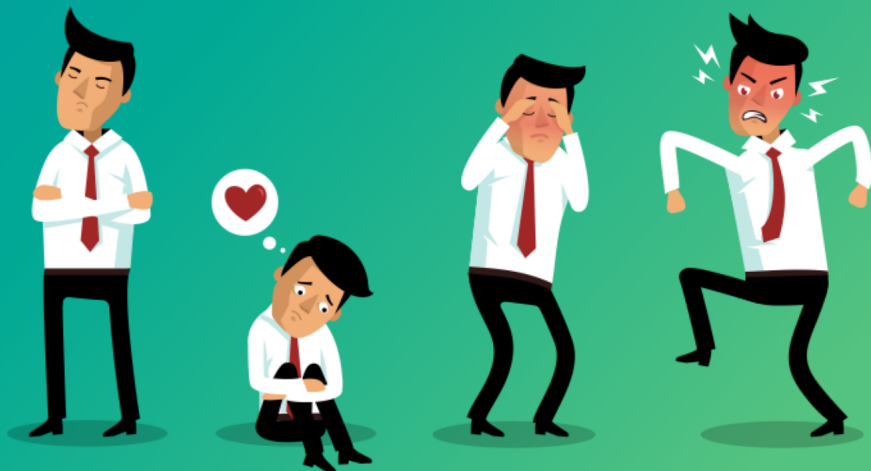


АРТЁМ МЕЗИН



8 ДИСКОМФОРТНЫХ ЧУВСТВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА НАШУ ЖИЗНЬ



Артём Мезин

8 дискомфортных чувств и их влияние на нашу ЖИЗНЬ

2018

УДК 159.9
ББК 88
М44

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Мезин Артём

М44 8 дискомфортных чувств и их влияние на нашу жизнь / Артём Мезин. — [б. м.] : [б. и.], 2018. — 60 с. — [б. н.]

Дискомфортные чувства знакомы каждому, но что происходит, когда от них невозможно избавиться и они повторяются снова и снова? Гипнолог Артём Мезин в легкой и увлекательной форме расскажет несколько историй из своей практики, связанных с основными человеческими чувствами и теми состояниями, которые они вызывают. Прочитав книгу, вы узнаете, к чему приводит невыраженный дискомфорт и как меняется жизнь человека, когда появляется возможность его убрать. Несколько полезных техник, приведенных в данной книге, позволят вам самостоятельно проработать ваши чувства и помогут избавиться от неприятных ощущений и губительных последствий.

УДК 159.9
ББК 88

12+

В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Моя история или поиск серебряной пули	8
Трансформация чувств	26
Метод 1. Здесь и сейчас	29
Метод 2. Выписывание	30
Метод 3. Главное дискомфортное чувство	31
Метод 4. Дерево рода	32
Страх. От бессонницы до комфортного сна	34
Грусть. От мечты к своей программе на ТВ	37
Скука. От боли в сердце к восстановлению эмоциональной чувствительности	39
Вина. От беспокойства до доверия к жизни	42
Обида. От раздражения к спокойствию	46
Одиночество. От тяжелой пищи к овощам и фруктам	49
Стыд. От откладывания дел до миллиона в месяц	52
Злость. От невроза из-за денег к разумной их трате	55
Послесловие	60

ВВЕДЕНИЕ

Некоторые люди считают, что чувств миллион и что разобратся в их многообразии попросту невозможно. Я же, опираясь на свой опыт, утверждаю, что это не так, поскольку мы попросту не понимали бы друг друга. Представьте, что ваш собеседник испытывает чувство 567830, а ваш привычный способ реагирования закреплен под номером 13996. Жизнь уходила бы на то, чтобы разобратся хотя бы в первой сотне чувств. Во всем мире насчитывается всего около 5–6 тысяч языков — основных средств общения и взаимодействия, из которых наиболее распространены всего 40. Чувства, как еще один способ познания и взаимодействия с миром, гораздо менее обширны и разнообразны.

Приятные чувства знакомы каждому — радость, счастье, удовольствие, единство и многие другие. Но если человек испытывает то, что доставляет ему приятные ощущения, станет ли он задумываться о том, как мы устроены, обращаться к специалистам, решать какие-то проблемы? Нет! Не станет он и читать книгу с таким названием, да, дорогой читатель?;) Здесь я сознательно исключаю естественную тягу к знаниям, поскольку современная система образования практически полностью выхолащивает её из людей.

Зачастую именно боль и дискомфорт подталкивают нас к изменениям. «Жизнь — боль» — эту фразу сегодня можно услышать часто и порой она вызывает досаду. Тем не менее, без этой боли многие из самых прекрасных представителей человечества не стали бы теми, кем стали. Для примера прочитайте историю жизни Альберта Эйнштейна, которого в школе считали идиотом, или, из более современных — Опры Уинфри, которую не раз на-

силовали. Вопрос выбора встает наиболее остро. Те, кто решают преодолеть боль и подняться над ней, становятся примером для окружающих, а выбор быть жертвой переносит ответственность за свою жизнь на кого-то другого, не оставляя никакой возможности её изменить.

Стоит ли делать вывод, что дискомфортные чувства это плохо? Нет! Каждое чувство возникает обоснованно и имеет целью сделать так, чтобы мы ощущали себя в безопасности, чувствовали свою ценность и идентичность. Как только что-либо из этого нарушается, идет дискомфорт в попытке это исправить. Например, если кто-то грубо нарушает ваши границы, в 90% случаев у вас возникнет злость, которая перейдет в агрессию. Зачем нам агрессия? Правильно, чтобы быстро восстановить границы! Повысив голос или даже помахав кулаками, вы вернетесь в нормальное состояние. Все как в дикой природе, поэтому стоит ценить и уважать нашу животную сторону и не ломать её вековые механизмы без надобности. Проблема лишь в том, что мы часто застреваем в одних и тех же способах реагирования и это начинает приводить к проблемам.

Основных дискомфортных чувств 8 – это страх, грусть, скука, вина, обида, одиночество, стыд, злость. Все литературное многообразие чувств и их подвидов обычно сводится к этим восьми. К примеру, та же ревность для кого-то на самом деле является злостью, а для кого-то грустью.

В этой небольшой книге я расскажу вам о своем жизненном пути, дам несколько техник по самостоятельной проработке чувств, а также поделюсь историями из своего опыта работы консультантом, которые привели к изменениям в жизни людей. Некоторые из них могут показаться вам вполне обыденными и не стоящими внимания, но это не так – для самого человека они ознаменовались существенными изменениями. Все истории пронизаны единой нитью – изменением решения в травмирую-

щей ситуации и взятием за него ответственности. Я покажу, какие дискомфортные чувства к чему приводили и как мы от них избавлялись. В своей работе я использую гипноз и некоторые телесные практики. Все ситуации реальные, результаты проверены, однако по причине конфиденциальности имена клиентов изменены.

Приятного чтения!

МОЯ ИСТОРИЯ ИЛИ ПОИСК СЕРЕБРЯНОЙ ПУЛИ

Все пути одинаковы: они ведут в никуда. Но у одних есть сердце, а у других — нет. Один путь дает тебе силы, другой — уничтожает тебя.

— Карлос Кастанеда

Расскажу немного о себе, кто я такой и почему об этом всем пишу. Поскольку эта книга электронная, то размещу ссылки на тексты из моего блога, чтобы у вас была возможность углубиться в детали. Сразу предупреждаю, что эта глава будет большой и если вам неинтересна история моего становления как специалиста и нужна практика, переходите к следующей главе. А я тем временем начну, как водится, издалека.

Я помню ещё те моменты, когда мой интерес к внутреннему миру только начал формироваться. Мне было лет 14–16, я жил в маленьком городке населением в 60 тысяч человек и учился в школе. Жизнь шла своим чередом, я учился без троек и в каком-то классе даже был отличником, хоть и не любил многие предметы и атмосферу в школе. Я не переносил шумные компании, предпочитал уединение и спокойные занятия — обычный подросток с типом личности интроверт¹.

И вот однажды вечером по телевизору шла какая-то передача о тайных знаниях в духе канала РЕН-ТВ. Ведущий увлекательно рассказывал об астральных путешествиях. Сам сюжет я пом-

¹ <https://soglblog.ru/all/kak-stanovyatsya-ekstrasensami-ili-moi-rassuzhdeniya-ob-introver/>

ню смутно, но эта тема меня сильно зацепила. Компьютер у меня дома уже был, Интернет тогда был через телефонную линию (dial-up) и по карточкам, поэтому я начал заряжать поисковики различными вариациями фразы «как выйти в астрал». Так я нашел рассылку на сайте по внетелесному опыту (Subscribe.ru) и успешно на нее подписался. Это сейчас у всех есть мессенджеры и группы в соцсетях, раньше были популярны только сайты и рассылки, а вместо современных телефонов были пейджеры.

Получив несколько писем и общее представление о процессе, я начал практику. По вечерам я выключал свет в комнате, ложился на кровать и отчаянно напрягал то тело, то голову в надежде наконец выйти в астрал. Ничего не получалось. Это сейчас мне смешно все это вспоминать, но тогда я бредил этой идеей. Вспомнил я также о книге, которую несколько лет назад заказал себе с книжного интернет-магазина. В одном заказе с решебниками по нелюбимой мной физике я взял книгу о восточной философии, оккультизме и йоге. В 14 лет она не зашла, но в то время была прочтена запоем. Примерно в то же время были куплены мои первые книги по психологии: «Прикладная психология» и «Человек и толпа».

Время шло, а астрал все никак не раскрывал мне свои врата. Поскольку я любил Интернет и предпочитал его прогулкам с друзьями, то начал снова искать там, но уже конкретных людей. В те времена был очень популярен мессенджер под названием ICQ, «аськой» пользовались даже в крупных компаниях для корпоративных переговоров. В этой программе была функция поиска по интересам, я вбил туда слово «астрал» и стал искать.

Так я познакомился с девушкой, которая, по её словам, практически каждую ночь выходила из тела. Мы много общались, я опробовал её советы на себе и снова ничего не работало. Потом она предложила: «Слушай, у меня есть знакомый серый маг, Ге-

расим, я дам тебе контакт, напиши ему». И я написал Герасиму. Судя по аватарке, это был типичный полный и лысеющий мужик слегка за 40. Он не сильно возжелал общаться со мной, но выслал свою книгу по магии, сказав, что она магически заряжена и если я сделаю её копию, то заряд уменьшится вдвое и так далее. Я удивился. Не меньше я удивился и начав читать этот труд, в котором особое внимание уделялось обрядам инициации. Обряды были сексуальными, но особенно обескуражил меня тот момент, что боевая магия передается через анальный секс. Позднения усилились, когда моя новая знакомая сообщила, что Герасим просил отправить ему её обнаженные фотографии для якобы сканирования или магической правки. В общем, так двери Хогвартса¹ для меня закрылись. Называющие себя магами люди вызывали у меня приступ тошноты. Это сейчас мне понятно, что многие из них, не состоявшись как личности, ушли в сферы, которые понятны малому количеству людей и тем самым компенсируют свою ущербность. Отсюда и появляются подобные диалоги:

— Да у тебя же денег нет!

— Материальное мне неинтересно, это грубые вибрации. Мне важна духовность и частота, на которой я звучу. Деньги только увеличивают страдания и заставляют вращаться колесо Сансары².

— А что с противоположным полом?

— Я обрел свою половинку внутри себя, к тому же я коплю

¹ Хогвартс — вымышленное учебное заведение волшебников из вселенной «Гарри Поттера».

² Сансара или самсара (санскр. «блуждание, странствование») — круговорот рождения и смерти в мирах, ограниченных кармой, одно из основных понятий в индийской философии: душа, тонущая в «океане сансары», стремится к освобождению (мокше) и избавлению от результатов своих прошлых действий (кармы), которые являются частью «сети сансары».

энергию. Мне никто не нужен.

Нет ничего хуже лжи самому себе. Чем больше они чувствуют себя несостоявшимися и чем сильнее в детстве и подростковом возрасте они ощущали себя белыми воронами, изгоями и неудачниками, тем глубже должна быть погруженность в мистику, чтобы уйти от «этого жестокого мира».

Так на этом тогда все и закончилось бы, если б я не продолжил свой поиск дальше. В той же «аське» я познакомился с парнем с именем Станислав. Он сразу расположил к себе, красиво и грамотно вел переписку и дал мне некоторые советы по выходу в неподдающийся астрал. Он сильно отличался от Герасима, был хорошо подкован в области тонкого мира и меня тянуло к нему. Мы стали общаться. Оказалось, что Стас экстрасенс и уже довольно давно принимает людей дома и дистанционно, у него открыто видение (третий глаз), чем он успешно пользуется. Я прекрасно помню, как он сам предложил меня просканировать. Такой точности я никак не ожидал. Он детально рассказал обо всех моих физических проблемах, что на тот момент было невозможно угадать, поскольку свою фотографию я ему не отправлял. Было много нюансов и советов относительно моих мыслей и состоянии энергетике, а также рекомендаций, что с этим делать. Я был под впечатлением — мне повезло встретить настоящего практика.

На тот момент я уже закончил школу встал перед выбором будущей профессии. В моей голове было 3 варианта: программист, лингвист, психолог. Я пошел учиться в университет на программиста, так как меня с детства тянуло к компьютерам. Первый компьютер появился у меня году где-то в 2002 у первого в классе. Та машина была намного слабее современных смартфонов, но она подарил мне много славных дней настоящего знакомства с цифровым миром, который меня так манил.

Я успешно сдал экзамены и поселился в общежитии в областном центре, который находился в 100 километрах от моего родного города. Общение со Стасом я не прекратил, наоборот, стал часто пользоваться услугами просмотра своей энергетики. Что я только не вытворял¹ со своими чакрами², как только не визуализировал³. Для меня это не было чем-то из области надуманного, я стал чувствовать энергетику, изменения в ней и часто после той или иной практики спрашивал Стаса посмотреть, что изменилось. Поменялся и сам Стас — стал более отчужденным и закрытым и в итоге пересмотрел свою бесплатную помощь мне, поэтому с определенного момента было решено, что его услуги для меня платные, как и для остальных. Об астрале я давно и благополучно забыл, для меня открылись знания куда более интересные. Дальше пошли книги Ошо, Кастанеды, серия из 12 книг «Диагностики кармы» Лазарева и много других, но уже менее известных. Желания искать гуру или вступать в какие-то магические круги у меня не было, я спокойно и обстоятельно изучал интересующие меня труды, что-то пробовал. Знакомился и общался с единомышленниками по большей части в Интернете.

Я с отличием закончил университет и мы с одногруппником стали заниматься созданием сайтов. В то же время у меня появилось желание оформить свои размышления и опыт практик в виде текста. Я написал свой первый материал об эмпатии⁴ и отправил его своему товарищу в качестве гостевого текста, поскольку блог⁵ я еще тогда не создал. Людям мой слог пришлось

¹ <https://soglblog.ru/all/eksperiment-s-seksualnoy-energetikoy-i-ego-posledstviya/>

² <https://soglblog.ru/all/chakry-cheloveka-i-ih-znachenie/>

³ <https://soglblog.ru/all/kak-rabotat-s-energetikoy/>

⁴ <https://soglblog.ru/all/empatiya-soperezhivanie-i-chuvstvovanie/>

⁵ <https://soglblog.ru/all/kak-poyavilsya-etot-blog-i-o-chem-on/>

по душе, я получил несколько воодушевляющих комментариев и одна женщина даже пыталась выйти на меня лично. Блог товарища был об отношениях и сексе и мой материал довольно сильно выделялся на фоне его текстов.

После второго совместно разработанного с одноклассником сайта я понял, что из-за его характера мы вместе долго не протянем и жить на 10 тысяч в месяц желания не было никакого. Так я устроился на первую работу администратором баз данных, а затем и на вторую, где работал сначала специалистом по информационной безопасности, а потом уже веб-разработчиком. Из всего мира программирования именно создание сайтов зацепило меня, ведь можно практически в реальном времени видеть, как ты создаешь что-то новое. За это время были убиты две попытки создать шаблон блога с нуля, из-за своего перфекционизма я уходил в переоптимизацию и забрасывал это дело. В итоге я взял самый простой движок с приятным интерфейсом и начал писать свои тексты. Этого мне и не хватало. Оказалось, что настройка мне нужна по-минимуму, главное чтобы была возможность выкладывать материал. И я начал писать.

После определенного количества написанных материалов и комментариев к ним я задумался о том, чтобы заняться консультированием¹. Сложно сказать, что конкретно меня подтолкнуло в эту сторону. Я только хорошо помню как, общаясь с людьми, видел их внутренние процессы, страхи, сомнения, при этом умея хорошо слушать. Мне в целом было интересно понимать людей, к тому же я довольно чувствительный. И чувство правильности², будто я проводник какой-то крайне необходимой информации для каждого человека, было самым ярким сигналом к тому, что мне все это близко. Изначально я оставил свою

¹ <https://sogblog.ru/all/psihologicheskie-i-ezotericheskie-konsultacii/>

² <https://sogblog.ru/all/chuvstvovanie-sudby/>

личность в тайне, делал упор на текст и именно таком виде блог просуществовал большую часть своего времени. В случае с консультированием надо было выйти из тени, общаться по Skype, к чему я морально не был готов. К тому же, я не имел высшего психологического образования и в сочетании с фразой матери «без бумажки ты кашка», которая крутилась у меня в голове, ситуация создавала дополнительные сомнения. Тем не менее, я выложил свое предложение и стал ждать. Через какое-то время у меня появился первый клиент.

Консультации были редки, как и мои тексты в блог, но сам процесс мне очень нравился, я чувствовал, что это мое. К сожалению, все мое время, внимание и энергию съедала работа. Мне казалось будто я выбрал верное направление профессиональной деятельности, но ни одной купленной книги по программированию и компьютерным технологиям я толком не прочел, а психологию читал запоем. Я видел, как мои влюбленные в IT и программирование ровесники умудрялись помимо работы участвовать в нескольких стартапах, а моя такая попытка заниматься подобным после работы быстро утонула во внутреннее сопротивление и отсутствие энергии. В общем, я переживал кризис, о котором еще не догадывался.

Симптомы были и раньше, когда в 2010 году я столкнулся с непрекращающимся головокружением. Я прошел кучу обследований, сдал анализов как на космонавта и с диагнозом вегетососудистая дистония (ВСД) меня выписали с больничного. Уже позже из общения с докторами и клиентами с таким же диагнозом я узнал, что его обычно ставят когда у человека психосоматика¹ и традиционные методы диагностики и лечения не прино-

¹ Психосоматика – направление в медицине (психосоматическая медицина) и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний.

сят результатов.

Помню, в какой-то период мне было тогда так плохо и страшно, что от безнадежности я пошел в церковь. Для меня самой светлой и приятной там оказалась девушка, продающая свечи, религия для нее действительно стала спасительной соломинкой в тяжелый жизненный период. В остальном мне говорили о множестве вещей, которые надо было просто принимать за аксиому, чему мой аналитический ум сильно сопротивлялся. Как ни старался, я не смог ощутить себя частью всего этого, да и положительных изменений по здоровью не было. Окончательно осознав, что это не мое, я перестал ходить туда. Тем не менее, знакомство с религиозным сознанием и его аспектами вижу для себя несомненным плюсом того времени, ведь я стал лучше понимать людей и их решение примкнуть к той или иной конфессии.

Итогом всех моих метаний стало увольнение со своего первого места работы, где я работал системным администратором и программистом по совместительству. После этого события где-то через месяц все симптомы сошли на нет. Я не прислушался к себе и не сделал необходимых выводов, поэтому не стоит удивляться, что через какое-то время все это повторилось.

Следующий раз был серьезнее – нервная ситуация на последнем месте работы привела меня к физической слабости и паническим атакам¹ (ПА). Причиной, как ни странно, была моя профессиональная деятельность, я должен был выйти на нее после новогодних каникул, но не смог. Отсутствие сна, полное нервное истощение, страхи на ровном месте погрузили меня в пучину дичайшего ада. Я ушел на больничный, где мой терапевт, не сумев мне помочь и услышав про страхи, отправила ме-

¹ <https://sogblog.ru/all/kak-zhivetsya-bez-voli-ili-otsutstvie-manipury/>

ня к психотерапевту. Это был интересный мужчина в возрасте, который носил очки и имел в кабинете много странных картин. Мы мило побеседовали, я надеялся на психоанализ, но в итоге мне выписали банальный транквилизатор. Уже позже, пообщавшись со знакомым психиатром, я понял, что психотерапия в современном виде чуть ли не полностью состоит из лекарств, и разочаровался в ней. Я давно понял, что от официальной медицины особых чудес ждать не стоит, она во многом завязана на фармацевтический бизнес.

Таблетки я пропил дня 3 и бросил, решив привлечь Стаса к решению моей проблемы, мы тогда изредка поддерживали связь. Могу сказать, что он тогда действительно «зашил» мою дыру в энергетике, я сразу почувствовал прилив энергии, а через пару дней от ПА не осталось и следа. Я благополучно вернулся к работе, не поставив в больничном в графе врач слово «психотерапевт». Подобные переживания дали мне прекрасную возможность понимания того, что чувствуют мои клиенты, которые столкнулись с ПА, только помимо психических механизмов я понял и прожил все нюансы энергетических. Эта ситуация, поиск решений и благополучное её разрешение познакомили меня с людьми, которые находились на разных стадиях разрешения панических атак. Была у меня и консультация, где мне удалось вселить клиенту надежду на то, что это состояние не навсегда, не приговор и не приводит к смерти. Ведь именно дикий неконтролируемый страх и отсутствие понимания, откуда это и что с этим делать, еще больше накручивают переживающего все это человека. Была у меня и знакомая, которая в прямом смысле «подсела» на энергокоррекцию своих панических состояний. Она срывала энергетiku, бежала к Станиславу или его аналогу, так «лечилась», а потом снова доводила себя до ужаснейшего состояния. Я тогда осознал, что одними энергетическими правками себя не вылечишь, проблема возвращается снова и снова, люди просто переносят ответственность, работая на более тонких уровнях. К тому же, не бывает за-

стывшего человека, энергия постоянно течет и изменяется и для больного ничего не стоит разломать все то, что красиво сделал ему специалист. Делает он это в большинстве случаев неосознанно, тем самым снова и снова обнаруживая себя в полной жопе со всеми вытекающими последствиями.

Эта энергокоррекция стала последней, после нее наше со Стасом общение закончилось. Я уже говорил, что он сильно изменился, но тогда стал просто невыносим. Мои вопросы касательно работы и своего состояния никак не влияли на него, учитывая даже то, что я оплачивал его услуги. В один прекрасный момент он стал инициатором завершения наших отношений и какого-либо общения. Вот так и закончились восемь лет общения с носителем знаний о тонком мире. Через какое-то время я даже нашел себе похожего специалиста и для меня стало открытием, что такой человек может нормально и без вымещения злости общаться и работать. Осознание того, как сильно окружение влияет на нас было очень ярким. В коучинге с новым специалистом я работал с убеждениями¹ и после его прохождения понял, что эзотерика – это куда больше, чем чакры² и энергетика. Это система взаимодействия с миром.

Свой опыт и путь я переносил в блог. Стал замечать, что и писать я стал гораздо более выразительно. В основной работе ничего особо не менялось, я выполнял свою норму и довольствовался хорошей зарплатой. Познакомился с девушкой, мы стали жить вместе. Как-то все стало выравниваться и идти в направлении семьи. Однако, у жизни оказались свои планы.

Свое увлечение самопознанием я не забросил и стал об-

¹ <https://sogblog.ru/all/chelovecheskie-ubezhdeniya-i-illyuzornaya-realnost/>

² <https://sogblog.ru/all/glubzhe-chem-chakry-kauzalny-plan/>

щаться в интернет-тусовке бывших и настоящих клиентов Станислава, многие из которых были девушки. Ох сколько же темноты вскрылось о человеке, которого я одно время чуть ли не боготворил. Я даже не пытался что-то выведать, начиналось все с какой-нибудь банальной фразы «о нашем общем знакомом», а заканчивалось... впрочем, не будем о грустном. Туса размещалась в группе социальной сети Вконтакте, где люди анонимно задавали вопросы, а все желающие отвечали. Мне нравилась как атмосфера там, так и возможность ответить на какой-то непростой вопрос. Порой после моего ответа человек приходил уже в качестве клиента на консультацию. На консультации я занимался терапией разговорного жанра, чем и занимаются обычно психологи. Еще тогда у меня было чувство, что с психологией что-то не так¹, что впоследствии подтвердилось, однако даже те мои старые консультации помогали людям. В целом, этот период интересен одним моментом — в тусе я познакомился с Женей.

К тому моменту я уже был готов к серьезным изменениям вместо беготни по эзотерическому кругу. Мне просто необходим был человек с реалистичным и прагматичным взглядом на саморазвитие и я его нашел. Я не буду перечислять множество разнообразных моментов нашего с Женей общения, но её комментарий по поводу Стаса мне хорошо запомнился: «Ты что, 8 лет ходил к рентген-аппарату и считаешь это саморазвитием?» Ха, как тонко.

Благодаря ей я попал в сообщество практиков на несколько курсов, представляющих собой смесь психологии и энергетических практик. Я, наконец, вышел из мира виртуального в мир реальный, просто выпрыгивал из своей зоны комфорта. Были и ночные костры в зимнем лесу, и бритье головы налысо, и выступления на сцене. Все это совпало с отпуском и я, наконец,

¹ <https://sogblog.ru/all/eta-paradoksalnaya-psihologiya/>

стал чувствовать себя замечательно. Конечно, со временем я увидел, что у этого сообщества есть свои проблемы, из-за которых люди уходят оттуда. Тогда я понял, что при входе в любую структуру есть период, когда ты растешь и активно получаешь опыт, а потом эта же структура начинает мешать тебе идти дальше. Нельзя переносить ответственность за свою жизнь на самое замечательное сообщество, поэтому когда встал вопрос о повторном прохождении уже пройденных мной курсов, я решил двигаться дальше.

Мой отпуск закончился и нужно было возвращаться к своей работе. По ощущениям это было похоже на снятие кожи наживую. Внимательно наблюдая за своим состоянием, я понял, что именно текущая деятельность делает меня несчастным¹ и надо как-то её менять. Но как? Я стал задумываться о более серьезных изменениях в жизни, об увольнении и даже о переезде. В процессе обсуждения всего этого некоторые знакомые, узнав сколько я зарабатываю, крутили у виска, другие говорили, что всей семьей на столько живут. Но ведь не в деньгах счастье. Я чувствовал себя измученным и несчастным, отдавая большую часть своей жизни на то, что уничтожало мое здоровье. Весь день я работал, а вечерами с помощью практик «зализывал раны». Не было счастья и реализации, я мог напрячься и в 3 раза больше зарабатывать, но лучше это мою жизнь это не сделало бы.

И необходимые изменения случились, вернее, я сам себе их подарил. Я решил выучиться на психолога и переехать в город, в котором проводил отпуск. Ещё до отпуска не очень красиво закончились мои самые длительные отношения с девушкой, поэтому мне нужна была перезагрузка своей жизни. Я тогда написал огромный материал «Поиск спутницы жизни²», в котором

¹ <https://sogblog.ru/all/rabota-i-poisk-svoego-prednaznacheniya/>

собрал все свои наблюдения о девушках и отношениях. Несмотря на страх остаться без средств к существованию, я просто взял и уволился в никуда, собрал минимум вещей и полетел через тысячи километров. Хочу сказать, что это было одно из наиболее сложных и изменивших меня к лучшему решений.

Первое время на новом месте я находился в состоянии какого-то анабиоза. Выученная привычка работать и жить по режиму поначалу не отпускала, но потом сменилась тревожными мыслями: «Нужно что-то срочно делать, иначе деньги закончатся!» У меня на тот момент было предложение удаленной работы из московской компании, и я занялся решением тестового задания. Тело тут же дало знать о себе неприятными ощущениями и, честно сказать, я не горел желанием заниматься той же деятельностью. Меня не взяли на удаленную работу, но пригласили в Москву в офис, от чего я отказался. Неприятные ощущения как рукой сняло. Я воспринял это как знак того, что я иду верным путем, а наличие сбережений дало чувство страховки.

В то же время на меня выходят аж два маркетолога — один предлагает сделать ему небольшой проект, а другой в процессе общения рассказывает как мне лучше начать продвигать себя, поскольку я ему помог с решением внутренних проблем. За несколько дней я создаю сайт и настраиваю на нем рекламу. Рискуя, я вложил в это дело довольно много средств, но выхлоп оказался небольшим, что тогда меня сильно расстроило. Тем не менее, я сделал необходимые выводы и решил не сдаваться.

Поскольку я стал жить в довольно крупном городе, у меня появилась возможность видаться с людьми, с которыми я учился ранее удаленно на различных курсах по изменению себя. Многие из них получали высокие баллы и были среди этих сооб-

² <https://soglblog.ru/all/poisk-sputnicy-zhizni/>

ществ кем-то вроде местных идиолов. То, что предстало моему пытливому взору, меня ужаснуло. Несколько примеров. Одного парня больше года держала во френдзоне девушка намного моложе его и он всячески оправдывал это её поведение. Я же с помощью подколов возвращал его в реальность и показывал, что он сам этому потворствует. Через какое-то время это помогло, он начал с ней серьезный разговор и выяснилось, что она вообще любит девочек. Вот это поворот! Другая женщина далеко за 40 на мой невинный вопрос о наличии семьи начала доказывать мне, что у нее молодой организм и что она еще родит ребенка и найдет себе молодого мужа, но потом сама нашла повод за что на меня обидеться и даже умудрилась пригрозить мне проклятьем. Третья все мерила деньгами, её прямо трясло от непредвиденных трат, у нее не было ни семьи, ни отношений, она пачками вносила ухаживающих за ней мужчин в игнор. Если это одни из лучших на курсах, то что по поводу остальных?! Главное что я увидел во всех этих случаях – люди выбирали для проработки не главную проблему, а ту сферу, где у них уже был успех. Отношения правили те, у кого была хорошая семья но не было денег, а деньги правили те, у кого они были, но, блин, не было отношений! Все с ног на голову.

Я понимал, что люди искренне хотят изменить свою жизнь, но не замечают очевидных вещей и поэтому ходят по кругу. В группе это все усугубляется, потому что когда видишь успехи остальных, то кажется, что ты плохо стараешься. И ты начинаешь делать вещи правильные в тактике, но неправильные в своей стратегии. Так теряется драгоценное время.

Тем временем, моя подруга активно звала меня на курс по телесной терапии. В курсе разыгрывалось одно место тренера и нужно было проявить смекалку и креативность. Много людей откликнулось, отправил и я свой комментарий, не особо надеясь на благополучный исход, но мне повезло. Я стал тем счастливым, который получил бесплатное место.

Курс меня поразил, я в шутку называл работающих по нему людей любителями БДСМ¹. Решение неврозов и даже физических проблем предлагалось делать не через психику и сознание, как я обычно привык, а через тело. Предположим, болит у тебя нога – усиливаешь эту боль позой и мышцами до максимума, пока она, как ни странно, не проходит совсем. Проведенные мной в качестве тренера дистанционные (!) сеансы по телу просто поражали воображение, люди менялись к лучшему на глазах и, что самое главное, у них не было возврата в старое состояние. Я понял, что курсы по саморазвитию спотыкались именно на отсутствии в них тела, без процессов по телу практически любая работа над собой превращается в ментальную мастурбацию. Сам я провел в трансформации своей старой проблемы более 20 часов – это процесс не для слабонервных, необходимо ждать пока боль усиливается и раскрывается слой за слоем словно луковица. Осознание было сильным: «Вот где настоящая духовность без эзотерических соплей, можно даже не выходя из дома пережить такое что ранее и не снилось!» Я стал уважительно относиться к телу и не убегать от боли, зная, что за процессом её трансформации хранится моя энергия. К тому моменту я уже был знаком с терапевтическим танцем контактная импровизация², но эффект телесной осознанности был мной прочувствован на себе впервые.

После прохождения курса и получения множества отзывов с благодарностями я подумал: «Вот оно! Я буду изменять жизни людей, работая с ними по телу!» После нескольких сеансов с клиентами мне предстояло узнать горькую правду. Она состоя-

¹ БДСМ (англ. BDSM) – психосексуальная субкультура, основанная на эротическом обмене властью и иных формах сексуальных отношений, затрагивающих ролевые игры в господство и подчинение.

² <https://soglblog.ru/all/kontaktная-impvizaciya-tanec-iskusstvo-terapiya/>

ла в том, что к подобной работе были готовы не все, именно поэтому на обучении мы учились в большой группе и по очереди меняли тренеров, у каждого из которых был свой собственный стиль и подход. Человек «с улицы» просто сопротивлялся входу в боль, либо входил в нее, пасовал и выпрыгивал из состояния.

Пока я размышлял, как построить свое взаимодействие с клиентами, исходя из существующих ограничений, подошло время обучения у одного из мэтров российского гипноза Владимира Макулова, которое я подарил себе к Новому Году. С его методом я познакомился, когда в результате многих проб и ошибок осознал, что нужно работать непосредственно с бессознательным, а гипноз — замечательный способ для получения к нему доступа. Работая на обучении с участниками курса, я прекрасно видел, как мой прошлый опыт помогает мне разбираться там, где новички из моей группы не знают, что им делать. Но главное для меня было то, что метод очень комфортен для клиента — он лежит на кушетке и прорабатывает ситуации в прошлом, не занимаясь крайне дискомфортным входом в боль и не пугая своими стонами и криками соседей и окружающих. Я не шучу, некоторым из моих клиентов по телеске соседи начинали стучать по батареям в самый ответственный момент. По телу также ведется работа, только это называется проработкой инстинктов. Процесс очень точечный и тоже комфортный, можно сразу же тестировать результат, да и возврат к проблеме не наблюдается. Замечательно!

На этом я закончу свое повествование, но моя история не заканчивается. Перемены мои стали существенными, количество впечатлений на новом месте оказалось в разы больше, чем на старом, я отпустил контроль, страхи и все стало происходить наилучшим для меня образом, в потоке. Вот так произошло и продолжается мое становление как специалиста. Из мира «ахалай-махалай» эзотерики я перешёл в научный подход и мне

это нравится. С большим удовольствием и душой я работаю с людьми, расту как специалист и мне это приносит максимум чувства реализованности.

Хоть я и потратил на эзотерику довольно большое количество времени, об этом опыте я не жалею, он научил меня общаться с самыми разными людьми, на своей шкуре понимать и проживать тот или иной опыт тонкой жизни да и просто сделал мой угол зрения немного более широким. Из эзотерики я взял понимание эмпатии и развития сердечного чувствования, что часто позволяет мне еще до начала взаимодействия улавливать эмоциональное состояние клиента, тем самым выводя на поверхность нюансы неосознаваемых чувств. Это замечательно помогает в работе с людьми, которые отказались от своих переживаний, живут одной лишь головой и постоянно стремятся контролировать все вокруг. Один из редких случаев, когда эзотерика работает и дает ощутимый результат. В психологии также есть понятие эмпатии, но прямых способов её развития не приводится, кроме общих фраз и непосредственной работы с людьми.

Сейчас я мыслю категорией «есть ли результат?». Ты медитируешь два года кряду, есть ли результат? Нет? Тогда зачем ты продолжаешь? Это не значит, что медитация бесполезна, это значит, что тебе она не подходит. Пробуй, действуй, ищи отклик своего сознания и тела, то, что дает жизнь твоей душе.

Я понял, что не существует серебряной пули и универсального метода помощи. Что тренинги, что сообщества, что все остальные специалисты имеют свои собственные проблемы и недостатки и важно понимать их и не создавать себе кумиров. Это непрерывный путь проб и ошибок, собирание собственной системы жизни по крупицам, а для меня как для специалиста это стало сплавом из различных техник, течений. На данный момент я выбрал гипноз как основной метод работы с людьми, но кто знает, к каким открытиям я приду после очередного обучения

и практики. Надеюсь, рано или поздно это приведет к открытию авторского метода Артема Мезина.

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЧУВСТВ

Мы изменяем себя, в основном, по одной из двух причин – в порыве вдохновения или отчаяния.

– Джим Рон

Изначально этой главы здесь не было, но я прекрасно понимал, что не могу оставить своих читателей без методов самостоятельной проработки. Я дам вам реально рабочие техники, но при этом тут же разубежу в том, что самостоятельная глубинная проработка возможна. Разве так бывает? Да, еще как.

Общаясь с людьми самых разных социальных слоев, я осознал одну важную вещь. Самопознание и саморазвитие существуют не для глупых поверхностных людей. Для того, чтобы пройти путь, подобный моему, необходимо либо иметь проблему, которая будет постоянно мешать, словно заноза, либо иметь самое натуральное шило в заднице под названием «огромная любознательность» плюс предрасположенность к помощи людям. От психологической проблемы до её решения есть несколько шагов:

1. Осознать что у вас есть проблема.
2. Не махнуть рукой, не задавить её туда откуда вылезла.
3. Начать изучать материалы связанные с проблемой.
4. Понять, что «кухонная психология» не работает и решиться наконец пойти на консультацию. Если вы поделитесь об этом решении с кем-то из близких, то рискуете получить несколько фраз-клише.
5. Нарваться на нерабочий метод либо нерадивого специалиста (увы, не всем везет попасть сразу на профессионала). Если повезет, решить проблему на этом шаге.
6. Не опустить руки и начать изучать еще больше.

7. Найти того, кто решит вашу проблему.
8. Решить проблему.
9. Радоваться жизни.

У вас должны быть мозги, время и деньги. Естественно, тут на сцену выходит миф о самостоятельной проработке, поскольку если можно изучить все самому и самому же сделать, то зачем вообще платить кому-то? Я не буду рассказывать о значительной потере времени на самостоятельное обучение, а сразу перейду к сути. Суть в том, что нельзя быть самому себе терапевтом и клиентом одновременно. Да, вы вытащите какие-то легкие проблемы на поверхность и решите их таким образом, но в глубоких погружениях вы натурально становитесь тем самым ребенком, который когда-то переживал травму, вам плохо и вы плачете. Находясь в болоте проблемы, неужели вы думаете, что сможете, словно барон Мюнхгаузен¹, вытащить себя из него за волосы? Да и видели ли вы стоматолога, который сам себе лечит зубы? А хирурга, который делает себе операцию? В истории есть подобные случаи, но подобных прецедентов один на миллион и связаны они с критическими ситуациями выживания. Именно так полярник Леонид Рогозов в 1961 году сам себе вырезал аппендицит. Но вы же не на Северном Полюсе, к чему создавать своей психике дополнительные проблемы? В психотерапии же состояние максимальной разделенности имеет название шизофрения, только шизофреникам нужны совершенно другие методы работы, к которым моя деятельность не имеет отношения.

Дальше переходим к тому, почему классическая психоло-

¹ Карл Фридрих Иероним барон фон Мюнхгаузен — немецкий фрейхерр (барон), ротмистр русской службы и рассказчик, ставший литературным персонажем. Имя Мюнхгаузена стало нарицательным как обозначение человека, рассказывающего невероятные истории.

гия не работает. Структура психики такова, что 20% её занимает наше сознание, а оставшуюся большую 80% часть бессознательное. В компьютере это как оперативная память и жесткий диск. Бессознательное словно архив хранит множество данных о том, кто вы такой, чего достойны, как должны чувствовать себя, как реагировать на разные ситуации и так далее. Сознание же имеет дело с тем, что происходит сейчас, при этом даже не осознает процессов, происходящих в бессознательном. «Ой, а откуда это здесь?» – типичная реакция человека на выскочившую как черт из табакерки проблему. Поэтому и не работают все эти многочисленные тренинги по саморазвитию, личностному росту, особенно в духе «встань и иди!». Да неужели люди настолько тупые, что им за деньги нужно повторять такие банальные вещи?! Они не могут не потому, что не знают, а потому, что их держат внутренние якоря: страхи, сомнения, самосаботаж, лень и много чего еще. Каждый случай это индивидуальный подобный набор. И вот на курсах тренера пытаются с помощью 20% оперативной памяти переписать 80% жесткого диска, не учитывая того, что бессознательное имеет механизмы защиты от подобных изменений. А что психологи? Вас выслушают, покаивают головой, дадут несколько тестов, вы порисуете кружочки, расскажете о своем детстве, родителях и уйдете, оставив свои деньги. Я прекрасно знаю о том, что многие клиенты психологов сами выдумывают себе пользу, ведь надо как-то оправдать вложенные время и средства. Про психоанализ я вообще молчу, ведь там надо годами (!) ходить к специалисту и не факт, что вы вообще этим чего-то добьетесь.

Основная задача проработки – это вытащить в сознание бессознательные процессы. Зачастую одного этого момента становится достаточно, чтобы психотравма¹ отступила. Это как

¹ Психотравма или психологическая травма или психическая травма –

аналогия со страшной темной комнатой. Она страшна потому, что в голове идет достраивание картины того, что в темноте кто-то есть, но стоит внести свет, становится понятно, что комната пуста и не представляет опасности. В случае с внутренним миром свет сознания покажет содержимое бессознательного.

Теперь к методикам. Вы сможете существенно лучше понимать самого себя, если поработаете над собой с их помощью. Они простые и эффективно работают только в случае их применения. Здесь нет никакой магии, суть всех данных упражнений в правильном управлении вниманием, которое направлено на определенные процессы внутреннего мира. Отмечу, что вы неплохо поможете специалисту, если до обращения к нему проведете подобную работу, а потом поделитесь с ним результатами.

МЕТОД 1. ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Есть только миг между прошлым и будущим. Именно он называется жизнь.

Вы должны понять, что все, что происходит в моменте сейчас есть истина о вас. Есть различные упражнения по осознанности, цель которых удержать вас в «здесь и сейчас» и не дать сбежать в прошлое или переместиться в будущее. Вам важно сохранять себя в настоящем и принимать все то, что будет показывать ваше тело, эмоции, ум и внутренний экран, на котором показываются образы-картинки.

вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий на его психику. Часто бывает связана с физической травмой, угрожающей жизни, либо нарушающей ощущение безопасности.

Ваша основная задача — это переместить фокус внимания на свой внутренний мир и просто смотреть. Для улучшения концентрации закройте глаза. Поставьте таймер на 10 минут и наблюдайте.

Очень важно хотя бы в эти 10 минут принимать себя целиком и полностью. К примеру, вы не любите свое тело. Но это тело результат смешения генов многих тысяч ваших предков, определенного пищевого поведения, ежедневных привычек. Мода как и вкусы сильно меняются — одно время в моде были пышки, а сейчас ими стали худышки. Всем не угодишь, поэтому примите тело как данность хотя бы сейчас. Полезли неприятные мысли? Да, это сейчас ваша истина, не пытайтесь их заглушить, просто смотрите, не вовлекаясь. Могут быть различные чувства, отмечайте их и давайте им происходить, не нужно перекрывать их поток. Хочется плакать — плачьте, кричать — кричите. Выразите истину своего существа.

После того как сработает таймер возьмите ручку с блокнотом и запишите те моменты которые обратили на себя внимание. Возможно, это будут навязчивые мысли и состояния, а может что-либо еще.

МЕТОД 2. ВЫПИСЫВАНИЕ

Будем получать доступ к бессознательному с помощью потока сознания. Сначала вы загружаете свои 20% на полную, а потом к ним подключаются оставшиеся 80% по частям, что нам и нужно. Зигмунд Фрейд¹ назвал это методом свободных ассо-

¹ Зигмунд Фрейд — австрийский психолог, психоаналитик, психиатр и невролог. Зигмунд Фрейд наиболее известен как основатель психоанализа, который оказал значительное влияние на психологию, медицину, социологию, антропологию, литературу и искусство XX века.

циаций, но мы адаптируем его для работы в одиночку.

Для начала определите сферу, по которой хотите работать. К примеру, это раз за разом неудачные отношения. Ставите таймер на 40 минут, берете ручку и бумагу и начинаете писать все что придет в голову по теме отношений. Этот метод также называется фрирайтинг.

Сначала может быть сложно, писать особо нечего, но потом словно прорывает. Вы можете обнаружить, что у вас очень много негативных установок и убеждений о тех же отношениях и противоположном поле, которые вы попросту раньше не осознавали. Это те самые якоря согласно которым и течет энергия вашей жизни, вашего потока событий.

Пока ничего не меняем, никуда не лезем в попытке исправлять, просто наблюдаем. Представьте себе видеорегистратор. Это техника, ей абсолютно все равно что запечатлеть, километры дороги или аварию со множеством машин. Старайтесь безучастно записывать то, что проявится в процессе этой практики.

МЕТОД 3. ГЛАВНОЕ ДИСКОНФОРТНОЕ ЧУВСТВО

Задача данного метода — определить ваш привычный способ реагирования на ситуации стресса. Предположим, если вас несправедливо обвинили, какой будет реакция? Это может быть обида, может быть злость, а может стыд или даже вина. У каждого человека срабатывает свой автоматизм согласно заложенным генам и воспитанию. Однако, если у вашего далекого предка подобная реакция спасла жизнь и стала полезным автоматизмом, то для вас в современном мире это может стать существенным затруднением. Люди не настолько быстро эволюционируют, в отличие от темпов технического прогресса.

Главное чувство стремится подчинить себе все остальные и постоянно забирает энергию на воспроизведение себя. Взгляните на обложку этой книги, где у персонажа выражены 8 чувств. Обычно к 40 годам, а то и раньше, остаются мимические следы на лице, определенные морщины, который показывают, что вы чаще всего переживали на протяжении всей жизни. У улыбчивых людей можно увидеть так называемые «гусиные лапки» — сеть морщинок в уголках глаз, а вот у злых уголки рта даже в спокойном состоянии могут быть опущены вниз. Также можно наблюдать перекошенное лицо — так часто человек использовал чувство злости, что оно отпечаталось, словно маска.

В моменты стресса постарайтесь осознать, какое именно дискомфортное чувство вы сейчас испытываете. Поскольку зачастую это автоматизм, подкрепленный годами, то сначала вы будете понимать, что произошло, лишь после случившегося, когда эмоции угаснут. Точно также работает состояние аффекта, в котором испытывающий его человек не может адекватно реагировать на окружающий мир.

Через какое-то время вам удастся обнаруживать чувство не после, а уже в процессе его проживания. Еще лучше, если осознанность включится на этапе зарождения. Так вы поймете свое главное дискомфортное чувство. Это хорошее начало для процесса освобождения от него.

МЕТОД 4. ДРЕВО РОДА

Вы пришли в эту жизнь благодаря двум людям, маме и папе. У них тоже были мама и папа, а у тех тоже. Важно знать свои корни, после выполнения упражнения вы сами поймете почему. Предлагаю вам составить свое генеалогическое древо. Есть множество программ и онлайн-сервисов для этого. Поспрашивайте своих самых старых и еще живых родственников, узнайте хотя бы даты рождения и смерти. Если повезет, то вы узнаете о ха-

рактере и жизненном пути того или иного предка.

Составив карту, вы поймете в какое окружение вы попали. Помню, как я, составив свою и посмотрев на нее, просто находился в шоке — каких только проблем не было у моих родственников. Можно обнаружить себя в конкретной такой дыре в умирающей ветви рода. Вы наверняка слышали фразу о том, что дети расплачиваются за грехи родителей. Если очень грубо, то я говорю сейчас как раз об этом.

Корни. Просто посмотрев на то, как живут ваши родственники, какими категориями мыслят, к чему стремятся, можно многое узнать об истоках тех или иных качеств в вашей личности. Это крайне полезная работа и не стоит недооценивать её важность.

По мере использования этих трех практик ваш блокнот будет пополняться все новыми подробностями. Очень важно через какое-то время начать анализ, чтобы найти события, которые я называю семейными, либо родовыми сценариями. К примеру, все женщины в роду находят себе в мужа мужчин, которые их бьют. Естественно, на сознательном уровне они хотят доброго, умного, верного, но в бессознательном существуют записи в духе «я недостойна хорошего отношения к себе». Также в ветвях вашего рода могут быть люди с очень похожей судьбой, это тоже важно вовремя найти и отметить. К примеру, все мужчины рода не доживают до 60 из-за похожих, обрывающих их жизнь событий. Вы сможете увидеть важные закономерности и начать работу по планомерному уничтожению негативных записей в вашем бессознательном.

В дальнейших главах я на конкретных примерах расскажу как мои знания из разных областей позволяют мне помогать людям в самых запутанных случаях.

СТРАХ. ОТ БЕССОННИЦЫ ДО КОМФОРТНОГО СНА

Многие мои коллеги периодически задают вопросы о том, как работать со сном, поскольку на него влияют очень много факторов и не все из них можно легко воспроизвести, чтобы найти причину. Поэтому, когда ко мне обратилась И. по вопросу плохого сна, я был в предвкушении найти разгадку этой конкретной головоломки.

И. рассказала мне, что некоторое время назад на протяжении недели не могла нормально спать и в целом у нее есть страх спать одной. Последний раз попытка уснуть одной обернулась бессонницей до 5 утра. Мистического тумана нагоняло еще и то, что состояние страха усиливало её ожидание появления какой-то тени, либо чего-то необъяснимого, ну а если она представляла, что этих теней несколько, то это вообще вызывало ужас и панику.

Целью поставили желание засыпать хорошо и с ясной головой. Что любопытно, вторичной выгодой¹ оказалось, что И. боится, что если будет легко засыпать, то не услышит, как вор проберется в дом. Да ладно вор, в её воображении был еще и образ маньяка. Я сразу понял, что что-то похожее было в её опыте, поскольку ситуация довольно специфичная и если нет галлюцина-

¹ Вторичная выгода – некоторая позитивная функция, которая на самом деле существует на некотором другом уровне в поведении, кажущемся негативным или проблемным. Например, курение может помочь человеку расслабиться или войти в некий образ себя.

ций, то тут только научение прошлым могло вызвать подобные страхи. Так и оказалось — однажды в родительский дом проник какой-то странный мужчина, а поскольку входная дверь не была закрыта, он спокойно зашел и встретился нос к носу с хозяйевыми. И. сказала, что она тогда сильно испугалась и очень хорошо, что вообще был кто-то дома, поскольку глаза этого незнакомца были очень пугающими. Незваного гостя быстро прогнали, но память клиентки запечатлела данный эпизод.

Еще более любопытной оказалась регрессия¹. Клиентка долго отвечала на мои вопросы, словно у нее происходил какой-то сложный мыслительный процесс, а также все ситуации раннего детства были связаны с тем, что она вечно вглядывалась в темноту, чувствуя, что кто-то есть либо за занавеской, либо в тенях. Мы отмотали до ситуации где она засыпала под завывания ветра и треск в стенах, а дальше регрессия не пошла.

Через несколько попыток мы снова вернулись к чувству и нашли психотравму. Там И. в возрасте 2–3 лет сбил мотоцикл, когда она перебежала дорогу. Она решила не расстраивать маму, поэтому утаила этот случай. Ладно бы только утаила, но там были сделаны выводы, что лучше не рассказывать взрослым правду, а также что следует быть тихой, спокойной, меньше действий и активности.

Казалось бы, какая связь между легким ДТП с мотоциклом и сном?! Тем не менее, бессознательное зачастую связывает события, которые по логике совершенно не должны влиять друг на друга. Все это мы перепрожили и отработали.

¹ Регрессия — это любое гипнотическое путешествие по шкале времени, затрагивающее прошлое текущей жизни (например, путешествие в детские травмирующие периоды с целью их исцеления).

О результатах легко может сказать отзыв И.:



И

Была у Артема на сеансе проработки психосоматики. Меня беспокоили проблемы со сном, бессонница, различные страхи. Во время сеанса вспомнила некоторые события, которые не получалось вспомнить самой. Понравилось очень, что Артем работает на результат. Страх ушел - это главное. Огромная благодарность за проделанную работу! Эта проблема периодически беспокоила меня 2 года!

3 мая 2018 в 19:21 ❤️ 1

ГРУСТЬ. ОТ МЕЧТЫ К СВОЕЙ ПРОГРАММЕ НА ТВ

На сеанс ко мне пришла М., с которой я уже работал ранее. На этот раз она решила проработать страх капитальных вложений и долгосрочных проектов. К примеру, она хотела дом, но не вкладывалась в этот проект, зато могла спокойно потратить в ресторане несколько десятков тысяч на хороший ужин. Получалось, что понемножку большие суммы М. легко могла отдавать, но если цифра разом выходила крупная, то она не хотела на это тратиться.

Проведя комплексную диагностику проблемы, целью мы поставили «уверенно, комфортно, спокойно вкладываться в капитальные и/или долгосрочные проекты». Естественно, при первой же примерке цели на себя вылез страх большой критики, поскольку большие проекты подразумевали под собой большое внимание, а поскольку М. человек публичный, то был выбор либо следить за собой и держать себя в тонусе, либо забить на мнение других. На каком-то среднем варианте мы и пришли к согласию в этом вопросе.

Через регрессию мы сразу попали в утробу, на 3–4 месяц беременности, где психотравмой стали мамины мысли, что нужно родить ребенка так, чтобы он никому не мешал. Для моей клиентки это стало четким убеждением в том, что она нужна только маме, а с остальными нужно вести себя тише воды ниже травы. Там была целая куча выводов о том что нельзя проявлять себя, что она не нужна никому, что все ценны кроме нее и многое другое.

В первопричине (так называемом ядре) еще интереснее. Попали на 3-ю неделю беременности. Там те же мысли мамы, только под другим соусом. Выводы М. в духе «я испорчу жизнь всем кроме мамы»: делать что скажут, я ненужная и это нормально, они равнодушные. Естественно, кривой жизненной стратегией здесь стало угождение другим, чтобы получать любовь.

Все мы проработали и вычистили, а на результатах хочется отдельно остановиться. Через 20 минут (!) нашей М. позвонили с телевидения и предложили ей вести собственную еженедельную передачу. Я видел многое в своей практике, но настолько быстрые результаты бывают нечасто. М. со слезами на глазах говорила: «Я два года мечтала об этом! Наконец-то моя мечта сбылась!» В общем, в этот день я получил премию помимо оплаты сеанса, что было вдвойне приятно.

СКУКА. ОТ БОЛИ В СЕРДЦЕ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Случай с девушкой И., в котором мне напрямую пригодилась эмпатия как навык. Хочу сказать, что И. была мне не сколько клиенткой, сколько подругой, которой я хотел помочь разобраться в течениях её эмоций. Первое знакомство с ней произошло в личной беседе ВКонтакте. Тогда у меня появилось ощущение, будто все её эмоции выкручены в ноль и стоят под запретом. Указание на это не вызывало особого энтузиазма, и я получил ответ: «Да я же эмоциональная. С чего ты взял?»

Через несколько месяцев виртуального общения мы, наконец, встретились, гуляли и общались, пока в какой-то момент меня не схватило в области сердца, было сложно дышать и накатила сильная слабость. Я было подумал, что за мной пришла смерть. Каким-то образом я оправился, не сразу осознав, что я только что пережил. Лишь к вечеру я понял, что на самом деле выхватил эмоциональное состояние моей собеседницы, которое она даже не осознавала.

Я стал чаще указывать И. на боль, которую ловил в личном общении. Каждый раз была пауза минут в 15, пока И. не обнаруживала, что действительно испытывает сердечную боль. Еще какое-то время тратилось на опознание этого чувства, я перечислял и описывал их, пока не находилось верное. В какой-то момент я вспомнил, что гипноз рекомендуют как хорошее средство для уменьшения болевых симптомов и предложил И.

пройти у меня сеанс.

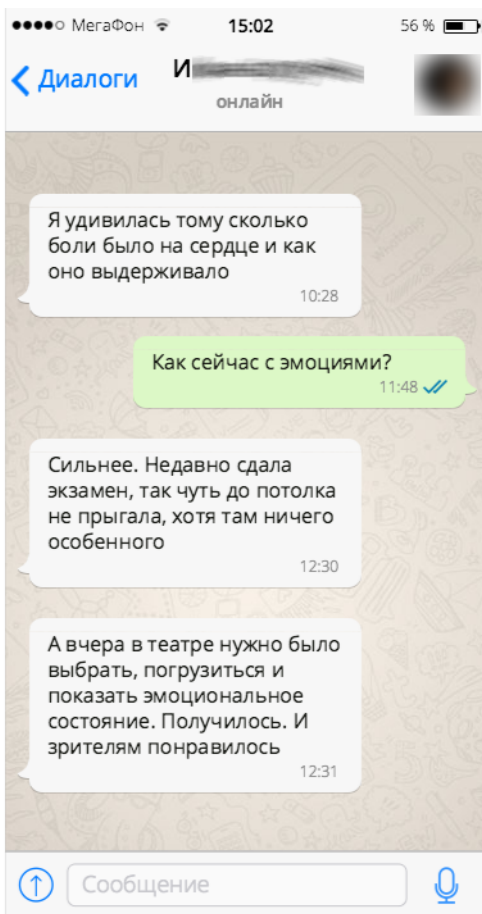
На сеансе объектом проработки стала непосредственно в боль в сердце, которая была связана с отношениями. Целью поставили легкость и свободное дыхание, когда отвергают окружающие. В регрессии было не так много случаев, поэтому мы практически сразу обнаружили психотравму в том, что в возрасте 4-х лет И. понравился мальчик в детском саду, она хотела с ним гулять и предложила это, а он отказался. Чувства отвергнутости и скуки стали началом механизма накопления боли в сердце.

Помимо этого сеанса я научил И. перепроживанию дискомфорта самостоятельно, она интуитивно научилась находить блоки прошлого и выпускать зажатую в них психическую энергию. Вот так, постепенно, с моей помощью, комментариями и редкими полноценными сеансами И. обнаружила себя эмоциональной. Ей это стало очень нравиться.

Изменилась и сексуальная жизнь – если раньше оргазмы были редкими, то сейчас она стала испытывать их по несколько раз за половой акт. Мы продолжаем общаться и восстанавливать её чувствительность, поскольку мне очень интересны механизмы, блокирующие у человека нормальные эмоциональные реакции, что по сути равно отключению красок жизни.

Вот так люди, большую часть жизни опирающиеся на разум и логику и считающие себя неэмоциональными, могут внезапно обнаружить себя прыгающими до потолка от какой-то мелочи и это очень здорово.

Один из наших диалогов:



ВИНА. ОТ БЕСПОКОЙСТВА ДО ДОВЕРИЯ К ЖИЗНИ

Ко мне обратилась Л. с проблемой страха за близких людей. В процессе общения выяснилось, что она играет роль спасателя в треугольнике Карпмана: заботится о муже-алкоголике, растит от него двух сыновей, которым не дает самостоятельности. С мужем они вместе уже не живут, но у нее по-прежнему болит за него сердце.

В процессе диагностики выяснили, что самое страшное событие для моей клиентки — это смерть кого-то из близких, поэтому она и сама чувствует, будто её нет. Она также рассказала мне, что сама понимает, как сильно ограничивает своих сыновей, но что-то мешает ей предоставить им самостоятельность. Целью мы поставили доверие к жизни, принятие судьбы другого человека. Проблема как раз и состояла в том, что её одолевала гиперответственность и чувство вины в случае если что-то пойдет не так. Попытки контролировать судьбу других людей привели Л. к сильному неврозу.

Когда мы стали искать вторичную выгоду, тут же вскрылось нежелание отпускать контроль. Оно было настолько сильным, что полностью перекрывало моей клиентке путь к изменениям. Пришлось импровизировать. Решили работать со страхом потери контроля, практически сразу вышли на тему смерти и того факта, что это та ситуация, когда все идет не по плану. Умер — человеком нельзя манипулировать, душа покинула тело. Л., представив эту ситуацию, сказала мне, что чувствует себя разбитой, у нее волосы дыбом и сильный дискомфорт в области лба. В этот раз мы поставили цель «жить своей жизнью, направить

внимание на себя, отпустить контроль». С такой целью работа, наконец, пошла.

В регрессии мы вышли на психотравму, в которой Л., будучи восьмимесячным ребенком, лежала в кроватке, когда в комнату зашел дед, которого она очень сильно испугалась. На фоне негативных чувств были сделаны выводы «от близких нет помощи» и «я бедненькая, несчастная».

Пошли в ядро. В ядре также была сделана регрессия от одного месяца, поскольку чувство каждый раз было знакомым. На третьем этапе регрессии Л. как-то странно качнулась, изменилась в интонации и сказала мне, что ей 18 лет. Я начал спрашивать:

- Как это 18 лет?! Мы только что были в животе у мамы.
- Не знаю, я чувствую себя молодой девушкой.
- Так, погоди. Посмотри на себя со стороны. Тело твое?
- Нет, не мое, другое, но это по-прежнему я. Похоже, это прошлая жизнь.
- Ну, может быть и так.

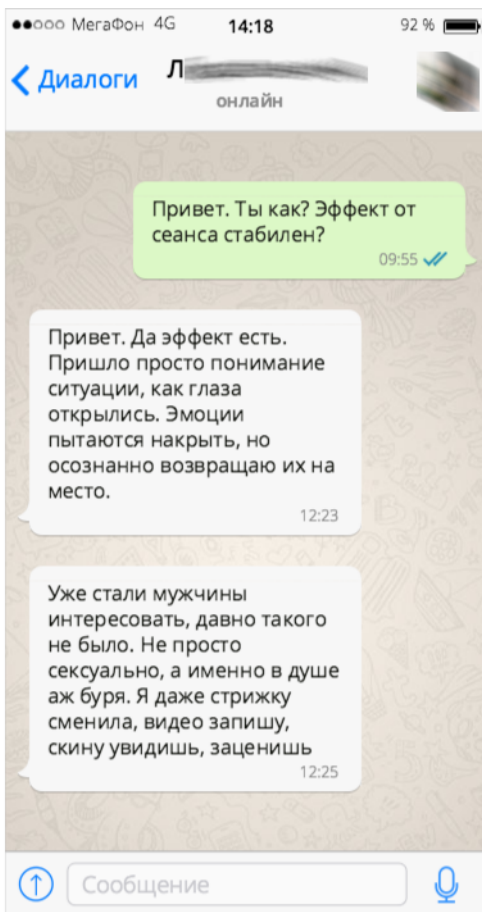
Тут я сделаю небольшое лирическое отступление по поводу прошлых жизней и иной подобной эзотерики. Сам я с определенного времени предпочитаю не слепо верить кому-то, а проверять все на своем опыте. Поскольку лично я ни разу не попал в прошлую жизнь в гипнотической регрессии, то и отношусь я к этому не более чем к домыслам, при этом будучи вполне открытым к подобным переживаниям в том случае, если они со мной произойдут. В работе с клиентом мне совершенно неважно, в этой ли жизни он видит себя, либо в прошлой жизни в виде хоть и фараона – мне важен результат. Дискомфортное чувство будто нить Ариадны ведет меня сквозь все ситуации. Поэтому я просто скажу ему: «Ок, ты фараон. Есть чувство в теле? Где оно возникает?» и дальше проведу работу по стандартной схеме. Можно попытаться выудить какие-нибудь факты

из той жизни и логически их сопоставить, но какой в этом смысл, когда человек пришел избавиться от дискомфорта?

Вернемся к Л. Начали разбирать ситуацию 18-летней молодой девушки. Оказалось, что она пострадала от неразделенной любви – рассказав парню о своих чувствах, получив в ответ насмешку. Тогда Л. испытала целую гамму негативных чувств, а также сделала множество выводов:

- Доверять нельзя
- Все мужчины сволочи
- Буду мстить за отвержение
- Мир несправедлив, доверять ему нельзя
- Надо бороться с миром

Негатив мы выпустили, выводы изменили и результат оказался вполне предсказуем:



ОБИДА. ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ К СПОКОЙСТВИЮ

Ко мне обратилась женщина Н. с необычной ситуацией. У нее успешная карьера — она является начальником крупного подразделения, личная жизнь тоже сложилась удачно, есть хороший муж и дети, но есть и то, что её бесит и раздражает — это раскиданные дома вещи. Уборкой у них в семье занимается клининговая служба, поэтому вопрос о чистоте в доме попросту не стоит. Происходило все обычно так: Н. приходила домой и видела разбросанные игрушки и незаправленную мужем кровать, закипала, выдавала что-то вроде: «Я сейчас пойду в магазин, считайте, что я этого не видела, а как приду, чтобы было чисто!» Она уходила в магазин, а по приходу ничего не менялось, отчего ситуация действовала ей нервы еще сильнее.

Проведя диагностику, мы поставили с ней цель, которая звучала так — чувствовать безразличие, когда дома бардак. Логически Н. понимала, что эта ситуация не стоит таких нервов, но её бессознательное каждый раз выдавало одну и ту же реакцию.

Через регрессию мы вышли на психотравму, которую вызвала ситуация, когда Н. в 4 года стояла одна в маминых красивых туфлях, вбитых соседом-мальчиком каблуками в землю и плакала, поскольку не могла их достать. Позвать маму — значит получить по шее, потому что туфли были вечерние, брать их было нельзя, сама достать их у нее не получалось, а загнавший их в землю мальчик убежал. Критическая ошибка в системе обернулась травмой. Тогда было сделано несколько выводов, одним из которых был «надо делать правильно».

Но мы не остановились на этом и пошли еще дальше, дойдя до ядра. Там обнаружилась ситуация, когда в 3-летнем возрасте Н. несла табуретку и влетела с ней в дверной косяк, и за это её отругал папа. Там был сделан вывод «отвечать на повышенном тоне».

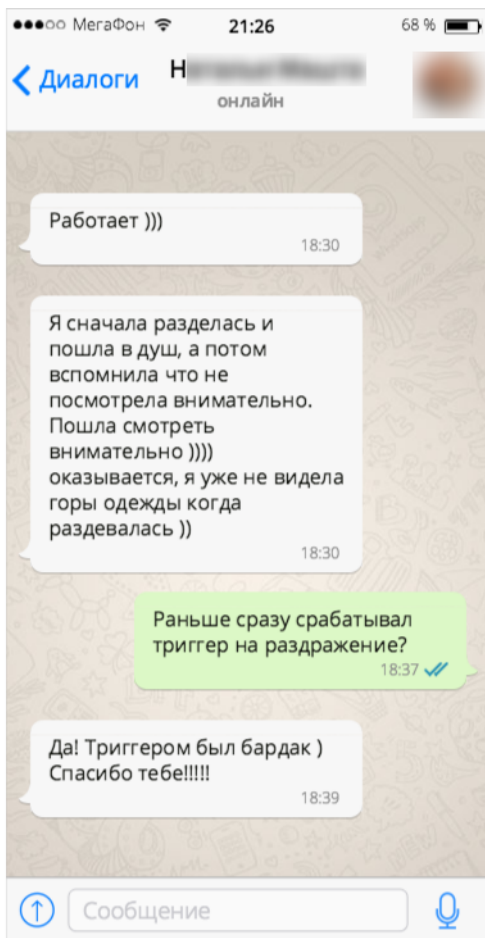
В итоге получается, что как только что-то, по мнению Н., было неправильным, она начинала повышать голос и нервничать для того, чтобы восстановить порядок, однако в семье окружение не воспринимало её всерьез, из-за чего у нее возникал дискомфорт. На работе же, напротив, подчиненные слушались её беспрекословно.

Хочу отметить, что раздражение в данном случае было смесью из чувств обиды и злости, которые Н. испытывала как в ситуации ядра, так и в ситуации психотравмы. Каждый раз, когда она видела эти разбросанные вещи, эти чувства проигрывались у нее снова и снова, словно записанный музыкальный трек.

Все зажатые чувства и эмоции мы выпустили, а выводы сменили на необходимые. После сеанса у нас был такой диалог:

- Нужен тест в ситуации. Как проверять будешь?
- Да легко. Сейчас я приду домой, а там лежат вещи не на своих местах, я прямо уверена.
- Хорошо, как протестируешь отпишись.
- Не забуду.

Ниже приведен скриншот реальной переписки, где результат был подтвержден в течение получаса:



ОДИНОЧЕСТВО. ОТ ТЯЖЕЛОЙ ПИЩИ К ОВОЩАМ И ФРУКТАМ

Ко мне обратился клиент С. с запросом по изменению пищевого поведения. С. является обладателем невысокого роста, при этом вес его составлял более 100 килограмм. В процессе диагностики выяснилось, что в спокойной обстановке С. ест обычную пищу, а в стрессовой ситуации налегает на жирное и сладкое. Стрессом являлось ощущение того, что его не любят.

Цель была сформирована очень быстро – найти способы борьбы со стрессом, не связанные с едой. Поскольку С. увлекся сыроедением, то вторичной выгодой была лень по причине того, что нужно как-то решать вопрос с отдельным питанием в семье, поскольку кроме него никто не увлекался подобным изменением рациона.

Через регрессию мы добрались до психотравмы 8-летнего возраста, когда мама кормила его дико сладким компотом и жирными бутербродами в промежутках между множеством внеклассных занятий, на которые он ходил. Поскольку мама была очень занята, много работала (уходила из дома рано и приходила поздно), то это время было для С. единственным, когда он мог получить её любовь. В бессознательном у него закрепилась связь, что любовь мамы равна сладкой и жирной пище. Целая куча выводов была сделана в этой ситуации:

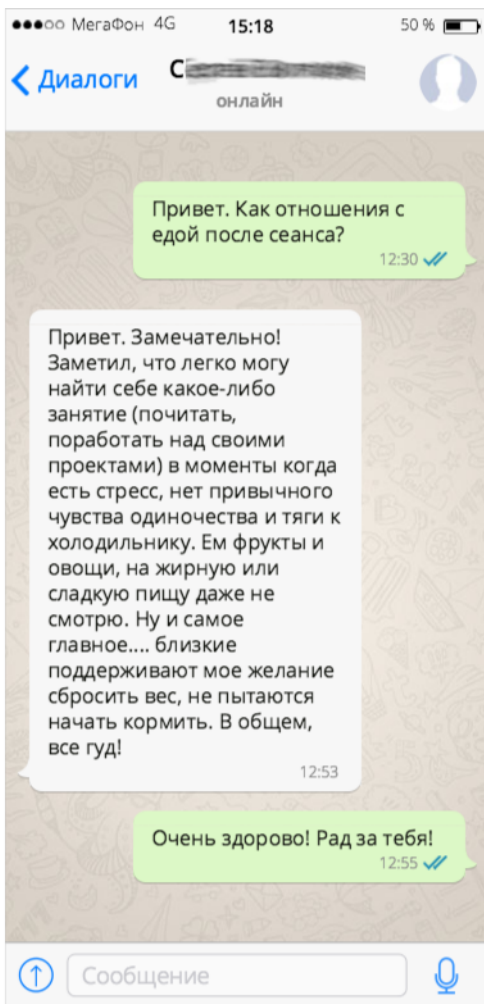
- Едой можно успокаивать себя
- Поел и все хорошо
- Все проблемы решаются когда поел
- Тебя кормят – тебя любят
- Надо принимать то, что дают

Вот так он научился получать удовольствие через еду. Естественно, в более взрослом возрасте такое пищевое поведение стало приносить сложности в виде лишнего веса и сопутствующих проблем со здоровьем.

В ядре оказалось еще интереснее. Когда С. было 3 года, он жил у бабушки с дедушкой и был момент, когда дедушка работал в своем кабинете и его нельзя было беспокоить, а бабушка спала. С. было очень одиноко, он слонялся без дела в большой квартире и в какой-то момент нашел в серванте конфеты. Он втихаря слопал все конфеты, спрятал коробку, и ему стало хорошо. По этой ситуации также был сделан ряд выводов:

- Еда – мой друг
- Надо, чтобы было вкусненько
- Единственное удовольствие в жизни – поесть
- Я скучный, занудный
- Им на меня плевать

Все эти выводы мы отработали на одном сеансе и результат не заставил себя долго ждать:



СТЫД. ОТ ОТКЛАДЫВАНИЯ ДЕЛ ДО МИЛЛИОНА В МЕСЯЦ

Ко мне обратилась женщина М. с проблемой откладывания важных дел на потом, которую сегодня называют модным словом прокастинация. М. хорошо известна в сфере инфобизнеса и на момент обращения имела с этого вполне хороший стабильный доход в 100–200 тысяч в месяц. «Я хочу миллион в месяц, но ничего для этого не делаю. Я не развиваю свой проект!» — с эмоциями говорила она, объясняя, что её периодически зовут на те или иные семинары в разных городах, но каждый раз это заканчивается переносом, чувством загнанности и в итоге совершенно не реализуется.

Проведя диагностику, мы поставили цель, которая звучала как «я спокойно, легко, комфортно делаю дела по проекту». Естественно, в противовес этой цели встали вторичные выгоды-препятствия в виде длительного сна, лени, бесцельного зависания в соцсетях и долгого общения с людьми «о погоде». Совместно поразмыслив и прикинув перспективы, мы решили, что финансовая цель стоит того, чтобы от всего этого добра избавиться.



Через регрессию мы вышли на психотравму, где М. было меньше года, она не понимала, что конкретно сделала, но понимала, что сделала это плохо и что мама недовольна. В этой ситуации она решила винить себя, наделала кучу выводов о том, что она неорганизованная, безалаберная, неряшливая, что её руки растут из одного места и что мама права в своей критике, но главный вывод был о том, что любое её действие плохое по умолчанию, поэтому вообще не стоит пытаться де-

лать что-либо.

В ядре была ситуация, которая воспринималась как угрожающая жизни (вероятнее всего, сложное рождение), из нее был сделан вывод, что лучше лишний раз не двигаться, что взрослые – сильные и нехорошие и могут сделать с ней что угодно, даже убить. Лучше пусть не замечают, лишь бы выжить.

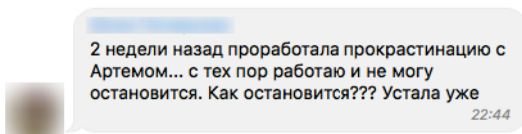
Все это очень сильно повлияло как на ежедневные дела, так и на физическую активность М. Работа по высвобождению и перепроживанию чувств шла довольно туго, клиентка даже во взрослом состоянии, заново проживая эту ситуацию, боялась вызвать гнев взрослых и умереть. Сеанс занял больше времени чем обычно, но прошел успешно.

Теперь о результатах. В тот же день я увидел вот такое сообщение в нашей общей группе:

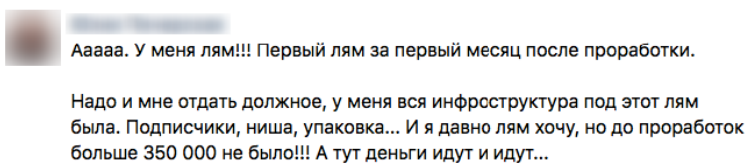
  13:37
Так сейчас хорошо поработали с Артемом. Я расписание дня перекроила сразу

  13:38


А через две недели вот такое:



А через месяц М. заработала свой первый миллион в месяц в инфобизнесе:



ЗЛОСТЬ. ОТ НЕВРОЗА ИЗ-ЗА ДЕНЕГ К РАЗУМНОЙ ИХ ТРАТЕ

Ко мне обратилась клиентка Е. с проблемой злости, возникающей, когда её близкие тратят большие суммы денег, не согласовывая это с ней. Немного углубившись в историю её жизни, мне стало понятно, что деньги для нее чуть ли не синоним жизни и любое покушение на них воспринималось Е. как воровство и предательство.

У психотравм есть два интересных свойства:

- Травма требует выхода;
- Травма притягивает травму.

Почему так происходит? Наше бессознательное, испытав травму, автоматически стремится её излечить и обрести первозаданную целостность. Это можно сделать с помощью повторного проигрывания первоначальной ситуации, чтобы человек прожил её еще раз, но уже без потерь для психики. И получается, что с течением времени меняются лишь декорации, сюжет остается до тошноты знакомым. Это как каждый раз наступать на грабли в надежде на следующий раз наконец поймать черенок не лбом, а руками. В итоге доходит до того, что человек попросту запирается в четырех стенах, ведь на улице грабли, ловить не удастся, а лоб уже трещит от боли.

У клиентки Е. это проявилось в том, что она была замужем за человеком, который старался никогда не показывать собственную слабость и у которого на почве денег был невроз. Поскольку для поддержания своего статуса альфа-самца он принял решение сорить деньгами, то все свои заработанные большие

деньги он вкладывал миллионами в крупные проекты, которые каждый раз почему-то прогорали. Также любимым занятием у него был шоппинг, в котором купить кожаный портфель за 30 тысяч рублей вполне себе обыденное занятие. С таким отношением к деньгам они у него быстро заканчивались, умение заработать нивелировалось неумением удержать. И что он делал? Начинал без спроса брать деньги у своей жены, для которой это было сродни предательству. Просить напрямую он не хотел, поскольку это оборачивалось неприятными разговорами, а вот взять втихаря, не испытывая дискомфортных чувств, было вполне удобно. Е. не знала, что ей делать, поскольку металась меж двух огней – с одной стороны, она любила мужа, а с другой стороны, ситуация с деньгами приводила её психику в состояние критической ошибки, угрожая её жизни.

Диагностика у нас сильно затянулась, полчаса мы не могли сформулировать четкую цель. Копнув еще глубже, выяснилось, что Е. пытается ограничивать мужа в расходах, говоря что-то вроде: «Вот тебе 5000 на развлечения с ребенком, не больше». При этом она отдавала ему свою карту, на которой было раз в десять больше! На резонный вопрос о том, зачем давать соблазны невротике, последовал не менее обескураживающий ответ: «А я так проверяю, любит ли он меня или нет. Если возьмет не больше 5000, то любит, а если превысит сумму – точно не любит!» Мы сидели, разбирали эту запутанную семейную драму, смеялись и плакали. Толщине невидимых невротических узлов позавидовал бы любой матерый моряк.

Еще у Е. был забавный момент, связанный с суммой трат. Для нее комфортной была сумма в 3000 рублей, она и при хорошем заработке умудрялась гордиться босоножками, которые выторговала за 800 рублей. Такое отношение я обычно называю духовной нищетой или, как в той старой сказке, «царь Кашей над золотом чахнет». Много раз по 3000 это хорошо, а один раз 5000 уже неоправданные траты. О каких серьезных проектах

тут могла идти речь?

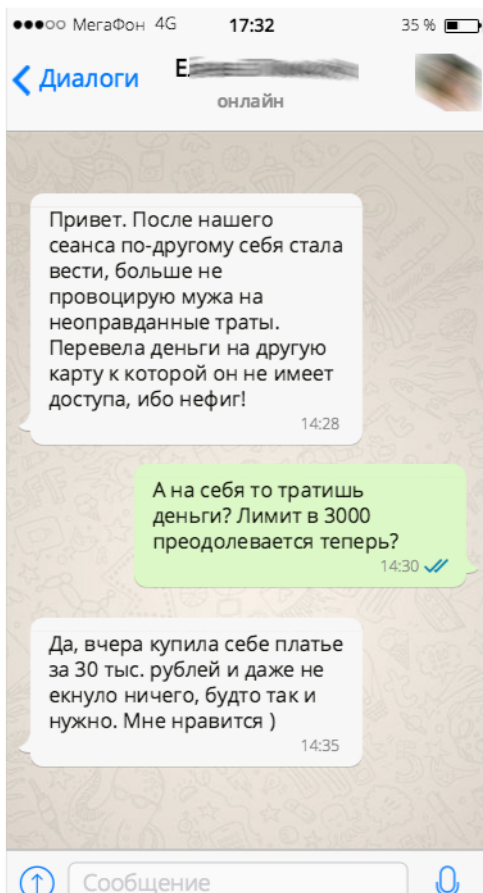
В конечном итоге, путем долгой дискуссии, переписываний и зачеркиваний в моем блокноте мы родили-таки нашу долгожданную цель – «рационально реагировать, когда я и мои близкие тратят значительные суммы денег». Также с ней была связана мини-цель «перестать провоцировать близких на воровство». Самым главным осознанием в диагностике для Е. стало то, что в её бессознательном деньги напрямую связаны с любовью. Вторичная выгода оказалась не менее интересной – если деньги не связаны с любовью, то как тогда её покупать? Это вызывало страх, но уже контролируемый, поэтому мы ринулись в захватывающее распутывание этого невроза.

В регрессии дошли до психотравмы 3-х лет, когда на глазах Е. разыгралась семейная драма. Дело в том, что её маму недолюбливали бабка и дед, и для моей клиентки это обернулось жизнью в двух мирах. В мире мамы и отца были заштопанные платья, скудная простая пища и простенькие игрушки. В мире бабушки с дедом была красота и изобилие, её даже переодевали как куклу во все самое модное и красивое, но перед уходом домой все это нужно было снять. Ей было можно есть все вкусняшки и играть со своими куклами, которые она, уходя, должна была оставить в этом красивом мире. Представляете, какой это стресс для маленькой девочки? И она приняла решение сделать так, чтобы у её мамы было все, стать мостиком между волшебным миром изобилия и миром бедности, где есть любимая мама. Уже в этом возрасте она смекнула, что многие проблемы решают деньги. Так и зародилась связь, что чем больше у человека денег, тем больше он достоин любви. Вывод был сделан самый прямой и сильно повлиял на дальнейшую судьбу девочки – любовь и деньги связаны.

В ядре тоже была душераздирающая ситуация, которая вызвала у Е. сильные слезы. В возрасте 2-х лет после Нового Года

она приехала из волшебного мира изобилия бабушки, где было множество сладких мандаринов, в дом мамы. Там она увидела 2 мандаринки, начала их чистить и есть, а они оказались невкусными. Мама, увидев это, сказала, что это были мандарины на Новый Год. Она стала кричать на отца, обвиняя его в безденежье, кричала на Е., что её избаловали. Она рыдала и причитала, что её никто не любит и что Новый Год они встретят без мандаринов. Для Е. это обернулось выводами, один из которых был: «мама меряет любовь деньгами». Был и хороший вывод: «контролировать финансовые вопросы своих близких, чтобы они не страдали» работает у нее до сих пор – близкие одеты и сыты.

Работа с этим случаем для меня была похожа на выгрузку КаМАЗа угля вручную с помощью совковой лопаты. Однако, результаты не заставили себя долго ждать:



ПОСЛЕСЛОВИЕ

Из всей своей практики я постарался выбрать самые яркие ситуации с самыми явными результатами, доказывающими замечательный эффект гипноза в работе с дискомфортными чувствами и состояниями. Надеюсь, моя небольшая книга дала вам какой-то импульс для того, чтобы лучше понимать свои чувства.

Если вы хотите выразить благодарность, задать вопрос или записаться на консультацию, то меня можно найти здесь:

Личный сайт (<https://coach.soglblog.ru>)

Блог «Заметки Соглядатая» (<https://soglblog.ru>)

Группа ВК «Заметки Соглядатая» (<https://vk.com/soglblog>)

Twitter с анонсами новых материалов в блоге (<https://twitter.com/soglblog>)

Хочу выразить огромную благодарность Владимиру Макулову (<https://makulov.com/>) и Георгию Борисову (<http://borisovspb.ru/>), обучение у которых я проходил. Ваш опыт, целеустремленность и открытость ко всему новому дали мне желание изучать гипноз и практиковать еще больше.

Иллюстратор: Вадим Коротков (<https://vk.com/besign36>).