

“Скоростное освобождение от негативных эмоций”



*БЕСПЛАТНОЕ руководство
по духовной технологии
Базовый ПЭАТ*

Система “Прыжок Сознания”
Copyright © 2012 Стас Юденко
www.StaasTao.com

СКОРОСТНОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ С БАЗОВЫМ ПЭАТ

Стас Юденко

БАЗОВЫЙ ПЭАТ



Процесс Базового ПЭАТ обычно применяется к текущим и недавно появившимся проблемам, однако, используя определенный алгоритм, разработанный мною, этот процесс может применяться и к давним, повторяющимся, и закоренелым проблемам.

Вы можете применять Базовый ПЭАТ в

следующих ситуациях:

- физические боли (головная, мышечная, менструальная)
- негативные эмоции (печаль, гнев, страхи, ненависть, раздражение, обида, злость, ревность, зависть и т.п.)
- фобии (страх летать, страх насекомых, страх воды и т.п.)
- стресс
- травмы
- а также при других эмоциональных и ментальных страданиях.

Во время проведения Базового ПЭАТ возможно появление в вашем сознании некоторой новой проблемы. Например, вы могли работать над болью и неожиданно вы осознаёте, что вы в гневе. Это обозначается термином "новое содержание". Когда это случается, это знак долговременной проблемы, хотя вы можете этого и не осознавать. Долговременные и повторяющиеся проблемы лучше обрабатываются процессом Глубокого ПЭАТ в индивидуальных сеансах со мной или другим процессором. Однако, вы

можете записать это новое содержание себе отдельно и также проработать его позже с Базовым ПЭАТ.

Перед тем как начать, прочтите и усвойте все инструкции, так как во время процесса, требуется держать глаза закрытыми, чтобы как можно глубже ассоциироваться со своим опытом. Ничего страшного, если вы откроете глаза, если вы что-то забыли, но старайтесь обойтись без этого, если вы можете. Определите проблему, над которой вы хотите работать, как можно точнее. Запишите её.

Обезвоживание значительно влияет на успех проведения Базового ПЭАТ. После выпитого стакана чистой воды, процесс обычно начинает идти хорошо.

ШАГИ БАЗОВОГО ПЭАТ

1. БЕРЕМ КОНКРЕТНУЮ СИТУАЦИЮ, ГДЕ ЕСТЬ НЕГАТИВНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ.

Для того, чтоб освоить эту технику быстро и наглядно, выберите какую-

нибудь конкретную ситуацию из недалекого прошлого, в которой вы еще чувствуете негативные эмоции. Ситуация «Я ненавижу моего начальника» не подходит, потому что она не очень конкретная, а выражающая общее отношение и возможно обобщающая несколько событий, которые привели к такому отношению. Лучше выбрать ситуацию в таких случаях можно задав вопрос: «А почему именно вы его ненавидите?». Например: «Потому что он унизил меня перед моими подчиненными» (т.е. это была конкретная ситуация). Хорошим примером ситуации может быть: вам что-то сказали или сделали и вы обиделись, разозлились, расстроились, или разгневались.

ТОЧКИ БАЗОВОГО ПЭАТ

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

ГРУДНАЯ ТОЧКА / ТОЧКА "Я"

ЛЕВАЯ 1-я Глазная точка

ПРАВАЯ 1-я Глазная точка

ЛЕВАЯ 2-я Глазная точка

ПРАВАЯ 2-я Глазная точка

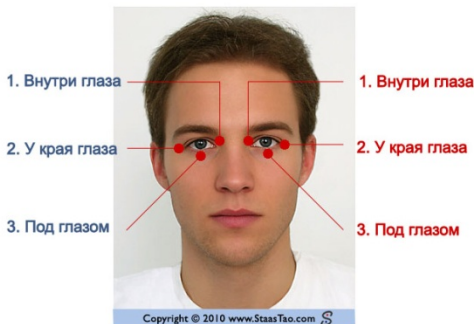
ЛЕВАЯ 3-я Глазная точка

ПРАВАЯ 3-я Глазная точка

ТОЧКИ АКУПРЕССУРЫ

ПРАВАЯ
Глазная точка и рука

ЛЕВАЯ
Глазная точка и рука



Грудная точка расположена по середине грудной клетки, между сосками, в 3-4 см. над солнечным сплетением

2. АКУПРЕССУРНЫЕ ТОЧКИ ИЗ ДРЕВНЕЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ.

Теперь ознакомимся с акупрессурными точками из древней китайской медицины, которые и по сей день используются в иглоукалывании и целительных точечных массажах. Эти точки стимулируют основные энергетические меридианы нашего физического и энергетического тел. С помощью этих точек и дыхания мы будем активировать скрытый механизм сознания по «раз-созданию» травматических и «негативных» эмоций и разблокированию энергетических потоков.

Концентрируя наше внимание на травматический опыт, определенным образом, описанным ниже, и стимулируя акупрессурные точки легким прикосновением среднего и указательного пальцев левой и правой руки попеременно, мы будем постепенно отпускать нашу эмоцию, пока она совсем не исчезнет.

Порядок стимуляции точек следующий. Вначале мы ставим средний и указательный пальцы левой или правой руки на грудную точку и произносим **Формулу Устранения Само-Саботажа** (см. ниже). А затем, стимулируем первую глазную точку на левой стороне, пальцами левой руки, концентрируемся на травматическом опыте и делаем глубокий вдох и выдох. Дальше ставим на правую первую глазную точку указательный и средний пальцы правой руки, ассоциируемся с травматическим опытом, и делаем вдох-выдох. И так далее, по вторым и третьим глазным точкам.

3. ОПРЕДЕЛЯЕМ ЧЕТЫРЕ ЭЛЕМЕНТА ВОСПРИЯТИЯ: КАДР (КАРТИНКА), ЭМОЦИЯ, МЫСЛЬ, ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.

На этом шагу мы как бы замораживаем травматический опыт во времени. На первых порах я советую все детали записывать (картинку можно не описывать). Позже вы сможете все это делать в уме.

Картинка: Когда у нас есть негативный опыт, мы обычно проигрываем в голове маленький видеоролик. Выберите из этого ролика один кадр (снимок), в котором имеется самый большой эмоциональный заряд и зафиксируйте его. Сделайте этот снимок статичным – в нём ничего не должно двигаться.

Эмоция: Дальше обратив внимание на этот снимок внутренним зрением, определите и назовите свои эмоции. Желательно выбрать одну доминирующую эмоцию. Что вы чувствуете: *раздражение, злобу, обиду, гнев, стыд, вину, зависть, замешательство, панику, страх и т.п.*

Мысль: глядя на этот снимок, какая у вас появляется мыслевая реакция? Или как бы вы озаглавили этот снимок? *Например: «Не веритья», «Я в шоке», «Чтоб ты сдох», «Сволочь», «Как он посмел», «Меня всего трясет», «Колбасит», «Штырит» и т.п.*

Телесные Ощущения: Обратите внимание на телесные ощущения с вашим снимком и эмоцией и запишите их себе. *Пример: давление в груди, сжатость в плечах, сжатость в горле, дрожь в животе, кровь в лицо, давление в голове, жар, холод и т. д. и т.п.*

4. ОПРЕДЕЛЯЕМ СИЛУ ПЕРЕЖИВАНИЯ (ЭМОЦИИ) ПО ШКАЛЕ ОТ 0 ДО 10 – СОС.

Определяем силу переживания или **Субъективную Оценку Страдания (СОС)**. Сконцентрировавшись на своем опыте, оцените свои переживания (эмоцию) по шкале от 0 до 10, где 10 является самыми сильными переживаниями, и 0 – это нейтральность, спокойствие, или полное принятие.

5. ОПРЕДЕЛЯЕМ ЖЕЛАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Хоть и нет гарантии, что вы получите именно этот результат после техники, но все же полезно задать направление вашему сознанию. Это ускоряет весь процесс. Не стоит задаваться целью вроде «Хочу, чтоб такие люди мне больше не попадались» или «Чтоб такая ситуация больше не происходила», так как это не возможно гарантировать. И наоборот, то, чему вы сопротивляетесь, вы - создаете. Вы можете контролировать только свою реакцию и поведение. По зеркальному метафизическому принципу («что внутри – то снаружи»), как только вы поменяете свою реакцию на определенную проблему, она перестанет с вами происходить. Поэтому резоннее ставить целью вашу новую положительную реакцию на ситуацию, чем требование её отсутствия в будущем. Задайте себе вопрос: **«Что бы хотелось испытывать?», «Какое идеальное переживание хотелось бы иметь в такой ситуации?», «Как бы хотелось реагировать на подобную ситуацию?»**. *Например: покой, спокойствие, принятие, приятную*

бесстрастность или безразличие, сострадание, приятную нейтральность, уверенность, прощение, любовь, блаженство и т.п.

6. СОЗДАЕМ ФОРМУЛУ УСТРАНЕНИЯ САМО-САБОТАЖА (ФУСС) ИЛИ ФОРМУЛУ АНТАГОНИЧЕСКОЙ МОТИВАЦИИ (ФАМ):

Процесс начинается с этой формулы, когда мы стимулируем грудную точку двумя пальцами, как описано выше. С помощью этой формулы, мы принимаем себя и нашу проблему. Избегание от эмоций, это сопротивление, что как раз и вызывает подпитку этой эмоции и ситуации. ФУСС (ФАМ) убирает это сопротивление.

ФУСС (ФАМ) звучит так:

Хотя (несмотря на то, что) я (испытываю / у меня есть) <проблема>, я принимаю и люблю себя, моё тело, разум и личность, и тот факт, что я (испытываю / у меня есть) <проблема>.

ИЛИ (когда переживание начинает убавляться или меняться, мы используем мини-формулу ФУСС, где мы признаем, что наше отношение поменялось)

Хотя (несмотря на то, что) я ещё (частично или чуть-чуть испытываю / у меня всё ещё частично есть) <проблема>, я принимаю и люблю себя, моё тело, разум и личность, и тот факт, что я ещё (частично или чуть-чуть испытываю / у меня всё ещё частично есть) <проблема>.

7. ПРИМЕНЯЕМ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ТОЧЕК АКУПРЕССУРЫ СОГЛАСНО БАЗОВОМУ ПЭАТ С ГЛУБОКИМ ВДОХОМ И ВЫДОХОМ ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТОЧКИ.

Стимулируя каждую точку из последовательности, мы переживаем свой травматический опыт как можно глубже, обращая внимание на четыре элемента: зафиксированный снимок, эмоцию, телесные ощущения, и мысль. И достигнув пика переживаний, делаем вдох и выдох. И переходим на следующую точку. Последовательность: 1-я левая глазная точка, 1-я правая,

2-я левая, 2-я правая, 3-я левая, и 3-я правая. Можно начинать или с левой или с правой стороны, как вам удобно. В виде примере здесь, я начал с левой стороны.

8. ОПРЕДЕЛЯЕМ СИЛУ ПЕРЕЖИВАНИЙ. ЕСЛИ СИЛА ПЕРЕЖИВАНИЙ НЕ 0, ПОВТОРЯЕМ ВЕСЬ ПРОЦЕСС С МИНИ-ФОРМУЛОЙ, ПОКА СИЛА ПЕРЕЖИВАНИЙ НЕ 0.

После последней точки, опускаем руку и проверяем свои ощущения: какая сила переживаний **СОС** относительно исходной ситуации теперь по шкале от 0 д 10? Она обычно убывает или совсем исчезает. Часто картинка пропадает первой: тускнеет, блекнет, или теряет краски. Затем эмоция и телесные ощущения. Но у всех по разному. В любом случае, не пытайтесь её воссоздать, позволяйте ей, переживаниям, эмоции, и ощущениям растворяться и уходить. Долго не думаем над вопросом, а определяем силу по ощущениям за 3-5 секунд. Какой первый ответ пришел, тот и есть правильный.

9. КОГДА СИЛА НЕГАТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ 0, ОПРЕДЕЛЯЕМ КАКОЕ ЕСТЬ НОВОЕ ПОЗИТИВНОЕ СОСТОЯНИЕ

Очень важно отметить и зафиксировать ваше новое позитивное состояние относительно ситуации, когда переживания сошли на 0. Это еще сильнее закрепит результат. *Например: спокойствие, безразличие, нейтральность, покой, приятная пустота, любовь, уверенность, прощение, блаженство и т.п.*

10. СТАБИЛИЗИРУЕМ ПОЗИТИВНОЕ СОСТОЯНИЕ ИЛИ БАЗОВЫМ ПЭАТ ИЛИ СВЕТОМ.

Когда негативный заряд уходит из вашего сознания, на его месте образуется энергетический вакуум, пустота. Вакуум имеет способность засасывать все вокруг, это может быть другая негативная мысль, образ или эмоция. Поэтому желательно заполнять этот вакуум светом и новым положительным состоянием. Это делается таким образом.

СТАБИЛИЗАЦИЯ СВЕТОМ

- Представляем над головой шар света, который заливает всё ваше тело светом через макушку головы до пят. Вначале верхнюю часть тела, нижнюю, а затем всю вашу ауру, имеющую форму светового кокона вокруг всего тела.
- Фокусируем свое внимание на новом положительном или нейтральном состоянии, на новую нейтральную или положительную эмоцию.
- И теперь как волной расширяем свое новое состояние вперед от себя до бесконечности, позади от себя до бесконечности, налево, направо, вверх, вниз, и во всех направлениях как звезда (шарообразно) до бесконечности.
- Наблюдаем и чувствуем это состояние 5-10 секунд.

СТАБИЛИЗАЦИЯ С БАЗОВЫМ ПЭАТ

- Фокусируем свое внимание на новом положительном или нейтральном состоянии, на новую нейтральную или положительную эмоцию.
- И делаем Базовый ПЭАТ, только меняя исходную формулировку ФУСС (ФАМ) таким образом: Я чувствую <новое положительное состояние (спокойствие)> и поэтому я люблю и принимаю себя, мое тело, разум и личность и тот факт, что я чувствую <новое положительное состояние (спокойствие)>.

11. ПРОВЕРЯЕМ СОПРОТИВЛЕНИЕ СЕЙЧАС

После стабилизации, спросите себя о сопротивлении, внимательно глядя в себя и задавая вопрос:

*Есть ли у меня сейчас ощущение, что что-либо мешает разрешению (принятию, прощению, отпущению) этой проблемы прямо сейчас?
Появляется ли картинка, мысль, эмоция, ощущение?*

Не ждите ответа дольше 10—15 секунд. Если новая проблема или аспект проблемы активируется и проявляется (например, давление в некоторых частях тела, подозрительные мысли и т.п.), то начните новый процесс Базового ПЭАТ с этой новой проблемой. Если оставить это проявившуюся проблему активированной, то это подорвет достигнутый вами успех и результаты не будут долговременными.

12. КОНТРОЛИРУЕМ БУДУЩЕЕ

Спросите себя:

Думаю или чувствую ли я, что моё переживание об этой ситуации может вернуться в будущем помимо моей воли, или у меня сейчас есть ощущение и уверенность, что я смогу сохранить моё новое отношение к этой ситуации в будущем?

Если ответ ДА на первую часть вопроса, то проведите Базовый ПЭАТ на этом чувстве - нежелательной проблеме - вере, что проблема возвратится в будущем. Таким образом будущее ставится под контроль и полностью очищается от проблемы. Запишите СОС для этого чувства. ФУСС: *"Хотя я чувствую, что эта проблема может возвратиться в будущем, я люблю и принимаю себя, моё тело, разум, и личность и факт, что я чувствую, что эта проблема может возвратиться в будущем."* Затем проходите по 6-и акупрессурным точкам.

12. ПРОЩЕНИЕ

Поставьте оба пальца на грудную точку, закройте глаза, и представьте как свет из маленького солнышка над вашей головой заполняет вас через макушку да самых пят.

Затем, произнесите вслух или про себя следующие формулы прощения (если вы верите в Бога или в некоторую высшую силу, ссылайтесь к ним в первом обращении, которое вы будете использовать):

- *"Я прощаю пространство (Космос, Высшую Силу, Вселенную, Бога) за создание мира, в котором люди страдают от <проблемы>".*
- *"Я прощаю всех существ и сущностей, вовлечённых в создание этой <проблемы>".*
- *"Я прощаю себя за то, что создал(а) / имел(а) эту <проблему> и за то, что оставался(ась) с ней так долго."*