

КЛЯЙН ВАЛЕНТИНА

12+

ДПДГ

ПРОФИ. ЧАСТЬ 3



УСКОРЕНИЕ ДПДГ В 8 РАЗ
ЧЕРЕЗ ПАРАЛЛЕЛЬНУЮ
ПЕРЕПИСЬ СЦЕНАРИЯ С
ОТСРОЧЕННОЙ ПЕРЕПРОВЕРКОЙ

Валентина Кляйн
ДПДГ ПРОФИ. Часть
3. Ускорение ДПДГ в 8
раз через параллельную
перепись сценария с
отсроченной перепроверкой

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68339305
SelfPub; 2024*

Аннотация

Как ускорить своё развитие, будь то духовное, социальное, материальное, в 8 раз относительно вашего обычного темпа? То, что вы могли достичь за ближайшие 8 лет, теперь может прийти к вам за один год. Эта книга для фанатов ДПДГ, для профессионалов, а также новичков – ценителей данного метода. Она предназначена для тех, кто уже прочитал Часть № 2 «ДПДГ ПРОФИ», то есть УЖЕ знакомых с методом ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз) и «переписью сценария». Поэтому азов классического протокола в ней нет. Книга, которую вы сейчас читаете, предельно короткая и концентрированная. Она описывает лишь 2 **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРИЁМА «ПАРАЛЛЕЛЬНОЙ переписи**

сценария» и «ОТСРОЧЕННОЙ перепроверки», которые НЕ является общепринятым для ДПДГ. Много акцента в книге также уделено совершенно новым побочным эффектам. Они НЕ такие, как при классическом использовании ДПДГ. Именно от 8-кратного ускорения появились новые не самые приятные сюрпризы.

Содержание

Введение	7
Глава 1. Побочные эффекты от 8-кратного ускорения	9
1.1. Экстрасенсорные способности	10
1.2. Риски для семьи	14
1.3. Вы станете «неудобным» для окружающих	17
1.4. Количество людей, на которых вы можете опираться, начнёт уменьшаться и стремиться к нулю	21
Глава 2. Всё самое важное оказывается элементарным. Что такое параллельная перепись	24
2.1. Параллельная перепись и тренажёрный зал	24
2.2. Какие именно марафоны можно делать параллельно	32
2.3. Какие темы опасно перерабатывать параллельно	35
2.4. Можно ли делать параллельный ДПДГ новичкам?	37
2.5. Когда параллельная чистка ДПДГ может оказать медвежью услугу	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**Валентина Кляйн
ДПДГ ПРОФИ.**

**Часть 3. Ускорение
ДПДГ в 8 раз через
параллельную перепись
сценария с отсроченной
перепроверкой**

Кляйн Валентина

ДПДГ

ПРОФИ. ЧАСТЬ 3

Ускорение ДПДГ в 8 раз через
параллельную перепись сценария с
отсроченной перепроверкой

Сочи
2022

Введение

Как ускорить своё развитие, будь то духовное, социальное, материальное, в 8 раз относительно вашего обычного темпа?

То, что вы могли достичь за ближайшие 8 лет, теперь может прийти к вам за один год.

Эта книга для фанатов ДПДГ, для профессионалов, а также новичков – ценителей данного метода.

Она предназначена для тех, кто уже прочитал [Часть № 2 «ДПДГ ПРОФИ»](#) (<https://clck.ru/35tuG4>), то есть УЖЕ знакомых с методом ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз) и «переписью сценария». Поэтому азов классического протокола в ней нет.

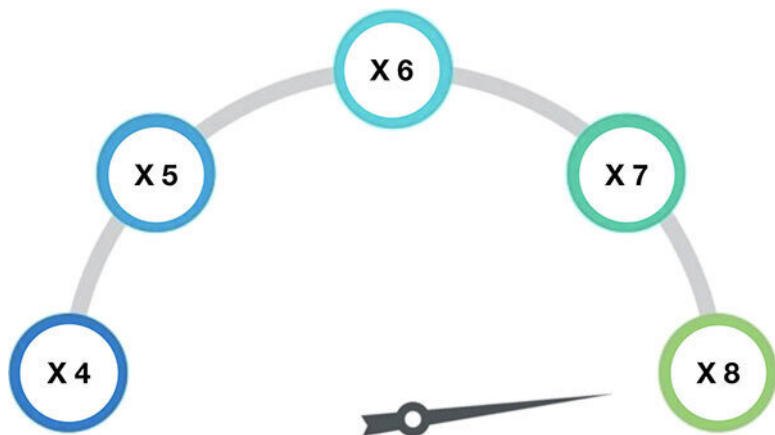
Книга, которую вы сейчас читаете, предельно короткая и концентрированная. Она описывает лишь два ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРИЁМА «ПАРАЛЛЕЛЬНОЙ переписи сценария» и «ОТСРОЧЕННОЙ перепроверки», которые НЕ является общепринятым для ДПДГ.

Главным аргументом в 21-м веке в любой сфере человеческой жизни становится СКОРОСТЬ.

Каждый раз, когда мне кажется, что быстрее делать ДПДГ уже просто некуда, через сотню-две часов личных [марафонов ДПДГ](#) (<https://clck.ru/35tuAD>) мне снова случайным образом открывается какой-то маленький простой нюанс, который ещё ускоряет процесс.

Нюанс, который, как потом кажется, лежал просто на поверхности и был столь очевиден, что даже непонятно, почему он никем не применялся. А может, и применялся, но об этом пока ещё никто не написал книг.

Много акцента в книге также уделено совершенно новым побочным эффектам. Они НЕ такие, как при классическом использовании ДПДГ. Именно от 8-кратного ускорения появились новые не самые приятные сюрпризы.



Именно с них будет начата книга. И лишь после этого будут описаны сами элементы ускорения.

Глава 1. Побочные эффекты от 8-кратного ускорения

В прошлой [книге «ДПГД ПРОФИ. Часть 2»](https://clck.ru/35tuG4) (<https://clck.ru/35tuG4>) в главе [«Анонс проекта «Сам себе психолог»](https://clck.ru/35tuAD) (<https://clck.ru/35tuAD>) в части «Какие результаты получите» были описаны те ПОЗИТИВНЫЕ изменения, которых стоит ожидать. Здесь же я опишу обратную сторону медали.

1.1. Экстрасенсорные способности

У любого ускоренного процесса неминуемо есть свои побочные эффекты.

Когда вы идёте пешком, вероятность врезаться в столб минимальна. Если вы едете на велосипеде, то вероятность больно кувyrкнуться уже повышается.



Если же вы мчитесь на машине с большой скоростью, то возможный побочный эффект в виде аварии очень сильно и резко возрастает.



С [ДПДГ-марафонами](https://clck.ru/35tuAD) (<https://clck.ru/35tuAD>) тенденция та же самая. Увеличивается скорость переработки психотравм, но и увеличивается опасность появления побочных эффектов.

Ускоренное продвижение в своём развитии будет постепенно неминуемо ввести к необычным способностям, которые принято называть экстрасенсорными. При этом далеко не всегда это является приятным в обыденной жизни.

Обострённое чувствования всего и вся также имеет две стороны медали.



Вы можете зайти в кафе, и вам будет хотеться убежать от-туда, ощущая неприятную, непонятную энергию. Возможно, вы будете просто считать, что сегодня повар, придя на ра-боту, проклинал её и ту еду, которую готовит.

При этом ваши близкие, с которыми вы пришли в кафе и

уходите уже из третьего заведения подряд, будут считать вас избалованным, капризным, странным человеком.

Если изначально вас привлекала идея «читать» других людей, то со временем вы начинаете обнаруживать, что читаете не только то, что вам приятно, но и то, чего бы вы ни за что на свете знать, возможно, и не хотели бы.

1.2. Риски для семьи

После того как вы начнёте «слышать» всё, что внутри другого человека, на поверхность могут всплыть все возможные изменения вашего партнёра, все его мысли и тёплые чувства по отношению к бывшим. И вы уже не сможете тормозить, какие файлы считывать, а какие нет. Иногда из-за этого рушатся семьи. И чтобы их восстановить, потребуется немало сил.

Если нечто подобное случилось с вами, то важно сразу же чистить все свои переживания по этому поводу через ДПДГ, не откладывая ни на один день.

Подобная информация, словно укус паука, начинает изнутри отравлять.



Важно успеть опередить процесс интоксикации, пока он ещё не успел разрушить все живое.

Однажды войдя в другую настоящую реальность, назад вернуться вы уже не сможете, даже если захотите. Открыв глаза, закрыть их уже не получается.

Если вы уже дошли до этого уровня, то очень важно предупреждать об этом партнёра и быть искренним.

Объясните, расскажите, каким способом вы научились те-

перь знать абсолютно любую правду. И это тоже поставит его или её перед хорошим и важным выбором.

Когда человек очень чётко понимает, что никакая ложь уже не будет возможна в ваших отношениях, ни в какой малости и никогда больше, он тоже начинает взвешивать: а готов ли я никогда не изменять, не флиртовать на стороне, не обманывать в каких-то других вещах.

И кто-то принимает решение, что лучше расстаться с таким «всё всегда знающим» партнёром, чем жить в такой прозрачности.

1.3. Вы станете «неудобным» для окружающих

Если раньше, до [марафона](https://clck.ru/35tuAD) (<https://clck.ru/35tuAD>), человек привык подстраиваться под многих, терпеть, даже сам того не замечая, то после любой глубокой психотерапевтической работы, в том числе ДПДГ-марафонами, такой человек всё больше начнёт говорить СТОП, когда ему что-то не нравится.

Иногда близкие, НЕ находящиеся в терапии, бывают этим, мягко говоря, удивлены. Иногда бывают шокированными такими новшествами.

Например, жена привыкла говорить мужу «помой за собой тарелку», и 10 лет это было нормой. Но вот муж после 50 часов ДПДГ-марафона на тему «Деньги» распознал внутри себя все своё возмущение по поводу «помой тарелку».

И теперь он уже не терпит и молчит, а говорит, что его обязанность – заработать денег на всё, что в эту тарелку положили, но не мыть её. И для жены подобное новшество мужа становится, мягко говоря, неудобными.

Или наоборот, например, жена 20 лет подряд выслушивала язвительные шутки мужа в свою сторону и давно уже к этому привыкла и считала нормой. После ДПДГ-марафона на тему «Аэрофобия» женщина начинает неминуемо распознавать внутри себя стыд и агрессию в момент саркастиче-

ских шуток. И она уже не молчит, а говорит мужу, что так дальше не пойдёт. И она тоже становится для мужа в этот момент неудобной.

Зная это заранее, как мы можем использовать себе на пользу?

Конечно, в идеале – это когда партнёры движутся параллельно, развиваются одновременно. Ну так, конечно, бывает нечасто.

В любом случае можно пробовать практиковать иногда вместе по вечерам по полчаса слушать какую-нибудь аудиокнигу. Или, например, каждый вечер вместе просматривать один 5-минутный видеоролик. Аудиоверсию [части № 1 книги «Самостоятельное применение ДПДГ. Обнуление страхов»](#) вы можете найти на Литресе.



Если ваш партнёр будет знакомиться с методом ДПДГ и его возможностями одновременно с вами, то это очень сильно снизит риск возникновения и увеличения пропасти между вами, если один партнёр увлечётся, а второй нет.

Даже если второй партнёр не увлечётся методом ДПДГ,

но хотя бы на уровне сознания у него будет представление, в чём суть данной психотерапии, это уже сблизит партнёров.

1.4. Количество людей, на которых вы можете опираться, начнёт уменьшаться и стремиться к нулю

С чем большей скоростью вы развиваетесь, тем меньше остаётся людей, на которых вы можете опереться. Каждая отвалившаяся психотравма даёт вам увеличение вашего энергообъёма. Ваше поле начинает расти.

Если слон сядет на собачку, то он её раздавит.



Если вы по развитию обогнали человека, но по привычке пытаетесь опереться на него, получить его поддержку, то большая вероятность – не только не получить эту поддержку, но ещё и очень сильно травмировать этого человека. И самому, конечно, травмироваться тоже.

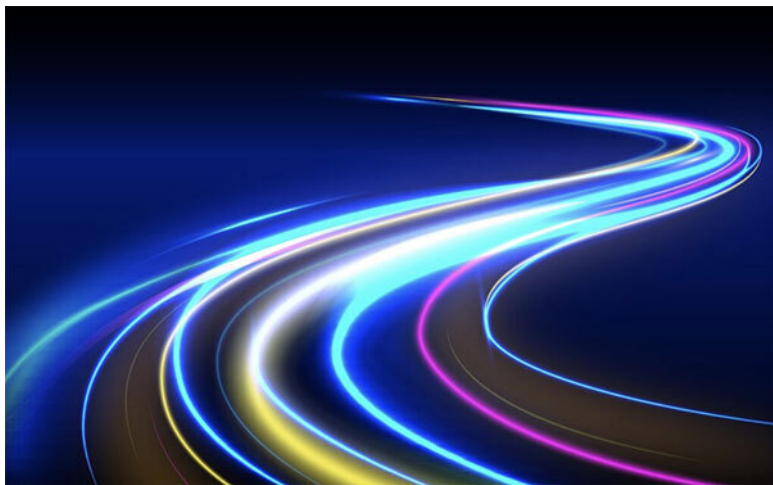
Слон думает, что сейчас залезет на ручки, и его покачают и погладят по голове. Но снизу доносится почему-то отчаян-

ный визг раздавливаемой собачки. Слон тоже в шоке после этого.

Разность энергетических объёмов двух людей не всегда так очевидна, как размеры зверушек. С чем большей скоростью вы развиваетесь, тем меньше остаётся людей, на которых вы можете опереться. И лёгкая печаль одиночества всё чаще будет вашим спутником. Но и эту печаль вы сотрёте через ДПДГ за пару минут.

Всё, все страшилки на этом закончились.

И если вы ещё не передумали пересаживаться за руль более скоростного авто, чем то, в котором вы ездили ранее, то добро пожаловать на борт. Погнали.



Глава 2. Всё самое важное оказывается элементарным. Что такое параллельная перепись

2.1. Параллельная перепись и тренажёрный зал

Думаю, большинство читателей представляют себе, как примерно выглядит тренировка в тренажёрном зале.

Я подхожу к тренажёру, делаю на нём, например, 10 одинаковых движений. После этого отвлекаюсь на пару минут, чтобы мышцы расслабились и отдохнули.

Обычно в это время человек встаёт с тренажера и прогуливается по залу. Затем снова возвращается на этот же тренажер, и всё повторяется.



После того как вы покачали таким образом, допустим, мышцы спины, через три подхода тренажер меняется, и уже тренируются, например, мышцы ног. И снова три подхода.



Да простят меня профессиональные спортсмены, если я описываю алгоритм слишком корявенько и примитивно, но для нашей темы этого вполне достаточно.

Если весь процесс замерить секундомером, то мы увидим, что на отдых тратится времени примерно столько же, сколько и на сами тренажёры.



Таким образом получается, что из 60 минут тренировки 30 минут уходит на отдых.

С ДПДГ даже в классическом протоколе всё происходит аналогично: потрудились, отдохнули, потрудились, отдохнули. И так до бесконечности, лишь меняя тренажёры, меняя неприятные воспоминания.

Наверняка практически все люди в тренажёрном зале в какие-то периоды, когда было особенно некогда, практиковали тренировки без перерывов на отдых, а лишь меняя группы мышц.

Например.

Допустим, я села на тренажёр, чтобы покачать ноги. Только закончила – и СРАЗУ ЖЕ пересаживаюсь на тренажёр, чтобы прокачать спину. Только закончила – снова возвращаюсь на тот же тренажёр для ног. И так далее.

То есть получается ПАРАЛЛЕЛЬНОЕ ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРЕНАЖЁРОВ.



Вроде бы мелочь, а 30 минут тренировки таким образом сэкономлено.

С ДПДГ всё аналогично.

В классическом протоколе ДПДГ нам известно понятие «остров безопасности», ну или любой отвлекающий манёвр, чтобы переключиться.

Вот именно за счёт отсутствия этого «отдыха» идёт ускорение ещё в 2 раза.

Всё! Это весь секрет ускорения. Простой, как три копейки. Параллельность ДПДГ можно делать как с переписью сценария, так и без неё.

Например.

Допустим, сегодня вечером я сажусь за свою обычную практику ДПДГ. И у меня есть одновременно несколько переживаний, которые мне необходимо переработать, чтобы избавиться от них.

1. Сегодня я позлилась из-за того, что мой ребёнок в 15-й раз с криком убегает от пчелы. И мне нужно бы сесть и через метод ДПДГ, совмещая его с методом пустого стула, «стереть» у ребёнка эту фобию (как убирать фобии у другого человека – это будет часть № 4). А также себе методом ДПДГ почистить своё раздражение по поводу.

2. Когда я размещала очередной пост в соцсетях, моё внимание вопреки моей воле всё-таки зацепилось за информацию о каких-то мировых катастрофах. И даже 20 секунд хва-

тило, чтобы мне в душу поселилась тревога. И это срочно надо стереть, чтобы снежный ком не начал наворачиваться всё больше в страх и панику.

3. Мне позвонил знакомый и рассказал о чьих-то похоро-
нах. Вроде бы совсем капелька переживаний за совершенно
незнакомому человека, однако, если я сейчас её не сотру, то
страх начнёт нагнетаться и расти.

Итак, я сажусь перерабатывать методом ДПДГ все эти се-
годняшние триггеры. И я начинаю чистить, непрерывно их
чередую, без отдыха.

Это было самое важное, самое главное, и оно же самое
элементарное.

Во всём остальном пойдут уже нюансы.

2.2. Какие именно марафоны можно делать параллельно

Очень удобно ставить рядом картинки из совершенно разных ситуаций, может быть, с разными людьми или из разных возрастов. Например, то картинка про маму, то следующая про ночной кошмар, про подругу. Так оптовую перепись сделать намного легче, чем подряд несколько картинок про маму.

То есть, если вы в тренажёрном зале будете пробовать параллельно чередовать тренажёры именно для спины, то может быть сложновато. А если чередуете то тренажёр для спины, то растяжку, тогда уже легче. То есть получается, что отдых также присутствуют, но не за счёт прогулки по залу, а за счёт переключения на другую группу мышц.

Таким образом, в моём вышеприведённом примере про пчелу, похороны и мировые катастрофы лучше не ставить для параллельной переработки ситуации похорон и мировых катастроф. Так как и те, и другие имеют общий эмоциональный фон – чужих смертей. Можно взять лишь одну из них, например, похороны, и параллельно с ней брать для переработки ДПДГ фрагмент про пчелу.

Ещё одним критерием того, подходят ли две картинки для параллельной переписи, может служить наименование эмоции и степень. Например, в одной фразе вы испытываете

ужас на 9 баллов, тогда брать другую картинку, где вам тоже сильно страшно, не стоит.

Можно взять любую другую, где вам, например, немного стыдно или у вас злость. Тогда совершенно разные эмоции не будут наслаиваться друг на друга, и вы успеете отдохнуть от такого переключения.

С большинством своих клиентов я провожу длительную терапию именно марафонами (<https://clck.ru/35tuAD>). Например, в разные дни, но, допустим, 20 часов подряд мы чистим тему «Аэрофобия». Или тему «Привычка бояться», «Травма», «Онкология», «Деньги», «Измена», «Развод» и прочее.

В этих приведённых примерах я бы не стала параллельно делать марафоны аэрофобии и привычки бояться, потому что в обоих темах основной эмоции будет сильный страх. А вот все остальные вышеперечисленные темы, на мой первоначальный взгляд, вполне можно использовать параллельно.

В теме «Развод» основными эмоциями будут злость, печаль и разочарование. В теме «Измена» ключевыми будут отвращение, брезгливость, ярость. В теме «Деньги» наиболее часто встречающиеся эмоциями будут стыд, жадность, зависть. Потому эти темы вполне можно ставить параллельно для переработки.

Можно параллельность переработки делать в том числе из одного-единственного марафона. Например, вы решили сделать себе сексуальный марафон. Тогда можно чередовать

воспоминания про сексуальность, допустим, из фильмов и личные воспоминания.

То есть ищем темы, которые в переживаниях минимально пересекаются.

2.3. Какие темы опасно перерабатывать параллельно

В предыдущей главе я уже пояснила теоретическую часть этого вопроса. Здесь же давайте рассмотрим клиентский пример.

У мужчины в прошлом была ампутация ноги. Несмотря на то, что он живёт полноценной социальной жизнью, имеет семью, детей, работу, при этом, конечно же, в душе есть огромный объём переживаний по поводу своей особенности.

В том числе остались обиды и претензии, горечь и бессилие при мысли, что ногу можно было спасти, если бы родственники и врачи своевременно более быстро предприняли срочные меры.

Чистку этих переживаний мы также делали виде [марафона](https://clck.ru/35tuAD) (<https://clck.ru/35tuAD>). Позади уже было около 15 часов. Плюс появилась потребность в ближайшее время лететь за границу на самолёте.

Клиент очень боялся летать.

Я предложила одновременно с завершением марафона про ампутацию ноги параллельно начать марафон «Аэрофобия».

Что мы начали делать.

Через неделю мужчина пояснил, что после прошлой сессии начала очень сильно болеть голова, состояние бессилия.

И это длилось три дня.

И было не очень понятно — от какого именно это процесса? То ли от темы травмы, то ли от аэрофобии?

На всякий случай конкретно с этим клиентом конкретно эти две темы я решила параллельно больше не делать, не рисковать. Это тоже один из побочных эффектов, с которыми мы можем встретиться.

Всегда есть вероятность, что мы изначально можем недооценить глубину эмоций в теме, которую планируем перерабатывать параллельно.

2.4. Можно ли делать параллельный ДПДГ новичкам?

Из вышеприведённого примера сразу приходит вывод, что делать с новичками параллельные варианты точно не стоит.

По крайней мере, я в своей практике опасаюсь это делать.

То есть, например, пришёл человек в тренажерный зал, он ещё понятия не имеет, как его тело будет реагировать на новый вид нагрузки. Даже самые лёгкие упражнения даются ему с большим усилием. Чтобы адаптироваться к самым минимальным килограммам на гантелях – нужно время.

И, возможно, первые пару месяцев стоит себя поберечь. Нет смысла на этом этапе рвать штангу.



Параллельный ДПДГ тоже требует некоторой предварительной подготовки.

Обычно с новыми клиентами раньше, чем через пару месяцев работы именно ДПДГ-методом, я параллельность не добавляю, не рискую.

А вот с теми, кто в терапии уже не один год, и уж тем более сама с собой я параллельно делаю абсолютно со всеми и без вариантов.

Исключение могут быть лишь те редкие «кадры», когда эмоции зашкаливали ну очень сильно, до тошноты, головокружения, потемнения в глазах и прочего. Вот в таких ситуациях с опытными клиентами я могу всё-таки сделать двух-

минутный отдых, отвлекаясь на «погоду».

А для самой себя и после подобных погружений во внутреннюю «преисподнюю» я сразу же чищу следующий кадр параллельным марафоном (<https://clck.ru/35tuAD>). Моя психика уже адаптирована к прыжкам на этом эмоциональном батуте.



2.5. Когда параллельная чистка ДПДГ может оказать медвежью услугу

Есть люди, которые больше опираются на свой внутренний стержень, на своё внутреннее «я хочу», «я должен», «так для меня будет лучше».

А есть люди, которые в большей степени опираются на мнение окружающих: «важнее, что обо мне подумают другие», «очень важно произвести на кого-то впечатление», «если другим что-то доставит неудовольствие, то я побоюсь это делать».

Как правило, это вторая категория говорит о застревании в какой-то детской недооценённости, наличии активных травм обесценивания.

Чтобы ребёнок начал опираться на самого себя, сначала он должен десятки раз услышать от близких людей, что он молодец, что он умный, красивый, способный, талантливый.

И лишь если этот сосуд самооценки наполнен близкими людьми, то человек начинает уже опираться на самого себя.

У подавляющего большинства людей эта внутренняя опора за всю жизнь так и не появляется.

Иногда клиент, желая произвести впечатление своим большим количеством самостоятельной проработки ДПДГ, делает её поверхностно, торопится. И, соответственно, не очень качественно, не стирая до нуля воспоминания и сразу

же переходя всё к новым «картинкам».

Представьте, что пловец в бассейне на тренировке очень хочет проплыть больше километров за меньшее количество времени. И таким образом получить за это всеобщее восхищение, похвалу тренера, гордость за своё достижение.

И иногда эта торопливость может идти в ущерб правильной технике дыхания, движений на воде. И в итоге получается ещё медленнее.

Получается столкновение двух потребностей. С одной стороны: поспешишь – людей насмешишь. А с другой стороны, главная цель – это именно ускорение. И найти здесь золотую середину – это не всегда простая задача.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.