## Избавляемся от энергетической грязи стандартными способами *(по материалам книги «Открытое подсознание. Как влиять на себя и других»)*

Вы уже знаете, что если происходит что-то, с чем мы не согласны, то энергия возбуждается в нашем теле, а потом «застревает» в нем, поскольку мы не позволили себе совершить какое-то действие, чтобы эта энергия израсходовалась.

В результате она создала в нас эмоциональную пробку, провоцирующую нас на новые переживания и борьбу. И заодно перекрыла естественное течение жизненных сил в теле, в результате чего органы и клетки нашего тела получают меньше, чем им положено. В итоге мы слабеем, а потом и заболеваем.

Нужно нам все это? Конечно, нет!!!

Но что делать, если вы с детства выросли в среде, где принято было уважать окружающих и «проглатывать» обиды, раздражение и другие формы несогласия с реальностью? Либо вы не позволяете себе проявлять эмоции, поскольку это может разрушить отношения с близким человеком. Или это не принято корпоративными правилами вашей компании. Или просто ваш руководитель – настоящий бабуин, и любое проявленное несогласие воспринимает как личное оскорбление, поэтому вы выбираете молчать «в тряпочку», хотя внутри все кипит от возмущения. Или вы периодически испытываете сильное раздражение от того, что плохо работают коммунальные службы, налоговая инспекция, милиция или что-то еще, что совершенно от вас не зависит.

Значит, **для выведения возбужденной энергии из тела потребуется совершить какое-то действие, обычно не имеющее отношения к тому, чего вам на самом деле хотелось бы сделать** (стукнуть по физиономии, например).

То есть возникает вопрос**: как спокойно и без вреда для себя и окружающих вывести из себя негативную энергию, если она возникла, а вы не можете проявить свои эмоции?** То есть как избавиться от имеющихся или вновь создаваемых энергетических блоков?

Существует множество способов достичь этого. Все их можно разделить на четыре большие группы.

***1. Очищаемся от старой эмоциональной грязи****. То есть делаем так, чтобы накопленные за многие годы энергетические блоки покинули вас, и вы наконец-то вздохнули глубоко и радостно.*

***2. Очищаемся от свежей эмоциональной грязи.*** *То есть делаем так, чтобы все же возникший в вас сильный эмоциональный заряд сразу же был бы выведен из тела и не создал очередной эмоциональный блок.*

***3. Тормозим появление новой грязи.*** *То есть делаем так, чтобы наше возмущение или другая негативная эмоция, едва возникнув, тут же исчезала бы, не успев набрать силы.*

Рассмотрим приемы из этих групп по очереди.

***Первая группа приемов – чистимся от накопившейся эмоциональной грязи***

Эти приемы нужны практически всем.

Если вы за многие годы закидали свое тело энергетическими булыжниками, потоки жизненных сил иссякают и организм начал болеть, а голова гудит от бесконечных мыслей, то пора начать чистить тело от этих пробок.



***Читаем формулу прощения***

Один из несложных и эффективных приемов – **читать про себя формулу прощения** на того, кто является для вас источником повторяющихся или длительных переживаний. То есть на того, на кого «заряжен» ваш внутренний энергетический сгусток.

Что делает медитация прощения? Она за счет длительного и эмоционального повторения **доводит до Подсознания сведения о том, что вы приняли решение больше не вступать в борьбу с вашим прежним недругом**. И запасать энергию на случай столкновения с ним больше не нужно. Все, победила дружба! Пора направить энергию на созидательные цели.

Суть этого приема проста – вам нужно достаточно долго повторять про себя формулу прощения по отношению к тому человеку (или ситуации), который вызвал ваши негативные переживания.

Слова формулы прощения:

«*С любовью и благодарностью* ***я прощаю*** *(имя человека) и принимаю его таким, какой он есть.*

***Я прошу прощения*** *у (имя) за мои мысли и поступки по отношению к нему.*

Когда мы приложим достаточные усилия по прощению конкретного человека, то Подсознание поймет, что вы больше не будете пытаться доказать ему свою правоту. То есть что вам больше не нужен запасной энергетический ресурс на случай вашей очередной схватки. И оно дает команду убрать соответствующий (только один!) энергетический блок из вашего тела.

Этот блок получает команду раскрыться и распределиться по телу – те, кто читал формулу прощения, **порой испытывают вполне ощутимый подъем сил**. Не сразу, конечно. А только когда формула прощения была принята Подсознанием как руководство к действию. Иногда для этого требуется повторять формулу прощения 3–5 часов, иногда много больше. Не сразу, конечно, а кусочками по 10–20 минут в любое свободное время.

Все остальные энергетические булыжники и валуны, заряженные против остальных ваших недругов, при этом остаются в теле.

Поэтому **формулу прощения нужно читать на каждого вашего обидчика, включая Жизнь и себя самого**.

Еще неплохо бы **почитать медитацию прощения на те ситуации или даже нематериальные образования**, по отношению к которым вы периодически испытываете сильные негативные эмоции.

Что это может быть? Да все что угодно! Комары или кроты на вашем дачном участке. Налоговая инспекция или коммунальные службы. Политическая система и ее конкретные представители. Уровень цен в магазине. Ваш личный автомобиль или компьютер, и так далее до бесконечности.

У вас в теле может существовать эмоциональный блок, направленный на борьбу с каждым из этих субъектов, объектов или организаций. И каждый из этих эмоциональных блоков будет отравлять вам жизнь и заполнять ваш Накопитель переживаний [1–3]. И вы будете таскать эту грязь в себе!

Значит, и на них тоже нужно читать формулу прощения, как бы нелепо ни выглядело это утверждение.

То есть нужно выбрать самые раздражающие вас объекты или организации и довольно долго бормотать про себя: «*С любовью и благодарностью я прощаю мой автомобиль и принимаю его таким, какой он есть. Я прошу прощения у моего автомобиля за мои мысли и поступки по отношению к нему»*.

Это была приведена формула владельца плохо работающего автомобиля, хотя все то же должен сделать владелец плохо работающего компьютера, телевизора или писающего везде котенка.

В результате долгого повторения формулы прощения ваше тело освободится от самых больших блоков, и потоки жизненных сил весело побегут по нему – вы обязательно это ощутите! Пропустить эти радостные состояния невозможно.

Если читать формулу в более общем виде, не указывая конкретно, кого вы прощаете (как рекомендуют некоторые авторы), то процесс очистки тела может растянуться на неопределенный срок. Подсознание не будет понимать, кого именно из ваших многочисленных недругов вы собрались простить, и будет колебаться в выборе. Оно любит прямые указания.

Еще существует более сложная Развернутая формула прощения» - мы к ней подойдем чуть позже.

***Интенсивно дышим***

Другой способ – **создать в теле такой сильный энергетический поток, который буквально снесет все накопившиеся в нем эмоциональные блоки**. Так весенний паводок легко переносит с места на место огромные валуны, не говоря о мелких камнях

Можно ли создать в теле такой энергетический поток? Конечно, можно. С помощью дыхательных практик, когда человек усиленно захватывает из воздуха прану и усваивает ее.

Такие дыхательные практики называются «холотропное дыхание», или «ребефинг».

Суть их проста – **человек ложится и под ритмичную музыку начинает интенсивно дышать в течение часа-полутора**. Во время интенсивного дыхания в его теле создаются сильнейшие энергопотоки, которые уносят накопленные энергетические блоки. Не сразу, конечно, нужно пройти 8–10 дыхательных сессий, и тогда ваше тело станет чистым, как горный ручеек.

На первых сессиях, когда самые большие валуны будут сорваны со своих насиженных мест и начнут носиться по телу, вы можете испытывать достаточно сильные болевые или неприятные (тошнота, головная боль) ощущения. Поэтому пр первых сеансах вас обязательно должен сопровождать инструктор, самостоятельно начинать работать по этой технике не рекомендуется.

Позже острые реакции проходят, и наступает состояние тихой радости и прощения всех. Какими бы гадами они ни были раньше.

Более простой вариант – самостоятельно выполнить дыхательную медитацию из арсенала медитаций Раджниша (Ошо). Эта медитация называется «Чакровое дыхание», она длится 45 минут и выполняется под специальную запись, в ходе которой ведущий подсказывает, через какую точку тела вам нужно дышать, и задает ритм дыхания.

Это, конечно, не ребефинг, но при частом повторении тоже дает хороший эффект очищения от накопленной эмоциональной грязи.

Эту медитацию можно скачать из Интернета на многих сайтах (только не путайте с «Чакровой музыкой», это совсем другое).

***Высокоэнергетические состояния***

Создать мощные потоки энергии в теле можно не только с помощью дыхательных практик. Существует множество других способов.

Один из них вам хорошо известен – это **экстрим**. Если вы ставите свою жизнь на грань, после которой она может оборваться, то организм максимально концентрирует все ресурсы для выживания (*активируются энергии первой чакры*). Здесь может не быть эмоций, а есть полная концентрация всех ресурсов и их направление на выживание.

Например, это имеет место, когда вы несетесь по крутому склону на горных лыжах. Или когда карабкаетесь на отвесную гору. Или прыгаете с парашютом. Или несетесь на автомобиле на огромной скорости, и так далее.

Когда опасность минует, а нерастраченная энергия остается, вы чувствуете огромную радость и удовлетворение собой. Это мощный энергопоток, который сметает многие накопленные ранее эмоциональные блоки.

А действительно, как можно помнить о прошлых обидах, если вы только что были на грани гибели и остались целы? Что значат прежние амбиции по сравнению с реальной угрозой жизни? Так, ерунда, не стоит обращать внимания.

Что есть еще, кроме экстрима?

Это **спорт, спортивные соревнования**. Сами спортсмены используют тот же эффект, что и экстремалы – если, конечно, не ленятся, а бьются за победу по-настоящему.

Еще есть **огромная толпа болельщиков**, которые, собравшись вместе, создают мощное однородное энергетическое поле, которое может обладать очистительными свойствами в случае победы своей команды (*энергии первой чакры*). И создать у вас новый эмоциональный блок в случае проигрыша. Поскольку любимая команда выигрывает далеко не всегда (иначе болельщики других команд не имели бы возможности ощутить эффект очищения), то этот способ использовать для очистки от эмоциональной грязи не рекомендуется.

Что есть еще?

Это **дискотеки или большие танцполы**, где собираются сотни, а то и тысячи людей. Под буйный шум, создаваемый диджеем, они ритмично движутся, и все вместе создают очень сильное позитивное энергетическое поле (*энергии второй чакры*). Которое тоже может сильно почистить вашу энергетику.

Если вам на дискотеке удается поймать состояние, когда все мысли уходят, и вы впадаете в своеобразный транс, то эффект очищения от эмоциональной грязи проявляется максимально.

Ну, и еще, конечно, русская баня. С температурой градусов в 120, с парной с вениками, и с нырянием в холодный бассейн или в снег, если получится. Это тоже экстрим, который очень хорошо очищает тело от энергетической грязи.

***Секс как способ эмоциональной чистки***

Еще один более приятный и совершенно бесплатный (хотя *кому как, бывает и так...*) способ очистки от эмоциональной грязи – это **секс**. Природа заложила в нас этот инструмент самоочищения организма, соединив его с механизмом продолжения рода и с процессом получения удовольствия. То есть три в одном, как говорится в рекламе.

**Во время полноценного оргазма в теле людей возникают очень сильные энергопотоки, которые уносят часть эмоциональной грязи.** Именно поэтому многие авторы пишут о том, что секс имеет оздоровительное и очищающее действие.

Другое дело, что во время секса организм расходует свою собственную энергетику, которая может быть подавлена накопленными ранее энергетическим блоками. Например, если вы по каким-то причинам годик-другой не занимались сексом, и в это время достаточно сильно переживали (например, из-за измены или расставания), то со свободной энергией для секса могут возникнуть большие сложности. Или если вы много и очень напряженно работаете, находясь в стрессе, то ваша энергетика тоже может сильно просесть.

В голове вам вроде бы хочется секса, а организм не поддерживает ваше желание – у него нет на это свободных ресурсов. То есть механический секс (трение гениталий) будет, а с полноценным оргазмом могут быть сложности.

В общем, если есть какая-то возможность заниматься сексом по согласию, а еще лучше по любви, то занимайтесь им почаще. И приятно, и для здоровья полезно.

***Вторая группа приемов – очищаемся от свежей эмоциональной грязи***

Вторая группа приемов может понадобиться, если вы не сумели сдержать себя и провалились в сильное переживание. В гнев, раздражение, чувство вины или просто недовольство собой. Энергия в вас возбудилась, девать ее некуда, она носится внутри вас и ищет, куда бы ей приложить свою мощь. Вы уже пришли в себя и сожалеете о том, что не сдержались. И понимаете, что настало самое время, чтобы побыстрее вывести ее наружу, чтобы не создать в себе очередной энергетический блок.



***Стукнуть, да побольнее***

Хорошо было пещерным людям. Произошло что-то, что не совпало с ожиданиями – возбудился и сразу дал в морду обидчику. Или кому-то другому, если обидчик слишком сильный. В крайнем случае выбежал из пещеры и надавал по морде ни в чем не повинному тигру. Или просто пробежался пару километров и выпустил пар. А дальше мир и внутреннее спокойствие.

А что у нас? Произошло что-то, что не совпало с ожиданиями – возбудился, а в морду дать нельзя. Поскольку это морда находится в телевизоре, а бить телевизор наш Разум не позволит – дорогое будет развлечение.

Или морда недалеко, но находится под защитой Уголовного кодекса. Или имеет такой статус, что рука на нее не поднимется. Так что приходится задерживать гнев и прочие энергетические проявления в себе.

Что здесь может помочь?

***Физическая культура***

Пещерный человек мог выскочить из пещеры и побегать в гневе по лесу.

Если у вас есть такая же возможность, воспользуйтесь ею! Пробегитесь по улице или парку. Злобно вскопайте грядки. Грозно вынесите мусор. Агрессивно вымойте пол – чтобы блестел, сволочь!

Это то, что можно сделать сразу.

Если раздражение возникло на работе, можно дотерпеть до конца рабочего дня и **пойти в спортзал**. И уже там отмутузить боксерскую грушу, представляя в ее роли своего обидчика. Хорошая физическая разрядка почистит ваши эмоциональные блоки и укрепит мышцы.

Именно поэтому, видимо, такое распространение в цивилизованных странах получает фитнес. Ведь именно там люди тщательно скрывают за улыбкой свои истинные эмоции – в низкоинстинктивном сообществе проявление эмоций не одобряется. Но эмоции там все равно имеются, поэтому вполне разумно разряжать свое тело от энергетических блоков в тренажерном зале.

***Что еще?***

А что если никакого спортзала вашей жизни нет, а есть большой живот и масса эмоций? Которые требуют немедленного выхода, иначе вас разорвет. А открыть рот и выплеснуть то, что вас распирает, вы не можете.

Попробуйте совершить какие-то действия, которые потребуют от вас физических усилий.

Что это может быть? Многое.

***Совершите какое-то эмоциональное действие***

Если вы дома, то **отлупите подушки**. При этом можете слегка приоткрывать рот и шепотом выводить распирающие вас эмоции. Естественно, так, чтобы никто не видел и не слышал вас.

Если подушек нет, то можете **мять и рвать бумагу**. Лучше листы бумаги, уже использованные (*в смысле исписанные, то есть в смысле, что на одной стороне что-то написано*). Или старые газеты и журналы. Желательно, чтобы этого тоже никто не видел. Или видели, но только люди, полностью разделяющие ваши убеждения.

Можно **взять фломастер и злобно закрасить им весь лист бумаги**. С двух сторон. Проткнуть в нескольких местах. Потом закрасить снова. Потом порвать. Попробуйте, отпустит обязательно.

Если хотите чего-то более цивилизованного, то **начинайте рисовать** что угодно. Если у вас к тому же есть склонность к искусству, то заранее купите краски (пастель), бумагу и ждите, когда вас начнет корежить. Как только получили такой «эмоциональный приход», срочно хватайте кисть и вперед, к самовыражению в рисунке! Именно так создаются шедевры.

Еще можно **начать что-то писать**. «Дневник гнева», например. Или «Дневник душимого обидой». Это очень просто – пишите на листе бумаги все свои эмоции. Не имеет значения стилистика, это могут быть просто ругательства или бессвязный поток сознания. Точнее, поток бессознательного. Потом, когда эмоция разрядится, вам будет забавно это почитать.

Можно просто **подробно описать то, что вы чувствуете** – это тоже процесс разрядки. Его часто используют психологи при личной консультации. Они спрашивают: «Расскажите, что вы чувствуете?» Вы сосредотачиваетесь на своих ощущениях и начинаете их пересказывать. Чем дольше и подробнее вы их пересказываете, тем больше энергии уходит из энергетического блока, и вы успокаиваетесь.

***Эффект случайного попутчика***

В народе этот прием называется «эффектом случайного попутчика», на которого вы выливаете все свои переживания и потом забываете о них. Случайный попутчик хорош тем, что он больше вам не встретится, и вам не нужно «фильтровать базар», то есть контролировать свои слова, что вы обязательно будете делать, когда общаетесь со знакомым человеком.

Где легче найти этого самого случайного попутчика? В традиционных местах скопления людей, которые проводят там много времени в расслаблении. У мужчин это баня или пивная, у женщин – это та же баня или салон красоты, например. В таких местах люди редко пребывают в суете, поэтому вам легче будет отловить зазевавшегося слушателя и вылить на него ваше переживание.

Потом, правда, вам придется выслушивать его исповедь, но постарайтесь пропустить ее мимо ушей и считайте, что это своего рода плата за вашу психотерапию.

Понятно, что выполнять это упражнение нужно в одиночестве, чтобы не расстраивать психику людей, вас наблюдающих.

***Формула прощения***

Вы можете использовать медитацию прощения, описанную чуть выше. Она прекрасно очищает тело как от прежних, так и от только что возникших энергетических зарядов. Как только вышли из переживания и ваш Разум снова стал востребован, так начинайте бормотать про себя формулу прощения на того человека, который вызвал ваши нерадостные эмоции. Или на ту ситуацию, организацию, автомобиль или комаров, которые только что «достали» вас.

Здесь уже не нужно бормотать формулу прощения часами, **а достаточно повторить ее про себя несколько десятков раз.** Если, конечно, это был совсем новый, а не окаменелый от времени и многократного использования энергетический блок.

Это будет вполне цивилизованный способ, а есть ли что-то для тех, кто не готов что-то сделать для себя? Исключая, конечно, обгавкивание окружающих или вываливание на них же содержимого вашей внутренней эмоциональной помойки.

***Нецивилизованные способы***

Из нецивилизованных способов – для выведения сильного гнева **можно зайти в туалет и там злобно попинать унитаз**. Или стенку, но так, чтобы не оставлять грязных следов. И не повредить ногу или обувь.

Можно **зайти в пустую комнату и там позволить себе любые движения** – прыгать, скакать, размахивать руками и ногами. Можно рычать и злобно бормотать проклятья, но тихо. И до тех пор, пока все это не надоест – тем самым тело покажет, что оно исчерпало запас лишних ресурсов.

***Стресс-разрядник: Мягкий гнев***

Есть такая детская игрушка, похожая на кусок пластилина, но не липнущего к рукам. Ее тоже можно мять, рвать, растягивать, сворачивать и так далее, она все стерпит.

Она будет слегка сопротивляться, то есть для ее скручивания или вытягивания потребуется усилие. Ваша энергия гнева уйдет на физическую работу! В итоге в теле ничего не останется, и очередная эмоциональная пробка не будет мешать вашему здоровью и нервной системе.

А потом, когда ваш эмоциональный запал разрядится в агрессивном творчестве, вы слепите из нее небольшой комок и спрячете в карман – до следующего раза.

У этой игрушки есть особенность – хранить нужно только в пластиковом стаканчике, поскольку она имеет свойство растекаться со временем. А растекшийся по карману пластик создаст вам новые основания для энергетических всплесков. Поэтому пластик продается и хранится в стаканчике.

Эти пластиковые комки бывают разных цветов, поэтому их можно использовать и для развития творческих способностей – лепить из них разные фигурки. Которые, правда, не смогут сохраняться долго, растекутся со временем, через 30–50 мин.

Это все приемы для разрядки эмоций с высокой энергетикой.

А есть ли еще что-то, что позволит побыстрее **выйти из «проваленного» состояния** и начать чувствовать себя более радостно?

***Поплачьте***

Если ваше Подсознание признало, что реальность у вас такая гнусная, что с помощью раздражения или гнева ее все равно не исправишь, то оно переводит вас в низкоэнергетическое состояние. Если помните, это уныние, вина, безнадежность, горе.

Это достаточно неприятные состояния, поскольку **естественным** для нас считается (*внимание – это неосознаваемая установка*!) бодрое, а то и буйное состояние. А печаль или депрессия – состояния дефектные, от которых нужно избавляться любыми способами. Чтобы вы опять буйно носились по жизни – до очередной депрессии.

Одно из традиционных состояний «облегчения души» – это слезы.

У женщин этот процесс протекает легко и приносит желанное облегчение довольно быстро. Видимо, организм выводит лишнюю энергию в процессе слезообразования и слезовыделения (слезовытекания).

Поэтому рекомендация здесь проста: хочется плакать – плачьте, пока слезы не иссякнут.

Если поплакать вроде как хочется, а слезы не текут, можно включить душещипательный фильм. Или почитать столь же душещипательный роман со счастливым концом. Смотришь, слеза прошибет, а вы к ней свою несчастную долю заодно приспособите проплакать.

К сожалению, этот замечательный процесс «облегчения души» считается недостойным «настоящего» мужчины, самца. Разве что пустить скупую мужскую слезу иногда допускается. Но от нее и толк будет скупой.

В общем, идея поддержания здоровья понятна – нужно сразу убрать из тела свежий энергетический блок (пробку, затор), и оно будет оставаться здоровым. Если, конечно, вы не загубите его каким-то другим способом.

Например, алкоголем.

***Снимает ли алкоголь?***

Многие люди привыкли пропускать рюмочку-другую после напряженного рабочего дня. Работает ли алкоголь на выведение из тела эмоционально грязи?

Ответ огорчительный: нет, не работает. Алкоголь на физическом уровне тормозит нервные процессы и тем самым останавливает суматошный бег мыслей, от которого вы хотели бы избавиться.

Еще алкоголь требует много энергии для своего расщепления, поэтому организм быстренько отбирает ее у головы с ее суматошным бегом мыслей и направляет ее в желудок.

В итоге воспоминания о прошедшей неприятности или просто сильное напряжение покидают вас, наступает приятное расслабление. На время, естественно.

Никакие энергетические пробки при этом не исчезают – пьющие люди нередко отличаются высокой раздражительностью, агрессивностью и другими нерадостными для окружающих качествами.

Больше того, иногда под действием алкоголя поведение человека резко меняется – неожиданно он становится агрессивным или злобным, доставляя много неприятностей окружающим.

О чем говорит такое поведение? О том, что **внутри такого человека скопилось множество негативных энергетических блоков**. Все блоки «заряжены» на борьбу, но в трезвом виде человек контролирует их и не дает им проявиться.

Когда он выпивает, алкоголь на химическом уровне разрушает механизмы осознанного контроля. И энерго-эмоциональные блоки перехватывают управление его телом. Наконец-то они могут выполнить хорошее и доброе дело – дать сдачи всем недругам! Ведь он (Хозяин тела) так много раз возбуждался и хотел дать всем сдачи, но почему-то этого не делал. Теперь, когда он не мешает, его блоки находят себе применение.

По такому агрессивному поведению можно однозначно делать вывод о том, что этот человек постоянно находится во внутренней борьбе с окружающим миром. И его тело загажено эмоциональной грязью до краев.

Если же человек после дозы алкоголя становится расслабленным и добрым, то у него явно нет скрываемого от окружающих сильного раздражения по множеству вопросов. У него нет большого количества эмоциональной грязи, поэтому он и в пьяном виде вполне благополучен.

Конечно, если выпить стакашку сразу же после возникновения раздражения или гнева, то вам быстро полегчает, и очередная энергетическая пробка не образуется – «лишняя» энергия пойдет на усвоение алкоголя. Но мало кто имеет возможность подобным образом заботиться о своем психическом здоровье. То автоинспекторы будут возражать, то начальство будет недовольно. А уж о близких людях и говорить не приходится – от них не защитишься никакими стакашками, все равно достанут.

***Третья группа приемов – тормозим появление новой грязи***

Суть третьей группы приемов проста – научиться так управлять своим организмом, чтобы он спохватывался сразу же, как только в вас начнет нарастать волна раздражения или гнева. Точнее, чтобы спохватывались вы (ваш Разум) и волевым усилием быстренько гасили волну возмущения.

Как этого можно достичь?

К сожалению, просто взять и заставить себя сдерживать нарастающую эмоцию обычно не получится. В Подсознании имеется набор установок о том, как вы обычно реагируете на сложные ситуации – плачете, обиженно молчите или лезете в драку. Установки есть, и Подсознание вполне четко руководствуется ими.

Теперь вы хотите, чтобы оно изменило эти установки. На какие? Вы можете четко сформулировать, чего вы теперь хотите?

Скорее всего, у вас не получится четко сформулировать вашу новую установку – слишком сложной и запутанной она может быть.

Поэтому можно пойти по другому пути – **заставить Подсознание самостоятельно выработать нужную вам установку**. А для этого нужно довести до него, что именно вы желаете иметь. Не словами, а реальными поступками. И **подтвердить важность сделанного вами выбора многократным повторением**.

Что это значит? Значит, нужно показать Подсознанию, какую именно модель поведения вы хотите иметь в будущем.

Делается это просто – **путем многократного выполнения упражнений по стиранию лишнего эмоционального заряда сразу же после его возникновения** – приемы на этот счет приведены в предыдущем разделе.

**То есть вы вспыхнули, пережили гнев – почитали медитацию прощения.** Еще раз вспылили – снова почитали медитацию прощения, и так много раз. Подсознание увидит, что вам не нужно припасать энергетические заряды – ведь вы их постоянно подчищаете, и начнет понемногу уменьшать их величину, чтобы понять, правильно ли оно понимает ваши действия.

Как это будет выглядеть? Очень просто и доступно. Вы начнете раньше спохватываться и начинать чистить возникающую эмоциональную грязь.

Если раньше вас опасно подрезали на дороге, и вы полчаса после этого бормотали проклятья по поводу идиотов на дорогах, то теперь после нескольких чисток вы начете спохватываться через 20 минут. Потом через 10, потом через пять, и так вплоть до состояния, когда возбуждение только начинает подниматься, и тут же спадает. А вы стираете даже его остатки, повторив формулу прощения на дорожных нарушителей несколько раз.

Это же правило выработки нового отношения к вызывающим раздражение ситуациям применимо в любой обстановке. Вы часто расстраиваетесь или раздражаетесь на вашего руководителя? Ваш муж часто возбуждает ваш гнев? Ваш ребенок периодически доводит вас до бешенства? Нет проблем! Читайте на них формулу прощения каждый раз после приступа бешенства, подчищая «свежую» эмоциональную грязь. И со временем (месяц-два-три) ее станет все меньше и меньше, вплоть до полного исчезновения.

А есть ли приемы, характерные только для этой группы приемов? Да, это прием Волевого подавления эмоций, например .

***Волевое подавление***

Суть приема проста. Вы все время наблюдаете за собой, и как только возникает угроза потери контроля и попадания под управлением только эмоциями, вы моментально включаете механизм осознанного подавления эмоций. Вы даете себе команду «Я спокойна (спокоен)» и следите, чтобы она выполнялась. В итоге вы «задавливаете» саму возможность проявления избыточных эмоций. И потери вами контроля над ситуацией.

Понятно, что этот прием легко могут использовать люди волевые и привыкшие все держать под контролем. Это обычно лидеры, руководители, привыкшие давать указания и не позволяющие себе тратить время и энергию на пустые переживания.

Если же вы живете в потоке эмоций, и не представляете себе жизнь без них, то этот прием вам вряд ли подойдет. Вы же не хотите лишить себя удовольствия покупаться в энергетических потоках? Пусть и помоечных, но все же потоках.

Если же подобные удовольствия вас уже «достали», то можете воспользоваться еще одним приемом.

***Подружимся с переживаниями***

Один из таких приемов предлагает вам не бороться, а... подружиться с вашими переживаниями .

Вы уже знаете, что сильные негативные эмоции возникают, чтобы привести реальность в соответствие с вашими замечательными ожиданиями. То есть они предназначены, чтобы помочь вам. Хорошие какие, не так ли?

А раз они такие замечательные, давайте поблагодарим их за это.

Благодарить непонятно кого сложно как-то. Поэтому для начала давайте представим, как выглядит ваши злость, страх или раздражение.

Сделать это просто. Нужно вызвать эмоцию, закрыть глаза и увидеть, как она выглядит. Как животное, мультипликационный герой или просто грязное пятно? Форма не имеет значения, важно, чтобы она была хоть какой-то.

Обозначив образ эмоции, вы посылаете ей прямо из вашего сердца золотистый поток любви и благодарности за попытку помощи вам, за единомыслие и поддержку ваших усилий, за заботу о вас.

Не стесняйтесь, залейте образ вашей негативной эмоции потоком любви и благодарности.

Если делать это искренне и достаточно долго (несколько минут), то произойдет маленькое чудо. Ваша негативная эмоция трансформируется в свою противоположность – позитивную эмоцию уверенности, радости или благодарности. Кстати, тоже имеющую какой-то образ, который вам нужно запомнить.

Запишите его куда-то, чтобы не забыть и всегда иметь под рукой. В мобильник, например.

Что получилось в итоге? Вы попробовали вспылить или обидеться, спохватились и быстренько послали поток любви и благодарности вашей эмоции. В итоге она трансформировалась в позитив, и ваше тело осталось чистым от эмоционального блока. То есть в то, что нам и требовалось получить.

***Мантра «любовь»***

В восточных духовных учениях широко используется прием подавления бега мыслей путем многократного повторения или пропевания определенной фразы. Самая популярная мантра – это пропевание слова «Ом-м-м...».

Имеется масса других мантр, состоящих из нескольких слов на санскрите. Существует даже огромная духовная школа (Махариши), где каждому вступившему в нее дается персональная (на самом деле привязанная к дню недели) мантра. Которую нужно постоянно держать в голове, чтобы она (голова, естественно) не забивалась обычным эмоциональным мусором.

В православии эту функцию выполняют молитвы.

Можно ли применить что-то подобное для выхода из состояния нарастающего негативного возбуждения?

Конечно, можно.

Большинство из вас видело, видимо, научно-популярный фильм об уникальных свойствах воды. Там было показано, какую форму принимают молекулы воды при замерзании. Обычно это бесформенный комок. Но если много раз произнести слово «любовь» над водой, то при замерзании получается идеальная форма снежинки. Получается, что вибрации, которые возникают при произнесении слова «любовь», обладают особым, структурирующим пространство действием.

Что нам, собственно, и требуется.

Значит, испытав очередную порцию раздражения и уловив, что вы опять проваливаетесь в негатив, вы тут же начинаете потихоньку пропевать или произносить про себя слово «любовь».

Мотив не имеет значения, только чтобы не было суеты. Африканские напевы современной зарубежной эстрады использовать не рекомендуется.

А дальше все просто. Вы произносите слово «любовь», вибрации этого слова гармонизируют ту воду, которая составляет 60% вашего организма. И вы гармонизируетесь.

Это очень похоже на то, как барон Мюнхгаузен вытягивал сам себя за волосы из болота, куда он провалился вместе с конем.

Но в данном случае это реально работает! Попробуйте, и возьмите для постоянного использования (так и хочется сказать: «возьмите на вооружение». Но вы ведь уже не вооружаетесь и не нападаете, не так ли?).

Этот прием хорош для быстрого убирания из тела любых негативных эмоций, включая страхи.