Игорь Сафонов

www.prosperitylab.ru

Игорь Сафонов

Работа
с подсознанием
(вторая редакция)

www.prosperitylab.ru

2012-2016

Оглавление

Введение	4
Что такое установки, убеждения и подсознательные программы	5
Откуда берутся установки.....	6
Процесс принятия решений, действий и получения результата.	10
1) Глубинные установки и верования	12
2) Препятствия при поиске установок.....	17
3) Практические приемы поиска установок.....	21
4) Техники работы с подсознанием.....	23
5) Возможные трудности в работе, куда же без них.....	32
6) Замеры результата	34
Сколько времени нужно работать с подсознанием?	35
Часто задаваемые вопросы	38
Заключение	39
7) Информация для тех, кто хочет больше	40

Введение

Многие люди задают себе вопрос: «Что меня сдерживает? Почему мой организм сопротивляется мне, когда я хочу что-либо сделать?» Ответ на этот вопрос многогранен, одним из сдерживающих факторов являются наши установки и верования.

Представьте ситуацию: родители ругаются на глазах у своей дочки, бьют тарелки, орут друг на друга. Маленькая девочка всё это наблюдает, видит весь этот ужас прямо перед собой: ее родители поженились и ругаются, ругаются и ругаются. Какое решение может принять ребенок? Возможно, она примет решение никогда не выходить замуж, чтобы не допустить эту ситуацию в своей жизни...

Потом эта девочка выросла и забыла о том, что происходило с ней в детстве, но ее решение так и осталось в глубине ее подсознания. У нее всё время возникают проблемы в личной жизни, не получается найти вторую половинку, а всё из-за того, что у нее есть установка: выйдешь замуж – будешь ругаться с мужем. А ругаться ни с кем она не хочет...

Прочтайте эту книгу, и Вы узнаете еще много интересного об установках, убеждениях, верованиях и подсознательных программах, вам будут даны практические рецепты по их выявлению и работе с подсознанием.



Что такое установки, убеждения и подсознательные программы

Установка (убеждение, подсознательная программа) – это образ с прикрепленной к ней эмоцией, побуждающая человека на определенное действие или бездействие при повторном появлении этого образа. Установки формируют сложные структуры в подсознании.

Давайте рассмотрим пример: человек идет по улице и егокусает собака. Есть образ: собака, есть эмоция: страх.

Собака + страх = установка на страх собак

Теперь этот человек будет бояться собак или, по крайней мере, относиться к ним с большой осторожностью. Такие же установки (положительные или отрицательные) есть у человека по отношению ко всему, что его окружает в жизни. На что-то есть яркие и четкие установки (убеждения), на что-то они едва заметны или являются нейтральными. При повторном появлении образа эмоция будет возникать автоматически и в соответствии с ней человек будет корректировать свои действия.

Положительные эмоции (такие как любовь, удовольствие, радость) и отрицательные эмоции (ненависть, злоба, страх и т.д) действуют на человека по разному: 1) разрешают действие 2) блокируют 3) заставляют двигаться в противоположном направлении.

Таким образом, человек является сложной самообучающейся системой, это обеспечивает выживание и позволяет не задумываться о большинстве повторяющихся задач и делать всё почти автоматически.

Откуда берутся установки

Откуда берутся наши с Вами установки, убеждения и подсознательные программы?

Выше мы рассмотрели пример с собакой, это один из источников наших установок - это собственный опыт. Когда в нашей жизни происходит эмоциональное событие, то оно резко активизирует работу мозга, память и т.д. Происходит корректировка подсознательных программ в соответствии с событиями, которые с нами происходили.

Я не перестаю удивляться, как просто и гениально устроен наш организм и подсознание. Эмоция означает важность, она означает то, что это событие значимо и в курс «автопилота» нужно внести изменения.

Поэтому если вы чего-то хотите и испытываете позитивные эмоции (любовь, желание, радость, энтузиазм и т.д.), то ваше подсознание вносит корректировку в ваше поведение и вы начинаете действовать в задуманном направлении.

Откуда еще могут взяться установки?

- **События из жизни других людей.** На них мы учимся, но воздействие слабее, чем в результате собственного опыта, однако, этих событий намного больше. Только появившись на свет, мы начинаем впитывать информацию, учиться, узнавать мир, и именно то, что происходит в первые годы жизни, формирует нашу картину мира. Ребенок просто копирует поведение родителей и других людей, которые находятся рядом с ним. Происходит это тоже через эмоцию:

человек способен анализировать не только свои эмоции, но и эмоции окружающих. В начале книги я приводил пример с маленькой девочкой, это как раз один из этих эпизодов.

- **Информационное зомбирование через средства массовой информации, интернет, кино, книги и т.д.** Когда вы наблюдаете за своим любимым героем из телесериала, то вы испытываете схожие эмоции, соответственно ваше подсознание программируется. Скорость программирования конечно не такая большая, как в случае, если вы видите всё воочию, однако количество событий, например из фильма, может быть просто колossalным. Если это делает большинство, то это правильно и безопасно.
- **Опыт поколений.** Через генетический аппарат нам передается огромное количество установок, это и безусловные рефлексы, и другие программы поведения. Эти установки уже есть с рождения.
- **Духовный опыт.** Сейчас наука уже доказала, что у человека есть душа. Глупо было бы отрицать, что у души нет опыта, убеждений и установок. Эти установки тоже есть с рождения. В некоторых религиях это называется кармой, там говорится что человеку за жизнь нужно отработать эту самую карму. Это значит, что у души есть какие-то негативные установки, которые нужно исправить при жизни. Обычно исправление этих установок происходит через страдания и боль. Механизм тут такой: негативные установки, заставляют человека действовать не верно, ошибаться, что приводит к неприятностям в жизни. Испытанные страдания заставляют человека задуматься над своим поведением и изменить свою жизненную позицию. Таким образом во время нашей жизни происходит проработка негативных убеждений, причем делается это автоматически.
- **Работа с подсознанием.** Вы меня спросите: Если мы и так прорабатываем негативные убеждения, то зачем нам еще их прорабатывать с помощью техник? Ответ очень прост: в процессе жизни жизненные ситуации складываются с медленной скоростью и

не факт, что попав в определенную жизненную ситуацию вы поймете, что не правы и смените свой курс. Многие люди всю жизнь повторяют одну и ту же ошибку и не могут выйти из этого замкнутого круга. Получается, что проработка происходит ну очень медленно. А с помощью техник работы с подсознанием вы можете ускорить этот процесс в десятки и даже сотни раз. Во время работы с подсознанием вы моделируете жизненные ситуации и преобразуете свое отношение к ним (вместо того, чтобы испытывать все на своей шкуре), соответственно меняя свое поведение.

Вот резюмирующая схема:



Итог: Люди очень похожи на компьютер, который можно запрограммировать. У каждого человека есть десятки тысяч установок, часть из них полезные, а часть из них вредные.

И если мы сами не будем заниматься программированием себя, то окружающие люди и средства массовой информации сделают это за нас. И эта информация из внешнего мира не всегда оказывает положительное влияние и она может очень сильно подпортить нам жизнь.

Процесс принятия решений, действий и получения результата.

Процесс мышления человека можно разделить на сознательный и бессознательный.

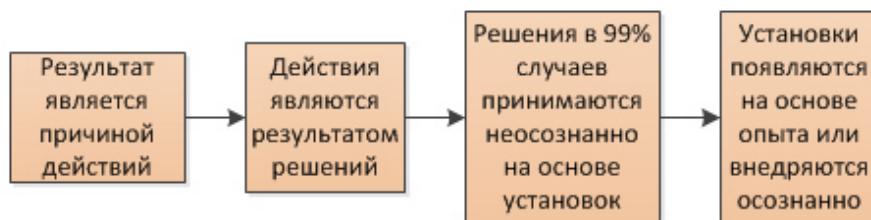
Вы думаете, что принимаете решения сознательно, но в 99% случаев это не так. Вы не можете противоречить своим установкам. Это примерно как стоять на краю обрыва, вы стоите, но прыгнуть не можете, т.к. у вас есть глубочайшая установка продолжения жизни.

Уже заранее можно судить о результате действий человека, если знать его установки.

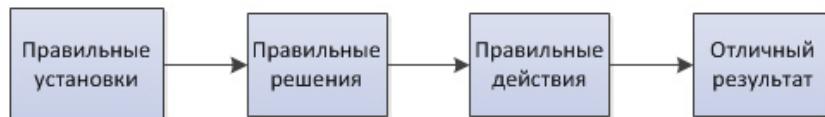
Например: почти все «счастливчики», выигравшие в лотерею, через несколько лет теряют все деньги и остаются в долгах. Вы можете поискать публикации о том, как миллионы долларов ломают жизни людей после выигрыша, многие заканчивают жизнь самоубийством после того, как их выигрыш заканчивается. Что это значит? Деньги зло? Нет! Просто у этих людей денежные установки резко разошлись с реальностью.

В тот момент, когда вы идете против своих установок, вас трясет, как будто вы стоите на краю обрыва. Это настолько мощная сила, что ей почти не возможно сопротивляться, однако, если поменять убеждения, то действовать в нужном направлении будет легко и просто.

Давайте разберемся, откуда берутся результаты в нашей жизни.



Теперь перевернем эту таблицу и взглянем с другой стороны:



Для того, чтобы получить результат, нужно всего лишь внедрить правильные установки, тогда вы примете правильные решения и совершите правильные действия, и наконец, получите отличный результат.

1) Глубинные установки и верования

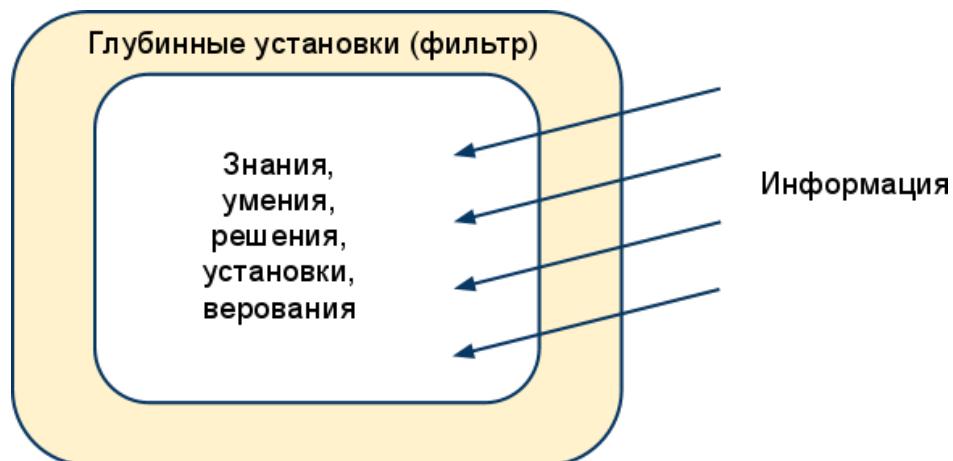
Теперь поговорим о глубинных установках, эти слои информации скрыты от нашего сознания, однако, они очень сильно влияют на нашу жизнь.

Глубинные установки – это установки, которые определяют принцип нашего мышления, определяют, как мы относимся к каким либо вещам, как мы думаем по любому поводу, механизмы принятия решений и т.д.

Например, если Вася смелый парень, то смелым он будет везде: смело подойдет знакомиться с девушкой, будет смело принимать решения на работе. Но если Вася из робкого десятка, то он спасет и там и там. Над сменой этих установок мы и будем с вами работать. Это нелегкое занятие, но овчинка выделки стоит, поверьте.

Глубинные установки – как фильтр информации.

Глубинные установки не только оказывают влияние на принятие решений, но и являются своеобразным фильтром входящей информации.



Вся информация, которая поступает в нашу голову, автоматически подстраивается под наши старые убеждения. Все мысли работают в рамках установленных глубинными установками. Это работает как фильтр. Чтобы

вы не прочитали, чтобы вы не узнали, проходит этот фильтр и попадает в голову уже в измененном виде.

Очень хороший пример это чтение книг – прочтайте книгу сейчас и прочтайте эту же книгу через 2 года. Это будет одна и та же книга физически, но 2 разных книги для Вас внутри. Это происходит потому, что Вы за эти 2 года изменились, Ваше восприятие информации изменилось и то, что Вы не заметили в первый раз, Вы смогли воспринять через 2 года.

Этот фильтр постоянно меняется, подстраивается под окружающий мир. Он является нашим защитником от негатива и сдерживающим фактором одновременно.

Рассмотрим еще один пример. У человека есть убеждения: «богатство – зло», «богатые – воры», «деньги – это опасно» и т.д. Такой человек при виде богатого человека будет говорить: «Ну он же наворовал», «Я честный, поэтому у меня нет денег», в газетах такой человек будет находить статьи про пойманых коррупционеров и т.д.

Да, согласимся, что коррупционеры есть. Но есть еще и другие богатые: люди, которые заработали большие деньги честным путем, они много работали и учились, потратили годы жизни, помогли многим людям. Таких людей наш герой замечать не будет вообще, его подсознание отфильтрует таких людей, он просто не обратит на них внимание.

С каждым случаем, когда наш герой с токсичными убеждениями будет видеть сообщение о ворах и взяточниках, его убеждение будут только укрепляться. С такими людьми очень тяжело разговаривать, и убедить их в обратном бывает почти невозможно.

Сейчас попробуйте сознательно проанализировать свою жизнь и определить есть ли у вас какие-нибудь глубинные убеждения, которые вредят вам.

Популярные случаи:

Деньги: описано выше.



Отношения: Позиция женщин: «все мужики козлы и т.п.» – вы не замечаете нормальных мужчин. Позиция мужчин: «все женщины дуры» – вы не замечаете нормальных женщин.

Здоровье: «доктора – идиоты, не могут нормально лечить» – вы не можете найти хорошего доктора и т.д.

Единственный способ справиться с таким подсознательным фильтром – поймать себя на таком действии. Страйтесь всё время отслеживать свои мысли и записывайте в блокнот все негативные установки, которые вы заметили на протяжении дня.

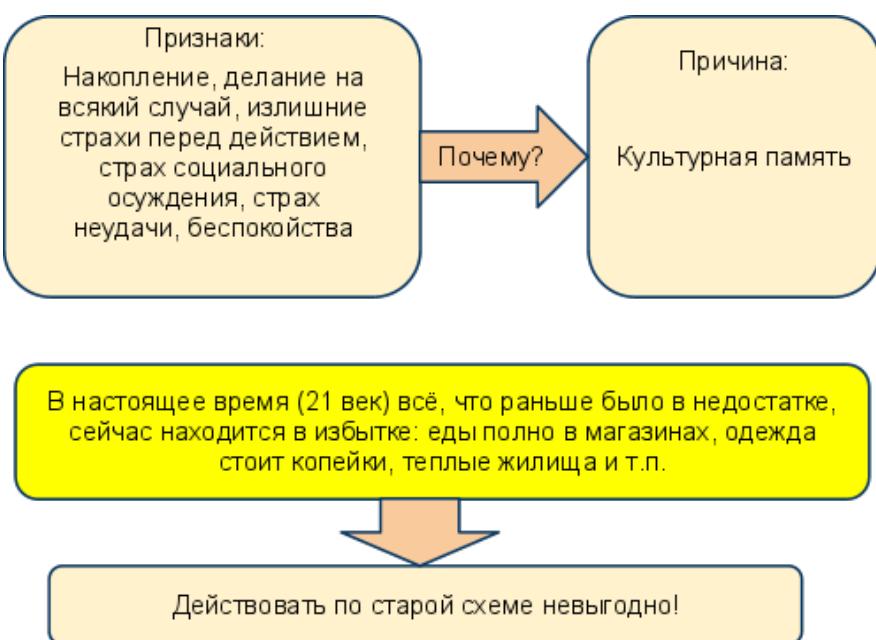
Какие глубинные установки у нас есть?

На протяжении тысяч лет человечество было озабочено борьбой с природными силами. 90% времени люди занимались выращиванием пищи, изготовлением одежды, строительством домов. Основная задача была выжить.

За последние 100 лет жизнь людей очень серьезно изменилась. Почти все принципы жизни тоже изменились, если раньше количество потребляемой энергии на одного человека было совсем небольшим, то

сейчас за счет новых технологий оно выросло на несколько порядков, человеку не нужно уже беспокоиться о старых задачах, которые перед ним стояли. Какая же это была задача? А основная задача была: ВЫЖИТЬ! Однако времена изменились, а у подавляющего числа людей мышление настроено на выживание, когда сейчас эта проблема в развитых странах решена на 99,9%. Люди по прежнему зациклены на еде, одежде и жилье.

Причина этих установок: генетическая и культурная память.



Как себя могут вести люди, руководствуясь старой схемой поведения:

Откладывание на черный день. Еще даже 100 лет назад, не имея запасов можно было банально умереть с голода. Сейчас это может проявляться в виде излишнего накопительства. Для примера достаточно пройтись по многоярусной парковке в каком-либо крупном городе. Наблюдательный человек заметит, что дорогие автомобили стоят в гараже в одиночестве: вокруг них не валяются старая мебель, инструменты и запчасти. Но если заглянуть в гараж, где стоит старый запорожец, то Вы обязательно найдете там всё, что может пригодиться в жизни, от старых запчастей и всевозможных железок до старой кухонной плиты, которую

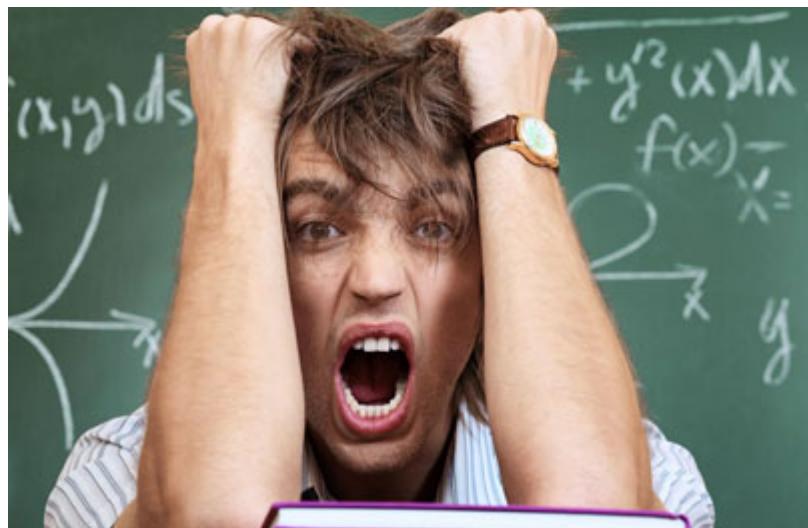
жалко было выкинуть или отдать кому-нибудь, кому она действительно нужна.

Нежелание развиваться и обучаться. Действительно, раньше знаний для жизни нужно было совсем немного, достаточно было знать, как работать на каком-либо станке или оборудовании и всё. Так можно было прожить всю жизнь. Сейчас же, если не обучаться и не внедрять новые знания, то уже через несколько лет конкуренты оставят Вас за бортом или работодатель уволит с работы потому, что он может нанять нового более эффективного работника.

Вместо того, чтобы развиваться, люди заморачиваются на старых проблемах, что сильно тормозит их жизнь, создает массу проблем, не дает двигаться вперед. Причина в установках и верованиях, которые мы получили в наследство от предыдущих поколений. Проблема еще заключается в том, что эти же самые установки фильтруют входящую информацию, не дают человеку вырваться из этого замкнутого круга. Однако, это возможно и есть много способов как это сделать.

В следующих главах я расскажу подробнее о том, как можно выявить старые неэффективные установки и заменить их на новые.

2) Препятствия при поиске установок



В предыдущей главе я писал про негативные установки, которые сдерживают наше развитие и не дают идти вперед так быстро, как нам бы хотелось бы. Многие люди сталкивались с внутренним саботажем, когда хочешь что-то сделать, что принесет пользу, но организм сопротивляется. Это можно еще назвать «синдромом подготовки к экзамену». Представьте, что вы учитесь в институте, завтра у вас экзамен, но вместо подготовки к нему, вы уже сделали генеральную уборку и со всеми поговорили и еще нашли себе массу «неотложных» дел. Но к подготовке к экзамену Вы еще не приступили...

Если за собой внимательно понаблюдать, то Вы возможно найдете поведение схожее с подготовкой к экзамену, но в других областях жизни. Особенно часто это случается с людьми, когда вопросы касаются денег и здоровья. Виной такому поведению – наше внутреннее программирование, наши внутренние установки и верования.

Установки и верования сидят в нашей голове и не дают нашим планам реализовываться так, как мы хотим. Сразу обозначу проблемы, с которыми обычно люди сталкиваются при поиске установок:

Проблема №1: мы не знаем, что они есть.

Для наглядности приведу пример: У молодого парня Васи проблемы с девушкиами, он боится знакомиться с ними. Если ему удается случайно познакомиться с кем-нибудь, то он ведет себя так, чтобы всё испортить. Однако на словах он утверждает, что вот-вот и у него наконец-то всё получится. Но у него по – прежнему ничего не выходит, он раз за разом наступает на дни и те же «грабли», и будь эти «грабли» настоящими, у него на лбу была бы огромная шишка. Но наш герой упорен, он не догадывается обратить взгляд на себя, на свое мышление и изменить его и решить проблему легко и играючи.

Проблема №2: если мы даже знаем, что негативные установки есть, то мы пытаемся спрятаться от них и сделать вид, что их нет.

Продолжим пример: мы недолго наблюдали за Василием со стороны и обнаружили в его поведении негативные установки, которые не дают ему найти свою любовь. Мы подходим к нему и прямо в лоб заявляем, что у него вот такие установки, которые всё ему портят... Наш герой скорее всего займет оборонительную позицию и скажет всё, что угодно, но не признает, что ответственность за неудачи лежит на нем.

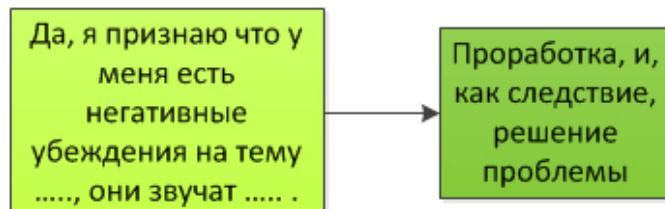
Наш герой совершает очень серьезную ошибку, пВ работе с подсознанием самое важное – это честность перед самим собой!

В работе с подсознанием всё выглядит, казалось бы, очень просто: ищи негативные установки, убирай их и всё будет хорошо. Но тут есть очень важный момент, который нужно понимать: бывает очень тяжело признаться себе в том, что у нас в голове есть какие-то токсичные установки, которые отравляют нам жизнь. Тут появляется сильный противник, и его зовут СТЫД. Стыд - это разница между тем, кем мы себя возомнили и тем, кем мы являемся на самом деле.

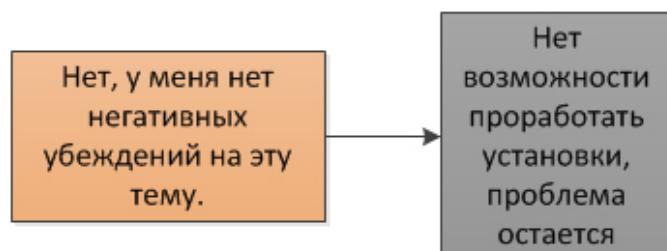
«Стыд» = «завышенное самомнение» – «реальность»

Признаться себе, что у нас есть какие-то реально негативные черты или очень вредные установки бывает реально стыдно перед самим собой и другими людьми. Тут нужно очень отчетливо понимать, что или вы выявите у себя негативные установки и справитесь с ними или они останутся при вас, и будут отравлять вам всю оставшуюся жизнь.

Вариант 1: быть честным с самим собой



Вариант 2: стыдиться своих убеждений



Не бойтесь смотреть правде в глаза и действовать, именно это обеспечит вам быстрое развитие.

Проблема №3 «Причесывание зеркала»

Представим ситуацию: человек окружен определенными людьми, он живет в каком-то доме, ходит на какую-то работу и т.д.

И в один прекрасный момент этот человек решает кардинально изменить свою жизнь и переезжает в другой город. Он собирает с собой небольшой чемодан, немного денег и уезжает в неизвестность...

Проходит несколько лет и человек обнаруживает, что его окружают такие же люди, с такими же проблемами, только у этих людей другие имена. На работе ему так же платят меньше, чем ему хотелось бы. У него такие же проблемы в личной жизни, как и до переезда.

Все дело в том, что все, что нас окружает, является отражением наших подсознательных настроек, наших внутренних вибраций, нашего образа самих себя. Если вы измените, место проживания, но не измените себя изнутри, то пройдет немного времени, и вы притянете те же самые проблемы, что и были до переезда.

Попытка изменить внешний мир, не изменяясь внутри – это то же самое, что попытаться причесать зеркало. Представьте, что вы стоите перед зеркалом с расческой и вместо того, чтобы водить расческой по голове, пытаетесь провести ею по своему отражению.

В этом случае вы обречены на провал!

Если вы убеждены, что должны быть таким-то человеком, то никакие действия (вернее попытки действий) не смогут изменить вашу жизнь, вы всегда будете возвращаться к состоянию (материальному, духовному и т.д.), которому соответствует ваш образ самого себя. Отсюда берется и самосаботаж и откладывание и сопротивление...

Следовательно, именно изменяя образ самого себя, свои подсознательные настройки, свои вибрации, можно и нужно изменять свою жизнь. Это единственный способ!

Сколько негатива в нашем подсознании?

3) Практические приемы поиска установок

Сразу скажу, что негативных установок может быть очень много и, к сожалению, всех их за один раз найти невозможно. Поиск установок можно сравнить с отрыванием от капусты листов: Вы снимаете верхний лист, под ним оказывается еще один и т.д. Это многошаговая процедура.

Для поиска установок я предлагаю несколько способов, все они очень помогли мне и многим людям. Я советую применять их все без исключения. Для работы Вам понадобится лист бумаги и ручка.



Способ 1: Визуализация.

Выдели те области жизни, которые Вас беспокоят (например: деньги, здоровье, отношения). Советую для начала выбрать, что-нибудь одно, чтобы не запутаться. Например, это будут деньги. Представьте, что у Вас огромное количество денег и начните выписывать все мысли, которые Вам

приходят на ум. Например: меня могут ограбить, про меня могут плохо подумать, от меня могут отвернуться друзья и т.д. Пишите, пишите, пишите, пока не закончатся мысли. Далее представьте себе другую ситуацию и опять пишите.

Например, если у Вас проблемы со здоровьем, то возможно Вы боитесь ответственности, которую возлагают на здоровых людей, или Вы боитесь кого-то обидеть и т.д.

Способ 2: Посмотрите на свое окружение.

Наше окружение – это собирательный образ нас самих. Наши друзья и родственники имеют наши черты, они являются своеобразным зеркалом нас во внешнем мире. Запишите на бумагу, то, как относятся к тем или иным вещам они. Скорее всего, у Вас похожие с ними установки.

Способ 3: Анализ СМИ, фильмов и книг.

Обратите внимание на ваших любимых героев из книг и кино. Какие проблемы у них? Пусть это вымышленные герои, но на самом деле, когда мы смотрим кино и читаем книги, мы пытаемся увидеть в них себя. Они тоже являются нашим «зеркалом». Например, если кому-то нравится смотреть фильмы про Робина Гуда, то не удивительно, что у него проблемы с деньгами: «Отобрать у богатых и отдать бедным» – не лучший слоган для заработка денег.

Выпишете все эти установки на бумагу. У вас должно получиться больше, чем несколько листов. Не стесняйтесь писать ругательства и неприличные слова, не следует держать такие вещи в себе. Дальше мы будем работать с ними и, если вы будете пытаться показаться себе лучше, чем вы есть, то это лишь снизит эффект от работы, тем более Ваших записей кроме вас самих никто не увидит.

4) Техники работы с подсознанием

Приступая к чтению данной главы у вас уже должен быть рабочий список негативных установок. После прочтения этой главы Вы будете обладать знаниями, позволяющими успешно справляться с негативными установками.

Для изменения установок есть огромное количество способов. Разделим их на две группы:

- Техники программирования (рефрейминг, замещение одних установок другими) – это аффирмации, аудио-аффирмации, визуализация и т.д. В этом случае старые установки замещаются новыми за счет многократного повторения определенного образа или мыслеформы.
- Техники депрограммирования (замещение пустотой, прощение) – это различные техники: BSFF, ПЭАТ и т.д. Тут происходит немного другой процесс: ненужные убеждения просто исчезают, например, вы боялись воды и не хотели учиться плавать, после работы с техниками вы спокойно войдете в воду и начнете обучение и т.д. Происходит снятие эмоционального заряда с определенных образов. В результате вы получаете большую свободу действий и мобильность, вы легко принимаете решение и действуете. Помните притчу про китайского мудреца, который показал человеку, что нельзя наполнить уже полную чашу, эти техники позволяют очистить свою голову от ненужных убеждений, чтобы получить свободу от них.

Я расскажу Вам о трех эффективных способах работы с подсознанием, которые доказали свою эффективность. Я лично и многие другие используют их и получают отличные результаты.

Две из этих техник относятся к категории «стирателей», это техники БСФФ и Хо'опонопоно. С помощью этих техник я рекомендую избавляться

от негативных убеждений, это позволит вам снять подсознательные блоки и освободить массу энергии для действия.

Третья техника относится к категории программирования (рефрейминг в переводе с английского означает смена рамок), эта техника поможет вам запрограммировать ваше подсознание как вам захочется.

Я рекомендую обязательно использовать хотя бы одну технику депрограммирования (например БСФФ) и одну технику программирования (например аудио-аффирмации).

Очень важно понимать, что если у вас не получается достигнуть какой-то цели, то суммарное количество негативных установок намного больше, чем намерение, которое вы создаете. Негативные установки - это сдерживающие факторы. Сила намерения - это сила с которой вы двигаетесь вперед. Наша жизнь всегда находится в балансе между сдерживающими факторами и силой намерения.

Когда я начал постепенно удалять негативные установки из подсознания, мое намерение становилось «подвижнее», его не сдерживали эти самые негативные установки. И именно тогда моя жизнь начала меняться очень быстро!

Вот и весь секрет! Когда вы удаляете негативные установки, то вы сдвигаете этот баланс. Представьте себе весы, на одной чаше лежит гиря ваших негативных убеждений, на другой ваше намерение.

Любая техника программирования (создающая намерение) плохо работает если много негативных установок. Негативные установки являются своеобразным грузом, который нужно сбросить, чтобы полететь. Обычный человек за жизнь накапливает такое большое количество негативных установок, что даже если он чего-то сильно хочет, то факт, что он сможет перевесить свой негатив. Наверняка вы испытывали это много раз, вы поставили цель, вроде бы хотите, но ничего не происходит, действий нет или почти нет и т.д. Этот как раз тот случай, когда на чаше негатива находится «вес», который вы не в силах преодолеть.

Поэтому очень важно работать с негативными убеждениями, удалять деструктивные программы, страхи из своего подсознания. Постепенно вы уберете весь, или почти весь, груз негативных убеждений и ваше намерение станет подвижным, вы буквально на глазах будете создавать свою реальность.

Ниже я рассказываю про 3 техники работы с подсознанием. Вы можете выбрать любую из этих техник и успешно воспользоваться ей или ударить по негативным установкам сразу из трех «орудий» одновременно.

1) BSFF (БСФФ)



BSFF (БСФФ) расшифровывается как **Be Set Free Fast (Стань свободным быстро)** – отличная техника для работы с подсознанием. Ее автором является известный сербский психолог Живорад Михайлович Славинский. Работает техника БСФФ очень быстро, четко и самое главное удобно. Позволю себе привести цитату с одного из сайтов в интернете:

«BSFF – это инструмент огромной силы, способный завести обладателя так далеко, как он сам готов пойти. С его помощью можно радикально ускорить наступление момента, когда человек сможет жить так, как он достоин – без ненависти, страха, «глюков», сопливых истерик, в состоянии гармонии, принятия себя и окружающего мира. Таким человеком можешь стать ты, читатель, причем не через десятки лет медитаций, а уже вот сейчас, в течение буквально нескольких месяцев.

BSFF – это не «путь», не учение, и не философская система. Это просто один из высокоэффективных инструментов для работы со своим подсознанием, доступный любому мало-мальски соображающему человеку, не обделенному, естественно, здравым смыслом. BSFF прекрасно сочетается с любой другой философской системой, религией, «путем», и так далее, начиная от христианства и заканчивая буддизмом, и великолепно их дополняет. BSFF не вмешивается в ваши взгляды на строение окружающей вселенной и не диктует своего понимания того, как именно «сделана» реальность. Все, что делает BSFF (а вернее, что вы делаете с помощью BSFF) – это «расчистка клозетов»

– гор ментального хлама и мусора в виде негативных эмоций, обид, ложных убеждений, страхов, фобий, комплексов, и прочего спама, которого в голове практически у каждого современного человека невероятное множество.

В результате ликвидации комплексов, страхов, эмоциональных корней проблем и, прежде всего, автоматизма реакций на внешние раздражители, человек начинает обретать истинную свободу выбора, когда его выбор не определен заранее заложенными в подсознание программами, а является результатом осознанной деятельности. BSFF – это инструмент депрограммирования социальной шелухи, налипшей на вас в течение жизни в результате «зомбирования» вас социумом».

Практика: Пользоваться ею очень просто. Скачать инструкцию можно тут:

[Кликните сюда и скачайте технику БСФФ](#)

Результат от пользования техникой очень мощный, можно сказать, что она буквально меняет ваше мышление за считанные месяцы. **Я поставил эту технику на первое место неспроста**, попробуйте ее в действии и убедитесь в этом сами.

Как планировать работу с подсознанием можно узнать в тренинге «Пошаговый план работы с подсознанием». Чтобы посмотреть презентацию и заказать тренинг кликните по ссылке: [Пошаговый план работы с подсознанием](#)

2) Гавайская техника Хо'опонопоно.



Джо Витале – это один из известнейших авторов в сфере саморазвития, он является автором множества успешных техник работы с подсознанием. Тут я приведу одну из них, ее Джо описал в своей книге **«Жизнь без ограничений»**. Техника называется Хо'опонопоно. **Хо'опонопоно** означает «сделать правильно» или «исправить ошибку». Согласно верованиям древних гавайцев, ошибки возникают из-за мыслей, которые вызывают в памяти болезненные воспоминания. **Хо'опонопоно предлагает метод освобождения от энергии этих болезненных мыслей или ошибок, которые приводят к дисбалансу в организме и болезням.**

Суть техники заключается в том, что нужно обратить внимание на любую проблему (например, на ту негативную установку, которую Вы выписали на бумаге) и далее проговаривать про себя такие фразы:

1) **«Мне очень жаль»** (Тут имеется в виду, что Вам жаль, что Вы создали эту проблему, и Вы полностью принимаете ответственность на себя за возникшую проблему).

2) **«Пожалуйста, прости»** (Вы просите прощения за созданную проблему или препятствие).

3) **«Спасибо»** (Вы благодарите свое подсознание за освобождение от проблемы).

4) «**Я люблю тебя**» (Вы направляете любовь на бывшую проблему, которая уже теряет силу и перестает быть проблемой).

Не смотря на простоту техники и странность этих фраз, они действительно работают, и я убедился в этом сам, хотя вначале относился к этой технике со скептицизмом. Смысл этих действий заключается в очищении своего внутреннего пространства.

Практика: прочитайте книгу Джо Витале «Жизнь без ограничений» и пользуйтесь ею как можно чаще. Купить [книгу](#) можно, например, на [Ozon.ru](#) или в любом другом книжном магазине.

3) Аудио-техника



Все мы слышали об аффирмациях и знаем, что у одних людей они работают, а у других нет. Я внимательно изучил этот вопрос, и выяснилось, что аффирмации работают у тех людей, кто очень много с ними работает и выполняет огромный объем работы. А те люди, кто пробует чуть-чуть ими заниматься, получают результат близкий к нулю. Получается, что в человеческой психике есть какой-то защитный барьер, перейдя который информация усваивается. Вот казалось бы секрет аффирмаций.

Какое же количество повторений нужно совершить, чтобы подсознание закрепило материал? Практическим путем выведена цифра: более 100 повторений в день. Да, более ста. Казалось бы не так много, но если подсчитать, то и не так мало. Скажем, если повторять 10 небольших аффирмаций в день, то потребуется более часа времени в день. Это довольно скучное занятие. Далеко не у каждого человека хватит времени, терпения и выдержки, чтобы каждый день час времени проговаривать какие-то фразы, вместо того, чтобы заниматься чем-нибудь более интересным.

Как выйти из этой не простой ситуации? А на помощь нам приходит обыкновенный трэз-плеер, на который можно записать аффирмации и слушать их каждый день по часу времени и более. Есть ли разница между проговариванием и прослушиванием? Практика показала, что и то и другое дает положительный результат.

Практика: Возьмите негативные установки, которые Вы выписали на бумагу. Переделайте их в позитивные. Например: установку «Я никогда

не разбогатею» можно, переделать в «С каждым днем я становлюсь всё богаче и богаче». Переделайте все свои проблемные установки в позитивные и запишите их на mp3-плеер проговаривая каждую установку. Для записи воспользуйтесь компьютером или цифровым диктофоном. Далее перепишите эти записи на mp3-плеер и включайте записи во время поездок или во время занятий домашними делами каждый день. С помощью этой методики можно быстро заменять свои негативные установки на позитивные.

5) Возможные трудности в работе, куда же без них

В процессе проработок негативных установок возникают некоторые неприятности и трудности, важно, чтобы Вы были готовы к ним.

1) Влияние окружения.

Фактически изменив свои установки мы меняем свое поведение, а изменив поведение мы можем рассчитывать на лучшие результаты во всех областях жизни. Но тут возникает проблема – всё наше окружение, все наши родственники и знакомые, коллеги по работе свои установки не меняли и продолжают действовать по-старому. Положительное влияние работы может «затереться» из-за постоянного общения со старым окружением. Как разрешить эту проблему: **старайтесь активно участвовать в формировании своего круга общения, ищите людей, которые будут тащить Вас вверх и избегайте людей, которые негативно влияют на Вас.**

2) Плохое настроение.

Сразу скажу, что могут возникнуть не самые приятные ощущения особенно из-за БСФФ. Это связано с очень простым процессом: Вы изменяете свое мировоззрение, а физически остаетесь в тех же условиях, что и были. Получается, что внутри себя Вы уже вышли за эти рамки, Вы готовы измениться, но изменения еще не произошли. Это можно сравнить с условным переездом в худшую квартиру или если Вы пересядете из «мерседеса» в «запорожец». Т.е. в своих установках Вы уже готовы к «мерседесу», но физически всё еще находитесь в «запорожце». Длиться это ощущение может 1-2 дня, потом оно проходит. **Вы должны РАДОВАТЬСЯ ему, это значит, что результат достигнут, Вы движетесь в правильном направлении** и в Вашей жизни совсем скоро должны произойти положительные изменения.

3) Откаты.

Мир так устроен, что в нем все идет циклами: день сменяет ночь, зима лето, а внезапно за огромным прорывом в каком-либо деле может быть

время застоя или небольшого отката. **Это нормально и это нужно понимать.** Самое главное, во время отката (и это относится ко всем областям жизни, а не только к работе с подсознанием) понимать, что происходит и не останавливаться в работе. Возможно, Вам нужно взять небольшую паузу, чтобы Ваш организм смог стабилизироваться и набраться сил для следующего «прыжка». Самое главное – не бросать начатое дело и не сдаваться и результат не заставит себя ждать.

6) Замеры результата

Как можно заметить результат изменений? Есть несколько способов сделать это:

1) Вернуться к старым записям проработанных убеждений.

Чтобы понять, что Ваша работа с установками прошла не зря достаточно взглянуть на листы с установками, которые Вы выписывали. Вам, скорее всего, эти записи покажутся полной ерундой, и Вы про себя подумаете: «**Как я мог иметь такие глупые установки?**», «**И это я всё написал?**», «**И как я мог переживать о такой ерунде?**» и т.д. Вы будете удивлены, ведь Вы изменились и установки, записанные на бумажке, не будут иметь к Вам никакого отношения, как будто их вовсе писал другой человек.

2) Событийный поток. Такие вещи случались со мной много много раз.

К примеру, у человека есть проблема, он не может найти вторую половинку. Этот человек ищет, ходит на свидания, в общем он действует. Но, несмотря на действия, у него ничего не получается. Однако после проработки негативных убеждений у него случается прорыв в этом направлении, он внезапно находит того человека, которого искал. И это после нескольких лет безнадежных попыток.

Самое интересное, что чтобы сломать такой негативный трэнд нужно всего несколько недель работы с подсознанием. Т.е. получается, что у человека не получалось, не получалось, потом он поработал с подсознанием и раз, в течение 1-2 месяцев все срабатывает.

Таким образом я совершил прорывы в бизнесе, личной жизни, других областях жизни. И все события происходили именно после массированной проработки негативных убеждений и создания мощного намерения (что соответственно не возможно при наличии блоков).

Сколько времени нужно работать с подсознанием?

Работа с установками и убеждениями – это стиль жизни, а не одноразовая операция. Это постоянный самоанализ и изменение собственного мышления:

- Если вы хотите очень быстрых результатов, то работайте с подсознанием каждый день по 1 часу.
- Работая с подсознанием по 30 минут в день, вы обеспечите трансформацию с умеренной скоростью.
- Если вы этого не делаете, то вас ждет банальное топтание на месте или деградация. Подсчитайте, сколько времени в день вы теряете в пустоту, это гораздо больше, чем 1 час нужный на работу над собой.

Тут вам следует сделать выбор: или вы конкретно вкалываете, работаете с подсознанием и меняете свое мышление, или ваша жизнь не изменится.

Подсознание для избавления от болезней.

В этой главе не будет никаких сладких песен о силе мысли и т.п., только сухие факты. Начнем! Не секрет, что многие заболевания вызваны именно подсознательными причинами: стрессом, негативными подсознательными программами и т.д. Психологическое состояние человека напрямую влияет на его здоровье, для врачей не является тайной, что такие болезни, как язвы желудка, сердечные заболевания часто вызваны именно стрессовыми факторами. Стресс же напрямую связан с нашими мыслями. Можно привести даже более простой пример: например человек вспомнил, что забыл выключить дома утюг, у него сразу же учащается пульс, потеет тело и т.д.

Я не являюсь сторонником теории, что все без исключения болезни вызваны подсознательными причинами напрямую. Однако, я полностью убежден, что подсознательные программы поведения влияют на наш организм косвенно. Например, человек простудился. Почему это произошло? Скорее всего он охладил свой организм, что привело к размножению вирусов и бактерий. Однако, почему он охладил свой организм? А вот тут уже в «бой» вступает подсознательная программа отношения к своему здоровью, что приводит к безрассудному поведению.

Пример с простудой очень простой, однако существует огромное количество программ, которые влияют на наше здоровье намного более сложным путем: подсознательная программа питания, программа сна, программа дыхания, программа стиля жизни, программа отношения к спорту, потребление воды и т.д.

Человек ведет малоподвижный стиль жизни, мало пьет чистой воды, не занимается спортом, что к 40 годам делает его больным человеком. Всё это настолько просто и прозрачно, что я удивляюсь, что многие не замечают причинно следственных связей между своими подсознательными убеждениями и здоровьем.

Тот человек, который имеет правильные подсознательные установки на тему здоровья просто не будет издеваться над своим организмом, употреблять наркотики (в том числе алкоголь и табак). Человек просто не

будет пить, курить и есть вредную еду, его этим не зацепишь, у него правильная подсознательная программа.

Лишний вес.

Тут примерно такая же ситуация, если у вас проблемы с лишним весом, то вы наверняка заметили, что вес изменяется некими рывками: сначала вы были в одном весе, потом что-то произошло и вес изменился и закрепился в определенном промежутке (не важно худели вы или наоборот). Многие люди садятся на диеты, едят «листья» несколько недель, потом срываются и возвращаются к прежнему весу.

Почему происходит срыв? Все просто: на уровне убеждений вы находитесь на определенном режиме питания и если вы насилино изменяете свой рацион, то в этот момент начинает копиться заряд в подсознании, который должен будет уравновесить дисбаланс. Когда заряд перевешивает ваше стремление к правильному питанию вы срываетесь.

С деньгами, кстати, происходит точно такой же процесс. Стоит человеку выйти за границы своего комфорtnого финансового состояния, к примеру он выиграл в лотерею, он начинает тратить деньги. И наоборот, если у человека происходит провал в финансах (украли кошелек), то он находит способ дополнительно заработать эти деньги.

Получается, что убеждения удерживают ваш вес (или месячный денежный доход) в определенных рамках.

Часто задаваемые вопросы

Не опасны ли техники для здоровья?

За более чем 3 года работы с клиентами в области работы с подсознанием я не получил ни одного отзыва связанного со вредом для здоровья.

Однако, я предупреждаю вас, что применение техник депрограммирования (особенно БСФФ и его аналогов) связано с довольно большой нагрузкой на организм, во время работы с техникой вы буквально будете ощущать, что часть вашей энергии в этот момент «занята» проработкой негатива. Данные техники запрещено применять беременным и кормящим женщинам (т.к. ребенку вреден лишний стресс).

Если у вас слабое здоровье, то я рекомендую проконсультироваться о применении техник с вашим лечащим врачом.

Также, данные техники запрещены людям с психическими заболеваниями.

Зевания

В технике БСФФ у моих клиентов часто возникают вопросы по зеванию. Зевание в данной технике используется для того, чтобы показать вам, что процесс проработки запущен. Если у вас не получается зевать или зевание происходит как-то не так, как вы ожидали, то это не имеет особого значение. Самое важное в работе с подсознанием - это ваше намерение избавиться от своих проблем и изменить свое мышление, это собственно и происходит, когда вы работаете с техникой. Через некоторое время ваш организм привыкнет к зеванию и у вас не будет возникать никаких проблем.

Есть ли отзывы?

Да, конечно, более 1000 отзывов вы можете прочитать вот на этой странице: <http://blog.prosperitylab.ru/otzyvy>

Заключение

Вот пожалуй и всё, что я хотел написать в этой книге. После применения приведенных техник работы с подсознание у Вас может возникнуть непреодолимое желание действовать, достигать целей и ставить новые. Ведь вы уже не будете связаны невидимой веревкой, состоящей из Ваших негативных установок.

В вашей жизни начнут происходить новые события, изменится ваше поведение, появятся новые знакомые и многое другое.

Предлагаю вам ударить по своим негативным установкам с помощью предложенных техник, если вы конечно не боитесь. Ваша жизнь сильно изменится в лучшую сторону после внедрения этих технологий. Я считаю, что эти техники являются одними из лучших в мире инструментов для изменения своего мышления.

В заключение я хочу попросить Вас помочь мне в распространении этой бесплатной книги. Перешлите ее своим друзьям и знакомым, я уверен, что они будут очень благодарны вам за полезную информацию.

С уважением, Игорь Сафонов
<http://www.prosperitylab.ru/>

3) Информация для тех, кто хочет больше

Я разработал подробный пошаговый план работы с подсознанием, который позволяет в кратчайшие сроки изменить свою жизнь!

Для более подробной информации кликните на ссылку:

Получить «Пошаговый план работы с подсознанием»