

# Турбо-суслик

Как прекратить трахать себе мозг  
и начать жить

Брутальная скоростная система  
для расчистки залежей ментального дерьма



Д. Леушкин



**Дмитрий Леушкин**  
**Турбо-Суслик. Как прекратить**  
**трахать себе мозг и начать**  
**жить. Брутальная скоростная**  
**система для расчистки**  
**залежей ментального дерьма**  
**Серия «Трансерфинг реальности»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8611747](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8611747)*  
*Леушкин Д. Турбо-Суслик. Как прекратить трахать себе мозг и*  
*начать жить. Брутальная скоростная система для расчистки*  
*залежей ментального дерьма: ИГ «Весь»; СПб; 2013*  
*ISBN 978-5-9573-1890-3*

### **Аннотация**

«Турбо-Суслик» – уникальное практическое руководство по решению психологических проблем и ликвидации ненужных убеждений собственными силами. При помощи этой инновационной методики, разработанной Дмитрием Леушкиным на основе BSFF (высокоэффективных техник для работы с подсознанием), вы сможете освободиться от «мусора», который накапливался в вашем уме годами и мешал жить

полноценной жизнью. Чем «Турбо-Суслик» отличается от других систем? Скоростью работы и простотой в использовании! Все, что вам нужно сделать, – дать правильные указания своему «верному слуге» – подсознанию. А уж оно умеет привести мысли в порядок – проверено сотнями практикующих. Главное, чтобы под рукой были правильные «инструменты», помогающие решить проблемы. Автор предлагает абсолютно эксклюзивные «инструкции для подсознания», которые избавят вас от «ментального хлама», самоограничений и сомнений, портящих жизнь. Если вы готовы к тому, чтобы избавиться от прежних убеждений, обрести истинную свободу и начать наконец жить полноценно, – «Турбо-Суслик» для вас!

# Содержание

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Благодарности                        | 7  |
| Авторские права                      | 8  |
| Disclaime                            | 10 |
| Официальная часть                    | 10 |
| Неофициальная часть                  | 12 |
| Вместо предисловия                   | 17 |
| Для кого эта книга                   | 17 |
| Об авторе и истории создания системы | 24 |
| Теория                               | 30 |
| О системе                            | 30 |
| О подсознании                        | 38 |
| Конец ознакомительного фрагмента.    | 43 |

# Дмитрий Леушкин Турбо-Суслик. Как прекратить трахать себе мозг и начать жить. Брутальная скоростная система для расчистки залежей ментального дерьма

*...Когда-то была сказка  
О прекрасном волшебном саде,  
Спрятанном глубоко внутри...  
Секреты вечности лежат там в ожидании тебя,  
Чтобы раскрыть тайны трансцендентального.  
Но эти дары, однако,  
Были дарованы только тем, кто был  
достаточно смел,  
Чтобы спуститься в собственные Пещеры  
Хаоса  
И внутри стать лицом к лицу  
С Испытаниями и Несчастьями.  
Выдержавши это —  
Сможешь изменяться вечно.*

*Hypnotica, Sphynx of Imagination*

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

# Благодарности

Всем людям, которые когда-либо стремились к Свободе и которые внесли свой вклад в создание всех доступных сегодня техник.

Создателю TFT **Доктору Каллахену**, а также создателю EFT **Гари Крейгу** (США).

Создателю BSFF **Ларри Нимсу** (США).

Создателю целой плеяды блестящих техник PEAT, DP-4 и других – **Живораду Славинскому** из Сербии.

Автору «Анализа Ума» **Дэнису Стивенсу**.

**Страннику** за массу прекрасных идей и материала для проработок.

Автору «Процессинга игр» **Усачеву А. В.** за несколько ценных идей, без которых система была бы менее эффективной.

**Олегу Журавскому** за отличную идею объединения прямой работы с подсознанием и любых эффективных техник.

# Авторские права

Всем участникам рабочей группы, практикующих под кодовым названием «**Суслики**», которые работали с новыми техниками вместе со мной, поддерживали меня, делили со мной успехи и неудачи, переживали все взлеты и падения.

Моей любимой жене **Оксане**. Без нее этой книги вообще бы не было.

Авторские права на приведенные в книге программы для подсознания и описываемые техники для работы с подсознанием принадлежат Леушкину Д. Е.

Имущественные права на русскоязычное бумажное издание книги принадлежат «Издательской группе „Весь“», Санкт-Петербург.

Авторские права на техники PEAT, DP-4 и их названия принадлежат Живораду Славинскому (Zivorad Slavinski).

Авторские права на технику BSFF и ее название принадлежат Ларри Нимсу (Larry Nims).

Авторские права на технику EFT и ее название принадлежат Гари Крейгу (Gary Craig).

Авторские права на метод Седоны и его название принадлежат Гейлу Двоскину (Hale Dwoskin).

Иллюстрация: © EcoView – Fotolia.com

Никакая часть из данной книги не может быть опубликована или распространена в любом виде, включая электрон-

ный, без письменного разрешения правообладателя – «Издательской группы „Весь“», Санкт-Петербург.

# Disclaime

## Официальная часть

Ни автор, ни правообладатели, ни распространители данной книги не несут абсолютно никакой ответственности ни перед кем за какие бы то ни было последствия, как прямые, так и косвенного характера, которые могут стать результатом от прочтения данной книги и/или использования любых описанных в ней техник и содержащейся в ней информации.

**Запрещено использование описанных в книге техник лицами, не достигшими 18-летнего возраста. Также запрещено использование техник лицами, страдающими опухолью мозга, эпилепсией, повышенным артериальным давлением (свыше 180/100 мм рт. ст.), и лицами, имеющими психические заболевания и/или находящимися на лечении с применением психотропных средств и транквилизаторов. Категорически не рекомендуется использование данных техник в период беременности.**

Дальнейшее прочтение данной книги означает полное принятие читающим всех условий, а также абсолютный отказ от претензий, связанных с результатами от прочтения книги или с отсутствием таковых результатов, к автору, пра-

вообладателям и распространителям издания. В случае любого несогласия с вышеизложенным вы обязаны немедленно прекратить чтение данной книги.

## Неофициальная часть

Все, что написано в этой книге, является отражением моего личного опыта работы с представленными техниками. Я не претендую на то, чтобы считать себя истиной в последней инстанции, и не говорю, что мое видение предмета – единственно верное. Я всего лишь описываю мой **чисто практический опыт** и опыт других знакомых мне людей, занимавшихся приведенными в книге практиками и делившихся со мной результатами и мыслями. Вполне возможно, в чем-то я могу быть неправ, и что-то можно сделать лучше, однако для меня это неважно – я, как и другие, получил совершенно конкретные результаты, и считаю предлагаемый подход эффективным для определенной группы людей.

Я не гарантирую, что при помощи описанных в этой книге техник вы достигнете каких-то строго определенных результатов. Есть очень большая доля вероятности, что они будут, но, повторяюсь, – четких гарантий здесь никаких нет и быть не может. Как и в случае с другими методиками работы с подсознанием и «мозгами» вообще, очень многое зависит от вашего исходного состояния, то есть насколько глубоко вы «в заднице», насколько у вас замусорены «мозги», сколько имеется глюков и каких именно, сколько мусора тянется из прошлого, насколько вы вообще понимаете себя. Но главное – результат зависит от вашей готовности его получить; а что

именно входит в понятие «готовность», можно прочесть в следующем разделе.

Я совершенно не отвечаю за то, что может с вами произойти при использовании данных техник. Продолжая читать книгу, вы автоматически соглашаетесь с этими предостережениями, а также с тем, что знаете о возможности побочных явлений и обязуетесь не предъявлять мне претензий в случае, если сломаете свои «мозги» совсем. Иными словами – думайте, прежде чем что-то делать. Гражданам с серьезными проблемами психики, а также идиотам, не понимающим, что они делают, эту книгу читать категорически противопоказано.

В процессе работы возможна рестимуляция какого-то ментального материала (то есть активизация в уме человека болезненных переживаний прошлого под воздействием встречи со стимулом). Она может вызвать возвращение разных физических болячек – иногда весьма болезненных (к счастью, это временные явления), а также разнообразных негативных эмоциональных состояний. По мере «прочистки мозгов» вырастет – причем весьма радикально – сила вашего намерения, поэтому желания станут осуществляться намного быстрее, иногда буквально сразу. Причем как хорошие, так и плохие – поэтому возможна череда неприятных (на первый взгляд) явлений во «внешней» жизни. Если понимаете, что вы сами, своим собственным намерением (неважно – осознанным или нет), создали их – вы будете в состоя-

нии скорректировать результат, но если вы, как большинство окружающих, вините в своих неудачах других людей или обстоятельства – вам может быть нелегко. Так что если боитесь временных трудностей или изменений в жизни, которые наверняка начнут происходить по мере работы, – лучше не начинайте, а залезьте обратно в свою теплую норку и спите дальше.

По мере практики многие ваши убеждения и иллюзии исчезнут, а эмоциональный баланс будет смещен в сторону спокойного, безэмоционального, сбалансированного состояния и пофигизма. Если вам до боли дороги ваши иллюзии или убеждения, ваш «жизненный опыт», ваши представления о мире и о том, что правильно, а что нет, а также сопли и истерики (по наивности и незнанию принимаемые людьми за «настоящие эмоции») – не занимайтесь этими техниками. Также вас перестанут интересовать любые социальные игры, что может повлечь за собой исчезновение прежних мотиваций и целей. Если положение в обществе, мнение общества о вас, а также иллюзия важности ваших действий в социуме вам дороги – опять же, не практикуйте техники во избежание разочарования. Следует отметить, что речь не идет об отказе от денег или материальных ценностей, хотя очень многое в отношениях с ними, с большой вероятностью, изменится.

Данные методики не предназначены для работы с физическими недугами или для их диагностики. Несмотря на то, что некоторые болезни могут исчезнуть сами в про-

цессе очистки ума от «мусора», так как являются прямым следствием наличия оно́го, я не гарантирую, что с помощью приведенных техник удастся решить какие-либо проблемы со здоровьем. Пожалуйста, **пользуйтесь услугами профессиональных медицинских работников для решения проблем со здоровьем.**

**Описанные в книге методики и техники предназначены исключительно для самостоятельного применения.** Если у вас реальные, серьезные проблемы психиатрического характера, не используйте эти техники самостоятельно, а только с согласия и под прямым наблюдением лечащего врача. Если вы боитесь работать самостоятельно, не уверены в своих силах, не готовы к самостоятельной работе, или нуждаетесь в учителе, гуру или тренере – не занимайтесь этими техниками.

В общем, используйте все эти техники на свой страх и риск. В случае, если вы не согласны с чем-либо вышенаписанным, просто прекратите чтение этой книги.

Дорогие женщины! Настоятельно не рекомендуется работа с приведенными в этой книге техниками беременным и кормящим матерям. При их использовании возможен сброс очень большого количества так называемых «ментальных масс», в том числе и негативного эмоционального содержания, что может отрицательно отразиться на здоровье вашего ребенка. Кроме того, объемы выполняемых мозгом вычислений и преобразований в процессе работы настолько вели-

ки, а энергозатраты настолько серьезны, что даже без негативных ментальных масс здоровью плода может быть нанесен урон. Используйте настоящие техники либо до беременности, либо после прекращения кормления грудью.

*Данная система не является системой Живорада Славинского, не была им исследована или апробирована, и не имеет к «Духовным Технологиям» Живорада Славинского никакого отношения (за исключением того, что некоторые из идей, заложенные в техниках Славинского, послужили отправной точкой при создании системы). Если вы хотите получить процессинг по техникам Славинского, обращайтесь к любому процессору ПЭАТ, так как данная система никоим образом не заменяет его, у нее совершенно другие принципы и цели.*

*Также, система никакого отношения не имеет к саентологии и любого рода одитингу или процессингу и не призвана их заменять или дополнять. То же самое верно и в отношении психологии, терапии или НЛП.*

# Вместо предисловия

## Для кого эта книга

**Если** вы, наконец-то, поняли, что источником жизненных и психологических проблем являетесь вы сами как таковой, то есть все то, что называется личностью, вся та куча дерьма в вашей голове, которая называется убеждениями, верованиями, комплексами, обидами, психологическими травмами, глюками, страхами, прошлым, ожидаемым будущим, так называемым «жизненным опытом».

**Если** понимаете, что альтернативы тому, чтобы отправить все это «хозяйство» на помойку, просто нет (если, конечно, вы хотите жить, а не спать дальше в зомбятнике).

**Если** слова «осознанность» и «свобода от автоматизма» для вас не пустой звук, и желание этих самых «осознанности» и «свободы» жжет вас изнутри неугасимым огнем.

**Если** понимаете, что «свобода» – категория внутренняя, и никакие внешние блага не сделают вас свободным.

**Если** вы хотите получить наконец какие-то конкретные результаты, и почувствовать, что эта самая свобода – от дерьма в своей голове, от двойственности, от страхов, глюков и комплексов, от ярлыков, наклеиваемых умом на все вокруг, от чужих убеждений и верований, которых вы нахватались

за свою жизнь при общении с другими зомби и в результате программирования вас социумом.

**Если** вы хотите начать наконец-то жить Здесь и Сейчас, а не гоняться за какой-то мифической «жизнью потом» («вот получу должность старшего менеджера, тогда и заживу по-человечески»).

**Если** вам уже надоело трахать свой мозг, поглощая тонны шизотерической литературы по «саморазвитию» и «самосовершенствованию», посещая семинары и жуя бесконечные сопли на форумах и в ЖЖ.

**Если** вы готовы работать, и понимаете, что халявы нет и не будет.

**Если** вы готовы пройти через все свое дерьмо, столкнуться лицом к лицу со всеми своими демонами, всем злом и всей жутью, которая есть в вас и в вашем прошлом, даже несмотря на любую боль и страдания, которые вы, может быть, при этом почувствуете.

**Если** вы понимаете, что никакой «гуру-шмуру» или «учитель» не сможет дать вам ровным счетом ничего для вашей свободы, кроме хорошего пинка под зад, чтобы вы наконец-то оторвали свою ленивую задницу от стула и начали что-то делать, а не трепаться.

**Но** при этом вы не хотите тратить годы на практики, медитации и чтение всякой фигни – тогда, возможно, вас заинтересуют техники, описанные в этой книге.

Если же вы думаете, что кто-то еще, кроме лично вас, от-

ветственен за все происходящее с вами, или вы не хотите и не готовы работать, или ваши драгоценные сопли и трагедии (ой-ой-ой!) дороги вам, или вы хотите, чтобы за вас кто-то другой что-то сделал – наложил вам руки на лоб и вылечил, или дал волшебную таблетку, которая бы решила вашу проблему, или взял вас под локоть и провел нежно через все невзгоды к счастливому, свободному «завтра», если вы не хотите или боитесь разбирать тонны своего дерьма, накопленного в голове за все эти годы, если боитесь страданий, боли и депрессий – тогда закройте книгу, потому что вы просто зря потратите свое время, читая ее.

Так же лучше поступить тем, у кого нет своих мозгов в голове и кто собирается бежать на любимый шизотерический форум, чтобы просить любимых «форумных гуру», раздувающих как жабы от ощущения собственной значимости и мудрости, «посоветовать, стоит ли заниматься этой техникой». Не стоит, говорю вам сразу. Даже не начинайте – **если нет своих мозгов и ответственности в количестве достаточном, чтобы самостоятельно принять решение – значит, это не для вас.**

Короче говоря, эта книга для тех, кто хочет, готов и будет меняться, а не трепаться и бесконечно перетирать ментальную жвачку на форумах в Интернете. Для тех, кто будет работать, а не скулить, ныть, жевать свои сопли или жаловаться на несправедливости вселенной и злых людей или плохие техники, которые «не работают». То есть книга для

практиков – обычных ребят и девчонок, тетя и дядя, дедушек и бабушек («лучше поздно, чем никогда»), которые решили взять свои «мозги» **в свои руки** и начать менять себя.

В задачи этой книги не входит создание новой секты, группы или церкви, так же как не планируется в дальнейшем организация семинаров, подготовка каких-то учителей, тренеров и т. д. Я никакой не учитель и не тренер, я обычный человек. Просто я чиню свои «мозги», потому что хочу жить полной жизнью. Я не мечтаю спасти мир, осчастливить все человечество или помочь «страждущим» – мне это вообще не интересно. Но я знаю, что есть некоторое количество людей, нуждающихся в инструментарию именно такого типа, с помощью которого я работаю. Поэтому я написал эту книгу – компиляцию знаний и **конкретного практического опыта**, которые я получил в процессе работы над «починкой своей головы», а также знаний и опыта людей, работавших вместе со мной. Короче, перед собой вы видите не какой-то там Путь к какому-то там Счастью, а просто инструмент для работы – причем, что принципиально, **работы самостоятельной**. Это – ключевой момент, речь идет **об индивидуальной, самостоятельной работе** с собой, без учителей, наставников, гуру, свами, руководителей и т. п.

Я уверен, что каждый человек, который реально хочет починить себе «мозги» и готов к этому (то есть не просто треплется о том, что было бы, в принципе, неплохо сделать то да се, и периодически пробует в течение пары минут вычи-

танные на очередном сайте техники, **а реально готов работать и меняться, и понимает, что именно он делает**), может это сделать **сам**. Полностью самостоятельно, в меру быстро, и путем не слишком обременительных процедур (хотя некоторые проблемы могут быть сложными для решения в одиночку, но невозможного ничего нет). Эти процедуры предельно конкретно будут описаны в этой книге.

Я не обещаю легких решений. В меру быстрые изменения – да, возможно и даже вероятно. Но халявы не будет точно. Работать вам придется, и платить за скорость изменений вам тоже придется. В чем будет состоять плата – узнаете позже в разделе о «маятниках». Если вы готовы к конкретной работе и, возможно, определенным трудностям, боли, страданиям и разочарованиям – читайте дальше. Бойтесь трудностей или ищите халявы, или еще одной теории, или «прослушанного семинара с дипломом об окончании», чтобы еще больше забить свой «чердак» мусором – идите на фиг. В этой книге практически все – сплошная практика, а что касается теорий – за этим, пожалуйста, на любой форум.

И еще. Менять свою жизнь или нет – ваше личное дело, и мне совершенно наплевать, будете вы и дальше сидеть в заднице, или вылезете из нее. Я не собираюсь никого ни в чем убеждать или уговаривать. Я не собираюсь ни с кем и ни о чем спорить, доказывать правоту того, что я делаю, или эффективность предлагаемых методик. Либо берете и делаете, либо нет. Вот такая моя незамысловатая философия.

фия. Недовольные, несогласные, возмущенные в своей священной неприкасаемой правоте – идут напрямиком на фиг.

Я не утверждаю, что данная система является самой эффективной, лучшей, и т. п. Не бывает техник «лучших» или «самых эффективных» в отрыве от конкретного человека. Поэтому данная система – просто один из множества доступных сейчас инструментов, который может быть очень эффективным для определенной категории людей, готовых к работе с его помощью. Если вы относитесь к этой категории и если получите от такой работы результаты – прекрасно. Ну а что касается всех остальных – ну что же, пусть ищут что-то свое... Или не ищут – это уже их личное дело.

Техники **не будут** результативными для решения одной или двух проблем. Они нацелены на кумулятивный трансформирующий эффект от постепенной обработки очень больших массивов разнообразного ментального материала, а не на результат единичных процессов. Система Турбо-Суслик предназначена для получения **свободы**, а не для решения парочки личностных проблемок. Если вас интересует просто возможность «избавиться от пары глюков», воспользуйтесь техникой BSFF<sup>1</sup>, или обратитесь к любому процессору ПЭАТ, и он поможет вам сделать это быстро и эффективно (в большинстве случаев).

---

<sup>1</sup> BSFF (Be Set Free Fast) – практическое руководство по решению психологических проблем и ликвидации ненужных убеждений собственными силами. Эффективна, пока человек не имеет опыта работы с подсознанием или не может установить с ним связь. – *Примеч. ред.*

Ну и напоследок. Замечено, что техники эти лучше всего работают у тех, кому уже некуда деваться. То есть если вас реально «приперло» так, что выбор – либо в петлю, либо **полностью** измениться, но при этом не хочется отдаваться на растерзание каких-нибудь долбанных сектантов, «переполненных любовью и светом», сумасшедших шизотериков, и прочих проповедников «Всеобщего Счастья», вот тогда вы получите серьезные результаты, и никакие побочные явления и временные страдания вас не смутят. Вы будете пахать, а не парить мозг и жевать сопли – и получите быстрые и серьезные изменения. Те же, кто «вроде бы хочет измениться», или там «думает, что надо бы ему заняться каким-то там самосовершенствованием», или считает, что «неплохо бы что-то с собой, наконец, сделать» – просто не достигнут с этими техниками результата, так как будут сами себя тормозить. Потому что на самом деле они ничего не хотят, а так, от скуки мастурбируют себе мозг. Так что если вы действительно отчаялись – не спешите травиться или вешаться, дайте себе 3–4 месяца, возьмитесь за работу, и вы, возможно, не пропадете. Но, прежде чем принимать решение, прочитайте эту книгу до конца.

# Об авторе и истории создания системы

Тут по традиции полагалось бы рассказать о том, какой я крутой и как уже 20 лет совершенствую свои уникальные разработки, и что я получил «Прямую передачу» от Свами Доупаду во время моей поездки на сатсанг в его ашрам в Индии. Что последние 30 лет занимаюсь самосовершенствованием, и посетил сотни семинаров ведущих экспертов, получил десятки дипломов и сертификатов, имею практику 1000 часов в качестве какого-нибудь офигенного «процессора» и являюсь членом международных организаций и автором 43 книг, переведенных на 82 языка. Чтобы, типа, вы не читали все, что я напишу дальше, с сомнением и недоверием, а сразу поняли, что я – реальный, крутой перец, член-корреспондент и т. д., а поэтому все, что я пишу – это круто уже просто потому, что **Я** это написал.

Но я решил отступить от этого благородного правила и сказать правду.

Меня зовут Дмитрий Леушкин, и живу я в данное время в Питере. Мне 42 года, я женат (счастливо). Я – обычный человек, ну практически «с улицы». Не психолог (слава богу), не психиатр, «университетов не кончал» – у меня даже нет высшего образования. Просто однажды я понял, что я

должен починить свои «мозги», потому что дальше так жить было нереально – дорога шла под откос, и направление ее было вполне однозначным – в сторону полной задницы и, возможно, физического уничтожения.

Прикол в том, что вопросами «личностного развития», «духовности» и прочими такого рода «штучками» я действительно интересовался, и с некоторой долей упорства занимался ими последние 20 лет, если не больше. Сейчас я вижу, что это была просто пустая трата времени – все сводилось к примитивной и тупой мастурбации ума. Чтение сотен книг, прослушивание гигабайтов аудио, бесконечный треп на форумах и в блогах с такими же бедолагами-мастурбаторами, как и я, посещение семинаров – не дало вообще НИЧЕГО для конкретного решения проблем, кроме очередной порции ментального бреда и пачки каких-нибудь концепций. Я вроде бы становился все начитаннее, и начитаннее, «знал» (так мне казалось) все больше, а толку было – практически ноль. И ускорившееся приближение тотальной жопы как бы говорило – чувак, ты занимаешься не тем.

Первым шагом на пути к выздоровлению (по крайней мере, частичному) было признание того, что надо чинить «мозги». Что именно я, и никто другой, довел себя до жопы, и что именно я себе ее создал, а раз так – то именно я могу себя вытащить из нее. **Никто** не виноват в том, что со мной происходит, кроме меня (да и само по себе слово «вина» неприменимо в принципе – есть такое понятие как «личная ответ-

ственность»). И что единственным способом что-то сделать с жопой является расчистка дерьма в моих «мозгах», которое и создало эту самую жопу в моей жизни.

Дальше последовал поиск эффективных инструментов для работы и применение найденных инструментов. Сначала обнаружились разные «штучки» для «перепрограммирования» себя. Гипноз и самогипноз, «аффирмации» и «пропитывание себя любовью», генераторы бинауральных биений, различные техники – не давали практически никакого результата в долговременной перспективе. Потом я понял, что бесполезно пытаться покрасить свеженькой краской старые стены, так как краска раньше или позже облупится, и из-под нее выглянет «во всей красе» старый ужас. Так я пришел к концепции депрограммирования, то есть удаления мусора из ума, вместо попыток маскировки, переделки или перекрашивания этого мусора. Только работа с техниками депрограммирования принесла наконец долгожданный, серьезный, осязаемый результат.

Первым моим положительным опытом была техника EFT (Emotional Freedom Technique) авторства Гари Крейга из США. Хорошая штучка, но муторная – впрочем, для людей, которые не готовы к полной перестройке себя, она может быть полезной. Именно с EFT я начал ковырять первые залежи дерьма в прошлом, так как интуитивно понимал, что без решения прошлых проблем нормального настоящего мне не видеть. Результаты, безусловно, были, но работа

была довольно медленной и муторной (и болезненной – попробуйте себя постучать пальцами по разным точкам на теле часа 4 подряд, посмотрю на вас).

Я возжелал получить что-то более простое и эффективное – и «чудесным образом» в мои цепкие руки попала BSFF – методика для прямой работы с подсознанием авторства Ларри Нимса из США. Я начал упорно заниматься BSFF, проработал немалую кучу дерьма в голове (попутно поняв, что мои первоначальные идеи о количестве этого продукта у стандартного гомо сапиенса оказались чрезвычайно заниженными), и на основании собственного опыта и опыта других людей написал книгу про BSFF. С тех пор она расходится по всему Рунету, и даже издана в «бумажном варианте». Вполне возможно, вы ее даже читали.

BSFF была существенно быстрее и проще чем EFT, и делала определенную работу, но уж очень муторно было копаться в сотнях проблем, часть из которых, к тому же, очень упорно не хотели решаться. Снова был поиск, и снова ко мне «чудесным образом» попала информация о системе гениального сербского психолога и настоящего Мастера Живорада Славинского. Так же чудесным образом я попал на семинар Славинского в Киеве, где научился «этим штучкам». Начал применять его систему прежде всего к себе самому, и работа пошла существенно быстрее. Качество жизни начало меняться довольно ощутимо. Процессы Славинского, наверное, являются одними из самых мощных из имеющихся на

сегодняшний день техник для работы с отдельными проблемами. Единственное, что меня не устраивало в них, это скорость.

Видите ли, я – достаточно ленивый человек. Трезво понимая, что для реальной свободы надо проработать не просто сотню проблем, а полностью перестроить личность, я, тем не менее, не был готов к тому, чтобы проводить многие годы в «работе над собой». Потому что, блин, работа работой, а жить-то когда? Хочется-то всего и сразу, и без хлеба. Мне бы хотелось чего-то такого, что бы позволяло достичь результатов в течение недель и месяцев. Ну ладно, 3–5–8–12 месяцев я могу посвятить ежедневной работе по часу, но сидеть годами и ковыряться в иллюзорных проблемах часами напролет – этого добра я наелся еще с BSFF.

Ну и естественно, мое желание найти что-то в равной степени эффективное, но только чтобы «проще и быстрее», опять было вознаграждено. Мой хороший знакомый Олег Журавский, умнейший парень, который тоже очень много в это время работал с собой по техникам Славинского, высказал гениальное в своей простоте предположение. Как в BSFF, так и в **любых** других психотехниках реальную работу проводит в любом случае подсознание, а если так – то нам и карты в руки, ведь мы можем все это дело оптимизировать и автоматизировать.

Вдохновленный этим предположением, своим знанием BSFF, идеями Славинского, а также кучей известных мне к

этому времени техник и методик, я занялся разработкой новой системы. Последовало несколько месяцев доводок, усовершенствований, и, естественно, испытаний на «кроliках», и, прежде всего, на себе самом. Вот тут-то и начались реальные, быстрые, мощные изменения в течение буквально недель – причем иногда от глубины и скорости становилось не по себе. Состояния, озарения, изменения мелькали, как пейзаж за окном поезда. Сбылась «мечта идиота»!

Результат этого всего сконденсировался в виде вот этой вот книги, которую вы сейчас читаете. Дальше все зависит от вас – брать технику, работать и получать результаты, или страдать, жевать сопли и жаловаться на жизнь дальше. Я описываю инструмент, **проверенный на личном опыте**, с огромным потенциалом развития, а уж применять его или нет – решать вам, ведь ваша жизнь – полностью в ваших руках. Решайте сами.

# Теория

## О системе

Техники, приведенные в этой книге, составляют основу достаточно стройной системы. Она позволяет (при выполнении определенных условий, и прежде всего при готовности самого человека) достичь в рекордно сжатые сроки (единицы месяцев) существенных сдвигов в своем психологическом состоянии, своем видении мира и своих отношениях с окружающей вселенной.

Все эти техники основаны на принципах прямой работы с подсознанием путем использования ранее выданных подсознанию программ. В этом смысле они перекликаются с BSFF, о которой вы, возможно, слышали раньше или даже практиковали эту систему с той или иной степенью результативности. Однако, есть ряд коренных отличий от BSFF – как в стратегии работы, так и в некоторых способах обработки подсознанием ментального материала.

Начнем со стратегии. **Целью использования данной системы является прекращение постоянного трахання своего мозга и переход к собственно жизни как процессу.** Способ же достижения этого состояния включает в себя следующие части.

1. Освобождение от своего негативного опыта – то есть **полная** проработка **всех отрицательных** моментов в прошлом, всех травм, обид, разного рода корней существующих в настоящее время проблем. Прошлое, в конечном итоге, перестает существовать как реальность, превращаясь в то, чем оно является в действительности – просто в сборник архивных записей, а не в страшную пещеру, полную демонов. Принципиальным моментом тут является следующее: речь идет ни в коем случае не о подавлении прошлых инцидентов и связанных с ними травм, не о забывании прошлого или забивании его «поглубже в тайники подсознания». Мы говорим о **реальной** проработке всех инцидентов, способствующей исчезновению «эмоционального заряда». Это приведет к возможности осознанно, без проблем простить и отпустить всех и все, что было. После этого все травмирующие эпизоды можно сколько угодно раз вызывать из памяти, проходить их, вспоминать и т. п., но кроме скуки и недоумения типа «на фига мне копать в этом старье», они никаких эмоций вызывать уже не будут. Полная проработка и избавление от прошлого является одним из основных залогов психического здоровья, свободы и осознанности в настоящем моменте.

Работе с прошлым в системе уделяется очень много внимания. Кстати, вместе с прошлым исчезнет также и будущее – и жить «здесь и сейчас» станет абсолютно реально. Каких-то специальных усилий или упражнений не потребуются, все придет само собой, просто как результат, если вы

это позволите.

2. «Деполяризация ума» – последовательная нейтрализация имеющихся в уме «полярностей», что в конечном итоге приведет к видению и принятию реальности как она есть – без бесконечных ярлыков, навешиваемых умом на все вокруг. Более подробно о полярностях – в одной из следующих глав.

3. Опустошение ума – выбрасывание на помойку **всех без исключения** убеждений, идей, верований, представлений о самих себе, о мире и его функционировании, о людях, и том, как нужно и не нужно жить, и т. д. Все эти штуки являются не более чем иллюзиями, которые мы по тем или иным причинам приняли от других или придумали себе сами и которые определяют фильтры нашего восприятия, определяющие, в свою очередь, всю нашу жизнь. Наполняя свой ум этим хламом, мы сами себя все больше и больше ограничиваем. Опустошению ума от страхов, неверия, недоверия, старых убеждений, знаний, принятых когда-то ограничивающих решений и т. д. в системе придается также первоочередное значение.

4. Интеграция личности. Личность человека разбита, раздроблена на тысячи частей, или «субличностей», которые стали «отдельными» на протяжении жизни в результате разных событий. О какой «целостности» тут вообще может идти речь, если «стандартный человек» – это просто коллекция разных субличностей, автоматически действующих в опре-

деленное время на основании внешних раздражителей? Правильно, ни о какой. Целостность возможна только тогда, когда раздробленности нет. Исчезновение раздробленности и восстановление целостности происходит постепенно, с течением времени, в результате применения процессов данной системы.

Следует сделать очень важную оговорку. Мы ничего не «стираем» из нашего ума – не производится абсолютно никакая ликвидация памяти или промывание мозгов. Все воспоминания остаются по-прежнему доступными, но убирается «эмоциональный заряд», что сводит их к простым архивным записям, каковыми они на самом деле и являются. Убеждения и верования не стираются как волшебной резинкой. Но после исчезновения «заряда» и подпитывающих их корней, воспоминания превращаются в никому не нужную грудку мусора, которую человек просто отбрасывает за ненадобностью как обычный бред. Эмоции не исчезают – исчезает автоматизм проявления эмоций. Они не «вспыхивают» больше на полном зомби-автопилоте, как у большинства окружающих. Любые эмоции могут быть при желании испытаны, но факты таковы, что практикующий обычно предпочитает пребывать в безэмоциональном, нейтральном и сбалансированном состоянии. Это просто вопрос выбора и энергетической целесообразности.

Что касается тактики, тут следует отметить следующие моменты.

**1. Практика, практика и еще раз практика.** Проблемы решаются путем реальной работы с ними – то есть обработки корней проблем, а не жевания ментальной жвачки из серии «ангелы делают меня с каждым днем более и более светлым» или «божественный свет сжигает все плохое, что есть во мне». Если вас интересует такого типа бредятина, лучше и не начинайте заниматься с этими техниками, потому что тут от вас потребуется пахать и периодически окутаться в собственное ментальное дерьмо. Прошу заметить – копание «по локоть в дерьме» не является самоцелью – это всего лишь временный этап. А техники – только инструмент для расчистки ума. Целью процесса является свобода от этого самого дерьма, но достижима она только путем прохождения через него. Прошли, освободились, и пошли дальше жить и получать удовольствие от жизни.

**2. Использование подсознания как инструмента для работы.** Фактически, вся работа по обработке материала переводится на подсознательный уровень. Подсознание по заданным параметрам и по алгоритмам обрабатывает тот материал, на который мы ему указываем. Некоторые граждане могут начать вертеть носом, утверждая, что только работа на сознательном уровне является якобы единственно возможным способом реального решения проблем. Оставим же подобные верования на совести этих теоретиков. Я оперирую чисто практическим опытом и реально достигнутыми результатами. Следует оговориться, что осознанность при

работе все же потребуется – по крайней мере, внимательное отношение к своим состояниям и умение перевести «я себя плохо чувствую» в «мне плохо потому, что...». Кстати, что интересно: ключевые моменты, которые нам нужно понять из обрабатываемого материала, а также некоторый опыт, понимание и осознание выходят на сознательный уровень часто сами, просто в процессе проработки.

**3. Максимальная автоматизация процессов** подсознания. Возможен следующий сценарий работы: запустить вечером несколько разных программ, обрабатывающих разные пласты проблем, и пойти спать, зная, что работа с подсознанием производится в автоматическом режиме. Стоит отметить, что обработчики-автоматы не вычищают весь мусор **полностью**, и придется работать над некоторыми проблемами другими способами. Но, тем не менее, автоматы радикально упрощают многие рутинные операции и позволяют устранить огромные горы «мелочевки», с которой иными способами (при работе вручную) было бы просто не справиться.

Ну и, наконец, требования к практикующим – их немного.

**1. Полное, безоговорочное взятие на себя ответственности за все**, что происходит в вашей жизни и с вами. Если этого нет – то нет смысла даже и приступать к работе, потому что это условие является самым главным. Вне зависимости от «враждебности окружения», вы и именно вы выбрали такой сценарий развития своей жизни и «притянули» в нее

все события. Что касается конкретики – вы сами убедитесь в процессе раскапывания проблем, что именно ваши решения в определенный период жизни, а также ваши верования и убеждения сформировали всю эту реальность. Очень занятным бывает в процессе раскапывания какой-нибудь проблемы, которая не давала покоя много лет, четко осознать момент, когда вы приняли некое решение. С абсолютной ясностью можно проследить все его влияние на формирование дальнейшей жизни. Незабываемые, знаете ли, впечатления. Итак, еще раз повторяю – либо принимаете на себя ответственность за свою жизнь и ее меняете, либо не принимаете и идете дальше существовать в состоянии жертвы. Выбор – ваш.

**2. Полный отказ от ментальной мастурбации** и уствования в пользу чисто практической работы с проблемами. Если есть проблема, мы не пишем на форумах «Ой, девочки, ой, помогите, не знаю прямо что и делать, я прямо вся не могу-у-у-у-у», а берем эту проблему в свои руки и прорабатываем ее. Если нам что-то непонятно в этой книге – мы просто берем и тупо работаем по приведенным техникам, пока не станет понятно на практике, а не бежим на форум и не просим помочь или объяснить.

**3. Готовность и желание пройти через все**, что встречается нам на пути при реальном взгляде внутрь себя. Поверьте – внутри каждого человека есть масса такого, что может его шокировать, однако пройти через это, прорабо-

тать это, принять и полюбить себя – единственный путь для достижения устойчивого психологического здоровья и свободы. Станислав Гроф когда-то сказал прекрасные слова: «Подлинное мужество состоит не в героических усилиях, направленных на достижение внешних целей, а в решимости пройти через ужасный опыт столкновения с самим собой. До тех пор, пока индивид не найдет свою истинную сущность в себе самом, любые попытки придать жизни смысл через манипуляции во внешнем мире и достижение внешних целей останутся бесплодным и в конечном счете обреченным на поражение донкихотством». Добавить тут нечего.

4. Готовность и желание **выбросить весь ментальный хлам на помойку**. Это же касается и всей своей личности как таковой – свобода от «глюков» и ограничений без устранения старой ущербной глючной личности невозможна, и если это вам неясно – ни о какой свободе речи быть не может. Впрочем, после того, как вы увидите реальное содержимое своего ума, вопросы «оставлять-выкидывать» вряд ли будут возникать, слишком уж ответ очевиден.

## О подсознании

Ключевым моментом в предлагаемой системе является концепция так называемого «подсознания». Существует несколько десятков объяснений того, что принято называть «подсознанием». Причем ни одно из них нельзя назвать сто-процентно правильным. Увы – никто из важных ученых мужей ни разу не видел это самое «подсознание» в глаза, не измерял его, а все разговоры о подсознании в современной науке как были, так и остаются на уровне догадок, предположений и пересказывания чужих книг, не более того. Что, впрочем, не мешает сторонникам данных предположений считать их мнение единственно правильным и важно надуть щеки, да и бог с ними...

Самое, наверное, простое и прозрачное определение подсознания звучит так: «Подсознание – это неосознаваемые системы психики». С этим вроде никто особо не спорит, а вот что касается механизмов его работы – тут мнения расходятся, порой кардинально. Начиная от отношения к подсознанию как к дебилу, которому надо два месяца долбить что-то, прежде чем оно поймет, чего мы от него добиваемся, и заканчивая представлениями о подсознании как чуть ли не о боге. Существует ли истина где-то посередине? Неизвестно. Могу сказать, что, по моему мнению, вообще никто не понимает истинной природы подсознания, а все умные кон-

цепции – всего лишь очень схематичные теории о том, как «эта штука» могла бы, в принципе, функционировать.

Скажу честно – чем больше я работаю с подсознанием, тем меньше понимаю, что это такое и как оно действует. Однако, это не мешает мне успешно использовать концепцию подсознания в своих целях. Слава богу, я давно уже излечился от глупой болезни – необходимости понимать принципы действия чего-то для того, чтобы его использовать. Поэтому я просто использую более-менее приблизительную модель этого самого подсознания, которая позволяет решать поставленные задачи. И нет смысла заморачиваться на тему того, правильно ли я смоделировал подсознание или нет – потому что «The proof is in the pudding» – как говорят англичане, то есть практика показывает, работает данная модель или нет.

А теперь опишу ключевые моменты **моей модели подсознания**, и объясню, почему именно их я выбрал.

Итак, в моей модели подсознание – этакий персональный джинн, личный слуга, исполняющий **любые** капризы носителя. Можно сказать, нам офигенно повезло, что у нас есть подсознание. Оно может практически все – и единственной мерой ограничений его возможностей является то, насколько мы сами его ограничиваем.

Подсознание – это сверхмощный компьютер, который есть в личном пользовании у каждого. Что с этой штукой можно делать – просто сложно себе даже представить, настолько велики его возможности. И тут вроде бы разногла-

сий среди разных «учений» не возникает. Основные разногласия начинаются тогда, когда речь идет о том, что касается способов взаимодействия с этой «штуковиной».

Ну, для начала, надо выделить направление «дебилизма» – его последователи считают, что подсознание имеет уровень развития ребенка 3–5 лет, и потому оно достаточно тупо и к тому же туго на ухо. Последователи этого направления занимаются многократным громким и внятным повторением «глупому подсознанию», что именно они хотят от него добиться (например, с помощью так называемых «аффирмаций»). Результаты бывают, мягко говоря, спорны.

Далее, есть направление «машинизма» – отношение к подсознанию как к тупой машинке, некоему биокомпьютеру, который делает все по вполне определенной программе. При этом подсознание лишено признаков разумности, поэтому не дай бог перепутать циферку или букву в программе – сразу все взлетит на воздух, а небо упадет на землю.

В принципе, я в чем-то согласен с последней моделью. В моем понимании подсознание – тоже биокомпьютер, однако его «умственные способности» мне кажутся гораздо выше, чем представляют себе сторонники второй, и тем более первой модели.

Какой именно подход правильный? Вероятно, и первый, и второй, и любой другой. Как я уже сказал, подсознание – просто-таки идеальный слуга, личный джинн, который выполняет **все** прихоти хозяина. Если хозяин уверен, что под-

сознание – тупой кретин, которого надо два месяца долбить гипнотическими лентами, чтобы что-то дошло, – так и будет. Если хозяин уверен в критичности каждой буковки и циферки и постоянных зависаниях программы при ошибке – все будет выполнено «волшебным джинном» подсознания. **Любая** концепция работы подсознания подтвердится, потому что такова функция джинна – служить своему хозяину верой и правдой.

Я не претендую на то, что моя модель принципов работы подсознания более истинна или более подробна, чем любая другая. Подробное исследование механизмов действия подсознания не входит в мои планы, да мне это и не нужно и не интересно. Единственный вопрос, который меня беспокоит – позволяет моя модель получать какие-то нужные мне результаты или нет. Практика показывает, что да, а значит, данная методика может для пользы дела быть признана рабочей. Итак, в моей модели:

1. Подсознание, как я уже сказал, идеальный слуга и делает все, что заказал хозяин. То есть подтвердит на практике правильность **любой** из концепций носителя – относительно мира, себя самого, способов функционирования вселенной, смысла жизни, счастья и т. п.

2. Подсознание является фильтром восприятия. Вы воспринимаете только то, что пропускает подсознание, причем воспринимаете это уже профильтрованным и окрашенным в соответствии с имеющимися фильтрами. То, что не пропус-

кается фильтрами, мы просто не воспринимаем.

3. Подсознание хранит полную запись абсолютно **всех** событий в вашей жизни (и не только), включая и мысли, и эмоции, и изображения, и ощущения в теле в любой момент времени. Взаимосвязь событий и причины проблем также хорошо известна подсознанию.

# 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.