**Васютин А.М.**

**МОГУчая саморегуляция**

**или**

**8 принципиально-новых и мощных способа управления своим организмом**

Вариант названия:



В этой книге автор рассказывает об очень простых и эффективных авторских способах психической саморегуляции:

***-о Психоластике*** *или* ***Психологическом суперстирателе***

***-о Прихоскальпеле*** *или* ***Психологической скорой помощи.***

***-о Психоякоре*** *или* ***Модераторе поведения***

***-о Психоматрице*** *или* ***Психологической «записной книжке»***

***- о Психоплеере*** *или* ***Стимуляторе активности***

***-о Психорации*** *или* ***Усилителе самовнушений.***

***-о Психолазере*** *или* ***Онкокиллере***

***- о Психосканере*** *или* ***Реставраторе истории жизни***

Книга рассчитана на самый широкий круг читателей.

## Введение.

Дорогой мой читатель!

Я предлагаю тебе ознакомиться и, естественно, начать пользоваться 8 новыми методами саморегуляции, которые я придумал. ВСЕ эти методы авторские! И все не имеют аналогов среди методов саморегуляции. Некоторым из них совершенно не надо учиться, для некоторых методов обучение минимально.

С помощью **Психоластика** ты сможешь снять себе практически любую боль и спазм! Также он поможет укротить гнев, остановить поток тяжких мыслей, стереть отрицательные эмоции. И так далее и тому подобное.

С помощью **Психоскальпеля** ты сможешь оборвать воспалительные процессы в организме. Он поможет тебе как бы вырезать из бессознательного опасные для жизни и здоровья органические процессы.

С помощью **Психоякоря** ты сможешь моделировать свое поведение и гарантировано направлять его в желаемое русло. И достойно выходить из сложных житейских ситуаций, эффективнее коммуницировать с этим миром.

С помощью **Психоматрицы**  ты сможешь быстро, «на ходу» записать в себя ту информацию, которую надо запомнить или же которую нужно выполнить. И таким образом улучшишь свою память.

С помощью **Психоплеера** ты сможешь программировать свое будущее, быстро и легко изучать иностранные языки. А также подавлять тягу к алкоголю и курению.

С помощью **Психорации** ты сможешь усилить свои самовнушения и гарантировано довести желаемое до своего бессознательного. И сделать свои самовнушения действительно реально работающими.

С помощью **Психолазера** ты сможешь воздействовать на обменные процессы в своем организме и направить их в нужную сторону. Это может тебе помочь уничтожить любую опухоль и ускорить выход из воспалительных процессов в организме. А также, например, при сахарном диабете, стимулировать выделение в поджелудочной железе собственного инсулина.

С помощью **Психореставратора** ты сможешь изменить свое прошлое, что приведет к улучшению настоящего и стимулирует наступление более здорового и счастливого будущего. А это может изменить твою судьбу через уничтожение в бессознательном тех программ, которые отравляли твою жизнь.

Ну что, здорово? И при этом все эти способы абсолютно безопасны, не требуют почти никакого обучения, их освоение не зависит от уровня образованности и так далее и тому подобное. Прочитав эту книгу, ты сможешь их быстро понять и легко освоить!

Прежде чем начать излагать методики и техники саморегулирования, я спешу уверить тебя в том, что все они апробированы мной самым достойным доверия способом - «на собственной шкуре». Те способы саморегуляции, которые я сам придумал и которые приведу в этой книге, были созданы мной не в результате холодной игры ума, а на основе жестокой необходимости.

Вообще, все мои работы являются обобщением собственных поисков путей выхода из той ситуации, в которой я оказался на пороге взрослой жизни. Мне тогда было 23-25 лет и я совершенно не понимал: что и почему со мной происходит? Меня постоянно мучили «психикотрясения», а в теле это отражалось в виде семибальных «штормов». Сейчас, будучи уже зрелым психологом, я понимаю, что все это были последствия мощных конфликтов, которые зародились во мне в детские годы.

Современная психология считает, что очень многие проблемы, которые мучают людей во взрослом состоянии, происходят из-за того, что внутри них продолжают работать детские представления и обиды. На основе которых во многом и формируется поведение данного человека.

В общем, не важно почему, но я в то время был тяжелейшим невротиком. И мне очень тяжело жилось на белом свете! За что бы я ни брался - все получалось с величайшими трудностями. Или не получалось совсем - организм давал сбои, как только я брался за что-либо серьезное. Я тогда часто сравнивал себя с ковриком, прибитым к стене - настолько были ограничены мои возможности.

Только перечисление тех болезней, которые появились у меня в период после демобилизации из армии, займет достаточно много места в этой книге. У меня была мигрень, тяжелый, рецидивирующий гайморит, вазо - моторный ринит, язва желудка, экстрасистолия, тянущие и колющие боли в области сердца, язвенный колит, тяжелейшие запоры, ночные поты.



Меня совершенно без внешней причины бросало то в жар, то в холод, давление то резко поднималось, то резко падало - была сильная вегето - сосудистая дистония. При этом я страдал от мощнейшего комплекса неполноценности, считая себя уродливым, нескладным, ни на что не способным (и так далее и тому подобное).

Я тогда обошел массу врачебных кабинетов, замучил профессоров в медицинском институте, где тогда учился. Но они только разводили руками, совершенно не понимая – что со мной происходит? Тогда советская медицина была такой «кондовой», что влияние психики на тело или совсем не учитывалось, или считалось минимальным. Но я чувствовал, что это не так, что моя психика влияет на мое здоровье (во всяком случае, играет не последнюю роль в моих страданиях).

Тогда, от отчаяния, я стал искать ответы в нетрадиционной и восточной медицине. И решил, что надо заняться саморегуляцией. Но в то время в нашей стране знали только аутогенную тренировку. И я до сих пор содрогаюсь от мысли ее когда-нибудь использовать для саморегуляции своего организма! Громоздкая, муторная и, в общем-то, тупая методика!

Потом я придумал свой собственный метод саморегуляции – самогипноз с янтрой. Этот метод намного более надежный, имеющий четкие критерии вхождения в трансовое состояние и так далее и тому подобное. Но он тоже требует достаточно долгого периода обучения. А я всегда мечтал о таких методах саморегуляции, которые были бы очень простыми, не требовали длительного обучения. Но при этом были бы эффективными. Но их тогда, естественно, не было.

В конце концов, я вынужден был создать их сам! И пользуясь ими, стал практически здоров (в свои 59 лет!) Чего и тебе желаю! Я уверен, что если ты будешь использовать только парочку методов из этой «великолепной восьмерки», то быстро продвинешься к большей степени физического, психического и социального благополучия.

## Глава первая.

**Психоластик или Психологический суперстиратель.**

Дорогой мой читатель!

Совсем недавно я придумал ПРИНЦИПИАЛЬНО НОВЫЙ и ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫЙ способ саморегуляции. Он позволяет оказать себе психологическую скорую самопомощь. С его помощью можно снять или в значительной степени уменьшить интенсивность практически всех болей, убрать спазмы, облегчить навязчивые состояния, блокировать и вывести себя из реактивных состояний.

И при этом достигается это легко, просто, чуть ли не играючись! Этот способ не требует никакого специального обучения. Действует мгновенно! В ряде случаев убирает симптом навсегда! Эффект не зависит от интеллектуального уровня, то есть его может освоить практически любой человек.

Этот метод основан на идее Шапиро о десенсибилизации с помощью движения глаз. Если ты знаком с ДПДГ, то знаешь, что это очень эффективный метод экстренной помощи. И его с успехом применяют при чрезвычайных ситуациях в МЧС многих стран мира. Метод Шапиро позволяет человеку избавиться, например, от страдания из-за тяжких воспоминаний после какой-либо катастрофы, способен вывести человека из шока и тому подобных состояний.

Когда я познакомился с этим методом и начал его использовать на пациентах, то сразу увидел, что это прекрасно работает. Но теоретическое обоснование, которое дает Шапиро, мне показалось не вполне адекватным. Она считает, что излечение или же облегчение психологических страданий происходит через активацию переработки мозгом информации. Конечно, с этой ее идеей о психологическом само исцелении я не спорю. Она основана на аналогии с само исцеляющей реакцией тела при физической травме. Так, например, если ты порежешь себе руку, то силы организма будут направлена на то, чтобы рана зажила. Если нечто препятствует такому исцелению — какой-либо внешний объект или повторная травма, — рана начинает гноиться и вызывает боль. Если устранить препятствие, исцеление будет завершено.

Я считаю, что эффект от движения глазами в первую очередь связан с разрушением застойных очагов возбуждения, которые образуются при тех или иных состояниях организма, в том числе и патологических. Российский ученый-физиолог, ученик И. Павлова, академик А. Ухтомский в свое время создал учение о доминантах мозга. Например, в норме, если в организме заканчиваются питательные вещества, то в определенном отделе мозга появляется зона возбуждения – доминанта Ухтомского. И по мере усиления голода она усиливается и создает неприятные ощущения в организме. Что, в конце концов, заставляет человека вскочить с дивана и заняться поисками пищи. Когда он поест, то доминанта исчезает.

При патологических состояниях такая доминанта тоже создается. В организме образуется динамическая система, состоящая из центрального управляющего звена, которое находится в коре головного мозга или подкорковых структурах (доминанта Ухтомского), передающего звена (нервные волокна) и самого патологического очага.

Наиболее ярко это можно увидеть на примере развития ишемической болезни сердца. У человека появляется боль в сердце. Естественно он пугается (сердце-то одно и если оно остановится….) Он начинает думать об этом, тревожиться о последствиях, анализировать свои ощущения и так далее. И когда у него второй раз появляется боль, он убеждается, что дело серьезно, что приводит к усилению тревоги. Эта тревога усиливает доминанту в мозге. И чем больше тревожится человек, тем чаще и сильнее становятся приступы. Образуется патологический замкнутый круг, который действует по принципу резонанса. Со всеми вытекающими из этого последствиями!



Помогает понять все, что связано с застойными очагами возбуждения, аналогия с эпилептическими очагами. Если у человека была травма мозга и у него образовался рубец из соединительной ткани, он начинает давить на окружающую его здоровую ткань. В ней образуется возбуждение. И если его не блокировать, то оно мгновенно распространится на всю нервную систему и у человека произойдет большой эпилептический припадок. И для того, чтобы это не произошло, вокруг этого очага возбуждения образуется круговая сфера нервного торможения. Организм как бы закрывает в кокон это возбуждение. И если по той или иной причине это торможение исчезает (или нарастает возбуждение), то тогда и происходит припадок. И пока этот очаг существует, сохраняется риск возникновения припадка.

Но известно, что во многих случаях такого органического очага в мозге при ЭЭГ-обследовании не обнаруживают. Такую эпилепсию иногда называют эмоциональной. После каких-то ОЧЕНЬ серьезных эмоциональных потрясений в мозге у человека образуется мощнейший очаг возбуждения. Он инструментально не обнаруживается – как бы спрятан в глубине психики от осознания. Но как только факторы внешней среды ослабляют защиту, то возникает полномасштабный припадок.

Этот круг обычно пытаются разорвать с помощью лекарств. Но это только на время снимает симптомы. Если же уничтожить его очаг, то болезнь может исчезнуть навсегда! И у меня есть ряд случаев, когда во время лечения такой эмоциональной эпилепсии, мне удалось найти и обезвредить эти эмоциональные «занозы». И эпилепсия у этих моих пациентов исчезла!

Когда в психике образуется застойный очаг возбуждения, он по своим свойствам похож на очаг эмоциональной эпилепсии. Только он чаще всего находится на поверхности. И уничтожить его достаточно легко. Правда медицина пытается сделать это с помощью лекарств. Но это только снимает симптомы. Или же сдерживает развитие приступа. Но если стереть доминанту, то разрывается патологический круг. И лучше всего это сделать с помощью ДВИЖЕНИЙ ГЛАЗАМИ! Если разрушить доминанту, то этот патологический резонанс прерывается надолго (и иной раз навсегда!). Подавляется возбуждение – перестают идти импульсы - симптом исчезает!

И мой опыт показывает, что помощь психотерапевта при этом ВОВСЕ не нужна! Я предлагаю человеку САМОМУ сконцентрироваться на болезненных ощущениях или же отрицательных эмоциях. При этом не имеет особого значения, насколько отчетливыми будут эти ощущения. Цель состоит в том, чтобы установить связь между сознанием и той областью мозга, в которой хранится травматическая информация. И особо ярких ощущений для этого не требуется.

После этого я предлагаю пациенту делать серию движений глаз с частотой слева - направо и справа - налево за 1 секунду. И делать таких движений примерно 20-30 за один цикл. И во многих случаях это РЕЗКО уменьшает боли или отрицательные эмоции! Если же человек при этом говорит себе: «Эти ощущения (или же эмоции) стереть! Это уходит, исчезает, стирается из моей психики!», то результат будет еще лучше.

Я сам, когда у меня застрянет в мозгах какая-нибудь навязчивая песня, использую движения глаз. Если раньше, когда какая-нибудь песня «застрянет в зубах», я ее подавлял другой песней. Но, естественно, как только отвлекался, этот «чертик» опять выскакивал на поверхность. Теперь я делаю две серии движений глаз. После первой серии частота повторов и интенсивность этой «заезженной пластинки» уменьшается. А после второй серии практически всегда прекращается!

Или вот еще случай. Однажды у моей жены начался приступ икоты. У нее это было несколько раз и никакие ухищрения (типа выпить мелкими глотками полстакана воды) не помогали. Она иной раз икала до двух часов кряду и у нее в результате начинал болеть живот и она доходила чуть не до изнурения. И когда это началось в очередной раз, она очень испугалась, что это опять будет продолжаться два часа. Она попила воды, но это не помогло. Потом она попыталась отвлечься и поиграть в любимую компьютерную игру. Но и это не помогло. Тогда она спросила меня: «Что можно сделать?» И я ей предложил сделать серию движений глазами и при этом сконцентрироваться на ощущениях, которые возникли при икоте. И буквально МГНОВЕННО (!) икота прошла!

Почему же это действует?

Движения глаз приводят к тому, что поочередно возбуждаются двигательные центры то правого, то левого полушария. При этом, особенно если глаза открыты, информация, идущая через глаза, постоянно попадает на разные зоны затылочной зоны коры головного мозга, что тоже стимулирует движение возбуждения. И образуется своеобразная волна, которая двигается по коре головного мозга, стирает все искусственные границы и приводит к синхронизации работы полушарий. Это в норме происходит во сне или в трансовых состояниях. Но во сне сознание работает не в таком режиме, когда появляется возможность переработать травматический опыт, закрытый в застойных очагах возбуждения.

А движения глаз делаются в бодрствующем состоянии психики, когда информационно-перерабатывающая система наиболее активна. И волны возбуждения, двигаясь по коре головного мозга то в одну, то в другую сторону, размывают, как бы «раскачивают» защиту застойного очага возбуждения – как это делают морские волны с песком. В результате зоны торможения, которые образуются вокруг него, как бы размываются, истончаются.

Очень важно то, что в это время человек концентрируется на ощущениях или воспоминаниях. Через это он активирует застойный очаг возбуждения, как бы поднимает его на поверхность сознания. И информационно-перерабатывающая система мозга получает доступ к «застоявшейся» информации. И что-то с ней делает! И патологический очаг исчезает! Информационно-перерабатывающая система мозга получает возможность ассимилировать освободившуюся из «заключения» информацию, логически ее переработать. И, понятно, что не имеет значения – делается это с помощью психотерапевта. Или же двигает глазами человек сам!

Движения глаз можно использовать не только для стирания информации и очагов возбуждения. Но и для записи положительной информации.

Вы знаете, что когда мы с чем-то не согласны, мы двигаем головой слева - направо, подтверждая движениями головы свое несогласие с чем-то. И двигаем головой вниз - вверх, когда соглашаемся. Психологически движения глаз по горизонтали тоже означают отрицание. Движения вверх-вниз - согласие. Наряду с тем, что действуют описанные мною выше механизмы стирания очага возбуждения, мы движениями глаз также даем команды бессознательному, делая своеобразные самовнушения – «Я отказываюсь от этого!» (если движения по горизонтали). Или же: « Я принимаю это!» (если движения по вертикали).

Поэтому если ты хочешь стереть информацию, надо двигать глазами слева - направо и справа - налево. И эти движения делаются достаточно резко и часто – раз в секунду. Если же требуется записать какие-либо положительные самовнушения, то надо делать движения глазами вверх - вниз и вниз - вверх с частотой 1 раз в три-четыре секунды.

Можно сначала «стереть» очаг возбуждения. Например, при комплексе неполноценности сконцентрироваться на тяжких эмоциях относительно себя. И делать движения глазами слева - направо и справа - налево. А потом «записать» новый блок информации с положительными самовнушениями, двигая глазами сверху - вниз и снизу - вверх. И во время этих движений нужно повторять примерно такие фразы:

«Я уверен в себе и своих силах!»

«Я твердо уверен в том, что все у меня будет хорошо».

«Я отбрасываю все сомнения и колебания – им нет места в моей жизни сейчас!»

«Я нисколько не хуже, чем другие! И если они достигли успеха – достигну и я!»

«Я могу справиться со всеми проблемами, которые встанут передо мной!»

«Мне с каждым днем становится все лучше и лучше во всех отношениях!»

Такая комбинация (как показывает опыт нескольких моих пациентов) РЕЗКО ослабляет комплекс неполноценности.

Теперь о практических аспектах метода. Количество движений глазами должно быть таким, чтобы не «вывихнуть» глаза. То есть когда ты почувствуешь, что глаза устали, нужно остановиться и отдохнуть. Видимо усталость глаз является критерием, что двигательные зоны подходят к перевозбуждению. А это говорит, что терапевтический уровень, который обеспечивает стирание, достигнут.

Затем надо оценить уровень проблемы. А потом через некоторое время, когда глаза отдохнут, сделать еще один цикл движений. И если надо еще и еще.

Конфликтные ситуации несут и визуальный и слуховой и кинестетический ряды. Визуальный обычно состоит из ярких образов, которые вызывают неприятные эмоции. И сначала надо сконцентрироваться на визуальном ряде (смотреть при этом вверх) и сделать серию движений. Отдохнуть, оценить – насколько снизилась интенсивность образов? И если надо, то повторить цикл движений.



На втором этапе надо сконцентрироваться на слуховом ряде (то есть на тех словах, звуках, которые присутствуют в воспоминании о конфликте). Здоровье человека подтачивают не только воспоминания, но сожаления и самобичевание. А они обычно присутствуют в виде внутреннего монолога. И движения глаз могут разорвать этот заколдованный круг. В этом случае нужно смотреть прямо перед собой и делать движения в строго горизонтальной плоскости. И тоже при необходимости сделать несколько циклов движений глаз.

И закончить работу по избавлению от конфликтной ситуации надо «стиранием» ощущений, которые появляются в теле при воспоминании о конфликте. Это могут быть мышечное напряжение, чувства ярости, тоски или тревоги. Или же это могут быть какие-то болевые ощущения. При этом надо смотреть вниз и делать движения слева -направо и справа - налево.

Поэтому, если у тебя появятся какие-либо боли или спазмы, надо смотреть вниз, найти на полу или земле две точки и делать цикл движений глазами. Если у тебя есть какие-то тяжелые воспоминания о неприятном разговоре (или слуховые галлюцинации, или навязчивое принуждение), то лучше всего должны помочь движения глаз слева-направо в строго горизонтальной плоскости. Если у тебя появились какие-то яркие и тяжелые образы перед глазами, то лучше всего должны помочь движения глядя вверх.

И теперь я приведу два очень ярких примера использования движений глаз для самопомощи.

Недавно ко мне приехала на срочный сеанс давняя пациентка из Лондона. Я лечу ее многие годы – сначала от того, что она никак не могла найти себе мужчину, потом от того, что она не могла забеременеть. И, наконец-то, она забеременела! Но когда у нее было 20 дней беременности, у нее резко повысилась активность. В этот день она закончила 16 проектов. И к концу дня у нее появились боли в низу живота.

Неприятности начались так, как у нее было много раз в жизни - как реакция отторжения. Если раньше у нее были проблемы, то возникала ангина, повышалась температура и начинало ухудшаться зрение. И в этом случае у нее тоже начала подниматься температура, заболело горло и появилась кровь из влагалища. Она испугалась, что начинается выкидыш, бросила все и прилетела ко мне.

Мы начали делать Машину времени (мою авторскую технику сканирования психики, которая в данной книге описывается как **Психосканер**). В ней она увидела себя сидящей около кабинета гинеколога. У нее была первая беременность и она понимала, что не выдержит рождение ребенка – мать умерла, а она одна с 13-ти летнего возраста воспитывала сестру. И ей придется делать аборт.

В это время она стала тяжело дышать и сказала, что появилась боль в низу живота. Я начал делать пассы над ее головой и внушать тепло в низу живота. Но боль не проходила. Потом меня осенило! Я приказал ей, не открывая глаз, смотреть вниз и сделать 20 циклов движения глаз вправо и влево. И боль тут же прошла!

На примере с данной пациенткой я еще раз убедился, что движения глаз можно делать самому. И в том, что это помогает даже в очень тяжелых случаях!

Или вот еще один из последних случаев. Недавно ко мне из одного из регионов приехала лечиться пациентка с (как она говорила) «сильнейшим неврозом кишечника». Когда она волновалась, особенно в значимых ситуациях, связанных с карьерой, у нее начинал «волноваться» и кишечник. У нее начинал урчать живот. Ей казалось, что все это слышат и смеются над ней. И это доводило ее иной раз до отчаяния!

Она пыталась бороться разными методами, лечилась в своем городе у разных специалистов, даже психологов. Но ничего не получалось – как только она попадала, допустим на презентацию, у нее настолько начинал бурлить живот, что она вынуждена была сбегать с нее. Естественно, из-за этого она потеряла много возможностей в профессиональном росте.

Оказалось, что эти ее состояния связаны с социофобией. Когда ей было 6 лет, практически на ее глазах убили отца. И ее интенсивно допрашивали следователи, со злостью и криками допрашивала судья. И из-за этого у нее и появился страх перед чужими людьми (в среде друзей и знакомых, даже если она волновалась, бурления не было).

Я провел ей два или три сеанса своего лечения в гипнотическом состоянии. Но никаких ощутимых сдвигов в ее состоянии не появилось. А ей на следующий день надо было идти на собеседование по приему на очень значимую для нее работу в Москве. Она сильно боялась, даже после проведенных сеансов, что все пойдет по привычному сценарию и она провалит собеседование. И я решил, что **Психоластик** ей должен помочь. Я быстренько обучил ее этому методу самокоррекции. И она ушла на собеседование.

После него она пришла счастливая и сказала, что вылечилась и больше ей лечиться не надо!!! Во время собеседования, когда она чувствовала, что появляется урчание, она делала движения глаз, и оно ТУТ ЖЕ ИСЧЕЗАЛО! И она прервала лечение и уехала домой счастливой. Мол, теперь не важно - примут или не примут ее на эту работу? Она поняла, что при необходимости сможет пройти любую презентацию! Смешно, но моя чрезвычайная эффективность для меня «вышла боком»: мне пришлось возвращать деньги за непроведеные сеансы. Но я был очень рад этому!

Я уверен, что Психоластик может «стереть»:

1. Гипертонический криз.
2. Бронхиальный спазм.
3. Приступ стенокардии.
4. Навязчивые песни.
5. Бессонницу.
6. Слуховые и визуальные галлюцинации.
7. Навязчивое принуждение.
8. Большинство болей.
9. Спазмы.
10. Страхи.
11. Тревогу.
12. Навязчивые воспоминания.
13. Гнев или же сожаления.
14. Ослабить отрицательные эмоции, связанные с потерями (близких людей, денег, положения и так далее).
15. Предупредить преждевременную эякуляцию
16. Остановить развитие эпилептического приступа.
17. И… многое-многое другое.

## Глава вторая.

**Прихоскальпель или Психологическая скорая помощь.**

Я предлагаю тебе, дорогой мой читатель, освоить еще один НОВЫЙ и ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫЙ способ снятия любых болей и спазмов. Он действует по совсем другому принципу, чем **Психоластик**. Если **Психоластик** стирает боль или же спазм с помощью движений глаз, что приводит к исчезновению доминанты Ухтомского, то **Психоскальпель** действует через создание другой доминанты, более сильной. По второму закону Ухтомского более сильная доминанта пожирает более слабую. И за счет этого усиливается! Таким образом **Психоскальпель** «съедает» доминанту боли или спазма. При этом, как показывает опыт, **Психоскальпель** настолько сильно воздействует на механизм болезни, что буквально ломает его! И, например, в случае воспаления приводит к его подавлению.



Идея о том, что с помощью создания новой доминанты можно подавить доминанту болезни, пришла ко мне в Харькове, когда я там учился 4 месяца на первичной специализации по психотерапии. В свободное время мы подрабатывали на скорой помощи. И вот однажды я приехал на вызов и обнаружил у пациента менингит. У него была сильнейшая головная боль и рвота.

Я провел обследование и сказал матери больного, что повезу его в инфекционную больницу. Но боль была настолько сильной, что пациент даже не мог сам встать с постели. Тогда я предложил ему сначала снять боль. Я сказал ему, что буду искать на его затылке биологически-активные точки, а потом давить на них. И что таким образом сниму боль! Я поставил сначала два пальца на затылок и спросил – сколько пальцев на затылке? Потом ставил три, потом четыре, потом опять два и так далее.

Смысл этой работы – я отвлекал его внимание от боли и переключал его на другие ощущения. После некоторого времени я сказал, что нашел эти точки и сейчас начну на них воздействовать. И боль пройдет! После этого я начал сильно давить на эти точки и считать до 15. По мере счета я усиливал давление пальцами. По счету 10 я начал уменьшать давление и по счету 15 совсем убрал пальцы. И закончил внушением: «Боль выходит в мои пальцы! Боль уходит, рассеивается, забывается!» И попросил его открыть глаза, если боль уменьшится наполовину. Через некоторое время он открыл глаза и сказал, что боль чуть-чуть уменьшилась, но не прошла.

Я ему сказал, что все равно придется ехать и пусть он одевается и потихоньку с мамой спускается к скорой помощи. Затем я его в течение часа вез на окраину Харькова в инфекционную больницу. И когда я его привез, врач в приемном отделении отказался его принимать – у него не было боли и все симптомы менингита исчезли! Я же сказал, что они, несомненно, были, но видимо прошли из-за снятия боли. Врач начала проверять симптомы натяжения менингиальной оболочки. И у него началась рвота фонтаном!

Смысл того, что я сделал – я создал новый мощный очаг возбуждения – динамическую доминанту Ухтомского, которая «съела» очаг боли и усилилась за счет него. А потом я отпустил давление и эта доминанта исчезла, предварительно разрушив застойный очаг возбуждения, что прервало патологический круг боли. Этот случай показал мне, что доминанту боли (или доминанту навязчивости, или доминанту воспоминаний) можно разрушить с помощью создания динамической доминанты.

В описаниях жизни великих дзен - буддистов часто демонстрируется механизм, который помогал им прийти к просветлению. Если учитель видел, что ученик в своих рассуждениях, например, над коанами, никак не может перейти некую грань, он в нужный момент бил его по голове бамбуковой палкой. И этот удар переводил мозг человека из одного состояния в другое. То же самое замечено у наркоманов – если во время ломки их ударить по голове, то тут же могут прерваться тяжкие соматические симптомы. И у них, например, тут же проходили рвота и понос!

Также известно, что если у человека возникает приступ бронхиальной астмы, какое-то внезапное и эмоционально-заряженное событие (или тот же удар по голове!) обрывают приступ. В этих случаях тоже внезапно образуются доминанты, более сильные, чем доминанта болезни. И подавляют ее.

И самое важное при применении **Психоскальпеля**: результат– это не временное снятие боли или спазма! Если в организме начинается какой-то патологический процесс, и он по какой-то причине не может быть уничтожен защитной системой организма, он начинает идти по механизму заколдованного круга. Или лучше сказать по патологической спирали, которая погружает человека все глубже и глубже в пучину болезни. Например, это происходит при терминальных формах психосоматоза.

**Психоскальпель** если его постоянно применять, способен сломать этот механизм, разорвать этот патологический круг. Такое у меня как-то случилось со снятием зубной боли у моего товарища. По всем признакам у него начинался периостит, то есть воспаление надкостницы зуба. А это органический процесс, который характеризуется не только болью, но и отечностью, повышением температуры в этом месте и так далее. Я ему один раз сделал эту процедуру и у него боль исчезла. Но через некоторое время у него начали уменьшаться симптомы воспаления. И периостит прошел!

Каждый раз, когда человек снимает себе болезненные симптомы, даже хотя бы на короткий период, он, таким образом, вносит помехи в него. С помощью **Психоскальпеля** человек сначала временно, а потом все на более длительное время, вводит себя в режим нормального функционирования. Что, в конце концов, ломает эту патологическую спираль и дает возможность восстановительным механизмам сначала в короткие промежутки, а потом во все более длинные, делать восстановительную работу.

И в некий определенный момент маятник качнется в сторону выздоровления. Организм пересилит патологические тенденции. Таким образом, саморегуляция с помощью **Психоскальпеля** вносит мощный вклад в восстановительные процессы.

Как это сделать самому?

Естественно, для снятия боли с помощью созданной доминанты вовсе НЕ НУЖЕН врач! Если у тебя появится очень сильная боль или же спазм, ты должен начать каким-либо тупым предметом (например, колпачком пишущей ручки) давить на волосистую часть головы. При этом концентрироваться на боли или же неприятном состоянии, появившемся в организме. И давить до тех пор, пока не произойдет одно из двух:

1.Боль от давления РЕЗКО усилится! В этот момент надо убрать давление. Резкое усиление боли является критерием, что динамическая доминанта «съела» патологическую, и усилилась за ее счет. После снятия давления динамическая доминанта исчезает. И боль или спазм тоже исчезают, так как патологическая доминанта, которая их поддерживала, уничтожена.

2. По мере усиления давления боль в месте давления будет все больше и больше, а в органе – все меньше и меньше! И когда боль в месте давления станет невыносимо терпеть, давление надо снять.

Если у тебя болит голова справа, то надо каким-нибудь тупым предметом давить с противоположной стороны на кожу чуть выше уха. И давить до тех пор, пока боль в этом месте не станет СИЛЬНЕЕ, чем головная боль! Подержать некоторое время давление, а потом МЕДЛЕННО его убрать. И головная боль пройдет!

Если у тебя болит зуб, то надо давить на кожу прямо на противоположной стороне. Если у тебя боль или спазм где-то в теле, то тоже надо давить на какую-либо точку на голове. В этом случае локализация давления особого значения не имеет. Но лучше всего давить или на лоб или на затылок.

Учеными выяснено, что когда мозгу надо остановить тягостные мысли, гнев, обиду, он спазмирует сосуды, которые питают ту группу клеток, которые продуцируют эти состояния. И в результате появляется головная боль. Если блокируются слова – боль появляется в височной доле мозга, если образы – в затылочной, блокируются интеллектуальные проблемы – во лбу. Конечно, таким образом организм останавливает эти состояния. Но при этом он их и «консервирует». То есть информационно-перерабатывающая система не может добраться до проблемы и каким-то образом обезвредить ее, например, при помощи рационализации. В этих случаях, чтобы снять боль, тоже надо давить с противоположной стороны. Создание динамической доминанты снимает этот спазм. Через это ломается система патологической защиты. И информационно-перерабатывающая система получает возможность обезвредить эту информацию.

Вполне возможно, что при помощи **Психоскальпеля** можно разрушить очаг височной эпилепсии. В этом случае надо думать о приступах и сильно-сильно давить на височную область. Если же у человека есть предвестники приступа, то **Психоскальпелем** он вполне может остановить приступ! В этом случае, как только человек почувствует приближение приступа, надо сильно давить на кожу головы до тех пор, пока эти предвестники не исчезнут.

Я думаю, что **Психоскальпель** можно с успехом применять мануальщикам для снятия мышечного спазма перед их манипуляциями. Также его можно успешно применять после перелома и фиксации кости для снятия боли. У меня этого опыта нет, но я думаю, что **Психоскальпель** может снять истерические нарушения чувствительности (и тому подобные истерические нарушения).



В мире широко распространена так называемая поведенческая терапия. С помощью разных методов человека ставят в ситуацию, когда невозможно пользоваться симптомом. Наиболее ярко этот механизм был проиллюстрирован в одном из советских фильмов о Великой Отечественной войне. Контрразведчики искали на нашей территории немецкого резидента, который, они точно знали, заикался. Но никак не могли его найти, так как в тренировочном лагере его излечили от этой напасти. Ему поставили электроды на руки. И если он заикался – били электрическим током! И били до тех пор, пока механизм болезни НЕ СЛОМАЛИ!

Как показывает опыт, поведенческая (по-другому она называется бихевиоральная) терапия очень эффективна. Но по идее с помощью бихевиоральных технологий снимаются только симптомы болезни. А причина вроде бы при этом не затрагивается. Но в мире 90 процентов психотерапевтов ориентированы когнитивно-бихевиорально. И это, безусловно, позволяет нам говорить, что это не так, что эти методы каким-то образом ломают механизм болезни. И позволяют человеку встать на «путь исправления».

То же самое позволяют сделать **Психоластик** и **Психоскальпель**. Это своеобразные бихевиоральные технологии. При постоянном применении они разрушают механизм болезни.

А.Лоуэн, один из создателей телесно-ориентированной психотерапии, считал, что как только снимается мышечный зажим, та проблема, которая привела к нему, исчезает. И разработал много приемов, которые позволяют этого добиться. Разрушение доминанты **Психоластиком** и **Психоскальпелем** действует примерно так же, но с другой стороны - не через снятие мышечного зажима, а через уничтожение доминанты. Таким образом, при снятии спазма и боли человек действует примерно так, как это происходит при телесно-ориентированной терапии. Снимая телесный зажим, он запускает, как и они, процесс деградации проблемы, которая создавала этот симптом.

И еще один очень важный аспект применения **Психоскальпеля**. Это ОЧЕНЬ мощный инструмент скорой помощи нуждающемуся в ней. Если ты увидишь на улице человека с приступом стенокардии, то ты можешь ему выйти из него. Если у человека приступ гипертонии, то ты можешь помочь ему и понизить ему давление без лекарств. Ведь не секрет, что многие люди погибают от подобных смертельно-опасных спазмов из-за того[, что им вовремя не оказывают помощь. **Психоскальпель** может быть в таких случаях буквально спасением!

## Глава третья

**Психоякорь или Модератор поведения.**

Дорогой мой читатель!

**Психоякорь** поможет тебе обучиться саморегулированию своих реакций на обстоятельства жизни. Ведь не секрет, что кто иногда, кто достаточно часто, в значимых ситуациях поступает не так, как хотел или же не так, как ему нужно и полезно. А потом сильно жалеет о содеянном! **Психоякорь** позволит тебе научиться управлять своим поведением в тех ситуациях, которые могут пойти не совсем так, как тебе хочется.

Наверное, ты, дорогой мой читатель, помнишь со школы знаменитые опыты академика Павлова с условными рефлексами: звенит звонок и у собаки начинает течь слюна. Она знает, что раньше всегда после звонка приносили пищу. И у нее на это сочетание образовался условный рефлекс. В дальнейшем для нее становится вполне достаточным звонка для того, чтобы начала выделяться слюна. Это универсальный закон функционирования психики у животных, за открытие которого И.П.Павлов получил Нобелевскую премию. И этот закон вполне применим к человеку.

Однажды один из сыновей М.Эриксона, гениального американского психотерапевта, на основе работ которого созданы многие самые эффективные современные психотехники, сильно ударился обо что-то ногой и начал плакать навзрыд. Эриксон подбежал к нему, проверил - кость цела! - и сказал: «Быстро пробеги вокруг холма и боль пройдет!» Сын поковылял туда и боль действительно прошла!!! И обратно к отцу он уже прибежал.

Психика так устроена, что если ты выполняешь одну часть просьбы, то автоматически будешь вынужден выполнить и вторую! В нейро - лингвистическом программировании это называется техникой якорей, т.е. одно действие тянет за собой, как якорем, неизбежное выполнение второго. И я предлагаю тебе использовать эту особенность разума себе во благо.

Вечером, когда ты сделал все необходимое и можно спать, ложись в постель и расслабься. И представь себе завтрашний день и какое-либо значимое событие, в котором нужно вести себя определенным образом. И представь себе, что если твое поведение или же состояние начнет отклоняться от желаемого, как ты в это время сильно-сильно сожмешь в руке ключи (или сломаешь скрепку). И тут же или успокаиваешься… Или же начинаешь действовать позитивно!

Затем скажи себе несколько раз подряд: «Как только я разогну скрепку - я тут же успокоюсь!» Или: «Как только я сожму в правой руке ключи - я тут же почувствую уверенность в себе!» И когда ты на следующий день попадешь в эту ситуацию, тебе достаточно будет держать в руке ключи (или же вертеть в руке скрепку). И уже одно это будет действовать успокаивающе. Но если тебя «понесет», ты сожмешь ключи (сломаешь скрепку) и тут - же успокоишься.

Очень мощным якорем может стать резинка на запястье. Нужно взять классическую резинку (которая в советские времена использовалась чаще всего для нижнего белья) и сшить ее концы так, чтобы она свободно висела на запястье и не давила на тело. И создать связь: «Как только я оттяну резинку и она щелкнет меня по коже, я тут же успокоюсь! (или же смогу сделать то-то и то-то). Боль от удара резинкой будет своеобразным «пинком», который позволит резко прийти в себя!

Также очень эффективно можно использовать связь между стискиванием зубов и расслаблением. Когда мы попадаем в какую-либо сложную ситуацию, например, ссоримся с другим человеком), то чаще всего мы в это время сильно стискиваем зубы. И можно создать связь между стискиванием зубов и необходимым действием в этой ситуации (если я в какой-либо ситуации стисну зубы, то это тут же приведет к включению контроля! Я тут же успокоюсь, расслаблюсь, начну вести себя разумно. И найду наилучший выход из этого положения!)

Если в случае с ключами или же скрепкой нужно вспомнить об этой палочке-выручалочке и сделать необходимое действие, то этот якорь со стискиванием зубов в сложных ситуациях будет включаться АВТОМАТИЧЕСКИ! И поможет опомниться, прийти в себя и начать действовать разумно-эгоистично.

Можно говорить себе все, что угодно, связывать появление или же сохранение желаемых хороших ощущений или желаемого поведения с какими угодно своими действиями. Но связку одного движения с желаемым поведением надо сделать не МЕНЕЕ трех раз. А при программировании очень значимых ситуаций не менее 10 раз.

Надо делать это ассоциировано (то есть не видеть себя со стороны, а представить себе, что ты находишься в этой ситуации). И максимально приближенно к возможным ситуациям, в которых потребуется коррекция поведения. То есть надо каждый раз представлять ситуацию, в которой надо будет «нажать» на якорь, в некоторых деталях по-другому (ведь она в реальности действительно может отличаться от ожидаемой). Это позволит закрыть все лазейки для неконтролируемого поведения.

И в дальнейшем, когда надо будет оказать самому себе срочную помощь, тебе достаточно будет сделать это действие (например, разогнуть скрепку, сжать кулак) и за ним вытянется «привязанное» действие. Ценность этого метода в том, что он действует без погружения в трансовое состояние, тогда, когда ты будешь находиться в гуще событий. А также и в том, что кулак является символом активно - наступательной жизненной позиции. Невозможно чувствовать себя неуверенным и при этом сжимать кулаки! Если человек сжимает кулаки, то он как бы готовится к преодолению преград.

Когда у человека появляется механизм **Психоякоря**, он получает в свои руки своеобразную волшебную палочку, применив которую он с большой степенью гарантии избавится от нежелательного поведения. И это для многих людей является очень ценным. У них появляется ощущение: «Я теперь не щепка в руках обстоятельств. А Хозяин своей жизни!»

Это очень мощный способ моделирования своего поведения или же своего состояния. Многие мои пациенты с успехом использовали его. И иной раз дело доходило до анекдота. Как это было с моим пациентом из Луганской области. У него были приступы стенокардии. И я во время лечения гипнозом, создал ему связку: сожмешь в руке перочинный нож – спазм исчезнет! И, действительно, как только у него появлялись боли в области сердца, он сжимал в руке нож… И приступ проходил! Ему так хорошо помогал этот механизм, что он приковал нож, который использовал в качестве якоря, к поясному ремню при помощи собачьей цепи: не дай Господь, потерять!

Можно также комбинировать **Психоякорь** с **Психоластиком**. Когда ты будешь представлять ситуацию - как она выходит из-под контроля, начни двигать глазами слева - направо и справа - налево. Через это ты дашь своему бессознательному установку, что такое развитие событий или же такое поведение неприемлемо. Затем представь себе – как ты прекрасно действуешь в этой ситуации, как ты делаешь то-то и то-то - так, как надо! И двигай глазами вверх-вниз. И при этом делай самовнушения.

**Психоякорь** позволяет с помощью кинестетики связать одно действие с другим. И вынудить организм действовать по запрограммированному сценарию. Во многих случаях это может оборвать патологическое развитие событий. Ты, если его освоишь, в результате получишь действенные рычаги влияния на свое поведение. И сможешь с большей эффективностью направлять его в желаемое русло!

## Глава четвертая

**Психоматрица или Психологическая «записная книжка».**

Это еще один очень простой и не требующий обучения способ саморегуляции! С помощью **Психоматрицы** можно легко, просто и быстро, не используя никаких технических средств и не входя в трансовое состояние, ввести в себя позитивные программы. При ней надо давить на лоб пальцем до небольшой боли. И делать самовнушения.

Люди уже давно используют это якорение, когда ставят крестик на руку, чтобы вспомнить. Но это очень несовершенный способ, так как зачастую человек не видит крестика. Или же увидев крестик, не знает – что надо вспомнить? А **Психоматрица** действует условно-рефлекторно. И как неизбежно дергается нога, когда по ней бьет молоточек невропатолога, так и неизбежно вспоминается и запускается программа поведения, которая была заякорена.

Как она делается?

Для этого надо давить на лоб (или на надбровные дуги) или пальцем или каким-либо тупым предметом до появления небольшой боли. Боль является сигналом, что в коре головного мозга образовалась динамическая доминанта. Эта доминанта Ухтомского как бы пока «пустая», просто она рефлекторно появляется в коре головного мозга вследствие давления. Но если во время этого давления человек делает себе самовнушения или же запоминает информацию, то она становится неким субстратом, матрицей, на которую та записывается. Пока трудно сказать – записывается эта информация прямо? Или же во время самовнушений образуется некая доминанта. Она слабее доминанты боли. И та притягивает ее к себе, поглощает ее. И таким образом помогает информации записаться внутри психики.

После того, как человек произнесет необходимую формулу самовнушений, давление убирается и динамическая доминанта исчезает. Но информация все равно остается внутри психики и становится активно - действующей программой, которая воздействует на поведение. И когда придет время, эта информация вспомнится или сама по себе. Или же надо опять надавить на это место тупым предметом. Кстати, многие люди неосознаваемо делают это, когда пытаются что-то вспомнить – они приставляют палец ко лбу. Но они предварительно не делают процедуру записи информации, то есть когда надо что-то запомнить, не давят в это время на лоб. Поэтому этьо плохо помогает вспомнить информацию.

**Психоматрицу** можно использовать, например, перед экзаменом (самовнушения во время давления: «Когда я приду на экзамен, возьму билет и сяду за стол, я тут же успокоюсь и вспомню нужную мне информацию!»). Ее можно использовать для моделирования своего поведения в определенных ситуациях («Когда я приду туда-то и туда-то, я вспомню, что мне надо сделать то-то и то-то!». «Квадрат гипотенузы…).

Я этого еще не пробовал, но вполне возможно, что ее можно использовать для запоминания иностранных слов. И когда надо будет вспомнить это слово, надо слегка нажать на то же самое место.

Когда я сам экспериментировал с этим методом записи информации, я давил на разные точки головы. И понял, что для меня лучше всего давить пальцем на надбровные дуги. Эти точки стали для меня своеобразными триггерами «режима записи». Но для тебя, дорогой мой читатель, таким триггером может стать другая точка на голове. И тебе, скорее всего, тоже надо поэкспериментировать для того, чтобы найти самую эффективную точку, на которую надо давить для записи информации.

В-общем, **Психоматрицу** можно легко и эффективно использовать при широком круге проблем. Пробуй ее делать. И сообщай мне о результатах. Будем вместе делать ее более эффективной!

## Глава пятая

**Психоплеер или Стимулятор активности**

Дорогой мой читатель!

С помощью **Психоплеера** ты сможешь легко и просто программировать свое поведение, быстро и легко изучать иностранные языки, снять влечение к алкоголю и курению. И так далее и тому подобное. Диапазон его применения очень широк!

**Психоплеер** представляет из себя магнитофон - плеер с присоединенным к нему костным громкоговорителем. Естественно можно использовать СД - плеер или же другие цифровые носители информации. Единственное условие – усилитель в нем должен быть достаточно мощным чтобы «раскачать» костный громкоговоритель.

Одна из самых главных проблем, которая стоит и всегда стояла перед психотерапией - это низкая внушаемость пациентов, высокий уровень критичности и, вследствие этого недостаточно высокий уровень эффективности лечебных воздействий. История психотерапии знает немало попыток обойти этот барьер, но новые способы были во многом неудобными для применения, громоздкими или же действовали только в определенном и весьма ограниченном круге болезней.



Чтобы обойти это препятствие, необходимо сделать так, чтобы человек не заметил вводимой информации - ввести эту информацию «через заднее крыльцо» (по образному замечанию академика Бехтерева). Опыты такого введения информации проводились в некоторых американских исследовательских центрах. В обычном фильме (например, о природе) каждый 25 кадр менялся на кадр с рекламой какого - либо товара. При просмотре человек видит самый обычный фильм, т.к. глаз не успевает заметить вмонтированный кадр. Но после просмотра фильма многие люди шли и покупали рекламированный в этом фильме товар.

Сознание человека не успевало заметить кадра, но на подпороговом уровне информация входила в его мозг и действовала на его поведение. Таким образом, сознательный контроль обходится и в человека внедряется некая информация. Но такой способ введения информации признан ООН неэтичным.

Мне идея введения информации на бессознательном уровне очень понравилась. Но изначально я ни в коем случае не планировал с помощью этого манипулировать людьми! Я думал: «Как использовать его для саморегуляции?» И вот давным-давно (можно сказать – в прошлой жизни: в 1991 году) я запатентовал способ и аппарат для введения информации в человека на подпороговом уровне. Но по ряду обстоятельств реализация его в жизнь была отложена в долгий ящик (хотя я знаю, что военные и спецслужбы мои идеи используют).

Если у человека по той или иной причине нарушено восприятие звука через наружные слуховые проходы, ему помогает слышать специальный слуховой аппарат. Он представляет из себя усилитель и специальный костный громкоговоритель, который позволяет передавать звук через кость сразу на среднее ухо. Костный громкоговоритель ставится на мастоидальный отросток ушной кости (кость сразу за ушной раковиной). И человек начинает слышать!

Я тогда подумал: «А что если взять и одеть этот аппарат на голову нормально-слышащего человека? А что если при этом использовать не сам аппарат, который является только усилителем, а магнитофон?» Я поставил себе костный громкоговоритель на кость за ушной раковиной, включил магнитофон и… ничего не услышал. Но когда я закрыл уши – я услышал звук, который издавал магнитофон! Если уши открыты, то звук, идущий через нормальный канал его восприятия, подавляет звук, идущий через кость. И я понял, что через этот канал звук от магнитофона идет ПРЯМО в бессознательное. И с его помощью можно осуществить самопрограммирование – легко и просто!

Почему это действует?

Это происходит из-за того, что звук по кости доходит до среднего уха, и таким образом создается второй, параллельный основному, канал введения информации в слуховой анализатор. Но, если учесть, что уровень звука, который обеспечивается наружным слуховым проходом, намного выше идущего через кость, то информация, идущая через кость, подавляется. И вследствие этого не будет осознаваться тобой.

Есть такой метод психотерапии – шерринг (деление чувств). Психотерапевт просит пациента сконцентрироваться на метрономе, который находится со стороны левого уха. После этого психотерапевт говорит в правое ухо пациента. Оказалось, что информация при таком способе идет сразу в бессознательное пациента, так как он не концентрирует свое сознание на том, что говорит психотерапевт. При введении информации через кость происходит то же самое. Только в этом случае человек естественным образом не слышит ту информацию, которая идет через кость. Информация, идущая через кость, становится подпороговой.Да и дорогой психотерапевт при этом не нужен!

А второй, возможно более важный механизм, связан с опытом внутриутробной жизни. Доказано, что ребенок слышит, воспринимает и даже в некоторой степени действует под влиянием голоса матери. Но до него доходят ТОЛЬКО низкие частоты ее голоса. **Психоплеер** тоже передает только низкий диапазон звука. И вследствие этого информация, идущая через кость, может восприниматься бессознательным намного с большей степенью доверия.

Этот способ введения информации имеет ряд преимуществ:

1. Психокорректирующая или иная информация вводится в тебя на подпороговом уровне. Т.о. появляется возможность «обойти» сознательный контроль и сопротивление. Это дает возможность быстро и эффективно вводить в себя очень большие объемы информации с минимальной тратой сил и энергии.

2. При введении информации ты можешь заниматься своими обычными делами, твоя свобода действий не сковывается, сеанс не требует дополнительного времени для его проведения. Т.е. обучение и лечение может идти вне зависимости от иных источников информации, действующих в это время.

3.Ты имеешь возможность в любой момент проконтролировать вводимую информацию. Для этого достаточно закрыть уши руками и вводимая через кость информация становится слышной.

4. Не требуется специальной подготовки и обучения работе с аппаратом.

5. Аппарат и способ дают тебе возможность создать положительную психонастройку на восприятие идущей через обычный канал информации. Например, при обучении чему - либо ты можешь подавать через **Психоплеер**  команды на мобилизацию. (Это очень важная информация! Слушай и полностью воспринимай все, что говорится!) Таким образом, **Психоплеер** позволяет более полно использовать потенциал твоего мозга и расширить емкость информационных каналов.

При помощи **Психоплеера** и специально составленных программ мной вызывался сон у страдавших бессонницей людей, успокоение при тревожно - депрессивных состояниях, а также жажда и желание выпить воду у человека, который перед опытом не имел никакого желания пить.

После однократного прослушивания 20 английских слов с переводом на русский язык человек, не изучавший этого языка, запомнил 16 слов.

В случае, если проводились лечебные сеансы, человек замечал, что через некоторое время после начала сеанса его состояние вроде бы ни с того, ни с чего начинало меняться в обусловленную внушениями или самовнушениями сторону.

**Психоплеер** можно использовать для снятия тяги к алкоголю, снять желание закурить. Можно использовать у операторов сложных и опасных производств для снятия стрессовых состояний, мобилизации внимания, настройки на работу.

Можно использовать аппарат для снятия болезненных состояний невротического круга, при обучении саморегуляции, в спорте для снятия предстартового напряжения и т.д. и т.п. Можно записать программу на успокоение и расслабление, на реагирование в рамках разумного эгоизма. И включать его перед значимой ситуацией. Можно записать на магнитофон самовнушения по Сытину.

То есть диапазон применения **Психоплеера** может быть очень широк. Но эффект в ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ степени зависит от качества программ. Они должны быть правильными с точки зрения семантики и нейролингвистики. В приложении к этой книге ты найдешь несколько программ, которые сможешь использовать.



Когда ты приобретешь костный громкоговоритель, присоедини его к магнитофону и запиши программы, которые хочешь ввести в себя. Затем поставь костный громкоговоритель на сосцевидный отросток височной кости. Магнитофон прикрепи к поясному ремню; в него вставь кассету с информацией. П**сихоплеер** готов к работе! Включи его. И информация начнет входить в твое бессознательное и в зависимости от того – какая она? – станет влиять на твое поведение.

## Глава шестая

**Психорация или Усилитель самовнушений.**

Дорогой мой читатель!

Если ты занимался саморегуляцией, то прекрасно знаешь – как тяжело получить желаемые результаты от своих самовнушений! То погружение недостаточно глубокое и самовнушения не проходят к бессознательному. То оно слишком глубокое и… ты засыпаешь. И еще тысяча и одна причина, которая приводят к неудачам с саморегуляцией! И, соответственно, к разочарованию в ней.

Но тот способ саморегуляции, который я тебе сейчас предложу, позволяет преодолеть все эти преграды. Он действует на основе той же самой идеи создания параллельного канала ввода информации в себя через кость, которую я реализовал в виде **Психоплеера.** Ты можешь использовать простой слуховой аппарат как усилитель самовнушений! И он станет той своеобразной рацией, которая позволит тебе ЛЕГКО и ПРОСТО довести до своего бессознательного желаемое.

Костный громкоговоритель надо поставить на мастоидальный отросток ушной кости (кость сразу за ушной раковиной) и закрепить его на этом месте скобой. После этого включить аппарат и говорить в его микрофон. И твои самовнушения через костный канал пойдут СРАЗУ и ПРЯМО в твое бессознательное!

Но предварительно надо отрегулировать звук, чтобы он не был слишком сильным (из-за чего может начать болеть голова) и слишком слабым (иначе он просто не дойдет до бессознательного). Регулировка звука производится так. Поставь включенный слуховой аппарат перед обычным радиоприемником или же телевизором. Затем закрой оба уха руками. В результате ты услышишь звук, идущий через кость. Если звук очень сильный, то уменьши его регулятором на аппарате – до комфортного восприятия. Теперь поставь аппарат так, чтобы твой голос воспринимался его микрофоном. Психорация готова к работе! Ты можешь с ее помощью делать себе любые желаемые самовнушения. Твое бессознательное их ОБЯЗАТЕЛЬНО воспримет!

Почему это работает?

Как и в **Психоплеере э**то происходит из-за того, что звук по кости доходит до среднего уха, и таким образом создается второй, параллельный основному, канал введения информации в слуховой анализатор. И уровень звука, который обеспечивается наружным слуховым проходом, подавляет восприятие информации, идущей через кость. И вследствие этого сразу уходит в бессознательное. Но ты при этом будешь слышать свои самовнушения обычным образом. И они тоже, в той или иной мере, будут восприняты бессознательным. Таким образом, бессознательный канал восприятия будет усиливать обычный канал. И информация легко и просто будет воспринята (и исполнена!) бессознательным.

Работами профессора Вульфа из США доказано, что через кость вводится только один компонент звука. И он сразу же уходит в левое полушарие. А оно отвечает за реагирование на окружающие импульсы, за активацию и так далее. Таким образом, информация, введенная через кость, может легко воздействовать на твое поведение.

Раньше я советовал использовать в обоих методах саморегуляции слуховой аппарат К-1 с костным громкоговорителем КТМ, выпускаемый московским заводом слуховой аппаратуры «Ритм». В **Психоплеере** используется только громкоговоритель, а в **Психорации** – весь аппарат. Но этот завод закрылся. Хотя по моей информации аппарат можно приобрести по тел. 8-916-924-88-12.



Но в настоящее время появились наушники с костной проводимостью. Они одеваются на голову, но вставляются не в уши, а ставятся на скуловые кости. И их легко можно использовать в Психоплеере. Естественно, уже давно можно пользоваться не магнитофоном, а каким-либо гаджетом с функциями записи и плеером.

## Глава седьмая

**Психолазер или Онкокиллер**

Дорогой мой читатель!

**Психолазер** - это способ ПРЯМОГО воздействия на обмен веществ в определенной точке своего организма. Насколько я знаю, в мире нет ничего подобного! С помощью **Психолазера** можно рассосать ЛЮБУЮ опухоль, снять воспаление, ускорить заживление ран, переломов костей и так далее и тому подобное. Раньше, когда я только создал этот метод, я называл его Биоэнерготренинг (и, возможно, ты знаком с ним под этим названием).

Тогда я думал, что он работает не только потому, что позволяет воздействовать на обмен веществ, но и за счет манипуляции некой биологической энергией. Но мы не знаем – есть или нет в организме какая-то специфическая субстанция, которую можно назвать биологической энергией? В конце концов, я решил отказаться от этой идеи и остановился на том, что основной механизм – воздействие на обмен веществ. Но в упражнениях я оставил язык манипулирования этот энергией, так как он очень удобен.

Очень многие неудачи при саморегуляции связаны с тем, что самовнушения сначала идут в бессознательное. И если оно СОГЛАСНО выполнить их, если те бессознательные программы, которые привели к болезни или же проблеме не сопротивляются этим самовнушениям, то они могут сработать. Но чаще всего это не так! И самовнушения уходят в «песок»…

И только концентрация внимания на какой-либо точке своего организма, если делать это в связи с фазами дыхания, позволяет ПРЯМО и без такого капризного «посредника» как бессознательное, воздействовать на обменные процессы в этом месте организма. То есть при помощи Психолазера ты можешь обойти сопротивление бессознательного. А это дорогого стоит! Если учесть, что большинство самых тяжелых и смертельно-опасных болезней – психосоматозы, то их поддерживают некие бессознательные установки на болезнь (об этом подробно ты можешь прочитать в моих книгах «Психохирургия или психотехники нового поколения» и «Здоровье не купишь», которые выходили в издательстве «Феникс»). И они сопротивляются твоему выздоровлению! И для того, чтобы эти программы снять, нужна серьезная психотерапевтическая работа. Но **Психолазер** дает тебе шанс САМОМУ, без помощи извне, победить болезнь!



Однажды мне в руки попал журнал «Терапевтический архив» 1982 года со статьей В. Юрданова. Ряд проведенных им опытов позволяют утверждать, что если человек концентрирует свое внимание на каком-либо органе на фазе выдоха, то обмен веществ в этом органе отклоняется в сторону расхода энергии.

Например, если человек на фазе выдоха концентрирует свое внимание на руке, то в это время в крови, протекающей через сосуды этой руки, будет понижаться количество кислорода, глюкозы, увеличиваться количество углекислого газа, смещается кислотно-щелочное равновесие крови в сторону защелачивания и т.д. и т.п. И все происходит наоборот, если человек концентрирует свое внимание на данной руке на фазе вдоха. Даже кровь, которая в это время берется из вены руки (или на фазе вдоха или на фазе выдоха), отличается по цвету!

Меня эти данные настолько зачаровали, что какое - то время я не мог ни о чем другом думать. Ведь все, что я узнал в процессе учебы в медицинском институте, говорило об обратном - сознание не играет никакой роли в этом процессе! Но я не мог не верить данным, ведь они были напечатаны в очень авторитетном академическом издании.

Я понял, что эти опыты позволяют утверждать, что в строго определенных условиях можно сознательно влиять на обмен веществ в той точке, на которую в настоящий момент направлено внимание человека. И я подумал: «А почему бы на этой основе не придумать специальные упражнения?» Ведь если эту концентрацию внимания производить только на фазе вдоха или выдоха, то появляется возможность целенаправленно изменять обменные процессы в данной точке в необходимую сторону.

И это первый механизм, который используется в **Психолазере**.

Доказано, что если человек концентрирует свое внимание на какой-либо точке своего организма, там расширяются сосуды. И когда ты во время делания упражнений **Психолазера** сконцентрируешься на определенной точке, в этом месте тоже расширяются микрососуды. А это усиливает микроциркуляцию крови, ускоряет течение обменных процессов. И это второй механизм твоего воздействия на определенный орган, в котором ты хочешь произвести необходимые изменения, второй механизм, который делает **Психолазер** очень эффективным.

На основе этих данных я и придумал первое упражнение, смысл которого был в том, что я концентрировал внимание на какой - либо точке организма на фазе вдоха, а на фазе выдоха переводил его (свое внимание) на что - либо постороннее. Мне подумалось, что в этом случае то смещение обменных процессов, которого я добивался во время фазы вдоха, не будет «стерто», если я буду продолжать концентрировать свое внимание на этой точке на фазе выдоха. И это оказалось действительно так!

Как использовать болезнь во благо себе?

Как - то вечером я стал размешивать рукой казеиновый клей. А у меня была трещина на коже около ногтя указательного пальца левой руки. И это место сильно защипало. Ночью в этом пальце я начал чувствовать боль и подергивания и от этого очень плохо спал. А утром, когда проснулся, палец так раздуло......! Когда я увидел его, то аж присвистнул - так ужасно он выглядел. Кончик пальца посинел и опух так, что ноготь выдавило вверх на сантиметр. Мне было абсолютно ясно, что без хирурга обойтись не удастся. А то, что ноготь слезет, - ясно, как божий день!

Видимо из клея в ранку попал один из самых сильных органических ядов - трупный. Этот клей делается из останков животных и, скорее всего, при его изготовлении было использовано павшее животное.

Я пошел в больницу, где тогда работал, но сразу к хирургу попасть не смог, так как у самого было много работы. И вот тут я вспомнил свои изыскания и решил их применить на данной болячке. Я начал представлять, что на фазе вдоха я «высасываю» из пальца «больную» энергию. А на фазе выдоха - «выбрасываю» эту «больную» энергию наружу.

В перерывах между сеансами гипноза я, как только представлялась возможность, периодически концентрировался на этой работе и делал упражнение. Сначала отпустила пульсация и боль, а потом начала спадать и отечность. Я решил погодить с походом к хирургам – авось сам справлюсь!

Примерно к обеду у меня отечность спала до того, что ноготь практически вернулся на место. Но боль и невозможность согнуть палец еще оставалась. К концу рабочего дня мне удалось полностью снять отечность и боль, а палец начал свободно сгибаться. К восьми часам вечера у меня осталась только болезненность при надавливании на ноготь. А утром следующего дня я проснулся совершенно здоровым!!!

Успех - стимулятор развития.

И вот в тот момент, когда я разглядывал уже совершенно здоровый палец, во мне произошли очень серьезные внутренние подвижки. Можно сказать, что в этот момент во мне умер советский врач. И зародилось что - то новое, что нельзя было отнести ни к Западу, ни к Востоку.

Даже более того, этот успех во многом определил мою судьбу! Я опять же «на своей шкуре» (видимо, для меня это стало традицией) почувствовал - какие огромные силы дремлют внутри меня. И ждут своего использования во благо организма. Что, по большому счету, мои болезни были результатом «необузданности» этих сил. Я понял также, что при достаточно сильном желании могу их поставить себе на службу.

Как это использовать во благо себе?

В **Психолазере** есть два основных упражнения. И чтобы они получились – надо подготовиться. Для начала сядь удобно (или ляг на постель), закрой глаза. И расслабь мышцы – настолько, насколько это у тебя получится. Глубокое расслабление и медитативное состояние для выполнения упражнений **Психолазера** вовсе не обязательно.

Во время выполнения упражнения ты должен находиться в состоянии безмысленного покоя. Отбрось все посторонние мысли, отгородись от всех ненужных образов. Ты в это время должен быть полностью сконцентрирован на образах транспорта энергии.

Для того, чтобы связать перераспределение энергии с дыханием, сделай следующее. Представь себе, что внутри твоей грудной клетки находится «насос», который пропускает через себя всю эту энергию. Этот «насос» будет действовать по принципу кузнечных мехов. И когда ты будешь вдыхать реальный воздух, представляй, что параллельно всасываешь в себя и энергию - или снаружи или с больного органа. А во время выдоха (в зависимости от делаемого упражнения) этот насос или направляет энергию через трубочку в больной орган или выбрасывает ее из себя наружу.

Следующий этап - максимальная концентрация на больном органе. Найди его во внутреннем пространстве, ощути все те микро-сигналы, которые постоянно идут от него к твоему «Я» (и на которые ты обычно не обращаешь внимание). Необходимо добиться того, чтобы между тобой и этим органом образовалась связь, как бы натянулась ниточка.

Сначала подыши, представляя, что в груди находится этот «насос». И он - то наполняется, то сдувается. Затем присоедини «шланг» к нему и подыши уже через него. Затем мысленной рукой поставь кончик «шланга» в больное место и высасывай «грязную» энергию.

Упражнение первое

Используется в случае, когда необходимо снять острое воспаление или воздействовать на опухолевые процессы.

Представь, «увидь» и ощути, что в больном органе накопилось много «грязной», ненужной энергии. Затем начни делать постепенный вдох через нос. И все твое внимание в этот момент должно быть сосредоточено на ярком и образном представлении того, что «насос» через трубочку, идущую внутри тела, забирает из больного органа лишнюю энергию.

-Хозяин! Может хватит?



Максимально сконцентрируйся на ощущении, что по мере твоего вдоха насос накапливает в себе все больше и больше энергии из этого органа. Одновременно представляй (и постарайся почувствовать это ощущение), что в больном органе становится все меньше и меньше этой «грязной» энергии.

После того, как ты сделаешь максимальный вдох, перенеси концентрацию своего внимания на процесс выдоха. Сделай резкий и быстрый выдох через рот (соотношение вдоха к выдоху должно быть примерно 4 к 1) с представлением, как накопленная «грязная» энергия уходит глубоко в землю. Представь себе, что рядом с тобой открывается глубокая яма, вплоть до магмы, в которую эта «грязная» энергия падает и сгорает там дотла.

На этом один цикл упражнения заканчивается. За один раз сделай столько циклов, сколько получится. Скорее всего, больше, чем 10 полных циклов по всем правилам тебе сделать не удастся (сознание начнет «увиливать» от этого утомительного занятия и предлагать тебе заняться более соблазнительными вещами).

Не насилуй себя, а сделай перерыв на 10-15 минут и только после этого начни новый цикл. В таком ритме работай до первых признаков уменьшения болезненных ощущений. Затем интенсивность работы можно уменьшить.

Упражнение второе

Выполняется при признаках недостатка энергии в больном месте, что проявляется в виде атрофических процессов, хронических болезненных явлениях (например, длительно не заживающих язвах, ослаблении функций органа).

Вдох через нос постепенный, выдох через рот постепенный (соотношение их друг к другу примерно 1:1). Представь, что ты вдыхаешь не через нос, а через точку посредине лба. И не воздух, а рассеянную в окружающем пространстве, в Космосе, энергию. Представь, как эта энергия во время вдоха входит в «насос» и накапливается в нем.

Затем на фазе выдоха направь эту энергию через трубочку в больной орган. Ярко и образно представь и ощути, что эта «чистая» энергия заполняет собой орган. И это приводит к улучшению состояния и уменьшению болезненных ощущений.

Также сделай 10-15 циклов этого упражнения, затем перерыв 10-15 минут и новую серию упражнений. Так работай до первых признаков улучшения своего состояния. Добившись этого, можно интенсивность занятий уменьшить.

Ты видишь, дорогой мой читатель, что я пользуюсь здесь образом энергии. Есть эта энергия или нет – мы не знаем. Но представление движения энергии предметизирует работу, дает образные ориентиры. Если исходить из того, что механизм, который обеспечивает результат, воздействие на обмен веществ, то вполне можно пользоваться образом манипулирования с энергией.

Мною получен ряд данных, которые позволяют говорить, что человек, вооруженный **Психолазером**, получает возможность справляться с такими болезнями, которые практически не лечит ортодоксальная медицина.

Несколько моих пациентов с огромным успехом использовали первое упражнение при гнойной инфекции. И одна из них с круглыми от удивления глазами рассказывала мне историю своего выздоровления. У нее была хроническая гнойная инфекция на ноге, при которой ей не помогали никакие мази и примочки. Но когда она стала делать это упражнение, то эффект был почти волшебным - рана подсыхала чуть ли не на глазах! И через несколько дней осталась только небольшая корочка на том месте, где была многомесячная болячка.

Или еще такой случай. Один из моих пациентов, страдавший гемофилией, научился останавливать себе кровь из порезов. До этого ему для того, чтобы остановить кровь, приходилось зажимать кожу до тех пор, пока она не зарастет. Или вводить в вену кровоостанавливающее лекарство.

Как-то у него началось внутрисуставное кровотечение в колене. Раньше это у него происходило неоднократно после травм колена. И кончалось тем, что кровь изливалась внутрь сустава до тех пор, пока суставная сумка не растягивалась и кровотечение естественным образом не останавливалось. А потом в течение месяца все это медленно и мучительно рассасывалось.

Но в тот вечер, когда он в очередной раз ударился коленом, он стал делать 1 упражнение Психолазера. И кровь остановилась! Утром, когда он проснулся, сустав сгибался так, как будто ничего не произошло.

Психолазер и язва желудка.

Приведу еще один пример того, как мой пациент лечил при помощи Биоэнерготренинга свою застарелую язву желудка. На вдохе он представлял, что «засасывает» из внешнего мира энергию в «насос», находящийся внутри грудной клетки. А на фазе выдоха представлял, что направляет уже теплую энергию в область язвы.

В это же время он представлял, как под влиянием этой теплой энергии, касающейся язвы, там расширяются сосуды, улучшается кровообращение и вследствие этого подстегивается обмен веществ. Он ярко и образно представлял себе, что при помощи своих мысленных рук разминает спазматические складки, которые образовались вокруг язвы, как открываются сосуды, боль постепенно становится все меньше и меньше.

Этот человек при помощи Психолазера добился таких результатов, которых не мог добиться ни при помощи лекарств и процедур, ни при помощи диеты. Язва зарубцевалась за очень короткое время. И, что самое главное, она длительное время не обостряется.

Психолазер и перелом кости.

Как - то зимой я заводил свою машину. Аккумулятор был слабым, и мне пришлось крутить мотор рукояткой. И вот в один «прекрасный» момент рукоятка очень сильно ударила по моей руке. Ее пронзила такая сильная боль, что я закрутился на месте «волчком». Я с трудом закрыл машину и затем поковылял в больницу. Там сделали рентгеновский снимок и сообщили, что у меня профессиональный водительский перелом костей предплечья. Мне наложили гипс и я пошел домой.

Как ты знаешь, дорогой мой читатель, все люди в этом случае берут больничный. Но у меня в это время шла группа второго курса обучения саморегуляции. А через три дня мне надо было лететь в Ленинград на учебу. И я никак не мог себе позволить болеть.

Поэтому, придя домой, я тут же лег на постель и ввел себя в очень глубокое медитативное самогипнотическое состояние. И через 20 минут ПОЛНОСТЬЮ снял боль! До самого конца этой эпопеи я совершенно не чувствовал ни малейшей(!) боли в месте перелома. Только тогда, когда я поскальзывался на льду и вследствие этого резко дергал рукой, я чувствовал в месте перелома что-то вроде резкого укола иголкой. И все!



Я вечером пошел на работу, успешно провел группу. А через три дня улетел в Ленинград. Через четыре дня после перелома я уже пробовал в сломанной руке держать дипломат, а через неделю вообще снял гипс. Затем я полетел в Ростов-на-Дону, чтобы провести там короткую группу. И уже оттуда прилетел обратно в Йошкар - Олу, где тогда жил. И вот через 12 дней после перелома я в своем гипнотарии перетаскивал кресла - кровати. Работал обеими руками. И был практически полностью здоров!

Естественно, ты вправе спросить: «А как мне это удалось?» Все эти дни я в ЛЮБОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ делал **Психолазер**. В первые два дня я делал первое упражнение - «высасывал» из места перелома все больное и таким образом подавлял воспаление. Затем начал делать второе упражнение, чтобы ускорить восстановление кости.

И параллельно делал упражнение из идеомоторной тренировки. Я вспомнил и подробно воспроизвел все ощущения, что появлялись в предплечье при выполнения подтягивания на перекладине. Я ярко и в образах представлял, что моя рука полностью здорова. И что я на ОБЕИХ руках подтягиваюсь на перекладине 15 раз.

Психолазер и рак.

Однажды на занятиях по обучению саморегуляции ко мне подошла одна женщина и попросила помощи. Оказалось, что к ней приехала из Алма - Аты мать, у которой там был диагностирован рак груди. Естественно, она приехала в крайне подавленном настроении и первое, что сказала дочери после приезда: «Я приехала к тебе умирать!»

Опухоль груди оказалась величиной почти с грецкий орех, а в подмышечной впадине я обнаружил увеличенные лимфатические узлы. Я взялся за ее лечение и вначале сделал несколько сеансов гипноза - только для того, чтобы поднять ее дух. А потом включил ее в группу по обучению саморегуляции. Она прошла весь курс, который состоял тогда из десяти занятий по два часа, где обучилась самогипнозу и **Психолазеру**.

И, когда через месяц она собралась уезжать обратно домой, опухоль была размером только с лесной орех! А когда она приехала домой и пошла на прием в онкологический диспансер, где стояла на учете, врач был настолько удивлен, что чуть не потерял дар речи. Ведь всего чуть больше месяца назад он видел перед собой сломленного человека, прямого и реального кандидата в покойники. А теперь перед ним сидела нормальная здоровая женщина. И без опухоли! Мало того - исчезли метастазы в подмышечную впадину.

Но это еще не все! Как раз в это время развалился Советский Союз. И казахи, особенно в южных областях, начали вытеснять русских и с работы и с мест жилья. И ей с мужем пришлось за бесценок продать квартиру, нанять машину, заплатить за ее аренду практически все, что они выручили за продажу квартиры, и приехать к дочери в Йошкар - Олу. В общем, почти как погорельцы!

Даже здоровые люди могли от этого сломаться. А уж болевших раком (даже если прошло много лет после этого) подобное убивает наповал. А она до настоящего времени жива и здорова, выстроила дом в пригороде Йошкар – Олы. Этот случай из моей практики для меня всегда является поводом для вдохновения - действительно все в руках человеческих!

Психолазер и полипы.

У одной моей пациентки при гинекологическом осмотре был обнаружен полип матки. Естественно у врачей в этом случае первая мысль: «Уж не рак ли?» Ей дали направление на обследование в онкологическом диспансере. Это ее так напугало, что она категорически отказалась туда идти. Но она прекрасно понимала, что надо что-то делать. И ей ничего не оставалось, как только включить свое самовнушение на полную мощность!

Она в течении 3-х месяцев занималась Психолазером по часу утром и по часу вечером. Воистину, только страх смерти способен толкнуть человека на такие подвиги. Через 3 месяца у нее при осмотре не было найдено НИЧЕГО!

Я вовсе не наивный человек! И прекрасно понимаю, что если бы знания по поводу создания атомной бомбы попали только в одни руки - не важно коммунистам или капиталистам, то ощущение всемогущества и безнаказанности, которое неизбежно появилось бы у этой стороны, практически со 100 процентной гарантией привело бы мир к атомной бойне. И только равновесие страха, которое было достигнуто неимоверными усилиями нашей страны (или Америки - зависит от точки зрения), гарантировало то, что война не разразилась.

То же самое можно сказать про взаимоотношения между сознанием и бессознательным. Если несаморегулирующийся человек является игрушкой в «руках» бессознательного, то **Психолазер** ставит сознание человека на один уровень по силе с ним. И оно становится вынужденным считаться с сознанием!

Вследствие этого внутри человека устанавливается своеобразный «паритет», что в результате приводит к более рациональным взаимодействиям между сознанием и бессознательным. Постоянная работа над собой в плане саморегуляции приводит к тому, что сознание человека становится активной силой, от действий которой в значительной степени зависит состояние организма. **Психолазер** делает наше Я активно действующей частью организма и превращает его из созерцателя и раба тела в подлинного хозяина своего организма, своей судьбы.

Успехов тебе в его освоении!

## Глава восьмая

**Психосканер или Реставратор истории жизни.**

Дорогой мой читатель!

С помощью **Психосканера** ты можешь перезаписать те события твоей жизни, воспоминания о которых ранят и из-за которых твое поведение, твоя жизнь идет не так, как тебе хочется. Когда я работаю с пациентом и мне нужно изменить его прошлое, я использую эту технику под названием **Машина времени**. А в саморегулятивном варианте я ее называю **Психосканером**.

Есть выражение: «Все мы родом из детства!» Смысл его – все, что произошло в нашей жизни, особенно в первые годы, никуда не исчезает и продолжает влиять на нашу жизнь даже во взрослом состоянии. Все страхи, обиды, чувство вины и так далее и тому подобное, которые мы испытали в тот или иной период жизни, воздействуют на наше развитие и на те выборы, которые мы будем делать в своей жизни. Это в психологии называют - «незавершенный гештальт». Это такое событие, которое остается эмоционально активным.

Например, человек вспоминает свою первую любовь. И его охватывает горечь из-за того, что судьба так распорядилась, что им не удалось соединить свои сердца. Так вот, если человек при этом воспоминании испытывает отрицательные эмоции, то это означает, что на самом деле он так и не смирился с этой потерей. И где-то в душе продолжает «плакать» по этому поводу.



И человек может ходить по жизни, вроде бы радоваться ей и совершенно не вспоминать об этом событии. Но оно изнутри «трясет» его психику, являясь активно - действующей частью бессознательного. Это и есть незавершенный гештальт. И, пока этот комплекс переживаний не разрядится, пока человек не изменит к этому событию отношение, оно будет являться одним из корней какого - то определенного заболевания.

Если бы я был волшебником, то вернулся бы в прошлое пациента и изменил некоторые события, которые являются психологическими «занозами» и из-за которых возникла болезнь. Если бы мне это удалось, то, безусловно, передо мной сидел бы другой человек. А еще вероятнее – не сидел бы, так как это привело бы к такому его изменению, что у него не развились те болезни и те проблемы, которые и привели ко мне. Но мы не можем изменить прошлое. Прошлого нет! Оно существует только в наших воспоминаниях.

Но изменить свое ОТНОШЕНИЕ к нему можно. Единственная проблема при этом – незавершенные гештальты, чаще всего, находятся в глубинных слоях психики. И добраться до них очень и очень сложно! И только некоторые методы (например, психоанализ) способны добраться до самых глубинных слоев психики и как-то их изменить. Но психоанализ очень длительная (и муторная!) процедура.

И я долго думал – как его ускорить? И придумал свой авторский метод ускоренного психоанализа – **Психосканер** или **Психореставратор**. Эта техника действует как самонаводящаяся ракета, которая находит глубинные причины болезни или психологического расстройства. И, в отличие от психоанализа, она не только находит их, но и перезаписывает их в позитивном ключе, уничтожая старое событие и записывая на его место новое.

Бессознательное работает с воспоминаниями по прецедентному принципу. Если ему надо решить – как относиться к тому или иному событию или явлению, которое встречается в жизни, оно обращается к «прецедентам» - как раньше 1 Я реагировал на подобные вещи, что позволило ему выжить? Значит и на новые события надо реагировать именно так! И продуцировать на них те же самые эмоции.

Также важно то, что бессознательному все равно – произошло это событие в реальности или же оно ярко и образно представлено сознанием как происшедшее. Оно будет относиться к нему так же, как к реальным событиям. Очень ярко это качество бессознательного проявляется у детей. Если они нагляделись страшных мультфильмов или же начитались страшных сказок, то очень часто начинают бояться оставаться одни в комнате. Им кажется, что под койкой сидит «шишок», в темноте их может схватить какое-либо чудище и т.д. и т.п. Бессознательное у детей еще такое наивное, что воспринимает эти выдуманные сюжеты как реальность. А раз в окружающем пространстве есть опасность, ее надо избегать!

Когда ты на **Психосканере** пойдешь в прошлое и поменяешь какое-либо событие на более благоприятное, то таким образом ты запишешь его в памяти КАК БУДТО ОНО РЕАЛЬНО ПРОИЗОШЛО! Ты, конечно же, на сознательном уровне будешь помнить – как было на самом деле? Но для твоего бессознательного внесенные этой техникой изменения станут реальностью, к которой оно будет относиться как к тому, что когда-то ДЕЙСТВИТЕЛЬНО произошло.

Но для того, чтобы бессознательное в будущем обращалось к измененным тобою событиям как к прецеденту, надо обязательно стереть из бессознательной памяти изначальное событие. Иначе бессознательное не будет знать – какому варианту отдать предпочтение? Если старое событие стереть, то в будущем бессознательное, когда будет искать «прецедент», будет обращаться к новому событию. И программировать поведение уже на его основе.

Как покататься на **Машине времени**?

Эту технику я применяю своим пациентам тогда, когда вижу, что те проблемы, которые его привели ко мне, очень сильно связаны с нерешенными проблемами в прошлом. В ней я предлагаю человеку представить себя сидящим в волшебной Машине времени. Он имеет возможность направить ее назад - в свое прошлое, или же вперед – в будущее. Если он направляет ее в прошлое, то должен предварительно настроить себя на то, что поплывет в свое прошлое для того, чтобы увидеть те корневые события, которые запустили его болезнь.

И через некоторое время в окне Машины времени он может увидеть какое-либо событие из своей прошедшей жизни. И ты согласишься, дорогой мой читатель, что это событие возникает не так просто. Ведь не так просто из миллионов событий, которые человек пережил в своей жизни, он увидел именно это событие. Оно является корнем (чаще всего одним из корней) его заболевания. Машина времени, как самонаводящаяся ракета, выводит человека на это событие. Затем пациент меняет это событие на более благоприятное. А после этого сжигает старое событие в технике «Кино».

И чем больше мне удается провести сеансов, тем лучше бывает результат. Но прошлое – «авгиевы конюшни», которые не так-то просто разгрести. И чаще всего нужно сделать очень много интервенций в прошлое, чтобы раскопать действительные причины болезни. Обычно же мне удается сделать всего несколько сеансов.

Но потом я понял, что мои пациенты могут сами, без моей помощи, продолжать перестраивать свое прошлое – в саморегулятивном режиме. И самое важное при этом – они не ограничены во времени! И могут провести столько сеансов, сколько нужно. И, как пылесосом, вычистить свое прошлое!

С моей точки зрения эта работа способна глубоко и радикально РЕСТАВРИРОВАТЬ твою психику. Когда-то, когда произошло некое отрицательное событие, это деформировало развитие твоей психики. На этой основе ты действовал и опять делал ошибки – еще большие. И в результате стал таким, каким стал!

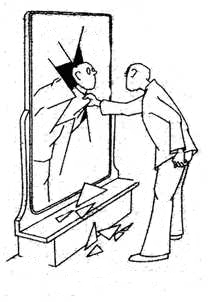
Если изменить эти события, то психика, освободившись от принуждения, начнет перестраиваться – уже на позитивной основе. И чем больше будет произведено в бессознательном изменений, тем быстрее и эффективнее это будет происходить. Конечно, фундаментальные параметры психики, скорее всего, тебе изменить не удастся. Но сама по себе реставрация и не делает этого. Если фундамент здания и стены крепкие, то ремонт и реставрация могут сделать здание еще лучше и красивее, чем оно было когда-то. **Психореставратор** делает с психикой что-то подобное. Поэтому я и назвал эту технику так.

Как это использовать во благо себе?

Если ты умеешь входить в трансовое состояние тем или иным способом, то сначала сделай это. А потом представь себе, что ты сидишь в Машине времени.

***-Представь себе, что ты видишь перед собой полукруглый пульт управления, весь усыпанный клавишами, индикаторами, кнопками и переключателями. За ним ты видишь большой белый экран…. На пульте управления ты видишь большую зеленую кнопку включения машины времени. Нажми ее….. И вот зашумели какие-то двигатели, загудели какие-то механизмы, замигали индикаторы на пульте управления, засветился экран…..Машина времени готовится к работе. И когда это мигание индикаторов прекратится, это будет говорить о том, что она готова к работе. Дождись этого…***

***-Теперь посмотри – на правой стороне пульта управления есть рычаг…. Если его двинуть от себя, то Машина времени пойдет в будущее, если ее двинуть на себя, то она пойдет в прошлое. И сейчас ты двинешь рычаг на себя и отправишь ее в свое прошлое. И там ты увидишь самого себя со стороны, живущего в этом году, ты увидишь людей, которые тебя тогда окружали и, возможно, вспомнишь это событие. Но сначала ты настроишься на то, что хочешь увидеть те события своей жизни, которые являются корнями твоей проблемы, которые играют принципиально важную роль в появлении у тебя проблем или болезни.***

******

***-Мысленным голосом обратись к своему бессознательному и попроси его показать принципиально важные события твоей жизни, которые являются «занозами», вокруг которых накапливается «гной», которые как корни питают болезнь. Скажи ему, что ты хочешь изменить их, как бы удалить эти «занозы», вырвать из себя эти корни. Скажи своему бессознательному, что ты хочешь изменить свое прошлое для того, чтобы улучшить настоящее и запрограммировать лучшее будущее.***

***-После этого двигай рычаг на себя…. И вот опять зашумели какие-то двигатели, загудели какие-то механизмы, замигали индикаторы… и Машина времени поплыла в прошлое. Внимательно смотри в светящийся белый туман в экране…И через некоторое время ты увидишь там какое-то событие из своей жизни со стороны. Ты увидишь себя со стороны, ты увидишь тех людей, которые тебя окружали и, скорее всего, вспомнишь это событие своей жизни…***

И когда ты увидишь это событие, выйди из Машины времени в это событие, подойди к самому себе, живущему в этом году, привлеки его внимание и спроси: «Как ты себя чувствуешь? Какие мысли тебя обуревают? Какие эмоции ты сейчас испытываешь?» И нужно, чтобы этот двойник из прошлого внимательно слушал тебя. А потом открыл рот и ты услышал ЕГО голос (не так: «Мне кажется, что он говорит то-то и то-то!»).

И в зависимости от того, что он тебе скажет, ты будешь реагировать. Например, если ты увидишь какое-то событие, где его, твоего двойника, обижают и унижают, то надо ему помочь изменить или ситуацию или отношение к ней. Или же настроить его на сопротивление и отпор обидчику. Вариантов работы может быть масса.

Основная цель – перевести этого двойника из прошлого из пассивно-оборонительной позиции в активно-наступательную, переменить эмоции с отрицательных на положительные. Это приведет к тому, что ситуация, в которой он находится, теряет свою потенциальную разрушительную силу. И превращается в одно из миллионов рядовых событий жизни.

В процессе работы могут выплыть ЛЮБЫЕ неприятные и горестные события, которые когда-либо произошли с тобой. Бессознательное как бы выводит перед тобой какое-либо событие и говорит: «Хозяин, в три года тебя укусил гусь. Тогда ты сильно испугался и дал мне команду: «Гусь - страшное существо, надо его всегда обходить стороной!» Как мне относиться к этому событию? Надо продолжать бояться или можно забыть его?»

И ты, советуя своему двойнику из прошлого подойти к гусям и, например, погладить их, через это даешь своему бессознательному команду, что теперь гуси не так страшны, как казалось. И бессознательное, увидев то, что ты ему покажешь, как бы скажет: «Понял, хозяин! Теперь всегда буду при виде гусей продуцировать тебе положительные эмоции!».

Если ты проведешь эту процедуру качественно, то в следующий раз, когда встретишься с гусями, САМЫМ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ (!) можешь почувствовать к ним симпатию.

Если ты увидишь из Машины времени себя, делающего что-то, чего делать не надо было, надо переместиться на некоторое время до этого события. Затем выйти из Машины времени и предупредить его о грядущем событии. И проинструктировать своего двойника из прошлого – как надо действовать в той ситуации, которая вот-вот произойдет? Надо добиться того, чтобы он сказал: «Хорошо, я так и сделаю!» Затем дождаться его НОВЫХ действий (не таких, какие ты делал когда-то, что и привело к неприятностям) и посмотреть – как он – твой двойник из прошлого, начинает действовать по-другому.

В результате в твоем бессознательном запишется новый вариант этого события, к которому, после сжигания старого, бессознательное начнет относиться как к реально-происшедшему событию. А это значит, что твое прошлое изменилось! Если то событие, которое было эмоционально не завершено, не произошло, то не произойдут все остальные события, которые привели к болезни или же психологическим страданиям. Что приведет к тому, что вся пирамида болезни начнет рассыпаться, лишившись краеугольного камня.

Одна моя пациентка в Машине времени увидела то событие своей жизни, когда у нее произошла ключевая беседа с возлюбленным, после которой они расстались. В реальности она очень сильно потом страдала. И эти страдания во многом повлияли на ее жизнь. Она переместилась на Машине времени на несколько часов до этой встречи и уговорила виртуальную Я провести эту встречу по-другому. Та согласилась с ее доводами.

Затем она из Машины времени увидела – как виртуальная Я беседует с молодым человеком так, как она ей посоветовала. И после того, как они расстались, она догнала гордо шагающую виртуальную Я и спросила ее: «Как ты себя чувствуешь, как настроение, какие теперь планы на будущее?» И та ответила ей, что очень рада освобождению и теперь будет строить свою жизнь по-другому.

После этого эта моя пациентка сожгла старое событие. В этом случае можно вполне уверенно утверждать, что история жизни данной пациентки должна измениться. Ведь «заноза» удалена! И, действительно, где-то через год она ко мне пришла на прием и сказала, что вышла замуж по любви за богатого человека, что она беременна и так далее.

Еще один очень эффективный механизм стирания ненужной информации состоит в использовании совместно с **Психореставратором** и **Психоластика.**  Движениями глаз можно стирать образы, которые появляются в Машине времени. Часто бывает так, что при путешествии в прошлое на экране появляется какое-то неприятное событие из жизни. Но оно не такое эмоционально-заряженное, чтобы с ним работать в стандартном ключе. Если такое событие появляется, то надо, глядя на него в экране, двигать глазами слева-направо и справа-налево. Через это ты дашь своему бессознательному команду: «Это фигня! Сотри!»

Ты таким образом СТИРАЕШЬ событие из своей эмоциональной памяти. Машина времени делает примерно тоже, что делает привлечение внимания к очагу боли – притягивает доминанту в зону действия **Психоластика.** Информационно-перерабатывающая система в этом случае получает возможность добраться до скрытых в недрах бессознательного незавершенных гештальтов. И таким образом можно очистить свое бессознательное от эмоциональных заноз ОЧЕНЬ быстро! Комбинация этих двух методов создает своеобразный **Психопылесос**, который быстро очистит эти «авгиевы конюшни»!

Когда в Машине времени ты войдешь в какую-то ситуацию и начнешь разговаривать с самим собой, то возможность прорыва инсайтовой информации резко увеличивается. И ты внезапно можешь понять смысл своих страданий! Ты можешь осознать свою реальную роль в этом событии и порочность своих последующих мыслей и действий. И можешь пересмотреть их с позиций своего сегодняшнего Я. А это, очень часто, обрывает цепь страданий.

Таких путешествий в психологическое прошлое ты можешь сделать очень много. И с каждым разом они обычно становятся все интереснее и насыщеннее. Это связано с тем, что как бы накатывается колея, и доступ к бессознательному материалу становится все легче и легче.



И я должен тебя предупредить! Эта работа может забрать у тебя много энергии. Один мой пациент, выпускник мехмата МГУ, когда вспоминал свою учебу (а она на мехмате не учеба, а «соковыжималка»!), испытывал массу отрицательных эмоций. И прорабатывая только один сюжет, он не смог двигаться дальше к следующему сюжету: «У меня нет сил, я как выжатый лимон!» Этот и другие факты говорят, что во время процесса происходит огромная психологическая работа. Но эта работа, в конце концов, освобождает бессознательное от психологических «заноз», от незавершенных гештальтов, на нейтрализацию которых тратилась масса энергии. После освобождения от этого бремени общая энергетика организма РЕЗКО увеличивается, что приводит к ощущению полноты жизни, когда на все хватает энергии, все интересно и ново.

В приложении данной книги ты можешь ознакомиться со стенограммой одного из таких путешествий в прошлое. И еще лучше понять – что и как тебе надо делать для реставрации своей психики?

Как стереть старое событие?

Записав событие по-другому, тебе надо сразу же после этого стереть старое событие. Не выходя из погружения, представь себе, что ты перемещаешься в небольшой и уютный кинотеатр. Представь себе, что ты один в этом зале и чувствуешь себя удобно и комфортно. Перед тобой пульт управления этим кинотеатром. И посмотри то событие, которое надо сжечь, на экране.

Включи движение пленки и увидь это событие со стороны – увидь себя, увидь тех людей, которые были в этот момент рядом с тобой… И просмотри эту ситуацию от начала до конца как фильм, который кто-то снял скрытой камерой. И мысленным голосом обратись к своему бессознательному, мысленным пальцем укажи на это событие и скажи: «Я хочу, чтобы это событие исчезло из моей бессознательной памяти, я хочу, чтобы оно сгорело синим пламенем, и перестало влиять на мое настоящее и будущее!» При этом ты, говоря это, тоже можешь делать **Психоластик.**

А затем просмотри этот фильм еще раз, но уже как бы покадрово. Опять включи кинопроектор. И когда там появится это событие, останови движение пленки. И этот фильм превращается как бы в проекцию слайда. И представь себе, что от сильного тепла, идущего от проекционной лампы, этот кадр начинает деформироваться, коробиться, таять и мутными каплями стекает с экрана… И когда это произойдет, скажи: «Я освободился от этого события! Я освободился от его влияния на мое поведение!» После этой процедуры в твоем бессознательном останется только новый вариант этого события. И эмоциональное реагирование на него будет происходить уже на новой основе.

И если ты, дорогой мой читатель, относился (сознательно или бессознательно) к какому-либо событию в своей жизни примерно так: «Боже! Что же я тогда натворил!», то после этой работы ты сможешь сказать себе: «Да, было такое в моей жизни! Но я не виноват в том, что произошло! Я был маленький, глупенький, я думал, что поступаю правильно…..(и т.д. и т.п.)». И это событие теряет для тебя патологическое значение. Вследствие этого прошлое КАК БЫ меняется, а ты становишься совсем другим человеком. Корни болезней подсекаются и они не смогут питать крону (симптомы). Если же исчезнуть симптомы – исчезнет болезнь!

Как создать себе желаемое будущее?

**Психореставратор** также прекрасно подходит для формирования новой линии жизни, программирования желаемого будущего. Если ты изменишь свое прошлое, то улучшится твое настоящее. И будущее тоже будет не таким, каким было бы, если бы ты не произвел изменений.

Опять представь себе, что сидишь в Машине времени. И отправь ее в будущее, двинув рычаг от себя… И через некоторое время ты увидишь какое-то событие, которое может произойти в этом новом будущем. Если тебе такое будущее нравится, то тебе надо выйти из Машины времени, подойти к самому себе, живущему в будущем, и поговорить с ним. Надо поинтересоваться у самого себя, живущего в этом году тем – доволен ли он своей жизнью и что он сделал для того, чтобы добиться того, что имеет?

Общее правило разговора таково – чем больше вопросов и чем больше подробностей удается узнать, тем лучше. И желательно не только увидеть эту ситуацию, но и услышать звуки, почувствовать запахи и т.д. и т.п. Вследствие этого образы желаемого будущего станут более «навязчивыми» и вероятность их реализации резко увеличится.

Перед каждым человеком есть масса возможных вариантов его движения в будущее. И когда мы фиксируем определенный вариант в Машине времени, то делаем его проявление из виртуального мира возможностей в реальность БОЛЕЕ ВЕРОЯТНОЙ. И когда в будущем, ты будешь выбирать: куда идти?, то вероятность, что ты выберешь тот вариант, который увидел во время проведения этой техники, будет намного большей.

Еще один прием, который увеличивает вероятность движения по выбранной линии, таков. У себя, живущего в будущем, попроси предмет, который с его точки зрения поможет тебе добиться вот этого видимого будущего. Этот предмет принеси в свое настоящее и представь, что кладешь его где-то в своей квартире. Но это только символ и его надо как-то материализовать.

Я обычно предлагаю пациенту поискать какой-либо сувенирчик, который станет для него маленьким аналогом этого предмета. Такой прием резко увеличит вероятность  
реализации этой линии жизни. Например, один мой пациент попросил у себя из  
будущего этот предмет. И тот дал ему Золотой ключик и сказал, что он поможет  
ему открыть эту линию жизни. А потом этот человек нашел маленький позолоченный  
сувенирный ключик и начал носить его на шее. Для его бессознательного этот сувенир стал реальным аналогом Золотого ключика. И оно с его помощью открыло это будущее! Я знаю это точно, потому что этот пациент звонил мне и рассказывал – каким чудесным образом изменилась его жизнь!

Если тебе такое будущее, которое ты увидишь на экране Машины времени, не нравится, то ты можешь сжечь его. Будущее многовариантно и ты увидел один из нежелательных его вариантов. Ты можешь вернуться в настоящее и сжечь эту линию (например, представить, что к этому событию прикреплен бикфордов шнур, ты его поджигаешь и линия сгорает – «синим пламенем»). Или же можешь использовать для стирания **Психоластик.** Через эти образы ты дашь своему бессознательному четкий сигнал о нежелательности движения в этом направлении. И вероятность появления такого будущего в реальности РЕЗКО падает!

Эта технология хороша тем, что позволяет создать «наборное будущее», то есть если при путешествии появляются не желаемые варианты будущего, то их можно обойти и выйти на желаемые. И собрать из желаемых вариантов желаемое будущее!

## Заключение.

Дорогой мой читатель!

Ты, конечно же, понял, что каждый способ саморегуляции самостоятелен и может принести много пользы. Но, естественно, если ты при этом используешь не один, а несколько способов саморегуляции из восьми, то восстановление твоего здоровья будет идти на порядок быстрее. А если ты с помощью **Психосканера** докопаешься до психологической причины, явившейся запускающей причиной болезни, то ты сможешь полностью уничтожить болезнь. Но здесь, естественно, все зависит от активности самого человека. Хотя эти способы действуют быстро и без больших усилий, человек должен собраться, работать методично, особенно на первых порах. Тогда процесс восстановления пойдет быстро. То есть даже с этими способами саморегуляции многое зависит от тебя самого!

И я приведу поразительный пример, который произошел со мной год назад. Мне позвонил человек из одной страны Европы. И попросил меня приехать на несколько дней и полечить его сына. Я приехал туда, он меня встретил и привез в гостиницу. Я поужинал и заснул. И где-то в 2 часа ночи я проснулся от сильнейшей боли в животе! Живот крутило так, что я не только не мог спать, но и просто лежать. Я ничего не мог понять вначале, так как не ел ничего подозрительного, что могло бы вызвать такой спазм. Но потом постепенно боль переместилась в область правой почки. И я понял, что у меня пошел 4 камешек.

В 2003 году у меня пошел 1 камешек. Я почувствовал резкую боль в животе, но, естественно, не знал от чего. Потом эта боль немного уменьшилась. И я решил, что все-таки поеду на поезде из Чебоксар в Москву, так как у меня были назначены сеансы. Но в поезде боль стала такой невыносимой, что меня сняли с него в Муроме. Мне делали разные болеутоляющие, но это совершенно не помогало. И только когда скорая сделала новокаиновую блокаду семенного канатика, боль уменьшилась. Потом я целую неделю страдал, пока камешек не вышел. Я пишу об этом для того, чтобы ты, дорогой мой читатель, понял, что боль при камне в мочеточнике – одна из самых сильных болей, которые может испытывать человек! Сильнее только боль при инфаркте миокарда.

И вот, когда у меня появилась боль и я понял, что опять пошел камушек, я с ужасом вспомнил, что забыл оформить медицинскую страховку! Обычно, когда я сам еду за границу, то вместе с покупкой билетов оформляю и страховку. Но билеты мне покупал этот человек, а я забыл о том, что надо бы сделать еще и страховку. И вот ночью, в Европе, я понимаю, что я не могу вызвать скорую, что я не могу купить лекарства! И понял, что полагаться придется только на себя.

Я начал делать **Психоластик** – помогало на несколько секунд. А потом боль наваливалась еще сильнее. Затем я начал сначала делать **Психоскальпель**, а потом пытался «дотереть» боль **Психоластиком**. Помогало буквально на 30-40 секунд. На Востоке есть поговорка: «Необходимость толкает все!» Жесточайшая необходимость заставила меня думать – что же можно сделать еще?

И я придумал! После **Психоскальпеля** и **Психоластика** я тут же начал делать 2 упражнение **Психолазера**. **Психоскальпель** резко ослаблял доминанту, **Психоластик** дальше ослаблял ее. И когда этот патологический условно-рефлекторный круг ослабевал, я воздействовал на спазм в области камушка. И постепенно начал его уменьшать! Потом делал небольшую передышку. И когда боль опять начинала усиливаться, опять делал весь этот комплекс. И свершилось чудо (по другому и не сказать)! Боль стала уменьшаться, светлые промежутки стали удлиняться. И через пол-часа боль ПОЛНОСТЬЮ прошла и я уснул!

Я уверяю тебя, дорогой мой читатель, до этого я не слышал, что это возможно сделать в принципе. Да и когда боролся с болью, я не был уверен, что у меня получится это. Самое большее, на что я надеялся – снизить боль, дожить до утра, позвонить своему турагенту, чтобы он сделал страховку и прислал ее на телефон. А потом, понятно, что без больницы не обойтись. Но я утром проснулся от того, что боль стала нарастать, опять несколько раз сделал весь комплекс… И все три дня боли не было! Я поработал с этим мальчиком, потом прилетел в Москву. И на следующее утро камушек вышел сам! Если первые разы камни, даже под влиянием спазмолитиков и обезболивающих, выходили через неделю, то в этом случае – всего через три дня. А связано это с тем, что сняв боль, я снимал и спазм. И камушек проваливался вниз... Потом опять появлялся спазм, я опять снимал боль…

Дорогой мой читатель! Я никогда не вру своим пациентам! Иногда я что-нибудь приукрашу, особенно в книгах (для того, чтобы нагляднее было)… Но вранье обязательно выйдет наружу! Все, что я здесь описал – действительный факт моей биографии. И в настоящее время я уверен, что возможности человеческой саморегуляции безграничны. Особенно тогда, когда жареный петух клюет нас в одно место!

Успехов тебе в освоении этих методов самопомощи! И если у тебя появятся результаты, то я буду очень рад узнать об этом. Пиши мне и рассказывай о своих достижениях. Я буду все это вывешивать на сайте. И твой опыт может помочь другим людям облегчить свою жизнь!

В данной книге я рассказал тебе об этих новых способах саморегуляции. И ты, наверное, хорошо понял, что их достаточно легко освоить. Но саморегуляция это такая вещь, что должна быть индивидуализирована, то есть быть адаптирована к каждому из занимающихся. И иной раз возникают трудности! Для того, чтобы тебе было их легче преодолеть, я советую тебе пройти однодневный тренинг, где я помогу тебе сделать это. И как бы инициировать для тебя эти методы. Когда и где будут проходить эти тренинги, ты можешь узнать на моем сайте [www.vasutin.ru](http://www.vasutin.ru)

## Приложение.

### **Примеры формул достижения цели для самопрограммирования.**

Самый безопасный режим работы с **Психоплеером** – записать и многократно копировать такие программы:

1.«Мне с каждым днем становится все лучше и лучше во всех отношениях! Я выздоравливаю! Болезнь с каждым днем становится все слабее, все меньше беспокоит и неприятные ощущения быстрее проходят. И очень скоро она исчезнет, забудется, растворится в небытии».

2. «Жизнь прекрасна и удивительна! С каждым днем я освобождаюсь от всех детских обид, страхов, неприятных воспоминаний. Я взрослый человек и отказываюсь всю жизнь носит на себе этот тяжкий груз. Я имею право быть счастливым и здоровым! Все, что было со мной в детстве – остается в детстве и перестает влиять на меня».

3. «Я всегда и везде буду чувствовать себя жизнерадостным и веселым. Я знаю, как мне жить и что делать, чтобы добиться своих целей. Я уверен, что моя судьба во многом зависит от меня, от моего жизненного настроя».

4. «С каждым днем я становлюсь все более спокойным и внутренне расслабленным. Я принимаю людей такими, каковы они есть, со всеми недостатками и мелочами.

«Я знаю, что нет людей совершенных, все мы имеем недостатки. Поэтому я перестаю раздражаться по мелочам. Я спокоен и уравновешен, со всеми людьми становлюсь приветливым и обходительным».

5. «Чем чаще я занимаюсь погружениями и самокоррекцией, тем реже обостряется моя болезнь. Я верю в себя и в свои силы. Мой организм не так плох, как я о нем думал. В нем достаточно сил и энергии, чтобы преодолеть все больное».

6. «Внутри меня есть огромные резервы и я твердо намерен использовать их для своего оздоровления. Я отбрасываю все сомнения и колебания - им нет места в моей психике. Я подчиняю всего себя добровольно выбранной цели. Я постепенно овладеваю все большими возможностями для воздействия на себя. Я постепенно становлюсь настоящим хозяином себя».

7. «Я знаю, что все - и моя жизнь, мое здоровье и моя болезнь, мои достижения и мои неудачи, мои радости и мои горести - все зависит только от меня. Я начинаю делать все для того, чтобы добиться желаемого. Я обязательно добьюсь всех поставленных перед собой целей. И это меня радует, вселяет в меня силы и уверенность!»

8. «Я канал, открытый для входа и щедрого движения в себе всего хорошего. Я охотно расстаюсь с мыслями и вещами, которые мешают моему движению. Я усваиваю опыт, чувства и эмоции. Я решаю сам, когда и с кем мне расставаться? Я выбрасываю все не нужное мне. Я живу настоящим и все во мне гармонично. Я нравлюсь себе. Я радуюсь тому, что живу. Я выбираю мысли, которые улучшат мое самочувствие. С Верой, Надеждой и Любовью я смотрю на свое настоящее, прошлое и будущее».

### **Семь утверждений на счастье.**

1. Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если чувствую себя неважно. Физическое недомогание лишь только часть моей жизни.

2.Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.

3. Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

4.Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

5.Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

6. Что бы ни случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

1. Я твердо уверен в том, что все у меня будет хорошо.

### 

### **Программа для Психоплеера при зависимости от алкоголя.**

-Я спокоен и уверен в себе! Алкоголь для меня – яд! Он медленно убивал меня, превращал в животное… И я сознательно, добровольно и навсегда отказался от него. Мое решение непреклонно! И я никогда и ни по какому поводу не откажусь от него! Я хозяин своей жизни! И если я решил бросить употреблять алкоголь навсегда – так и будет! Я могу жить, радоваться жизни и получать удовольствие без алкоголя. У меня полностью и навсегда исчезает желание выпить что-либо спиртное! И теперь НАВСЕГДА я становлюсь равнодушным к алкоголю! Где бы я ни был, что бы я ни делал, в какие бы ситуации не попадал в жизни – я буду эффективно управлять собой без алкоголя.

### **Программа для Психоплеера при зависимости от курения**

-Я совершенно равнодушен к табачному дыму. Желание закурить исчезает, рассеивается, забывается… С каждым днем я чувствую, что тяга становится меньше и меньше… Я хозяин своей жизни! И если я решил бросить курить навсегда – так и будет!

Запиши эти программы на магнитофон или же СД - плеер несколько раз так, чтобы общая продолжительность записи была 10 минут. Эти программы надо обязательно, особенно на первых порах, проигрывать через **Психоплеер** каждое утро. А при необходимости – несколько раз в день.

**Программа для Психоплеера при язве желудка.**

-Я легко перевариваю опыт жизни. Я легко усваиваю каждое новое мгновение дня. Я усваиваю эту мысль и превращаю ее в истину для себя.

## Приложение 2.

### **Пример работы с Психореставратором.**

***-Ты стоишь перед высоким холмом, покрытым лесом, на вершине которого стоит Храм с золотыми куполами. Ты стоишь на тропинке, которая теряется в лесу у подножия этого холма и взбирается на вершину холма. Поднимись на этот холм к Храму. И когда поднимешься, скажи мне об этом.***

***-Поднялся.***

***-А теперь тебе надо открыть дверь и войти в Храм. Дверь сама по себе тяжелая, к тому же ее давно никто не открывал, петли могли заржаветь. Поэтому, скорее всего, тебе придется приложить достаточно серьезные усилия, чтобы ее открыть. И когда войдешь в Храм, скажи мне об этом.***

***-Вошел.***

***-И ты видишь, что ты попал в огромную библиотеку. И со всех сторон тебя окружают книги, книги, свертки, свитки - где в порядке, где в беспорядке. Изнутри Храм кажется намного больше, чем снаружи.***

***И ты идешь по ИЗВИЛИСТОМУ проходу между стеллажами и опять везде только книги и книги, в которых изложена вся история твоей жизни. И ты видишь, что во многих местах накопилась пыль, грязь, кое-какие книги тронула плесень. Воздух в Храме стал затхлый, окна из-за грязи плохо пропускают свет. А некоторые отделы этой библиотеки замурованы и пользоваться ими нельзя.***

***Сейчас твоя задача – сломать все ненужные стенки и открыть доступ к любой информации, которая есть в этом Храме. Подумай – как это сделать?***

***-В углу я вижу кувалду. Ею я смогу пробить эти стены.***

***-Давай, ломай эти стены. И когда ты это сделаешь, скажи мне об этом.***

***-Сломал. Там тоже библиотека, но там все очень аккуратно и намного чище, чем в основном помещении.***

***-Теперь убери весь мусор, наведи порядок в библиотеке, проветри помещения, помой окна, поставь удобное кресло – чтобы можно было с комфортом читать книги….***

***-Сделал. Теперь здесь намного уютнее и чище.***

***-А сейчас тебе надо найти святилище этого храма – Алтарь. И когда ты найдешь его – скажи мне об этом.***

***-Нашел.***

***-Ты видишь перед тобой иконостас, на котором видишь всех своих Учителей, то есть тех людей, которые оказали наибольшее влияние на твое воспитание. На левой половине ты видишь своих ЧЕРНЫХ Учителей, тех людей, которые – как тебе казалось – делали тебе зло. Но они тоже учили тебя – хоть и больно, но быстро! А на правой половине иконостаса ты видишь своих БЕЛЫХ Учителей, которые любили тебя и учили Разумному, Доброму, Вечному! И благодаря которым ты стал таким, каким себя любишь. И все они СОВМЕСТНЫМИ усилиями сделали тебя таким, каков ты есть - уникальной личностью, не похожей ни на кого другого. Поклонись им!***

***-А теперь обратись к своим черным Учителям и поблагодари их за все то, что они для тебя сделали. Скажи им, что ты понимаешь, прощаешь и отпускаешь их. И дождись, чтобы эта половина иконостаса опустела, остались только оклады икон, сами доски. И когда эти лики исчезнут, скажи мне об этом.***

***-Исчезли!***

***-А теперь посмотри – с правой стороны иконостаса ты видишь необычную дверь. Ты видишь дверной проем, закрытый струящейся серебристой субстанцией, текущей сплошным потоком сверху вниз и образующей зеркало. Подойди и прикоснись к нему. И твоя рука проваливается туда - в Зазеркалье, туда – в волшебный мир, в котором тебя уже давно ждут. И где ты должен сделать очень важные изменения. И все то, что ты там сделаешь, обязательно отразится на твоей жизни. Так же, как реальный мир отражается в зеркале, также те изменения, которые ты там сделаешь, отразятся на твоей жизни. Пройди через эту субстанцию и ты попадешь в МВ. Когда пройдешь – скажи мне об этом.***

***-Прошел.***

***-И ты попал в МВ. Ты видишь перед собой полукруглый пульт управления, весь усыпанный клавишами, индикаторами, кнопками и переключателями. За ним ты видишь большой белый экран, а перед пультом – удобное кресло. Садись в него…. На пульте управления ты видишь большую зеленую кнопку включения машины времени. Нажми ее….. И вот зашумели какие-то двигатели, загудели какие-то механизмы, замигали индикаторы на пульте управления, засветился экран…..МВ готовится к работе. И когда это мигание индикаторов прекратится, это будет говорить о том, что МВ готова к работе. И когда это произойдет, скажи мне об этом.***

***-Прекратилось.***

***-И вот МВ готова к работе….Теперь посмотри – на правой стороне пульта управления есть рычаг…. Если его двинуть от себя, то МВ пойдет в будущее, если ее двинуть на себя, то она пойдет в прошлое. И сейчас, по моей команде, ты двинешь рычаг на себя и отправишь МВ в свое прошлое. И там ты увидишь самого себя со стороны, живущего в этом году, ты увидишь людей, которые тебя тогда окружали и, возможно, вспомнишь это событие. Но сначала ты настроишься на то, что хочешь увидеть те события своей жизни, которые являются корнями твоей проблемы, которые играют принципиально важную роль в появлении у тебя заикания. И МВ – как самонаводящаяся ракета - приведет тебя к этим событиям. Когда ты настроишься – скажи мне об этом.***

***-Настроился.***

***-А теперь двигай рычаг на себя…. И вот опять зашумели какие-то двигатели, загудели какие-то механизмы, замигали индикаторы… и МВ поплыла в прошлое. Внимательно смотри в светящийся белый туман в экране… И через некоторое время ты увидишь там какое-то событие из своей жизни. И когда ты увидишь его, расскажи мне – что ты видишь?***

***-Я вижу себя, мне примерно 9-10 лет, сидящим на крыше 9-ти этажного общежития, в котором мы жили во Владивостоке. Он сидит на карнизе и болтает ногами.***

***-Максим! Ты понимаешь, что если ты увидел это событие, то это значит, что оно как-то связано с появлением у тебя заикания. И ты сейчас, взрослым умом понимаешь, что он ведет себя неосмотрительно, что он может сорваться с карниза и погибнуть… Тебе нравится его поведение?***

***-Нет!***

***-Может быть, ты хочешь как-то изменить ситуацию? Посмотри - слева в МВ есть дверь. Ты можешь ее открыть и выйти на крышу этого здания. И как-то воздействовать на ребенка, чтобы он перестал это делать.***

***-Да, я поговорю с ним. Я вышел на крышу, подошел к нему и сказал, что я Максим из будущего. И что я очень беспокоюсь о нем. Я попросил его слезть с карниза. Он согласился со мной, я взял его за руку и отвел домой к матери. А потом на дверь, ведущую на крышу, я повесил большой замок.***

***-Отлично! А теперь возвращайся в Машину времени, на ней возвращайся в настоящее, выйди в Храм, выйди из Храма и спустись с холма. И когда ты сделаешь все это, то скажи мне.***

***-Спустился.***

Врач-психотерапевт ***Васютин А.М***.

предлагает пройти курс **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

при помощи самых современных западных психотерапевтических техник нового поколения (**Эриксонианский гипноз, Психоанимационная терапия, «Машина времени», Нейро - лингвистическое программирование, Психосинтез, Терапевтические метафоры**).

Эти техники по эффективности можно назвать ПСИХОХИРУРГИЧЕСКИМИ, так как с их помощью можно справиться с такими проблемами и болезнями, которые не поддаются лечению другими методами.

**Краткосрочная программа** (10-15 сеансов) позволяет освободиться от отрицательных эмоций связанных с потерями (близких людей, социального положения, материальными потерями, горем). Данная программа также эффективнапри:

- **неврастении,**

**- вегето-сосудистой дистонии,**

**- головных болях различной этиологии,**

**-** **страхах и тревожно - депрессивных явлениях,**

**- энурезе,**

**- сексуальных проблемах,**

**- климактерических нарушениях,**

**- семейных и личностных проблемах и многих других заболеваниях.**

**Долговременная программа** направлена на изменение ошибок воспитания и отклонений в психологическом развитии, начавшихся из-за страхов и горя, происшедших в раннем детстве. Специальные техники позволяют проникнуть в психологическое прошлое человека и подсечь «корни» болезней.

И та линия судьбы, которая появилась на основе суммы отрицательных воздействий в детстве, будет уничтожена. Вместе с ней исчезают и те болезни и психологические проблемы, которые появились на ее основе. Это приводит к резкому облегчению психологических и физических страданий в настоящем.

На втором этапе долговременной программы производится конструирование психологических установок, на основе которых человек будет строить новую линию своей жизни. Это позволит ему достигнуть физического, психического и социального благополучия на долгие годы. Данная программа эффективна при:

**-неврозе навязчивых состояний,**

**-астено-депрессивных состояниях**,

-первых признаках **шизофренических расстройств**,

-**бронхиальной астме,**

**-гипертонической болезни,**

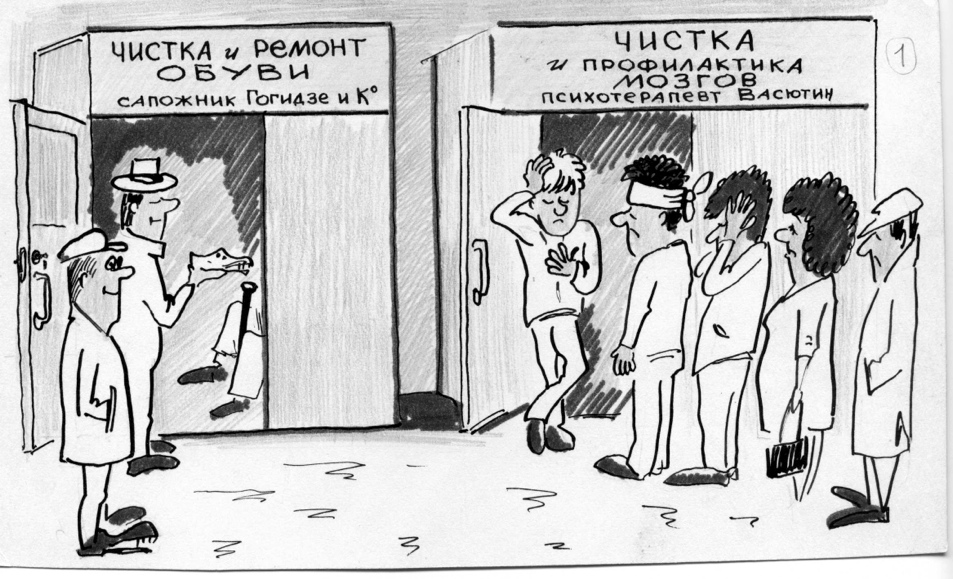
**-стенокардии,**

**-язвенной болезни**,

-**кожных и аллергических** **заболеваниях**

**-и многих других психосоматозах.**

Психотерапевтические техники нового поколения позволяют фундаментально перестроить психику, изменить базовые психологические установки, влияющие на настроение, самочувствие и стратегию принятия решений и делания выборов. В результате у человека меняется судьба!

******

**VIP – консультирование и лечение.**

В некоторых случаях я выезжаю на консультирование и лечение в другие города и страны. Обычно это длится от 3 до 5 дней. В этом случае я провожу интенсивное лечение пациентов и обучение авторским техникам саморегуляции (3-5-7 часов работы ежедневно). Пациент оплачивает дорогу, проживание, питание и сами сеансы.

**Описание индивидуальных сеансов врача – психотерапевта Васютина А.М.**

При первом посещении я провожу углубленный опрос пациента и тестирование специально для этого разработанным проективным тестом. Если в результате мне становятся понятны причины появления заболевания у данного человека, то я создаю предварительный план лечения и объясняю пациенту – что и как я буду делать? И если пациент соглашается с этим планом, то я начинаю курс коррекции.

Каждый сеанс психотерапии я начинаю с опроса пациента о его состоянии. В это время работа идет на основе логотерапии по В.Франкл, рациональной психотерапии и Сократовского диалога.

Затем я провожу специальный сеанс коррекции проблем пациента на бессознательном уровне. Введение в трансовое состояние, в котором проводится данная коррекция, я провожу в рамках официального наведения гипноза. Я прошу своих пациентов лечь, закрыть глаза и расслабиться. После этого я произношу формулу введения в гипноз, в результате которой пациент входит в ту или иную степень транса.

В этом состоянии я провожу лечение внушением при помощи эриксоновских подходов, авторскими техниками нейро - лингвистического программирования , терапевтическими метафорами, психоанимационной терапией и элементами психосинтеза. И через это выполняю краткосрочную или долговременную программы из Курса психологической стабилизации личности.

**Выездные группы по обучению саморегуляции.**

Группа должна состоять НЕ МЕНЕЕ чем из 15 человек. Занятия проводятся в субботу – воскресенье с 10 до 18 часов . Стоимость обучения для пациентов – по усмотрению организаторов. Организаторы оплачивают мой проезд, проживание, питание и некую сумму за проведение группы (по договоренности).

Врач-психотерапевт Васютин Александр Михайлович. Стаж психотерапевтической работы – 32 года. В настоящее время – частная практика в Москве. Автор 36 книг по психологии, психотерапии, межличностным отношениям и саморегуляции. Действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, ее тренер регионального уровня.

г. Москва, Медицинский центр «БЕЛТИКО» Дегтярный пер. д.10, (М. «Пушкинская»)

Рабочий телефон: 8-495-694-20-13. Мобильный телефон: 8-(985)-761-10-01.

[E-mail:](mailto:E-mail:%20) [a7611001@yandex.ru](mailto:a7611001@yandex.ru)

[www.vasutin.ru](mailto:E-mail:%207611001@rambler.ruwww.vasutin.ru) - сайт для профессионалов.

www.psihosoma.ru

В своей книге «Саморегуляция NEXT» я пишу, что Психоскальпель можно применять не только для снятия смертельно-опасных спазмов, но и для разрушения МЕХАНИЗМА болезни. И это свойство Психоскальпеля можно использовать против влечения к наркотику. Как только у человека появится влечение и желание, он должен сказать кому-то из своих родственников об этом. И тот должен сделать ему Психоскальпель. И делать это до тех пор, пока это желание начнет появляться все реже и реже. Понятно, что это предполагает, что рядом с бывшим наркоманом ПОСТОЯННО должен находиться родственник, с которым он считается и которого уважает. Особенно это важно на первом году ухода от наркотика. Все успешные случаи моего лечения наркоманов были именно такими: я делал свое дело, я изменял внутренней пространство у наркомана, я обучал его методам саморегуляции. А потом кто-то из родителей постоянно был с ним. И напоминал о необходимости сделать то-то и то-то, сам вместе с ним делал это…. Они разговаривали о жизни, о Боге, о законах общения. И так далее и тому подобное. И все это вместе формировало новое отношение бывшего наркомана к себе, к миру, к родителям. А Психоскальпель в этом случае был инструментом разрушения доминанты болезни. И по мере того, как она ослабевала, новые идеи и новое отношение к миру получало все больше шансов быть ассимилированными личностью.  
Конечно, Психоскальпель может делать и сам человек. Особенно хорошо его использовать для предотвращения компульсивного влечения к еде. Главная проблема тех, кто борется с излишним весом – чувство голода. Если оно не очень сильное, то человек может сжать себя в кулак и спокойно пройти мимо холодильника. Но если оно перейдет некую грань… И чтобы не допустить этого доминанту голода можно разрушить Психоскальпелем. А затем «дотереть» ее Психоластиком. Также может быть полезным с помощью вертикальных движений глаз записать в себя спокойствие относительно еды.