

Пособие по ТЭО (EFT)

Техника Эмоционального освобождения (ТЭО)

*Эмоциональное облегчение ведет к полному физическому
выздоровлению*

Применимо ко всем случаям, включая

- | | |
|---|--------------------------|
| ...Снятие болей | ...Страхи и фобии |
| ...Гнев | ...Аллергии |
| ...Пагубные привычки | ...Проблемы с дыханием |
| ...Снижение веса | ...Кровяное давление |
| ...Тревога | ...Проблемы в отношениях |
| ...Травма | ...Женские проблемы |
| ...Депрессия | ...Детские проблемы |
| ...Успехи в спорте, сексе, школе | |
| ...Серьезные заболевания (от мигрени до рака) | |

Однажды медицина проснется и поймет, что нерешенные эмоциональные проблемы – это основная причина 85% всех заболеваний. Когда это произойдет, ТЭО станет одним из основных средств излечения... точно таким же, как является для меня

-Эрик Робинс, Доктор медицины-

Специальное обращение для тех, кто загружает это пособие с нашего Интернет-сайта.

Это пособие является отправной точкой – введением - в ТЭО. Это *справочник* к нашему более глубокому видео-курсу ТЭО и он не является полным курсом обучения.

Изучите это пособие и старательно применяйте методику на себе и других и скорей всего вы получите быстрые и, часто, глубокие результаты. Это гарантировано ТЭО, и вы поймете это достаточно легко после того, как начнете ее использовать. У вас также будут ситуации, когда вы в недоумении будете останавливаться и спрашивать себя

Почему это не работает в этом случае?

Почему это работает на всех, а на мне нет?

Почему в одних случаях эффект постоянный, а в других временный?

или... или... или...

На все эти вопросы есть ответы, но не в этом пособии. Эти ответы приходят из опыта и более детального обучения. Честолюбивый хирург может чему-то обучиться по книгам, но после этого он/она должен наблюдать за тем, как это делает тот, кто этими навыками уже овладел. Применение ТЭО – это искусство, подробно представленное в наших видео и аудио материалах. Эти материалы необходимы будут тем, кто хочет овладеть этим искусством.

О впечатляющих результатах применения ТЭО.

Изначально ТЭО создавалась в помощь психотерапевтам. К счастью, эта цель была достигнута, поскольку ТЭО значительно сократила время, необходимое для лечения, с месяцев и лет до часов и минут.

Попутно мы также постоянно отмечали эффект глубокого физического исцеления пациентов. Улучшалось зрение, проходили головные боли, уменьшались боли и симптомы при раковых заболеваниях, и многое другое. Мы обнаружили, что это происходит потому, что ТЭО обращается к тем причинам заболеваний, которые в большинстве своём игнорируются западной медициной. Медицина, например, почти не уделяет внимания разрывам энергетических меридианов в теле человека, точно так же, как и эмоциональным причинам заболеваний. А эти причины являются ядром системы ТЭО.

Поэтому не удивительно, что ТЭО помогает в тех случаях, когда традиционная медицина опускает руки. Причина этого просто в том, что мы нацелены на причины, которые в большинстве своём не принимаются другими во внимание.

Это пособие было написано еще до того, как я понял глубокие и широко распространенные причины физического исцеления. Поэтому здесь подчеркнуты именно случаи эмоционального исцеления, а физическое исцеление не описывается, несмотря на то, что оно имело место быть. Поскольку это пособие хорошо себя зарекомендовало при обучении, я решил его не менять, а оставить как есть. В нем делается упор на эмоциональные и энергетические причины, которые нам необходимо понять, и именно они щедро представлены на этих страницах.

Однако, в качестве напоминания я сделал пометки о физическом исцелении по всему пособию. Также всё, что здесь написано, не является заменой квалифицированной медицинской консультации.

Краткое обращение к врачам, медикам, министрам и другим представителям медицинской профессии.

Этот курс представляет собой радикальный отход от традиционных техник. При правильном применении он многократно увеличит ваши способности.

Однако прошу учесть, что это пособие написано для профессионалов и интересующихся предметом людей, простым и доступным языком. Автору пришлось изрядно попотеть, чтобы сделать эту замечательную целительскую методику доступной большинству людей на практике, поэтому он намеренно избегал тяжелой и непонятной лексики принятой в официальных учебниках.

Тем не менее, полнота и аккуратность изложения, обычно требуемые профессионалами, были сохранены, хоть и вплетены между метафорами и иллюстрациями. Это конечно необычно, но такова Техника Эмоционального Освобождения. Если вам нужно что-то традиционное, вы обратились не по адресу.

Легкий способ пройти обучение.

Этот раздел очень важен. Он сэкономит ваше время и повысит вашу эффективность в ТЭО.

Очень по-человечески понятно (и я этим тоже грешу) для новичков пролистать всё пособие, чтобы получить общее представление, и потом сразу приступить к заманчивым видео материалам. В долгосрочной перспективе это будет стоить вам дорого, *потому что вы нарушите порядок прохождения курса*. Например, вам может показаться, что я в видео материалах нарушаю то, что я проповедовал в пособии. Это не так. Я просто использую эффективные «быстрые кнопки» (они могут сократить требуемое для усвоения время больше чем на 50%) и основываюсь на концепциях, разъясненных в предыдущих частях курса. Далее, такие важные понятия как «аспекты», «психологическая инверсия», «энергетические токсины» не могут быть правильно поняты без соответствующей подготовки. Всё это раскрыто и объяснено в доступной манере, *если вы будете проходить курс в правильном порядке*.

Я потратил 2 года и большое количество денежных средств на то, чтобы описать ТЭО, и сделал это в легкой для обучения форме. Поэтому позвольте мне вам настоятельно рекомендовать проходить этот курс именно *в той последовательности, в которой он представлен*. Это легкий путь. Если нарушить этот порядок – это будет тяжелый путь. Это всё равно, что прочитать сначала 1 главу книги, затем 8, потом вернуться к 4, а потом пропустить остальные главы и быть уверенным, что всё и так уже понятно.

Достаточно об этом.

Легкий путь прохождения курса ТЭО.

Часть 1. Основы.

1. Прочитайте Часть 1 пособия по порядку, раздел за разделом. Это важно, даже если вы опытный врач, потому что последующие части курса построены на идеях и терминологии, содержащихся на этих страницах.

Главный раздел Части 1 называется «Основной рецепт». В нем подробно освещается процесс исцеления по методике ТЭО, он является платформой, на которой строится всё остальное в ТЭО. Однако, как вы узнаете в последствии из Части 2, вам редко нужно будет использовать Основной рецепт в полном объеме. В большинстве случаев возможны различные сокращения. В то же время вам необходимо знать Основной рецепт как базу, для того чтобы использовать сокращения наилучшим образом и овладеть искусством ТЭО. Когда вы закончите читать Часть 1, не переходите сразу к Части 2. Это идет позже.

2. Затем изучите видео материалы к Части 1. Они состоят из 3 частей, и вы их легко узнаете по голубым надписям.

Видео 1а охватывает Часть 1 этого пособия и показывает каждую из точек и все действия Основного рецепта. Видео 1б представляет собой сеанс, в котором использован *полностью* Основной рецепт, на этом сеансе работают со страхом воды с пациентом по имени Дэйв. *Обратите внимание, что это единственный случай, когда Основной рецепт в курсе ТЭО используется полностью*. Это сделано только для того,

чтобы дать вам представление о базовом порядке действий. В остальных сеансах, показанных в курсе, используются различные варианты сокращений. Страх воды у Дэйва – сложный случай, в котором, чтобы полностью справиться с проблемой, необходимо проработать несколько аспектов. Поэтому этот пример идеален для вашего обучения. Несмотря на то, что вся сессия занимает всего 1 час (включая подробный разговор перед началом манипуляций ТЭО), это по стандартам ТЭО довольно долго. Если использовать сокращения, можно было бы помочь пациенту за гораздо более короткий промежуток времени.

На видео 2а, 2б и 3, продолжающих ваше обучение, вы познакомитесь с семинарами и множеством индивидуальных сессий. По мере того, как вы наблюдаете в действии сокращенные варианты Основного рецепта, применяемые для решения разных проблем, у вас есть возможность понять, какова сила ТЭО. Однако сокращения никак не поясняются. Это происходит в Частях 2 и 3.

3. Затем прочитайте страницы с 43 по 45 этого пособия (про аудиоматериалы) и затем изучите аудиоматериалы с предысторией каждой сессии и комментариями. Задача этих аудиозаписей *не* в том, чтобы обучить вас Основному рецепту. Это делается на протяжении всего курса. Скорее, цель состоит в том, чтобы (1) вы получили более полное представление о спектре проблем, которые можно решить при помощи ТЭО, (2) чтобы дать вам ощущение того, какую роль эти «аспекты» играют в общем процессе, и (3) чтобы дать вам представление о разнообразных реакциях людей на все эти действия (от энтузиазма до подозрительного неверия).

Часть II – продвинутая.

1. Во-первых, последовательно прочитайте Часть II пособия. Здесь рассказывается о Препградах к Совершенству (включая Энергетические Токсины), о Сокращениях и других полезных советах для более эффективного использования ТЭО.

2. Затем изучите видеоматериалы к Части II. Они включают в себя 8 частей, обозначенных красными надписями. Видео №1 к Части II служит мостиком между Частью I и Частью II, его очень важно посмотреть. Все остальные видеоматериалы к Части II представляют собой записи сеансов и обсуждений, в которых раскрывается искусство ТЭО. Это реальные сеансы, точно такие же, с которыми имеете дело вы и ваши клиенты, и они насыщены примерами ТЭО в действии. В них глубоко отражено искусство ТЭО, и их нужно изучить несколько раз, чтобы извлечь из них максимальную пользу.

СОДЕРЖАНИЕ

ТЭО Часть 1	8
Открытое письмо.....	9
Бесценный подарок.....	10
Благодарственные письма.....	11
Юридические вопросы.....	16
Что ожидать от этого курса.....	18
Эмоциональное освобождение.....	18
Простота.....	18
Здоровый скептицизм.....	19
Примеры.....	20
Повторение.....	21
Наука в основе ТЭО.....	22
Инженер изучает психологию.....	22
Энергетическая система тела.....	24
Первый опыт доктора Каллахана.....	25
Открытие.....	25
Концепция 100% капремонта.....	27
Основной рецепт.....	28
Испечь торт.....	28
Ингредиент №1 Установка.....	28
Ингредиент №2...Последовательность.....	31
Ингредиент №3 Связка из 9 действий.....	33
Ингредиент №4 Последовательность (снова).....	34
Фраза-напоминание.....	34
Подстройка последующих раундов.....	35
Советы по применению ТЭО.....	36
Тестирование.....	36
Аспекты.....	36
Настойчивость вознаграждается.....	37
Будьте точны, где это возможно.....	37
Эффект обобщения.....	38
Попробуйте это на всём.....	38
ТЭО в скорлупе.....	38
ТЭО на странице.....	39
Вопросы и ответы.....	40
Примеры.....	44
Пример №1 – Страх публичных выступлений.....	44
Пример №2 – Астма.....	44
Пример №3 – Сексуальное насилие.....	45
Пример №4 – Тревога и обкусывание ногтей.....	45
Пример №5 – Страх пауков.....	45
Пример №6 – Пристрастие к кофе.....	46
Пример №7 – Алкоголизм.....	46
Пример №8 – Горе.....	46
Пример №9 – Страх иголок.....	46
Пример №10 – Пристрастие к орехам M&M's.....	47
Пример №11 – Физическая боль.....	47
Пример №12 – Боль в пояснице.....	47
Пример №13 – Чувство вины и бессонница.....	47
Пример №14 – Запор.....	48
Пример №15 – Стыд собственного тела.....	48
Пример №16 – Туберкулез кожи (волчанка).....	48
Пример №17 – Язвенный колит.....	49
Пример №18 – Паническая атака.....	49
Пример №19 – Страх лифтов.....	49
Видео к Части 1.....	50
Видео 1а.....	50
Видео 1б.....	50
Видео 2а.....	50

Видео 26.....	50
Видео 3.....	50
Аудиоматериалы к Части 1.....	51
Прочитайте это перед тем как слушать.....	51
Краткое описание сеансов.....	52
ТЭО Часть II	55
Преграды к совершенству.....	56
Аспекты.....	56
Психологическая реверсия.....	56
Проблема ключичного дыхания.....	59
Энергетические токсины.....	60
Сокращения.....	64
Сокращение последовательности.....	64
Пропуск установки.....	64
Пропуск процедуры связки из 9 действий.....	64
Движение глаз от пола к потолку.....	65
Искусство сокращений.....	65
Видео к Части II.....	65
Видео 1 – Обзор.....	65
Видео 2 – Примеры беседы.....	65
Видео 3 – Эмоциональные проблемы I.....	65
Видео 4 – Эмоциональные проблемы II.....	65
Видео 5 – Проблемы с физическим здоровьем.....	66
Видео 6 – Пагубные привычки (зависимости).....	66
Видео 7 - Энергетические токсины, страхи	66
Видео 8 – Общие проблемы и вопросы и ответы.....	66
Приложения.....	67
Использование ТЭО при страхах и фобиях.....	68
Вопросы и ответы.....	69
Использование ТЭО при травмирующих воспоминаниях.....	69
Вопросы и ответы.....	70
Использование ТЭО при зависимостях.....	71
Проблема абстиненции.....	72
Как обращаться с зависимостью.....	72
Как справиться с пристрастием.....	73
Работа со специфическими событиями, вызывающими у вас тревогу.....	73
Чего ожидать.....	75
Вопросы и ответы.....	75
Использование ТЭО для физического исцеления.....	77
Применяйте это при любой проблеме.....	77
Вопросы и ответы.....	77
Использование ТЭО для улучшения самооценки.....	79
Причина низкой самооценки	79
Метафора леса и деревьев	80
Генерализация	80
Будьте наблюдателем	80
С чего начать	80
Обзор видео и аудиоматериалов ТЭО	81
Формат использования ТЭО	86

ТЭО Часть 1

Основы ТЭО и последовательность ее применения

Примечание: Сокращения и другие продвинутые концепции изложены в Части II ТЭО. Однако сначала должна быть освоена Часть 1 ТЭО.

Открытое письмо

Ко всем изучающим Технику эмоционального освобождения, как и почему появился этот курс

«Вместе мы построим внутри вас мост, ведущий к земле, где царит умиротворение»

Дорогой друг!

Я пишу это дома... один... во вторник вечером. Моросящий дождик легко стучит в окно. 2 года писательства и съемок позади, ТЭО закончена. Мы почти готовы ее обнародовать.

А пять минут назад у меня по лицу начали катиться слезы.

И тогда я понял, почему я стал автором этого курса. Я имею в виду, что я всегда знал, почему... но я не знал, как сказать это. И сейчас я знаю, как облечь это в слова. История следующая.

5 минут назад я смотрел видео, которое моя помощница Эдриэн Фоули и я сняли в Администрации Ветеранов (АВ) в Лос Анджелесе. Мы провели там 6 дней, используя методику ТЭО для того, чтобы помочь ветеранам Вьетнама справиться с ужасными воспоминаниями о войне. Вы увидите эту запись как часть обучающего курса.

Все они страдали от травмирующих воспоминаний (PTSD), что является одной из наиболее серьезных форм из известных эмоциональных нарушений. Каждый день эти люди вспоминали катастрофы войны... как, например, приказ убить ни в чем неповинных людей (включая маленьких детей)... погребение людей в открытых канавах... умирающие на глазах или искалеченные близкие друзья. Звуки стрельбы, бомб и криков звенят в их головах днем и ночью. Иногда только наркотики могут облегчить эту боль войны.

Они покрываются потом. Они кричат. У них головные боли и приступы паники. У них депрессия и боль. У них страхи и фобии, и они боятся спать ночью из-за снящихся кошмаров. Многие лечились на протяжении 20 лет... в результате – лишь небольшое облегчение.

Я до сих пор помню, как мне было страшно, когда меня и Эдриэн пригласила АВ, чтобы познакомить с ТЭО наших солдат. АВ дала нам свободу в том, что касалось работы с этими людьми. Это должно было стать проверкой силы ТЭО. Если бы весь результат заключался в том, что в жизни этих серьезно больных людей появились бы небольшие, но заметные изменения, большинство сочло бы нашу методику успешной.

АВ не платила нам. У них просто нет средств, для того чтобы оплачивать такую помощь со стороны. На самом деле мы должны были платить за свои авиа билеты, отель, питание и аренду машины. Но нас это не волновало. Мы бы заплатили гораздо больше просто за возможность помочь.

На этой записи, которую я смотрел, было представлено то, что происходило в течение 6 дней. Одна часть была полностью посвящена Рикку, который лечился 17 лет от синдрома травмирующих воспоминаний. У него были:

- воспоминания о более чем 100 ужасных эпизодах войны, большинство из которых он воспроизводил каждый день
- боязнь высоты... приобретенная за более чем 50 прыжков с парашютом,
- бессонница... ему требовалось 3-4 часа на то, чтобы заснуть, даже после приема очень сильных лекарств.

После лечения по методике ТЭО все эти проблемы у него исчезли бесследно.

Как и большинству людей, Рикку было достаточно тяжело поверить в то, что эти скорее странные действия сработают. Но у него было желание попробовать. Мы начали с его страха высоты, и после примерно 15 минут ТЭО страх ушел. Он проверил это, поднявшись выше на несколько этажей здания и смотря вниз с пожарной лестницы. К своему удивлению у него совершенно отсутствовали прежние страхи. Затем мы применили ТЭО к нескольким наиболее травмирующим из его воспоминаний войны и нейтрализовали их в течение часа. Эти воспоминания у него есть по-прежнему, но теперь они не несут эмоциональной нагрузки.

Мы обучили Рика нашей методике (точно так же, как и вас, через этот курс), и он смог самостоятельно работать над остальными своими воспоминаниями. Все они были нейтрализованы за несколько дней. Они его больше не беспокоили. В результате ушла бессонница, а вместе с ней и лекарства от нее (под наблюдением врача). 2 месяца спустя я разговаривал с Риком по телефону, у него по-прежнему не было проблем.

Это настоящая эмоциональная свобода. Это конец многих лет страданий. Это как

освобождение из тюрьмы. И... у меня была привилегия дать ему ключи!!! Господи... что за чувство. Это обещание ТЭО. Овладейте этой методикой, и вы сможете сделать для себя и других то, что произошло с Риком.

Затем были Роберт, Гэри, Филипп и Ральф, у которых тоже были травмирующие воспоминания о войне. За минуты ТЭО давала освобождение от воспоминаний, над которыми мы работали. Видеть улыбки и слышать слова благодарности – это такая радость, которую можно выразить только слезами. Затем была видеозапись интервью с Энтони.

Энтони был настолько подавлен своим военным опытом, что боялся появляться в местах скопления людей... например, в ресторане... из-за страха, что может появиться вьетнамский солдат, стреляющий из АК47. Он замирал только при одной мысли об этом. Он, конечно, понимал, что это лишено всякой логики, но ему от этого было не легче. Вот что собой представляет синдром травмирующих воспоминаний.

После применения ТЭО Энтони пошел с нами в ресторан и, как он сказал, у него *«не было и тени тревоги»*. Втроем, Эдриэн, Энтони и я, непринужденно смеялись и шутили во время нашего обеда в этом ресторане, в котором тогда находилось более 200 человек. Страх ушел. Какое преображение! Какое чувство быть способным принести такие перемены в чью-то жизнь.

Потом в интервью перед камерой он сделал паузу и сказал: *«Господь благословил меня, клянусь. Думаю, пришло мое время встретить вас, ребята.»*

А затем... я сидел в своей гостиной...тогда и полились у меня эти слёзы радости.

Человеческая ценность в этом курсе достойна своей собственной вершины. С его помощью вы можете поднять себя на новые уровни. И, если вы хотите, вы можете помочь другим, и преумножить собственную ценность в этом процессе. Сколько слов благодарности вы хотели бы услышать? Больше награды я не могу вам предложить. Теперь, я надеюсь, вам понятна моя мотивация написания этого курса. Всё это потому, что *Господь благословил меня, клянусь. Думаю, пришло мое время встретить вас!*

Вместе мы построим мост внутри вас, ведущий к земле, где царит умиротворение. Будучи построен единожды, этот мост станет ремеслом на всю жизнь, которое вы сможете использовать, чтобы распространять эмоциональную свободу... и радость... от себя к другим. И это навсегда. Как золото... оно не ржавеет, не обесценивается. Это всегда будет здесь для вас.

Мы с вами можем никогда не встретиться лицом к лицу, и я не смогу увидеть вас и почувствовать вашу теплоту, как я смог с Энтони. Вся наша связь может быть ограничена этим курсом. Это не страшно. Всегда, когда люди объединяются с целью целительства, они выполняют работу Господа. Любовь заполняет все расстояния, какими бы большими они ни были, и помогает этой работе произойти. Господу не нужно, чтобы мы встречались лицом к лицу.

Вы и я готовы начать наше совместное путешествие к эмоциональному освобождению. Это будет ни на что не похоже... Я обещаю. Это не мифическое путешествие на волшебном ковре-самолете, которое заканчивается иллюзией. Это настоящее путешествие, предназначенное дать вам настоящие результаты... точно так же, как это произошло с нашими ветеранами. Вы на самом деле получите возможность избавиться от своих страхов, фобий, травмирующих воспоминаний, гнева, чувства вины, горя и любых других ограничивающих нас эмоций. И для этого не нужны годы болезненных и дорогостоящих сессий. Часто самые серьезные негативные эмоции исчезают за минуты. Но я опережаю события. Вы получите все необходимые доказательства, когда вы пройдёте этот курс и примените эту технику на себе.

Вы также узнаете и об ограничениях. ТЭО не делает всё для всех. Но то, что она делает, восхитит вас. Она до сих пор восхищает меня, хотя я применяю ее уже многие годы. ТЭО, между прочим, делает гораздо больше того, что описано в этом письме. Я здесь только приоткрыл завесу и дал вам возможность заглянуть за нее. Остальное будет раскрываться по мере того, как вы будете переворачивать эти страницы.

С уважением,
Гэри Х. Крэг

P.S. Позвольте напомнить, что, как было сказано в комментариях выше, эмоциональное и энергетическое освобождение, которые приносит применение ТЭО, часто сопровождается глубоким физическим исцелением.

Бесценный подарок

**Особая благодарность... спасибо... тем первопроходцам,
которые помогли создать ТЭО**

«Мы находимся на первом этаже небоскреба исцеления»

Вы и я получили бесценный подарок.

К сожалению, мы не сможем встретиться со всеми участниками создания ТЭО, потому что они сделали свой вклад 5000 лет назад. Замечательные люди открыли и описали центральную часть ТЭО, а именно тонкие энергии, которые курсируют по всему нашему телу.



Эти энергии являются также ядром акупунктуры, поэтому ТЭО и акупунктура – близкие родственники. Оба этих направления сейчас очень быстро развиваются, и как показывает время, им предназначено играть решающую роль как в эмоциональном, так и в физическом исцелении.

В относительно недавнее время другие преданные души способствовали нашему использованию этих древних методов. Главный среди них – Доктор Джордж Гудхарт со своей работой в области прикладной кинезиологии, предшественницей ТЭО.

Работа доктора Джона Даймонда заслуживает исключительных аплодисментов потому, что насколько я знаю, он был одним из первых психиатров, которые писали об этих энергиях. Многие из его передовых концепций вместе с идеями из прикладной кинезиологии стали основой фундамента, на котором был построен этот новый Небоскреб Целительства.

Др. Роджер Каллахан, который представил мне эти методики, имеет особые заслуги перед историей. Он был первым, кто широко обнарудовал эти методы, и сделал это, несмотря на дискомфорт, который ему давала его собственная профессия. Как вы можете оценить, чтобы прорваться сквозь устойчивые убеждения привычного мышления, требуются недюжинные усилия. Без миссионерского рвения Роджера Каллахана мы бы наверняка еще сидели и теоретизировали об этой «интересной штуке».

Я стою на плечах этих гигантов. Мой собственный вклад в эту быстро расширяющуюся область состоит в сокращении ненужных сложностей, которые обычно сопровождают новые открытия. ТЭО – это элегантно простая версия этих методик, которые профессионалы и интересующиеся люди могут использовать при решении различных проблем.

Мы находимся на первом этаже небоскреба исцеления, и поэтому нам предстоит еще многому научиться. Я также обязан многим практикующим ТЭО, которые сделали свой неотъемлемый вклад в методику, поделившись своими инновациями на моем веб-сайте (www.emofree.com). Они поднимают нас на новый уровень.

**Перед вами некоторые из
благодарственных писем
от тех, кто использовал ТЭО**

Независимые дистрибьюторы

Боб и Дебра Акерман
Сознательное управление весом и фитнес

Дорогие Гэри и Эдриэн!

Я хотела бы поблагодарить вас обоих за то, что познакомили меня с ТЭО. У меня был защемленный нерв в шейном отделе, что стало причиной сильных болей в правой руке, которая из-за этого почти не действовала. Последнее обострение было самым сильным и я на протяжении долгого времени не могла с ним справиться при помощи традиционных препаратов и способов, до тех пор пока не попала на ваш семинар. Я не только могла немедленно остановить боль, когда она возникала, я могла полностью ее контролировать.

*Спасибо!
Дебра Акерман*

Эдриэн Фоули

Дорогая Эдриэн!

Во вторник 21 июля я посетила семинар Гэри Крэга «Как управлять своим автобусом». У меня было много причин для того, чтобы пройти этот семинар, но я не рассчитывала справиться со своей **боязнью высоты**. Я даже не осознавала, что могу избавиться от этого страха до тех пор, пока Гэри не спросил, есть ли кто-нибудь из присутствующих, кто страдает от боязни высоты. Я подняла руку и сразу же стала нервничать, стала потеть и дрожать. **У меня был ужасный страх высоты, и я даже на стуле не могла стоять спокойно.**

Да, случилась потрясающая вещь. Он провел мне сеанс ТЭО, **и мой страх растворился практически сразу**. На самом деле настолько быстро, что я до сих пор с трудом в это верю. Как вы помните, вы и я поднялись наверх, чтобы посмотреть вниз из окна, и это меня несколько не смутило. На следующий день на работе я посмотрела вниз с третьего этажа, и это тоже меня не беспокоило.

Еще более потрясающий факт – я за всю свою жизнь каталась на **чертовом колесе** раза 3, и я была на ярмарке в Сонома вчера, каталась там на чертовом колесе и даже не испугалась. Это была настоящая проверка. В последний раз на таком аттракционе мне было плохо. Я даже не могла дышать. Я задыхалась, потела, меня трясло, невозможно описать, как мне было плохо. А вчера я чувствовала себя абсолютно расслаблено и комфортно. Это было настоящее чудо. **Мои дети были в шоке! Они знали, насколько сильным был мой страх, а теперь было такое ощущение, что его никогда и не было.**

Между прочим, я сделала всего один сеанс ТЭО с тех пор как Гэри помог мне, и это было за несколько дней до посещения ярмарки. Я даже не делала ТЭО в этот день

Эдриэн, я так рада, что встретила с вами обоими, и я надеюсь еще вас увидеть.

Искренне,
Барбара Вулмэн
Санта Роза, Калифорния

Примечание: Тим Кларк – заключенный тюрьмы Филсом, страдавший многие годы от синдрома травмирующих воспоминаний. Он попробовал ТЭО в течение нескольких минут в комнате для свиданий, и все симптомы его заболевания исчезли. И никогда больше не вернулись. Это бесценное письмо было написано на тюремной печатной машинке и сохранено в том виде, в котором было написано.

Тому, кто это прочитает

Я даже точно и не знаю, что мне сказать о той помощи, которую принес в мою жизнь гари, поэтому просто скажу это.

В январе 1980 года меня приговорили к заключению в Сан Квентине. Это продолжалось до моего освобождения в Апреле 1982 года. В это время у меня начался синдром травматических воспоминаний.

До того, как я встретил гари, этот стресс стал моим образом жизни. Примерно около 12 лет.

Благодаря гари это уже закончилось. Он пришел ко мне на свидание (сейчас я в тюрьме Фолсом) и вылечил меня прямо в комнате для свиданий. Я тоже в это не верил, но я больше так не думаю. Большое спасибо тебе, мой друг.

С большим уважением,
Тимоти Кларк

Greenwood & Co.
Коммерческая недвижимость

Гэри Крэгу
Для Эдризэн Фоули
Техника Эмоционального Освобождения
1102 Redwood Boulevard
Novato, CA 94947

Дорогой Гэри,

Я был среди тех, кто присутствовал на вашем семинаре в Лос Анджелесе для Национального фонда ветеранов в прошлом месяце, на котором вы демонстрировали нам ТЭО.

Утверждение, что «Все негативные эмоции вызываются дисбалансом в энергетической системе тела человека» - это просто слова.

То, что дотрагиваясь до тела можно быстро изменить эти эмоции, система моих убеждений не была в состоянии принять без доказательств.

В конце концов, было мягко говоря сложно поверить в то, что с помощью ТЭО можно почти мгновенно вылечиться от фобий и зависимостей или достичь успехов в спорте и бизнесе.

После того, как я стал свидетелем потрясающих результатов у людей, с которыми вы работали на семинаре, я использовал ТЭО, чтобы улучшить свои результаты игры в гольф.

К своему удивлению и радости после трех сеансов ТЭО я снизил свой счет на 10 строк с 90 до 80.

Сейчас, как и с тех пор как я попробовал ТЭО, в большинстве игр мой результат держится на отметке около 80.

А сейчас я думаю о том, в какой бы еще области своей жизни применить вашу технику. Спасибо вам за этот интересный и увлекательный способ.

С наилучшими пожеланиями,

Грэй ДеФевер

**1554 South Sepulveda Boulevard
Los Angeles, CA 90025**

Юридические вопросы

Важно... пожалуйста, прочтите внимательно

Здравый смысл говорит о том, что вы вряд ли будете ожидать от применения ТЭО каких-либо негативных результатов. Всё потому, что

Нет хирургического вмешательства
Нет иглолок
Нет таблеток и химических препаратов
Нет сильных воздействий на тело

Вместо этого есть несколько кажущихся безвредными процедур, которые включают постукивания, напевание мелодии, счет и вращение глазами. К настоящему времени ТЭО воспользовалось более 100 000 человек, и число жалоб значительно ниже 1%.

Очень редко кто-то мог почувствовать легкое недомогание, и только несколько человек сообщили о том, что «почувствовали себя хуже». Из-за того, что эти случаи так редки, неизвестно были ли они вызваны именно применением ТЭО или нет. Некоторые люди, между прочим, чувствуют недомогания или им становится хуже только при одном упоминании об их проблеме. Это с ними происходит в независимости от применения ТЭО.

ТЭО находится в своей начальной стадии, и нам предстоит еще многое узнать. В частности, может выясниться, что для кого-то использование ТЭО может быть опасно. Соответственно вы должны понять, что мы пока находимся на стадии экспериментов, и применять ТЭО с надлежащей осторожностью.

Поэтому я поместил ниже важное послание, которое было в электронной рассылке ТЭО. Прочитайте его внимательно.

Не суйтесь не в своё дело.

Здравствуйте все!

Это важное сообщение, и я потратил много времени на то, чтобы его написать и переписать, чтобы всё было «как надо».

К счастью, то, что я хочу здесь сказать, это просто здравый смысл, и 99% из вас уже понимают, что я хочу сказать.

Отправная точка здесь то, что мы должны использовать здравый смысл с ТЭО и, если у вас нет надлежащего опыта, НЕ применять его в тех случаях, когда люди страдают серьезными заболеваниями. В то время как, как наш замечательный опыт с этой техникой дает нам повод для энтузиазма, мы должны соотносить этот энтузиазм с некоторыми предостережениями из области здравого смысла. Позвольте мне объяснить обе стороны этой проблемы.

Первое, один из замечательных моментов ТЭО (как и большинства родственных методик) в том, что для подавляющего большинства людей она безболезненна или почти безболезненна.

Мягкость ее воздействия подтолкнула ряд психологов к написанию книг на эту тему с тем, чтобы люди получили доступ к этому способу. Почему нет? Почему отрицать всеобщий доступ к инструментам, которые дают результат в стольких случаях... и... для большинства людей легких в применении?

Представьте, например, что...

Терапевты обучают этому процессу своих пациентов для того, чтобы они могли использовать это дома

Тренеры изучают это, чтобы использовать для своих спортсменов

Учителя изучают это, чтобы использовать со своими учениками

Родители изучают это, чтобы использовать со своими детьми

Врачи изучают это, чтобы облегчить боль своих пациентов

Массажисты смешивают это со своими методами, чтобы добиться более

продолжительных результатов

Духовные лидеры применяют это для тех, кто нуждается

Хиропрактики, рефлексотерапевты и гомеопаты дополняют этой методикой свои и обучают ей своих клиентов для домашнего использования
Список можно продолжать...

Я точно не знаю, сколько человек сейчас применяет эту методику на других, по моим оценкам их больше 100 000, и она, наверно, уже применялась более 1 миллиона раз по всему миру. Конечно, это бы не произошло, если бы (1) не были получены значительные результаты и (2) опасность и осложнения не были бы минимальными

В то время как ни один опытный пользователь ТЭО не может отрицать значительные результаты, не все знают, что в редких случаях

МОГУТ встречаться негативные последствия, причем тяжелые. Позвольте мне объяснить.

Некоторые люди были настолько сильно травмированы и/или подверглись такому насилию, что у них развились психические заболевания... такие как раздвоение личности, паранойя, шизофрения и тому подобные. В то время как ТЭО помогала даже и при таких обстоятельствах, в этих случаях она должна применяться только квалифицированными профессионалами, имеющими опыт с такими заболеваниями.

Почему? Потому что некоторые из таких пациентов испытывают реакции, в результате которых выходят из-под контроля. В такие минуты они могут причинить вред себе и другим, и могут нуждаться в седативных препаратах или госпитализации.

Такое, очевидно, с новичком не случится, даже если он возьмется за дело с большим энтузиазмом.

В действительности, мы пока не знаем, ведет ли к таким неконтролируемым реакциям именно воздействие на точки, либо просто воспоминания о травмирующих ситуациях. В независимости от этого, если у вас нет достаточно опыта в этих областях, пожалуйста, не суйтесь не в свое дело. Как часто случаются такие реакции? В психиатрической больнице – это обычное дело. В обычной жизни – очень редко. Недавно я позвонил опытным терапевтам ТЭО, у которых был опыт работы с многими эмоциональными проблемами, и узнал, что на 1000 клиентов приходится менее 1 человека, испытывающего подобные реакции. Эта цифра дана только для информации и не означает, что практикующие ТЭО должны играть с огнем и «совать» не в своё дело.

Напротив, новички должны руководствоваться

здравым смыслом и не пытаться

облегчить заболевания, которые находятся за рамками их возможностей и знаний.

Я хорошо известен фразой «Попробуйте это на всем». Эта фраза есть в пособии по ТЭО, в программе обучения и на нашем веб-сайте. Цель этой фразы, конечно, в том, чтобы открыть наше сознание для возможностей ТЭО. Эта фраза - не является лицензией на безответственные действия. К счастью, люди понимают всё правильно и не используют ТЭО для того, чтобы, например, заставить кого-нибудь полететь с крыши Эмпайр Стэйт Билдинг.

В некоторых случаях слёзы или другие формы освобождения от стресса, которыми сопровождаются болезненные воспоминания, нормальны для людей, проходящих терапию ТЭО. В других случаях некоторые болезненные ощущения «усиливаются» скорее временно. Опытный профессионал отнесется к этому как к норме и применит ТЭО соответствующим образом для их облегчения. Опять же, если такое случается, решающую роль играет здравый смысл. Если практикующий ТЭО не уверен, он должен направить своего клиента к тому, у кто обладает большим опытом.

Обнимаю,

Гэри

Итак, следующие утверждения здравого смысла являются юридическим договором между нами. Пожалуйста, прочтите их внимательно.

****Эдриэн и я не являемся врачами и не имеем лицензии или специального образования, за исключением моей ученой степени инженера, полученной в Стэнфорде.**

****Мы являемся Тренерами Личного Роста и наша миссия в том, чтобы нести другим средства для личного роста**

****Наши поиски лежат в духовной сфере и поэтому оба мы должным образом посвященные служители**

****Этот курс является подробной демонстрацией впечатляющего инструмента для личного роста. Это не обучение в области психологии или психотерапии.**

Учитывая другие положения этого договора, вы можете применять ТЭО на себе и других Эдриэн и я не можем и не берем на себя ответственность за то, как вы используете эту технику. Соответственно...

****Вы обязаны взять на себя полную ответственность за своё эмоциональное и физическое состояние во время и после прохождения этого курса.**

****Вы также должны информировать о личной ответственности за свое эмоциональное и физическое состояние всех, кому вы помогаете или обучаете ТЭО**

****Вы должны согласиться с тем, что Эдриэн, я или кто-либо имеющий отношение к ТЭО будут оградены от претензий со стороны тех, кому вы помогаете или кого вы обучаете ТЭО**

****Мы советуем вам применять эту технику под наблюдением квалифицированного врача.**

****Не пытайтесь использовать ТЭО для решения проблемы, когда ваш здравый смысл считает это неуместным.**

Если вы не согласны со сказанным выше или по какой-либо причине не можете следовать этим принципам, пожалуйста, положите все эти материалы в конверт и отправьте их назад. Если согласны, мы заключили договор, и я ожидаю, что вы будете жить в соответствии с ним.

Я очень хорошо понимаю, что всё вышеизложенное – это здравый смысл, и извиняюсь, если вы подумали, что я разговариваю с вами как двенадцатилетними. Я это делаю только потому, что на этом настаивает мой адвокат. Довольно об этом.

Идем дальше

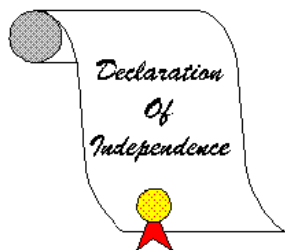
Что ожидать от этого курса.

Эмоциональное освобождение – Простота – Здоровый скептицизм – Примеры – Повторение

Эмоциональное освобождение

Наверное, это не скромно, но я думаю, что ТЭО кардинально изменит ваш мир.

Я знаю, что это кажется преувеличением, но по своему значению эта техника может соперничать с Декларацией независимости. По сути, это и есть Декларация независимости.



Под независимостью я понимаю свободу от негативных эмоций. То есть, свободу, которая позволяет вам процветать и расти несмотря на скрытые препятствия, которые не дают в полной мере раскрыться вашим способностям.

Я имею в виду свободу от многих лет неуверенности в себе... от постоянного отвращения... от горя потери любимого... от злобы... от негативных воспоминаний о насилии.

Я имею в виду свободу зарабатывать больше, звонить деловым партнерам, начать новое дело, улучшить результаты в гольфе, наконец, избавиться от лишнего веса, легко общаться с людьми или стать лектором, певцом или актером. Я имею в виду свободу от тревоги, которая заставляет вас принимать лекарства, пить алкоголь, курить сигареты или опустошать холодильник.

Я имею в виду свободу выражать любовь легко и шагать с этим по планете с благодарностью и уверенностью.

Я имею в виду свободу от страхов... фобий... тревожности... паники... или посттравматических стрессов... от вредных привычек... депрессии... от чувства вины и т.д. и т.д.

Как я уже, сказал ТЭО кардинально изменит ваш мир

****Больше не будет долгих изматывающих «расскажите, что с вами случилось»**

****В ТЭО нет таблеток**

****Нет болезненного воспроизведения травмирующих событий**

****Не требуются месяцы и годы лечения**

****Нужна небольшая частичка от обычно требуемого для этого времени и, как правило, это занимает несколько минут**

Люди обычно избавляются от своего эмоционального багажа, обычно навсегда, и

продвигаются по жизни с гораздо большим эффектом.

ТЭО основана на открытии, что несбалансированная энергия в теле человека имеет глубокое влияние на психологию этого человека. Устранение этого дисбаланса, что достигается стимулированием определенных точек на теле, часто ведет к быстрому исцелению. Под быстрым я подразумеваю то, что **большинство проблем исчезают за минуты.** (Это особенно относится к проблемам, вызванным конкретными негативными событиями в вашей жизни. Но об этом позже.) Всё это демонстрируется в каждом примере и в каждом сеансе, включенном в этот курс. Некоторые проблемы требуют больше времени... может, 2 или 3 коротких сеанса. Самые сложные обычно занимают от нескольких дней до нескольких недель. К счастью, таких проблем меньшинство.

Простота

Этот курс не предполагает вашего обучения всем нюансам относительно этих открытий. Это заняло бы сотни страниц и потребовало бы от вас погружения в такие высоко технические области как квантовая физика и морфогенетика. Большинство из этого мы из нашего курса убрали и представили простую, лёгкую в применении версию для обычного человека.

Этот курс похож на обучение вождению автомобиля. Вам не нужно разбираться в физике, химии, инженерии и математике всего, что связано с автомобилем, чтобы научиться его водить. Но вам нужно знать о педалях газа, тормоза, о руле и о переключении передач. Этих знаний будет достаточно, чтобы управлять автомобилем на большинстве дорог.

Моя цель здесь состоит в том, чтобы свести очень сложный предмет к нескольким простым и легким для понимания процедурам (газ, тормоз и т.п.). Чем короче и лаконичнее я смогу их сделать, тем легче их будет изучить и использовать. Соответственно, этот курс приправлен легкими для усвоения примерами, рисунками и метафорами с тем, чтобы каждая часть процесса ТЭО была ясна и очевидна.

Здоровый скептицизм

Любое нововведение обычно сталкивается со скептицизмом потому, что нарушает то, во что верят люди. И ТЭО встает лицом к лицу практически с каждым убеждением в области психологии и эмоционального исцеления. Существование быстрого лекарства от «трудных» эмоциональных проблем в некоторых кругах считается невозможным, и любой, кто его предлагает объявляется шарлатаном. *«В конце концов,»* - утверждает вера, *«эти вещи глубоко впечатаны в людей, и поэтому, чтобы их излечить, требуется длительное время.»* Убеждения очень могущественны. Мы из-за них воюем. Мы воздвигаем им памятники. На них построены медицина, психология и политические системы. Но иногда они просто не соответствуют истине. Мы просто думаем, что они соответствуют. Иногда мы верим в сказки. Если вашей реакцией на обещание, о котором я писал на предыдущих страницах, было что-то типа *«это слишком хорошо, чтобы быть правдой»*, то, скорее всего, я уже нарушил ваши убеждения. Это нормально и ожидаемо. Новые идеи должны быть предметом жестких проверок. Это в долгосрочной перспективе придает им силу. Вы держите в руках нововведение. Как вы увидите, оно состоит в озвучивании научных принципов. Но из-за того, что оно так не похоже на «общепринятую мудрость», к нему, что объяснимо, постоянно относятся скептически. ТЭО в этом не одинока. Другие нововведения сталкивались с таким же к себе отношением. Вот вам несколько примеров из истории: *«Машины, которые тяжелее воздуха, летать не могут»*, - Лорд Келвин, президент Королевского Общества. *«Всё, что могло быть изобретено, уже изобретено»*, - Чарльз Х. Дьюэлл, Директор Патентного бюро США, 1899 год *«Чувствительные и ответственные женщины не хотят голосовать»*, - Гровер Кливлэнд, 1905 г. *«Нет и доли вероятности того, что человек сможет когда-либо прикоснуться к силе атома»*, - Роберт Миликан, нобелевский лауреат в области физики 1923 г. *«Какой идиот захочет услышать, что говорят актеры»*, - Харри М. Уорнер, Студия Уорнер Бразерс, 1927 г.

Но даже если у вас отсутствует скептицизм и вы впитываете всё быстро и с воодушевлением ... как это было со мной... Я гарантирую, что вы заразитесь этим скептицизмом от других, кому вы попытались помочь, используя ТЭО. Откуда я это знаю? Годы опыта. Этот скептицизм не надо критиковать. Но



его нужно понимать, потому что в случае с ТЭО он имеет некоторые особенности. Вот пример. Очень часто я показывал эту технику (новичкам) со сцены на 5 – 10 зрителях из аудитории. За минуты по меньшей мере 80% из них получали *очевидное* облегчение... или полное освобождение... от своих физических и эмоциональных проблем. Исчезали страхи и головные боли, облегчалось дыхание, уходили эмоциональные травмы. Затем я спрашивал аудиторию *«Кто в это не верит?»*, и всегда, по крайней мере, половина рук поднималась вверх. Потом я спрашивал, считают ли они, что те, перемены, которые произошли с людьми на сцене, реальны и... да... они всегда соглашались с тем, что перемены на самом деле были. В конце концов, люди, с которыми происходили эти перемены, для меня незнакомцы, а для многих в аудитории друзья. Они знают, что те говорят правду. *«Так почему же вы не верите?»*, спрашивал я. А затем я слышал кучу причин, почему это сработало...

****Мне говорят, что я гипнотизирую людей. Это интересно, потому что я ничего не знаю о гипнозе... равно как и те люди, которые называли эту причину.**

****Мне говорят, что это всего лишь позитивное мышление. Хотя они никогда и не видели, чтобы позитивное мышление давало бы такие результаты так быстро.**

****Мне говорят, что эти люди на сцене просто хотели преодолеть свои проблемы. И это просто случай «победы сознания над материей». Но тогда почему они не решили свои проблемы до того, как попали на эту сцену?**

****Мне говорят, что это не надолго, потому что «быстрого лекарства» не существует. Но это не мешает им принимать пенициллин, в качестве «быстрого лекарства» при других обстоятельствах.**

****Мне говорят, что стимуляция точек - это отвлекающий маневр, который отвлекает сознание людей от их проблемы. Это не учитывает требования настроиться на проблему во время сеанса, чтобы ТЭО работало. Это как раз противоположно отвлечению внимания.**

А что самое поразительное в этом явлении, так это то, что ни одна из этих причин не включает ТЭО. ТЭО каким-то образом исключается из списка возможных вариантов!! Какая странная реакция. Вы бы скорее подумали, что люди после того, как увидят эти несомненные результаты, засыпят вопросами о том, как эта техника работает, чтобы лучше понимать процесс. Вместо этого они игнорируют процесс и предлагают другие объяснения. Они не спрашивают меня, что произошло. Вместо этого они мне рассказывают. Каждый из них обращается к своему багажу знаний и опыта и связывает то, что случилось с

тем, что они уже «знают» как истину. ТЭО в этом багаже нет (пока), поэтому у них трудности с тем, чтобы обнаружить связь. Теперь я знаю, что чувствовали ученые прошлых веков, когда они пытались сказать что земля круглая тем, кто верил в то, что она плоская.

Вряд ли когда-нибудь кто-то скажет «*О... это точно, как вы сказали. Вы сбалансировали их энергетическую систему в то время, как они были настроены на свою проблему, и таким образом ее решили*». Хотя это действительно то, что произошло. И это действительно то, на что я потратил предыдущие полчаса, объясняя аудитории, что произойдет. Это *единственное*, что случилось за те несколько минут, которые эти люди провели на сцене, и это *единственное*, что вызвало такие перемены.

Когда-то мне это не нравилось, и я думал, что люди настроены воинственно, недалекие или тупые. «Почему они не видят очевидное?», говорил я себе. Но потом я понял, что люди не были ни воинствующими, ни далекими или тупыми, потому что такая реакция была от людей из всех слоев общества. Не имело значения, были ли они водителями автобуса или докторами наук. Некоторые из моих ближайших друзей просто «чем-то оправдывали» эти ошеломляющие результаты и шутили над тем, что весь процесс выглядит «глупо».

Часто даже люди, с которыми происходили перемены, искали причину этих перемен в чем-то другом. И, как правило, это что-то абсолютно далекое, как например, недавнее землетрясение или повышение аренды. Обращаю ваше внимание, *они не отрицают того, что перемены произошли, и того, что это случилось во время сеанса ТЭО*. Они просто не могут связать стимуляцию точек с этими переменами. Это не укладывается у них в голове. Это не имеет смысла. Должно быть какое-то другое объяснение. Доктор Роджер Каллахан, который посвятил меня в этот процесс, называет это проблемой ВЕРШИНЫ.

Опять же, я говорю это не для того, чтобы критиковать. Но это важно видеть и понимать, потому что такое *происходит* очень часто. В действительности, это случается с большинством, и **велика вероятность, что вы окажетесь среди скептиков**.

Поэтому я вам это рассказываю. Если вы об этом не будете знать, вы можете «отмахнуться» и повернуться спиной к билету в эмоциональную свободу и ко всем тем преимуществам, которые эмоциональная свобода дает в жизни.

Другая причина скептицизма в том, что ТЭО выглядит странно. Действительно, *очень-очень странно*. Во время этого сеанса вам придется разговаривать с собой, вращать глазами и бормотать песенку, дотрагиваясь до точек на разных частях своего тела. Этот сеанс даже отдаленно не напоминает психологию в том виде, в котором вы ее знаете, и он может быть далекооооо за пределами того, во что вы верите.

Однако когда вы поймете ее логику, эта техника станет для вас очевидной. И вы будете удивляться, почему никто не открыл ее раньше. За всем, что было сейчас сказано, скрывается интересная вещь. *Вам не надо верить в эту технику для того, чтобы она сработала*.

Некоторые ошибочно считают, что ТЭО получает результаты, потому что человек в нее *верит*. Это особенно странный вывод, потому что его обычно делают те, кто не верит.

В действительности, сначала люди *редко* верят в эту технику. Они почти никогда не верят... по крайней мере до определенной степени. Несмотря на обычное отсутствие доверия со стороны новичков, результаты, которые дает ТЭО оказываются несомненными. Люди, несмотря на свой скептицизм, добиваются улучшений.

Примеры.

В детстве я был очень увлечен бейсболом и мечтал играть центровым за команду Нью Йорк Янкиз. Отбивать казалось таким лёгким делом. Просто стой себе в круге и бей по мячу, когда тебе его бросают.

Конечно, бить по бейсбольному мячу – это навык, и для того, чтобы стать профессионалом, требуется опыт. Чем более быстрые мячи, броски по дуге и слайдеры ты видишь, тем лучше играешь. То же можно сказать и про ТЭО. Запомнить механику ТЭО просто. Почти также легко ее применять и вы можете овладеть механикой после нескольких попыток. Однако, если вы хотите быть искусным, вам нужно будет внимательно изучать видео материалы курса ТЭО (и другие наши материалы) и применять ТЭО в решении разнообразных проблем (быстрые мячи, броски по дуге и слайдеры), чтобы оттачивать свое мастерство. Вкратце, вам нужны большее обучение и опыт, чем те, что вы получаете с этим пособием.

Наверно, самое большое ограничение при использовании ТЭО состоит в недооценке того, что можно с ее помощью сделать. Это одна из причин, по которой я в этом курсе заваливаю вас примерами. Они описаны в этом пособии. Что более важно, многие часы на видео и еще больше в аудио материалах. Эти записи сеансов очень важны для освоения ТЭО, потому что на них она «оживает» и демонстрирует свою эффективность в реальной жизни. Пожалуйста, изучите их внимательно. Это реальные примеры... с реальными людьми и реальными проблемами... с помощью этого вы можете расширить свои горизонты.

Вы увидите, что некоторые люди избавляются от проблем, которые мучили их всю жизнь, за минуты, в то время как, с другими приходится быть настойчивым. Вы услышите, как ТЭО использовалась для решения серьезных эмоциональных проблем и увидите, как они буквально таяли. Вы также увидите случаи частичного облегчения проблемы, которая

полностью не уходила. Вкратце, в записях представлена целая палитра реальных историй, та основа, которая необходима вам, чтобы перейти со ступени механика на ступень мастера ТЭО. Еще одна причина того, что я посвящаю вас в такое количество примеров, состоит в том, что я хочу показать вам как можно больше людей изменившихся с помощью ТЭО, с тем чтобы вы **не могли больше оставаться скептиками**. Даже самый закоренелый скептик не сможет устоять перед таким напором очевидных свидетельств. ТЭО – это всё, что я сказал, чем она является... и больше.

Повторение

Я большой поклонник повторения. Это самый уважаемый на планете способ обучения, и я его использую беспрестанно.

Чем больше вам о чем-то говорят, тем лучше вы это запоминаете. Поэтому вы услышите, как на протяжении этого курса я говорю об одних и тех же идеях с разных точек зрения. Я обращаюсь к одним и тем же идеям снова и снова в пособии, видео и аудио материалах.

Если вас раздражает, что вы слышите одно и то же... будьте благодарны. Это значит что вы уже выучили это настолько, что это вам уже немного наскучило. Это *гораздо* хуже, чем услышать идею только один раз и не дать ей укорениться в вашей памяти. , Из-за того, что эта техника так важна для повышения качества жизни, я оказал бы вам медвежью услугу, если бы не вбил вам эти важные идеи в голову.

Еще раз повторяю. Ожидайте повторений в этом курсе.

P.S. Хочу напомнить, как было сказано во вступительных комментариях, эмоциональное и энергетическое облегчение, которое несет ТЭО, часто приводит к глубокому физическому исцелению.

Научный подход в основе ТЭО

Взгляд инженера на психологию – Энергетическая система тела человека

Первый опыт Др. Каллахана

Открытие – Концепция 100% капитального ремонта

Взгляд инженера на психологию

Этот курс написан инженером из Стэнфорда. Я не являюсь психологом с длинным списком званий перед своей фамилией. Люди зовут меня Гэри, а не Доктор или что-то в этом роде.

Если вы обыватель, вас может это беспокоить.

Действительно, что может делать инженер, погружаясь в психологию.

Естественные науки и науки гуманитарные, казалось бы, не имеют ничего общего. Правда.

Но 40 лет назад я понял, что качество жизни

человека имеет отношение к его эмоциональному здоровью. Эмоциональное здоровье лежит в основе уверенности в себе, а уверенность в себе – это залог успеха в любой сфере жизни. Конечно, идея не нова.

Практически любой с этим согласится, и полки в отделе психологической литературы в любом крупном книжном магазине ломятся от книг на эту тему.

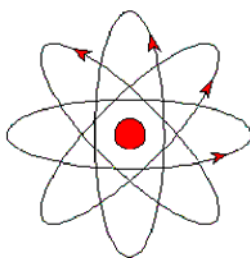
Многие люди принимают эту идею на веру и читают книжку или то и дело посещают соответствующие семинары. Но я отнесся к этой идее серьезно... очень серьезно. Поскольку я собираюсь провести на этой планете еще несколько десятков лет, я могу превратить их в радостный опыт для себя и для других. Поэтому я начал 40-летнее исследование, чтобы найти средства, которые нам в этом помогут.

Я прочел все эти книги (сотни) и потратил тысячи долларов на семинары и кассеты. Я заглядывал в каждую дверь с энтузиазмом газетного репортера в погоне за «сенсацией». Я разговаривал с психологами и психиатрами всех мастей, чтобы найти то, что работает.

И ТЭО пока самое впечатляющее, самое эффективное средство для самосовершенствования из тех, которые я когда-либо встречал. Название говорит само за себя, и она на самом деле обеспечивает свободу от негативных эмоций.

Но я опережаю события. Я хочу рассказать об этапах своих поисков, потому что они являются важной основой, с которой вы начнете свое знакомство с этим гениальным открытием.

Во-первых, пожалуйста, поймите, я никогда не работал по специальности инженера. Мне всегда



нравилась профессия, ориентированные на людей и старался следовать этой своей настоящей страсти в качестве Тренера личностного роста (Personal Performance Coach).

Но это не означает, что мое образование на меня не повлияло. На самом деле, это образование дало мне многие инструменты для личного роста. Как вы знаете, инженерная наука – наука точная. Она очень практична. Два прибавить два должно равняться четырем. У всего есть причина. Логика преобладает в образе мыслей инженера.

Итак, когда я начал свои поиски инструментов личного роста, я взял этот образ мыслей с собой. Для меня инструмент должен иметь смысл... он должен быть практичным... он должен быть научным. Вкратце... **если он не работал в реальной жизни, меня он не интересовал.**

Я начал читать все эти книжки и посещать психологические семинары. Это было «логично». Но психология была для меня, как темный лес. Я искал ту же логику и точность, к которым я привык как инженер, но их там, казалось, не было. После многих лет знакомства с наукой психологией я могу вас уверить в том, что **инженерное дело и психология имеют очень мало общего.**

На поверхности психология *кажется* очень научной. В любом крупном университете Америки есть лаборатории, в которых занимаются психологическими исследованиями. Выдвигаются и тщательно изучаются разные теории. Чтобы подтвердить верность открытий используются «контрольные» исследования. Затем результаты этих исследований образуют тонны научных трудов, которые пишут высоко авторитетные в своих областях профессионалы. Всё это выглядит впечатляюще и во многом это так и есть.

Все эти исследования действительно обнаруживают многие важные аспекты нашего процесса мышления и поведения. Они эффективно используются в продажах и рекламе и во многих других областях. Но **подавляющее большинство этих научных трудов имеет мало общего с быстрым долгосрочным облегчением эмоциональных проблем людей.**

Я понимаю, что это звучит немного непочтительно, но я не хотел никого обидеть. Но по инженерным стандартам... это очень правдивое утверждение. Конечно, есть некоторые исключения, но подавляющее большинство общепринятых методик мало результативны.

Пожалуйста, не поймите меня неправильно, это не критика психотерапевтов. Люди этой профессии одни из самых преданных своему делу людей и я считаю многих своими личными друзьями. Это очень участливые люди, которые заботятся о своих пациентах. Они много работают и постоянно ищут новые способы улучшить свою работу. ТЭО – новый инструмент в их «мастерской человеческих душ», у которого есть явно научная часть. Эта научная часть удовлетворит даже самого требовательного инженера. ТЭО улучшит результаты работы любого терапевта.

Некоторые люди годами безрезультатно (или почти безрезультатно) работают с психотерапевтами, пытаясь избавиться от своих страхов, гнева, чувства вины, горя, депрессии, травмирующих воспоминаний и проч.. Они меняют терапевтов в надежде, что «ответ» есть у кого-нибудь другого. Результаты обычно одни и те же. Они меняют терапевта снова... и снова... и снова. Они тратят деньги. Они тратят время. Они проходят через эмоционально болезненные сеансы. Если даже и происходят какие-то положительные сдвиги, то они, как правило, небольшие.

Это достаточно любопытно. Для меня это означало, что эти методы в чем-то очевидно неправильны, потому что (1) они не действенны (по крайней мере, по моим стандартам) и (2) они болезненно медленны. Поэтому я спрашивал и психотерапевтов и их пациентов «*Почему, чтобы сделать так мало, нужно так много времени?*». Конечно, ответы были разные, но в общем они сводились к следующему...

*** «Да... проблема сидит глубоко» или*
*** «Это глубокий шрам» или*
*** «Мы точно не знаем... ну вы знаете, мы имеем дело с тайнами подсознания»*

Мой инженерный ум мгновенно отсеивал эти ответы, как удобный способ отговорки или попытку как-то оправдать методы, которые мало помогали. Но для большинства людей это звучало нормально. Это звучало понятно. Они это принимали и успокаивались. Да и что еще можно было сделать? Настоящих ответов не было. Здесь я также не хочу утверждать, что психотерапия никому не помогает. Это просто не так. Некоторым помогает. Но в целом это одна из наиболее медленных, наиболее неэффективных наук на Земле.

Для инженера единственно признанной научной лабораторией является реальная жизнь, и есть только один критерий истинности той или иной психологической теории. А именно, **помогает ли это клиенту?**

Если, например, инженер создает компьютер, он должен работать в реальном мире и работать отлично. Иначе потребители быстро вернут его назад и могут еще написать грубое письмо. В том, что касается эмоционального здоровья, однако,

если новый метод кажется действенным время от времени (и если он не *слишком* радикальный), он зачастую объявляется прорывом и его открытие обогащается написанием книг и публичными выступлениями. Интересно... но это так.

В первые годы моих поисков инструментов личного роста я думал о том, чтобы получить степень в психологии. Но чем больше я погружался в эту область, тем больше я приходил к заключению, что это мне будет не на пользу. Почему? **Потому что мне бы пришлось изучать методы, которые не работают... по крайней мере по моим стандартам.**

Я просто не видел смысла в том, чтобы проходить весь этот учебный процесс с тем, чтобы узнать что-то, что имело для меня сомнительную ценность. Это бы отвело меня в сторону от моей действительной цели – поиска работающего инструмента личного роста.

Проходили годы, и я нашел ряд полезных инструментов, которые использовал для себя и которым обучал других. По совпадению, ни один из них не был найден в учебнике психологии. Все они хорошо работали при условии правильного применения.

Один из инструментов, которые я считал полезными, было Нейролингвистическое программирование (также известное как НЛП). Сначала я погрузился в него и стал в нем достаточно искусным. Я получил сертификат Практикующего Мастера и помог очень многим людям. Я рекомендую его изучить всем, кто заинтересован в личностном росте.

Затем мои поиски инструмента личностного роста перепрыгнули на новый уровень. Мне рассказали о психологе из Южной Калифорнии Докторе Роджере Каллахане, который избавлял людей от сильных страхов (фобий) за несколько минут. Не веря своим ушам, я сразу же позвонил ему, чтобы узнать об этом методе. Он сказал мне, что этот метод не ограничивается фобиями. **Он применим ко всем негативным эмоциям.**

Это включало депрессию, чувство вины, гнев, горе, синдром травмирующих воспоминаний и любые другие негативные эмоции, которые только можно вспомнить. Больше того, применение этого метода занимало обычно несколько минут, а результаты обычно сохранялись навсегда.

С одной стороны, я верил в эти заявления. Но я также должен признать, что у меня была и значительная доля скептицизма. Все эти утверждения звучали слишком грандиозно... даже для меня. Но я продолжал слушать. Затем он мне сказал, что метод включает в себя стимуляцию конечных точек энергетических меридианов.

«Вы имеете в виду меридианы как в акупунктуре?», спросил я.

«Точно», ответил он.

«Хм», подумал я, «Это как-то слишком далеко»

Доктор наук, который делает громкие заявления и пытается объяснить их с точки зрения

электрических импульсов, циркулирующих в теле.

Психология и электричество казались мне далекими друг от друга, но я купил некоторые из его видео материалов, чтобы всё это увидеть. Я был потрясен тем, что увидел. Ясно и очевидно люди избавлялись от самых сильных эмоций и **делали это за мгновения и... результаты были долговременными.**

Я не видел ничего подобного.... Нигде.

Я до сих пор не вижу связи между эмоциями и энергетической системой человеческого тела, но это для меня это *был* научный знак. Может, я как раз собирался открыть по-настоящему научный подход к психологии. Действительно, это то, что я нашел. Оказывается, *настоящая причина негативных эмоций* находится не там, где все думают. Она не там, где ее искали психологи. Поэтому они ее не нашли. Они искали не там. *Причина всех негативных эмоций связана с энергетической системой тела.* Это важная концепция, меняющая существующую систему взглядов... хотя она и звучит немного странно. Но ее доказательство – в результатах. Для меня единственно признанной лабораторией является реальная жизнь, и именно в ней эта техника выделяется на фоне других. Вы всё время будете видеть это на всех записях, включенных в этот курс. Скорость, эффективность и длительность результатов этой техники далеко превосходит всё, с чем я встречался за все свои 40 лет интенсивных поисков.

Это открытие – двигатель ТЭО. Без него не было бы этого курса. Итак, чтобы вы лучше все поняли, мы должны немного сфокусироваться на этой жизненно важной энергетической системе.

Энергетическая система тела человека.

Все наши тела имеют электрическую природу. Об этом говорится в любом начальном курсе анатомии. Потрите свои ступни о ковер и затем дотроньтесь до какого-нибудь металлического предмета. Иногда вы можете видеть разряд статического электричества на кончиках своих пальцев. Это было бы невозможно, если бы ваше тело не имело электрическую природу.

Если вы дотронетесь до горячей конфорки, вы сразу же почувствуете боль, потому что через ваши нервные клетки в мозг поступил соответствующий *электрический сигнал*. Боль передвигается со скоростью электричества, поэтому вы так быстро чувствуете боль.

Электрические послания постоянно отправляются по вашему телу, чтобы информировать его о том, что происходит. Без этого энергетического потока вы не могли бы видеть, слышать, чувствовать или нюхать.

Еще одним очевидным доказательством наличия в теле электричества (энергии) являются



электроэнцефалографы (ЭЭФ) и электрокардиографы (ЭКГ). ЭЭФ записывают *электрическую активность мозга*, а ЭКГ записывают *электрическую активность сердца*.

Эти приборы десятки лет используются медициной, и именно их вы видите подключенными к умирающим больным в телесериалах про врачей. Когда экран перестает «мигать», значит, пациент умер.

Наша электрическая система жизненно важна для нашего физического здоровья. Что может быть более очевидным? Когда энергия перестает циркулировать, мы умираем. Спросите об этом вашего врача. Никто с этим не спорит.

На самом деле, цивилизация знала об этом многие тысячелетия. Около 5000 лет назад китайцы открыли сложную систему энергии, циркулирующей в теле. Эти энергетические потоки... или меридианы, как их называют... отправная точка восточной медицины, она лежит в основе современной акупунктуры, акупрессуры и многих других целительских методик.

Эта энергия курсирует по телу и невидима глазу. Ее нельзя увидеть без высокотехнологичного оборудования. По аналогии, вы так же не видите энергетические потоки в телевизоре. *Вы знаете, что они там, по результату, который они производят.* Звук и картинка – единственные свидетельства того, что энергетический поток существует.

Точно так же ТЭО является свидетелем этого энергетического потока в вашем теле, потому что дает эффект, по которому вы определяете, что она там. Простой стимуляцией конечных точек меридианов вы добиваетесь значительных перемен в своем эмоциональном и физическом здоровье. Этого бы не произошло, если бы не было энергетической системы.

Западная медицина ориентирована на химическую природу тела и до недавнего времени не уделяла много внимания этим едва различимым, но могущественным энергетическим потокам. Однако они *существуют* и привлекают всё более широкий круг исследователей. Для большей информации прочитайте следующее:

****Becker, Robert O. and Selden, Gary. The Body Electric. Morrow, NY, 1985**

****Becker, Robert O. Crosscurrents. Tarcher, NY, 1992**

****Burr, H.S. Blueprint for immortality: the electric patterns of life. Neville Spearman, London, 1972**

****Nordenstrom, B. Biologically closed electric circuits: clinical, experimental and theoretical evidence for an additional circulatory system. Nordic, Stockholm, 1983**

Растущее число медицинских работников находит способы использовать эту жизненно важную энергетическую систему для физического исцеления. Акупунктура, массаж и хиропрактика – вот только некоторые из них. Полки книжных магазинов уставлены книгами о том, что техники

на основе воздействия на энергетические меридианы способствуют хорошему физическому здоровью.

Первый опыт доктора Каллахана.

Научное обоснование ТЭО было сделано не так, как большинство открытий. То есть оно не было создано в лаборатории и затем опробовано в реальной жизни. Наоборот, сначала череда событий реальной жизни указала путь. И вот история.

В 1980 году Др. Роджер Каллахан работал с очень сильной боязнью воды пациентки Мэри. Она страдала от частых головных болей и ночных кошмаров, что было связано с ее страхом воды. В поисках помощи она долгие годы ходила от терапевта к терапевту... безрезультатно.

Др. Каллахан в течение полутора лет пробовал помочь ей с помощью традиционных методов. И у него тоже мало что получилось.

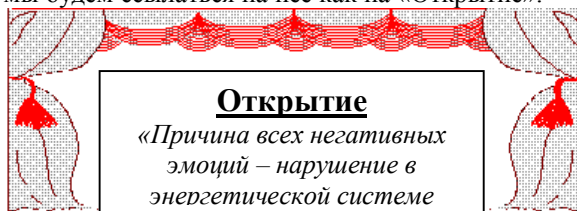
Затем однажды он вышел за привычные «рамки» психотерапии. Из любопытства он изучал энергетическую систему человека и решил попробовать нажимать кончиками пальцев на точки под глазами (конечная точка меридиана желудка). Это вызвало жалобы пациентки на дискомфорт в желудке.

К его удивлению она немедленно сообщила о том, что ее фобия прошла и она направилась в близлежащий бассейн и начала брызгать водой себе на лицо. Нет страха. Нет головных болей.

Всё это прошло... включая кошмары. И никогда больше не вернулось. Она полностью свободна от страха воды. Такие результаты в психотерапии – редкость... но для ТЭО – обычное дело.

Открытие.

Итак, после всего изложенного о сути ТЭО. Далее мы будем ссылаться на нее как на «Открытие».



Рассмотрим это на примере страха воды у Мэри. Когда она испытывала страх, у нее был нарушен ток энергии по меридиану желудка. Этот энергетический дисбаланс и вызывал у нее такие бурные эмоции. Нажатие на точки под глазами послало импульсы по этому меридиану и устранило дисбаланс. Как только энергетический меридиан был сбалансирован, эмоция... страх... ушел. Это самое главное, что вы когда-либо сможете узнать о своих нежелательных эмоциях.

Они вызваны нарушениями энергетических потоков.

Теперь давайте изучим это открытие более подробно. Во-первых, обратите внимание на то, что в нем *не* сказано. В нем *не* сказано, что негативная эмоция вызывается воспоминаниями о травмирующем опыте. Это важно видеть, потому что краеугольным камнем традиционной психотерапии как раз является непреложная связь травмирующих воспоминаний с негативными эмоциями.

В некоторых кругах принята практика «работы с воспоминаниями», в процессе которой просят клиента снова и снова переживать болезненное событие. В противоположность этому ТЭО уважает воспоминания, но работает с настоящей причиной... нарушением в энергетической системе тела.

Со всей страны мне звонят люди и просят помочь им по телефону. Не спрашивая, все они начинают рассказывать мне подробно о своих прошлых травмах. Это потому, что они ошибочно полагают, что чтобы им помочь, мне нужны все эти подробности. Для них эти воспоминания являются причиной их проблем.

Мне очень хочется помочь людям, которые напрасно носят с собой повсюду свои эмоционально заряженные воспоминания.

Поэтому я создал этот курс. Но людям всегда кажется странным, когда я им говорю, что ТЭО помогает и так, и им не надо оживлять в памяти эти ужасные подробности. Эти воспоминания *могут усилить* нежелательную эмоцию (позже я покажу, как), но они не являются ее *прямой причиной*. Поэтому нам не нужно тратить время на то, чтобы сыпать соль на раны. Это очень жестоко.

Таким образом, в процессе ТЭО эмоциональные страдания сведены к минимуму. Это относительно безболезненно. Вам нужно будет коротко сказать о своей проблеме (это может доставить некоторый дискомфорт) и только. Нет необходимости оживлять боль. В действительности ТЭО не приемлет воспроизведение длительного эмоционального дискомфорта. Это только один пример того, что ТЭО радикально отличается от общепринятых методов.

Чтобы еще облегчить вам процесс обучения, давайте сравним энергетический поток в вашем теле с энергетическим потоком в телевизоре. Пока электричество проходит в телевизоре нормально, звук и картинка чистые. Но что бы случилось, если бы вы сняли с телевизора защитную крышку и сунули отвертку посреди всех этих проводов.



Вы бы, что достаточно очевидно, нарушили или перенаправили бы электрический ток и услышали бы электрическое «ззззззз» внутри. В картинке и звуке начались бы помехи, и телевизор

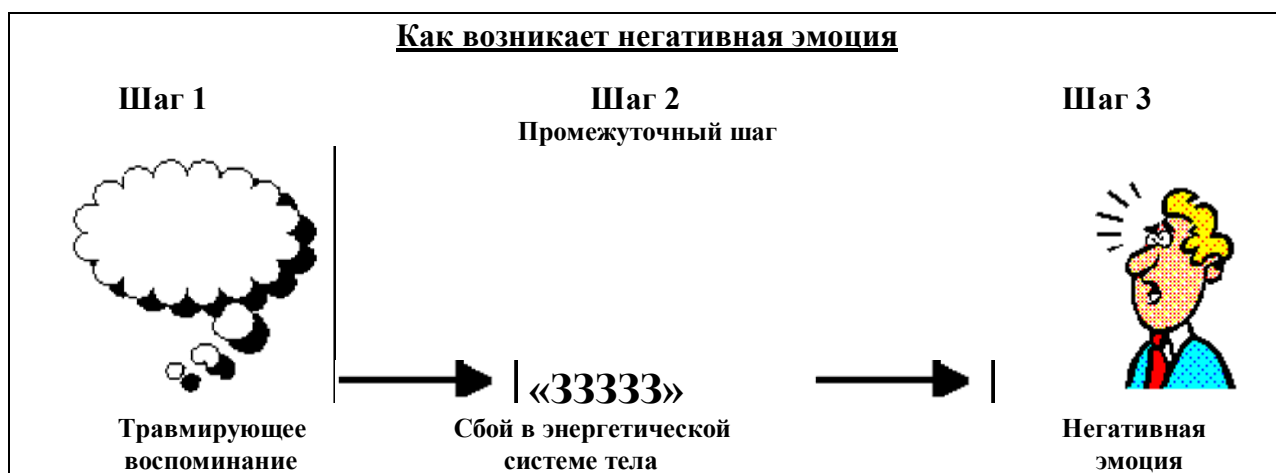
продемонстрировал бы свой вариант «негативной эмоции».

Точно так же, когда появляется дисбаланс в наших энергетических системах, у нас внутри раздается электрическое «ззззз». Устраните это «зззззз» (при помощи стимуляции точек – иногда в этом требуется большое искусство – смотрите видео материалы), и негативная эмоция уходит. Всё просто. Я очень хорошо знаю, насколько странно это может звучать и насколько трудно в это поверить... по крайней мере с первого раза. Я бы и сам не поверил, если бы не видел множество впечатляющих перемен в людях после применения этой техники.

Промежуточный шаг... то, чего не хватает. Как только вы примите это... как только «пропустите через себя»... логику этой техники станет невозможно отрицать. Она станет очевидной, и

вы начнете замечать слабые места в других методиках.

Например, метод «работы с воспоминаниями» в свете этих открытий становится очевидно ошибочным. В нем предполагается, что воспоминания о травмирующих событиях напрямую вызывают эмоциональный дискомфорт. Это не так. Есть промежуточный шаг... то, чего не хватает... между этими воспоминаниями и эмоциональным дискомфортом. И, конечно, эта недостающая деталь – нарушение в энергетической системе тела. Это нарушение, это «зззззз», и есть прямая причина эмоционального дискомфорта. Это изображено на графике внизу.



Прошу заметить, если Шаг 2, промежуточный этап, отсутствует, то Шаг 3 *невозможен*. Другими словами... **если воспоминание не вызывает сбой в энергетической системе тела, негативной эмоции нет.**

Поэтому некоторым воспоминания доставляют неприятности, а некоторых они вообще не беспокоят. Разница в том, что у некоторых людей есть склонность к нарушениям энергетической системы при определенных воспоминаниях, а у других этой склонности нет.

Зная это, легко увидеть как метод «работы с воспоминаниями» пропускает этап. Он направлен на Шаг 1 и исключает Шаг 2.

Вот почему некоторым становится хуже, когда традиционная психология нацеливается на воспоминания, а не на причину (сбой в энергосистеме). Обращение к Шагу 1, когда вас просят оживить в памяти травмировавшее вас событие, ведет к тому, что сбой в энергетической системе вашего тела усиливается. А это значит, что вы испытываете не меньшую, а еще большую боль. Это может усугубить проблему, что часто и происходит. Если бы вместо Шага 1 начали с Шага 2, процесс был бы относительно менее болезненным. Энергосистема пришла бы в равновесие (после соответствующей стимуляции точек) и внутреннее спокойствие пришло бы на

место негативной эмоции. В результате – быстрое облегчение, потому что воздействовали на действительную причину. Это то, что и происходит при применении ТЭО.

А теперь опять вернемся к «Открытию».

Обратите внимание, что в нем содержится всё. Там говорится *«Причина ВСЕХ негативных эмоций в нарушении энергетической системы тела человека»*. Это включает страхи, фобии, гнев, горе, тревогу, депрессию, травмирующие воспоминания, беспокойство, чувство вины и все ограничивающие эмоции в спорте, бизнесе и искусстве. Это полный список, в котором отражены практически все ограничивающие эмоции, которые мы можем испытывать. Иначе говоря, это значит, что все эти негативные эмоции имеют одну и ту же причину... электрическое «ззззз» в теле. Это также значит, что **от всех них можно избавиться одинаковым способом.**

То есть горе имеет ту же причину, что и травма, чувство вины, страх и боязнь мяча у бейсболиста. То есть для решения всех этих проблем можно использовать общий метод. Эта идея «общей причины» также является откровением для всех профессионалов в области душевного здоровья. Они привыкли к неизменно бесконечному числу объяснений к, казалось бы, несчетных эмоциональных проблем своих клиентов. Знание

того, что существует всего одна причина, значительно облегчает им задачу.

Можно ли диагностировать энергетический дисбаланс? Да, наличие любого энергетического дисбаланса может быть определено при помощи уникальной методики мышечной диагностики. Любой, владеющий этой техникой, мог бы сказать, какой из меридианов разбалансирован, то есть мог бы определить, на какую именно точку надо нажимать, по крайней мере теоретически. Нужно понимать, что мышечная диагностика требует большой практики, и только немногие достигают в ней совершенства.

Круговая диагностика. С ТЭО вам не нужно знать о диагностике ничего. Это мой вклад в это открытие. ТЭО позволяет избежать диагностики. Это не значит, что способность диагностировать не важна. В действительности, я обучаю изящной версии диагностики в серии видеоматериалов «Как стать универсальным терапевтом». Профессионалы, особенно работающие с клинически нестабильными пациентами, захотят эти материалы изучить. Однако «концепция 100% капремонта» (описанная далее) замечательно заменяет диагностику. Диагностика в большинстве случаев для большинства людей не требуется.

Концепция 100% капремонта

Чтобы понять, как это работает, давайте вернемся к аналогии с телевизором. Предположим, что картинка дрожит... где-то внутри есть «ЗЗЗЗ»... и вы хотите это исправить. Теперь, предположим, что у мастера, которого вы вызвали, нет специальных приборов, с которыми он мог бы провести диагностику. Он никак не может вам сказать, что делать, что-нибудь существенное, как например, менять трубку, или нужно всего лишь заменить предохранитель. Как же он починит ваш телевизор?

Вот вам ответ: чтобы починить ваш телевизор... **он заменит всё** – точно так же как автомеханик заменил бы двигатель целиком. Он меняет каждую электронную штучку, которую видит... электронную трубку, резисторы, провода, все предохранители и т.д. Не слишком? О да, конечно! В действительности, поскольку он заменяет всё, вероятность починки приближается к 100%.

Конечно, такой капремонт не поможет, если телевизор расположен в зоне слабого приема, где присутствуют помехи. Но обычно это не наш случай. Лишь незначительная часть людей (менее 5%) имеет энергетические системы, подверженные значительному влиянию аллергических реакций. Позже мы обсудим эту проблему более подробно.

Основной рецепт. «Концепция 100% капремонта» - это круговая диагностика в ТЭО. Мы делаем лишнее. Мы используем процесс Основной рецепт, в котором мы стимулируем точки всех меридианов, охватывая этим всю

энергетическую систему. Таким образом, вероятность того, что мы устраним определенный энергетический дисбаланс, или «ЗЗЗЗ», значительно увеличена... даже если мы не можем провести диагностику.

Единственная разница между ТЭО и телевизионным мастером в том, что в ТЭО капремонт занимает несколько минут... а не несколько дней. Поэтому она очень практична. Концепция 100% капремонта предполагает, что вы стимулируете конечные точки всех меридианов, не зная, в каком из них нарушение. В этом смысле вы делаете лишнюю работу, потому что воздействуете на нормально функционирующие меридианы. Вы можете спросить, вредно ли это. Ответ – нет. Потому что эта «лишняя работа» в ТЭО имеет те же последствия, что и замена всех частей в телевизоре. Вреда никакого... и, скорее всего, вы исправите то, что было сломано.

Итоги. К этому моменту мы уже обсудили некоторые из основ техники и то, что можно от нее ожидать. Мы также рассмотрели научную основу этого метода и узнали, что «причина всех негативных эмоций - нарушение в энергетической системе тела человека». Это радикально новое открытие, которое, чтобы можно должным образом оценить, только если выйти за рамки обычных представлений. Мы также узнали, что диагностика энергетических дисбалансов, хоть и важна, но непрактична и в рамках данного курса не нужна. К счастью, в подавляющем большинстве случаев диагностики можно избежать, используя концепцию 100% капремонта.

Концепция 100% капремонта предполагает запоминание порядка стимуляции точек. Этот порядок – центральная часть ТЭО - называется Основной рецепт. Это ваш главный инструмент и «лучший друг» в достижении эмоциональной свободы. Теперь у вас есть необходимые знания, чтобы оценить силу ТЭО. Мы расскажем об этом дальше.

P.S. Хочу напомнить, как было сказано во вступительных комментариях, эмоциональное и энергетическое облегчение, которое несет ТЭО, часто приводит к глубокому физическому исцелению.

Основной рецепт

Печем торт – Установка

Последовательность – Связка из 9 действий – Последовательность (снова)

Фраза-напоминание – Подстройка последующих раундов

Печем торт

В этом курсе наша конечная цель – вооружить вас простым рецептом расширения своей эмоциональной свободы. Я называю его Основной рецепт, и именно ему посвящены следующие страницы.

Как и любой рецепт, наш рецепт состоит из нескольких ингредиентов, которые нужно добавлять в определенной последовательности.

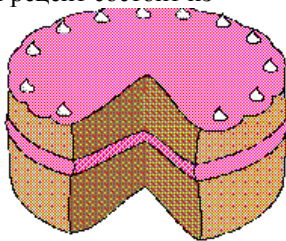
Если вы, например, печете торт, вам понадобится не перец, а сахар, и сахар вы должны всыпать *до* того, как поставите свой торт в духовку.

Иначе... торта нет.

Основной рецепт в этом смысле - не исключение. Каждый из ингредиентов должен быть выполнен в точности, как описано, и в должном порядке.

Иначе... результата нет.

Хоть мне и понадобится некоторое время, чтобы описать всё подробно, Основной рецепт очень просто сделать. *Как только вы всё запомните, каждый его этап можно сделать примерно за 1 минуту.* Конечно, потребуется немного практики, но после нескольких раз весь процесс уже знаком и вы можете печь этот торт эмоциональной свободы с закрытыми глазами. Так вы окажетесь на пути к совершенствованию ТЭО и ко всем наградам, которые она дает.



Хочу также заметить, что существуют различные варианты **сокращений** Основного рецепта, которые будут описаны в Части 2 этого пособия и Видео 1 Части 2. Здесь я описываю Основной рецепт полностью, потому что это закладывает важный фундамент всего процесса. Однако опытный практик может захотеть использовать сокращения, потому что они уменьшают среднее время сеанса, по крайней мере, наполовину.

Полный Основной рецепт состоит из 4 ингредиентов... два из которых одинаковы, а именно:

1. Установка
2. Последовательность
3. Связка из 9 действий
4. Последовательность.

Дальше рассмотрим подробно каждый из них.

Ингредиент №1... Установка.

Применение Основного рецепта немного напоминает игру в боулинг. В боулинге есть машина, которая устанавливает кегли, которая сначала их собирает, а затем расставляет в идеальном порядке в конце дорожки. Как только «установка» закончена, все, что нужно, это запустить мяч по дорожке, чтобы сбить кегли. Точно так же и в Основном рецепте, начальный этап состоит в том, чтобы «установить» вашу энергетическую систему по аналогии с кеглями. Эта процедура (Установка) – важная часть всего процесса, так как она подготавливает энергетическую систему к тому, чтобы остальная часть Основного рецепта (мяч) могла выполнить свою работу.

Конечно, *в действительности* ваша энергосистема – не набор кеглей. Это набор хитроумных электрических цепей. Я привел здесь аналогию с боулингом только для того, чтобы дать вам почувствовать цель Установки и необходимость... **убедиться, что ваша энергетическая система должным образом ориентирована, перед тем как пытаться устранить в ней неполадки.**

Ваша энергетическая система подвержена формированию электрических помех, которые могут блокировать балансирующий эффект стимуляции точек. Если есть такие блоки, их надо убрать, иначе Основной рецепт не сработает. Их уборка – это работа Установки.

С точки зрения технической эти блоки имеют форму перевернутой полярности внутри вашей энергетической системы. Это не то же самое, что нарушение энергетических потоков, которое вызывает ваши негативные эмоции.

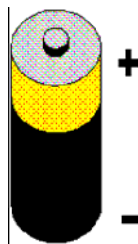
Здесь может помочь другая аналогия.

Представьте обычный переносной электронный прибор, например, магнитофон. Как все такие приборы, он не может работать без батареек, и, что тоже важно, *батарейки должны быть правильно установлены.* Я уверен, вы замечали, что на батарейках есть отметки + и -. Эти отметки обозначают их *полярность*. Если вы разместите все + и – согласно инструкции, электричество в приборе течет нормально, и ваш магнитофон работает.

Но что будет, если вставить батарейки наоборот? Попробуйте как-нибудь. Магнитофон работать не будет. Эффект будет таким же, как если бы не были вставлены батарейки. Это то, что происходит, когда в вашей энергетической системе перевернута полярность. Как будто ваши

батарейки перевернуты. Я не имею в виду, что вы сразу же вообще перестанете работать... «отбросите коньки» и умрете... но ваш прогресс в некоторых областях будет невозможен.

Этот переворот полярности имеет официальное название. Он называется Психологическая реверсия и представляет собой замечательное открытие с большой сферой применения ... **во всех областях целительства и личностного роста.**



Это является причиной того, что некоторые заболевания являются хроническими и очень неохотно поддаются традиционным методам лечения. Это также объясняет то, что некоторым людям очень трудно бывает сбросить вес или избавиться от вредных привычек. Образно говоря, это причина самосаботажа. Этому явлению можно было бы посвятить отдельный курс, а в этом курсе более подробно о нем рассказывается в части 2.

Сейчас, однако, нам нужно познакомиться с некоторыми основами Психологического переворота, которые имеют отношение к ТЭО, но что более важно узнать... как с этот переворот исправить.

Психологическая реверсия вызывается самозащитой, негативным мышлением, которое бывает в подсознании и поэтому не осознается. В среднем оно встречается... и таким образом препятствует ТЭО... примерно в 40% случаев. У некоторых людей это случается совсем нечасто (но это редкость), в то время как другие находятся в этом постоянно (это тоже редкость).

Большинство людей находятся где-то посередине между этими крайностями. У вас это не вызывает никаких ощущений, поэтому вы не можете сказать, есть у вас это или нет. Даже самые позитивно настроенные люди подвержены этому... включая и вас.

Если есть Психологическая реверсия, она пресекает все попытки целительства, включая ТЭО, на корню. Поэтому... **её нужно устранить, чтобы Основной рецепт мог работать.**

По правде сказать, в соответствии с концепцией 100% капремонта мы проводим устранение Психологической реверсии, *даже если ее может не быть*. Это занимает 8 или 10 секунд и, если ее нет, вреда это не приносит. Однако, если она есть, на пути вашего успеха устраняется главное препятствие.

К слову сказать, так работает Установка. Она состоит из двух частей...

1. Вы повторяете утверждение 3 раза в то время как...
2. Вы трете «Чувствительную Зону» или вместо этого надавливаете на точку «Каратиста» (скоро я это объясню)

Утверждение

Поскольку причиной Психологической реверсии является негативное мышление, неудивительно, что ее устранение требует нейтрализующего утверждения. Утверждение выглядит так.

Хоть у меня и _____, я глубоко и полностью принимаю себя.

Вместо пропуска ставится краткое описание проблемы, над которой вы собираетесь работать. Вот несколько примеров.

***Хоть у меня есть страх публичных выступлений, я глубоко и полностью принимаю себя.*

***Хоть у меня и болит голова, я глубоко и полностью принимаю себя*

***Хоть я и злюсь на своего отца, я глубоко и полностью принимаю себя.*

***Хоть у меня и есть воспоминания о войне, я глубоко и полностью принимаю себя.*

***Хоть у меня есть боли в шее, я глубоко и полностью принимаю себя.*

***Хоть меня и мучают ночные кошмары, я глубоко и полностью принимаю себя.*

***Хоть у меня и есть страсть к алкоголю, я глубоко и полностью принимаю себя.*

***Хоть я и боюсь змей, я глубоко и полностью принимаю себя.*

***Хоть у меня и депрессия, я глубоко и полностью принимаю себя.*

Это только небольшой список, естественно, поскольку проблемы, решаемые ТЭО, можно перечислять бесконечно. Обратите внимание, что в видео и аудио материалах, включенных в этот курс, Эдриэн и я используем разные формы этого утверждения. Вы можете услышать, например, следующее...

***Я принимаю себя, хоть у меня и _____*

***Хоть у меня и _____ я глубоко и полностью принимаю себя. Или*

***Я люблю и принимаю себя, хоть у меня и _____.*

Все эти утверждения правильные, потому что имеют одну и ту же форму. А именно... они признают проблему и создают принятие себя, несмотря на существование этой проблемы. Вот, что нужно, для того чтобы утверждение было эффективным. Вы можете использовать любое из них, но я предлагаю вам воспользоваться первым вариантом, потому что его легко запомнить и потому что уже накоплен положительный опыт его применения.

Вот еще несколько интересных вещей , касающихся утверждения...

****Не важно, верите ли вы в это утверждение или нет... просто произнесите его.**

****Лучше, когда вы говорите его с чувством и проникновенно, но оно работает даже и без этого.**

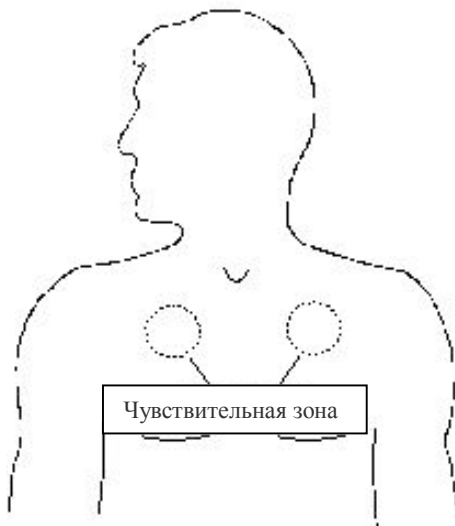
****Лучше произносить его отчетливо, но если вы находитесь в ситуации, когда вы бы скорее проборботали его ... или сказали бы про себя...вы можете сделать и так. Скорее всего оно будет эффективно.**

Чтобы добавить эффективность утверждению, Установка также включает в себя одновременное трение «Чувствительной Зоны»... или... нажатие на точку «Каратиста». О них дальше.

«Чувствительная Зона»

«Чувствительных Зон» всего две, и не важно, какую из них вы используете. Они расположены в верхней части грудной клетки справа и слева, их можно найти следующим образом:

В основании шеи, примерно в том месте, где мужчины завязывают узел галстука, нащупайте U-образную ямку вверху грудины (грудной кости). От верхнего края этой ямки справа (или слева) спуститесь вниз в направлении и пупка на



6,5 см, а затем сместитесь на 6,5 см вправо (или влево). Теперь ваши пальцы находятся в верхней правой (левой) части грудной клетки. Если вы слегка надавите на эту зону (в пределах радиуса в 4,5 см), вы обнаружите «Чувствительную Зону». Это место, которое вам нужно массировать во время произнесения утверждения.

Эта зона чувствительна, когда вы ее массируете, потому что в этих местах бывает застой лимфы. Когда вы массируете его, вы убираете этот застой. К счастью, после нескольких раз, этот застой полностью устраняется, и неприятные ощущения исчезают. И потом массирование этой зоны не доставляет вам никакого дискомфорта. Я не хочу преувеличивать те неприятные ощущения, которые у вас могут быть. Вы не будете испытывать сильную боль, массируя эту «Чувствительную Зону». Это, конечно, терпимо, и не должно вызывать сильного дискомфорта.

Если это всё-таки случается, просто ослабьте ваши усилия при массаже.

Также если у вас была какая-либо операция в этой области с одной из сторон или если есть еще какие-нибудь медицинские противопоказания, вы можете попробовать массировать эту *зону с другой стороны*. И та и другая стороны одинаково эффективны. В любом случае, если у вас какие-либо сомнения, проконсультируйтесь сначала со своим лечащим врачом ... или... вместо этого нажимайте на точку «Каратиста».

Точка Каратиста.

Точка Каратиста (ТК) расположена в центре внешней боковой части ладони между верхней частью кисти и основанием мизинца или... по-другому... в той части ладони, которой бы вы выполняли рубящий удар в каратэ.



Вместо массирования, как это делается в случае с Чувствительной Зоной, вам нужно легко постукивать по Точке Каратиста подушечками указательного и среднего пальцев другой руки. Вы *можете* использовать Точку Каратиста на любой руке, но обычно более удобно нажимать на Точку Каратиста, расположенной на недоминирующей руке. Если вы правша, например, то вы будете нажимать на Точку Каратиста на левой руке двумя пальцами правой руки.

Что лучше использовать, Чувствительную Зону или Точку Каратиста? После многих лет работы с этими двумя методами, мы определили, что массирование Чувствительной Зоны немного более эффективно, чем нажатия на Точку Каратиста. Это ни в коем случае не непреложная инструкция, это просто предпочтительнее. Я рекомендую вам использовать Чувствительную Зону, а не Точку Каратиста, еще и потому, что этап Установки очень важен в расчистке пути для успешной работы Основного Рецепта. Это немного повышает вероятность вашего успеха. Однако Точка Каратиста исключительно практична и уберет любые блоки в подавляющем большинстве случаев. Используйте ее, если по какой-либо причине Чувствительная Зона вам не подходит.

В видео записях вы увидите, что я предлагаю людям нажимать на Точку Каратиста, а не массировать Чувствительную Зону. Это происходит потому, что, когда я демонстрирую метод со сцены, объяснить, где находится эта точка, легче.

Краткий конспект.

Теперь, когда вы понимаете, из чего состоит Установка, выполнить ее будет просто. Вы создаете слово или короткую фразу, чтобы заполнить пропущенное место в утверждении и затем... **просто повторяете это утверждение отчетливо 3 раза и в это же время постоянно массируете Чувствительную Зону или нажимаете на Точку Каратиста.** Это всё. Через несколько раз вы сможете делать Установку за 8 секунд или около того. Теперь, после того как Установку проведена успешно, вы готовы к следующему ингредиенту Основного Рецепта... к Последовательности.

Ингредиент №2...Последовательность

По сути Последовательность очень проста. Она заключается в постукивании по конечным точкам основных энергетических меридианов, и в результате ее осуществления устраняются «зззз» в вашей энергетической системе. Перед тем как рассказать вам, где находятся эти точки, вам понадобятся несколько полезных советов относительно того, как на них нажимать.

Советы: Вы можете стимулировать точки любой рукой, но обычно это более удобно делать доминирующей рукой (например, правой, если вы правша).

Постукивайте по точке подушечками указательного и среднего пальцев. Это позволяет охватить немного большую поверхность, чем если бы вы это делали одним пальцем, и таким образом вам будет легче попасть в точку. Стучите достаточно сильно, но не до боли и синяков.

Стучите примерно по 7 раз на каждую точку. Я говорю «примерно», потому что вы будете повторять в это время «фразу-напоминание» (о ней позже), поэтому считать вам будет сложно. Если у вас получится немного меньше или немного больше 7 постукиваний (от 5 до 9, например), этого будет достаточно.

Большинство точек расположены на теле симметрично с двух сторон. С какой стороны вы стимулируете точку – не важно, точно так же не имеет значения, если вы в процессе выполнения Последовательности меняете стороны. Например, вы можете стучать по точке под правым глазом, а затем дальше в Последовательности стимулировать точку под левой рукой.

Точки: У каждого энергетического меридиана есть 2 конечные точки. В Основном Рецепте вам нужно стимулировать только одну из них для того, чтобы устранить возможно имеющийся в меридиане дисбаланс. Эти конечные точки расположены близко к поверхности тела, поэтому доступ к ним более легкий, по сравнению с другими точками этого меридиана, которые могут быть расположены значительно глубже. Далее следуют инструкции, как найти эти конечные

точки меридианов, которые нам нужны для Основного Рецепта. Взятые вместе... и стимулируемые в указанном порядке... они образуют Последовательность.

****В начале брови с одной из сторон над переносицей. Это точка Над Бровью, сокращенно НБ.**

****На границе костей внешнего края глаза. Это точка Край Глаза, сокращенно КГ.**

****На кости под глазом, примерно в 2 см под зрачком. Это точка Под Глазом, сокращено ПГ.**

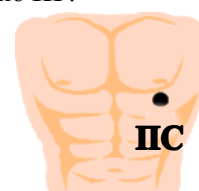
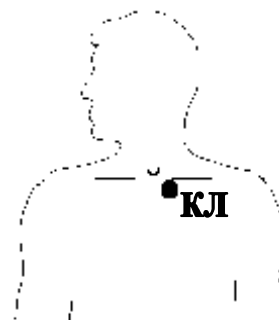
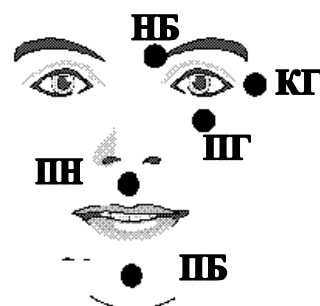
****На маленьком участке между кончиком носа и верхней губой. Это точка Под Носом, сокращенно ПН.**

****Посередине между краем нижней губы и подбородком. Хотя эта точка и не находится непосредственно на самом подбородке, мы будем ее называть для удобства Подбородок, сокращенно ПБ.**

****Соединение грудины (грудной кости), ключицы и первого ребра. Чтобы найти эту точку, поместите указательный палец в U-образную выемку вверху грудины (там, где обычно находится узел галстука у мужчин), сместитесь на 2 см от нижнего края этой выемки вниз к пупку, а затем на 2 см влево (или вправо). Это точка Ключицы, сокращенно КЛ, *хоть она и не расположена на самой ключице*. Она находится в начале ключицы, и мы будем называть ее Ключица, потому что это удобнее, чем говорить «соединение грудины (грудной кости), ключицы и первого ребра».**

****Сбоку в точке на уровне соска (у мужчин) или в середине полосы бюстгалтера (у женщин). Примерно в 9 см вниз от подмышечной впадины. Это точка Под Рукой, сокращенно ПР.**

****У мужчин эта точка на 2 см вниз от соска. У женщин эта точка находится под грудью, на стыке с грудной клеткой.**

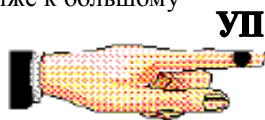


Это точка **Под Соском**, сокращенно **ПС**. Как будет пояснено ниже, эта точка добавлена в этом варианте пособия.

****На внешней стороне большого пальца у основания ногтя. Это точка **Большого Пальца**, сокращенно **БП**.**



****Сбоку указательного пальца на той стороне, которая ближе к большому пальцу, у основания ногтя. Это точка **Указательного Пальца**, сокращенно **УП**.**



****Сбоку среднего пальца на стороне, которая ближе к большому пальцу, у основания ногтя. Это точка **Среднего Пальца**, сокращенно **СП**.**



****На внутренней стороне мизинца у основания ногтя. Это точка **Мизинца**, сокращенно **МЗ**.**



****последняя точка — это точка **Каратиста**... которая была описана выше в разделе **Установка**. Она находится в середине внешней части ладони на стыке кисти и нижней фаланги мизинца. Это **Точка Каратиста**, сокращенно **ТК**.**

Сокращенные названия этих точек приведены ниже в описанном порядке.

НБ= Начало Брови
КГ= Край Глаза
ПГ= Под Глазом
ПН= Под носом
ПБ= Подбородок
КЛ= Начало Ключицы
ПР= Под Рукой
ПС= Под соском
БП= Большой Палец
УП= Указательный Палец
СП= Средний Палец
МЗ= Мизинец
ТК= Точка Каратиста

Обратите внимание, что точки стимулируются в порядке *сверху вниз*. То есть, каждая последующая точка находится ниже предыдущей. Это будет легко запомнить. Пройдетесь по этим точкам несколько раз – и они ваши навсегда. Также обратите внимание, что точка ПС была добавлена после записи видео материалов к этому курсу. Изначально о ней не писали, потому что женщинам было неудобно нажимать на нее в общественных местах (например, в ресторане и т.п.). Хотя и без этой точки ТЭО давала отличные результаты, сейчас я включил ее для полноты картины.

Ингредиент №3... Связка из 9 действий

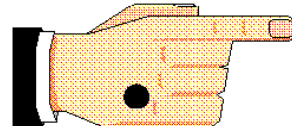
Связка из 9 действий – это, наверно, самая странная часть ТЭО. Ее цель – тонкая настройка мозга, и всё это происходит при помощи движения глаз, бормотания и счета. Некоторые части мозга стимулируются во время движения глаз через нервные соединения. Точно так же включается правое (творческое) полушарие мозга, когда вы бормочете песенку, а левое (рациональное) полушарие включается при счете. Связка из 9 действий – занимает 10 секунд и заключается в выполнении 9 «стимулирующих мозг» действий при постоянном нажатии на одну из энергетических точек тела... Точку Связки. После многих лет применения методики ТЭО было обнаружено, что эта процедура может повысить эффективность ТЭО и ускорить ваше продвижение к эмоциональному освобождению... в особенности, если выполнять ее *между* двумя Последовательностями.

Один из способов лучше запомнить Основной Рецепт – это представить его себе в виде сэндвича с ветчиной. Установка – это подготовка к сэндвичу, а сам сэндвич состоит из двух кусочков хлеба (Последовательность) и ветчины, или середины, а именно Связки из 9 действий – Это выглядит следующим образом.

Установка

Сэндвич с ветчиной *Последовательность (Хлеб)*
 Связка из 9 действий (Ветчина)
 Последовательность (Хлеб)

Чтобы выполнить Связку из 9 действий, сначала надо найти Точку Связки. Она находится на тыльной стороне каждой из ладоней на 1,27 см ниже середины отрезка между косточками



Точка Связки

безымянного пальца и мизинца. Этот отрезок является стороной воображаемого равностороннего треугольника, две другие стороны которого соединяют его с Точкой Связки – вершиной этого треугольника.

Затем вам нужно одновременно с постоянным постукиванием по этой точке выполнить 9 действий. Эти действия следующие:

1. Закрыть глаза
2. Открыть глаза
3. Максимально перевести глаза вправо вниз, не поворачивая головы
4. Максимально перевести глаза влево вниз, не поворачивая головы
5. Сделать глазами круг так, как будто ваш нос – это центр часов и вам нужно попытаться увидеть все цифры на циферблате по порядку
6. То же, что и №5, но в другую сторону
7. Напеть 2 секунды песенку (предлагаю Happy Birthday)
8. Быстро сосчитать от 1 до 5
9. Напеть песенку 2 секунды еще раз.

Обратите внимание, что эти действия представлены в определенном порядке, и я вам предлагаю именно так их и запомнить. Однако, вы можете, если хотите, этот порядок не соблюдать, но все эти 9 действий надо выполнять обязательно, причем действия 7, 8 и 9 нужно выполнять вместе. То есть, вы поете песенку 2 секунды... затем считаете... затем опять 2 секунды напеваете песенку. Годы опыта доказали, что это важно. Прошу так же заметить, что у некоторых людей напевание Happy Birthday вызывает сопротивление, потому что приносит воспоминания о несчастливых днях рождения. В этом случае вы можете либо применить ТЭО к этим неприятным воспоминаниям ... или... обойти эту проблему и предложить им напевать какую-нибудь другую песню.

Ингредиент №4... Последовательность (снова)

Четвертый и последний ингредиент Основного Рецепта уже описан выше. Это точно такое же прохождение Последовательности.

Фраза-напоминание.

Когда вы его запомните, Основной Рецепт станет вашим лучшим другом. Его можно применять практически к бесконечному числу эмоциональных и физических проблем, от большинства из которых он вас избавит. Однако нам нужно рассмотреть еще одну концепцию, перед тем как мы начнем его применять к какой-либо проблеме. Речь пойдет о Фразе-напоминании.

Когда полузащитник в футболе бьет по мячу, он нацеливается на определенного игрока. Он не просто бьет по мячу в надежде, что кто-нибудь получит пас. Точно так же и Основной Рецепт должен быть нацелен на определенную проблему. Иначе он будет просто беспечно блуждать с небольшим результатом или вообще без него. Вы «нацеливаете» Основной Рецепт, «настраиваясь» на проблему, от которой вы хотите избавиться. Это сообщает вашей системе, какая проблема должна получить пас. Вспомните Открытие, в котором говорится...

«Причина всех негативных эмоций – нарушение в энергетической системе человека.»

Негативные эмоции появляются потому, что вы настроены на определенные мысли или обстоятельства, которые в свою очередь вызывают неполадки в вашей энергетической системе. В противном случае вы будете функционировать нормально. У кого-то боязнь высоты может не проявляться, если этот кто-то читает юмористическую страницу в воскресной газете (и поэтому не настроен на эту проблему). Настроиться на проблему можно, просто подумав о ней. В действительности, настроиться *означает* подумать о проблеме. Если вы подумаете о проблеме, возникнет нарушение в вашей энергетической системе, тогда... и только тогда... эту проблему можно сбалансировать, применив Основной Рецепт. Без настройки на проблему... и таким образом появляющихся нарушений в энергосистеме... Основной Рецепт не сможет сделать ничего.

Настроиться, казалось бы, просто. Вы едва думаете о проблеме, в то время как выполняете Основной Рецепт. Это так и есть... по крайней мере в теории.

Однако вам может быть немного трудно сознательно думать о проблеме, в то время как вы нажимаете на точки, напеваете, считаете и т.д. Поэтому я представляю вашему вниманию Фразу-

напоминание, которую вы можете постоянно повторять во время выполнения Основного Рецепта.

Фраза-напоминание – это просто слово или короткая фраза, описывающая проблему, которую вы повторяете вслух каждый раз, когда нажимаете на точки в Последовательности. Таким образом вы постоянно «напоминаете» вашей системе о проблеме, над которой работаете. Лучшая Фраза-напоминание обычно та же, которую вы используете в утверждении во время Установки. Например, если вы работаете со страхом публичных выступлений, утверждение в Установке звучит следующим образом...

Хоть у меня есть этот страх публичных выступлений, я глубоко и полностью принимаю себя.

В этом утверждении подчеркнутые слова... страх публичных выступлений ... идеально подходят для Фразы-напоминания.

Вы можете заметить в видео материалах этого курса, что Эдриэн и я иногда используем более короткую версию этой Фразы-напоминания. Мы, например, можем использовать просто «публичные выступления» вместо более длинной версии, приведенной выше. Это только одно из сокращений, которые мы применяем после многих лет опыта работы с этим методом. Вы же, чтобы упростить себе жизнь, можете использовать для Фразы-напоминания те же слова, которые были у вас в утверждении на этапе Установки. Таким образом вы минимизируете вероятность какой бы то ни было ошибки. Вот еще один момент, на который вы скорее всего обратите внимание во время просмотра видео записей и прослушивания кассет. Когда мы с Эдриэн проводим сеанс ТЭО, люди, с которыми мы работаем, *не всегда повторяют Фразу-напоминание*. Всё это потому, что после многолетнего опыта мы поняли, что обычно для «настройки» на проблему хватает утверждения, произносимого во время Установки. Подсознание обычно замыкается на проблеме на всё время проведения Основного Рецепта, хотя и может казаться, что все эти нажатия, напевания, счет и т.п. отвлекают от нее.

Но так происходит *не во всех* случаях. С нашим большим опытом мы уже можем определить, является ли необходимой Фраза-напоминание. Как говорилось, это не всегда нужно, но ... **когда это необходимо, она должна быть обязательно использована.**

Что прекрасно в ТЭО, так это то, что вам не нужно обладать для этого нашим опытом. Вам не обязательно определять, нужно ли использовать Фразу-напоминание в том или ином случае. Вы можете просто исходить из того, что повторение Фразы-напоминания необходимо всегда, и таким образом гарантировать себе, что вы настроены на проблему. Вреда от того, что вы будете повторять эту фразу, никакого, но зато, если это

необходимо, это сослужит вам неоценимую службу. Это часть концепции 100% капремонта, о которой мы говорили раньше. На каждом этапе Основного Рецепта мы делаем многое из того, что для какой-то конкретной проблемы может даже и не нужно. Но если какая-то часть Основного Рецепта необходима, для получения результата **очень важно** ее не пропустить.

Нет вреда в том, чтобы каждый раз делать всё... даже если это и не нужно... к тому же весь процесс занимает всего 1 минуту. Это всегда включает посторонние Фразы-напоминания во время стимуляции каждой точки при выполнении Последовательности. Вы ничего не теряете... даже время... потому что вы повторяете фразу в то же самое время, что и нажимаете 7 раз на точку.

Всё это несложно. Но для полноты картины далее я поместил несколько примеров:

****головная боль**
****обида на отца**
****воспоминания о войне**
****боли в шее**
****ночные кошмары**
****алкоголизм**
****боязнь змей**
****депрессия**

Подстройки для дополнительных сеансов.

К примеру, вы применяете Основной Рецепт для решения определенной проблемы (страх, головная боль, обида и т.п.). Иногда эта проблема просто исчезает после всего лишь одного сеанса, в то время как в других случаях один сеанс дает лишь частичное облегчение. Когда вы получаете частичное облегчение, вам нужно повторить сеансы еще один или несколько раз. Для лучших результатов, эти дополнительные сеансы должны быть немного изменены. И вот почему: одной из главных причин того, что первый сеанс не удаляет проблему полностью, является возвращение Психологического переворота... этого мешающего блока, который устраняется в ходе этапа Установки.

В этот раз Психологическая реверсия проявляется несколько в другой форме. Вместо того, чтобы блокировать ваши улучшения в целом, теперь он блокирует *оставшиеся* улучшения. Вы уже продвинулись вперед, но остановились на пути к полному освобождению от проблемы из-за того, что в дело вмешался Психологическая реверсия, которая не дает вам *поправиться окончательно*. Поскольку подсознание воспринимает всё очень буквально, в дополнительных сеансах Основного Рецепта надо делать акцент на том, что вы работаете с оставшейся проблемой.

Соответственно надо изменить и утверждение, которое произносится во время Установки, а также и Фразу-напоминание.

Формат изменений утверждения во время Установки следующий:

Хоть у меня всё еще немного

я глубоко и полностью принимаю себя.

Пожалуйста, обратите внимание на выделенные слова (*все еще* и *немного*) и на то, как они смещают акцент утверждения в сторону *оставшейся* проблемы. Это изменение в утверждении сделать достаточно легко, и после нескольких раз у вас это будет получаться достаточно естественно.

Изучите измененные утверждения представленные ниже. Они представляют собой измененные утверждения, которые были даны в предыдущем разделе.

****Хоть у меня всё еще есть небольшой страх публичных выступлений, я глубоко и полностью принимаю себя.**

****Хоть я всё еще немного и злюсь на своего отца, я глубоко и полностью принимаю себя.**

****Хоть у меня всё еще немного и есть воспоминания о войне, я глубоко и полностью принимаю себя.**

****Хоть у меня всё еще есть небольшая боль в шее, я глубоко и полностью принимаю себя.**

****Хоть у меня всё еще немного и мучают ночные кошмары, я глубоко и полностью принимаю себя.**

****Хоть у меня всё еще есть небольшая тяга к алкоголю, я глубоко и полностью принимаю себя.**

****Хоть я всё еще немного и боюсь змей, я глубоко и полностью принимаю себя.**

****Хоть у меня всё еще есть небольшая депрессия, я глубоко и полностью принимаю себя.**

Фраза-напоминание меняется так же легко. Просто поставьте слово *оставшийся* перед фразой, которую вы использовали раньше. Вот примеры измененных Фраз-напоминаний, которые были представлены раньше.

**** оставшаяся головная боль**
**** оставшаяся обида на отца**
**** оставшиеся воспоминания о войне**
**** оставшиеся боли в шее**
**** оставшиеся ночные кошмары**
**** оставшийся алкоголизм**
**** оставшаяся боязнь змей**
**** оставшаяся депрессия**

На этом описание Основного Рецепта закончено. Чтобы его успешно применять, вам понадобится несколько вещей. Вам нужно будет его запомнить и понадобятся некоторые советы по его применению. Далее советы.

Советы по применению ТЭО.

Аспекты тестирования – Настойчивость вознаграждается –

Будьте точны там, где это возможно

Эффект обобщения – Применяйте это ко всему – ТЭО в скорлупе

ТЭО чрезвычайно просто в применении. Просто добавьте в Основной рецепт утверждение для Установки и Фразу-напоминание, которые нацелены на вашу проблему. Затем делайте столько сеансов, сколько нужно до тех пор, пока проблема не исчезнет.

Этот простой процесс нужно применять с настойчивостью, чтобы в буквальном смысле **перенастроить свою систему.**

Он уберет страхи, гнев, горе, депрессию и другие негативные эмоции, которые заставляют людей двигаться по жизни на тормозах. Попутно он может вас избавить от головных болей, астмы и казалось бы бесконечного списка других недугов.

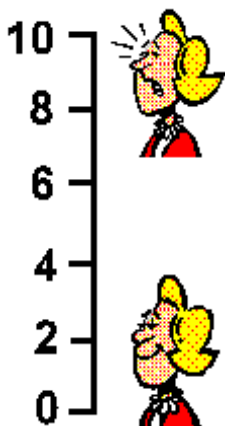
В этом разделе вы найдете несколько полезных советов для более эффективного использования ТЭО. Мы вас проведем за кулисы и поможем вам построить более прочный фундамент для ваших новых знаний.

Тестирование

В видео и аудио материалах вы заметите, что Эдриэн и я во время проведения сеансов всё время просим людей оценить величину своей проблемы по шкале от 0 до 10 (где 10 – максимальная интенсивность и 0 – отсутствие проблемы). Это дает нам ориентир для того, чтобы измерять улучшения. По мере применения Основного рецепта вы можете, начав, например, с 6 дойти до 3...затем до 1 и, наконец до 0.

Вам всегда следует оценивать интенсивность такой, какая она у вас СЕЙЧАС... по вашим ощущениям... а не такой, какой вы думаете, она будет в данной ситуации. Помните, Основной Рецепт балансирует нарушения в вашей энергетической системе, которые существуют именно СЕЙЧАС, в то время как вы настроены на определенную мысль или обстоятельство. Вот пример того, как это работает. Скажем, у вас есть боязнь пауков, от которой вы хотите избавиться. Если нет паука, который вызовет всплеск эмоций,

закройте глаза и представьте, что вы видите паука или представьте себе ситуацию, когда вы в последний раз испугались паука. Оцените силу



вашего страха, который вы испытываете именно *сейчас, когда думаете о нем*, в балах от 0 до 10. Вы, например, оцениваете его в 7 баллов, таким образом у вас появляется точка отсчета, относительно которой вы будете измерять дальнейшие улучшения.

Теперь сделайте один сеанс Основного Рецепта и представьте паука снова. Если следов прежней эмоциональной напряженности не осталось, значит, со своим страхом вы покончили. Если вы дошли до, скажем, 4, значит вам необходимо провести дополнительные сеансы до тех пор, пока вы не достигните 0.

Аспекты.

Здесь вы можете спросить, если я достиг 0, просто *думая* о пауке, сохранится ли этот результат, когда я встречу с *реальным* пауком. Ответ обычно... **да!!**

В большинстве случаев энергетический сбой, возникающий, когда вы *думаете* о пауке, такой же как и при встрече с *реальным* пауком. Поэтому достигнутый энергетический баланс обычно сохраняется в реальных обстоятельствах.

Исключение составляют ситуации, когда в реальной жизни появляется какой-нибудь аспект, которого не было, когда вы представляли себе ситуацию. Например, вы *думали* просто о пауке, который не двигался. Если это движение является важным аспектом вашего страха, и вы о нем не думали, когда делали сеанс, тогда эта часть страха проявится, когда вы увидите движущегося паука. Это достаточно общий случай, который *не означает, что ТЭО не подействовала.*

Это просто означает, что надо еще кое-что сделать. Просто применяйте Основной Рецепт к новому аспекту (движущийся паук) до тех пор, пока ваша эмоциональная реакция не дойдет до 0.



Если есть, каждый аспект рассматривается как самостоятельная проблема

Как только устранены все аспекты, ваша боязнь пауков станет историей, и вы будете оставаться спокойным в их окружении.

Понятие аспекта в ТЭО является важным. Как в приведенном выше примере с пауками, некоторые проблемы состоят из многих кусочков... или аспектов... и до тех пор, пока все они не проработаны, проблема не уходит. В действительности, каждый из этих аспектов является отдельной проблемой, хоть все они кажутся смешанными в одно целое. На самом деле, каждый аспект – отдельная проблема, над которой нужно работать при помощи ТЭО. Разные аспекты возможны у любой проблемы, с которой вы собираетесь работать. Иногда они представляют собой серию травмирующих воспоминаний, таких как воспоминания о войне, оскорблении или изнасиловании. Каждое из таких воспоминаний может быть отдельной проблемой, или аспектом, и необходимо работать с каждым из них индивидуально, чтобы получить полное облегчение.

Пожалуйста, поймите, что там, где у эмоциональной проблемы присутствуют несколько аспектов, вы можете не заметить никаких улучшений до тех пор, пока при применении Основного Рецепта к каждому из этих аспектов вы не достигните 0. Это становится абсолютно понятным при сравнении эмоциональной проблемы и физических недомоганий. Если, например, у вас одновременно болят голова, зубы и живот, вы не почувствуете себя здоровым до тех пор, пока не пройдут все эти боли. Может казаться, что есть какие-то изменения, но, несмотря на это, вы все еще испытываете боль. Точно так же и с эмоциональными проблемами, которые состоят из нескольких различных аспектов. До тех пор, пока все аспекты не уйдут, вы можете не чувствовать облегчения, даже если вы работали с 1 аспектом или более.

Настойчивость вознаграждается.

Как новичку в ТЭО вам может не хватить опыта, чтобы определить специфические аспекты для того, чтобы к каждому из них применить Основной Рецепт. Ничего страшного. Вам просто нужно отслеживать свои ощущения и работать с каждым из них. Ваше подсознание знает, над чем вы работаете. Вы можете использовать это ощущение в утверждении... *«Хоть у меня и есть это чувство, я глубоко и полностью принимаю себя»* и во Фразе-напоминании... *«это чувство»*.

Пожалуйста, поймите, что большинство проблем, к которым вы применяете Основной Рецепт, не обременены множеством аспектов. Большинство проблем легко определить и легко разрешить. Но если вдруг вам придется встретиться с одной из сложных проблем, и вы не сможете определить ее отдельные аспекты, я предлагаю вам делать по 3 сеанса Основного Рецепта применительно к «этому ощущению» или

к «этой проблеме» один раз в день (это примерно около 3 минут в день) в течение 30 дней. Ваше подсознание разберется, что необходимо, и вы получите облегчение задолго до того, как истекут эти 30 дней. Как видите, ТЭО – **очень гибкий процесс** и часто разрешает проблемы, о которых вы даже не думаете.

Будьте точны там, где это возможно.

Конечно, лучше быть точным везде, где вы можете. Таким образом вы сможете сконцентрироваться на конкретном страхе, боли, воспоминании и т.п. и избавиться от отягощающей вас ноши.

Иногда мы объединяем ряд специфических проблем под одним названием. Это может затруднить ваш прогресс с ТЭО. Например, большинство людей хотело бы повысить «самооценку», но при этом не понимают, что этот общий термин включает в себя ряд *отдельных* проблем (например, воспоминания о жестоком обращении, неприятии, провалах и/или различного рода страхах).

Кто-то, кто в детстве был объектом неприятия, скорее всего, будет чувствовать себя несостоятельным во многих областях жизни. Это является причиной низкой самооценки и вызывает энергетический сбой (и, следовательно, негативные эмоции), когда такой человек сталкивается с ситуацией потенциального неприятия. Соответственно, они постоянно ощущают себя «недостаточно хорошими», когда перед ними открываются новые возможности, и имеют тенденцию в жизни застревать на одном месте. Когда проблемы самооценки смешиваются с другими негативными эмоциями, они становятся более неопределенными, и человек оказывается в тупике в большем количестве ситуаций.

Чтобы в ТЭО придать правильный ракурс самооценке и другим обобщающим эмоциональным ярлыкам, я использую метафору. Я уподобляю каждый общий вопрос **зараженному лесу, в котором проблема, лежащая в его основе, является больным деревом.** Лес такой заросший, что, кажется невозможно, из него выйти. Некоторым он может показаться джунглями.

Когда мы нейтрализуем каждое из негативных событий нашей жизни при помощи Основного Рецепта, мы, в сущности, срубаем больное дерево. Продолжая вырубать эти деревья, через некоторое время вы обнаружите, что лес расчищен настолько, что вы уже можете выйти из него достаточно легко. Каждое поваленное дерево представляет собой другую степень эмоциональной свободы и... если вы настойчивы в применении Основного Рецепта... вы будете наблюдать, как постепенно уходят ваши негативные эмоции. Вы станете непринужденным... и спокойным... когда перед вами будут открываться возможности, и вами

будет руководить чувство нового приключения, а не страх оказаться «недостаточно хорошим». Вот концепция, которая вам поможет – разбивайте проблемы **на отдельные события, которые лежат в их основе** и применяйте ТЭО к каждому такому событию. Например, если вы злитесь на отца из-за его жестокого с вами обращения, применяйте ТЭО к отдельным событиям, таким как «Когда мне было 8, папа ударил меня на кухне». Это лучше, чем работа с более общей проблемой «Мой отец жестоко со мной обращался».

Может быть, самая большая проблема новичков в том, что они пытаются применять ТЭО к слишком общим проблемам. Они могут быть очень настойчивыми, но вряд ли им удастся сразу получить заметные результаты. Как следствие, они могут быстро всё забросить. Разделите проблему на отдельные события, и вы почувствуете результаты сразу же. Таким образом вы также обращаетесь к действительным причинам проблемы, что обычно более эффективно.

Эффект обобщения.

Теперь я хочу познакомить вас с обворожительным свойством ТЭО. Я называю его Эффектом обобщения потому, что после того как вы проработали с помощью ТЭО несколько связанных проблем, процесс начинает *объединять* все похожие проблемы. Например, если у кого-то есть 100 болезненных воспоминаний о жестоком обращении, то после применения ТЭО он обнаруживает, что **все они исчезли после нейтрализации 5 или 10 из них**. Это поразительно, потому что некоторые думают, если у них в жизни было так много травмирующих ситуаций, им придется бесконечно проводить сеансы ТЭО. Это не так.. по крайней мере обычно не так. ТЭО обычно расчищает целый лес после того, как спилены всего несколько зараженных деревьев. Примером этого Эффекта обобщения может служить случай Рика, первого из ветеранов в видеозаписи «6 дней в Ассоциации Ветеранов», включенной в этот курс.

Применяйте это ко всему.

Этот курс переполнен примерами. Их цель – запечатлеть в вашем сознании, как ТЭО работает в реальном мире. В этом пособии примерам посвящен целый раздел, а в видео и аудио материалах примеров еще больше. Они охватывают случаи...

****от страха публичных выступлений до воспоминаний о войне,**

****от страсти к шоколаду до бессонницы и**

****от икоты до рассеянного склероза.**

Нет предела эмоциональных и физических проблем, к которым можно применять ТЭО. Поэтому, **Я ПРОБУЮ ПРИМЕНЯТЬ ЕЕ КО ВСЕМУ!!** и призываю вас делать то же самое. Люди меня постоянно спрашивают «*Будет ли это работать при _____?*», и я всегда отвечаю «*Попробуйте!*». Я устал удивляться результатам. Обычно всегда достигается успех. Однако идея «Применять это ко всему» должна рассматриваться исходя из здравого смысла. Ее цель расширить ваши знания о возможностях ТЭО. Она не дает вам права поступать безответственно. Поэтому вам не следует пробовать ТЭО в случаях серьезных умственных заболеваний или в других областях, ЕСЛИ у вас нет соответствующей квалификации в этой области.

ТЭО в скорлупе.

Я ценю ясность и пытаюсь внедрить ее в то, чему я обучаю. Для меня определяющим свидетельством ясности является способность сократить суть предмета до простого абзаца. Я сделал это для ТЭО. Далее следует...

ТЭО в скорлупе.

Запомните Основной Рецепт. Нацельте его на любую эмоциональную или физическую проблему при помощи соответствующего утверждения на этапе Установки и Фразы напоминания. Будьте точны там, где это возможно, и направляйте ТЭО на отдельные эмоциональные события в жизни конкретного человека, которые могут быть причиной проблемы. Там, где это необходимо, будьте настойчивы до тех пор, пока все аспекты этой проблемы не будут устранены. Применяйте это ко всему!

Вот и всё. Это суть того, что вы здесь изучаете. Если вам нужна расширенная версия этой аннотации, вы найдете ее на следующей странице. Там, на одной странице я поместил ... Открытие, Основной Рецепт и ТЭО в скорлупе. Я назвал это ТЭО на одной странице. Вы можете использовать ее в качестве шпаргалки до тех пор, пока вы не освоите все эти процедуры.

P.S. Хочу напомнить, как было сказано во вступительных комментариях, эмоциональное и энергетическое облегчение, которое несет ТЭО, часто приводит к глубокому физическому исцелению.

ТЭО на одной странице

ОТКРЫТИЕ

«Причина всех отрицательных эмоций – нарушения в энергетической системе человека»

ТЭО В СКОРЛУПЕ

Запомните Основной Рецепт. Нацельте его на любую эмоциональную или физическую проблему при помощи соответствующего утверждения на этапе Установки и Фразы напоминания. Будьте точны там, где это возможно, и направляйте ТЭО на отдельные эмоциональные события в жизни конкретного человека, которые могут быть причиной проблемы. Там, где это необходимо, будьте настойчивы до тех пор, пока все аспекты этой проблемы не будут устранены. Применяйте это ко всему!

ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ

- 1. Установка...** Повторите 3 раза утверждение

*Хоть у меня и _____,
я глубоко и полностью принимаю себя*

одновременно массируя Чувствительную область или нажимая на Точку Каратиста.

- 2. Последовательность...** Нажимайте примерно по 7 раз на каждую из следующих энергетических точек, повторяя Фразу-напоминание на каждой из них

НБ, КГ, ПГ, ПН, ПБ, КЛ, ПР, ПС, БП, УП, СП, МЗ, ТК

- 3. Связка из 9 действий...** Постоянно нажимая на Точку Связки выполняйте следующие 9 действий:

4.

(1)Закреть глаза (2)Открыть глаза (3)Максимально перевести глаза вправо вниз, не поворачивая головы (4)Максимально перевести глаза влево вниз, не поворачивая головы (5)Сделать глазами круг (6)Сделать глазами круг в другую сторону (7)Напеть 2 секунды песенку (8)Быстро сосчитать от 1 до5 (9)Напеть песенку 2 секунды еще раз.

- 5. Последовательность (снова)...** Нажимайте примерно по 7 раз на каждую из следующих энергетических точек, повторяя Фразу-напоминание на каждой из них
НБ, КГ, ПГ, ПН, ПБ, КЛ, ПР, ПС, БП, УП, СП, МЗ, ТК

Примечание: в дополнительных сеансах утверждение во время Установки и Фраза-напоминание подстраиваются, чтобы отобразить факт того, что вы работаете над оставшейся проблемой.

Обычно задаваемые Вопросы и ответы про ТЭО

Некоторые люди поражены результатами ТЭО. Их вопросы откровенно восторженные. Другие точно не знают, как им реагировать, потому что ТЭО нарушает их привычные представления о путях

самосовершенствования. Их вопросы содержат элементы настороженности... как будто они полукоткрыты, и им всё еще нужно защищать свои существующие представления

Каковы бы ни были эти вопросы, они важны для вашего обучения ТЭО, поскольку могут помочь заполнить возможные пробелы в понимании методики. Для этой цели я представляю вашему вниманию раздел с ответами на стандартные вопросы, которые мне задают в течение многих лет.

В. Чем отличаются результаты, получаемые при применении ТЭО, от лечения «на скорую руку»? Термин «на скорую руку» несет негативную окраску и обычно используется для описания того, что делают спекулянты и мошенники. Этот термин идет рука об руку с выражением «лица, злоупотребляющие доверием» и при употреблении вызывает подозрение и беспокойство.

ТЭО дает быстрое облегчение от ряда эмоциональных и физических проблем без ярлыка «на скорую руку». Это очевидно для любого, кто изучит примеры, включенные в данный курс, и даже более очевидно для тех изучающих, кто сначала испытал результаты на себе. Я использую термин «быстрое облегчение» вместо выражения «на скорую руку» для того, чтобы выразить примерно ту же мысль, но без негативного оттенка.

Теперь важное замечание: На протяжении всей истории различные целительские техники обычно были малоэффективны и медленны до тех пор, пока кто-то не находил настоящее лекарство от какого-либо заболевания. Когда найдено верное лекарство, всё меняется, и старые методы становятся достоянием прошлого.

Полиомиелит является прекрасным примером выше сказанного. До тех пор пока не открыли вакцину, это заболевание считалось неизлечимым, и к больным применяли всевозможные лекарства и виды воздействия (включая аппарат

искусственного дыхания). Конечно, всё это мало помогало. Это несколько снижало отдельные проявления этого заболевания и убирало отдельные осложнения. Но не более того.

Затем появилась вакцина, которая покончила со всеми старинными, малоэффективными попытками лечения полиомиелита и заменила их действенным средством. В действительности, это был «быстрый результат» без негативного подтекста. Искоренение полиомиелита — это только один из примеров того, как неэффективные методы лечения уступают место настоящему лекарству. Пенициллин, например, был еще одним чудо-лекарством, которое обеспечивало избавление от различных заболеваний, начиная от простуды и заканчивая гонореей.

Конечно, можно и дальше приводить много примеров, но суть в том, что эта методика заменяет все неэффективные техники, применявшиеся в сфере эмоционального здоровья. Тот факт, что ТЭО дает быстрое избавление от кажущихся трудными эмоциональных проблем, является ярким подтверждением того, что это и есть настоящее лекарство. Если техника при длительном применении дает малый результат, она должна пополнить архив устаревших методов прошлого.

Как и положено настоящему лекарству, ТЭО попадает в яблочко и дает результат быстро, легко и надолго.

В. Сохраняется ли результат? Этот вопрос обычно дополняет вопрос про быстрый результат. В конце концов, говорит нам «логика», если от проблемы избавились так быстро, то это временно. Длительные результаты, во всяком случае в сознании большинства людей, получаются в течение длительного времени.

Но это не так. Результаты ТЭО обычно сохраняются навсегда. Примеры, включенные в данный курс, показывают людей, которые получили постоянный результат... несмотря на то, что избавились от своих проблем за мгновение. Это еще раз доказывает, что ТЭО работает с настоящими причинами этих проблем. В противном

случае не было бы таких продолжительных результатов.

Пожалуйста, помните однако, что ТЭО не делает всё для всех. Некоторые проблемы, кажется, возобновляются, и это, как правило, вызвано наличием разных аспектов изначальной проблемы, проявляющихся со временем. Человек, получивший опыт в ТЭО, поймет это и просто применит Основной Рецепт к этому новому аспекту. Опытный в ТЭО человек также разделит проблему на лежащие в ее основе события и применит технику к каждому из них отдельно. Со временем, когда устранены все аспекты и отдельные события, проблема обычно уходит и не возвращается.

В. Как справляется ТЭО с очень напряженными проблемами или с проблемами, которые были у человека на протяжении длительного времени? Точно

так же, как и со всеми другими эмоциональными проблемами.

Для ТЭО степень интенсивности и длительность проблемы не важны. Причиной является нарушение в энергетической системе и применение Основного Рецепта для его устранения дает облегчение, несмотря на серьезность проблемы.

Этот вопрос возникает обычно в силу представлений о том, что чем сильнее или длительнее проблема, тем она «глубже укореняется». Поэтому нужны большие усилия для того, чтобы от нее избавиться.

Это выглядит логично с точки зрения традиционных методов, потому что традиционные методы не работают с действительной причиной проблемы.

Традиционные методы обычно нацелены на воспоминания или другие умственные процессы, игнорируя энергетическую систему (где и находится настоящая причина проблемы). Если положительные изменения приходят медленно, удобно обвинить в этом саму проблему, которая «глубоко укоренилась». Таким образом традиционные методы могут... и объясняют свою неэффективность.

Когда в ТЭО нужна настойчивость, это происходит не из-за интенсивности или давности проблемы. Причиной здесь является сложность проблемы. Сложность в ТЭО означает наличие нескольких аспектов проблемы, от которых нужно избавиться, чтобы достичь постоянного результата.

Понятие аспектов постоянно раскрывается на

протяжении всего пособия, в видео и аудио материалах.

Примечание: Выше приведенные комментарии можно относить или не относить к серьезным психическим заболеваниям. Применение ТЭО к таким заболеваниям дает положительную динамику, но должно осуществляться специалистами в этой области.

В. Как ТЭО влияет на осознание человеком своей проблемы? Это одно из

изумительных свойств ТЭО. Сдвиг в осознании проблемы случается одновременно с избавлением от нее. После ТЭО люди говорят о своих проблемах по-другому. Они дают им здоровое объяснение. Типичная жертва изнасилования, например, больше не испытывает глубокий страх или недоверие ко всем мужчинам. Она скорее считает, что у насильника есть проблема и он нуждается в помощи.

Люди, которые с применяли ТЭО, чтобы избавиться от чувства вины, не винят себя во всем. Гнев превращается в объективность. Горе превращается в более здоровое чувство утраты близкого человека.

Посмотрите, как вы и окружающие вас люди реагируют на проблемы, и вы поймете, что я имею в виду. Ваше понимание проблемы изменяется вместе с избавлением от нее.

Вот еще одна иллюстрация того, насколько сильно ТЭО влияет на понимание. Эдризэн и я с помощью ТЭО помогли сотням и сотням людей... и ни один из них никогда не просил им разъяснить суть проблемы. Почему?

Потому что в этом уже не было необходимости.

В. Как ТЭО может помочь при стрессе и тревожности?

Для ТЭО в основе стресса и тревожности лежит та же причина, которая вызывает все негативные эмоции – нарушение в энергетической системе человека. Поэтому к этим проблемам, точно так же как и к другим эмоциональным проблемам, применяется Основной Рецепт.

Для тревожности в клинической психологии существует специальное определение. Она определяется как сильный страх или угроза без причины или ощущение опасности. В ТЭО мы даем ей более широкое определение, чтобы включить это общее состояние беспокойства, которое более известно как тревожность. В этом определении стресс и тревожность попадают в одну категорию.

Стресс и тревожность – это актуальные проблемы, потому что постоянно возникают условия их провоцирующие. Насилие в семье или напряженная обстановка на работе – вот два из многочисленных примеров. ТЭО не устраняет эти условия, конечно, но, что важно, помогает сократить вашу тревожную на них реакцию. В большинстве случаев ТЭО надо применять постоянно (скорее всего каждый день), потому что стрессовые ситуации возникают ежедневно.

Через некоторое время вы заметите, что стали реагировать на сложные ситуации более спокойно. Они вас просто не будут вас трогать так, как это было раньше. Вы будете больше улыбаться. Здоровье улучшится и жизнь покажется гораздо легче.

В. Как ТЭО помогает в спорте?

Спросите у любого профессионального атлета и он вам сразу скажет, насколько важен для успеха психологический настрой. Разница между удачным и неудачным для спортсмена днем обычно вызвана эмоциональными причинами. Если исключить случаи болезни, в соревнованиях участвует одно и то же хорошо натренированное тело. Единственное, что меняется в этом теле, это эмоции.

У всех, включая спортсменов, присутствует некоторая доля негативных эмоций и сомнений в собственных силах. Теперь вы уже знаете, что эти негативные состояния ума нарушают энергетическую систему и вызывают негативные эмоции. Эти негативные эмоции проявляются в теле по-разному (учащенное сердцебиение, слёзы, пот и т.д.), включая мышечное напряжение. В легкой атлетике время – это всё, на него влияет даже небольшое мышечное напряжение. Удар по мячу в бейсболе, гольфе или теннисе требует отличной реакции, и разница в долю секунды – это разница между успешным ударом или ударом мимо поля... между пропущенной и пройденной лункой... между эйсом и ударом в сетку. Дела обстоят именно так.

Спортсмены прекрасно знают об этой проблеме, и многие нанимают спортивных психологов, чтобы с ней справиться. Критичной для результата может оказаться любая негативная эмоция... даже небольшая... даже неосознанная. ТЭО дает потрясающе эффективное решение этой проблемы. Цель Основного Рецепта – нейтрализовать негативные эмоции и их последствия. Одна из наиболее

распространенных реакций на Основной Рецепт в том, что люди чувствуют себя расслабленными, или другими словами, у них пропадает мышечное напряжение. Для спортсменов это идеально, потому что убирает ненужное эмоциональное мышечное напряжение, не затрагивая их спортивные способности. Они могут беспрепятственно демонстрировать всё, на что способны.

В. Почему ТЭО дает удивительно хорошие результаты при физических проблемах?

Это легко понять в свете все более распространяющегося представления о связи между телом и сознанием. ТЭО безоговорочно это подтверждает. Какое еще более эффективное доказательство может быть, чем наблюдать перемены в теле и сознании, происходящие одновременно, в результате воздействия на энергетические точки?

Доказательства идут даже дальше этого. Применение ТЭО при эмоциональных проблемах зачастую приводит к исчезновению проблем физических. Уходят проблемы с дыханием. Прекращаются головные боли. Уменьшаются боли в суставах. Появляется положительная динамика при рассеянном склерозе. Я это наблюдаю уже многие годы. Список улучшений вследствие применения ТЭО бесконечен.

Из этого логически следует, что ТЭО эффективно справляется с эмоциональными причинами физических недугов. Решаются эмоциональные проблемы – уходят физические недуги.

Есть те, конечно, кто считает, что эмоции и умственные процессы – единственная причина физических заболеваний. Я не знаю, как доказать или опровергнуть это утверждение, но могу предложить достаточно очевидный факт, что эмоции в конце концов значительно влияют на физическое здоровье человека. И в этом отношении ТЭО является эффективным средством.

И еще одно замечание. Вы можете спросить, что происходит на эмоциональном плане, когда вы применяете Основной Рецепт непосредственно к физической проблеме (например, головной боли), не сосредотачиваясь на эмоциях. Или по-другому, если физическое недомогание вызвано какой-то эмоциональной проблемой, то почему оно исчезает, если мы не работали с эмоциональной проблемой напрямую?

Я точно не знаю. Нам предстоит еще многое узнать об этой технике, и будущее, я уверен, принесет нам не мало удивительных открытий. Сейчас я думаю, что подсознание является источником эмоциональных проблем, которые вызывают физическое недомогание. Применение Основного Рецепта автоматически влияет на эмоцию.

В. Как мне быть в курсе последних достижений ТЭО? Хотя вы и можете получить потрясающие результаты при применении ТЭО, вы должны понимать, что находитесь в самом начале. ТЭО способно на гораздо большее, чем описано в этом курсе. Вот 3 источника:

1. список продвинутых видео материалов
www.emofree.com/products.htm
2. описание последних техник и открытий
www.emofree.com/tutorial.htm
3. список часто задаваемых вопросов
www.emofree.com/faq.htm

Примеры

Страх публичных выступлений – Астма – Сексуальное насилие – Тревожность и обкусывание ногтей – Страх пауков – Пристрастие к кофе – Алкоголизм – Горе – Страх иголок – Пристрастие к орехам M&M's – Физическая боль – Боли в пояснице – Чувство вины и бессонница – Запор – Стеснение собственного тела – Волчанка – Язвенный колит – Паническая атака – Страх лифтов

Далее следуют несколько историй, в которых были получены результаты при помощи ТЭО. Они демонстрируют ТЭО в действии в широком круге проблем, и дают вам бесценное ощущение того, что можно ожидать от этой методики. Пожалуйста, прочитайте их все, даже если какие-то из этих случаев к вам не относятся. Есть много пересекающихся моментов в том, как эта техника работает, и то, что относится к одной проблеме, может быть применимо и для другой. Далее, важная часть в вашем обучении ТЭО состоит в том, чтобы увидеть различные ПОДХОДЫ, которые можно применять в различных ситуациях. ТЭО применима практически ко всем известным человечеству эмоциональным и физическим недугам, а сама процедура по сути одна и та же. Однако ПОДХОДЫ могут сильно отличаться. Хотя следующие истории и дадут вам некоторое ощущение различных подходов, видео материалы, сопровождающие этот курс, гораздо более полезны в этом отношении. Возможности печатного слова не безграничны.

Пример №1 – Страх публичных выступлений

У Сю были трудности в речи, которые стали причиной сильного страха публичных выступлений. Она пришла на один из наших семинаров, а в перерыве подошла к Эдриэн и мне и попросила ей немного помочь. Она показала нам шрам на шее, который остался после операции из-за рака горла. Из-за этой операции она не могла нормально говорить, и ее было трудно понимать. По понятным причинам она испытывала ужас, когда ей нужно было разговаривать с людьми... больше того... она была сержантом в армии и ей необходимо было это делать часто перед воинским подразделением. Мы провели 2 сеанса Основного Рецепта и она преодолела свой страх через несколько минут... по крайней мере страх, о котором она думала. Когда перерыв закончился, я попросил ее выйти на сцену, чтобы проверить, есть ли у нее страх выступлений. Когда она вышла на сцену, она



Хотите, чтобы Я выступала?

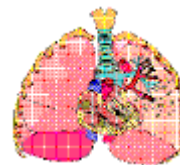
сказала, что страх есть, но он уже «на уровне 3». Это было значительно ниже 10, что обычно она чувствовала, но все-таки очевидно, что некоторый страх остался. Это явное свидетельство того, что проявился новый аспект ее страха, которого не было, когда во время перерыва она об этом страхе думала.

Мы сделали Основной Рецепт еще раз на сцене (перед аудиторией) и страх снизился до 0. Затем онахватила у меня из рук микрофон, попросила меня сесть и озвучила аудитории в 100 человек историю, которую рассказала нам во время перерыва. Она была наполнена спокойствием и уравновешенностью. Нарушение в речи, конечно, присутствовало. Но страха не было.

Делает ли кого-то преодоление страха выступлений великим оратором? Конечно, нет. Публичные выступления – это искусство и мастерство требует практики. Но больше не выпрыгивает сердце, не пересыхает во рту, уходят и другие симптомы страха, поэтому человек становится свободным и может спокойно совершенствовать свои навыки публичных выступлений.

Пример №2 – Астма.

Келли сидела в первом ряду на одной из моих презентаций. Ее астма была очевидной, поскольку на протяжении всего своего выступления я слышал ее тяжелое дыхание. Это было достаточно серьезно, поскольку звучало как легкий храп и очевидным образом раздражало людей, которые сидели с ней рядом.



После презентации она попросила меня помочь ей справиться со страхом публичных выступлений. Интересно, что ей не пришло в голову, что ТЭО может убрать астму, поэтому она не попросила помочь ей с этой очевидной проблемой. Она думала, что это может сделать только лекарство.

Поэтому мы работали с ее страхом публичных выступлений. Через 3 минуты применения ТЭО она с удивлением сообщила, что **ей стало легче дышать**. И это действительно так и было. Следов астмы не было.

Мы часто получаем такие «приятные сюрпризы». Балансировка энергетической системы вознаграждается с лихвой.

Пока я писал это пособие, у меня было 8 или 10 проблем, включающих астму и проблемы с дыханием. В каждом из этих случаев прогресс был очевидным. Под этим я подразумеваю, что результат был немедленным каждый раз после применения ТЭО. Я не говорю, однако, что ТЭО решила проблему навсегда, как это часто бывает с эмоциональными проблемами. Иногда проблемы с дыханием возвращаются и требуют дополнительных сеансов ТЭО.

Пожалуйста, поймите, что я применяю ТЭО у несконченного числа людей, и у меня просто нет возможности отслеживать динамику в каждом случае. Поэтому я не знаю, скольким из этих людей потребовались дополнительные сеансы ТЭО, чтобы избавиться от симптомов астмы. Я только знаю, что вероятность излечения очень высока. Если вы страдаете от астмы, у вас хорошие шансы от нее избавиться. Пожалуйста, делайте это с помощью своего лечащего врача.

Пример №3 – Сексуальное насилие.

Боб в юности постоянно подвергался сексуальному насилию. Воспоминания об этом были у него очень сильны и вызывали в нем сильную злость. Эти печальные события происходили 30 лет назад, и умом он понимал, что эта сохраняющаяся злоба стоит ему нервных клеток. Но



эмоционально он ничего не мог с ней поделать. Чтобы избавиться от этой проблемы, потребовалось 2 необычных сеанса. Я говорю необычных, потому что всё происходило во время семинара перед аудиторией. По понятной причине он не хотел обсуждать свою проблему с другими, поэтому я помог ему применить ТЭО к воспоминаниям, в то время как он просто думал о проблеме про себя.

Это легко сделать, потому что в ТЭО требуется, чтобы клиент настроился на проблему во время стимуляции точек. Эту настройку можно проводить про себя.

Я связался с Бобом примерно через месяц, и он сказал, что *«больше не думает об этом много»*. Это типичный ответ после применения ТЭО. Уходят даже самые серьезные проблемы. Иногда люди говорят, что после применения ТЭО эти воспоминания даже в голову им не приходят. Это неточно. Но именно так им *кажется*.

Само воспоминание не уходит, потому что когда я прошу их описать события, они это делают в деталях. Что уходит – так это эмоциональное жало, поэтому они вспоминают об этом событии по-другому. Теперь оно просто становится **рядовым событием прошлого**.

Им *кажется*, что они больше не могут об этом думать, потому что исчезает привычная могущественная составляющая воспоминаний.

Это то, что вы и хотите, конечно. Мы же говорим здесь об эмоциональной свободе... а не об амнезии.

В том случае ТЭО не была на 100% успешной, поскольку у Боба всё еще иногда встречались относительно умеренные воспоминания. Но ничего похожего на то, что было раньше. Он, возможно, справится с ними полностью, если будет настойчиво использовать эту технику еще некоторое время.

Пример №4 – Тревожность и обкусывание ногтей.

У Сьюзен был повышенный уровень тревожности, и она применяла ТЭО часто в течение дня. Она делала это несколько месяцев, и по мере того, как у нее снижался уровень тревожности, она перестала грызть ногти (это было у нее всю жизнь)... без каких бы то ни было дополнительных усилий. Однажды она взяла в руки гитару и заметила, что у нее слишком длинные ногти, и она не может играть.



ТЭО иногда работает незаметно и помимо вашей воли часто получают побочные позитивные результаты. Когда ваша жизнь входит в нормальное русло в некоторых областях (например, в случае с тревожностью), она кажется... просто нормальной. Нет никаких звонков и свистков... просто относительный мир. Часто вы даже не замечаете перемены до тех пор, пока кто-нибудь вам о ней не скажет.

Вот то, что произошло со Сьюзен и ее привычкой грызть ногти. ТЭО исподволь, но мощно, сократила ее тревожность до уровня, на котором больше не нужно было грызть ногти.

Пример №5 – Страх пауков.

Молли становилась очень напряженной только при одной мысли о пауках, и у нее были ночные кошмары о пауках 5 дней в неделю. Она полностью справилась со своим страхом после всего лишь 2 сеансов ТЭО.

На первом сеансе Эдриэн использовала ТЭО, чтобы сократить интенсивность страха до 0, в то время как Молли просто *думала* о пауках.



Часто этого бывает достаточно, и эффект сохраняется даже при встрече с реальным пауком. Но чтобы удостовериться в этом, Эдриэн повела Молли в зоомагазин посмотреть на тарантула. На Молли опять нахлынул страх, и она в слезах выскочила из магазина. Это не было провалом первого сеанса ТЭО. Скорее это свидетельствовало о том, что настоящий паук выявил новые аспекты страха, которых не было, когда о пауках просто думали.

Через несколько минут применения ТЭО Молли вернулась в магазин и спокойно наблюдала за тарантулом. Страх ушел.

Через несколько дней Молли позвонила Эдриэн и рассказала, что была в гостях у подруги, у которой был тарантул (после специальной операции он был не ядовит). Она сказала, что они вытащили тарантула из клетки, и **он ползал по Молли**.

Это классический пример силы этого метода. Даже люди, у которых нет явного страха пауков, вряд ли позволят тарантулу ползать по себе, пускай он и не опасен. Но Молли была абсолютно спокойна в этой ситуации, и страх пауков у нее был ниже, чем у обычного нормального человека. Пожалуйста, обратите внимание, что ТЭО не делает людей глупыми. Молли не позволила бы пауку ползать по себе, если бы он действительно был опасен. ТЭО убирает иррациональную составляющую страха, но не убирает нормальную осторожность.

Месяцы спустя мы разговаривали с Молли, страх не вернулся. В дополнение, у нее больше не было ночных кошмаров о пауках.

Пример №6 – Пристрастие к кофе.

Джо перестал пить кофе. Он присутствовал на одном из моих семинаров, на котором я применял ТЭО на ком-то, кто испытывал пристрастие к кофе. Он одновременно с нами нажимал на точки, хоть и делал всё про себя, его пристрастие к кофе ушло навсегда. Это была последняя чашка кофе, которую он выпил. В этом случае ТЭО **разрушила пристрастие после разового применения**.

Но так, как вы уже знаете, обычно не происходит. ТЭО – потрясающий инструмент для того, чтобы справиться с непосредственно существующим настойчивым желанием и поэтому является главным помощником в борьбе с возвращающимися симптомами. Но обычно требуется много повторных сеансов, перед тем как пагубное пристрастие уйдет окончательно. Такой результат, как у Джо, получает примерно 5% людей. У остальных это занимает больше времени.

Аналогично, однако, Сьюзен (психотерапевт) преодолела свое пристрастие к безалкогольным напиткам за одну двухминутную сессию, а у Роба точно так же получилось с шоколадом.



Пример №7 – Алкоголизм.

Аарон справился со своим пристрастием к алкоголю. Это, конечно, гораздо серьезнее, чем кофе, безалкогольные напитки или шоколад. Каждый вечер он ложился спать пьяным и

проводил день в похмелье. Как он говорил, «Алкоголь был моим богом».

Нам понадобилось несколько сеансов ТЭО и он делал Основной рецепт несколько раз в день. В результате избавление было легким.

На ранних стадиях своего выздоровления он с гордостью проходил мимо своего любимого пива в супермаркете. Сейчас, через год, он находит его отталкивающим. У него вообще нет тяги к алкоголю. Он вернул себе свою жизнь. Он даже не участвует в праздновании Нового Года, потому что «не хочет находиться среди кучи пьяных людей».

Вот замечание исходя из здравого смысла. После того, как привычка разрушена, это не значит, что вы не можете опять к ней вернуться. Как только вы справились с пристрастием к алкоголю или чему-либо еще, обходите его стороной, иначе вам снова придется с этой привычкой бороться. ТЭО не позволяет вам «маленькие отступления».



Пример №8 – Горе.

Алисия испытывала такое горе после смерти своего брата, что по прошествии двух лет, она не могла об этом говорить. Ее эмоции были настолько сильными, что не давали ей вымолвить и слова.

Меня попросили провести семинар на собрании, на котором она присутствовала, и я провел сеансы с многими людьми вечером накануне презентации. Алисия была среди добровольцев, и мы работали с ее горем в течение 15-минутной сессии, в которой участвовали еще 7 человек. На следующее утро посреди семинара **она неожиданно встала перед аудиторией из 80 человек и выразила свое удивление тому, что может говорить спокойно о смерти своего брата**.

Это по-прежнему не было ее любимой темой... но горе ушло.

Кстати, все участники той маленькой группы достигли успеха после 15-минутной сессии. Одна женщина справилась со своей боязнью высоты (она проверяла это несколько раз, выходя на балкон отеля на верхних этажах... проблемы нет), мужчина преодолел гнев на ситуацию из прошлого, другие избавились от ряда эмоциональных проблем.



Пример №9 – Страх иголок.

Кони очень нервничала при виде иголок. Ее тошнило и часто рвало, когда ей делали анализ крови. Это, конечно, ей сильно мешало, поскольку она проходила медицинские

обследования, заботясь о своем здоровье. Эдриэн проводила сеанс ТЭО несколько минут. Страх ушел, и следующая встреча с иглами прошла без сучка и задоринки.



Это типично в особенности для таких фобий, как эта. Обычно несколько минут применения методики дают продолжительный результат. Это работает, даже если объект фобии (иголки, как в этом случае) непосредственно не присутствуют. В тех редких случаях, когда реальная ситуация всё-таки вызывает некоторый страх, нескольких сеансов ТЭО достаточно, чтобы избавиться от него полностью.

Пример №10 – Пристрастие к орехам M&M's

Нэнси предстояла хирургическая операция, и чтобы она прошла более успешно, врач посоветовал ей сбросить вес. Частью борьбы с лишним весом был отказ от орехов M&M's, которым она многие годы испытывала пристрастие.

Она использовала ТЭО, чтобы справиться с немедленным желанием и к своему удивлению обнаружила, что полностью избавилась от этой тяги за 3 минуты.

Эти «приятные сюрпризы» случаются постоянно. После этого Нэнси спокойно проходила мимо орехов M&M's.

Пристрастия связаны с и вызываются различными формами тревожности. Если вы работаете с тревожностью, с которой ТЭО справляется без проблем, необходимость в пагубной привычке отпадает сама собой.

Пример №11 – Физическая боль.

Ли присутствовала на семинаре, который я проводил для студентов гипнотерапевтов. Перед семинаром она сказала мне, что у нее мышечные спазмы, и она испытывает сильную боль. Я применил ТЭО, чтобы облегчить ей боль в шее и плечах. Боль ушла через 2 минуты.

Через час во время нашего 3-часового семинара, я спросил, не вернулась ли ее боль в шее и плечах. Она сказала, что нет и что боль в других частях тела стала меньше, но полностью не прекратилась.

Это еще один пример того, как мы работаем с одной проблемой, в то время как попутно уходят другие проблемы. В случае с Ли, **облегчение, которого мы добились в области шеи и плеч, распространилось на другие участки тела.** Затем мы провели еще один сеанс ТЭО, и остававшаяся боль тоже ушла... и не вернулась до конца семинара.

Такая боль, как эта, обычно вызывается эмоциональным напряжением, поэтому ТЭО была

настолько эффективной. Однако новый эмоциональный стресс может вернуть эту боль. Если такое происходит, повторное применение ТЭО с большой долей вероятности избавит вас от нее.

Пример №12 – Боли в пояснице.

Донна – еще один пример на эту тему. Донна тоже была на одном из моих семинаров, и у нее так болела поясница, что она думала, что не сможет досидеть до конца семинара. «Я просто не могу сидеть так долго», - говорила она. Я помог ей с помощью ТЭО, и поясница больше ее не беспокоила в течение всего дня.

Пример №13 – Чувство вины и бессонница

Одри – очень нервная дама, с которой я встретился по настоянию ее лечащего врача. У нее были случаи жестокого физического обращения, унижения и сексуального насилия на протяжении всей жизни, и у нее был длинный список эмоциональных проблем, которые были бы сложной задачей для любого врача.

С Одри я провел в общей сложности 45 минут. За это время я выяснил, что она испытывает сильное чувство вины, за то, что сожгла свой дом.

Кажется, она уснула однажды ночью с непогашенной свечой. Ее кот случайно эту свечу опрокинул, что и стало причиной пожара.

Хоть может показаться очевидным, что чувство вины здесь не уместно, Одри так не думала. Она не могла говорить об этом без слез. Она во всё винила себя.

Я провел с ней сеанс ТЭО, и чувство вины у нее ушло. Чтобы проверить это, я беседовал с ней на разные другие темы в течение 20 минут. Потом я попросил ее рассказать мне историю про сгоревший дом. К удивлению своего врача она сказала как бы между прочим *«это была не моя вина»* и перешла на другую тему. Без слез. Без эмоционального надрыва. Чувство вины просто ушло... за несколько минут.

Я рассказываю об этом, чтобы проиллюстрировать следующее. ТЭО настолько мощная методика, что перемены зачастую ощущаются как норма. Поэтому вы можете «не чувствовать себя как-то по-другому», применяя ТЭО к некоторым проблемам (например, к чувству вины). Но послушайте, что вы говорите через некоторое время. Когда вы будете говорить об этой проблеме, **она не будет эмоционально наполненной.**

Она уйдет без шума. Это безусловно мощный эффект, тот, который вы и хотели. Это исходная точка эмоциональной свободы.

У Одри также была бессонница. Она спала очень мало... может быть 2 часа за всю ночь... и чтобы сделать это, ей надо было выпить лекарство. К концу нашей с ней работы она лежала на столе в

кабинете своего врача, и я проводил сеанс ТЭО, чтобы она уснула. Через 60 секунд она спала. Я остался еще минут 30, чтобы поговорить с ее врачом, по прошествии этого времени Одри уже громко храпела. Она «вырубилась». Без лекарств, без таблеток, ничего кроме стимуляции точек на теле с сильно нарушенной энергетической системой.

Пример № 14 – Запор.

Ричард страдал от запоров на протяжении 25 лет. Он принимал метамуцил 2 раза в день и несмотря на это испытывал «трудности».

Я показал ему, как применять ТЭО для его случая, и он прилежно выполнял эту процедуру несколько раз в день. После 2 недель применения заметных результатов не было. Я попросил его быть настойчивым и не останавливаться. Иногда такие проблемы требуют больше времени. Я разговаривал с ним 2 месяца спустя, дела значительно улучшились. Теперь он принимал метамуцил 2 раза в неделю, а не 2 раза в день, как раньше.

Как изучающий ТЭО, вы уже должны понимать, что иногда **настойчивость очень важна**. Эмоциональные проблемы уходят очень быстро, то же относится и ко многим физическим проблемам. Однако некоторые ситуации требуют больше времени, предсказать, какие именно это ситуации не легко. Если бы Ричард прекратил всё через 2 недели, он не получил бы результат. Вывод?... Будьте упорны.

Пример №15 – Стеснение собственного тела.

Эдриэн и я встретились с Бинго на нашем семинаре в Лос-Анджелесе. Он был бодибилдером и накачал свое тело настолько, что фитнес журналы часто предлагали ему несколько тысяч долларов за фотосессию. Но Бинго обычно отказывался от этих предложений, потому что испытывал сильный эмоциональный дискомфорт при демонстрации своего тела на публике. У него были азиатские корни и он объяснял это тем, что в его семье обнажаться было стыдно.

Он поднялся на сцену, чтобы справиться с этой проблемой, и сразу же стал нервничать. В действительности он сказал: «Если вы будете заставлять меня снять рубашку, я вас убью». Конечно, он не имел это в виду буквально, но было очевидно, насколько сильные эмоции он испытывал в связи с этим.

Через 3 или 4 минуты применения ТЭО он улыбнулся и снял с себя рубашку под радостные аплодисменты аудитории. Через день или два



после этого он принял предложение журнала позировать за 3000 долларов.

Однако, я думаю, что полностью от своей проблемы он не избавился. Он сделал некоторые очевидные успехи, но когда он снял рубашку, он сжимал ее в руках так, как будто хотел надеть ее быстро назад. Он не положил ее в сторону. Скорее всего, ему нужно было еще несколько сеансов ТЭО, чтобы избавиться от проблемы до конца.

Пожалуйста, не забывайте, что всё это было проделано в наиболее неблагоприятной ситуации, которую можно себе представить... на сцене.

Принимая это во внимание, прогресс, которого мы достигли, а я оцениваю его примерно в 70%, значительный.

Пример №16 – Волчанка.

Кэролин – это моё самое первое потрясение в том, что касается действенности методики при работе с физическими недугами. Она пришла на мой семинар, когда я только начинал работать с ТЭО. Я всего лишь в течение часа объяснял принципы работы, а затем помог нескольким людям (включая Кэролин) справиться со страхом высоты и с пристрастием к шоколаду.

Что я не знал, так это то, что у Кэролин была волчанка – серьезное дегенеративное заболевание. Я был слишком занят, работая со многими людьми одновременно, что сразу не заметил, что ее руки и ноги были раздуты из-за болезни. Потом она мне сказала, что из-за опухолей она не могла носить нормальную обувь. На семинаре я обучал укороченной версии того, что вы изучаете в рамках этого курса. Кэролин решила делать сеансы ТЭО несколько раз в день, чтобы справиться с симптомами волчанки, и к ее удивлению, эти **симптомы полностью ушли**. Она пришла ко мне на презентацию через 2 месяца и рассказала, что случилось. ТЭО она теперь делала по-другому. Она показала мне свои ноги и руки и сказала, что опухоли полностью исчезли. Она также сказала, что уровень ее энергии настолько повысился, что она часто пускается в пляс. Это то, чего она раньше делать не могла.

Итак... означает ли это, что ТЭО может излечить волчанку? Я это не говорю, хоть и **трудно игнорировать то, что произошло в этом случае**. ТЭО очевидно помогла избавиться от этих симптомов. Я привел этот потрясающий пример в качестве доказательства силы ТЭО и для того, чтобы вдохновить вас на ее применение даже в самых сложных случаях. Но пожалуйста, пожалуйста, делайте это под наблюдением своего врача.

Я звонил Кэролин несколько месяцев спустя, чтобы узнать, как она себя чувствует. Она перестала делать ТЭО ежедневно, и симптомы стали проявляться снова. Иногда физические проблемы уходят полностью и не требуют новых сеансов, а иногда нет. Это случай, когда нет.

Важно понять, что в действительности произошло... а что нет. Серьезные симптомы определенно уходили при восстановлении баланса в энергетической системе. Это нельзя игнорировать.

Пример №17 – Язвенный колит.

Вот еще один пример серьезного заболевания. У Дороти был язвенный колит, и она принимала сильные лекарства, которые были направлены на уменьшение негативных последствий. Язвенный колит – это болезненное состояние толстого кишечника, а случай Дороти был тяжелый. После обследования доктора сказали, что болезнью поражено 90% толстой кишки. Дороти работала с Эдриэн и сделала 2 вещи: (1) она стала вегетарианкой и (2) она начала применять ТЭО ежедневно. Через несколько недель она почувствовала себя гораздо лучше и решила сократить прием лекарств. (Примечание: мы никогда не советуем кому бы то ни было прекратить прием лекарств без совета врача) Через полгода обследование показало, что поражено 10% толстого кишечника. Это было 3 года назад и с тех пор у нее не было или почти не было с этим проблем. В действительности, год назад она родила ребенка. Теперь, что вы думаете, позволило ей справиться с болезнью? Вегетарианская диета... или ТЭО... или и то и другое? Сложно сказать наверняка. Люди часто пробуют несколько методик одновременно, и поэтому сложно сказать, что именно помогло больше. Когда у вас будет больше опыта в ТЭО, вы можете прийти к выводу, как в свое время это сделал я, что ТЭО нужно включать в список целительских методик.

Пример №18 – Паническая атака.

Кэрри позвонила Эдриэн из отеля на озере Тахоэ во время приступа панической атаки. Если вы знакомы с панической атакой, вы должны знать, что сопровождается непреодолимым ужасом. Люди, которые испытывают паническую атаку, часто думают, что они сейчас умрут. Так было с Кэрри. Она позвонила Эдриэн с очевидной паникой в голосе и сразу же дала номер своей комнаты, чтобы ее могли прийти найти ее. Эдриэн работала с ней с ТЭО по телефону и вывела ее из сильной паники за несколько минут. Для контраста, те, кто страдает от этой проблемы, обычно пребывают в этом состоянии сильного страха несколько часов. Избавиться от пикового состояния за минуты – это большое облегчение. В случае с Кэрри потребовалось еще 20 минут, чтобы полностью устранить проблему.

Паническая атака

Пример № 19 Боязнь лифтов

Эллен использовала ТЭО, чтобы избавиться от страха лифтов. Она подошла ко мне во время перерыва на одном из моих семинаров и спросила, могу ли я ей помочь с проблемой, которая была у нее всю жизнь. По понятным причинам она была застенчива и осторожна со своей просьбой, как это обычно бывает у большинства людей, которые страдают от таких страхов, как этот. Традиционная психология часто требует того, чтобы человек противостоял своему страху. Подверженного страху человека просят стиснуть зубы и кулаки садиться в лифт. Таким образом, утверждается, что человек «снижает восприимчивость» или «привыкает» к своему страху. Это добрые намерения, но это не нужно, поскольку **создает ничем не оправданную боль**. Зачастую это окончательно пугает людей и наносит им ужасную травму. Это больше не нужно.

Боязнь лифтов

Поскольку ТЭО безболезненна, я сказал Эллен, что мы близко не подойдем к лифту до тех пор, пока она не будет чувствовать себя абсолютно комфортно. Мы остались в зале и на протяжении 3 или 4 минут работали с ТЭО. Потом она сказала, что никогда не чувствовала себя так спокойно при мысли о лифте и что она готова идти. К счастью, мы были в отеле и находились примерно в 30 шагах от лифта. Обычно, в качестве предосторожности, я бы остановил Эллен и повторил бы сеанс еще раз. Но в этом случае у меня не было возможности, потому что **она быстро зашла в лифт и с явной радостью начала нажимать на кнопки**.

Я зашел туда вместе с ней, двери закрылись, и мы провели в лифте следующие 10 минут. Мы ездили вверх, вниз, останавливались, открывали и закрывали двери и проверяли ее страх всеми возможными способами. Она была абсолютно расслаблена... страха как не бывало... ни следа. Страх, мучавший ее всю жизнь, исчез. Еще раз у меня была возможность вручить кому-то ключи от эмоциональной свободы... точно так же, как с ветеранами Вьетнама и в других случаях, о которых я рассказываю в этом курсе.

Вы на пути к такой же возможности. Чтобы расширить ваше понимание ТЭО, в этот курс включены другие примеры, записанные на видео и аудио. Далее следует важное описание этих дополнительных материалов к Части I.

Видео к части I

(Для вашего удобства в приложении также дано краткое описание всех видеоматериалов ТЭО)

Примечание: Изначально в Части I было 3 видео кассеты. Затем видео заменили CD (что существенно снизило цену). Поэтому стало необходимо разделить несколько длинные записи 1 и 2 на 1а, 1б, 2а и 2б. Для видеозаписи 3 это не понадобилось

Видео 1а.

На этой записи Эдриэн и я дополняем данное пособие демонстрацией каждой точки и того, как делать каждый из этапов Основного Рецепта. **Мы подразумеваем, что к этому моменту вы уже прочли пособие.**

Очень важно, чтобы вы всё делали вместе со мной и Эдриэн и повторяли эту часть до тех пор, пока не запомните весь процесс. Один раз запомните — и он навсегда ваш.

Видео 1б

Это полная демонстрация всего Основного Рецепта с очаровательным джентельменом по имени Дэйв, где мы помогаем ему справиться со страхом воды, от которого он страдал всю жизнь. Изучите этот сюжет. Посмотрите его несколько раз. Это прекрасный для обучения сеанс, потому что в нем очень хорошо показано, как работать с аспектами.

Видео 2а

На этом видео записаны основные моменты одного из наших семинаров, где объясняется теория, которая стоит за ТЭО. Затем сеансы ТЭО проводят двум группам людей на сцене. Одна группа работает со своими страхами, другая — с физической болью.

Видео 2б

На этой записи мы показываем вам больше примеров ТЭО в действии. Вот вкратце то, что вы увидите:

****Ларри:** Он преодолевает сильную клаустрофобию в обстоятельствах, которые обычно вызывали самые сильные приступы этого страха — на заднем сидении маленького автомобиля, движущегося в потоке машин в Сан Франциско.

****Пэм:** Ей больше не хочется шоколад, без которого она раньше не могла жить

****Бэкки:** Ее боязнь крыс была такой сильной, что ее ладони становились мокрыми только при одной мысли о крысах. В конце концов всё заканчивается тем, что живая крыса облизывает ей пальцы, а Бэкки говорит: «Я не верю, что это происходит. Неужели это со мной!»

****Стефан:** 6-летний мальчик учится у своего отца этой технике и перестает грызть ногти.

****Адам:** Мой сын использует ТЭО, чтобы сократить свой счет в гольфе на 14 ударов.

****Черил:** Приходит к нам на один из семинаров и рассказывает, как она использовала ТЭО в борьбе со своим страхом публичных выступлений.

Изначально сеанс был проведен больше года назад, и с тех пор она не испытывает этот страх.

****Джеки:** Попала в аварию 10 лет назад, после чего не могла поднять руку больше, чем на пару дюймов, не испытывая при этом сильнейшей боли в плече. За несколько минут на сцене она полностью избавляется от своей проблемы и теперь может спокойно поднимать руку абсолютно безболезненно. Здесь показана наша беседа после семинара, в которой мы обсуждаем произошедшее «чудо».

****Синди:** Как и Джеки, Синди попала в аварию 3 года назад, и тоже не могла поднять руку без боли. Она обращалась ко многим врачам, но без видимого результата. Через несколько минут работы ТЭО она поднимает свою так высоко, как только может, не испытывая боль.

****Веронике** очень хочется выкурить сигарету, а затем она применяет ТЭО, чтобы побороть в себе это желание. Потом она испытывает сильные эмоции, вспоминая о том, как она была изнасилована собственным отцом. После этого сеанса (который вы увидите полностью), она полностью справляется с этим травмирующим воспоминанием.

****Норма** страдает дислексией, и ей всегда требуется прочитать что-то 4 или 5 раз, чтобы понять, о чем написано. Она справляется с этой проблемой за считанные минуты и получает новую работу, которая требует вслух читать людям.

Видео 3.

Этот материал называется «6 дней в Администрации Ветеранов (АВ)», в нем вкратце рассказывается о нашем визите в АВ в Лос Анджелесе, чтобы помочь эмоционально пострадавшим ветеранам Вьетнамской войны. Это было хорошей проверкой ТЭО, потому что больше половины солдат лечились на протяжении

более 20 лет без особых улучшений. Вы увидите, как их эмоциональная напряженность тает за мгновения.

Здесь как нигде видны лучшие доказательства той силы, которой вы обучаетесь. Я упомянул этот трогательный эпизод в своем «Открытом письме» в начале этого пособия.

Важное замечание.

Пожалуйста, обратите внимание на то, что в видео 2а, 2б и 3 Эдриэн и я используем различные **сокращения**, которые мы нашли за долгие годы опыта с этой методикой. При нашей огромной практике мы уже знаем, когда можно сократить процесс, и мы всегда это делаем в интересах эффективности. Помните, мы обычно имеем дело с незнакомыми скептически настроенными людьми зачастую в самых трудных условиях... на сцене. Поэтому мы при любой возможности используем сокращения (описанные в части II этого курса) и редко делаем Основной Рецепт полностью.

Аудио записи к части I. Вот что на них записано.

Чтобы дальше расширить ваш опыт с ТЭО, я включил в этот курс несколько часов аудио записей примеров. Как и в видео, вы не будете просто слушать теорию. Это реальные люди с реальными проблемами.

Вы услышите, что некоторые люди избавляются от проблем, которые были у них всю жизнь, за мгновение, в то время как другим требуется настойчивость. Вы услышите, как Эдриэн и я применяем ТЭО, чтобы решить самые тяжелые эмоциональные проблемы, и услышите, как они исчезают прямо во время записи. Вы услышите, что некоторые проблемы облегчаются, но не уходят полностью. Вкратце, эти аудиозаписи дополняют вашу палитру опыта, и таким образом дадут вам основу, которая пригодится вам при применении ТЭО.

Прочитайте это, перед тем как слушать.

****Эти записи содержат серию сеансов, проведенных по телефону моей помощницей Эдриэн Фоули и мной. Они представляют собой коллекцию сеансов, записанных на настольный магнитофон. Качество звука нормальное, но, безусловно, отличается от студийной записи.**

****Некоторые из этих сессий записаны с людьми, с которыми проводился сеанс ТЭО. Когда выбудете слушать, вы буквально будете непосредственным свидетелем того, как люди применяют эту технику в различных случаях эмоциональных и физических проблем.** Это даст

Будьте уверены, однако, что если бы мы не спеша делали весь Основной Рецепт, как он описан в Части I, мы достигли бы таких же результатов. Каждый сеанс просто бы занял на пару секунд больше... вот и всё.

Главная цель демонстрации этих сеансов – на примере того, как эта техника работает в реальном мире... с реальными людьми... с различными проблемами, дать вам толчок к получению опыта. Эти примеры выводят вас из учебного класса и показывают, как обращаться с этой техникой и как на нее реагируют люди. Также в некоторых случаях часть сеансов со стимуляцией точек была вырезана. Таким образом вы получаете больший опыт без постоянного повторения действий, которые вы уже освоили в этом курсе. Я уже не обучаю Основному Рецепту здесь на видео 2а, 2б и 3. Это было сделано достаточно подробно в предыдущих частях этого пособия и на видео 1. Видео 2а, 2б и 3 целиком посвящены именно **опыту**.

вам бесценное понимание того, что можно ожидать от применения ТЭО на себе и других.

****Другие сеансы проводятся с людьми, которые в прошлом применяли ТЭО и рассказывают теперь о том, что с ними происходило. Это дает вам представление о длительности эффекта от применения этой техники.**

**** Цель этих аудио записей – расширить ваш опыт в этой технике.** Это не является обучением процессу стимуляции точек. Эту задачу решает пособие и Видео 1а. Также я вырезал большую часть процесса стимуляции точек в видео 2а, 2б и 3, чтобы вы могли лучше сконцентрироваться на реакции людей и других моментах применения этой техники.

****Вы будете слышать о глубоко личных проблемах,** это делается с разрешения участвовавших в сеансах людей. Они дали свое согласие с тем, чтобы другие (например, вы) смогли больше узнать об этой восхитительной технике. Мы все им обязаны сказать спасибо.

****Повторение – мать учения.** Поэтому вы всё время будете слышать, как я повторяю некоторые важные моменты с разных точек зрения много раз во время этих записей. Это не для того, чтобы вам наскучить. Это для того, чтобы в вашем мышлении отпечатались важные концепции.

****Эти записи для вашего обучения, а не для развлечения** (хоть некоторые из них могут сильно развлечь). Я мог бы сделать их короткими и емкими... сократив их до нескольких пунктов в каждой сессии. Если бы я это сделал, у вас бы не было ощущения «наполненности» и «глубины» происходящего. С другой стороны, некоторые

диалоги уходят в сторону от темы, рассматриваемой в рамках этого курса. В редактировании этих аудио записей я пытался сохранить баланс между этими двумя крайностями, но старался это делать не в ущерб возможно полезной для вас информации.

****Обратите внимание, что стимуляция точек, которую вы услышите на этих записях, несколько отличается от той, которой вы обучались в рамках этого курса.** На самом деле она не отличается. Она просто короче и принимает иногда немного другие формы.

Как я уже упоминал в разделе о видео, Эдриэн и я - имеем большой многолетний опыт применения этой техники. Поэтому мы используем некоторые сокращения, о которых я говорил ранее.

Но в аудио применяется еще и *другая техника*.

Эдриэн и я потратили время на то, чтобы изучить Голосовую Технику Доктора Кэллахана с тем, чтобы легче получать доступ к энергетическим точкам и определять наличие Психологической Реверсии. Мы используем эту форму диагностики на сеансах, чтобы сэкономить время, но всегда *проводим стимуляцию тех же точек, которые вы изучали*. Когда я впервые узнал о Голосовой Технике, я подумал, что это лучший помощник в применении ТЭО. После многих лет опыта, однако, я больше не считаю, что эта техника дает какие-либо дополнительные преимущества, и перестал ею пользоваться.

Я разработал лучшую технику диагностики, которой я обучаю в подробностях в наших видео материалах «Как стать лучшим терапевтом». Те, кого интересует эта техника, могут обратиться к этим видео материалам. Как уже ранее говорилось, диагностика в рамках этого курса не рассматривается. Вместо этого мы обучаем Основному Рецепту (применение концепции 100% капремонта), поскольку он является адекватной заменой в большинстве случаев. Просто для каждого сеанса требуется на пару секунд больше, и вам может понадобиться провести несколько дополнительных сеансов (настойчивость), чтобы добиться таких же результатов. Так или иначе, разговор идет о *секундах и минутах* (на каждую проблему), а не о неделях и месяцах.

Обращайте внимание на этих аудио записях не только на то, что люди говорят, но и на то, как они говорят до и после сеанса ТЭО. Также замечайте, что во многих случаях люди облегченно «вздыхают» после стимуляции точек. Это свидетельствует об освобождении от эмоционального груза.

На нескольких записях вы услышите на заднем плане «тук, тук, тук». Это следствие неполадок моего магнитофона, а не стук чьего-то сердца.

Вы можете захотеть просмотреть «Краткое содержание сеансов» ниже и перейти сразу же к «своей проблеме» на аудио записи. Это человеческая природа, я полагаю, но, *пожалуйста, не пропускайте оставшиеся записи только потому, что вам кажется, что в данный момент это вам не нужно*. На них содержится важная информация, которая преумножит ваши способности в ТЭО.

Краткое содержание сеансов

1. От Барбары до Полетт

Барбара (7мин 35 сек): Освобождение от травмирующих воспоминаний (удар о ветровое стекло), головной боли и бессонницы.

Дэл (9мин 56 сек): Он стоит на крыше с мобильным телефоном и преодолевает очень сильную боязнь высоты, которая была у него всю жизнь. Этот страх ушел настолько, что он занялся прыжками с парашютом. Также ушли боли в шее и суставах.

Майк (3 мин 28 сек): Являясь выпускником психологического факультета, он находит эту технику изумительной. Он избавляется от любовной боли (разрыв со своей подругой) очень быстро... но ему трудно в это поверить.

Ингрид (9 мин 23 сек): У нее практически постоянно был синдром раздраженной толстой кишки, головные боли, резь в глазах и запоры многие годы. Она получает значительное облегчение от всех этих симптомов и к концу сеанса начинает шутить о запорах.

Полет (4 мин 40 сек): Страх полетов, мучавший всю жизнь, исчезает. После ТЭО она совершенно без всякой тревоги дважды летала на самолете.

2. От База до Брюса

Баз (9 мин 10 сек): Страдает от тяжелой формы Пост-травматического стресса. Послушайте, как он рассказывает о своих военных воспоминаниях, будто это обычный поход в магазин.

Донна (1 мин 35 сек): Она использует ТЭО, чтобы улучшить зрение.

Кив (9 мин 45 сек): Обратите на этот случай особое внимание. Кив изучил эту технику точно так же, как и вы, и попробовал ее на 150 человек с потрясающими результатами. Он рассказывает только о некоторых людях, которым он помог с фобиями, ПМС, мигреньями, болью в бедре, болезненными мозолями и другими. Освойте эту технику, и у вас получится то же самое.

Кэти (7 мин 23 сек): Эта леди страдала от каждодневных болей в спине на протяжении 24 лет после автокатастрофы, она перепробовала, казалось бы, все возможные способы, но безрезультатно. Она говорит, как эта боль полностью ушла после стимуляции точек. Она так же снизила свою тревожность и справилась с бессонницей.

Брюс (11 мин 22 сек): Он страдал от рассеянного склероза в течение 7 лет, у него вернулась сила в ногах. Он передвигается в инвалидной коляске и встает во время сеанса. У него возвращается чувствительность рук и ног, и уменьшаются боль в спине и нарушения сна.

3. От Гэри до Бонни

Гэри (10 мин 15 сек): У этого профессионального психотерапевта был сильный страх дантистов. Как оказывается, у нее больше страхов, чем она думала. Этот сеанс помогает нам понять, что наши страхи и негативные эмоции содержат разные аспекты.

Шэд (4 мин 43 сек): Успешно справляется с помощью ТЭО с ежедневным стрессом и тревожностью. Также использует эту технику, чтобы улучшить свои результаты в гольфе.

Марджи (3 мин 50 сек): Преодолевает то, что она называет глобальным планетарным страхом и уменьшает боли в колене и спине.

ДжоЭнн (4 мин 11 сек): Быстрое избавление от дискомфорта в горле и симптомов аллергии.

Бонни (8 мин 38 сек): Эмоциональные нарушения не дают ей нормально проглатывать пищу. За одну сессию она испытывает некоторые неопределенные эмоции и затем с легкостью проглатывает пищу.

4. От Стива до Дорис

Стив (13 мин 0 сек): Он страдает от мало известной болезни (Гемолитическая Анемия). Он значительно облегчает свой синдром усталости, тяжесть и зуд в глазах, боли в спине (с мышечными спазмами) и ряд других симптомов. Он также решает проблему злости и связанных с ней ночных кошмаров.

Рэчел (3 мин 53 сек): Она нейтрализует очень сильную эмоцию, связанную с покушением убийства, которое совершил на нее ее друг, и избавляется от проблем с дыханием во время сеанса.

Джоф (11 мин 50 сек): Он обращался в прошлом к 5 психотерапевтам, но не смог избавиться от своей депрессии. После двух очень коротких сеансов ТЭО депрессия уходит.

Карен (6 мин 17 сек): У нее усталость, связанная с бессонницей, поэтому она не чувствует себя отдохнувшей. Облегчение приходит после одного сеанса с ТЭО.

Майк (7 мин 50 сек): Значительно облегчается его исключительный страх публичных выступлений. Он рассказывает, что после применения ТЭО он отлично выступил с докладом

Дорис (1 мин 44 сек): Раковый пациент, она рассказывает о том, что избавилась от эмоциональных проблем после применения ТЭО и описывает это как обретение «нового тела».

5. Бонни

Бонни (35 мин 9 сек): Она значительно повышает свою самооценку при постоянном использовании ТЭО. Бонни была жертвой многочисленных случаев жестокости обращения в детстве и за 28 лет потратила на традиционные методы лечения более 50000 долларов. Она добивается беспрецедентных улучшений в неслыханном количестве травмирующих воспоминаний, справляется с головной болью, стыдом собственного тела, чувством неадекватности, обкусыванием ногтей, тревожностью, бессонницей и депрессией.

6. От Джима до Дороти.

Джим (2 мин 40 сек): Его боязнь замкнутого пространства из-за того, что он когда-то оказался запертым в темном шкафу, исчезает за 5 минут.

Патрисия (5 мин 11 сек): Эта жертва изнасилования доходит от 10 до 0 при работе с различными аспектами, связанными с этим травмирующим опытом.

Хуанита (1 мин 57 сек): Ее постоянная тревожность уходит за минуты

Сьюзан (2 мин 12 сек): Боли после травмы спины во время обучения гольфу уходит менее чем за минуту.

Гэри Николас (9 минут 28 сек): Этот профессиональный психотерапевт во второй раз появляется в этих записях. В этот раз она рассказывает о своих впечатлениях от применения ТЭО на себе и своих пациентах.

Дороти Тио (12 мин 1 сек): И наконец, потрясающее интервью с профессиональным гипнологом, которая использовала ТЭО после такого же как и у вас обучения, чтобы помочь людям с различными проблемами, начиная от физической боли и заканчивая страхом

публичных выступлений, от страха пауков до курения и икоты.

ТЭО Часть II

Примечание: В этом разделе подразумевается, что вы уже изучили Часть I и настойчиво применяли Основной Рецепт для личных улучшений

Далее следует продвинутая часть ТЭО. Здесь мы не останавливаемся на подробностях изложенных в Части I, и расширяем навыки работы с этой уникальной техникой. В этом разделе мы...

Изучим **преграды**, которые иногда сопровождают ТЭО и узнаем, что с ними делать.

Отложим в сторону Основной Рецепт и изучим некоторые **сокращения**, чтобы получать результат быстрее.

Подробно познакомим вас с **искусством ТЭО** при помощи демонстрации видеозаписей при работе с различными проблемами

Здесь есть чему поучиться, и это не менее увлекательно, чем то, что вы изучали до сих пор. Но перед тем, как двигаться дальше, я хочу быть уверенным, что создал правильное представление о ТЭО в части I. А именно... Основной Рецепт – необычайно сильный метод, даже без продвинутых деталей...и...

...если вы **постоянно** будете
применять Основной рецепт,
настроившись на свою проблему,
очень велика вероятность того,
что эта проблема исчезнет

Хоть это и важно для вас изучить продвинутые методы, настойчивость в применении Основного Рецепта – главная составляющая успеха. Основной Рецепт – это дар, это концентрированный опыт многих лет. Пожалуйста, не упускайте это из виду, когда будете расширять свои знания, изучая этот раздел.

Препятствия к совершенству

Даже в руках относительно умелых новичков Основной Рецепт дает результат в 80% случаев, в особенности, когда применяется к отдельным негативным событиям в чьей-то жизни. Это необычно высокий процент, и немногие (если таковые вообще найдутся) традиционные методы могут похвастаться тем же. Однако можно достичь даже большего успеха, когда вы знаете, как преодолеть препятствия к совершенству. Таких препятствий, которые могут помешать Основному Рецепту, всего 4. А именно:

1. Аспекты
2. Психологическая реверсия
3. Проблема ключичного дыхания
4. Энергетические токсины

Препятствие № 1

Аспекты

На аспектах можно подробно сейчас не останавливаться, потому что я рассказал о них раньше. Я включаю их в раздел о препятствиях, несмотря на то, что на самом деле они таковыми не являются. Это *очевидные* препятствия, потому что *кажется*, что они мешают прогрессу. Каждый аспект – это просто новая проблема, с которой нужно работать, чтобы наступило полное облегчение. Для каждого аспекта применяется Основной Рецепт, точно так же как к любой отдельной проблеме (которой он в некотором роде и является). Вы постоянно будете видеть повторение этого на многочисленных видео записях к Части II. Если на пути не стоят другие препятствия, настойчивость в применении Основного Рецепта обычно нейтрализует аспекты.

Препятствие №2

Психологическая реверсия.

В Части I ТЭО вы познакомились с Установкой, которая представляла технически более сложное явление Психологической Реверсии (термин, придуманный Др. Каллаханом, но изначально озвученный Др. Джоном Даймондом). Это само по себе замечательное открытие и оно достойно особого внимания в этом курсе.

Задумывались ли Вы когда-нибудь, почему...

...бывают провалы у спортсменов? Это бросает вызов нормальной логике. Физических причин к тому, чтобы они выступали ниже своего уровня,



нет. Спортсмен остается таким же высоко тренированным как во время, так и после провала. Но со многими спортсменами за время их карьеры такое случается много раз. Почему?

...так сложно победить пристрастия? В конце концов, подверженный им человек хочет освободиться от своих деструктивных привычек. Они знают и зачастую признают, что их пристрастия стоят им здоровья, взаимоотношений и иногда даже жизни! Несмотря на это они продолжают в том же духе. Почему?



...так тяжело справиться с депрессией? Это одна из наиболее сложных психологических проблем. Те, кто обращается к традиционной психотерапии, чтобы справиться с депрессией, проходят сквозь многолетние дорогостоящие процедуры. А улучшение, если таковое вообще случается, идет маленькими шажочками. Почему?



...мы иногда сами препятствуем собственному прогрессу? Когда, например, мы пытаемся сбросить вес или читать быстрее, мы часто каким-то образом вдруг «останавливаем себя» и возвращаемся к нашей предыдущей «зоне комфорта» с небольшими результатами или вообще без них. Почему?



...излечение иногда занимает так много времени? Затянувшаяся простуда никак не проходит, растяжение или сломанная кость заживают целую вечность, головная боль, которая не проходит. Иногда всё это не проходит как обычно. Почему?



Причина – в энергетической системе тела человека. Это действительная причина того, что обычно называется самовредительством. Это причина того, почему мы иногда становимся злейшими врагами самих себя и не достигаем «новых высот», которых на самом деле хотим достичь.

В дополнение примеров, приведенных выше, это также является причиной того, что люди часто тщетно пытаются заработать больше денег и терпят неудачу в достижении несчетного числа других целей, несмотря на то, что они знают, что у них есть всё, что для этого нужно. Это также лежит в основе психологических блоков (как у

писателей, например) и ограничений в обучении (таких как дислексия).

До этого открытия кажущаяся неспособность людей достичь успеха в безусловно важных для них областях списывалась на такие вещи как «отсутствие силы воли», «низкую мотивацию», «несобранность» и другие так называемые недостатки в характере. Но это не так. Есть другая причина... и всё это можно исправить. Этой причиной является Психологическая Реверсия (ПР). Это чрезвычайно важное и практическое открытие, которое применимо в нескольких областях.

Оно является жизненно важным в психологии, медицине, пристрастиях, в борьбе с лишним весом и в несчетном количестве других стремлений, включая достижение успеха в спорте и бизнесе. Там, где есть ПР, прогресс будет либо очень мал, либо невозможен. Она **буквально блокирует прогресс**.

Что такое Психологическая Реверсия? Это бывало с каждым. Это происходит, когда энергетическая система тела меняет свою полярность, что случается помимо нашего сознания. Вы не «чувствуете» как обычно, что это происходит. Это в буквальном смысле переворот полярности в вашей энергетической системе, и этот похож, как объяснялось в Части I ТЭО, на «неправильно вставленные в прибор батарейки». Примечательно, что она принимает часто форму того, что психологи называют «вторичной выгодой или потерей». Например, у человека, который сознательно верит в то, что он хочет сбросить вес, часто бывают неосознанные «препятствия», такие как «Если я сброшу вес, я все равно его опять наберу, а смена гардероба будет стоить мне много денег». Этот человек психологически перевернут против потери веса.

Как была открыта ПР? Корни Психологической Реверсии лежат в Прикладной Кинезиологии. Один из инструментов этой дисциплины известен как мускульное тестирование. Это когда пациент вытягивает руку в сторону от своего тела, в то время как доктор нажимает на нее, проверяя силу пациента.

Затем доктор ведет с пациентом диалог и по мере того, как клиент о чем-то говорит, доктор нажимает на его руку. Если есть подсознательное несогласие с тем, что говорится, мышцы ослабевают и рука легко опускается вниз. В противном случае, рука остается сильной. Это позволяет доктору «разговаривать с телом» и таким образом помогает диагностировать проблему.

Др. Кэллахан использовал этот способ при работе с женщиной, которая хотела похудеть. Для примера, вот как он рассказывает об этом в своей книге «Как руководители преодолевают свой страх публичных выступлений и другие фобии» «Нет такого врача, которому бы не попался пациент, которого просто невозможно было излечить, несмотря на всю эффективность применяемой терапии для других и несмотря на

все усилия самого пациента и врача. Это сопротивление лечению - печаль для врачей и испытание для их пациентов. Это называют по-разному, например: инстинкт смерти, синдром неудачника, поведение самозащиты или негативность. Этих несчастных пациентов называют упрямые пациенты, негативные личности, саморазрушители – но их ситуация всегда одна и та же, кажется, что они сопротивляются любой помощи в независимости от применяемого подхода. Они говорят, что хотят излечиться, но не реагируют на лечение. Когда я работал с женщиной, имевшей лишний вес, которая утверждала, что хочет быть худой, я обнаружил негативный блок. Она безуспешно сидела на диетах многие годы. И несмотря на то, что у нее не получалось меньше есть, она настаивала на том, что хочет похудеть

Используя мускульное тестирование, я попросил ее представить себя худой, такой какой она хотела бы стать. Результат меня удивил. Когда она закончила описывать себя без лишних килограммов, ее рука стала слабой. Мы оба были удивлены. И даже несмотря на негативный результат, она продолжала настаивать на том, что хочет похудеть. Поэтому я попробовал другой подход. Я попросил ее описать себя толще на 30 фунтов. Теперь ее мышцы были сильными.

Я переформулировал вопрос даже более конкретно. Я попросил ее сказать вслух «Я хочу похудеть». Тестирование показало, что она говорит неправду.

Потом я попросил ее сказать «Я хочу набрать вес». В этот раз мышцы оставались сильными. Очевидно, существовало несоответствие между тем, что она говорила, что хочет, и тем, что показывало мускульное тестирование. Любопытно, что я попробовал этот же самый тест на других пациентах, которые годами безуспешно сидели на диетах. Все они дали такой же результат. То, что они говорили, что хотят, было прямо противоположно тому, что показывал тест.

Конечно, это был не первый случай, когда я видел сопротивление лечению. Но теперь у меня был инструмент, с помощью которого я мог определить это и возможно преодолеть. Чтобы дать название этому состоянию, которое бы его описывало, я назвал его Психологической реверсией.

...Теперь я начал тестировать остальных своих клиентов с точки зрения их проблем (например, «Я хочу справиться со своими приступами тревоги», «Я хочу улучшить отношения со своей женой/мужем/любовником», «Я хочу преодолеть свою фригидность/ импотенцию/ преждевременную эякуляцию» или «Я хочу быть успешным и/или искусным актером/ певцом/ композитором» и т.д.) В каждом случае я также просил пациентов произносить обратные утверждения (например, «Я не хочу справиться

со своими приступами тревоги» и т.д.) И каждый раз я проводил мускульное тестирование.

Я был потрясен результатом этих тестов. К своему удивлению я обнаружил, что большое число моих клиентов демонстрировали ослабление мышц, когда они думали об улучшении, и у них были сильные мышцы, когда они думали об ухудшении.

Не удивительно, что психотерапия так сложна....»

Что вызывает ПР? Основная причина – это негативное мышление. Даже у самых позитивно настроенных среди нас проскальзывают подсознательные оправдывающие себя мысли. ПР – это обычный результат. Как правило, чем более преобладает такой тип мышления, тем более мы становимся склонны к психологической реверсии. Для некоторых людей – это всеохватывающее явление. Это останавливает их на любом пути, куда бы они не пытались идти. Обычно вы можете сказать, кто это, потому что кажется, что ничего им не помогает. Они много жалуются, считают себя жертвой всего мира. Люди с таким типом тотальной реверсии называются реверсированными в широком масштабе. ПР также всегда сопровождает тех, кто страдает от депрессии. Депрессия, негативное мышление и ПР живут в одном доме. Пожалуйста, поймите, что ПР – это не дефект характера. Эти люди не знают, что страдают от хронического переворота электрической полярности в своем теле. Их энергетические системы буквально работают против них. Как результат, они терпят поражение практически везде, куда бы они ни шли. Против них не весь мир... против них только их собственная энергетическая система. Их батарейки перевернуты.

Многие люди знают, по крайней мере интуитивно, что негативное мышление блокирует их прогресс. Поэтому так много книг и семинаров по позитивному мышлению. Однако до недавнего времени, никто не мог объяснить, как негативное мышление создает эти блоки, а тем более никто не мог объяснить, как это исправить.

Психологическая реверсия решает обе эти задачи. У большинства людей ПР проявляется в отдельных областях. У человека может быть всё хорошо во многих областях, но бросить курить, например, кажется ему непосильной задачей. Сознательно он может хотеть прекратить курить и может хотеть этого очень сильно. Он даже может избавиться от этой привычки на время. Но часто, если у него ПР, он будет саботировать собственные усилия и начнет курить снова. Он не слабый. У него ПР.

Чтобы проявить полностью свои возможности, энергия в нашем теле должна течь правильно. ПР – это один из значимых способов того, как поток энергии может быть нарушен.

ПР также можно исправить, и эта коррекция, которая в ТЭО называется Установкой, занимает всего несколько секунд. Этот процесс подробно описан в разделе Основной Рецепт.

ПР может быть в любом человеческом проявлении. Для этого существует буквально тысячи возможностей. Просто для иллюстрации приведу несколько примеров.

Некоторые примеры Психологической Реверсии

Трудности в обучении. Писательский блок и большинство трудностей в обучении часто являются прямым результатом ПР. Студент, например, может хорошо успевать по всем предметам кроме одного (скажем, химии), и велика вероятность того, что за этим предметом стоит ПР.

Студенты не знают, что у них психологическая реверсия, потому что до сих пор они даже не знали о существовании этого явления.

Но они пытаются объяснить свою

«неадекватность». Они могут говорить «Я просто не создан для химии» или «Я не могу сконцентрироваться на ней», или «Я ненавижу ее».

Это обычно не так.

Настоящая причина – обычно ПР. Когда они думают об этом ненавистном предмете, их полярность переворачивается и соответствующим образом страдают и результаты. Исправьте ПР, и оценки скорей всего улучшатся.

Некоторые ученики страдают от ПР по отношению к школе вообще. Это основная причина плохих оценок и к ней обычно не обращаются. Учеников считают «медлительными» или «неспособными к учебе». Зачем нести такой ярлык через всю жизнь?



Здоровье. ПР почти всегда присутствует во многих дегенеративных заболеваниях, таких как рак, СПИЖ, рассеянный склероз, фибромиалгия, волчанка, артрит, диабет и т.п. С точки зрения ТЭО это одно из главных препятствий на пути к излечению. Со временем, я думаю, западная медицина признает этот факт и интегрирует ПР и в другие области.

Устранение реверсии (применение Установки для конкретной проблемы) позволяет естественному процессу исцеления протекать более свободно. Это имеет смысл, когда вы учитываете важность правильного тока энергии в теле. Сломанные кости срастаются быстрее, когда ваши «батарейки установлены правильно» и различные физические недуги лечатся быстрее.

Врачи, рефлексотерапевты, хиропрактики и другие работающие в области медицины, у которых есть пациенты с плохими результатами лечения, могут

захотеть обучить этих пациентов устранять реверсию самостоятельно.. Это поможет высвободить больше целительской силы и ускорить процесс выздоровления.

Спортсмены. Скорей всего ПР присутствует у людей всегда, когда тормозится прогресс в какой-либо из областей их жизни.

Спортсмены самый яркий тому пример.

Замечательный баскетболист, у которого не получаются броски со свободной линии, скорее всего под влиянием ПР

по отношению к броскам со свободной линии. Коррекция этой реверсии скорее всего приведет к значительным улучшениям.

То же самое относится к нападающим, прыгунам в высоту, подающим в бейсболе и к спортсменам всех видов. Владельцы и тренеры профессиональных спортивных команд могут широко использовать эту простую концепцию.



Дислексия. Если задуматься, дислексия – это классический пример реверсии. В действительности реверсия – это ее главный симптом. Среди прочего, люди неправильно ставят буквы и цифры и поэтому испытывают трудности в обучении.

Энни подошла ко мне после одного из моих семинаров и спросила, могу ли я ей помочь с ее дислексией, которая у нее была с детства. Ей было 49 лет. Она мне сказала, что не может правильно записывать телефонные номера. «Я правильно записываю первые 3 цифры», сказала она, «но я перепутываю последние 4».

Затем я продиктовал ей 10 телефонных номеров и попросил ее их записать. Всё так. Все 10 были неправильными.

Затем я помог ей исправить ее ПР и продиктовал еще 10 телефонных номеров. В этот раз она правильно записала 9 из них.

Я не хочу вводить в заблуждение. Мы могли не полностью устранить ее дислексию. Что произошло, так это то, что мы на время убрали с ее пути Психологическую реверсию, и как только это произошло, женщина смогла всё сделать нормально. Это красноречивый пример силы ПР. В случае дислексии ПР со временем часто появляется снова и вместе с ним приходят проблемы. Энни еще многое нужно сделать. Но без понимания ПР ее прогресс скорей всего был бы очень медленным, если бы вообще был.

ПР блокирует прогресс. Особенно важно в ТЭО то, что ... **когда есть ПР, воздействие на точки работать не будет.** Помните, ПР буквально блокирует прогресс и это точно так же относится и к ТЭО, как и к любой другой технике.

У меня есть много друзей психотерапевтов и у всех у них есть много клиентов, которые не реагируют даже на самые лучшие техники. До тех пор пока они не узнали о Психологической Реверсии, этот ступор был для них загадкой.

Сейчас после многих лет опыта с ТЭО мы уже знаем, как часто встречается ПР. ПР присутствует примерно в 40% проблем, которые люди пытаются решить с помощью ТЭО. При некоторых проблемах, однако, ПР почти всегда блокирует прогресс. Депрессия, вредные привычки и дегенеративные заболевания – главные примеры. В большинстве случаев ПР может быть и может не быть у каждого отдельно взятого человека. У кого-то может быть ПР при лечении астмы, например, а у остальных ее может не быть.

Как узнать, есть ли у вас ПР? Вы не узнаете. Поэтому Основной Рецепт включает в себя автоматическую ее коррекцию (Установку). Это занимает секунды и не причиняет вреда, *даже если у вас нет ПР*. Итак, если ПР не устранена, вероятность успеха с этими методами будет очень низкой. Поэтому коррекция ПР встроена в Основной рецепт.

Препятствие №3

Проблема ключичного дыхания.

В некоторых случаях... может быть 5%... прогрессу Основного Рецепта препятствует особая форма энергетического нарушения в теле. Детали этой проблемы лежат далеко за рамками этого курса, но я могу показать, как ее исправить. Я называю это Проблемой ключичного дыхания не потому, что что-то у кого-то не так с ключицей или с дыханием. Эта проблема, скорее, так названа по способу ее коррекции... Упражнение ключичного дыхания. Эта коррекция была разработана доктором Кэллаханом и должна быть пущена в ход только если настойчивое применение Основного Рецепта не дает результатов. Ее выполнение занимает около 2 минут и может расчистить дорогу для нормального выполнения Основного Рецепта. Хотя я и описываю это упражнение ниже, вам нужно ознакомиться с видео записями ТЭО Часть II, где оно демонстрируется.

Упражнение ключичного дыхания.

В то время как вы можете начать с любой руки, я предполагаю, что вы начнете с правой руки. Держите свои руки и локти так, чтобы они не касались тела, до тела дотрагиваются только кончики и суставы пальцев, как описано. Положите два пальца правой руки на правую точку на ключице (КЛ). Двумя пальцами левой руки постоянно нажимайте на Точку Связки, одновременно выполняя следующие 5 упражнений:

****Вдохните наполовину и задержите дыхание на 7 нажатий.**

****Вдохните полностью и задержите дыхание на 7 нажатий.**

- **Выдохните наполовину и задержите дыхание на 7 нажатий.
- **Выдохните до конца и задержите дыхание на 7 нажатий.
- **Дышите нормально в течение 7 нажатий.

Поместите два пальца правой руки на Точку Ключицы *слева* и, постоянно нажимая на Точку Связки, выполните 5 дыхательных упражнений. Соедините пальцы правой руки так, чтобы выступали вторые суставы пальцев или «костяшки». Затем поместите их на Точку Ключицы *справа* и постоянно нажимайте на Точку Связки, выполняя 5 дыхательных упражнений. Повторите это, поместив костяшки пальцев правой руки на Точку Ключицы *слева*. Сейчас вы выполнили половину упражнения. Вы полностью выполните Упражнение Ключичного Дыхания, когда сделаете всю описанную выше процедуру кончиками и суставами пальцев *левой* руки. Конечно, на Точку Связки вы будете нажимать *правой* рукой.

Как использовать Упражнение Ключичного Дыхания? Во-первых, предположите, что это вам не нужно и делайте Основной Рецепт, как обычно. Это логическое предположение, потому что эта проблема препятствует ТЭО нечасто. Но если вы настойчиво применяли Основной Рецепт и ваши результаты небольшие или их нет вообще, тогда начинайте каждый раунд Основного Рецепта с Упражнения Ключичного Дыхания. Вы можете обнаружить, что оно «расчистило дорогу» и принесло значительное облегчение.

Препятствие №4

Энергетические токсины.

Мы живем в сточной канаве.

Я открыл новую пачку мыла этим утром и прочитал этикетку. На ней были написаны 8 химических веществ, о которых я никогда не слышал. Все они попадают на мое тело, когда я принимаю душ.

В моем креме для бритья 7 таких ингредиентов, а в моем креме для рук их 13. Все они попадают на мое тело тоже.

На моей зубной пасте ничего не было написано, но я уверен, что в ней содержится несколько химических веществ, которые ни один доктор не посоветовал бы мне есть. Несмотря на это они проникают в мою систему через слизистую оболочку у меня во рту.

Еще у меня есть дезодорант, в котором есть 9 иностранных химикатов. А если бы я был женщиной, у меня было бы много косметики. Подводка для глаз и губная помада – вот только два вида из многих.

Мне интересно, как много вредных химикатов попадает в наши тела через такие вещи, как крем для лица, спрей для волос, одеколон, духи, шампунь и кондиционер. Список должен быть

ужасающим... **а мы ведь еще даже из ванной не вышли.**

Вода, которая течет из наших кранов содержит другой список токсичных веществ. Но мы в ней купаемся, на ней готовим и делаем утренний кофе.

Остатки химических веществ от порошка, в котором мы стираем свою одежду вступают в контакт с нашим телом в течение всего дня. Мы спим на постельном белье, которое содержит эти же остатки.

Еще есть химические освежители воздуха и дезодоранты в наших домах и офисах, которые приятно пахнут, но делают это ценой того, что наполняют наш воздух инородными веществами. Мы едим гадкий попкорн в кинотеатрах, который наполнен солью. Мы пьем безалкогольные напитки, которые всего-навсего являются химическими коктейлями. Мы поглощаем огромные количества рафинированного сахара. Наша пища насыщена целым списком красителей, консервантов и пестицидов, который может соревноваться по размеру с небольшой телефонной книгой.

Мы проглатываем алкоголь, никотин, аспирин, антигистаминные препараты и несчетное количество лекарств. Мы дышим выхлопами от наших машин, промышленных труб и изоляционных материалов в наших домах. Если коротко, мы противостоям целой армии химических захватчиков 24 часа в день. Как я и сказал, мы живем в сточной канаве.



Другая «аллергия».

Наши тела приспособлены для защиты от влияния токсинов и всего, что к ним приравнивается, наши тела делают большую работу. Но хватит – значит хватит! Рано или поздно эта бешеная атака скажется на нашем здоровье.

Аллергии – это одна из самых распространенных наших реакций на все эти токсичные вещества. Язвы, сыпи и куча проблем с носом – это только некоторые симптомы, от которых мы страдаем. Считается, что аллергия вызывается химически. То есть эти токсины вызывают химические реакции в нашем организме, которые в свою очередь вызывают эти неприятные симптомы.

«Аллергия» энергетической системы.

Но есть еще и другой вид аллергии, о котором надо здесь сказать. Он обязательно нарушает нашу внутреннюю химическую среду и поэтому не подходит под классическое определение аллергии. Скорее, это как аллергия, которая нарушает нашу энергетическую систему. За неимением лучшего определения, мы называем это «энергетическими токсинами».

Как избежать «энергетических токсинов»

Если вы постоянно пробовали ТЭО с небольшим успехом или безуспешно И вы работали со всеми аспектами проблемы И вы применяли ТЭО к отдельным событиям, которые могли быть в основе вашей проблемы, то возможно винить в этом нужно некоторые формы энергетических токсинов, которые нарушают вашу энергетическую систему и препятствуют всем этим процедурам. Это не потому, что ТЭО не работает. Наоборот, она работает потрясающе, учитывая в определенную окружающую среду. Есть несколько способов избежать энергетических токсинов, даже если вы не знаете, какой именно из них на вас влияет. Я перечисляю эти способы ниже:

Способ №1 – Переместитесь с того, места, на котором вы находитесь. Иногда проблему вызывают что-то, что находится прямо рядом с вами. Это может быть электронный прибор, например компьютер или телевизор, или это может быть запах от растения, от вашего ковра или из вентиляционной системы. Может быть, у вас есть какая-то реакция на кресло, в котором вы сидите, или на комнату, которую недавно покрасили.

Итак... просто физическое перемещение может убрать от вас какой-нибудь негативно влияющий предмет. Вам может захотеться встать и пойти в какое-нибудь место в комнате. Если это не помогает, идите в другую комнату или на улицу. Поскольку ТЭО занимает так немного времени, вы можете перемещаться в несколько разных мест и пробовать. Если перемещение привело вас к успеху, то можете быть уверены, что вы убрали от себя какой-то токсин, влияющий на вашу энергетическую систему. Если у вас по-прежнему ничего не получается, попробуйте...



Способ №2 – Снимите с себя одежду и примите ванну или душ без мыла.

Одежда, которую мы носим, может содержать химикаты, которые влияют на нашу энергетическую систему. Сама ткань может вызывать реакцию точно так же как и разные химические вещества, с помощью которых ее производили. Химические вещества, используемые прачечными и химчистками, как и остатки вашего стирального порошка, тоже могут вредить вашей энергетической системе.



На вашем теле могут быть остатки большого числа других веществ. Духи, крем для бритья, мыло, косметика, спрей для волос, шампунь, кондиционер и т.д. Мой опыт показывает, что иногда даже очень небольшое количество токсичного вещества достаточно, чтобы вызвать проблему.

Пожалуйста, помните, что вещество, которое токсично для вашей энергетической системы, может быть не токсично, для кого-то другого. Энергетические токсины влияют на всех очень по-разному.

Итак, в случае если что-то из этого мешает вашему прогрессу, вам нужно принять ванну или душ и тщательно потереться мочалкой без мыла. Не забудьте про чувствительные зоны, такие как подмышки и гениталии. Будьте усердны в тех местах, на которые вы наносили духи или косметику. Тщательно вымойте волосы. Не применяйте мыло или шампунь, потому что они могут оставить собственные вещества. Все эти действия обычно убирают химические вещества с вашего тела.

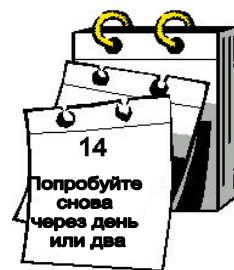
Затем попробуйте ТЭО. Но в этот раз... делайте это голым.

Я знаю, это звучит немного странно, но обычно это помогает. Таким образом на вашем теле нет химикатов и вы минимизируете вероятность их влияния на вашу энергетическую систему.

Убедитесь, что вы стоите так, что избегаете контакта с креслами или кроватями или другими возможно мешающими объектами. Конечно, вы будете босиком, и лучше всего, если вы стоите на деревянном полу или доске или кусочке пластика. Таким образом ваш ковер и возможно содержащиеся на нем химикаты не будут вам мешать.

Если всё это дало положительные результаты с ТЭО, это значит, что вам препятствовали энергетические токсины. Однако, если несмотря на всё это, вы не продвинулись к успеху, используйте...

Способ №3 – Подождите день или два. Если методы №1 и №2 не дают результата, которого вы ждете, тогда скорее всего энергетические токсины находятся не на вас. Они, возможно, внутри вас. Это значит, что токсины были поглощены. Вы могли их съесть или выпить. Если вы подождете день или два, это позволит вам избавиться от этих токсинов. И когда вы от них однажды избавитесь, они больше не будут мешать этой технике.



Однако, если поглощенные токсины – это то, что вы потребляете постоянно, в вашей системе будет в лучшем случае только маленькие промежутки времени, в которые можно будет применять ТЭО результативно. Если, например, кофе для вас является энергетическим токсином, то его ежедневное потребление минимизирует возможность успешной работы ТЭО. ТЭО придется сражаться с постоянно присутствующим внутренним врагом.

Мы часто зависимы от вещей, которые мы потребляем постоянно и поэтому отказ от них является проблемой. ТЭО помогает тем, кто хочет преодолеть свои вредные пристрастия.

Мы подошли к интересной теме. Энергетические токсины – это необязательно что-то, что по общему мнению является вредным. Жареный картофель, например, не попадает в «список здоровой еды» практически у любого специалиста по питанию в стране. Но это не значит, что он влияет на вашу энергетическую систему. Напротив, я часто обнаруживаю, что жареный картофель не мешает этой технике. Это, конечно, не значит, что его нужно есть. С другой стороны, безусловно здоровая пища может быть большой проблемой для вашей энергетической системы. Как правило, то, что вы потребляете в больших количествах, обычно является для вас энергетическим токсином. Это справедливо даже для самой здоровой пищи... даже для зеленого салата. Салат, как и другие растения, вырабатывает свои собственные внутренние токсины для того, чтобы бороться со своими врагами. Это естественная форма самозащиты. Мы поглощаем эти токсины каждый раз, когда съедаем определенную массу растения. Обычно, наши тела легко справляются с этими токсинами. Но если мы едим много салата, мы перегружаем свою систему «токсинами салата». Эти излишние токсины становятся проблемой для нашего тела и, в частности, влияют на нашу энергетическую систему.

Это так для картошки, гороха, слив и любой другой еды, которую мы едим. Вкратце, пища, с которой мы перебарщиваем, становится кандидатом в энергетические токсины. Я бы посоветовал сократить ее потребление. Хотя практически что угодно может быть ядовито для вашей энергетической системы, некоторые виды пищи оказываются токсичными чаще всего. Они могут быть, а могут и не быть токсичны именно для вас, но они встречаются часто. Я перечисляю их ниже:

Духи	Очищенный сахар	Алкоголь
Травы	Кофе	Никотин
Пшеница	Чай	Молочные
Кукуруза	Кофеин	Перец

Как узнать, какая пища может мешать вашей энергетической системе настолько, что будет мешать действию Основного Рецепта? Вы не узнаете. Но если вы уберете все перечисленные выше продукты на неделю, скорее всего Основной Рецепт начнет творить чудеса. Если и это не работает, спросите у своей интуиции, что это может быть. Ваша интуиция обычно не подводит.

Токсины влияют на всех, но необязательно они будут препятствовать этой технике. *Напротив, большинство людей даже не думают о том, что энергетические токсины могут посягать на действие этой замечательной техники.*

С другой стороны, мы должны помнить, что некоторые недуги вызваны аллергенами или другими формами загрязнения. Это просто

здоровый смысл. Несмотря на это, мы часто можем облегчить симптомы, даже если они вызваны чем-то в окружающей среде. В действительности, мы можем остановить саму аллергическую реакцию, применяя ТЭО. Например...

Хоть у меня и аллергия на пшеницу...
Хоть у меня и аллергия на моего кота...
Хоть у меня от мыла раздражение на коже..
И так далее.

Я сталкивался со многими случаями, когда аллергическая реакция полностью исчезала после применения ТЭО. Так, конечно, бывает не всегда, но определенно стоит попробовать. Позвольте мне также заметить, что в некоторых случаях простое устранение какого-то вещества из меню или из среды обитания может дать значительные результаты в лечении. Например, одна моя подруга постоянно испытывала депрессию. Она принимала прозак и все другие лекарства и всё без действительного облегчения... только временная маскировка проблемы. Она случайно обнаружила, что у не аллергия на пшеницу, и после устранения пшеницы из меню, депрессия полностью прошла. Никаких лекарств, никакого ТЭО или чего-то еще. Просто отказ от пшеницы.

Важность настойчивости.

Я начал ТЭО Часть II со следующего напоминания...

...если вы настойчиво применяете Основной Рецепт, будучи настроенным на свою проблему, велика вероятность того, что эта проблема исчезнет

Настойчивость сама по себе может помочь обойти последствия многих из этих препятствий. С настойчивостью вы будете применять Основной Рецепт в разное время в течение дня... в помещении и на улице... на работе и дома... на вас будет разная одежда... вы будете есть разную пищу. Это значит, что токсичная среда будет постоянно меняться и вы скорее всего найдете один или несколько промежутков времени, когда энергетические токсины (если они представляют для вас проблему) не будут вам мешать. Также не всегда присутствует Проблема ключичного дыхания. Она приходит и уходит и настойчивость скорее всего позволит вам найти время, когда Упражнение ключичного дыхания не нужно (если это вам было нужно вообще с самого начала).

Когда вы настойчивы, вы постоянно выполняете Установку и работаете с Аспектами, таким образом вы справляетесь со многими проблемами, вызванными этим явлением. Я утверждаю, что ... **настойчивость вознаграждается.**

Старательно и постоянно применяйте Основной Рецепт к любой проблеме, которая вас беспокоит, и вы скорее всего увеличите процент успеха без того, чтобы вникать в детали всех описанных препятствий. Ваш успех будет еще большим, если вы примените ТЭО ко всем событиям вашей жизни, которые могут влиять на ту проблему, с которой вы работаете.

Сокращения

Поскольку выполнения Основного Рецепта занимает всего одну минуту, вы можете спросить, зачем вообще говорить о сокращениях. В конце концов, куда еще короче?

Хоть можно и пропустить весь этот раздел целиком, изучение сокращений дает вам два преимущества:

1. Вы можете углубить свое понимание Основного Рецепта, потому что большинство сокращений предполагают деление процесса на составляющие и детализацию отдельных частей.
2. **Врачи и другие медицинские работники** оценят экономию времени. Вам может быть достаточно 15 или 20-секундной версии Основного Рецепта, и эта экономия времени будет существенной, если вы работаете с большим количеством пациентов.

Начнем с анализа Основного Рецепта. Он выполняется так...

Установка

Последовательность

Связка

Последовательность

Если мы можем исключить любой из этих этапов или сделать их короче, очевидно мы сэкономим некоторое время.

Сокращение последовательности.

Последовательность – это рабочая лошадка Основного Рецепта. Это основное средство для того, чтобы, как в боулинге, сбить все кегли негативных эмоций, после того, как Установка сделала свою работу. Хоть мы и не можем убрать этот этап, мы его можем сократить.

Оказывается, все энергетические меридианы, проходящие в нашем теле, взаимосвязаны, и по опыту можно сказать, что воздействие на один меридиан часто влияет на другой. Итак, путем проб и ошибок я обнаружил, что воздействие на меньшее количество меридианов обычно дает тот же эффект. Я начинаю с **НБ** (начало брови) и заканчиваю **ПР** (под рукой). Продолжение воздействия на точки на руке обычно не нужно.

Вы постоянно будете видеть, как я это делаю на видео. Я редко делаю всю Последовательность целиком. Для ясности укороченная версия Последовательности выглядит следующим образом:

НБ= Начало Брови

КГ= Край Глаза

ПГ= Под Глазом

ПН= Под носом

ПБ= Подбородок

КЛ= Начало Ключицы

ПР= Под Рукой

Пропуск Установки.

Пожалуйста, помните, что Психологическая Реверсия почти всегда присутствует при депрессии, вредных привычках и дегенеративных заболеваниях, поэтому Установка в этих случаях почти всегда нужна.

Но в других случаях ПР имеет место примерно в 40%. Это дает очевидные 60%, когда Установка не нужна. Можем мы решиться и рискнуть ошибиться в 40% случаях, когда ПР присутствует?

Конечно. Это можно сделать. Однако я обычно включаю Установку, потому что это занимает всего несколько секунд. Но если я пропускаю Установку, у меня есть способ, который позволяет мне быстро узнать, нужно ли вернуться и всё-таки ее сделать.

Я начинаю с Последовательности (укороченной версии, которая занимает всего 10 секунд) и затем останавливаюсь и выясняю, есть ли какие-нибудь изменения. Я спрашиваю пациента, снизилась ли интенсивность проявления проблемы, скажем с начальных 8. *Если он говорит «да», я знаю, что Установка была не нужна, и я продолжаю делать Основной Рецепт.*

Откуда я знаю, что Установка была не нужна? Это просто. Я знаю, что ПР блокирует прогресс... а если прогресс налицо, значит ПР не могло быть. Если, с другой стороны, не было никакого прогресса, то я должен предположить, что ПР есть и начать Основной Рецепт опять... в этот раз с Установки.

С опытом вы поймете, что некоторые люди мало или совсем не подвержены ПР. Это всегда приятно обнаруживать, потому что вы можете разобраться с их проблемами с невероятной скоростью.

Пропуск Связки.

Связка тоже нужна не всегда. В действительности она нужна примерно в 30% случаев. И она тоже иногда может быть пропущена. Я часто пропускаю ее просто потому, что она бесполезна в 70% случаев. Если я не добиваюсь желаемого результата, я

всегда могу ее сделать. Если она была нужна, результат появится.

Движение глазами от пола к потолку.

Это полезное сокращение, когда вы снизили интенсивность проблемы до низкого уровня... например, 1 или 2 на шкале от 0 до 10. Это занимает всего 6 секунд, и в случае успеха доводит проблему до 0 без выполнения еще одного раунда Основного Рецепта.

Чтобы сделать это, просто постоянно нажимайте Точку Связки (голову держите ровно) и в течение 6 секунд медленно двигайте глазами снизу от пола вверх к потолку. Когда делаете это, повторяйте фразу напоминание.

Всё это показано на видео. Эдриэн показывает, как это делается в разделе про сокращения на первом видео к Части II.

Искусство сокращений.

Поскольку это некоторое искусство, сложно объяснить на бумаге, как применять все эти сокращения в реальных ситуациях. Это одна из причин того, что я включил в этот курс большое количество видеоматериалов. Вы увидите, как я применяю эти сокращения во многих ситуациях, и сможете почувствовать, как нужно действовать. Опыт – лучший учитель, когда дело касается применения сокращений. Этот раздел просто знакомит вас с основами.

Пожалуйста, помните, что Основной Рецепт занимает всего одну минуту. Вам в действительности не надо делать сокращения. С ними просто быстрее и удобнее, это всё.

Видео Части II

(Для удобства все записи ТЭО описаны в Приложении)

Видео 1 – Обзор

Эта запись является мостом между Частью I и Частью II, в которой повторяется Часть I и рассматриваются многие новые концепции, включенные в Часть II пособия. Здесь мы обсуждаем препятствия к совершенству, сокращения и метафору деревьев и леса.

Видео 2 – Примеры аудитории

Все эти записи содержат выжимку из двух 3-дневных семинаров. Эта запись начинается с начала этих семинаров и в ней рассматриваются разнообразные проблемы... как эмоциональные, так и физические...она дает бесценное подтверждение далеко простирающейся силы ТЭО. Там обсуждаются такие проблемы как **страх публичных выступлений, агорафобия (боязнь открытых пространств/толпы), тревожность, мигрень, головная боль, физическая боль, страх полетов, депрессия, фибромиалгия и повышенное кровяное давление.**

Там также есть обсуждение на сцене Открытия и важная демонстрация проявлений Психологической Реверсии. Обязательно посмотрите эту демонстрацию, это очень важно.

Видео 3 – Эмоциональные проблемы I

В этой записи содержатся 3 сессии. Первая из них – с Джейсоном, проблемы которого - злость и измена, появившиеся в результате

того, что его бросила жена и через суд запретила ему видеться с дочерью. Вторая сессия с Вероникой. Вы уже знаете ее по второму видео Части I, где она использовала ТЭО, чтобы избавиться от травмы после изнасилования собственным отцом. Здесь она 3 или 4 месяца спустя, и у нее по-прежнему нет эмоциональных проблем, связанных с этим эпизодом. Это неоспоримое свидетельство силы ТЭО даже в самых непростых ситуациях. На этой записи она работает с *абсолютно другой проблемой*. У нее очевидно очень сильные переживания из-за чувства брошенности и одиночества и что ее не любили, когда она была ребенком. Наша сессия ТЭО убирает эту проблему и она приходит на следующий день, чтобы сказать, что чувствует себя «легко, как перышко». Третья сессия с Сандхией, которая работает над своими эмоциями в связи с опытом, который получил ее отец во время Холокоста Второй Мировой войны.

Видео 4 – Эмоциональные проблемы II

На этой записи 2 сессии. В первой сессии Марлис использует ТЭО, чтобы преодолеть «**любовную боль**»... заикленность на разрыве романтических отношений. Как оказывается в ходе сессии ТЭО, здесь присутствует несколько аспектов и проблемы всплывают одна за другой. В конечном итоге проблема сводится к тому, что **ее не любила мама**, и после применения ТЭО, она над этим смеется.

Во второй сессии у Кэти 3 проблемы: (1) **страх того, что к ней прикоснутся (обнимут)**, (2) травмирующий случай, когда **мама плеснула на нее кипяток**, и (3) **больное плечо** из-за того, что она была вынуждена защищаться от побоев. Она прекрасно реагирует на ТЭО и Установка (Психологическая Реверсия) не нужна, несмотря на то, что было сделано несколько раундов ТЭО.

Видео 5 – Физические проблемы

На этом видео 4 сессии.

Первая, у Кони Дж. **перенапряжены челюсти** из-за того, что она ночью стискивает зубы. Стискивает настолько сильно, что она вынуждена одевать на ночь специальную пластину, чтобы защитить свои зубы. С помощью ТЭО она избавляется от этой проблемы за считанные минуты, несмотря на то, что страдала от нее 2 или 3 года. У нее также были **головные боли**, которые она убрала сама при помощи ТЭО. Вторая, на сцене появляется Патрисия с **астмой**, от которой она страдала больше 10 лет. Она получает с помощью ТЭО значительное облегчение и говорит, что на следующее утро эффект сохранился. У нее также наступает облегчение **болей в спине**, несмотря на то, что у нее **позвоночная грыжа**.

Дороти появилась на сцене с **аритмией**, с заболеванием, к которому ТЭО еще ни разу на тот момент не применялась. Поскольку *мы применяем это ко всему*, мы использовали ТЭО и в этот раз с отличными результатами. Кони М. использует ТЭО для **боли в шее**, которая по ее словам стала следствием эмоциональных проблем. Она получает полное облегчение.

Видео 6 – Зависимости и пристрастия.

Эта сессия начиная с двух дам, которые управляют клиникой **нарушений питания**. Разговор переходит к причинам, которые стоят за всеми зависимостями, включая и нарушения в питании.

Затем следует (1) важная дискуссия причин зависимостей и (2) полностью сеанс, на котором ТЭО используется для группы людей, чтобы преодолеть немедленную тягу к **шоколаду, сигаретам и алкоголю**.

Видео 7 – Энергетические токсины, фобии и настойчивость.

Это важное видео подчеркивает влияние энергетических токсинов и значимость настойчивости в применении ТЭО.

Первая часть – это интервью с Тодом, который не получил никаких результатов во время семинара из-за того, что ему мешали энергетические токсины. Затем он приходит месяц спустя, чтобы рассказать участникам другого семинара, какое значительное влияние имело изменение его диеты на **нарушение сна, боль в глазах и депрессию**. Затем следует необычная сессия, на которой несколько человек испытывают облегчение своей **боязни змей**. Однако, хоть с точки зрения общепринятых стандартов эти изменения значительны, по стандартам ТЭО они считаются медленными и относительно неэффективными. Причиной этого, как мы думаем, являются энергетические токсины в помещении. Большинству из этих людей нужна настойчивость, чтобы добиться полного облегчения.

И наконец мы демонстрируем значимость настойчивости в сессии с Грэйс, которая страдала от сильной **депрессии** и многих других проблем. Мы несильно продвинулись за то время, пока она была на сцене, но настойчивость и внимание к диете в последующие недели создают основные улучшения в ее эмоциональном состоянии. Она рассказывает об этом с энтузиазмом в телефонном разговоре.

Видео 8 – Общие проблемы и Вопросы и ответы.

Это всеохватывающее видео, с помощью которого объясняется применение ТЭО в таких областях как **спорт** (гольф), **бизнес**, **публичные выступления, отсрочки, самооценка и взаимоотношения**.

На нем также представлены часто встречающиеся вопросы аудитории, чтобы дополнить ваше понимание.

Приложение

Статьи, написанные Гэри Крэгом ...

Использование ТЭО при страхах и фобиях

Использование ТЭО при травмирующих воспоминаниях

Использование ТЭО при зависимостях

Использование ТЭО для повышения самооценки

Краткое содержание записей ТЭО

Использование ТЭО при страхах и фобиях

Около 10% населения страдает от одной или более фобий. Они могут вызывать сильный страх и часто серьезно ограничивают жизнь тех, кто их испытывает. Существуют сотни возможных фобий и ТЭО может быть эффективна для каждой. Ниже я привожу некоторые из наиболее распространенных фобий:

Публичные выступления
Высота
Змеи, пауки и насекомые
Клаустрофобия
Зубные врачи
Иголки
Вождение
Лифты
Полеты
Мосты
Отказ
Секс
Вода
Скорость
Телефон
Брак
Мужчины
Неудачи
Болезни
Собаки
Компьютеры
Пчелы
Оставаться одному

Что такое фобия? Для наших целей фобия – это «излишний страх» по сравнению с нормальной осторожностью или беспокойством. Позвольте мне объяснить...

Наши страхи важны... до определенной степени. Они важны для нашего выживания. Без них мы могли бы ходить по крышам небоскребов, есть мышьяк или играть в теннис на скоростной автотрассе. Они являются автоматическими механизмами, которые срабатывают, когда на нашем пути возникает опасность. Они нажимают на тормоза и защищают нас от беды.

Но иногда страхи перевыполняют свою функцию. Они выходят далеко за пределы нормальной осторожности и создают ненужную реакцию страха. Одно дело, например, быть осмотрительным, когда видишь змею или паука. Некоторые из них опасны и могут причинить вам вред. Но совсем другое дело, когда у вас сердце начинает выпрыгивать из груди, вы испытываете головную боль, тошноту, рвоту, потоотделение, слезы или еще длинный список симптомов избыточного страха. Все эти симптомы бесполезны, потому что они ничего не дают для вашей безопасности по сравнению с нормальной осторожностью. Они являются просто «излишним страхом» и служат только для того, чтобы причинить страдание подверженному этой фобии человеку. Поэтому этот «излишний страх»... эту бесполезную часть... часть, которая сверт и за пределами

нормальной осторожности или беспокойства, мы определяем как фобию.

ТЭО тем и замечательна в этом смысле, что устраняет именно фобию, оставляя нормальные осторожность и беспокойство. Люди обычно удивлены тем, как быстро и надолго исчезает фобия. Но этот процесс не делает их тупицами. Они не начинают вдруг прыгать с небоскребов или целоваться с медведями гризли.

Что, однако, интересно, так это то, что люди, избавившиеся от фобии при помощи ТЭО, обычно испытывают меньший страх, чем люди в целом, в отношении обстоятельств, которые обычно эту фобию вызывают. Почти каждый, например, испытывает что-то похожее на фобию при виде высоты. Попросите 100 человек посмотреть вниз с высокого здания и большинство из них почувствует легкое подташнивание. Конечно это фобическая реакция, но для большинства людей она достаточно мягкая. Она не вызывает никаких проблем в их жизни.

Для сравнения, те, кто полностью избавился от страха высоты с помощью ТЭО, не испытывают даже этого легкого подташнивания. У них просто нормальная осторожность и они могли бы провести целый день, спокойно смотря вниз с этого здания.

Не важно, насколько сильна фобия или как долго вы ее испытывали. Это большой сюрприз для многих людей, потому что традиционная мудрость говорила нам десятилетия, что длительное время присутствующие сильные фобии «глубоко впечатаны» и чтобы от них избавиться, должны пройти месяцы или годы. С ТЭО всё по-другому.

Некоторые фобии требуют большего времени, чтобы от них избавиться. Но это не из-за их длительности или интенсивности. Скорее это из-за их сложности, т.е. количества задействованных аспектов.

Если фобия «непреклонна» перед ТЭО, попробуйте использовать ТЭО для отдельных событий, которые могут лежать в основе этого страха. Например,...

***Хоть меня и укусила эта змея, когда мне было 8 лет...*

***Хоть я и упал с крыши в 4 классе...*

***Хоть весь класс и смеялся надо мной, когда я забыл слова...*

И так далее.

Помня об этом, давайте применим то, что вы выучили в предыдущих разделах этого пособия. Пожалуйста, вспомните открытие, на основе которого построена ТЭО:

«Причина всех негативных эмоций – нарушение в энергетической системе тела человека»

Все фобии – это негативные эмоции и вызываются «ззззз» в вашей энергетической системе. Это означает, что решение вашей проблемы в принципе очень простое. Просто уберите это «ззззз» и фобия растворится. Никакой головной боли. Никакого выпрыгивающего

сердца. Никаких проблем вообще. Эмоциональная интенсивность будет нейтрализована.

Наш инструмент для этого – Основной Рецепт. Сделайте его несколько раз, и проблемы уйдет навсегда. Сколько раз вам потребуется, однако, зависит от того, сколько *аспектов* у вашей фобии.

Аспекты важны. Аспекты, как объяснялось ранее, это различные части фобии, которые влияют на интенсивность вашей эмоциональной реакции. Чтобы пояснить эту идею, давайте снова обратимся к примеру со страхом высоты. У большинства людей, испытывающих эту фобию, в жизни было много событий, когда они находились на большой высоте, и их реакция оставила им болезненные воспоминания. Например, у одного мужчины, которому я помогал справиться с боязнью высоты, были страшные воспоминания (аспект) о том, как он сидел в детстве на водонапорной башне. Он никак не мог спуститься вниз и этого его до смерти пугало. Воспоминания, как это, являются отдельными аспектами боязни высоты, если когда о них вспоминаешь, испытываешь реакцию страха. Поскольку большинство фобий имеет один аспект, просто 1 или 3 раунда Основного Рецепта обычно помогает. Вы избавитесь от проблемы за минуты, и в большинстве случаев она никогда не вернется.

На этом этапе, ни я ни вы не знаете, сколько аспектов у вашей фобии. Но это не мешает нам получать высокие результаты. Всё, что нужно сделать, это предположить, что у вас есть несколько аспектов, с которыми нужно работать и работать с ними по одному до тех пор, пока не исчезнет отрицательная эмоция с ними связанная. Когда уйдет эмоциональная интенсивность, вы поймете, что вы закончили, и аспект проработан.

Вопросы и Ответы.

В. Когда фобия исчезла, является ли этот результат постоянным? Да. Однако, если она «возвращается», это практически всегда из-за того, есть новые аспекты, с которыми вы не поработали в первый раз. Если вы

будете спрашивать клиента о том, что происходит, вы обычно услышите, что он уже говорит о своем страхе по-другому. Например, испытывающий боязнь змей может обсуждать свою реакцию на *двигающийся язык змеи*.

Если этот аспект не проявился, когда вы работали, используя ТЭО, то он остаётся. Использование ТЭО для этого аспекта двигающегося языка змеи должно его устранить и обеспечить полное освобождение от фобии, если, конечно, не появится еще один непроработанный аспект.

В других случаях новый травмирующий опыт может спровоцировать фобию снова. В этом случае вам просто нужно будет повторить этот процесс еще раз, как если бы это была новая фобия (а это так и есть). Облегчение должно наступить через мгновения.

В. Что делать, если у меня несколько фобий?

Работайте с ними по одной. Например, убедитесь в том, что ваш страх пауков полностью нейтрализован, прежде чем приступать к работе с клаустрофобией. Затем убедитесь, что клаустрофобия полностью нейтрализована, прежде чем приступать к работе со страхом вождения и т.д.

Некоторые фобии считаются сложными, потому что являются по сути несколькими фобиями в одной упаковке. Страх полетов, например, может также включать (1) клаустрофобию, (2) страх падения, (3) страх смерти, (4) страх турбулентности, (5) боязнь взлетать, (6) страх перед приземлением, (7) боязнь толпы и т.п. Если вы можете выделить эти проблемы, они рассматриваются как разные аспекты и с ними нужно работать по отдельности.

Если у вас сложная фобия, но вы об этом не знаете, настойчивое применение Основного Рецепта все равно должно помочь. Но может понадобиться большое число повторений до тех пор, пока не будут нейтрализованы все «ззззз». Интенсивность фобии может подниматься и снижаться по мере того, как «на сцену» будут выходить разные аспекты.

Использование ТЭО при травмирующих воспоминаниях

(Включая войну, несчастные случаи, изнасилования посттравматический синдром и все прошлые оскорбления)

Этот раздел – полная противоположность всех общепринятых подходов. В нем мы объединили в одну категорию (травмирующие воспоминания) бесконечный список эмоциональных проблем и работаем с ними так, как будто они похожи. Они на самом деле идентичны, потому что все они являются причиной... нарушения в энергетической системе тела человека.

Травмирующие воспоминания, когда люди о них думают, вызывают большое разнообразие эмоциональных реакций. Некоторые из них очень сильные. Болит голова или живот. Выпрыгивает сердце. Они потеют. Плачут. У людей может быть сексуальная дисфункция, ночные кошмары, печаль, злость, депрессия и еще бесконечное число других эмоциональных и физических проблем.

Начнем с того, что вы выучили раньше. Вспомните открытие, на основе которого построена ТЭО:

«Причина всех негативных эмоций – нарушение в энергетической системе тела человека»

Поэтому любая негативная эмоция, которую вы испытываете по отношению к травмирующему воспоминанию вызвана «ззззз» в вашей энергетической системе. Это означает, что решение вашей проблемы по сути очень простое. Уберите «ззззз» и эмоциональное потрясение исчезнет. Не будет больше ночных кошмаров. Не будет колотящегося сердца. Не будет проблемы вообще. Конечно, у вас все равно останется это воспоминание. Но на этом и всё. Эмоциональная нагрузка будет нейтрализована.

Наш инструмент для этого – это, конечно, Основной Рецепт. Несколько его повторений должны принести облегчение. Количество повторений, однако, зависит от того, сколько аспектов у этого воспоминания.

Аспекты важны. Аспекты, как вы помните, это различные части воспоминания, которые вызывают эмоциональную реакцию.

Большинство травмирующих воспоминаний имеют только один главный аспект. Поэтому от 1 до 3 повторений Основного Рецепта обычно бывает достаточно. Вы избавитесь от проблемы за считанные минуты, и в большинстве случаев она никогда не вернется.

Некоторые травмирующие воспоминания, однако, имеют несколько аспектов. Для них требуется больше времени, потому что требуется большее число повторений Основного Рецепта. Но даже когда нужны дополнительные повторения, мы обычно говорим здесь о минутах. Может быть, 20 или 30 минут вместо 5 или 6.

Что нам нужно – это, очевидно, способ определить эти аспекты. Как только они определены, дальше только требуется работать с ними по одному до тех пор пока они не будут нейтрализованы. Это можно делать достаточно эффективно, используя концепцию «мысленного короткометражного кино».

Мысленное короткометражное кино. Рассмотрим травмирующее воспоминание как короткометражный фильм, который демонстрируется у вас в голове. У него есть начало. Есть действующие лица и события. И есть конец.

Обычно «кино» показывается как вспышка и заканчивается знакомой нежелательной эмоцией. Из-за того, что кино показывается так быстро, мы можем не заметить, что у него есть несколько аспектов, которые вызывают негативную эмоцию. Поэтому кажется, что ее вызывает это кино целиком.

Если бы мы могли смотреть кино медленнее, можно было бы определить различные аспекты и затем с ними поработать. Мы это и делаем. Мы смотрим кино на медленной скорости.

Перескажите кино. Лучший способ сделать это – пересказать кино ВСЛУХ. Рассказать это другу или зеркалу или записать на пленку. И, что самое важное, расскажите это в деталях. Это автоматически замедляет кино, потому что слова значительно медленнее мыслей. Когда вы расскажете его в деталях, вы будете знать о каждом аспекте. Останавливайтесь, как только вы почувствуете усиление эмоций (помните, мы минимизируем боль) и сделайте Основной рецепт для этой части так, как если бы это было самостоятельное травмирующее воспоминание. Оно просто потерялось внутри более длинного кино.

Затем продолжайте работать с этими аспектами, снижая каждый до нуля, до тех пор, пока вы не сможете рассказать всю историю целиком, не испытывая при этом негативных эмоций вообще.

Как уже говорилось, большинство травмирующих воспоминаний имеет только один аспект. Другие имеют 2 или 3. Редко бывает больше, чем 3, но это *может* случиться. Если это так, будьте настойчивы. Облегчение не за горами.

Вопросы и ответы

В. Что делать, если у меня несколько травмирующих воспоминаний? Работайте с каждым из них по одному. Начните с наиболее интенсивного и доведите его до нуля перед тем, как начинать работу со следующими. Следуйте этому до тех пор, пока все травмирующие воспоминания не будут нейтрализованы. В процессе «укладывания в сундук» своих травмирующих воспоминаний вы скорее всего будете испытывать свободу, граничащую с эйфорией. Это потрясающий подарок – избавиться от такого бесполезного багажа, как этот.

Некоторые люди, например ветераны войны, имеют сотни травмирующих воспоминаний. Если вы среди них, вы можете испытать на себе действие эффекта генерализации. Например, если у вас есть 100 травмирующих воспоминаний, вам, может быть, понадобится проработать только 10 или 15 из них. После этого вам, скорее всего, понадобятся усилия, чтобы испытать какие-либо негативные эмоции по отношению к оставшимся. Их нейтрализует эффект генерализации.

В. Не спровоцирует ли легкое разрешение эмоциональных проблем отказ от глубокого рассмотрения проблемы и от попытки «добраться до сути» этой проблемы? Общепринятые методы предполагают, что причина «глубоких» эмоциональных проблем оседает где-то в тайниках подсознания, которые должны быть как-то обнаружены и выведены на поверхность. Делать по-другому – это значит «обманывать» клиента и оставлять эту проблему нерешенной. ТЭО игнорирует эту идею абсолютно. Я помог сотням людей с травмирующими воспоминаниями... некоторые из них были чрезвычайно интенсивными. После применения ТЭО ни один человек... никогда... не проявлял больше интереса к дальнейшему исследованию этих воспоминаний и к тому чтобы «докопаться до сути». Для них это полностью решенная проблема и они с благодарностью избавились от этой ноши. По моему опыту ТЭО *добирается* до сути проблемы и делает это очень мощно. Отношение людей к воспоминанию меняется практически немедленно. Они говорят о нем по-другому. Их слова переходят от страха к пониманию. Их манера поведения и осанка свидетельствуют о значительно изменившемся отношении к воспоминанию. Они даже больше не выносят это на обсуждение, потому что воспоминание осталось в стороне. Всё это происходит, когда ТЭО убирает мешающее «зззз» из энергетической системы. Потому, что это «зззз» является действительной причиной.

Использование ТЭО при зависимостях. (Переосмысление причины зависимостей)

Зависимости являются загадкой для большинства профессионалов. Люди, испытывающие зависимость, приходят к ним за помощью и хотят... действительно хотят... освободиться от своей зависимости. Но несмотря на добрые намерения и несмотря на потраченное время и деньги, они обычно возвращаются к своему прежнему поведению.

И даже если кому-то удастся победить одно пристрастие, он каким-то образом приобретает вместо него другое. Большинство людей, которые бросают курить, например, обычно набирают вес потому, что заменяют сигареты едой. Точно так же люди, которые справляются с алкоголизмом, часто становятся заядлыми курильщиками и кофеманами. В этих случаях пристрастие не преодолено... оно просто изменилось. Причина низкой эффективности большинства способов лечения зависимости в том, что они не обращаются к действительной причине!!! Если бы они это делали, людям не нужно было бы замещать одно пристрастие другим.

Итак, что является действительной причиной зависимого поведения? Давайте начнем с того, что не является. Это не то, о чем нам многие десятилетия твердили традиционные методы. Например:

- Это *не* плохая привычка
- Это *не* передается по наследству
- Это *не* потому, что это принято в семье
- Это *не* потому, что человек слабый
- Это *не* из-за недостатка силы воли
- Это *не* потому, что человек получает

«дополнительную выгоду»

По моему опыту все эти «причины» предлагаются потому, что они, как кажется, объясняют это нежелательное поведение. Кажется, что в них есть некоторая логика и именно поэтому, конечно, им предъявляют счет. Однако все они имеют одну общую вещь... плохие результаты в избавлении от зависимости. Что здесь необходимо, так это действительная причина... а не список того, что кажется причиной.

Действительная причина всех зависимостей – это тревожность... чувство беспокойства, которое время маскируется, или подавляется, каким-то веществом или поведением.

Для многих это живительное «Ага!», потому что раскрывает причину, которую они не знали, как озвучить. В душе они всегда знали, что их тяга к курению, выпивке, перееданию и т.п. стимулируется необходимостью снизить уровень беспокойства. Но они никогда не связывали напрямую это чувство с действительной причиной своих пристрастий. Если вы подумаете об этом, эта связь станет очевидной. Например, Зависимые люди очень часто говорят о своей зависимости как о нервной (связанной с тревожностью) привычке, и

Зависимые люди с удвоенной скоростью обращаются к своей зависимости при увеличении стресса (тревожности).

Заберите у зависимого человека объект зависимости (его успокоительное) и он станет очень беспокойным (тревожным). В действительности такие люди часто испытывают тревогу при одной мысли о том, что у них заберут объект пристрастия. Послушайте их, когда они говорят о своей зависимости и вы скорее всего услышите «это меня успокаивает». Это наиболее очевидный факт из всех. Почему им нужно успокоиться, если не потому что они испытывают некоторую форму тревожности? От чего еще им нужно успокаиваться?

Давайте рассмотрим это дальше, посмотрев на ложную идею о том, что зависимость это просто «плохая привычка». В то время как некоторая доля привычного поведения может иметь место, зависимость больше, чем просто плохая привычка. Это очевидно, потому что от простой привычки очень легко избавиться.

Вот пример. У меня есть привычка по утрам сначала одевать правый ботинок, а не левый. Если бы я захотел изменить эту привычку, это было бы очень легко сделать. Я бы просто положил записку рядом со своими ботинками, напоминающую мне сначала одевать левый ботинок. После нескольких повторений моя привычка изменилась бы и записка была бы уже не нужна. Изменение привычки в чистом виде, как эта, очень легко, потому что здесь нет тревожности.

Но этот же метод не сработал бы, если бы мы попытались применить его к «привычке» курить сигареты. Просто раскладывать вокруг записки, напоминающие кому-то не курить – это бесполезное мероприятие. Эти записки бессильны перед лицом непреодолимого желания, движимого тревожностью. Когда зависимые люди испытывают непреодолимые желания, они ищут любимый объект (сигареты, алкоголь и т.п.), чтобы успокоить свою тревожность. Они делают это, конечно, в попытке отдохнуть и успокоить свои нервы, переключить свое внимание на что-то другое, получить передышку и т.д. Всё это является отражением различных форм тревожности, которые приводят этих людей к зависимости от какого-либо вещества или к зависимому поведению.

Поэтому зависимое поведение – это не просто плохая привычка. Это необходимость, движимая тревожностью, от которой хочется избавиться. Настоящей проблемой для зависимых людей здесь является то, что их вещество или поведение ослабляют их тревожность временно. Оно просто маскирует проблему на время. Поэтому оно является транквилизатором. Когда действие транквилизатора заканчивается, на поверхность опять выходит тревожность.

Это действительно так. В противном случае разовое применение вещества или зависимого поведения навсегда избавляло бы от проблемы. Как хорошо известно, это никогда не случается. Вместо этого

зависимые люди вынуждены снова и снова обращаться к своей зависимости, чтобы получить облегчение. Затем зависимость увеличивается и всё заканчивается тем, что они ассоциируют свою тревожность со своим транквилизатором. Это, естественно, становится замкнутым кругом, в капкан которого они попадают. Часто их тревожность становится даже более интенсивной, когда они лишаются своего транквилизатора. Это усиливает абстинентный синдром («ломки») и возводит преграду на пути избавления от зависимости. Боль во время абстинентного синдрома становится непосильной платой. И зависимые люди предпочитают этой боли риски, связанные со своей зависимостью.

Проблема абстиненции.

Она приводит меня к привлекательному свойству ТЭО. ТЭО значительно уменьшает боль во время воздержания (абстиненции) и часто убирает ее полностью. Это одно из многих свойств, которое отличает ТЭО от всех остальных методов.

Абстиненция состоит как из физических, так и из эмоциональных факторов. Когда люди прекращают принимать какое-либо вещество, от которого они зависят, физическая необходимость в нем обычно сохраняется на протяжении 3 дней. Это естественный процесс, во время которого тело избавляется от ненужных ему токсинов. Но эмоциональный фактор (тревожность) остается на недели и месяцы и иногда не прекращается вообще.

По моему опыту тревожность – это наибольшая часть абстиненции. Это очевидно, потому что когда вы применяете ТЭО, тревожность обычно снижается до нуля за считанные минуты. И как только тревожность уходит, уходит и большинство симптомов абстиненции.

Давайте теперь обратимся к решению. Мы начнем с того, что вы выучили в предыдущих частях этого пособия. Пожалуйста, вспомните открытие, на основе которого построена ТЭО:

«Причина всех негативных эмоций – нарушение в энергетической системе тела человека»

Поскольку тревожность – это негативная эмоция, следовательно, она вызвана нарушением в энергетической системе тела. И это, конечно, легко исправить при помощи Основного Рецепта. Уберите это «зззз» и вы уберете зависимость. Это *почти* так же легко, как это звучит.

Я говорю *почти*, потому что чтобы полностью осветить проблему, я должен обсудить еще один важный барьер на вашем пути... Психологическую Реверсию. Чтобы подчеркнуть ее важность, я посвятил ПР целую главу в предыдущей части этого пособия. Я призываю вас прочесть ее еще раз, потому что она главным образом относится к зависимостям.

Пожалуйста, помните, что ПР вызвана само саботажем. Это причина того, что люди разрушают все свои усилия и ведут себя в полной противоположности с тем, что отвечает их интересам.

Все зависимые люди знают, что их поведение ведет их по неправильному пути. Многие из раза в раз пробовали преодолеть его, и даже если и делали в этом успехи, они начинали в конечном итоге терпеть поражение, скатываясь к своему прежнему поведению. Это классический пример ПР.

ПР имеет место в более 90% случаев зависимого поведения. Поэтому нам так тяжело победить зависимость. Наша энергетическая система меняет полярность и коварно работает против наших благих намерений.

Поэтому даже исключив пристрастия нам бывает трудно отказаться от зависимого поведения. Я знаю, что это может показаться странным... но это случается постоянно. Если вы несколько раз пытались безуспешно справиться с зависимостью, я гарантирую, что ПР был главным фактором.

Поэтому, чтобы получить результат, мы должны избавиться и от пристрастия и от Психологической Реверсии. Конечно, нашим инструментом будет Основной Рецепт. Он особенно хорошо подходит для этого, потому что содержит Установку... устройство для коррекции ПР.

Как справиться с зависимостью.

Это просто. Направьте Основной Рецепт на зависимость и повторяйте его в течение дня. Это поможет снизить тревожность, которая движет зависимостью, а также убрать ПР.

Однако, мы должны помнить, что Установка не убирает ПР навсегда. ПР обычно возвращается, и в случае с зависимостями делает это часто.

Поэтому... и это важно.... Вам нужно будет делать Основной Рецепт минимум 15 раз в день.

Рекомендуется 25 раз в день.

Это будет удерживать вашу тревожность (а следовательно и ваши пристрастия) на низком уровне и всё время будет убирать с вашего пути исподволь (но разрушающе) действующую ПР. Со временем ПР должна потускнеть и исчезнуть как проблема.

25 раз должны быть распределены таким образом, чтобы воздействовать на точки в течение всего дня. Чтобы сделать это, вы можете (1) носить часы, которые подают сигнал-напоминание раз в полчаса или (2) делать это вместе с привычной рутиной, как например...

Когда вы просыпаетесь утром

Когда ложитесь спать

Перед каждой едой

Каждый раз, когда вы заходите в ванную или туалет

Каждый раз, когда садитесь в машину или выходите из нее

Каждый раз, когда вы заканчиваете телефонный разговор

Каждый раз, когда вы садитесь

Каждый раз, когда выходите из дома

Каждый раз, когда проходите через дверной проем

Очевидно, что у людей бывают разные рутинные события и некоторые из приведенных выше, может быть, вам не подойдут. Они перечислены здесь, чтобы дать вам идею. Создайте свой список для своих обстоятельств.

Иногда вы можете находиться среди людей (например, на вечеринке или в ресторане), где выполнение Основного Рецепта может поставить под сомнение ваше психическое здоровье. В этих случаях выйдите в туалет или сядьте в свою машину или в любое другое более удобное место.

Как справиться с пристрастием.

Если вы в точности делаете всё, что перечислено выше, мало вероятно, что у вас будет абстиненция или какие-либо непреодолимые желания в течение дня. Но если они у вас всё-таки есть, вам нужно сделать один или несколько раундов Основного Рецепта, пока это желание не исчезнет. Это в дополнение к рекомендованным 25 разам для зависимости.

Работа со специфическими событиями, вызывающими у вас тревожность.

В то время как вышеприведенная процедура, при условии, что она усердно выполняется, поможет вам справиться с зависимостью, я должен для большей доскональности призвать вас работать со специфическими событиями, лежащими в основе вашей тревожности, которую зависимое поведение призвано успокоить.

Процесс может выглядеть пугающе, потому что большинство людей не знают о специфических событиях, которые напрямую влияют на зависимое поведение. И как же без этой осознанности можно применять ТЭО? Также у каждого конкретного человека список таких событий может быть бесконечным.

К счастью, для этого существует решение, которое помещено на веб-сайте ТЭО. Оно называется Процедура Персонального Мира (согласие с самим собой, мир с самим собой). Она предназначена для того, чтобы систематически нейтрализовывать каждое специфическое событие в вашей жизни, которое вызывает тревожность, зависимости или любые другие ограничения. Здесь вам предлагается описание Процедуры Персонального Мира.

Процедура персонального мира

Здравствуйтесь все!

Процедура Персонального мира, о которой я сейчас собираюсь вам рассказать, это не просто путь к тому, чтобы «чувствовать себя немного поспокойней». Должным образом понятая, эта техника должна стать центральной частью исцеления каждого человека на Земле. Каждый врач, духовный консультант и специалист по личностному росту в мире должен использовать ее как главный инструмент помощи другим (и себе).

По сути, Процедура персонального мира состоит в составлении списка всех СПЕЦИФИЧЕСКИХ СОБЫТИЙ в жизни конкретного человека, которые его беспокоят, и систематическая работа с ними при помощи ТЭО до тех пор, пока влияние этих событий не будет сведено к нулю. Постоянно проделывая это, мы можем планомерно вырубать каждое негативное дерево из нашего эмоционального леса и таким образом убирать главные причины своих эмоциональных и физических недугов. Это, конечно, продвинет каждого к его персональному миру, что в свою очередь мощно повлияет на мир во всём мире.

Вот несколько ее применений...

1. Как «домашняя работа» между посещениями врача или целителя. Это точно ускорит и углубит процесс исцеления.
2. Как ежедневное упражнение для расчистки накопленных за жизнь эмоциональных дебрей. Это повысит самооценку, уменьшит самосомнение и обеспечит глубокое чувство свободы.
3. Как средство борьбы с главным виновником (если не единственной причиной) серьезных заболеваний. Где-то в глубине специфических событий каждого человека сидят все эти злость, страхи и травмы, которые находят свое выражение через болезни. Работая с ними всеми, вы, скорее всего, охватите и те, которые отвечают за вашу болезнь.
4. Как полезный способ нахождения главной проблемы. Если вы нейтрализовали все специфические проблемы, вы автоматически включили и главную проблему.
5. Как средство устойчивой релаксации
6. Чтобы стать примером того, чего возможно достичь, для других

Эта простая концепция должна изменить всё, что касается целительства. Я могу выразить это в одном предложении...

БОЛЬШИНСТВО НАШИХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ ВЫЗВАНЫ (ИЛИ НАХОДЯТСЯ ПОД ВЛИЯНИЕМ) НАШИМИ НЕРЕШЕННЫМИ СПЕЦИФИЧЕСКИМИ СОБЫТИЯМИ, С БОЛЬШЕЙ ЧАСТЬЮ КОТОРЫХ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ ПРИ ПОМОЩИ ТЭО.

Неплохо для простого инженера, да? Это предложение, если оно будет принято каждым целителем и пациентом, вероятней всего (1) значительно увеличит процент выздоровлений и одновременно (2) круто снизит наши издержки. Пожалуйста, обратите внимание, что эта идея полностью игнорирует химические причины такие,

которые предлагаются медициной. Это потому, что я постоянно наблюдал улучшения у клиентов в тех случаях, когда лекарства и другие решения из области химии терпели поражение.

Это, однако, не означает, что нет места лекарствам, правильному питанию и тому подобному. Они часто могут иметь жизненно важное значение. По моему опыту, однако, нерешенные специфические события зачастую являются основополагающей причиной заболеваний и прочего. Поэтому они заслуживают нашего первостепенного внимания.

Как очевидно! Опытные в ТЭО люди хорошо знают о свойстве ТЭО начисто стирать специфические негативные события со стен нашего разума. Это область, в которой мы достигаем наибольших результатов. В настоящий момент, однако, мы сосредоточили свои усилия на специфических негативных событиях, которые лежат в основе таких болезней как фобия, головная боль или травмирующий случай. Это хорошо... очень хорошо... и мы будем продолжать в том же духе. С другой стороны, почему бы не использовать ТЭО для ВСЕХ специфических событий, которые лежат в основе наших более общих (но ОЧЕНЬ важных) проблем, таких как (некоторые из многих)...

Самооценка
Тревожность
Депрессия
Постоянная бессонница
Зависимости
Насилие
Чувство покинутости (брошенности)

По мере того, как вы будете избавляться от эмоционального багажа, сопровождающего ваши специфические события, вы, конечно, будете испытывать всё меньше и меньше внутренних конфликтов с вашей системой. Меньшее количество внутренних конфликтов превращается в более высокий уровень мира (согласия) с самим собой и меньшее эмоциональное и физическое страдание. Для многих эта процедура скорее всего станет результатом полного избавления от проблем, которые преследовали всю жизнь и с которыми не могли справиться никакие другие методы. Как вам этот мир длиной в один параграф?

То же самое относится и к физическим недугам. Я говорю здесь обо всем, начиная с головных болей, трудностей дыхания и нарушениях пищеварения и заканчивая СПИДом, рассеянным склерозом и раком. Становится всё более широко признанным тот факт, что наши физические заболевания вызваны (находятся в зависимости от) неразрешенными негативными эмоциями, травмами, чувством вины, горя и т.п. У меня было много дискуссий с врачами в последние годы, и больше и больше этих врачей говорят об эмоциональном разладе как о главной причине

серьезных заболеваний. До сих пор, однако, не было эффективного способа справиться с этими вредителями здоровья. Конечно, мы можем прикрыться лекарствами, но настоящий способ излечиться найти было трудно. К счастью, ТЭО и его многочисленные аналоги сейчас обеспечивают легкие и изящные инструменты, которые помогают серьезным терапевтам в искоренении глубинных причин заболевания... вместо того, чтобы искоренять самого пациента.

То, чем я пытаюсь здесь поделиться не заменит ни качественного обучения ТЭО, ни квалифицированную помощь мастера ТЭО. Скорее, это способ, который при правильном применении способен дать более сильное облегчение (качественное обучение и помощь профессионала увеличат результативность). Его простота и эффективность делает его кандидатом на обязательный метод для каждого, кто нуждается в помощи, даже при самых трудных проблемах. Я знаю, что это голословное утверждение, но я занимаюсь этим более 10 лет и видел так много потрясающих результатов в таком огромном количестве разных проблем, что мне это заявление сделать не просто легко, для меня это важно.

Метод прост (я предполагаю, что вы уже знаете, как применять ТЭО)....

1. Составьте список всех сколько-нибудь беспокоящих вас специфических событий, которые вы можете вспомнить. Если вы не найдете по крайней мере 50, вы либо сачкуете, либо живете на какой-то другой планете. Многие люди найдут сотни таких событий.
2. Пока вы будете составлять этот список, вы можете обнаружить, что некоторые события в настоящий момент не причиняют вам сколько-нибудь дискомфорта. Это нормально. Все равно включите их в список. Просто тот факт, что вы помните о них, скорее всего является признаком, что они требуют какого-то решения.
3. Дайте каждому специфическому событию название... так, как будто это маленькое кино. Примеры: Папа ударил меня на кухне – Я украл сэндвич Сюзи – Я почти соскользнул и чуть не упал в Большой Каньон – Надо мной смеялся весь третий класс, когда я делал доклад – Мама заперла меня в туалете на 2 дня – Миссис Адамс сказала, что я тупой
4. Когда список составлен, возьмите самые заметные деревья в вашем лесу негатива и примените ТЭО к каждому из них до тех пор, пока вы либо не начнете смеяться над ними, либо до состояния «я уже не могу об этом больше думать». Обращайте внимание на любые аспекты, которые могут всплыть в процессе вашей работы, и работайте с ними как с самостоятельными негативными событиями. Применяйте к ним ТЭО соответствующим

образом. Работайте с каждой проблемой до тех пор, пока она не будет решена.

Если вы не можете оценить уровень интенсивности какого-то отдельного эпизода по шкале от 0 до 10, исходите из того, что вы его подавляете, и сделайте 10 полных циклов ТЭО с каждой точки зрения, с которой только вы можете посмотреть на него. Это дает вам высокие шансы на то, что вы сможете его разрешить.

После того, как самые заметные и большие из деревьев будут уничтожены, переходите к следующим крупным.

5. Работайте по крайней мере с одним фильмом (специфическим событием) в день... лучше с тремя... в течение 3 месяцев. В таком темпе вы сможете разрешить за 3 месяца от 90 до 270 событий. Затем посмотрите, насколько лучше будет чувствовать себя ваше тело. Заметьте также, как существенно снизится ваш порог обидчивости. Заметьте, как улучшаться ваши отношения и как многие проблемы, с которыми можно было обращаться к психологу, перестанут для вас быть значимыми. Вернитесь опять к проработанным специфическим событиям и обратите внимание, как эти зоны напряжения превратились в ничто. Заметьте, есть ли улучшения в кровяном давлении, пульсе и способности дышать.

Я прошу вас постоянно делать это, потому что если вы не будете делать это, качество исцеления, которое вы прошли, будет едва различимо, и вы можете его не заметить. Вы можете даже сказать «О, на самом деле это не было такой уж большой проблемой». Это постоянно случается с ТЭО, и поэтому я вас ставлю об этом в известность.

6. Если вы принимаете лекарства, вы можете почувствовать необходимость перестать их принимать. Пожалуйста, делайте это ТОЛЬКО под квалифицированным медицинским наблюдением.

Я надеюсь, что Процедура Личного Мира станет общепринятой на всей планете. Несколько минут в день внесут кардинальные изменения в школьную успеваемость, отношения, здоровье и в качество жизни. Но всё эти слова ничего не значат, если другие (вы) не будете применять эту идею на практике.

Всем личного мира,

Гэри.

Что ожидать?

Если вы будете применять ТЭО так, как было описано выше, ваши пристрастия значительно сократятся в

первый же день и они будут проявляться всё меньше и реже с каждым днем. В конечном счете у вас не должно остаться пристрастий вовсе, а любое вещество, вызывавшее зависимость, будет казаться отталкивающим. Вы будете свободны. Ваше отношение к этому веществу изменится, и вы будете удивляться, что такого вы находили раньше в этом веществе. Это, безусловно, здоровые признаки. Когда вы достигнете этой точки, вам нужно будет продолжать полностью выполнять всё то, что вы делали каждый день еще в течение нескольких дней, чтобы закрепить результат. Однако, после того, как пристрастие побеждено, у вас всё еще нет иммунитета к тому, чтобы стать зависимым снова. Советую вам избегать любых соблазнов в будущем. Это относится к возвращению любой зависимости.

Вопросы и ответы.

В. Сколько времени понадобится, чтобы преодолеть мою зависимость?

Время может быть самым разным. По моему опыту пристрастия к относительно мягким веществам, таким как шоколад, кофе, безалкогольные напитки и разнообразная пища, обычно уходят за несколько дней. Люди в действительности начинают испытывать отвращение к этим веществам. Я только что закончил работать с дамой, которая преодолела пристрастие к безалкогольным напиткам, бекону, луковым кольцам, шоколаду, тянучкам и жареному картофелю после одного или двух кругов Основного Рецепта применительно к каждому веществу. Они ее больше не притягивают. Другим людям, конечно, требуется больше времени.

Пристрастия к более сильным веществам, таким как сигареты, алкоголь, кокаин и т.п. обычно занимают больше времени... может быть неделю или две. Я работал с одним мужчиной, который преодолел тягу к алкоголю, от которой он страдал несколько лет, за 3 или 4 круга Основного Рецепта. Такой результат не редкость, но я не могу вам гарантировать, что у вас будет так же.

Здесь нет никаких тяжелых и быстрых правил. Всё заканчивается тогда, когда заканчивается... и вы будете знать когда, потому что вам больше не будет хотеться этого вещества.

Симптомы абстиненции будут незначительными.

В. Могу ли я работать с несколькими зависимостями одновременно при выполнении Основного Рецепта?

Нет... вы можете работать только с одной зависимостью за раз. Не совмещайте 2 или более зависимости в одном круге Основного Рецепта. Используйте для каждой зависимости отдельный круг. Не удивляйтесь, однако, если последовательная работа с одной зависимостью побеждает другие. Это случается иногда, потому что стимуляция точек снижает вашу тревожность настолько, что никакие другие транквилизаторы больше не требуются. Это довольно восхитительное явление предсказать невозможно, но это случается.

В. Как ТЭО может помочь при похудении? Если вы хотите сбросить вес, вы должны работать с

первопричиной. И эта причина – пристрастие к еде, причиной которого в свою очередь является тревожность... как и в любом другом пристрастии. В действительности в Америке пристрастием №1 является еда. Это та же временно замаскированная тревожность, что и в случае с табаком, алкоголем и пр. Сколько раз вы подходили к холодильнику, когда вы в действительности не были голодны. Почему вы делали это? Чтобы замаскировать чувство тревоги? Вы могли не называть это тревогой. Вы могли называть это скукой или «нервной едой», однако, это была форма тревоги.

Тревожность, которая ведет к пристрастию к еде... или любому другому веществу или поведению... может иметь разное происхождение. Она может быть из-за стресса в семье или на работе или из-за жестокого обращения в детстве или травмирующих воспоминаний.

Чтобы сбросить вес, очевидно, вы должны избавиться от тревоги, которая ведет к перееданию. Что может быть лучше ТЭО? В дополнение к Процедуре персонального Мира (описанной выше), чтобы убрать лежащую в основе проблемы тревожность, постоянно делайте (25 раз в день) Основной Рецепт применительно к перееданию. Используйте его также, чтобы сократить возникающую ненужную тягу к еде (*Хоть я очень хочу этот пирог....*), и со временем причина вашего пристрастия к еде... и как следствие лишний вес... уйдет.

Использование ТЭО для физического исцеления.

ТЭО – самое очевидное из существующих доказательств существования связи между духом и телом. К настоящему моменту вы уже стали свидетелями (и я надеюсь, имели опыт) значительного физического исцеления на нескольких уровнях. Вот только небольшая часть списка физических недугов, к которым применялась ТЭО с частичным или 100% успехом:

Головные боли, боли в спине, ограничения подвижности шеи и плеч, боли в суставах, рак, синдром хронической усталости, волчанка, язвенный колит, псориаз, астма, аллергии, зуд в глазах, раны, сыпи, бессонница, запоры, синдром раздраженного кишечника, зрение, мышечные спазмы, ПМС, сексуальные дисфункции, потливость, плохая координация, запястный сухожильный синдром, артрит, неподвижность/нечувствительность пальцев, боли в желудке, зубная боль, дрожь, рассеянный склероз.

Можно продолжать и дальше. Полный список будет в несколько раз длиннее.

Пробуйте это на всем.

Я пробую ТЭО на каждом физическом недуге, с которым я встречаюсь, и я не перестаю удивляться результатам. У меня нет 100% успеха (а у кого он есть?), на зачастую ТЭО дает изумительное облегчение тогда, когда уже кажется, ничто, не поможет. Существуют тысячи физических недугов, которые случаются у людей, для которых медицинской наукой придумано множество способов лечения. Эти способы варьируют от наложения рук до таблеток и хирургической операции, от голодания до мысленных образов. Все они, казалось бы, дают результат у некоторых людей некоторое время. Но ни один из них не работает для всех и всегда. *ТЭО, исходя из моего опыта, работает настолько хорошо, что ее нужно включить в арсенал каждого врача и целителя.* Скажу больше. Я думаю, что она должна быть одним из первых инструментов, которые используются врачом или целителем. И вот почему:

Облегчение симптомов обычно мгновенное.

Это обычно помогает, когда другие способы не дают результатов

ТЭО легка в применении

Она занимает мало времени

ТЭО не формирует зависимость

Я не знаю ни одного другого целительского метода, который может всем этим похвастаться. А вы знаете? Однако ТЭО не заменяет лекарства или любой другой способ лечения. Лучше всего работать вместе с другим врачом или целителем.

То, что ТЭО достойна почетного места в целительском зале славы, не подлежит сомнению. Даже самый

случайный наблюдатель должен относиться к результатам с большим уважением. Но возникает очевидный вопрос.... почему она работает? Почему, если ее изначальной целью были эмоциональные проблемы, она также хорошо работает и для *физических* проблем? Медицинские науки окружают так много загадок, поэтому их исследование – процесс бесконечный. ТЭО здесь не исключение. Точно так же, как важна в теле правильная циркуляция крови, так же важна и правильная циркуляция энергии. Поэтому балансировка энергии с помощью ТЭО способствует физическому исцелению. Несомненно, негативные эмоции влияют на физические недуги. В той степени, в которой ТЭО нейтрализует эти негативные эмоции, уменьшаются и физические симптомы.

Вопросы и ответы

В. Сколько понадобится времени, чтобы получить облегчение? Здесь нет строгих и быстрых правил.

Симптомы часто исчезают за минуты хотя иногда бывает задержка реакции на несколько часов.

Освобождение от основного заболевания может занять дни, недели или месяцы. Поэтому... будьте настойчивы. И не забудьте проконсультироваться со своим лечащим врачом. Все должно проходить под медицинским наблюдением.

В. Можно ли работать с несколькими симптомами одновременно? Нет! Используйте Основной рецепт для каждого симптома отдельно. Начните с самого сильного и работайте с ним. Не удивляйтесь, однако,

что работа с одним симптомом обычно дает избавление и от других. Это часто случается.

В. Могу ли на самом деле я ожидать результатов от ТЭО в случаях длительных, серьезных заболеваний? Мне хорошо известно, что согласно

общепринятому мнению многие длительные заболевания являются неотъемлемой частью медицинской истории человека. Соответственно, предположение о том, что их симптомы можно значительно уменьшить или убрать методическим постукиванием по точкам энергетической системы, является довольно радикальным. Это находится за пределами убеждений практически каждого, кого я встречал. Но я видел, прежде всего, много потрясающих примеров того, что это возможно, и я буду недобросовестным, если не скажу вам об этом.

В. Как часто мне нужно делать Основной Рецепт для моей проблемы? Для таких симптомов как

головная боль, боль, расстройство желудка и т.п.... применяйте Основной Рецепт в любое время, когда хотите получить облегчение. Для основного заболевания нужно это нужно делать 10 раз в день до тех пор, пока результаты вас не удовлетворят. 10 кругов Основного Рецепта должны быть распределены по времени в течение дня. Хороший способ сделать это – выработать привычку выполнять Основной Рецепт в связи с каким-нибудь привычным делом... например:

Когда вы просыпаетесь утром.
Когда вы ложитесь спать
Перед каждой едой
Каждый раз, когда вы заходите в ванную/туалет

Также важно применять ТЭО для каждого специфического события, которое может вызывать физические недуги. Выполнение Процедуры Персонального Мира также поможет.

В. Не могли бы вы рассказать о случаях физических недугов из своей практики? Конечно. Но, пожалуйста, помните, что примеры, приведенные ниже, лишь малая часть возможных физических заболеваний, к которым можно применять ТЭО.

Боли в спине.

Я знаю многих людей, у которых серьезно повреждены спины, и причины их болей понятны из их рентгеновских снимков. Однако после нескольких минут ТЭО боль у них значительно сокращалась. Это не имеет смысла до тех пор, пока вы не поймете, что стресс выражается в мышечном напряжении, что в свою очередь создает дополнительную нагрузку на суставы. Таким образом, снятие мышечного напряжения с помощью ТЭО сокращает ненужную нагрузку на суставы. Результат – уменьшение боли. Я уже сбился со счета, сколько я видел случаев уменьшения боли в спине. Некоторые боли исчезают полностью и никогда не возвращаются, в то время как другим требуется ежедневное повторение процедуры ТЭО, чтобы боли не было.

Головные боли и боли в животе.

По моим оценкам, по меньшей мере в 90% случаев проявления этих симптомов, которым я был свидетелем, результаты были очень хорошими. Большинство из этих болей полностью исчезло в течение нескольких минут применения Основного Рецепта.

Запястный сухожильный синдром

У меня был деловой ужин с Анной, у которой болело запястье на уровне 7. Меньше чем через 2 минуты Основного Рецепта боль совсем ушла и не возобновилась до конца нашей встречи. Понятно, что она была поражена, потому что до этого ей ничего не помогало. С тех пор наши пути не пересекались, поэтому я не знаю, как долго это продолжалось. Это, однако, такая проблема, которая обычно возвращается и требует дополнительного воздействия на точки.

Псориаз

У Донны был такой сильный псориаз, что она с трудом носила обувь. Ее лекарства не помогали. Она постоянно нажимала на точки в течение нескольких дней, и 90% проявлений этого заболевания ушло.

Аллергии

При этом заболевании обычно хорошие результаты. Я наблюдал многих людей, которые избавились от насморка, зуда в глазах, чихания и целого ряда других симптомов, имеющих отношение к аллергии.

Запор

Здесь результаты бывают разные, но успех обычно приходит. Кто-то испытывает полное и постоянное облегчение после одного круга ТЭО. Другим требуется ежедневная стимуляция точек на протяжении нескольких недель для того, чтобы избавиться от мучавших годами запоров.

Пожалуйста, помните, что вы не всегда будете получать результат немедленно и иногда будет казаться, что воздействие на точки не работает. Будьте терпеливы... и настойчивы. Время – это всё, что вы тратите. Если вы будете продолжать в том же духе, шансы на вашей стороне. Это относится ко всем заболеваниям... а не только к запорам.

Зрение

Я встречал многих людей, которые улучшили своё зрение с помощью ТЭО... по крайней мере на время. Люди выходят ко мне на сцену, делают Основной Рецепт для зрения и потом говорят о заметном улучшении зрения. Я сам не испытывал это и не могу рассказать о постоянных изменениях. Я думаю, однако, что постоянное улучшение зрения возможно при настойчивости.

Артрит

Боли при артрите часто уменьшаются после Основного Рецепта. Я видел то много раз. Однако эти боли обычно возвращаются в силу наличия объективных причин. Поэтому вы должны работать как с симптомами, так и с заболеванием, которое лежит в их основе.

Можно ли остановить артрит и избавиться от него навсегда с помощью ТЭО? Я не знаю, потому что, насколько я знаю, никто не применял эту технику постоянно для этих целей. По общепринятому мнению артрит необратим. Его нельзя излечить. Он может быть только приостановлен.

Однако у меня был в 1986 году диагноз артрит, а сегодня у меня нет от него и следа. В то время я не использовал для этого ТЭО, потому что я о нем еще не знал. Артрит ушел в следствие голодания и изменений в моей диете, образе жизни и мыслей. Я убежден, что ТЭО ускорила бы мое излечение.

Использование ТЭО для повышения самооценки

Причины низкой самооценки

Термин «низкая самооценка» означает общее негативное чувство человека к самому себе. Авторитеты в этой области не создали ни точного определения этому, ни нашли точные причины этого явления. Соответственно, нет единого мнения по поводу, что с этим делать. В противоположность этому, ТЭО гораздо более точна в подходах и обозначает действительные причины этого явления. Итак:

Причина низкой самооценки – это накопление негативных эмоций по отношению к самому себе.

Это определение очевидно и приводится здесь потому, что с этой точки зрения ТЭО больше всего имеет смысл. Если мы убираем негативные эмоции, мы убираем причину. А при отсутствии причины уходит и низкая самооценка.

А что может лучше ТЭО справиться с негативными эмоциями?

Низкая самооценка может быть заболеванием №1 во всем мире. Она настолько распространена, что практически каждый страдает от него в некоторой степени. Наша самооценка часто приравнивается к нашей самоуверенности. Мы обычно «излучаем» ее через наши манеры, позы, слова и жесты, а другие «считывают это», хотим мы этого или нет. Соответственно, она имеет большое влияние на наши успехи в бизнесе, в социуме и личной жизни. Иногда наша работа, продвижение по службе и продажи выигрывают или проигрывают в зависимости от того, как мы транслируем другим наши мысли о себе. Дружба и романтические отношения могут расцвести или умереть в зависимости от того, какие мысли о себе мы проецируем. Чем ниже наша самооценка, тем легче нам обидеться, а гнев, чувство вины и другие эмоциональные реакции становятся более интенсивными. Когда у нас низкая самооценка, мы застреваем на одном месте. Мы не вовлекаемся в новый бизнес или терпим оскорбительные отношения или не пробуем что-то новое. Некоторые части нашей жизни могут быть очень глупыми и депрессивными.. Если коротко, наша самооценка – основа нашей эмоциональной силы. Качество нашей жизни часто зависит от нее.

Зайдите в отдел психологи в любом крупном книжном магазине, и там вы найдете несчетное число книг с советами по проблеме самооценки. В общем, они сосредоточены на позитивном мышлении и дают упражнения, помогающие видеть светлую сторону жизни. Они поощряют фокусирование на ваших сильных сторонах, а не на слабых, а некоторые дают визуализации и аффирмации, чтобы помочь вам этого достичь. Я аплодирую всем этим книгам.

Я за всё, что помогает, а многие из предлагаемых подходов действительно помогают людям поднять

свою самооценку. Результаты, однако, немного нестабильны. Улучшение здесь. Новое отношение там. Редко кому-либо с помощью этих средств удастся кардинально улучшить свою самооценку.

Причина того, что многие из этих техник не работают, в том, что они мало что делают для нейтрализации неуверенности в собственных силах и негативных эмоций, которые составляют низкую самооценку.

Скорее они стараются преодолеть их при помощи мега доз позитивного мышления.

Эти усилия, конечно, достойны похвалы, но сомнения в себе и негативные чувства могут быть довольно устойчивы. Если представить себе жизнь как поездку в автобусе, то вся эта неуверенность и негативные чувства к себе – пассажиры в этом автобусе. Вы за рулем, а они пассажиры, раздражающий водителя своими неудачными советами, которые считают, что они должны быть на вашем месте. Традиционные методы особо ничего не изменяют.

ТЭО предлагает новый подход к этой проблеме, при котором действительно происходят несомненные значительные перемены. Я видел людей, которые полностью изменились при помощи этой техники. Их манеры, позы, слова и жесты – все изменилось и стали отражать более позитивную, уверенную в себе личность. Их друзья и коллеги стали говорить о «новых» людях, возникших у них на глазах.

В отличие от традиционных методов вместо того, чтобы внедрять новое отношение и точку зрения, ТЭО эффективно освобождает человека от неуверенности в себе и негативного к себе отношения. Он убирает нежелательных пассажиров с первых рядов и выкидывает их из автобуса. Как только их выкинули из автобуса, они больше не подпитывают низкую самооценку.

Неуверенность и негативное к себе отношение, которые лежат в основе низкой самооценки, это формы «негативных эмоций», которые являются тем, для чего была создана ТЭО. Вспомните открытие, на основе которого построена ТЭО...

«Причина всех негативных эмоций – нарушение в энергетической системе тела человека»

Если помнить об этом, процесс повышения самооценки прост. Просто сделайте Основной Рецепт для всех негативных эмоций, которые у вас есть. Одна за другой они уйдут, после чего баланс между вашими позитивными и негативными эмоциями сильно сместится в пользу позитивных. А на поверхность выйдет обновленный уверенный в себе человек. Ненужный багаж был выброшен из вашего автобуса. Это прекрасный повод использовать здесь описанную выше Процедуру Персонального мира. Она автоматически адресует свое действие всем негативным специфическим событиям, которые мешают здоровой самооценке.

Метафора леса и деревьев.

Вот метафора, которая поможет вам лучше понять эту концепцию. Представьте себе, что каждая из ваших негативных эмоций или специфическое событие – это дерево в лесу низкой самооценки. Они могут быть отражениями событий из вашего прошлого, таких как отказы, оскорбления, провалы, страхи, чувство вины и т.п. Их могут быть сотни, они могут расти так густо, что будут напоминать джунгли.

Предположим, однако, что есть 100 зараженных деревьев в лесу вашей самооценки. Если вы спилите одно из них (нейтрализуете его при помощи ТЭО), у вас останется 99. Хотя вы и получили некоторое заметное облегчение, после того, как убрали это дерево, это все еще не слишком заметно в этом лесу самооценки.

Но что будет происходить, если вы методично будете убирать по одному дереву в день? Постепенно лес станет более редким. У вас будет больше пространства, чтобы в нем передвигаться, и будет больше места для отдыха.

Постепенно... при настойчивом применении ТЭО... все эти деревья исчезнут, а вы станете более эмоционально свободны. Мир выглядит по-другому, когда лес (или джунгли) уходят и появляется новая самооценка.

Генерализация (обобщение)

К счастью, вам не нужно спиливать все 100 деревьев. Это потому, что нейтрализация при помощи ТЭО нескольких негативных эмоций одного типа распространяется на остальные негативные эмоции того же типа.

Например, предположим, что в вашем лесу у вас есть заросли из 10 деревьев, известных как «оскорбления». Выберите сначала самые большие (наиболее сильные) деревья в этих зарослях и уберите их при помощи ТЭО. После того, как вы уберете 3 или 4 из них, вы заметите, что остальные 6 или 7 упали сами. Балансировка энергетической системы для нескольких деревьев распространяется на остальные деревья того же типа. Вы можете повторить эту генерализацию для других зарослей, которые могут называться «провалы» или «отказы». При таком способе лес из 100 деревьев может быть расчищен после того, как вы спилите примерно 30 деревьев.

Будьте наблюдателем.

С ТЭО сдвиг в самооценке приходит намного быстрее, чем при традиционных методах. Но эти перемены не случаются так быстро, как в случае с фобиями и стрессовыми воспоминаниями. ТЭО часто справляется с ними за минуты, в то время как полное изменение самооценки требует недель. Это происходит потому, что значительные перемены в самооценке становятся результатом длительного процесса нейтрализации множества негативных эмоций (деревьев)... по одному за раз.

Когда я говорю, что полное восстановление здоровой самооценки занимает недели, я не имею в виду, что до этого времени ничего не происходит. Напротив, с

каждым спиленным деревом происходит изменение в самооценке. Однако эмоциональная свобода, которая получается после того, как спилено это одно дерево, обычно незаметна на фоне более масштабной проблемы низкой самооценки. Но накопленное изменение после того, как спилены несколько деревьев, *будет* заметно, *если* вы станете «наблюдателем» того, что происходит.

Перемены, которые в вас происходят, постепенные, утонченные и мощные. *Они происходят так естественно, что вы даже не понимаете, что сдвиг произошел.* Постепенно ваши друзья начнут говорить о ваших изменениях, и тогда вы получите неопровержимые доказательства. Но до этого времени вам нужно быть «наблюдателем» и настраивать себя на то, что происходит.

Обратите, например, внимание, что вы отреагировали на очередной отказ более спокойно, чем раньше.

Понаблюдайте за тем, как вы чаще стали говорить громче и как вы стали лучше заботиться о себе.

Прислушайтесь к тому, как изменился тон ваших разговоров – он стал более позитивным. Наблюдайте за реакцией окружающих после того, как вы стали излучать большую уверенность в себе.

Быть «наблюдателем» важно, поскольку без этого вы можете подумать, что ничего не происходит, и все бросить на полдороги.

С чего начать

Метод прост. По сути – это Процедура персонального мира. Есть 2 шага:

1. Составьте список всех негативных эмоций из вашего прошлого, о которых вы только можете вспомнить. Включите в него каждый раз, когда вы испытывали страх, отказ, чувство вины, гнев, оскорбления, слезы или любую другую негативную эмоцию. Включите в него и большие и маленькие события, но сначала напишите большие. Это потому, что вы хотите их нейтрализовать в первую очередь. Не волнуйтесь, если вы не вспомнили о них сразу. Вы их можете добавить в список позже, как только они придут вам в голову.
2. Затем используйте Основной Рецепт каждый день, чтобы «спилить дерево» в вашем списке. Делайте это ежедневно до тех пор, пока не останется ни одной негативной эмоции (дерева). По пути не забывайте «наблюдать» за своим прогрессом. Вы можете делать это больше, чем один раз в день, если вам позволяет ваше расписание, и вы можете убирать больше, чем одно дерево за сессию. Однако вы должны работать с каждым деревом отдельно. Не смешивайте их друг с другом в одном круге Основного Рецепта.

Через несколько дней, после того, как вы начнете это делать, вы заметите, что «большие деревья», с которых вы начали, больше не появляются в вашей жизни. Это типично и это дает большую свободу. Наслаждайтесь.

Описание видео и аудио записей ТЭО

Примечание: Видео и аудио записи ТЭО обсуждались и были описаны в различных частях этого пособия. Чтобы избежать неудобства от пролистывания пособия, чтобы найти нужный вам сеанс, все они описаны здесь еще раз.

Видео к части I

Примечание: Изначально в Части I было 3 видео кассеты. Затем видео заменили CD (что существенно снизило цену). Поэтому стало необходимо разделить несколько длинные записи 1 и 2 на 1а, 1б, 2а и 2б. Для видеозаписи 3 это не понадобилось

Видео 1а.

На этой записи Эдриэн и я дополняем данное пособие демонстрацией каждой точки и того, как делать каждый из этапов Основного Рецепта. **Мы подразумеваем, что к этому моменту вы уже прочли пособие.**

Очень важно, чтобы вы всё делали вместе со мной и Эдриэн и повторяли эту часть до тех пор, пока не запомните весь процесс. Один раз запомните – и он навсегда ваш.

Видео 1б

Это полная демонстрация всего Основного Рецепта с очаровательным джентельменом по имени Дэйв, где мы помогаем ему справиться со страхом воды, от которого он страдал всю жизнь. Изучите этот сюжет.

Посмотрите его несколько раз. Это прекрасный для обучения сеанс, потому что в нем очень хорошо показано, как работать с аспектами.

Видео 2а

На этом видео записаны основные моменты одного из наших семинаров, где объясняется теория, которая стоит за ТЭО. Затем сеансы ТЭО проводят двум группам людей на сцене. Одна группа работает со своими страхами, другая – с физической болью.

Видео 2б

На этой записи мы показываем вам больше примеров ТЭО в действии. Вот вкратце то, что вы увидите:

****Ларри:** Он преодолевает сильную клаустрофобию в обстоятельствах, которые обычно вызывали самые сильные приступы этого страха – на заднем сидении маленького автомобиля, движущегося в потоке машин в Сан Франциско.

****Пэм:** Ей больше не хочется шоколад, без которого она раньше не могла жить

****Бэки:** Ее боязнь крыс была такой сильной, что ее ладони становились мокрыми только при одной мысли о крысах. В конце концов всё заканчивается тем, что живая крыса облизывает ей пальцы, а Бэки говорит: «Я не верю, что это происходит. Неужели это со мной!»

****Стефан:** 6-летний мальчик учится у своего отца этой технике и перестает грызть ногти.

****Адам:** Мой сын использует ТЭО, чтобы сократить свой счет в гольфе на 14 ударов.

****Черил:** Приходит к нам на один из семинаров и рассказывает, как она использовала ТЭО в борьбе со своим страхом публичных выступлений. Изначально сеанс был проведен больше года назад, и с тех пор она не испытывает этот страх.

****Джеки:** Попала в аварию 10 лет назад, после чего не могла поднять руку больше, чем на пару дюймов, не испытывая при этом сильнейшей боли в плече. За несколько минут на сцене она полностью избавляется от своей проблемы и теперь может спокойно поднимать руку абсолютно безболезненно. Здесь показана наша беседа после семинара, в которой мы обсуждаем произошедшее «чудо».

****Синди:** Как и Джеки, Синди попала в аварию 3 года назад, и тоже не могла поднять руку без боли. Она обращалась ко многим врачам, но без видимого результата. Через несколько минут работы ТЭО она поднимает свою так высоко, как только может, не испытывая боль.

****Веронике** очень хочется выкурить сигарету, а затем она применяет ТЭО, чтобы побороть в себе это желание. Потом она испытывает сильные эмоции, вспоминая о том, как она была изнасилована собственным отцом. После этого сеанса (который вы увидите полностью), она полностью справляется с этим травмирующим воспоминанием.

****Норма** страдает дислексией, и ей всегда требуется прочитать что-то 4 или 5 раз, чтобы понять, о чем написано. Она справляется с этой проблемой за считанные минуты и получает новую работу, которая требует вслух читать людям.

Видео 3.

Этот материал называется «6 дней в Администрации Ветеранов (AB)», в нем вкратце рассказывается о нашем визите в АВ в Лос Анджелесе, чтобы помочь эмоционально пострадавшим ветеранам Вьетнамской войны. Это было хорошей проверкой ТЭО, потому что больше половины солдат лечились на протяжении более 20 лет без особых улучшений. Вы увидите, как их эмоциональная напряженность тает за мгновения. Здесь как нигде видны лучшие доказательства той силы, которой вы обучаетесь. Я упомянул этот трогательный эпизод в своем «Открытом письме» в начале этого пособия.

Важное замечание.

Пожалуйста, обратите внимание на то, что в видео 2а, 2б и 3 Эдриэн и я используем различные **сокращения**, которые мы нашли за долгие годы опыта с этой методикой. При нашей огромной практике мы уже знаем, когда можно сократить процесс, и мы всегда это делаем в интересах эффективности. Помните, мы обычно имеем дело с незнакомыми скептически настроенными людьми зачастую в самых трудных условиях... на сцене. Поэтому мы при любой возможности используем сокращения (описанные в Части II этого курса) и редко делаем Основной Рецепт полностью.

Будьте уверены, однако, что если бы мы не спеша делали весь Основной Рецепт, как он описан в Части I, мы достигли бы таких же результатов. Каждый сеанс просто бы занял на пару секунд больше... вот и всё.

Главная цель демонстрации этих сеансов – на примере того, как эта техника работает в реальном мире... с реальными людьми... с различными проблемами, дать вам толчок к получению опыта. Эти примеры выводят вас из учебного класса и показывают, как обращаться с этой техникой и как на нее реагируют люди.

Также в некоторых случаях часть сеансов со стимуляцией точек была вырезана. Таким образом вы получаете больший опыт без постоянного повторения действий, которые вы уже освоили в этом курсе. Я уже не обучаю Основному Рецепту здесь на видео 2а, 2б и 3. Это было сделано достаточно подробно в предыдущих частях этого пособия и на видео 1. Видео 2а, 2б и 3 целиком посвящены именно **опыту**.

Видео Части II

Видео 1 – Обзор

Эта запись является мостом между Частью I и Частью II, в которой повторяется Часть I и рассматриваются многие новые концепции, включенные в Часть II пособия. Здесь мы обсуждаем препятствия к совершенству, сокращения и метафору деревьев и леса.

Видео 2 – Примеры аудитории

Все эти записи содержат выжимку из двух 3-дневных семинаров. Эта запись начинается с начала этих семинаров и в ней рассматриваются разнообразные проблемы... как эмоциональные, так и физические... она дает бесценное подтверждение далеко простирающейся силы ТЭО. Там обсуждаются такие проблемы как **страх публичных выступлений, агорафобия (боязнь открытых пространств/толпы), тревожность, мигрень, головная боль, физическая боль, страх полетов, депрессия, фибромиалгия и повышенное кровяное давление**.

Там также есть обсуждение на сцене Открытия и важная демонстрация проявлений Психологической Реверсии. Обязательно посмотрите эту демонстрацию, это очень важно.

Видео 3 – Эмоциональные проблемы I

В этой записи содержатся 3 сессии. Первая из них – с Джейсоном, проблемы которого - **злость и измена**, появившиеся в результате того, что его бросила жена и через суд запретила ему видеться с дочерью.

Вторая сессия с Вероникой. Вы уже знаете ее по второму видео Части I, где она использовала ТЭО, чтобы избавиться от травмы после **изнасилования** собственным отцом. Здесь она 3 или 4 месяца спустя, и у нее по-прежнему нет эмоциональных проблем, связанных с этим эпизодом. Это неоспоримое свидетельство силы ТЭО даже в самых непростых ситуациях.

На этой записи она работает с *абсолютно другой проблемой*. У нее очевидно очень сильные переживания из-за **чувства брошенности и одиночества** и что **ее не любили**, когда она была ребенком. Наша сессия ТЭО убирает эту проблему и она приходит на следующий день, чтобы сказать, что чувствует себя «легко, как перышко». Третья сессия с Сандхией, которая работает над своими эмоциями в связи с опытом, который получил ее отец во время **Холокоста** Второй Мировой войны.

Видео 4 – Эмоциональные проблемы II

На этой записи 2 сессии. В первой сессии Марлис использует ТЭО, чтобы преодолеть **«любовную боль»**... заикленность на разрыве романтических отношений. Как оказывается в ходе сессии ТЭО, здесь присутствует несколько аспектов и проблемы всплывают одна за другой. В конечном итоге проблема сводится к тому, что **ее не любила мама**, и после применения ТЭО, она над этим смеется. Во второй сессии у Кэти 3 проблемы: (1) **страх того, что к ней прикоснуться (обнимут)**, (2) травмирующий случай, когда **мама плеснула на нее кипятком**, и (3) **больное плечо** из-за того, что она была вынуждена защищаться от побоев. Она прекрасно реагирует на ТЭО и Установка (Психологическая Реверсия) не нужна, несмотря на то, что было сделано несколько раундов ТЭО.

Видео 5 – Физические проблемы

На этом видео 4 сессии.

Первая, у Кони Дж. **перенапряжены челюсти** из-за того, что она ночью стискивает зубы. Стискивает настолько сильно, что она вынуждена одевать на ночь специальную пластину, чтобы защитить свои зубы. С помощью ТЭО она избавляется от этой проблемы за считанные минуты, несмотря на то, что страдала от нее 2 или 3 года. У нее также были **головные боли**, которые она убрала сама при помощи ТЭО.

Вторая, на сцене появляется Патрисия с **астмой**, от которой она страдала больше 10 лет. Она получает с помощью ТЭО значительное облегчение и говорит, что на следующее утро эффект сохранился. У нее также наступает облегчение **болей в спине**, несмотря на то, что у нее **позвоночная грыжа**.

Дороти появилась на сцене с **аритмией**, с заболеванием, к которому ТЭО еще ни разу на тот момент не применялась. Поскольку *мы применяем это ко всему*, мы использовали ТЭО и в этот раз с отличными результатами.

Кони М. использует ТЭО для **боли в шее**, которая по ее словам стала следствием эмоциональных проблем. Она получает полное облегчение.

Видео 6 – Зависимости и пристрастия.

Эта сессия начиная с двух дам, которые управляют клиникой **нарушений питания**. Разговор переходит к причинам, которые стоят за всеми зависимостями, включая и нарушения в питании. Затем следует (1) важная дискуссия причин зависимостей и (2) полностью сеанс, на котором ТЭО используется для группы людей, чтобы преодолеть немедленную тягу к **шоколаду, сигаретам и алкоголю**.

Видео 7 – Энергетические токсины, фобии и настойчивость.

Это важное видео подчеркивает влияние энергетических токсинов и значимость настойчивости в применении ТЭО. Первая часть – это интервью с Тодом, который не получил никаких результатов во время семинара

Аудио записи к части I.

Чтобы дальше расширить ваш опыт с ТЭО, я включил в этот курс несколько часов аудио записей примеров. Как и в видео, вы не будете просто слушать теорию. Это реальные люди с реальными проблемами.

Вы услышите, что некоторые люди избавляются от проблем, которые были у них всю жизнь, за мгновение, в то время как другим требуется настойчивость. Вы услышите, как Эдриэн и я применяем ТЭО, чтобы решить самые тяжелые эмоциональные проблемы, и услышите, как они исчезают прямо во время записи. Вы услышите, что некоторые проблемы облегчаются, но не уходят полностью. Вкратце, эти аудиозаписи дополняют вашу палитру опыта, и таким образом дадут вам основу, которая пригодится вам при применении ТЭО.

Прочитайте это, перед тем как слушать.

****Эти записи содержат серию сеансов, проведенных по телефону моей помощницей Эдриэн Фоули и мной. Они представляют собой коллекцию сеансов, записанных на настольный магнитофон. Качество звука**

из-за того, что ему мешали энергетические токсины. Затем он приходит месяц спустя, чтобы рассказать участникам другого семинара, какое значительное влияние имело изменение его диеты на **нарушение сна, боль в глазах и депрессию**. Затем следует необычная сессия, на которой несколько человек испытывают облегчение своей **боязни змей**. Однако, хоть с точки зрения общепринятых стандартов эти изменения значительны, по стандартам ТЭО они считаются медленными и относительно неэффективными. Причиной этого, как мы думаем, являются энергетические токсины в помещении. Большинству из этих людей нужна настойчивость, чтобы добиться полного облегчения. И наконец мы демонстрируем значимость настойчивости в сессии с Грэйс, которая страдала от **сильной депрессии** и многих других проблем. Мы несильно продвинулись за то время, пока она была на сцене, но настойчивость и внимание к диете в последующие недели создают основные улучшения в ее эмоциональном состоянии. Она рассказывает об этом с энтузиазмом в телефонном разговоре.

Видео 8 – Общие проблемы и Вопросы и ответы.

Это всеохватывающее видео, с помощью которого объясняется применение ТЭО в таких областях как **спорт (гольф), бизнес, публичные выступления, отсрочки, самооценка и взаимоотношения**. На нем также представлены часто встречающиеся вопросы аудитории, чтобы дополнить ваше понимание.

нормальное, но, безусловно, отличается от студийной записи.

****Некоторые из этих сессий записаны с людьми, с которыми проводился сеанс ТЭО. Когда вы будете слушать, *вы буквально будете непосредственным свидетелем того, как люди применяют эту технику в различных случаях эмоциональных и физических проблем*. Это даст вам бесценное понимание того, что можно ожидать от применения ТЭО на себе и других.**

****Другие сеансы проводятся с людьми, которые в прошлом применяли ТЭО и рассказывают теперь о том, что с ними происходило. *Это дает вам представление о длительности эффекта от применения этой техники*.**

****Цель этих аудио записей – расширить ваш опыт в этой технике. Это не является обучением процессу стимуляции точек. Эту задачу решает пособие и Видео 1а. Также я вырезал большую часть процесса стимуляции точек в видео 2а, 2б и 3, чтобы вы могли лучше сконцентрироваться на реакции людей и других моментах применения этой техники.**

****Вы будете слышать о глубоко личных проблемах, это делается с разрешения участвовавших в сеансах людей. Они дали свое согласие с тем, чтобы другие (например, вы) смогли больше узнать об этой восхитительной технике. Мы все им обязаны сказать спасибо.**

****Повторение – мать учения.** Поэтому вы всё время будете слышать, как я повторяю некоторые важные моменты с разных точек зрения много раз во время этих записей. Это не для того, чтобы вам наскучить. Это для того, чтобы в вашем мышлении отпечатались важные концепции.

****Эти записи для вашего обучения, а не для развлечения** (хоть некоторые из них могут сильно развлечь). Я мог бы сделать их короткими и емкими... сократив их до нескольких пунктов в каждой сессии. Если бы я это сделал, у вас бы не было ощущения «наполненности» и «глубины» происходящего. С другой стороны, некоторые диалоги уходят в сторону от темы, рассматриваемой в рамках этого курса. В редактировании этих аудио записей я пытался сохранить баланс между этими двумя крайностями, но старался это делать не в ущерб возможно полезной для вас информации.

****Обратите внимание, что стимуляция точек, которую вы услышите на этих записях, несколько отличается от той, которой вы обучались в рамках этого курса.** На самом деле она не отличается. Она просто короче и принимает иногда немного другие формы.

Как я уже упоминал в разделе о видео, Эдриэн и я - имеем большой многолетний опыт применения этой техники. Поэтому мы используем некоторые сокращения, о которых я говорил ранее.

Но в аудио применяется еще и *другая техника*.

Эдриэн и я потратили время на то, чтобы изучить Голосовую Технику Доктора Кэллахана с тем, чтобы легче получать доступ к энергетическим точкам и определять наличие Психологической Реверсии. Мы используем эту форму диагностики на сеансах, чтобы сэкономить время, но всегда *проводим стимуляцию тех же точек, которые вы изучали*. Когда я впервые узнал о Голосовой Технике, я подумал, что это лучший помощник в применении ТЭО. После многих лет опыта, однако, я больше не считаю, что эта техника дает какие-либо дополнительные преимущества, и перестал ею пользоваться.

Я разработал лучшую технику диагностики, которой я обучаю в подробностях в наших видео материалах «Как стать лучшим терапевтом». Те, кого интересует эта техника, могут обратиться к этим видео материалам. Как уже ранее говорилось, диагностика в рамках этого курса не рассматривается. Вместо этого мы обучаем Основному Рецепт (применение концепции 100% капремонта), поскольку он является адекватной заменой в большинстве случаев. Просто для каждого сеанса требуется на пару секунд больше, и вам может понадобиться провести несколько дополнительных сеансов (настойчивость), чтобы добиться таких же результатов. Так или иначе, разговор идет о *секундах и минутах* (на каждую проблему), а не о неделях и месяцах.

Обращайте внимание на этих аудио записях не только на то, что люди говорят, но и на то, как они говорят до

и после сеанса ТЭО. Также заметьте, что во многих случаях люди облегченно «вздыхают» после стимуляции точек. Это свидетельствует об освобождении от эмоционального груза.

На нескольких записях вы услышите на заднем плане «тук, тук, тук». Это следствие неполадок моего магнитофона, а не стук чьего-то сердца. Вы можете захотеть просмотреть «Краткое содержание сеансов» ниже и перейти сразу же к «своей проблеме» на аудио записи. Это человеческая природа, я полагаю, но, *пожалуйста, не пропускайте оставшиеся записи только потому, что вам кажется, что в данный момент это вам не нужно*. На них содержится важная информация, которая преумножит ваши способности в ТЭО.

Краткое содержание сеансов

1. От Барбары до Полетт

Барбара (7мин 35 сек): Освобождение от травмирующих воспоминаний (удар о ветровое стекло), головной боли и бессонницы.

Дэл (9мин 56 сек): Он стоит на крыше с мобильным телефоном и преодолевает очень сильную боязнь высоты, которая была у него всю жизнь. Этот страх ушел настолько, что он занялся прыжками с парашютом. Также ушли боли в шее и суставах.

Майк (3 мин 28 сек): Являясь выпускником психологического факультета, он находит эту технику изумительной. Он избавляется от любовной боли (разрыв со своей подругой) очень быстро... но ему трудно в это поверить.

Ингрид (9 мин 23 сек): У нее практически постоянно был синдром раздраженной толстой кишки, головные боли, резь в глазах и запоры многие годы. Она получает значительное облегчение от всех этих симптомов и к концу сеанса начинает шутить о запорах.

Полет (4 мин 40 сек): Страх полетов, мучавший всю жизнь, исчезает. После ТЭО она совершенно без всякой тревоги дважды летала на самолете.

7. От База до Брюса

Баз (9 мин 10 сек): Страдает от тяжелой формы Пост-травматического стресса. Послушайте, как он рассказывает о своих военных воспоминаниях, будто это обычный поход в магазин.

Донна (1 мин 35 сек): Она использует ТЭО, чтобы улучшить зрение.

Кив (9 мин 45 сек): Обратите на этот случай особое внимание. Кив изучил эту технику точно так же, как и вы, и попробовал ее на 150 человек с потрясающими результатами. Он рассказывает только о некоторых людях, которым он помог с фобиями, ПМС,

мигреньями, болью в бедре, болезненными мозолями и другими. Освойте эту технику, и у вас получится то же самое.

Кэти (7 мин 23 сек): Эта леди страдала от каждодневных болей в спине на протяжении 24 лет после автокатастрофы, она перепробовала, казалось бы, все возможные способы, но безрезультатно. Она говорит, как эта боль полностью ушла после стимуляции точек. Она так же снизила свою тревожность и справилась с бессонницей.

Брюс (11 мин 22 сек): Он страдал от рассеянного склероза в течение 7 лет, у него вернулась сила в ногах. Он передвигается в инвалидной коляске и встает во время сеанса. У него возвращается чувствительность рук и ног, и уменьшаются боль в спине и нарушения сна.

8. От Гэри до Бонни

Гэри (10 мин 15 сек): У этого профессионального психотерапевта был сильный страх дантистов. Как оказывается, у нее больше страхов, чем она думала. Этот сеанс помогает нам понять, что наши страхи и негативные эмоции содержат разные аспекты.

Шэд (4 мин 43 сек): Успешно справляется с помощью ТЭО с ежедневным стрессом и тревожностью. Также использует эту технику, чтобы улучшить свои результаты в гольфе.

Марджи (3 мин 50 сек): Преодолевает то, что она называет глобальным планетарным страхом и уменьшает боли в колене и спине.

ДжоЭнн (4 мин 11 сек): Быстрое избавление от дискомфорта в горле и симптомов аллергии.

Бонни (8 мин 38 сек): Эмоциональные нарушения не дают ей нормально проглатывать пищу. За одну сессию она испытывает некоторые неопределенные эмоции и затем с легкостью проглатывает пищу.

9. От Стива до Дорис

Стив (13 мин 0 сек): Он страдает от мало известной болезни (Гемолитическая Анемия). Он значительно облегчает свой синдром усталости, тяжесть и зуд в глазах, боли в спине (с мышечными спазмами) и ряд других симптомов. Он также решает проблему злости и связанных с ней ночных кошмаров.

Рэчел (3 мин 53 сек): Она нейтрализует очень сильную эмоцию, связанную с покушением убийства, которое совершил на нее ее друг, и избавляется от проблем с дыханием во время сеанса.

Джоф (11 мин 50 сек): Он обращался в прошлом к 5 психотерапевтам, но не смог избавиться от своей депрессии. После двух очень коротких сеансов ТЭО депрессия уходит.

Карен (6 мин 17 сек): У нее усталость, связанная с бессонницей, поэтому она не чувствует себя отдохнувшей. Облегчение приходит после одного сеанса с ТЭО.

Майк (7 мин 50 сек): Значительно облегчается его исключительный страх публичных выступлений. Он рассказывает, что после применения ТЭО он отлично выступил с докладом

Дорис (1 мин 44 сек): Раковый пациент, она рассказывает о том, что избавилась от эмоциональных проблем после применения ТЭО и описывает это как обретение «нового тела».

10. Бонни

Бонни (35 мин 9 сек): Она значительно повышает свою самооценку при постоянном использовании ТЭО. Бонни была жертвой многочисленных случаев жестокости обращения в детстве и за 28 лет потратила на традиционные методы лечения более 50000 долларов. Она добивается беспрецедентных улучшений в неслыханном количестве травмирующих воспоминаний, справляется с головной болью, стыдом собственного тела, чувством неадекватности, обкусыванием ногтей, тревожностью, бессонницей и депрессией.

11. От Джима до Дороти.

Джим (2 мин 40 сек): Его боязнь замкнутого пространства из-за того, что он когда-то оказался запертым в темном шкафу, исчезает за 5 минут.

Патрисия (5 мин 11 сек): Эта жертва изнасилования доходит от 10 до 0 при работе с различными аспектами, связанными с этим травмирующим опытом.

Хуанита (1 мин 57 сек): Ее постоянная тревожность уходит за минуты

Сьюзан (2 мин 12 сек): Боли после травмы спины во время обучения гольфу уходит менее чем за минуту.

Гэри Николас (9 минут 28 сек): Этот профессиональный психотерапевт во второй раз появляется в этих записях. В этот раз она рассказывает о своих впечатлениях от применения ТЭО на себе и своих пациентах.

Дороти Тино (12 мин 1 сек): И наконец, потрясающее интервью с профессиональным гипнологом, которая использовала ТЭО после такого же как и у вас обучения, чтобы помочь людям с различными проблемами, начиная от физической боли и заканчивая страхом публичных выступлений, от страха пауков до курения и икоты.

Формат использования ТЭО

Ниже приведена диаграмма, показывающая формат.. или последовательность... использования ТЭО. Это пригодится для того, чтобы знать, на каком этапе вы находитесь, он становится вашей второй природой после того, как вы использовали его несколько раз. Его использование лучше всего описано на видео, и вы найдете сессию, посвященную ему примерно в конце первого видео в Части II.

П

