



Вадим ЗЕЛАНД

**ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС
ТРАНСЕРФИНГА**

за 78 дней

Вадим Зеланд

**ВЕРШИТЕЛЬ
РЕАЛЬНОСТИ**



ВАДИМ
ЗЕЛАНД



О ЧЕМ
НЕ СКАЗАЛА
ТАФТИ

ВАДИМ ЗЕЛАНД

ВЕРШИТЕЛЬ РЕАЛЬНОСТИ

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС ТРАНСЕРФИНГА

О ЧЕМ НЕ СКАЗАЛА ТАФТИ



Трансерфинг реальности

Вадим Зеланд

**О чем не сказала Тафти
+ Практический курс
Трансерфинга за 78 дней
+ Вершитель реальности**

ИГ "Весь"

2023

УДК 159.9
ББК 86.30

Зеланд В.

О чем не сказала Тафти + Практический курс Трансерфинга за 78 дней + Вершитель реальности / В. Зеланд — ИГ "Весь", 2023 — (Трансерфинг реальности)

ISBN 978-5-9443-7094-5

Комплект состоит из книг: О чем не сказала Тафти, Практический курс Трансерфинга за 78 дней, Вершитель реальности.

УДК 159.9
ББК 86.30

ISBN 978-5-9443-7094-5

© Зеланд В., 2023
© ИГ "Весь", 2023

Содержание

О чем не сказала Тафти	6
Косица 1	7
Косица 2	16
Косица 3	24
Экраны	30
Внимание	34
Реализация 1	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Вадим Зеланд
О чем не сказала Тафти.
Практический курс Трансерфинга
за 78 дней. Вершитель реальности



© Вадим Зеланд, 2023

© Оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2023

О чем не сказала Тафти



Косица 1



«Как только наступает необходимость „подсветить“ надвигающийся кадр, в голове появляется образ, далее я повторяю словами и подкрепляю все это приятными ощущениями».

Сначала надо активировать косицу, а потом на экране уже рисовать образ или проговаривать в мыслях. Такой порядок.

«Насколько важен вопрос веры в то, что подсвечиваешь? Не то чтобы я сомневаюсь в своих желаниях, но иногда, в зависимости от настроения, такие мысли приходят в голову».

Вера придет потом. Сначала делайте. Тафти потому и рекомендует практиковаться почаще. Во-первых, косицу развивать, а во-вторых, прошивку, ментальный шаблон менять. Когда многократно проверите, что косица работает, тогда и поверите.

«Скажите, есть ли техника безопасности или рекомендации при работе с косицей? Что можно, а что нельзя?»

Подробнее о косице читайте в главе «Косица с потоками». Когда только определяете свою косицу, возникают разные ощущения – у многих свои. Могут быть временные дискомфортные ощущения, но они вскоре уходят. Ничего такого страшного, чтобы говорить о технике безопасности, пока замечено не было.

«Стоит ли активировать косицу во время молитвы? Или сила молитвы не нуждается в усилении с помощью косицы?»

Не мне об этом судить, у меня нет духовного сана. Но мне кажется, если вы обращаетесь к Богу, Он вас и так услышит. А вот если обращаетесь к реальности, точнее – намереваетесь ее изменить, тогда косица значительно усилит ваше намерение.

«У меня две проблемы: не могу долго сосредоточенно представлять свою цель и представить косицу. Если есть алгоритм – напишите».

Долго представлять свою цель нет необходимости. Техника косицы рассчитана на короткие моменты сосредоточения на целевом кадре. О том, как представить косицу, читайте подробнее в главе «Косица с потоками».

«Вопрос: при подсвечивании кадра, цели, нужно подсвечивать только один кадр или можно один, второй, третий? Ведь жизнь многогранна, хочется и того, и того, и третьего, и десятого...»

Если вы уже мастер по косице, можете подсвечивать хоть десять кадров в одном сеансе с косицей. И если способны сосредоточиться на всех этих кадрах, пока держите косицу. И еще, что немаловажно, все эти кадры **не должны противоречить друг другу**. Вообще любые ваши кадры не должны входить в противоречие между собой.

Лучше на один сеанс с косицей тратить только один кадр. Так и надежней, и путаницы не возникнет. Остальные кадры – тоже отдельно в течение дня. Можно по несколько раз подсвечивать разные кадры поодиночке, главное – систематически.

«Вопрос, возможно, часто повторяющийся, но он такой: я не чувствую косицу, не понимаю, когда ее включить. Ни физически, ни энергетически ее не ощущаю, но когда пробую делать легкие мелочи: сесть в автобусе на определенное место, получить что-то... – все работает. При этом, повторяюсь, момента включения косицы не происходит! Или мне так думается... Я не напрягаюсь, не напрягаю мышцы, может не стоит ждать какого-то тепла или энергии между лопаток и просто представлять, что она там есть?! Техника великолепная! Очень хочу разобраться!»

Если не чувствуете косицу, значит, либо вообще не чувствуете свою энергетику, либо косица у вас сильно атрофирована. То, что не используется, атрофируется, подобно мышцам. Ее надо развивать постоянными упражнениями. Поработайте с энергиями, как это описано в главе «Косица с потоками».

Предположим, она у вас атрофирована, но это не значит, что на простейших вещах она не будет работать. Достаточно обратить внимание на место между лопатками, даже если ничего не чувствуете, и подсветить кадр. Этого будет достаточно. В книге «Жрица Итфат» **сама жрица поначалу тоже не чувствовала никакой косицы**.

Придет время, косица у вас разовьется, и вы сможете ею манипулировать так же легко, как рукой, и тогда сможете творить более сложные вещи.

«Что делать, если не удастся достичь явственного ощущения косицы или ее кончика, можно ли в этом случае просто визуализировать косицу (пытаясь все же поймать ощущение)? Будет ли в этом случае эффект?»

Матильде из книги «Жрица Итфат» тоже не удавалось добиться явственного ощущения косицы. Она чувствовала некое томление за спиной, что можно интерпретировать по-разному. Матильда вовсе не ощущала свою косицу именно как косицу, торчащую из затылка и поднимающуюся при ее активации. У нее был посредник – ее бантик, который заставлял ее обращать внимание за спину, – только и всего. Стоило ей обратить внимание на бантик (заметьте, не на косицу), как у нее все получалось. И у вас получится.

Но визуализировать косицу и пытаться поймать это ощущение – разумеется и обязательно стоит. Она себя проявит **в том или ином виде**, тогда сами почувствуете и поймете, что она такое.

«Нарисуйте примерную схему косицы, какая она и где расположена».

Схема расположения косицы вам не только ничего не даст, но может и помешать, потому что это субъективное ощущение, у каждого свое. **Просто нужно ощутить, что там за лопат-**

ками что-то есть. Если ощущение повторяется от раза к разу, значит оно истинное. **Какое – неважно.** Ощущения в других местах, в солнечном сплетении, например, – это не те ощущения. Косица располагается за лопатками. Если будете ломать голову, где именно и как именно, ничего не выйдет. Не напрягайтесь сильно. Ощутите, что за лопатками у вас что-то есть, затем, не отпуская этого ощущения, представьте спереди, на своем внутреннем экране, или в мыслях, в словах, желаемый кадр. Это просто: ощутили, сосредоточились на минуту или даже меньше, зафиксировали кадр и сбросили ощущение.

«Представьте первоклассников № 1 и № 2. № 1 учится решать трудные задачи самостоятельно, на это у него уходит больше времени. У № 2 есть волшебная палочка, которая помогает ему решать задачи быстро, не прилагая усилий. В 11-м классе у № 1 есть опыт, знания, он умеет решать все задачи, умеет многое. Если у № 2 отнять палочку, выходит, что он так и остался на уровне первоклассника. Получается, нет роста и развития. Не поймите буквально, так, приблизительная картина, не критика. Метод Тафти – волшебная палочка? Избегание препятствий?»

Вы, наверное, хотите сказать, что школьник, который использует косицу, может ничего не учить? Или так же сдавать экзамены без подготовки? Но это так не работает. Косица – не волшебная палочка. Она лишь помогает выйти на киноленту, где будет легкий билет или знакомая задача. А без учебы все равно не обойтись. Как не обойтись спортсмену без тренировок. На соревнованиях или экзаменах бывают неблагоприятные ситуации. Так вот, косица позволяет перейти на ту киноленту, где эти ситуации благоприятны, и все проходит гладко. Так называемые чудеса случаются в простейших случаях. В более сложных ситуациях придется потрудиться, как с косицей, так и с физическими усилиями.

«С косицей ничего не получается, уже начинаю сомневаться, правда ли все это... Вроде делаю все правильно, представляю, что сзади на уровне лопаток что-то есть вроде косицы, и с этим образом на внутреннем экране включаю желаемое и удерживаю около минуты. В случаях, когда это делаю перед событиями, которые могут развиться в ту или другую сторону, статистика 50/50, не говорит ни о чем. Если просто представляю событие, которое хочу реализовать, – пока не сбылось ничего, хотя довольно часто повторяю технику. Что не так делаю? Ощущений особых нет, просто как бы притворяюсь, что косица есть».

Все должно получаться. Если не получается, на то имеются три причины. 1. Косица очень слабо развита, надо чаще практиковаться. 2. Прилагаете усилия. Усилия нужны, чтобы поднять штангу. Если с таким же усердием работать с косицей, тоже ничего не выйдет.

Обратите внимание, если вы очень стараетесь, напрягаетесь и мышцы у вас напрягаются, значит, работает внутреннее намерение. Внешнее же намерение – оно не ваше, потому так и названо. Для него требуется не напряжение, а «шевеление мизинцем». **Вы лишь притворяетесь, что намереваетесь что-то сделать сами.** Но ведь вы не можете сами освободить место на парковке. Внешнее намерение – может. А для этого ему нужен лишь ваш мизинец – косица. Косица – это ваша «обманка» для внешнего намерения.

Внутренним намерением вы действуете спереди. А косица находится сзади. Так вы создаете иллюзию для внешнего намерения, что действие выполняете не вы, а **оно само делается.** **Внешнее намерение – это когда дело делается само, помимо вас.** Вы лишь намекаете на то, что нужно сделать. Поэтому и говорится «вы ни при чем». Сами же, исподтишка посылаете внешнему намерению **намек**, что надо сделать.

И, наконец, третья причина – ваша прошивка, улиточный домик, шаблон. Ментальный шаблон о том, что вы не способны задавать реальность. Практикуйтесь почаще, не обращая особого внимания на неудачи, а когда придет удача, фиксируйте ее мыслемаркером. Вот здесь, когда придут подтверждения, что сработало, уже требуется усердие. Смакуйте свой мыслемар-

кер с упорством, удовлетворением и удовольствием. Для всего остального – с косицей или другими принципами – требуется **легкость и непринужденность**.

«Как прочел – сразу давай применять, ну и дня два все получалось, да-да!!! Я, конечно, в восторге был, поскольку сиюзу без работы, и денег позарез надо было раздобыть, а здесь трюк с косицей сработал, даже „срабатывал“ целых два дня, и в мелочах везло и вообще. Потом – все, как отрезало, и до сих пор ничего не выходит, все делаю по инструкции, как полагается. Почему в первые два дня, когда прочел книгу, все получалось, а теперь никак? Я сам еще на бирже торгую, валютами, так вот, пробовал делать так, чтобы с помощью косицы и намерения переходить в новый кадр, где цена идет туда, куда мне надо, – и я, соответственно, получаю прибыль на бирже (все это мысленно, визуально). Не выходит почему-то, даже наоборот, цена идет в другую сторону, и я получаю убыток. Может, есть какие-то ограничения в этой технике?»

Ограничение здесь одно – кинолента должна быть ваша и кадр ваш, где вы – центральная фигура, имеющая успех, а остальные персонажи, как массовка, на заднем плане. Если же вы включаете в кадр людей, которые находятся на других кинолентах, вряд ли что получится. На людей вы влиять не можете. (Ну, можете, конечно, НЛП, манипуляции всякие, но это не наша история.) На сценарий, «куда двинется цена», тоже не можете.

На бирже еще трудней. Там не вы одни, там целая орава таких же, как вы, которые хотят получить прибыль. И у каждого человека там свой сценарий – у кого-то разбогатеть, у кого-то разориться. Слишком сложно переместиться на нужную вам киноленту, если при этом задействовано много людей. Даже не для вас сложно – для реальности.

Для вас ступором послужил какой-то негативный мыслемаркер. Косица не дает стопроцентного результата (лишь высокую степень вероятности), особенно если, повторяю, в «деле» задействовано много чьих-то интересов. **Нельзя сосредотачиваться на неудачах**. Их надо игнорировать, как «побочный эффект».

Что следует делать вам. Если ваша задача – игра на бирже, задавайте кадр максимально проще. Например, не так, как вы формулируете: «цена идет в ту или другую сторону», а **конечный результат**: вы получаете прибыль.

Так же и в казино, например, надо задавать не тот кадр, что шар выпадет на ваш номер, а **самый конечный кадр**: вы получаете деньги в кассе. Не стоит задавать и сумму. Просто получаете деньги, а уж «сколько дадут» – это уже сложный вопрос, потому что в казино столько людей-кинолент перепутано, что реальности будет трудно разобраться.

И еще один момент. Такую реальность (особенно с деньгами) нужно задавать заранее и многократно. Везение сразу – это редкость. Не стоит думать, что вот утром вы проснулись, задали реальность и у вас все получится сразу. Нет, здесь требуется систематическая работа с косицей, причем непринужденная, без напряженного ожидания. **Easy come – easy go**. А вот с мыслемаркерами успеха постарайтесь – зафиксируйте четко в своем шаблоне: что работает, что можете, что способны.

Но вообще, я бы очень не советовал играть в казино, на бирже и в прочие азартные игры. Не потому, что это невозможно. А потому, что вам трудно будет удерживать безупречность, которая необходима в таких играх. Ту безупречность, о которой я говорил выше.

«Существуют ли какие-то упражнения для тренировки косицы?»

Сначала нужно прочувствовать косицу. Подробней об этом в главе «Косица с потоками». Как она будет ощущаться – сами узнаете, у многих по-разному, индивидуально. А единственное упражнение для тренировки косицы – это регулярная подсветка ваших целевых кадров.

«Последнее время стал замечать, что загаданное косицей событие воплощается во сне. Если загаданное косицей событие сбывается во сне, это значит, что заказ выполнен, или он все равно исполнится в моей реальности?»

Зависит от того, насколько решительно вы настроены, насколько серьезно относитесь к заданию реальности, насколько верите в то, что это возможно. Насторожило ваше слово: «загаданное», вместо «заданное».

Нужно не загадывать, а задавать. **Не возмечтать, а вознамериться.** Итфат и Матильда в книге иногда говорили: «Я так решила, и точка». Это интенсивный способ задания реальности, когда собирается вся решимость и выплескивается в одно непоколебимое намерение.

Но можно и более спокойно задавать реальность, без напряжения, без воли даже. Нужно только верить, а точнее знать, что это работает. Такая спокойная **вера**, в виде знания, **приходит с практикой.** Нужно почаще задавать реальность, от простейших событий до больших целей. По мере того как будете получать все новые подтверждения, придет и **вера как знание.** Ментальная прошивка сменится.

«Как осуществлять более сложные цели? Все так же рисовать отрешенно и беспристрастно картинки, увязывая их с косицей?»

Необязательно отрешенно и беспристрастно. Если вам нравится кадр, который вы подсвечиваете, можете включаться эмоционально. Например: «Я качаюсь в кресле-качалке у своего камина в своем доме». Можете активировать косицу и доставить себе удовольствие, представляя данный кадр.

Или с полной решимостью задавать: «Я так решил, и точка. У меня это будет». **Спокойно, но с полнейшей решимостью.**

Главное, чтобы в момент подсветки кадра не присутствовали эмоции, создающие избыточный потенциал, такие как вожеление, страх поражения, сомнения. Если уж взялись за дело, сомнения следует отбросить. Действовать надо. А сомнения уже в прошлом оставить. Посомневались, посомневались, а потом собрались и задали реальность в один момент со всей спокойной решимостью.

В остальном сложные цели достигаются так же, как и простые, только времени больше требуется и систематической работы по техникам достижения целей. Это и подсветка кадра, и задание отражения. **Вы должны не только задавать свою цель косицей, но и жить в состоянии, будто эта цель уже достигнута.**

«Скажите, пожалуйста, косица и точка сборки – это одно и то же или нет?»

Не одно и то же. Когда косица активизируется, ее кончик попадает в точку сборки. Но знать об этом необязательно. Никто точно и не знает, как устроено наше энергоинформационное поле. Даже физическая анатомия не до конца изучена.

«Если сплести косицу из волос, она чем-то поможет?»

Нет, ничем не поможет.

«Возможно ли такое, что если я левша, то у меня может работать намерение наоборот, ну то есть в зеркальном порядке и противоположное моему заказу?»

Левша вы или правша – это без разницы. Никак не влияет.

«Вопрос по практике: во время техник „Стакан воды“ и „Генератор намерения“ имеет ли смысл одновременно включать косицу? Или лучше разделять эти вещи?»

Включать косицу вместе с данными техниками не имеет смысла. Каждая техника работает по-своему. Для достижения цели хорошо и эффективно будет использовать все три тех-

ники: генератор, стакан, косицу. Только порознь. Я так говорю не потому, что нельзя или невозможно. Все можно и возможно. Но так будет проще для вас.

«Почему не всегда получается активировать косицу? От чего это зависит? И еще, когда у меня получается ее активировать, я ощущаю ее между лопаток, но почему-то у меня и в солнечном сплетении идет какое-то чувство, какое бывает при волнении, например, хотя я в этот момент совершенно спокойна».

Не у всех сразу получается. Тем, кто никогда не работал с энергиями, требуется немного практики. Косицу, а также умение с ней обращаться, нужно развивать. Читайте главу «Косица с потоками». Ощущения в солнечном сплетении – ложные. Они должны пройти. Не обращайтесь на них внимания, сосредоточьтесь на косице. **Косица за спиной, за лопатками.**

«К концу дня обнаруживаю, что весь день почти спала и алгоритм использовала очень мало. И это было для меня открытием, никакая я не осознанная, я просто обычная спящая! Работаю над этим теперь!»

Вопрос: когда активирую косицу, замечаю за собой, что на меня находит сонливость, я начинаю зевать... Прямо хочется закрыть глаза, залечь спать на пару часов. Странное состояние, в чем дело? С энергией в обычном режиме у меня все нормально, я высыпаясь, правильно питаюсь, имеется приличная физическая активность».

Сонливость – это признак того, что в вашем энергетическом теле происходят изменения – что-то дополняется, корректируется. Многие из тех, кто впервые начинает заниматься энергетическими практиками, испытывают при этом сонливость. А работа с косицей, особенно когда она используется совместно с потоками, – это энергетическая практика.

«Вопрос по косице: не могу визуально представить ее, расшифруйте точнее вашу фразу „под наклоном к спине“ – это как? Я правильно понимаю, что если я, допустим, подниму немного руку вперед, так и косица поднимается, только с точностью в противоположную сторону?»

Да, правильно понимаете. А как еще понимать фразу «под наклоном»? Такой вопрос многие задают. Вы будто иностранцы, не знаете значения слов. Найдите девушку с косой, возьмитесь за кончик и отклоните косу немного назад, под углом к спине. Понимаете, что такое под наклоном?

Однако косицу не обязательно представлять именно как косицу. **Просто обратите внимание, что там у вас за спиной, за лопатками.**

Если ничего не чувствуете, тогда сделайте вдох и вообразите, будто за спиной у вас вертикально свисает стрелка от затылка до лопаток. Просто стрелка, как вектор. Теперь сделайте выдох и представьте, что стрелка повернулась так, что встала под наклоном к спине.

Если же и сейчас ничего не чувствуете, тогда попробуйте инициировать ощущение, вызвать его намеренно. Начните потихоньку, медленно вдыхать воздух через нос и одновременно ощутите, как за лопатками у вас что-то поднимается или вздымается. Вот это и будет косица. Сделайте выдох и отодвиньте ее еще немного назад – **на выдохе она активируется лучше.**

Если косица плохо ощущается, тогда вам придется немного поработать с ней, поупражняться с ощущениями за лопатками на вдохе и выдохе. Иницируйте сами данные ощущения, как можете, как получится, и косица в конце концов **проснется**. Желательно приучить себя активировать ее **на активном выдохе.**

«У меня есть такая особенность – полное отсутствие способности визуализировать. То есть я не могу, например, зрительно вспомнить какое-то событие. Ученые выявили такое

отклонение и назвали его „афантазия“. Всего этим страдают 6 % людей на земном шаре. Что с этим делать?»

Если визуализация получается плохо или вообще не получается, используйте для подсветки кадра мыслеформы. Это тоже работает. В книге «Проектор отдельной реальности» приведено много практически полезных, работающих мыслеформ.

«Боюсь показаться смешным или очень глупым, но объясните мне, пожалуйста, каким концом косицы подсвечивается намерение – тем, что обращен к лопаткам, или противоположным, обращенным в обратную от лопаток сторону?»

Какая вам разница, каким концом и где этот конец? Необходимо и достаточно просто одного лишь ощущения косицы, больше вам ничего не нужно знать.

* * *

Успехи читателей

Алексей Никольский

«Рассказываю, как я научился чувствовать косицу за один день. У меня есть жетон армейский, я его ношу на цепочке на шее. И я все думал, как мне научиться чувствовать и обращать внимание на ощущения в спине. И придумал. Я взял этот жетон и закинул его с груди за спину, и он оказался как раз между лопаток. Он достаточно тяжеленький такой, и я чувствовал его и постоянно вспоминал, что за спиной что-то есть. В тот же день задавал некие события небольшие, которые в течение часа реализовывались. Потом я жетончик снял, но ощущение присутствия чего-то между лопаток осталось».

Александр Радченко

«А в моем случае эти ощущения надо было не возле лопаток ловить, а подальше, где-то 60–70 см от спины, пошло тепло, вибрации, и в таком режиме действительно намного легче и эффективней визуализировать».

Наталия Жаркова

«Делюсь своими ощущениями косицы. Сначала ничего не было за спиной, пока не прочитала книгу „Жрица Итфат“. И было найдено нужное определение. Томление в области лопаток».

@thewinnertakesitall83

«Тафти, Благодарю Тебя! Читаю и понимаю, что вижу полностью свое восприятие реальности и те способы, которыми я пользуюсь на протяжении всей жизни! Мои родственники с детства называли меня инопланетянкой, так как я постоянно, возможно на подсознательном уровне, могла подстраивать свою реальность под себя. Да и про косицу (раньше это был „мой канатик“) я всем рассказывала лет с трех, а окружающие не могли это нормально воспринимать. Теперь понимаю – они в спячке, а я всегда была и есть пробужденная. А вот с недавних пор все мои возможности выстроились в четкое знание того, кто я есть в этом мире».

Алена Багаутдинова

«С момента покупки книги никак не могла сладить с косицей. Все как-то не ощущала. Внимание в центр возвращала, а толку ноль. Но решила не сдаваться. Две недели были ни так ни сяк. А вчера что-то поменялось. Я поняла, что совсем не обязательно заикливаться на том, что должно быть какое-то ощущение. Решила не заморачиваться с покалыванием, теплом и прочими штуками тактильного характера. Главное, делать – и всё. Так я и поступила.

Выезжая из дома, заказала себе парковочное место у фитнес-центра. Передумала три варианта, где лучше машину ставить. В результате свободны были все три, а то, на котором я почти остановила свое решение – там вообще два места рядом пустовали. Параллельно задней мыслью подумала, что хорошо бы наконец гитару продать, два года висит на Авито. В тот же день звонок – мы завтра приедем посмотреть инструмент. В результате сегодня купили. Я сделала для себя вывод.

1. Концентрация на задаваемом кадре должна быть как вспышка, короткой и яркой;
2. Мысль о целевом кадре запускается в формате „хорошо бы“;
3. Неважно образ, аффирмация или ощущение – работает все, если выполнить предыдущие два пункта.

И самое главное, если не получается – не сдаваться. Навык придет, это просто вопрос времени.

И кстати, при короткой вспышке образа важность не успевает дозреть – очень интересный эффект. Мозг как бы не догоняет, соответственно, не создает концепций на тему, насколько это нужно и вообще возможно. Косица – потрясающая штука!»

Георгий Башарин

«Сегодня случилось что-то странное из-за косицы. Я хотел покурить. Когда шел домой, впереди появились четыре человека. Почти все пьяные. Я решил активировать косицу. Сперва, когда они подошли, один поздоровался со мной и пожелал удачи. Потом девушка остановила и поделилась сигаретой».

Евгений Домоседов

«Запускал косицу и представлял, как работаю над чем-то очень интересным. Через два дня начали поступать предложения с невероятными условиями».

Маргарита Иваницкая

«А я чувствую кончик косицы напротив копчика. Будто она выходит из зоны между лопаток и свисает до копчика, а кончик светится. И всегда-всегда там, когда я начинаю о ней думать. Вчера представляла кончик косицы, когда сидела в зубоврачебном кресле и удаляла зуб мудрости, представляла, что все будет хорошо, хотя удаление было сложным. Врач сказал, что после анестезии будет сильно болеть это место и обязательно пропить обезболивающее дня два-три. Я лекарства не пью, поэтому купила на всякий случай, а пить не стала. Сегодня утром встала, как ничего и не удаляли... Ничего не болит совершенно!!!»

Яна Усманова

«Что касается практики, мне удобнее ощущать „томление за спиной“, а также представлять, что намерение запускаю из-за спины и подсвечиваю им конечный кадр. В этот момент сомнения практически отсутствуют, этим и замечательна новая техника. Уже раза три повлияла на надвигающийся кадр, так и настроение повышается само собой».

Вика Томина

«Знаете, неделю назад я косицу не чувствовала, даже сейчас точно не скажу, что прямо чувствую. Когда задавала реальность, просыпалась, внимание на спину, и мысленно оттопыривала какой-то кончик. Задавала реальность неделю, ничего не происходило, **но потом будто прорвало**, мои кадры переходят в реальность».

Анна Рукавичкина

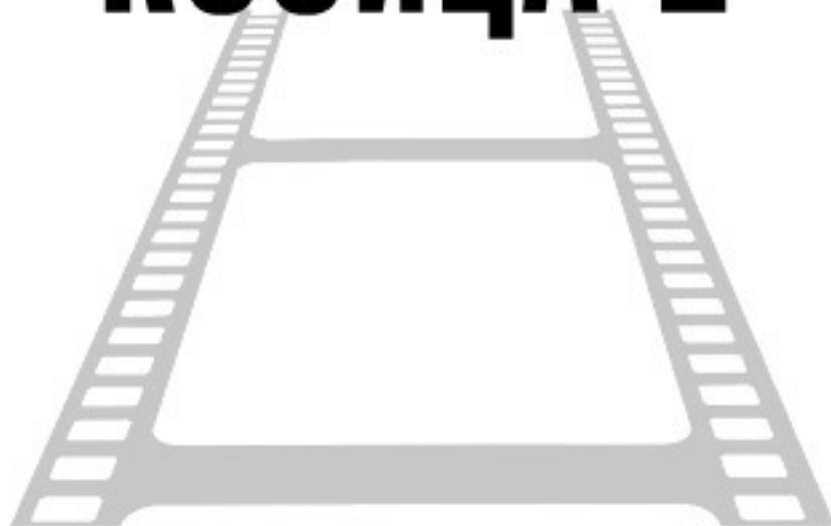
«Косица работает, возникла проблема со здоровьем у ребенка, мы в приемное отделение, оттуда нас на скорой в областную больницу, всю дорогу включала косицу и крутила картинку, что у сына все хорошо, он здоров. Подъезжая к больнице, мой сын мне тихо сказал: „Мама, все прошло“, врач нас осмотрел и сказал, что действительно все обошлось, нас отпустили домой».

Радость Счастливая

«Поделюсь своими наблюдениями. Во время активации косицы меня „будоражит“ сзади с головы до талии. А после того, как косицу включила и потоки запустила – полностью по всему телу идут волны чего-то приятного. Может, это и есть то самое томление, о котором говорит Матильда? Эти мои ощущения словно расходятся от меня во все стороны, как круги по воде. И вот как-то раз, когда я уже отпустила косицу, а ощущения все еще продолжали играть, я подумала (даже, скорее, пожелала) о своей работе. Так вот! Намерение, которое попало в эти „круги по воде“, сработало в ближайшие дни».

Косица 2

КОСИЦА 2



«Описываемая в книге „Жрица Итфат“ практика жрицы со вскидыванием рук до уровня плеч и манипуляцией с движочком-рычажочком и задней мыслью – работает только в метареальности или эту же практику можно взять на вооружение и в нашей реальности?»

Конечно, все это работает, только в метареальности реализуется мгновенно, а в реальности с некоторой задержкой, в зависимости от сложности цели.

«Что за магическое действие выполняет Итфат для исполнения желаний, наклоняясь, а затем распрямляясь и вскидывая руки до уровня плеч? Что это, новая техника или усилитель намерения?»

Это один из способов активации косицы. Попробуйте сделать то же движение: слегка наклониться, а затем на выдохе быстро распрямиться, одновременно сгибая руки в локтях до плеч. Обратите внимание, возникают ли ощущения за лопатками.

«Мне не удается поймать ощущение косицы на расстоянии от спины. Когда я представляю косицу – все как по книге, у меня почему-то появляется легкое нудящее ощущение именно между лопаток, не на расстоянии. Как будто спина ноет после трудового дня, хотя именно между лопаток. Может, так и должно быть?»

Не обязательно чувствовать косицу на расстоянии. Если вы за спиной или на спине **поймали какое-то ощущение, и оно повторяется от раза к разу**, значит, для вас будет работать данное ощущение. У многих косица проявляет себя индивидуально, по-всякому.

«Я чувствую косицу сзади на шее. Может ли так быть?»

Ощущения должны быть **за спиной на уровне лопаток**. В других местах – ложные ощущения.

«В каком виде представлять косицу? Имеется в виду коса из волос? Можно представить в этом виде?»

Ни в каком виде не представлять. Косицу надо ощущать как получается.

«Если я верно поняла из ваших книг, вы не делаете акцент на остановке внутреннего диалога (монолога) при выполнении практик Трансерфинга. И говорите, что нет никакой необходимости освобождать разум от мыслей, а достаточно выбирать нужные мысли для реализации цели. Но не ускорим ли мы реализацию нужной цели, если будем визуализировать ее, проговаривать во внутренней тишине? В этом случае заданной мыслеформе не будет мешать наша постоянная болтовня ума».

Вы же не можете постоянно находиться в состоянии внутренней тишины? Да и зачем это нужно? Техника косицы заключается в том, чтобы на несколько мгновений сосредоточиться и держать в экране и/или в мыслях только целевой кадр. При такой сосредоточенности остальные мысли и так отбрасываются.

«Когда проходит некоторое время после активации косицы, у меня слегка чешется место между лопатками».

Это сопутствующее ощущение, оно должно пройти.

«У меня одна проблема, долгоиграющая, – материальный достаток. Как лучше использовать косицу и зеркало в этом случае?»

На такой вопрос коротко не ответишь. Мне – слишком о многом надо сказать, а вам – сделать. Вы же не думаете, что деньги просто так свалятся с неба, даже с косицей? Иногда, по мелочам, они действительно сваливаются, но для достижения устойчивого достатка нужно еще потрудиться.

Следует завести себе «Проектор отдельной реальности» и поработать с ним. Там все подробно расписано, что и как делать. Далее, не переставая заниматься с «Проектором», вы используете косицу во время прокрутки мыслеформ и подсветки целевых кадров. А принцип задания отражения используете для создания виртуальной реальности, в которой вы – очень обеспеченный человек.

В результате такой вот комплексной практики ваша реальность начнет меняться. Вам будут предложены возможности (откроются какие-то двери). Ваша задача – осознанно наблюдать за реальностью, чтобы эти возможности не пропустить мимо своего внимания.

«Как лучше использовать косицу для достижения долгосрочных целей (дом, квартира)?»

Как обычно, систематически подсвечивать кадр, где вы живете в своем доме. Но не только с косицей работать. Желательно использовать все техники Тафти, в комплексе, тогда и жизнь в целом налаживается, и цель достигается быстрее.

«Когда я концентрирую осознанное внимание между лопаток на спине, мне хочется глубоко вздохнуть, что я и делаю, а также бегут мурашки по коже. Так и должно быть? Получается ощутить косицу. Но мне представляется на конце косицы видеокамера, из которой выходит луч и как бы выдает кино (мысли мои) в будущее. Так ли нужно пользоваться косицей?»

Мурашки по коже – это сопутствующее ощущение, оно пройдет. Нужно сосредоточиться только на самой косице. Никакие «видеокамеры» на косицу навешивать не надо. Это излишние сложности. Ощущение должно быть простым. Просто **поймайте ощущение за лопатками**, какое у вас появляется, и **закрепите его практикой** – подсвечивайте нужные вам кадры регулярно, систематически.

«Абсолютно не получается ничего почувствовать за спиной. Никаких ощущений. Даже маршрутку задать не получается. Как все-таки почувствовать косицу?»

Косицу не ощущаете, потому что никогда не занимались энергетическими практиками. Вообще не чувствуете свою энергетику. Поработайте с ощущениями восходящих и нисходящих потоков энергии, как описано в главе «Косица с потоками». Поработайте с энергетическими практиками, описанными в главе «Генератор намерения» в книге «Апокрифический Трансерфинг».

«У меня сомнение по поводу косицы намерения, так как я чувствую за спиной не совсем косицу, которая выходит из нее, а просто присутствие чего-то, находящееся на небольшом расстоянии от позвоночника, где-то между лопатками. Я думаю, что это все-таки она».

Да, это она. Именно **присутствие чего-то**, а вовсе не обязательно косица, как мы ее представляем.

«Я не могу понять, где у меня косица, не чувствую ее».

Если никогда не работали со своей энергетикой, можете сразу не почувствовать косицу. Прочитайте главу «Косица с потоками» из книги «Тафти жрица», а также главу «Генератор намерения» из книги «Апокрифический Трансерфинг». Поработайте со своей энергией, как описано в этих главах.

«Чтобы ощутить косицу, нужно настроить свое подсознание на нее? Можно ли в голове представлять себя от третьего лица, „вид со спины“ и визуализировать косицу?»

Вы хотите сказать о себе «у него сзади косица»? Нет, так не пойдет. Вы – это вы, а не он. Вы должны говорить: «Я это Я, и у меня косица». А подсознание здесь ни при чем. Вам нужно поймать ощущение, не обязательно именно косицы, просто некое ощущение за лопатками.

«У меня не всегда получается чувствовать косицу. Сложнее всего, когда я горблюсь, или сижу, прижавшись к поверхности, или лежу на спине. Скажите, пожалуйста, с чем это может быть связано? Казалось бы, одежда не является проблемой для косицы, а вот спинка стула уже начинает являться. На косицу нужно настраиваться всегда с прямой спиной, не прижимаясь к поверхностям, или это все мои личные фантазии?»

Это связано с тем, что у вас еще не сформировалось устойчивое ощущение косицы. Предметы или положение тела не должны влиять. Нужно тренировать свою косицу, как и любой навык.

«А есть ли какие-нибудь сведения, намеки, ссылки на косицу в других эзотерических учениях? Я на любительском уровне уже много лет читаю различные эзотерические книги, но ни в одной не встречал отсылку, хотя давно заметил, что все учения так или иначе описывают одну и ту же реальность, просто разными словами и с разных точек зрения».

Источники, где бы упоминалась косица, мне не известны. Это знание ко мне пришло не из источников, а так, как эзотерическое знание приходит впервые – по информационному каналу.

«Можно ли работать с косицей, находясь в состоянии стресса?»

Нельзя. В состоянии стресса нужно проснуться и наблюдать за собой и за ситуацией, тогда стресс успокоится.

«С косицей работаю, но не могу представить себя в деталях известным художником, законодателем нового жанра (на уровне – я гений, я чертов гений – еще как-то). На словах –

да. А визуализация не идет. Оттого и реализуются цели небольшие, все движется медленно. Возможно, имея так мало опыта, уже слишком многого сразу хочу?»

Если визуализация не получается, можно использовать мыслеформы, тоже работает. Главное для достижения успеха в такой «наезженной» области, как живопись, – это свой уникальный стиль. Как, впрочем, и во многих других областях. Нужно выйти из общего строя и пойти своим путем. Делать все не так, как это делают другие. Как именно не так – выйдет само собой, если будете крутить мыслеформы с косицей (например, «Я гений и все делаю гениально, уникально, блестяще» и т. д.).

Когда вы крутите подобные мыслеформы, то переходите на такие киноленты, где **независимо от своих способностей** начинаете делать свое дело гениально. Это само собой получается, автоматически. При условии, конечно, что вы занимаетесь своим делом, своей миссией. А не так, как, например, захотелось вам стать звездой сцены при полном отсутствии музыкального слуха.

«Активируя косицу намерения в разных энергетических состояниях, я задумался о том, стоит ли это делать сразу после пробуждения или непосредственно перед засыпанием, либо в состоянии усталости, то есть когда энергетика невысока. Не устает ли сама косица от частого использования? Возможно, гораздо эффективнее пару раз в день, находясь на подъеме, активировать ее? Или энергетический фон не важен?»

Косица не устает, но все хорошо в меру. Не надо слишком усердствовать. Конечно, лучше всего она работает, когда энергетика на подъеме. Перед сном или сразу после пробуждения будет неэффективно.

«Не могу одновременно чувствовать косицу и представлять целевой кадр».

Нужно больше тренировать косицу на простейших кадрах, чтобы ее ощущение давалось легко и без напряжения внимания.

«Вы не могли бы точнее описать, где косица начинается? Понял, что заканчивается между лопатками и слегка поодаль. Но где начинается? Из затылка?»

Расположение и геометрия не имеют значения. Имеет значение только само ощущение косицы, как оно у вас проявляется. А проявляется у всех индивидуально.

«Можно ли активировать косицу несколько раз в течение дня для разных целей? Не будет это перебором?»

Можно включать косицу для разных целей, по отдельности, насколько хватит сосредоточенности и желания. Количество здесь не обязательно переходит в качество. Соблюдайте баланс, чтобы было **в охоту, а не в тягость**.

«С детства у меня длинные волосы, и девочкой я всегда ходила с косичкой. Помню, в детстве мне везло, ну, может, не всегда, но часто. Но я никогда не задумывалась, что мне что-то или кто-то мог помочь, все как-то легко и непринужденно получалось. И я принимала эти чудеса как само собой разумеющееся! Более того, моя бабушка всегда говорила мне, прям просила, чтобы я не подстригала волосы, иначе свое счастье „отстригу“. Хотя я ее слова всерьез не воспринимала тогда. Сейчас, уже повзрослев, как-то все притупилось... да, волосы длинные, и все в жизни вроде бы хорошо, но все равно хочется дальше идти, развиваться, совершенствоваться и, кстати, найти свое предназначение, свое дело по душе, или чтобы оно само меня нашло. Может ли быть так, что моя физическая коса служила мне косицей внешнего намерения? Ведь Тили тоже использовала таким образом свой розовый бант, если

не ошибаюсь. И можно ли вообще людям с длинными волосами (на голове), заплетая волосы в косу, использовать ее как косицу, исполняющую желания?»

Может, да, а может, нет. Возможно, кому-то коса из волос будет помогать чувствовать энергетическую косицу. В детстве, наверное, так и было, интуитивно. Однако вовсе не обязательно иметь косу из волос. Косица намерения, как энергетическое сплетение, у вас и так имеется. Дело лишь в том, используете ли вы ее, развиваете или нет.

«Я наконец-то после двух месяцев практики почувствовала косицу! Последовала вашему совету и перед каждой практикой делала энергетические упражнения. Удивительные ощущения, повторяющиеся из раза в раз как некое давление (не болезненное, а такое, мягкое, даже сложно описать) за левой лопаткой. Это давление сейчас ощущается иногда во время проговаривания амальгамы из практики Трансерфинга или во время прокрутки слайда. Следует ли поддерживать активацию косицы в этих случаях или игнорировать?»

С косицей следует обращаться по алгоритму: вошли в состояние присутствия, активировали ощущение косицы, не отпуская ощущения, задали кадр, сбросили ощущение. Больше ничего лишнего. Косица должна быть под вашим контролем, активировать ее должны вы сами, а не она, произвольно, когда захочет. Приучайте ее к контролю. Амальгаму тоже можно проговаривать с косицей.

«Иногда забываю проснуться до того, как начинаю проводить манипуляции с косицей. В таком случае смысла работать дальше нет или можно проснуться, уже ее используя?»

С косицей следует работать так, как описано в алгоритме подсветки, по пунктам. Иначе будет неэффективно, или косица выйдет из-под контроля.

«Ощутила себя в пространстве. Прогнала потоки в энергетических каналах. Подняла косицу. Подсветила слайд. И держу, сколько могу. А что делать, если во время подсветки слайда страх напал и визуализировалось как раз то, самое страшное, чего не хочется? Это возможно как-то отменить многократными последующими повторениями подсветки кадра? Что-то можно сделать, чтобы страх не просачивался в слайд? Это я о моментах, когда, например, болеет ребенок, и крутишь слайд, что все хорошо у меня и что мы со здоровым ребенком играем или идем куда-нибудь... идем, идем... и вдруг, бах! И самое нежелательное, страшное прорвалось, прокрутилось».

Перед тем как работать с косицей, войдите в состояние благодушия, комфорта и уверенности, что у вас все получится. Потом – алгоритм подсветки кадра, но кратковременный, чтобы в него не успевали залезть негативные мысли. Подсветка кадра на то и сделана краткой, чтобы ничего лишнего в него не лезло.

«Полезно ли при чтении активировать косицу? Стоит ли в „Проекторе“ писать „Косица пробуждается и Метасила растет“». Две трети книги прочитано. Мыслемешалка с ног сознание сбивает при чтении. Приходится постоянно возвращаться на абзац-два. Иногда вообще все мимо. Включаю косицу в такие моменты и слайд „На пользу это!“. Гораздо глубже погружение при чтении с нота, а не с телефона. Как будто объемность влияет. Стараясь выключать вай-фай. Конечно, бумажный вариант лучше бы. Купил на „Литрес“. Действительно, когда входил в это состояние, мир вокруг, цвета, звуки, ощущения – все с какой-то глубиной и красочностью. Ну и когда „Вижу себя и вижу реальность“».

Да, будет полезно, и то, и это. Вы же сами убедились.

«В одном из своих ответов вы писали, что косица не дает стопроцентного результата (лишь высокую степень вероятности), особенно если в деле задействовано много чьих-то

интересов. Допустим, моя цель открыть успешный салон. Но ведь таким образом я задеваю интересы других людей, которые работают в сфере услуг, мол, я успешный и клиенты идут ко мне, а они несут убытки (утрирую). И получается, что косица может здесь не сработать, раз я задеваю интересы других людей».

Вот уж об интересах своих конкурентов вам вообще не следует беспокоиться. Вселенная богата, ее благ на всех хватит. Вопрос в том, что кто-то задает свою реальность, а кто-то уповает на удачу. У вас – огромное преимущество, коли вы знаете, что можно задавать реальность. Вот и используйте его, «без зазрения совести».

«Начала работать с косицей, и чудеса стали происходить с первой же попытки. Но все задуманные события, даже самые простые, исполняются только в том случае, если загадываешь их заранее, не менее чем часов за 12. Пишу вам, сидя в пробке, уже сильно опоздала на работу. Пробовала подключить в помощь косицу, не помогает.

В связи с этим у меня к вам вопрос: есть ли какие-то правила (рекомендации), за какой промежуток времени лучше загадывать желаемое событие? Или все индивидуально? Нужный мне транспорт, например, я загадываю с вечера, и все получается. А сегодня решила загадать его по пути к остановке – и ничего не получилось».

Косица срабатывает мгновенно в простейших ситуациях. Если же вы уже оказались в сложной ситуации, переход на нужную киноленту может не успеть. Сложные события лучше задавать заранее, хотя бы за 12 часов, как вы сами определили.

«У меня вопрос: сейчас, когда ощущаю косицу как не напрягающее давление за левой лопаткой во время подсвечивания грядущего кадра, стала чувствовать то же самое давление во время проговаривания амальгамы, слайда и иногда написания декларации и констатации. Следует ли сбрасывать это ощущение или, наоборот, подключать косицу, по сути смешивая две разные практики?»

Практики можно смешивать, но действовать строго по алгоритму: активировали косицу, задали реальность, сбросили ощущение. Иначе косица у вас станет неуправляемой.

«Вы писали, что можно влиять только на свою киноленту, то есть выбирать только свою реальность. Но что делать, если два человека борются за один и тот же „приз“? У кого косица лучше натренирована, тот и выиграет? Ни один из них не хочет проиграть, оба задают реальность, где побеждает автор киноленты. Как быть, если знаешь, что твой конкурент/враг действует не только на физическом плане, но и на метафизическом? Как его победить? Как реализовать вариант, где побеждаю я, а не мой враг?»

Очень мала вероятность, что ваш конкурент владеет той же техникой Тафти, что и вы. Таких людей немного, по крайней мере, пока. Но если оба владеете, победит, как всегда, сильнейший, у кого мощнее намерение и кто занимается заданием реальности заранее и систематически.

«При активации косицы я подсвечиваю три кадра, три намерения, три цели. Они меня очень вдохновляют, но после совета, что лучше подсвечивать один кадр, дабы не распыляться, теперь не знаю, как быть. Один или оставить три? Не отодвинет ли это переход на новую реальность?»

Если у вас хватает концентрации внимания на три кадра, подсвечивайте три. Но для надежности все-таки лучше бы их подсвечивать по отдельности, в разных сеансах с косицей.

«У меня такой вопрос: с Трансерфингом знаком давно, в работе его не сомневаюсь, но периодически отхожу от него по причине того, что не могу визуализировать кадры и полно-

стью окунуться в них с удовольствием. Дело в том, что как только, например, я начинаю думать, как я лежу на красивом пляже, на белом песке, вокруг пальмы и солнце, то откуда-то изнутри выпрыгивает какая-то ужасная мыслеформа, например, появляется акула, которая обязательно нападает, и т. д. И это еще самый простой пример, по ужасности мысли. После этого появляется дикий дискомфорт. После таких моментов появляется страх к визуализации вообще».

Для того чтобы во время прокрутки слайда в голову не лезли всякие мысли-паразиты, был разработан быстрый алгоритм подсветки кадра, когда вы на раз-два активировали косицу, сосредоточились на кадре и сбросили ощущение. Требуется только **кратковременная фиксация внимания на кадре или мыслеформе**.

«Тафти рекомендовала больше практиковаться. Но есть ли какая-то граница? Можно ли менять сценарий в разных ситуациях, сколько я захочу? Или есть определенные ограничения – к примеру, пару раз в день? Вопрос может прозвучать глупо, но боюсь переборщить».

Еще недостаточно внимательно читали Тафти. Сценарий менять вы не можете. Вы задаете реальность и при этом перескакиваете на другую киноленту, где сценарий другой. Но это разные вещи. Намерение должно быть направлено на конечный целевой кадр, а не на ход событий.

Ограничений нет. Ограничение лишь одно – чтобы задание реальности было вам в удовольствие, а не в тягость. Насиловать себя не следует.

* * *

Успехи читателей

«Поначалу было тяжело следить за вниманием, но потом научился. Это просто фантастика. Мне лучше всего помогает игра в разведчика. Я представляю себя разведчиком. Разведчик должен быть всегда осознан, не выдавать себя и наблюдать за ситуацией. Попутно, когда есть время и возможность, я задаю с помощью косицы свою реальность. С косицей есть свои сложности, в плане ее ощущения. Но понимаю, что я еще учусь, а косица атрофирована, и надо время на то, чтобы косица, так сказать, восстановилась. Да и сама Тафти говорит, что она развивается с практикой. Поэтому я не опускаю руки, а точнее косицу».

«Был январь, и нужно было срочно продать свою старую машину. Машина очень старая, еле ездит, вроде бы многое отремонтировано, но еще много нужно менять и ремонтировать. Зима, снега, морозы. Машины никто не покупает в этот период. До этого полгода продавал, но так и не проданась».

Идеальная цель для первой практики по обновленному ТС. Все делал, как в книге написано.

Проснулся наяву, отчетливо осознал, где я, а где реальность.

Ощутил или пытался ощутить косицу и, не отпуская с нее ощущения, задавал свою реальность: „Моя машина легко и быстро продается. Находится адекватный парень, которому нужна именно такая машина. Он в удобное для нас обоих время приезжает, осматривает ее, и мы оформляемся“.

Помимо задания реальности я время от времени вел себя так, как будто она продана: радовался тому, что она проданась; радовался тому, как много места перед домом освободилось, и радовался полученным деньгам. Это все я делал по нескольку раз в день, каждый день. Естественно, еще я опубликовал объявление в интернете.

Через неделю пошли первые звонки и осмотры машины. Четыре месяца до этого никто не звонил, а тут сразу пошли звонки и осмотры. Несколько человек готовы были купить, но

по неясным причинам сделки срывались. Я не отчаивался. Осознавал, что это не моя дверь, и продолжал трансляцию.

Еще через пару дней позвонил парень, который осматривал ранее, но уехал думать, и сказал, что покупает. Сделка прошла как по маслу, без сучка и задоринки. Даже машина его полюбила и завелась с пол-оборота в мороз. Дело сделано! Именно так, как я хотел. Теперь я работаю над заданием реальности своей мечты и знаю, что нет ничего невозможного».

«Постоянно выполняю практику с косицей. Лучше всего это получается делать в душе, вода помогает настроиться и отпустить беготню мыслей. Практики с косицей я начала сразу со своей главной на настоящий момент цели – это стать мамой. Как начала читать книгу, сразу начала визуализировать ту реальность, где я держу своего малыша на руках, чувствую любовь к нему, проговариваю, какой он родился здоровый. Через месяц я узнала, что беременна! Это так прекрасно! И главное – так сразу!»

Косица 3

КОСИЦА 3



«При активации косицы вначале у меня получалось все просто и легко и были положительные результаты. Но потом произошел некий сбой: при активации косицы я стала ощущать, что кончик ее как бы прикреплен к спине некой скобкой. Сначала я не придавала этому значение и списала на неопытность. Но дальше эта ситуация стала повторяться чаще, и это меня очень напрягало. Я временно прекратила занятия. Такое может быть?»

Произошла психологическая блокировка. Вы, наверно, испугались своих возможностей. Не существует никакой скобки. Вам не надо задумываться о том, где у косицы начало, где ее кончик и как она вообще работает. Просто обращайтесь внимание на ощущение косицы, пусть себе она у вас будет «прикрепленной к спине». Все это неважно. Важно только ощущение косицы вообще, хоть едва уловимое, смутное.

«У меня вопрос, на который я так и не нашел ответа ни в книгах о Трансерфинге, хотя перечитывал их не раз, ни в „Тафти“, а именно: как представлять себя в образе желаемого результата, или в слайде. То есть видишь себя от первого лица, как в жизни, но, по теории, нужно видеть себя со стороны в той реальности, которую создаешь в своем образе, то есть от третьего лица, как бы смотря на себя со стороны?»

И еще у меня проблемы со здоровьем, в частности варикоз на левой ноге и другие болячки. Если я буду запускать косицу, представляя, как у меня абсолютно чистая нога, без вздутых вен, поможет ли это избавиться от недуга?»

И вообще, работая с косицей, нужно представлять статичную картинку, то есть фрейм, или все же слайд, крутить свое кино? Вы говорите о том, что техники Тафти намного сильнее техник Трансерфинга, значит, применять слайды не имеет смысла, они малоэффективны?»

Сколько раз перечитывали, но так и не поняли. Во всех книгах ясно говорится, что представлять слайд нужно изнутри, находясь в нем, а не снаружи, как на кино смотреть. В слайде, по Трансерфингу, или в кадре, по Тафти, вы должны быть вниманием внутри, собственной

персоной то есть. Например, представляете, как едете на своем автомобиле – так и представляйте, будто прямо сейчас сами сидите в кресле, давите на педали и крутите руль.

Все проблемы со здоровьем решать по методике Тафти, проговаривая мыслеформы в ванной, вместе с косицей. Глава «Косица с потоками».

Задавая реальность по алгоритму Тафти, вы визуализируете кратковременный целевой кадр, где цель достигнута, либо так же кратковременно, но сосредоточенно, проговариваете мыслеформы. Слайд – это уже не кадр, а целое кино, как ваша цель реализуется. Никто не мешает вам использовать как одну, так и другую технику. Все дело только в вашей способности сосредоточиться. Сколько вы сможете удерживать внимание на косице, а также вообще на самом слайде. Техника Тафти больше приспособлена для современного человека, который обычно не может надолго сосредоточиться. Ну и косица, конечно, служит мощным усилителем намерения.

«Косицу быстро нашла, осознала. Работает. Но! Исполнились желания – за счет перекоса в других сферах жизни. Словно нарушение баланса – в одном месте прибыло и убыло в другом. Причем очень жестко. Возможно, из-за неправильной формулировки намерения, но невозможно все предугадать».

Значит, одно каким-то образом мешает осуществлению другого. Двигаетесь по одной дороге, а хотите достать то, что лежит на другой. Возможно, цели противоречат друг другу.

«Можно ли с помощью косицы выяснить свое предназначение, и если да, то как это сделать?»

Задавайте такую мыслеформу, что находите свое предназначение. Почему бы нет.

«А можно тезисно технику безопасности при работе с косицей? Например, нельзя загадывать отношения с конкретными людьми. Можно ли загадывать о здоровье других людей? И как это правильно сделать?»

При работе с косицей никакой опасности нет. Могут быть побочные явления, типа перехода на промежуточные киноленты, которые могут быть болезненны. Реальность меняется не сразу и не всегда гладко. С косицей работать строго по алгоритму. Здоровье можно задавать только для вашего маленького ребенка, до раннего подросткового возраста, пока он с вами на одной киноленте. Для остальных задавать бесполезно.

«Когда я задаю свои качества косице, можно ли их задавать сразу несколько? Или на каждое качество отдельный ритуал с косицей? Можно ли тогда несколько ритуалов подряд проводить?»

Задавать можно сразу несколько, насколько хватает сосредоточенности, одновременно удерживать косицу и внимание. Если не хватает, можете проводить ряд ритуалов, через некоторые промежутки времени, отдыхая и в то же время не уходя мыслями в сторону. Старайтесь управлять ходом мыслей.

«Как только прочитала про косицу намерения, без проблем нашла ее у себя и чувствую ее четко. Однако она не работает. Последние восемь месяцев у меня сплошное невезение, работу найти не удастся, мечты уже запылились и, в общем, потеряла весь энтузиазм к чему-либо».

У вас присутствует какой-то психологический блок. Тренируйте косицу на событиях, которые сбудутся неизбежно. В книге ведь так и написано. Просто следуйте рекомендациям Тафти, и блок уберется сам собой.

«Есть ли смысл активировать косицу и твердить, что вредных привычек нет, зная, что через пять минут пойдешь и закуришь?»

Одной косицей не обойдешься, хотя она, конечно, поможет. Необходимо переключиться на активный образ жизни. Например, вы либо бегаєте, либо курите. Вместе не получится.

«Это нормально, если глаза закрываются при работе с косицей? Мне, для того чтобы почувствовать косицу, надо закрыть глаза и сосредоточиться, а вы говорили, что взгляд становится более осмысленным как раз во время активации косицы. Значит, лучше держать глаза открытыми?»

Если вам так удобно, работайте с закрытыми глазами.

«Во время сеанса работы с косицей как долго удерживать слайд? Тридцать секунд? Три минуты? Пять секунд? Я понимаю, что у всех по-разному, но как знать, если „передержала“ по времени или „недодержала“? Ведь надо, резко оборвав, закончить слайд и „выходить“, да?»

Не «резко оборвав», а уверенно закончить слайд, точнее, целевой кадр или ряд коротких и внятных мыслеформ. По времени – насколько хватит внимания, желательно не более минуты, максимум двух.

«Скажите, пожалуйста, можно ли практиковать косицу во время беременности?»

Думаю, можно, косица не может навредить.

«Получается, это реально летать в своем физическом теле наяву? Надо задействовать косицу – и перейдешь в кино, где летать можешь?»

В принципе это возможно, при изрядной доле намерения и тренировок. Факты левитации известны.

«Моя косица активизируется по-разному. Иногда легкое ощущение ее присутствия за спиной, и при этом мои глаза слезятся. А иногда я ее и ощущаю, и вижу, как кисточку косы в желтом свете, но при этом в глазах появляется сильная боль, будто попал песок, они наполняются слезами, и это очень мешает сосредоточиться. Это нормально?»

Ощущения в глазах – это побочные эффекты, они должны прекратиться. Попробуйте работать с косицей с закрытыми глазами. Сосредотачивайтесь только на косице, на глаза не обращайтесь внимания.

«Когда голову поворачиваешь, косица тоже идет в ту или другую сторону?»

Ни поворот головы, ни положение тела, ни окружающие предметы не влияют на косицу.

«Ощутить косицу получилось с первого раза, но вот стала болеть спина в районе лопаток. Может быть такое в начале с непривычки? Или это просто совпадение, не связанное с косицей? И что делать, продолжать практиковать или на время прекратить?»

Боль в спине может быть, как временное побочное явление, это пройдет. Но если не проходит – к остеопату, и еще самостоятельно заниматься гимнастикой. Боль не от косицы, а от проблемы со спиной.

«Тафти говорит, что не стоит использовать косицу по пустякам, но с чем это связано? Если косицу подпитывает энергия космоса, то эта энергия является бесконечной, могу ли я использовать косицу в любой осознанной мысли? Или стоит избирательнее относиться к частоте ее использования?»

Практиковаться следует насколько возможно чаще, на мелочах. Но все же давайте себе и передышку. Не нужно задавать буквально все, что происходит в каждодневной жизни. Главное – систематически задавать ваш основной целевой кадр, а дальше можно полагаться на сценарий.

«Прошу прощения, что обращаюсь со столь популярным вопросом. Все по-разному описывают свои ощущения косицы, поэтому сложилось расплывчатое понимание. Где ее правильно ощущать? Я, например, чувствую ее, когда фиксирую на ней внимание, как сгусток тепла немного ниже плеч. Верно ли я ее ощущаю?»

Ощущайте так, как ощущается. Именно что у всех по-разному. Главное, поймать какое-то устойчивое ощущение за лопатками, которое можно активировать и сбрасывать.

«Как, не отпуская внимания с косицы, задавать реальность? Очень трудно держать и внимание на косице, и одновременно подсвечивать свой кадр. Как это лучше делать?»

Защемите себе сзади рубашку между лопатками прищепкой. Вы ее ощущаете? Вы можете думать о чем-нибудь и одновременно ощущать, что у вас сзади прищепка? Точно так же и с косицей. Не напрягайтесь. Ощутите косицу, а потом, вместе с этим ощущением, задайте в мыслях, в словах или образах целевой кадр.

«Открыты или закрыты глаза при работе с косицей – имеет значение?»

Открыты глаза или закрыты – значения не имеет.

«Регулярная практика активации косицы приводит к тому, что она начинает работать и без твоего участия, при этом, если не следить за мыслеформами, в слой своего мира можно нацеплять деструктива».

Чтобы этого не происходило, нужно косицу использовать **строго по алгоритму подсветки кадра**: проснулись, активировали, задали, сбросили ощущение. Последний пункт очень важен. Косица должна быть под вашим контролем. Нельзя допускать, чтобы она болталась бесконтрольно. Если же она дает о себе знать сама, то есть активируется самопроизвольно, тогда следует в этот момент задать свой целевой кадр, а потом обязательно сбросить ощущение с косицы.

«Как использовать косицу с зеркалом?»

Косицу с зеркалом, то есть возле зеркала, использовать нет смысла и нежелательно. Во время подсветки кадра взгляд должен быть направлен вперед и немного вверх. На предметы, в том числе на зеркало, не смотреть. Смотреть на свой кадр, визуализировать его или проговаривать в мыслеформах.

«Никак не могу ощутить эту фантомную косицу. Как быть, что еще можно сделать в этом случае? Представить я ее, конечно, могу, но с таким же успехом я могу себе представить косицу где угодно, но все же это не будет именно фантомом косицы. Хотя на затылке действительно ощущается определенное напряжение, томление, но на косицу оно не тянет. И еще один момент. При повороте головы косица, и, следовательно, внешний центр намерения, тоже перемещается?»

Если не можете ощутить косицу, представьте ее, за лопатками. Иницируйте ее намеренно. Поупражняйтесь с энергией, как описано в главе «Косица с потоками». Кто никогда не работал со своей энергией, тот может не почувствовать косицу сразу. Но если ее время от времени представлять, обращая внимание на ощущения за лопатками, она в какой-то момент проснется. А вот головой во время подсветки кадров вертеть не надо.

«Похоже, что я неправильно все делаю. Представляю, что косица выходит из места между лопаток, а кончик ее на расстоянии от спины как бы. Это неправильно? Я представляю, что стрелка от затылка до середины спины висит. А потом поворачиваю стрелку и ее начало опускаю в центр между лопатками, а кончик торчит на расстоянии. Косица активирована».

Геометрия и точное расположение косицы не важны. Важно, чтобы ощущение было за лопатками. Если у вас получается так, значит для вас это правильно.

«Эффективно ли использовать косицу в медитации?»

Смотря какая медитация. Косицу следует использовать по алгоритму: войти в состояние присутствия, активировать косицу, сосредоточиться на целевом кадре, сбросить ощущение с косицы. Если во время медитации вы сможете выполнить этот алгоритм (порядок действий) и если ваша медитация дает эффект сосредоточенности + отстраненности, тогда да, это будет эффективно.

* * *

Успехи читателей

«Я человек недоверчивый, поэтому при чтении книги „Тафти жрица“ я не замахивалась на грандиозные сценарии, а пробовала бытовые. Не собирался чемодан, будь я дома, выкинула бы лишнее, но я была в командировке в другой стране – а вещи не влезают, хоть вой. Косица! Слайд, как прыгаю на этом чемодане и потираю ручки, что все поместилось. И – собирать.

Пока я кряхтела, пришла соседка и помогла. Застегивали чемодан вдвоем – я прыгала сверху, она тянула молнию. Влезло все. Так-так-так, подумала я, а если... Косицей нашла потерянную деталь от прибора, за которую мне бы влетело, и вот как крутила, так и нашла в полуметре от прибора, хотя до этого все перерыла.

Косицу потеряла – и мой перевешенный багаж уехал так, будто не было лишних килограммов, мне подмигнули и все простили. Еще косицей так поводила, что мои отчеты принимаются легко, просто, быстро – и сдала все за сутки, а мне все пророчили, что не примут, и неделю мне маяться с этой бюрократией.

А потом я поняла, что могу просто добавлять косицу ко всем слайдам, что писала в „Проектор“, вот теперь-то получится! Подправила слайды – и вперед. И оно полетело... Отношения улучшились просто на глазах, любимый стал сдержаннее (не влияла, в слайд не пускала, крутила силуэт на фоне, за спиной, предполагая, что если не мой, то найдется другой любимый, любящий и владеющий своим настроением). Мне предложили учебу и работу в другой стране (крутила свою специальность и профессиональные таланты – как итог забирают чуть не с руками, опечалены, что я должна доучиться пару месяцев здесь).

Я представляла жилье и много чего сопутствующего – видимо, самым простым оказался сценарий с переездом в другую страну и практически жизнью с чистого листа, из прошлой жизни останется только любимый человек (едет со мной) и моя семья, близкие по переписке, одним словом – ничего и никого лишнего. И вообще, я та еще консервативная трусиха, но теперь мне не страшно...»

«Работаю временно специалистом по коммерческой недвижимости. Не то чтобы кайфую от той работы, но многое выходит. Решила применить косицу в достижении результатов побольше.

Две недели со стаканом воды в руках, с активированной косицей за спиной и в расслабленном состоянии я представляла в образах и повторяла мысленно: „Клиенты на мои объекты находятся сами, я с успехом продаю свои объекты и получаю хорошее вознаграждение“.

Две малюсеньких недели... и первый мой объект с блеском продается в два дня!! Я получаю вознаграждение. Чувство уверенности не покидает. Мыслемаркером и косицей подтверждаю, что Мир идет мне навстречу, все работает, все круто!

Есть подвижки и со второй половинкой. Реально! И все тот же самый алгоритм: расслабленное состояние, стакан воды и косица».

Экраны



«Когда „слайдишь“; под каким ракурсом нужно видеть желаемую реальность: из своих глаз? Или видя СЕБЯ СО СТОРОНЫ?»

Самое простое упражнение. Когда сидите у себя дома в комнате, закройте глаза и представьте, что вы на кухне. Вы ведь хорошо знаете свой дом, значит, представить будет легко. Обратите внимание, как вы это представляете. Вы у себя в мыслях создаете копию виртуальной реальности, где вы на кухне. Вы внутри кухни, внутри той реальности. Так же и с подсветкой кадра. Вы не смотрите на кадр со стороны – **вы находитесь в нем.**

«У меня непонятка разума. Ведь если наблюдаешь сама за собой, то как можно на 100 % быть в слайде, когда слайд прогоняешь/проживаешь? Ведь какая-то часть должна наблюдать? Или полностью надо уходить в слайд, с ощущениями, запахами, то есть на 100 %, а потом сразу возвращаться после прокрутки слайда?»

Действуйте по алгоритму: сначала входите в состояние присутствия, «вижу себя и вижу реальность», активируете в этом состоянии косицу, а затем можете полностью погружаться в свой передний экран, в слайд, не отпуская только ощущения с косицы. Ваш внутренний наблюдатель (Очевидец) сам за всем проследит.

«У меня такой вопрос. В Трансерфинге сказано, что, представляя целевой слайд, нужно находиться в его центре, а не наблюдать со стороны. Например, я представляю себя в новой машине, при этом как бы сам сижу в этой машине, чувствую кожаное кресло, держу руками руль и т. д. Неправильным будет, если я буду наблюдать себя, сидящим в машине, со стороны. Вместе с тем в техниках Тафти при работе с косицей сказано, что нужно представлять себе желаемое на экране перед собой, то есть со стороны. Как же быть в таком случае?»

Ничего подобного у Тафти не сказано, что надо наблюдать себя со стороны. Наоборот, подчеркивается обратное – вы должны быть внутри кадра. Передний экран у Тафти – это тот же внутренний экран, в котором вы рисуете слайды. Передним он назван в противоположность

косице, которая позади. Рисуя кадр на переднем (внутреннем) экране, вы должны быть внутри него.

«Если я перешел на другую киноленту, с другим сценарием, то там уже фактически другие люди, не такие, как прежде (они говорят, ведут себя по-другому)? То есть фактически на другой ленте у меня будет другая жена? Она будет одушевленная или просто манекен запрограммированный? Просто бред какой-то получается».

Нет, на другой (вашей) киноленте у вас другой (ваш) сценарий. Люди там остаются прежние. В противном случае наблюдался бы хаос. Меняется только ваш сценарий, а не люди. Это сложно понять, потому что модель кинолент – лишь упрощенное представление, как оно происходит на самом деле. А как на самом деле – для нашего разума непостижимо.

«По-моему, в книге „Взлом техногенной системы“ приводится такой пример, когда один мужчина, проснувшись, обнаружил, что у него жена вроде бы и такая же, но все-таки другая, и его оборонное секретное предприятие, на котором он работал, тоже исчезло (то есть он перешел на другую ленту, в другое кино). Ведь подумайте – предприятие исчезло и жена другая! Это как раз и доказывает, что, меняя ленту, я полностью меняю и свое окружение».

В книге приведен пример трансгрессии – это крайний случай, когда переход осуществляется на очень далекую от текущей киноленту. Там действительно все может быть по-другому, но это лишь крайне редко встречающийся случай. В обычной практике переход происходит на близлежащую ленту, где изменения незначительны.

«По поводу вашей новой книги „Тафти Жрица“. Новые техники, описанные в ней, интересны, но сама книга почему-то не затягивает так, как предыдущие. Я не могу объяснить, почему, может, из-за отсутствия чувства новизны, откровения или чего-то в этом роде, отчего я все еще в процессе чтения вашей книги».

Новизны и откровений там предостаточно. Как мне кажется, «затягивает», по-вашему, это погружает в некую сказку. В книге Тафти больше практики. Ее надо не просто читать, а практиковать, тогда и затянет, но уже по-настоящему.

«Когда я помещаю внимание в точку между двумя экранами, на внутреннем происходит остановка мыслительного процесса. Входя в это состояние, думать ни о чем не хочется, то есть для меня это просто тишина внутри».

В книге написано, что я смогу наблюдать за обоими экранами, но по факту я могу наблюдать только тишину на внутреннем. Когда начинается мыслительный процесс, я погружаюсь в сон и при следующем пробуждении могу лишь вспомнить свои мысли, но вот никак не получается наблюдать их в процессе».

«Это нормально или я что-то не так понял и действую неправильно?»

Наблюдать за собой и реальностью – это необязательно находиться в каком-то среднем экране. Вы можете просто видеть, чем заняты ваши мысли, и видеть реальность вокруг. Прочитайте книгу «Жрица Итфат», там нагляднее все это описано.

А вообще, пробуждение – тот миг, в который вы осознаете, чем заняты мысли, – требуется для последующих осознанных действий по активаторам или для подсветки кадра. Вам не обязательно постоянно следить за собой и реальностью. Пробудились на миг – что-то осознали, что-то задали и можете дальше спокойно спать и двигаться по сценарию. Главное – задавать целевые кадры, тогда на сценарий можно положиться.

«Не очень понятно, как работает зеркало реальности. Как правильно посылать „магические“ послания? Вот для примера. Посылаешь ему: «Я богат» или «Я миллионер!» И оно

отвечает: „Я богат“ или „Я миллионер! “ То есть зеркало богато. Или все-таки как-то по-другому это работает? Как послать послание зеркалу, чтобы оно знало, что это мне?

Или: „Я счастлив!“ И зеркало отражает: „Я счастлив!“ Получается, что зеркало счастливо?

Или посылаешь: „Дай, например, машину!“ И зеркало отвечает: „Дай машину!“ То есть забирает то, что просишь, себе».

Что значит «посылаешь ему»? Зеркало реальности существует не отдельно от вас – вы внутри него. Хотите быть кем-то – живите так, будто уже являетесь. Хотите что-то получить – ведите себя так, будто уже имеете. Это помимо того, что надо задавать реальность косицей.

«Я так понял, что нет необходимости постоянно держать внимание в центре, важнее уметь вовремя просыпаться. Но я заметил за собой, что не получается проснуться, когда надо. Когда что-то пытается вывести из равновесия, я просыпаюсь и говорю себе, что все идет как надо, но когда взаимодействую с людьми, сон суперкрепкий».

Если что-то не получается сразу, необходима практика: новые попытки и повторения до тех пор, пока не войдет в привычку, не дойдет до автоматизма.

«А отстраненному наблюдателю разрешается сопереживать?»

Разрешается, конечно, почему нет. Никто не говорил, что надо превратиться в мраморную статую. Любые эмоции разрешаются. Эмоции нужно отпустить и наблюдать за ними. Если наблюдаешь, тогда не эмоции владеют вами, а вы владеете ими – свободно.

* * *

Успехи читателей

«Работаю старшей медсестрой в крупном подразделении одной из московских больниц. До знакомства с „Тафти“ – дурдом, а не рабочий процесс. Теперь каждое утро задаю реальность „у меня хороший спокойный день, мне все удастся, я все успеваю“ – уже перестала удивляться, пациенты сразу вежливые и адекватные, все здороваются, как с любимой родственницей или звездой экрана, и отчеты все в срок, и все идет гладко да ровно, а если начинается „рябь на зеркале“ – что-то уж совсем из ряда вон, то я говорю себе: „О, вот и польза! Даже если сразу не очевидно, то в дальнейшем – точно!“, и реальность соглашается.

Задаю, что „я высококвалифицированный специалист, мои услуги оценены по достоинству“, в результате ощутил повышение зарплаты.

Из быта: место на парковке – всегда, продавцы – сама любезность, нужный товар в наличии по приятным ценам, если готовлю – то кулинарный шедевр, рассада – пышным цветом (огородник я постольку-поскольку), на лыжах кататься – и красиво, и быстро (тоже не спортсменка-лыжница).

Из женского – внешность и здоровье меняются в лучшую сторону, мне 42, задаю „я юная прекрасная девушка... “ и кроме как „девушка“ и „деточка“ других обращений и не слышу, в зеркале вижу очень приятную картину, чувствую себя на 18 лет.

Нужные навыки формируются по первому-второму заданию реальности „у меня получается это...“ (фуд-дизайн, например).

Если устала или настроение на спад – просто осознанно следуя сценарию, и все идет на пользу, все идет как надо; или говорю себе „прекрати ныть, задай реальность“ – просыпаюсь по щелчку пальцев. Мыслемаркеры после каждого достижения смакую как лакомство – долго, с удовольствием и с косицей. Если что-то не получается в принципе – значит, не мое, не надо, снова польза. И таких „мелких“ достижений еще очень много, а по сути из них формируется уже МОЙ сценарий, которому я следуя с радостью и благодарностью».

«Я уже лет 10 практикую Трансерфинг. Работа в IBM, машина, свой дом – все получилось. Только довольно долгий и извилистый путь пришлось пройти. И сложно было проследить зависимости, хотя часто события иначе как чистое везение и нельзя было назвать. Так вот, визуализацией места на парковке раньше очень редко получалось добиться результата. За последний месяц, с активацией косицы (хотя я ее еще пока не чувствую явно, как, например, энергетический шар между ладоней), парковка находится практически всегда и сразу».

Внимание



«Мой вопрос прост – как проснуться из глубочайшего сна? Я настолько глубоко сплю, что мой сон поголовно замечается самими спящими. „Ты постоянно витаешь где-то“ – самая частая фраза, которую слышу. При этом я не так уж часто мечтаю или витаю в облаках. Чаще всего мое внимание где-то, непонятно где, там нет вообще ничего. Я ловлю себя на том, что ни о чем не думаю, но при этом не в этом мире. Выдерживаю себя, но через какое-то время снова оказываюсь там же. При этом я очень даже успешно справляюсь с текущей работой, работаю бухгалтером на нескольких участках, и мою работу тупой рутинной никак не назовешь. Кроме того, я бухгалтер в сети супермаркетов, любой магазин может позвонить и проконсультироваться по любому вопросу. И даже в таком режиме мне удастся глубоко спать. Посоветуйте, пожалуйста, что можно сделать, чтобы проснуться».

Просыпаться следует по необходимости. Приучать себя просыпаться по активаторам. Но просыпаться бесцельно часто и уж тем более стараться удерживать состояние осознанности постоянно – смысла нет.

Для меня, например, в силу писательской профессии, предпочтительнее больше витать в облаках, находиться в состоянии подключенности к информационному каналу, нежели быть постоянно осознанным. Осознанность я включаю по необходимости.

Осознанность главным образом требуется для задания реальности. Главное, чтобы вы задавали реальность, в которой реализуется ваша цель или вы успешно справляетесь со своей работой. Тогда можно положиться на сценарий и спокойно «укладываться спать» в реальности – сценарий поведет вас как нужно.

Ведь вы пишете, что «успешно справляетесь с текущей работой» – вот тому и свидетельство.

«Так уж сложилось, что по своей сути я очень эмоциональный человек. Проснуться могу только в состоянии покоя, то есть вне каких-либо эмоциональных состояний. В связи с этим вопрос: существуют ли какие-то техники или практики для развития этого состояния покоя, для того чтобы оставаться в центре осознания?»

Оставаться в состоянии осознания постоянно нет нужды. Что действительно нужно – это уметь просыпаться по активаторам. Завести себе такую привычку путем многократных повторений. Эмоции подавлять тоже нельзя. Но будет полезно наблюдать за проявлением своей эмоциональности. Подробнее об этом написано в книге «Жрица Итфат».

«Помогите, пожалуйста, разобраться. По поводу двух экранов внимания, когда речь идет об удерживании внимания в центре во время прогулки или выполнения монотонных обязанностей, понятно, как его удерживать в центре, хотя, конечно, это и не просто. Но мне не понятно, как быть во время работы, когда нужно „уйти с головой“, или просмотра какого-нибудь фильма, или чтения книги, как быть в этих ситуациях? Можно позволять себе уходить в один или другой экран или с множеством тренировок можно научиться и в таких ситуациях удерживать внимание в центре?»

Заботиться о внимании следует, когда вы участвуете в каком-либо **действии**. Тогда, как только что-то происходит, или перед тем, как что-то сделать, вы устанавливаете внимание в центр. Быть «во внимании» имеет смысл, когда вам надо быть «над ситуацией», чтобы не быть марионеткой, которую ведут.

В остальном кто вам запрещает погружаться «с головой» в тот или иной экран? Когда вы пассивно смотрите какое-то зрелище, зачем вам следить за собой? Когда вы погружены в решение какой-то задачи – то же самое. Однако иногда и в таких случаях стоит просыпаться, хотя бы с той целью, чтобы не погрузиться в «экранизацию» окончательно и потерять трезвость ума.

А вот когда вы в действе – в игре, в общении, в движении – когда вам нужен контроль над ситуацией и над собой, вот тогда надо просыпаться, по активаторам.

«Создание образа в голове не подразумевает ли падение в один из экранов? Какова эффективность? Образ держу не больше минуты, потому что чем дольше, тем меньше получается „держаться“ в пространстве между внутренним и внешним экранами».

Подсветка кадра и удержание внимания в центре – это две большие разницы. Просыпаетесь (переводите внимание в центр) вы только вначале, затем активируете косицу, а потом уже из нее, как из проектора, подсвечиваете кадр на переднем экране или проговариваете цель в мыслях. В книге даются четкие алгоритмы.

Подсвечивать кадр больше минуты и не рекомендуется. Это надо делать быстро, но не торопясь, сосредоточенно, но не напрягаясь. Внимание во время подсветки кадра находится как раз таки **не в центре**, а одновременно на косице и на переднем экране, где вы рисуете или проговариваете кадр. Это несложно. Вы просто чувствуете косицу и, не отпуская с нее ощущения, задаете кадр.

Вообще, ответы на многие свои вопросы вы найдете в книге, если прочитаете ее второй и третий раз. Оно того стоит. Сразу все не поймете и не запомните.

«Как удержать состояние „вижу себя и вижу реальность“ в разговоре с человеком? При общении я вовлекаюсь в разговор, то есть выпадаю во внешний экран».

Состояние должно быть такое: **я наблюдаю за этим человеком, одновременно общаясь и наблюдая за собой**. Другими словами, вы во внимании, вы присутствуете во время общения, вы не говорящая кукла.

Однако удерживать такое состояние постоянно вовсе не обязательно. Если вам не нужен полный контроль над ситуацией, достаточно будет время от времени просыпаться от активаторов. Допустим, этот человек задал вопрос или сказал что-то странное – вы просыпаетесь и отвечаете осознанно.

Для удержания состояния осознания в течение длительного времени требуется постоянная практика, тренировка.

«В действии косицы я убедилась и была поражена тем состоянием, которое сопровождало меня впоследствии. Это состояние можно назвать полной Гармонией и Абсолютным Счастьем. Подобное же испытывала, когда вытаскивала внимание из экранов. На протяжении трех дней это состояние сопровождало меня повсюду, но медленно пошло на спад и вскоре вовсе исчезло, так как обыденная рутина все чаще стала завлекать в себя, и я все реже стала следить за вниманием».

Выполняйте рекомендации Тафти, следуйте алгоритмам, и тогда пробуждение войдет в привычку, а в рутину впадать перестанете. Все дело в практике.

«Никак не могу понять технику „два экрана“. Тафти предлагает смотреть на два экрана одновременно, я не совсем пойму, как это делать. Получается смотреть на себя в текущей действительности, как бы со стороны, как будто часть меня смотрит фильм, а вторая часть играет в фильме?»

Смотреть на себя со стороны не надо. Сначала вы просто обращаете внимание на то, **где сейчас находится ваше внимание**. Как только обратили, внимание встало в некую центральную точку, из которой вы можете и дальше наблюдать, где оно находится. И из этой же точки **одновременно вы можете наблюдать за окружающей действительностью**. Таким образом вы видите себя и видите реальность.

«Не могу найти центр сознания, не вижу себя со стороны».

Не надо смотреть на себя со стороны. Надо смотреть на себя изнутри себя – **из себя**. И одновременно смотреть на окружающую реальность. Наблюдать, где находится внимание, чем оно занято, и одновременно наблюдать, что происходит в реальности. Как только начали наблюдать, внимание сразу же устанавливается в центр. В книге «Жрица Итфат» все это объясняется в художественной форме. Прочитайте, может, тогда поймете.

«У меня не получается все время находиться в осознанном состоянии. Например, я решил свое внимание держать на себе, какое-то время получается, но потом все превращается в кашу, и чем больше усилий я прилагаю, тем запутаннее все становится. И непонятно, куда направить внимание, как проснуться. Будто правила постоянно меняются. Я не могу найти точку опоры. Это меня угнетает, вводит в безысходность. Ведь осознанность – единственный выход. Постоянные перепады настроения из-за того, что не могу понять, как действовать – больше усилий прилагать, меньше, отпустить хватку, или наоборот».

А я не понимаю, зачем находиться в осознанном состоянии все время. Гораздо важней, как сказано в книге «Тафти жрица», просыпаться в нужный момент, то есть когда требуется быть во внимании, чтобы контролировать ситуацию, например.

Вы пишете: «чем больше усилий я прилагаю, тем запутаннее все становится». Правильно, так и должно быть. Разве у Тафти сказано, что надо прилагать усилия? Как раз все наоборот. Читайте внимательно книгу. Точка опоры – это ваша цель, ваша миссия, а не вы сами.

«Я не выискиваю у вас ошибки, я их принимаю как особый стиль повествования, но фраза в главе „Имитация действия“: „Потому что отражением может двигать только сам образ, а не наоборот, понимаете?“ – сбивает с толку, перечитывал книгу и два раза сбивался на этой фразе. Может, здесь вы что-то зашифровали?»

Что же здесь непонятного? Станьте перед зеркалом. Вы сами – это образ, а в зеркале – ваше отражение. Кто кем или чем двигает: вы отражением или оно вами? В зеркале реальности

все наоборот: с этой стороны отражение, а с той, где архив кинолент, – образ. Действительность есть отражение (проекция) какого-то кадра с той стороны.

Когда вы входите в состояние осознания, ваше внимание (вы и есть ваше внимание) оказывается по ту сторону, откуда можно задавать реальность (образ), которая воплотится в действительности (отражении). Только оттуда, со стороны образов, можно двигать отражением. Для того и требуется входить в состояние осознания.

«Вы пишете: „...вы просыпаетесь и осознаете, что зеркало реальности всего лишь повторяет ваши движения. И если хотите что-либо получить, необходимо сначала нечто подобное дать. Даже неважно, что именно“. Вот эта фраза: „Даже неважно, что именно“ – какие мои действия должны быть в отношении денег? Это будет опыт для разума, очень убедительный“».

Здесь вы путаете технику задания образа при общении с людьми с техниками достижения целей. Техники достижения целей – это **задание реальности и задание отражения**. Внимательней читайте книгу еще раз.

Да, для того чтобы что-то получить, необходимо что-то дать. Деньги не сваливаются с неба сами. Вы их должны как-то заработать. А вот как – будет предоставлена возможность, если станете использовать техники достижения целей.

«У меня вопрос, если вся наша жизнь это киноленты с прописанным сценарием действий, то как относиться к своим мыслям – они тоже часть сценария, или они выше его, или они „просыпаются“ так же, как и внимание после осознания?»

Да, ваши мысли, как и ваши действия – не ваши, они прописаны в сценарии, пока вы живете в беспамятстве. Вашими они становятся в тот момент, когда вы просыпаетесь и осознаете себя. Тогда вы открепляетесь от сценария и можете осознанно направить ход своих мыслей и действий.

«Езжу на работу на общественном транспорте. А там разная публика. Кто-то обязательно матюгнется, большинство зависает в телефонах, пара человек эмоционально общаются, дают семейные или иные проблемы, детки плачут, а школьники перекрикивают друг друга. В общем, не соскучишься. Если слишком шумно, надеваю наушники и слушаю музыку. Но вот из новой книги узнаю, что нужно стремиться постоянно перемещать внимание в центр. Причем „даже легкое дуновение пространства“ должно служить сигналом к пробуждению. Получается, мне нужно слушать все эти разговоры, шумы и прочее?»

Зачем же так утрировать? Нет надобности обращать внимание на фоновый шум. И не книга должна вас заставлять «стремиться», а вы должны быть хозяином своих устремлений. Вам решать, на чем стоит активировать свое внимание, а на чем нет. Соображать же надо.

* * *

Успехи читателей

Вадим Зацепин

«Я сегодня сделал себе с утра полную осознанность, потрясно, я контролирую все ситуации и офигенно себя чувствую».

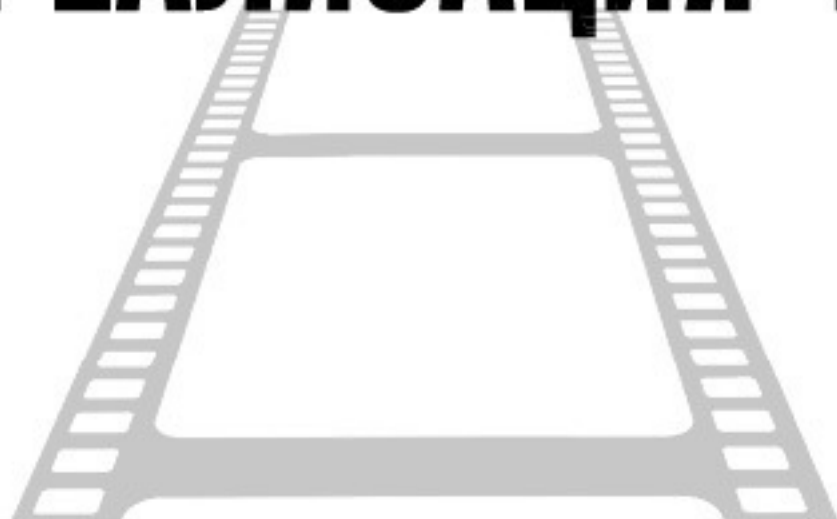
Евгений Неясов

«Не знаю, как у кого, но я нашел точку („вижу себя, вижу реальность“) спустя полтора месяца с начала чтения книги, хотя все это время думал, что знаю, где она. Помогло мне в этом

перечитывание главы „Бумажный человек“. Теперь, что бы ни происходило, я вижу пользу во всем, а зеркало мира ее реализует. Тафти, спасибо за техники. Мы тебя любим!»

Реализация 1

РЕАЛИЗАЦИЯ 1



«Влияет ли частота подсветки кадров на скорость их реализации? Материализуется ли кадр быстрее, если буду подсвечивать его по 10–15 раз в день, или хватит и 3–5 раз?»

Количество здесь не всегда переходит в качество. Сколько раз вам подсвечивать целевой кадр – решать вам. Критерии: это не должно вас напрягать и утомлять; не должно превращаться в механическое, бездумное действие; должно быть в охоту.

«На пути домой у меня несколько светофоров. Я хочу ехать домой после работы на зеленый свет. Какую картинку я должен задавать в этом случае? Нужно ли мне задавать эту реальность на каждый светофор или одного раза формирования желаемого результата достаточно?»

Каждый светофор задавать – замучаетесь. Задайте один раз, с утра. А дальше – зеленые закрепляйте мыслемаркерами (как подтверждение, что получается), а на красных не заостряйте внимания (не в буквальном смысле, конечно).

«Я раньше играл в казино, накопились долги и теперь отдаю их. Люди, которым должен, живут в другом городе. Я отправляю родителям, а они отдают.»

Раньше очень грузился по этому поводу. Не клеилось с работой, едва хватало на аренду жилья и еду. Сейчас, с появлением в моей жизни Трансерфинга (ТС), дела пошли лучше. Регулярно отправляю, и внутри стало спокойно. Так как сумма еще приличная, потребуется время.

Хотел у вас спросить, хоть и сам понимаю, но все же. Могут ли мне помешать завести семью мои долги? Почти все деньги с зарплаты я отправляю родителям. Оставляю на еду и жилье. А сейчас такая ситуация в обществе, что девушки смотрят на то, что у тебя есть и чем ты дышишь».

Сможете вы завести семью или не сможете, зависит от зоны вашего комфорта. Если вы сами допускаете такую мысль, тогда сможете. А если сомневаетесь, тогда либо сначала отдавайте долги, либо расширяйте зону комфорта, представляя, как живете со своей семьей.

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.