

Хомо-симоронус

Юния Бурэ

Человек-волшебник

СИМОРОНСКИЕ  
ТЕХНИКИ  
В ДЕЙСТВИИ!



# Юния Бурэ Хомо-симоронус – человек-волшебник

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69167881](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69167881)

SelfPub; 2024

## Аннотация

Симорон в народе называют школой волшебников. Действительно, события, которые происходят с практикующими эту систему, похожи на волшебство: исполнение желаний, чудесные совпадения, разрешенные сложные проблемы, ситуации, меняющиеся в мгновение ока к лучшему. Все истории, собранные в книге, реальны и произошли с реальными людьми. Автор книги десять лет возглавляла филиал школы Симорон в Санкт-Петербурге и с чудесами знакома лично. Волшебные истории реальных людей описаны в книге с подробными объяснениями применяемых техник. Подробный разбор ошибок и трудностей, с которыми сталкиваются начинающие практиковать, поможет желающим освоить технологии. «Хомо-симоронус» вдохновляет на созидание чудесных событий в своей собственной жизни, побуждает практиковать и действовать! Веселые и смешные симоронские техники воспринимаются и делаются легко, но работают с глубокими слоями подсознания.

# Содержание

Аннотация	4
1. Кто есть кто	6
2. Что такое Симорон?	11
3. Кому и зачем применять Симорон?	15
4. Краткий сим-словарик	18
5. Самообгоны и зеркала	24
Первая история	26
Вторая история	31
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# Юния Бурэ

## Хомо-симоронус – человек-волшебник

*«Вы нуждаетесь в хорошей порции чудес!*

*Регулярно!*

*Три раза в день, как минимум.*

*Поверьте, это лучшее лекарство!»*

### Аннотация

Симорон в народе называют школой волшебников. Действительно, события, которые происходят с практикующими эту систему, похожи на волшебство: исполнение желаний, чудесные совпадения, разрешенные сложные проблемы, ситуации, меняющиеся в мгновение ока к лучшему.

Все истории, собранные в книге, реальны и произошли с реальными людьми.

Автор книги десять лет возглавляла филиал школы Симорон в Санкт-Петербурге и с чудесами знакома лично. Волшебные истории реальных людей описаны в книге с подробными объяснениями применяемых техник. Подробный разбор ошибок и трудностей, с которыми сталкиваются начинающие практиковать, поможет желающим освоить техноло-

гии.

«Хомо-симоронус» вдохновляет на созидание чудесных событий в своей собственной жизни, побуждает практиковать и действовать! Веселые и смешные симоронские техники воспринимаются и делаются легко, но работают с глубокими слоями подсознания.

# 1. Кто есть кто

Перед вами книга, которая изначально была частью другой книги. Этот материал был написан мной примерно в 2005 году как приложение к книге о системе Симорон, создателями которой являются Пётр и Петра Бурлан.

В своё время именно авторский Симорон стал для меня отправной точкой в путешествие по раскрытию в себе творца жизни и возможностей формирования реальности. С началом моих симоронских практик в 1998 году моя жизнь разделилась на «до» и «после». И между этими событиями – мой громкий вопль: «Так можно было? Почему мне никто раньше не сказал?»

Симорон работал у меня просто невероятно. Чудеса буквально «сносили крышу», мне казалось, что Симорон – это то, о чём должен знать каждый. Ведь это так просто и так мощно!

Желание рассказать об этой системе всем быстро перевело меня из практикующих Симорон в ведущие симоронских групп. Хотя вести группы я изначально не планировала. Просто мне нужны были единомышленники и хотелось тусовки. А по-другому реализовать это желание было невозможно.

Кто ж знал, что это желание выльется в чудесные десять лет волшебства! Именно столько лет я возглавляла филиал

школы в Санкт-Петербурге, вела занятия и путешествовала с тренингами по всему миру. А сколько было создано чудес и произошло волшебных событий за это время!

Впрочем, книга, которую вы читаете сейчас, тоже о чудесах. Это репортажи с проводимых мной симоронских занятий в Питере, какими они были тогда – в начале двухтысячных. Техники, описанные в книге, могут быть полезны всем, кому интересны темы формирования событий, исполнения желаний, волшебства или решения проблем по щелчку пальцев.

Это далеко не полное описание симоронских практик и техник. Так что эта книга может быть использована как самоучитель лишь отчасти. Но почерпнуть из неё полезное, расширить горизонты и вдохновиться на создание волшебных событий в своей жизни – можно!

В книге собраны волшебные истории реальных людей. Изложены с подробными объяснениями о том, какие техники и каким образом применялись. Также довольно много внимания я уделила разбору ошибок и трудностей, с которыми сталкиваются начинающие практиковать.

Книгу «Хомо-симоронус – человек волшебный» я решила заново отредактировать и опубликовать в благодарность авторам системы Симорон. На мой взгляд, полезно знать о наличии настоящих авторов Симорона. Да и учиться всегда лучше у первоисточника.

Сейчас в интернете масса книг, которые содержат в назва-

нии слово Симорон. И огромная масса статей. В основном – про «симоронские ритуалы».

Наверняка вы слышали про «Трусы на люстру – деньги в дом», про «Прыжок с унитаза в новую реальность» или про «Тапочковый ритуал» (привлечение партнера). Ещё могу добавить к этому известное: «Если ваши деньги ёк – зарядите кошелек!»

Прекрасные ритуалы, безусловно. Вот только это не Симорон, увы. Если брать изначальный, авторский контекст.

О, нет! Я не против ритуалов. Ведь для многих они работают.

Точнее, ритуалы вообще не работают! И никогда не работали. «Работает» сам человек, у которого внутри включается творец, автор. Поэтому ритуалы и действуют не у всех, а только у тех, кто может это себе позволить.

Но дальше ритуалов, к сожалению, мало кто заглядывает. А зря! Потому что глубины там, в изначальном, авторском Симороне – невероятные. И трансформация может произойти от самого корня, и жизнь изменится – и в мелочах, и в глобальном смысле.

Метафора такая. Современным ноутбуком вполне можно забить гвоздь. И даже не один. Но ноутбук не предназначен для забивания гвоздей. Он предназначен для совершенно других вещей. Также и Симорон. Глубокие и мощные техники авторского Симорона не могут сравниться с ритуалами. Разница примерно такая же, как в приведенной метафоре.

ре: мощный инструментарий для выхода к себе настоящему, к глубинному раскрытию своих способностей или – почти случайное исполнение вашего желания.

Однако, вернемся к теме «Кто есть кто».

Изначально авторы системы Симорон – режиссеры и психологи Пётр и Петра Бурлан. Причём, их фамилия и имена – творческий псевдоним.

Система Симорон родилась где-то в 90-х годах 20-ого века или даже раньше и выросла из «Театра на стульях».

А в 1995 году к Петру и Петре Бурлан обучаться симоронскому мастерству приехали москвичи – В.Долохов и В.Гурангов. Они-то и написали ту самую, принесшую большую известность Симорону, книгу «Учебник везения». А вот дальше пути Бурланов и Долохова-Гурангова разошлись. И с каждым годом то, о чём они вещали, разлилось всё больше и больше. От изначального, бурлановского Симорона году так к двухтысячному у москвичей осталось только название.

Позже появилась ещё одна очень популярная барышня, которую тоже путают с Симороном. Это Лисси Мусса с её программами на тему «Сделаем из тушки фигурку». Причём насколько мне известно, Лисси Мусса вообще не была знакома с методиками авторов. Впрочем, здесь я могу ошибаться.

Прошу заметить: я ни в коем случае не хочу сказать, что у Долохова и Гурангова или у Лисси Муссы всё плохо или не работают техники. Нет. Я просто хочу подчеркнуть, что

это – совершенно другое.

Сейчас о Симороне пишут все, кому не лень, но я ещё ни разу не видела ни одной глубокой и ёмкой книги, отражающей всю глубину именно изначального, бурлановского Симорона. Кроме, конечно, книг самих авторов системы. Но, увы, их книги далеко не для всех являются лёгким чтивом. И мне безумно жаль, что такая мощная помогающая технология остаётся доступной немногим.

Я не питаю иллюзий, что моя книга «Хомо-симоронус – человек-волшебник» заполнит эту нишу. Но она позволит познакомиться с авторским вариантом первой части системы. Вторую часть системы Симорон я изложить в книге не возьмусь. Хотя лично для меня максимально мощной и результативной была именно вторая часть – Ясный.

С 2011 года наши пути с Бурланами разошлись. Опыт, полученный за десять с лишним лет, вылился в мои собственные разработки и исследования: Ресурсная логика, технология Ресурсных театров, несколько трансформационных игр, десятки тренингов, книги. Я продолжаю активно исследовать тему раскрытия творца и автора жизни, обучать и консультировать. Работаю преимущественно онлайн.

О наработанных мной с того момента практиках и техниках выхода к себе-Творцу, я недавно написала книгу «Жизнь по Душе. Гениальность. Истинность. Духовность». Она выложена на сайте ЛитРес.

## 2. Что такое Симорон?

Симорон – авторская психотренинговая система. Авторы – Петра и Пётр Бурлан. В основе первой части системы можно найти элементы образно-эмоциональной терапии, арт-терапии, провокативной терапии, НЛП и множества других направлений.

Коктейльчик авторы системы замешали совершенно «крышесносный», скажу я вам. В хорошем смысле слова, разумеется.

Абсурдные, образные, правополушарные техники, элементы телесной терапии и нечто похожее на НЛП – всё это помогает с лёгкостью выходить из разных состояний на волну хорошего настроения и прекрасного самочувствия. Техники в основном простые, легко усваиваются и полностью годятся для самостоятельной практики. И при этом решаются проблемы, сбываются желания, то есть происходит масса приятных побочных эффектов.

Завернуто в системе всё это так, что непосвященному в психологию уже не узнать истоки. А отсюда и идут разговоры, что это некое шаманство, магия и так далее.

Впрочем, для многих именно такая подача воспринимается гораздо лучше.

Я тоже не любитель долгих и пространных объяснений того, как это работает, но с удовольствием говорю о волшеб-

стве и волшебных техниках. И да, так жить намного приятнее и интереснее. С волшебством и чудесами. С лёгкостью и крыльями за спиной. С чудесным образом решёнными проблемами и «волшебными-сбытыми» желаниями.

Результаты применения техник, действительно, впечатляют!

И выглядит это так, будто практикующие методику почти необъяснимым образом приходят к этим результатам. Почти – потому что далеко не для всех очевидно, что за простотой симоронских приёмов скрываются последние открытия в области психологии, квантовой физики и других разделов современной науки. Почти – потому что на симоронскую тему защищена уже не одна диссертация по психологии и философии. Сами же симоронские приёмы и техники, кроме разработок в области психологии, зачастую берутся из наблюдений за образом жизни гениальных, талантливых или просто счастливых людей. И, кстати, Симорон позволяет полностью изменить свою жизнь и мировосприятие.

Вся суть Симорона сводится к изменению как поведения, так и глубинного отношения к жизни, особенно к возникающим на пути проблемам и препятствиям. Все техники призваны помочь человеку максимально раскрыться, довериться своим способностям и окружающему миру. Большинство людей, которые опробовали уникальные практики на себе, признают: это работает, и ещё как!

С первого взгляда может показаться, что изменить своё

отношение к жизни и окружающему миру очень легко, но это не так. Ведь для этого нужно менять не только поверхностный (контролируемый) пласт мышления, но и подсознание. И зачастую это невозможно сделать логически, рационально.

Работающая качественно психотехнология должна так или иначе включать в себя три уровня восприятия: мышление (желательно и право-, и левополушарное), эмоционально-чувственное восприятие и тело. В Симороне это есть. Во всяком случае, было в те годы, о которых я пишу.

Психику человека вполне можно сравнить с айсбергом. Над водой мы видим только верхушку, а что под водой?

Симоронские техники помогают плавно и мягко изменить именно подводную часть айсберга. Соединить сознание и подсознание в единое целое. Сделать из подсознания друга и помощника. Это несложно, но это именно практика, меняющая и мышление, и более глубокие пласты восприятия. К тому же ненавязчиво помогающая прийти к исполнению желаний или выходу из жизненных трудностей.

Лёгкое, немного детское отношение к окружающему миру помогает достичь наибольшего эффекта, а именно – полностью поменять мировоззрение и открыть в себе новые возможности.

Симоронские приёмы и техники пробуждают творческое начало в человеке. А это именно та часть нашей психики, которая в здоровом и неискаженном состоянии всегда полна жизненных сил, удовольствия и желания проявлять себя.

В психологии за творческое начало отвечает та часть личности, которую принято называть «внутренним ребенком». Освобождением и раскрытием «внутреннего ребенка» в человеке психологи занимаются уже не один десяток лет, считая эту тему одним из самых важных аспектов психологического здоровья человека.

Зачастую к освобождению творческого начала в человеке, его истинного «Я» предлагается идти долгим и трудным путем – через слёзы и боль, через перепроживание обид и травм детства.

Симорон же показывает, как это сделать играючи, смеясь. Применяя симоронские техники, мы меняем самую суть своих отношений с миром, и, как следствие, это расчищает и прошлый опыт, и то, что происходит с нами в настоящем. И помогает смотреть в будущее с уверенностью и радостью.

### 3. Кому и зачем применять Симорон?

На мой взгляд, вообще стоит включить эти техники в школьную программу. Потому что полезно всем. А дети вообще «с лёту» воспринимают симоронские техники и с удовольствием применяют их, становясь при этом заметно счастливее и жизнерадостнее, развивая творческое мышление и интуицию, попутно открывая в себе новые способности и облегчая жизнь себе и окружающим.

У меня на занятия часто приходили родители с детьми. Детям, как правило, очень нравились симоронские практики и очень не нравилось, когда взрослые начинали въедливо рассуждать и задавать вопросы. Однажды во время занятия 10-летняя девочка не выдержала и воскликнула: «Какие же вы, взрослые, зануды! Тут же всё понятно. Просто делать надо. Пойдемте делать! Иначе вы никогда не поймете».

И, действительно, дети приносили интересные истории из своей жизни или о том, как они помогали родителям "симоронить" ту или иную проблему.

Но мы все-таки говорим о взрослых. Им гораздо труднее. Законсервированное мышление, груз прожитых лет и тонны невыраженных чувств мешают получить результаты сразу. Но если практиковать, то все разгрузится и получится.

Так всё-таки кому? Кому это надо?

Тем, кому хочется жить интересно, весело, творчески и вкусно. Раскрашивая свои будни в такие краски, что жизнь становится сплошной чередой волшебных событий. Людям, кто по сути своей уже волшебники, но ещё не знают об этом.

Тем, кому важно жить от души, от сердца, прислушиваясь к сути своей. Кому важно выйти на свой путь и жить собой настоящим. Потому что эти технологии позволяют быстро и эффективно расчистить путь к проявлению творческого начала в человеке. Человек начинает слышать себя и осознавать, кем он является на самом деле, пробуждая автора и мастера жизни в себе.

Тем, кто хочет жить в гармонии с миром. Не попадать в неприятные ситуации или с лёгкостью выходить из них. Реализовываться с кайфом и удовольствием. Жить на волне счастливых стечений обстоятельств, получая бонусы от жизни там, где другие видят только проблемы.

Тем, кому интересно жить и кому хочется, чтобы стало ещё интереснее. Чтобы раскрывались способности и возможности, чтобы мир сверкал разноцветными красками и сбывались мечты.

Тем, кому нужны простые и эффективные методики самостоятельной работы с собой. Такие методики, которые легко применять по ходу жизни, не тратя и не выделяя на это дополнительного времени. Время потребуется только на освоение техник. А дальше – всё по ходу жизни.

Тем, кто хочет уволить своего психолога (дорогие психологи, не швыряйте помидорами, я шучу!) и научиться разбираться со своими проблемами, желаниями, мечтами и реализацией самостоятельно.

Кстати, и для психологов, и для других помогающих специалистов эти техники могут оказаться отличным инструментом для работы и помогут облегчить консультирование клиентов.

А кому не надо?

Тем, кому нравится страдать и жить в ограничениях ума. Кто считает, что проблемы решаются только исключительно умом, рациональным путем, а желания сбываются только тяжёлым трудом. Тем, кто считает волшебство – детской глупостью, и кому совсем не в кайф поиграть с образным восприятием и получить потрясающий результат. Кто не верит в силу смеха, любви, благодарности, удовольствия и радости.

Примерно так...

## 4. Краткий сим-словарик

В системе Симорон довольно много своих собственных терминов. В разных версиях Симорона термины и названия техник порой менялись до неузнаваемости. Именно поэтому начать книгу я решила с краткого терминологического словарика.

**Самообгон.** Под этим общим названием подразумевается несколько разноплановых симоронских методик, направленных непосредственно на работу с проблемами. В общем смысле, это ментальные (то есть действующие через голову, а не через тело) практики и технологии, помогающие привести себя в норму.

Суть всех этих методов можно свести к одной идее – доведению возникшей ситуации до абсурда с гипертрофированно хорошим (сладкий самообгон) или, наоборот, плохим концом (горький самообгон). Делается это либо мысленно, либо с помощью друзей-актеров, либо с помощью предметов, оказавшихся под рукой. Есть также варианты самообгона в письменной форме, с помощью рисунков и т.п.

Благодаря этой методике вам удастся снять напряжение с ситуации, прожить некоторые эмоции. Гипертрофирование и абсурдирование помогают улыбнуться и смотреть на ситуацию легче. И во многих случаях ситуация либо теряет накал страстей, либо вообще меняется кардинально в лучшую

сторону.

Практика помогает взглянуть на проблему под другим углом, найти оптимальные пути выхода из ситуации и справиться с проблемой.

Детальный разбор некоторых вариантов техники вы найдете в следующих главах книги.

**Симпатия** (синонимы – симоронский образ, Хоттабыч, образ себя-другого, бурлаша, волшебный образ, переименование). Образ, в который перевоплощается волшебник-симоронавт. Образ должен вызывать чувство симпатии, принятия, «мурчания» или смех. Образы создаются без каких-либо привязок к желаемому результату. Причём чем меньше привязки к желаемому результату, тем действеннее образ. Мы используем абсурд, переплетение смыслов, гротеск. Всё это нюансы техники, позволяющие отцепиться от своих ожиданий и желаний и получить работающий образ.

При наличии определенного навыка и наработок, симпатия срабатывает мгновенно и мощно. Отсюда пошли легенды о волшебстве и волшебных событиях, которые создаются с помощью Симорона.

Представьте себе, например, такое. Человек попадает в неприятную ситуацию. Но вместо переживаний и страданий по этому поводу, он в течение нескольких секунд создает для себя симоронский образ, например, замок, танцующий лезгинку. Человек отыгрывает это образ, становясь им, и неприятная для него ситуация в корне меняется.

Примеры таких историй вы найдёте в моей книге.

Как это работает?

Да какая нам разница? Объяснений уже придумано – вагон и маленькая тележка. Главное, что это работает! Проверено на практике. Впрочем, можно прочувствовать, как это работает. Сходу это может получиться не у всех. Но попробовать стоит! Вот прямо сейчас.

Вспомните любую свою не очень приятную ситуацию. А теперь зайдите в неё не собой, а скажем, зеленоглазым античным вазоном с автопилотом; или чавкающим квадратным корнем из 10; или детским эмалированным горшком, расписанным молодыми фиалками с веером.

Или вот так: что происходит с вашей «проблемой», если вы – стайка кудрявых сахарниц, летящих на юг?

Только не пугайтесь, вы не обязаны всё это представлять в красках и деталях. Достаточно чуть-чуть измениться, чуть-чуть перевоплотиться, и изменится вся ситуация. Но измениться нужно внутреннее, это важно.

И ещё важный момент. Вы транслируете образ. Или размещаете его в ситуации. Или во времени: в прошлом или в будущем.

Важно, что вы становитесь источником. Транслятором. Если изначально ситуация для вас неприятная, то на автопилоте вы транслируете в ситуацию своё неприятие. И это способствует удержанию негативного сценария, подпитывает именно эту сторону. А когда вы воплощаетесь в смешной

или абсурдный образ и начинаете транслировать его, то вы тем самым позволяете ситуации измениться. Подробности о том, как это работает, как транслировать, что можно делать ещё, вы найдете чуть дальше – в репортажах с занятий.

Подобная практика – одна из базовых в Симороне. Она не только способствует решению проблем, но и прекрасно развивает образное мышление. Техника правополушарная, так что позитивных побочных эффектов в ней очень много. А воображение развивается по мере повторения практики.

**Зеркалка.** Довольно простая в освоении техника, в которой явления, эмоции и мысли отображают, словно в зеркале. Эффект похож на то, когда честно называешь вещи своими именами. Всего лишь чётко и ясно назвав свои негативные эмоции, можно получить существенное облегчение или полностью изменить состояние. Если корректно отобразить происходящее в голове, то с лёгкостью можно выйти из негативных мыслей и очистить мышление.

Таким же образом – через зеркалку, можно облегчать или менять негармоничные ситуации или выходить из проблем. Отображая свои переживания по поводу «несбычи» мечт или несовпадения ожиданий и реальности, можно позволить своим желаниям сбыться.

Методика универсальная. Если её освоить – работает волшебю и мгновенно.

Зеркалка – одна из базовых техник, благодаря которой человек может увидеть, как он выглядит со стороны, или пока-

зать какому-либо объекту, как выглядит он. Зеркалить можно всё, что угодно. Симоронскую зеркалку частенько путают с подстройкой в НЛП. Однако при внешней похожести, эти технологии сильно отличаются.

В книге описать Зеркалку и показать примеры довольно сложно, поскольку техника не ментальная. Она исполняется телом и звуком. Не обязательно при этом активно двигаться. Делать можно даже «тайным движением пупка». Работать будет одинаково. Здесь важнее – уловить суть проблемы, задачи, эмоции и показать, проявить именно её.

***Симоронская Трасса*** (синонимы –Трасса Самореализации, Трасса Парения, Трасса Мастеров и т.п.). Состояние непрерывности творческого процесса и единения с окружающим миром. В качестве побочного эффекта от этого состояния симоронавтами отмечается беспрепятственное исполнение желаний – по мере их возникновения.

В общем-то весь Бурлановский Симорон того времени, о котором я пишу, сводился к задаче выхода на симоронскую Трассу.

**ЯСный.** Представляет собой аббревиатуру «Языки Симоронские». Является одной из базовых технологий для выхода на Трассу. Ясный часто называют Симоронским танцем. И частенько путают с Танцами Всеобщего Мира. Симоронский танец (ЯСный) – это спонтанная звуко-пластическая импровизация, пробуждающая в человеке скрытый творческий потенциал, позволяющая выйти в состояние непрерывного со-

творчества с окружающим миром. Практикующие Симорон часто пользуются термином «растанцеваться». Что означает – выйти на Трассу при помощи ЯСного.

## 5. Самообгоны и зеркала

Как правило, в Симорон люди приходили с кучей проблем и переживаний. А порой и вообще в состоянии «спасите-помогите, погибаю!»

Я и сама пришла в Симорон, когда искала выход из состояния, в котором застряла.

До него я довольно долго ходила к психологам и психотерапевтам, но ситуация не улучшалась. Подавленное состояние на момент моего прихода в Симорон длилось уже около полугода. С помощью симоронских техник мне самостоятельно удалось выйти из него за пару недель! Это была огромная победа. И это стало одним из ведущих факторов, побудивших меня остаться в Симороне надолго.

Но ведь дело не ограничилось просто выходом из тяжелого состояния. В Симороне у меня началось раскрытие очень интересных способностей, включились ясновидение и интуиция. Моя жизнь словно разделилась на «до и после».

Видимо, из-за изобилия жаждущих и страждущих большинство Симоронских программ начиналось с техник, разгружающих ум и помогающих выходить из проблем. Большинство техник шли с единым названием «симоронский самообгон».

Их было реально много – огромное разнообразие вариантов. От года к году список менялся. Что-то уходило, что-то

новое появлялось. В разные годы у авторов системы были разные подходы к идее Симорона, и техники соответственно видоизменялись, исходя из подхода. В конечном счёте лично у меня осталось буквально с десятков вариантов техник. Но зато все они работали безотказно.

Впрочем, вам не обязательно стартовать именно с проблем. Можно способствовать исполнению желаний, решению житейских задач или реализации мечты с помощью этих техник.

В этой главе описаны четыре истории и даны четыре варианта симоронского самообгона.

# Первая история

Эта история о том, как работать с внутренним состоянием. Любым. Например, с негативными эмоциями или переживаниями, неприятными ощущениями или нехваткой энергии.

Суть техники заключается в том, чтобы отыграть, отобразить подручными средствами своё состояние. В этом процессе дополнительно используется навык зеркалки. Изображая гротескно-утрировано своё состояние, эмоции, ощущения, мысли, картинки, мы отыгрываем их, и они теряют свой негативный заряд. Порой удаётся полностью исцелиться, порой – снять часть заряда. Чем четче и точнее (причём с гротеском!) отображение, тем лучше обычно получается результат.

Увы, подобные практики лучше всего показывать. Вживую – на тренинге или на видео. Задача описать подобное действие словами в книге так, чтобы стало понятно человеку, незнакомому с Симороном, мне кажется сложной. И тем не менее я попробую.

\*\*\*

Рассказывает **Белый трактор в смокинге**:

«Просыпаюсь утром после второго симоронского занятия. Как всегда, полуползком вылезаю на кухню и ставлю кофе.

В висках ломит, ноги подкашиваются. Понятное дело, пятница: конец трудовой недели, недосып накопился, а дел на весь день столько...

– Как же мне неохота на работу! Ма-а-ама, роди меня обратно! – и тут спасительная мысль: – СТОП!!! ЧТО Я ДЕЛАЮ?

Вспоминаю слова Юнии, со смехом сказанные на занятии: «В Симороне самое сложное – вовремя вспомнить о Симороне». Понимаю, что пора переходить от наслаждения страданиями к работе с помощью освоенных технологий.

В голову приходит зеркалка внутреннего состояния подручными предметами (смотри главу «Симоронский словарь»). Эта техника мне показалась очень забавной и несложной. На занятии я её пробовала, вроде бы получилось. Но там не было острого состояния, а сейчас – есть. Значит, надо попробовать, как это работает в более сложном случае.

В данном случае подручными средствами оказываются продукты, приготовленные для завтрака. Булка, хлеб, колбаса, банка кукурузы, помидорка.

Первое, что я чувствую – это «неохота». От этого аж подташнивает. Её накопилось столько, что лезет наружу. Очень неприятная барышня – моя «неохота». Взгляд падает на буханку хлеба и колбасу. Нарезаю буханку, складываю кусочки горкой. Прокладываю колбасой. Хлеб и колбаса – это разные виды «неохоты». Они слегка шевелятся и складываются горкой. Пошевеливаю и пробую озвучить... Выходит что-то

наподобие «бе-е-е, бе-е-е, бе-е-е, фу-у...бе-е-е-фу-у-у».

«Бе» – это звучит неохота хлебная (та, которую я отыгрываю-зеркалю хлебом). А «фу»– это неохота колбасная (та, которую я отыгрываю колбасой).

Горка периодически рассыпается. Всё правильно! Ведь неохоты накопилось столько, что уже не помещается внутри меня – вот и рассыпается.

Ещё сбоку ко мне пристроены полочки – я на них тоже неохоту коплю, только уже в консервированном виде (вскрываю банку кукурузы и насыпаю на гору бутербродов с колбасой по бокам.

И в амбарах коплю. И в резервуарах. Это изображаю уже кухонной посудой и другими продуктами.

В какой-то момент увлеклась так, что забыла о работе. Очень яркое и точное получилось отображение моего состояния.

И вот в этот момент я чётко почувствовала, что эмоции будто бы стали растворяться, таять, исчезать. Похоже, мне удалось изобразить это всё достаточно точно и в то же время – достаточно гротескно и забавно.

Смотрю ещё и ещё раз на всё, что наворотила. Изнутри сам собой идёт смех, и я очень явно ощущаю, что меня отпускает. Грядущий день уже не кажется таким тяжелым, скорее, наоборот – интересно, что новенького сегодня сможет произойти. Я даже слегка ощущаю, что мне удалось изменить своё будущее вместе с выходом из состояния неохоты.

И от этого становится очень интересно. Я удивлена: неужели я предвкушаю какие-то приятности или чудеса? Ведь я иду на нелюбимую работу!

Однако ощущение именно такое, что от меня и до самой работы растянулась большая висящая в воздухе улыбка.

Позавтракала я прямо «зеркалами». И ещё часть взяла на работу. Они для меня в какой-то момент перестали символизировать мою неохоту, и это ощущение сменилось на улыбку. Бутерброды как будто зарядились новой энергией. Поэтому я их и на работу взяла: подумала, что если что-то испортит мне настроение, то я смогу подпитаться заново, вспомнив свою утреннюю практику.

После этого я помчалась на работу.

Только доехав, я сообразила, что обычно на своей станции с трудом втискиваюсь в вагон. А в этот день даже не заметила, как доехала.

В течение дня я ещё несколько раз применяла эту практику. И каждый раз мне становилось ощутимо легче, состояние менялось, а улыбка чеширского кота, висящая в воздухе, начинала сиять всё ярче и ярче.

А ещё я обнаружила, что на эту технику мне с каждым разом требуется всё меньше и меньше времени. Будто «соскребать» приходится всё меньше. Если поначалу эта процедура заняла у меня порядка 20 минут, то к вечеру того же дня стало достаточно двух-трёх фраз. Будто бы видишь сразу начало игры и её абсурдный финал. И всё!»

**Юния:** «Прошла неделя с прошлого занятия. И я хочу спросить, как у вас теперь с утренним настроением?»»

**Белый Трактор в смокинге:** «Чудесно! Я даже думать забыла про утреннюю хандру. Я теперь утром «заряжаю» день. В смысле, работаю со своими ожиданиями от предстоящего дня, пока завтракаю. Порой вылезают «негативчики», но с ними сейчас очень легко справиться: пару «волшебных» бутербродов – и я как новенькая. И рабочие дни стали проходить как-то по-другому. Не скажу, что я полюбила свою работу, нет! Но она определенно перестала приносить мне страдания. Я играю в симоронские техники и любую проблему теперь воспринимаю как возможность попрактиковаться. Это приносит шикарные результаты!»»

## Вторая история

В предыдущем примере мы рассмотрели работу с внутренним состоянием. Самообгон и зеркалка были про эмоции, ощущения и чувства. В следующем примере будет сюжетный самообгон. То есть предметами будет отыграна сюжетная линия с начальницей, и автор истории придёт к изменению своего внутреннего состояния и, как следствие, отношений с «зубастенькой» начальницей.

\*\*\*

Рассказывает **Телевизор, цветущий наискосок** :

– Я тоже в основном на работе симоронские Самообгоны применяю. Иногда просто на словах сюжетную линию придумываю, но чаще всего пишу или прямо из того, что есть на рабочем столе, отыгрываю. Оказалось, там у меня столько нужных вещей. Вот степлер, к примеру, в роли начальницы у меня почти всегда выступает. Они чем-то похожи: зубастенькие оба. И всё время замечаю что-то новенькое после симоронского самообгона. То вдруг обратила внимание, что у начальницы брошка малюсенькая на воротнике, то на факс-аппарате заметила отражение из окна, то на стене пятнышко в виде котика. Это новое будто другой энергией обладает. Как будто этой брошкой или этим отражением на факс-аппарате мир мне подмигивает, говорит, что всё хорошо.

**Юния:**

– Всё верно, ведь самообгон – это переход к новому восприятию. А значит – расширенный взгляд, снятие барьеров, разделяющих нас с людьми, предметами и с окружающим миром в целом. Это очень хорошо, что что-то новенькое замечаете.

### **Телевизор, цветущий наискосок :**

– Начальница у меня довольно сложный человек. И раньше мне частенько от неё «прилетало». Но после одного из занятий я решила, что с меня хватит, и попробовала отыграть историю своих переживаний. Выложила и отыграла предметами то, как я страдаю от её «наездов», обыграла кучу своих страхов. Всего не расскажу, я много раз пробовала. Мне становилось легче, но до конца не отпускало.

Тогда я решила сделать самообгон событийный. И включила в сюжет начальницу и ещё нескольких своих сослуживцев.

Степлер идеально выглядит в роли начальницы! Меня это всегда смешит сразу же. А себя я обычно представляю пуговкой. Разыгрываю прямо у себя на рабочем столе, как степлер на пуговку «давит», как ругается. И как пуговка от него то под стол, то под плинтус, то в коробочку прячется.

Каждый раз сюжеты разные. Главное, что у меня получается сделать это гротескно, нарочито смешно. Мне удается дойти до момента отпускания, смеха, улыбки и ощущения: «Боже, какая это всё фигня, в какие смешные игрища мы играем!»

Самое интересно, я стала замечать, что начальница смотрит на меня по-другому. Как будто раньше перед ней было что-то незначимое, пустое место, а теперь человек появился. А я и правда себя человеком ощущаю. И когда она заходит в нашу комнату, то уже не вжимаюсь в кресло со страху. Я вполне комфортно себя чувствую.

А последние пару дней у меня даже слова стали появляться. Я с ней разговариваю и чувствую, что она меня слышит и понимает. Честно говоря, для меня это совсем уж чудо. Я ведь всерьез считала, что она монстр, а оказывается она так на мои страхи реагировала. А когда страхов не стало, то и монстра не стало. Появился человек. Да, со своими эмоциями, но – человек. И теперь она не орёт уже, иногда только голос повышает, недовольство, бывает, выражает, но не орёт! Это очень мощный результат для меня.

# 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.