**(1-ая часть)**

Выберите какое-то чувство, которое вам не нравится. У вас есть какое-то чувство дискомфорта. Владимир, почему мы разбираем только дискомфортные чувства? Почему мы не разбираем радость, интерес и т.д.? Потому что у меня еще не было ни одного клиента, который пришел бы и сказал: «Я слишком радостный! Слишком я воодушевлен!». Нет такого, поэтому мы дискомфорт и разбираем. Выберите какое-то дискомфортное чувство, которое вам не нравится и от которого вы хотите избавиться. Оно вас достало и у вас есть желание от него избавиться.

Закройте глаза. Окажитесь в какой-нибудь недавней ситуацией, связанной с этим чувством. Никому ничего не надо рассказывать. Мне ничего не надо рассказывать. Вспомните и станьте там собой. Обратите внимание, где у вас в теле возникает это чувство и ощутите его. Пройдитесь мысленно по классификатору. Мы же помним наши восемь чувств: разочарование, депрессия и т.д. И для себя лично определите, никому ничего не говоря, что это за чувство. Это страх – ощущение, что вы в опасности. Это обида – несправедливость. Это вина – вы к кому-то несправедливо отнеслись. Это стыд – с вами что-то не так. Это одиночество – нет значимых отношений. Это грусть – ощущение, что вы что-то потеряли. Это злость – ощущение, что вам причиняют боль. Это скука – отсутствие значимых отношений. Это разочарование – это не работает. Или это депрессия – перестали пытаться. Просто для себя определите.

Сконцентрируйтесь на этом чувстве и заметьте ваше к нему отношение. Что вы с ним делаете, когда оно у вас возникает? Вы его отталкиваете от себя, говоря: «Я не хочу тебя испытывать!». Вы стараетесь переключить свое внимание, отвлечься. Или вы его подавляете. Как, например, бывает, когда ребенок плачет и ему говорят: «Не плач!». Он начинает подавлять эту обиду или злость внутрь себя. Отталкиваете его от себя, наоборот подавляете или перемещаете внимание на что-то еще, отвлекаясь от него. И понимая, что все это не сработало – ни подавление, ни отталкивание, ни даже не обращение на него внимания, вы перестаете с ним бороться и понимаете, что вы можете освободиться или отпустить только то, что вы приняли. Т.е. то, что вы не принимаете, вы не можете от него освободиться и отпустить. Вам надо сначала принять, а потом отпустить. Но принять – не значит согласится с этим чувством. Например, если у вас стыд, то это не значит, что с вами что-то не так. Принять – значит осознать, что это чувство просто чувство, это просто одежда, которую вы на себя надеваете. И в какой-то момент вы ошиблись подумав, что вы это одежда. Вы – не ваша одежда. Вы – не ваши чувства. Чувства – достаточно поверхностный уровень.

Сейчас хотя бы на некоторое время позвольте себе перестать бороться с этим чувством, перестать его подавлять, перестать его отрицать, перестать его отталкивать. И позвольте этому чувству возникать, понимая, что все то время, которое вы с ним боролись, вы его тренировали. Т.е. когда вы чувство отталкиваете или отрицаете, вы его тренируете. А когда вы перестаете вкладывать усилия на борьбу с этим чувством, то оно может начать усиливаться. Если с ним не бороться, то через некоторое время оно начнет ослабевать и уже вам отдавать свою энергию. И вот сейчас вы перестаете с ним бороться и позволяете себе его принять. Позволяйте себе испытывать это чувство, говоря себе: «У меня есть такое чувство. Это мое чувство. Это не значит, что чувство является абсолютной истиной». Например, если вам стыдно, то это не значит, что это плохо. Это значит, что у вас есть такое чувство. Это значит, что когда-то я решил так реагировать. Я решил когда-то или обижаться, или бояться, или еще что-то. Сейчас мне не выгодно это чувство, которое меня преследует. А преследует оно меня, потому что когда-то я ошибся и решил так реагировать. Я больше не хочу с ним бороться, не хочу ему сопротивляться. Я просто позволяю ему возникать.

Начните воспринимать чувство дискомфорта, как какую-то часть себя, которая о вас заботится, как если бы у вас был большой брат, который за вами присматривает. И когда вы в опасности, он у вас вызывает эти чувства, говоря: «Стой! Там опасно!» и у вас страх. Или он говорит: «Погоди, ты же поступаешь несправедливо!» и у вас вина. Или он вам говорит: «Смотри, эти люди с тобой несправедливо поступают!» и у вас обида. Т.е. это какая-то более глубокая часть вас, которая о вас действительно заботится. И это дискомфортное чувство вы начинаете воспринимать, как что-то внутри вас, как какой-то глубинный механизм, который не против вас, а за вас. Выполняет для вас какую-то работу: напоминает, что там опасно или несправедливо, или у вас отсутствуют значимые отношения и т.д.

Дайте этому чувству место внутри себя, позволяя ему быть внутри вас и переставая с ним бороться каким-либо образом, говоря: «Ок. Это мое чувство. Оно у меня есть, как одежда. До, это мой свитер, который у меня есть. Может быть, он не такой какой мне хотелось бы иметь, ну и что?!». Понимая, что у вас куча разных чувств и ситуаций, и это просто одно из них. И сейчас, когда вы перестали с ним бороться, почувствуйте его вектор движения, его направленность. Не то, куда вам хочется его запихнуть, отодвинуть и т.д., а то, куда ему самому хочется двигаться. Представляя то, что это как старший брат ваш, который вам сообщил эту информацию и идет дальше. Например, он вам сообщил, что вы в опасности, вы его выслушали, перестали идти к обрыву, остановились и пошли назад. Он говорит: «А, ты меня услышал. Ладно, хорошо. Пока». Или старший брат вам рассказал о том, что эти люди с тобой несправедливо поступают. И вы: «Так, сейчас я исправлю эту ситуацию! Спасибо!». Он: «Я вижу, что ты сам со всем разбираешься!» и ушел.

И заметьте этот собственный вектор этого чувства. Хочется ли ему вернуться обратно или пойти дальше, например, пройти сквозь ваше тело и пойти дальше. А вы, например, до этого его не пускали. Вы понимали, что оно у вас возникает, подавляя или отталкивая его и не давали ему идти дальше. Уберите всякое сопротивление на пути движения этого чувства и позвольте ему двигаться по собственному вектору куда заблагорассудится. Потому что, выслушав эту информацию, вы поняли, что до вас оно хочет донести. И позволяйте ему идти дальше, понимая, что оно просто о вас заботится, хочет быть понятым и выслушанным, чтобы вы были в безопасности. Это может быть похоже на то, как вы отпускаете что-то, что долгое время удерживали. Потому что все, что вы делали, когда сопротивлялись этому чувству, вы его удерживали, а сейчас вы его отпускаете, как будто вы разжимаете руку и оттуда выходит то, что вы долгое время сдерживали. И вы позволяете ему двигаться своим курсом. Замечаете, как оно удаляется и вам становится все легче и легче. Теперь, когда вы больше не сопротивляетесь этому дискомфортному чувству – есть оно и есть, мы идем дальше.

Сконцентрируйтесь на том желании, которое у вас было – избавиться от этого чувства. Может быть, оно стало слабее. Вы просто вспомните. Я не хочу больше никогда испытывать это негативное чувство. Я не хочу, чтобы в такой же ситуации опять, когда я выйду выступать, мне было страшно, стыдно или обидно! Я не хочу, чтобы в ситуации конфликта мне было так же дискомфортно! Не хочу! Не хочу! Не хочу! Желание избавиться от этого чувства отличается от самого чувства, оно другое. Можете его представить у себя внутри в виде какой-то формы: шара, куба и т.д. или в виде ощущения: в груди, в горле, в голове (где оно у вас будет).

Сконцентрируйтесь на желании избавиться от этого дискомфортного чувства. Вы начинаете осознавать, что желание от чего-то избавиться – это тоже дискомфортное чувство, просто наоборот. Т.е. в желании избавиться нет никакого смысла, потому что оно лишь добавляет внутреннего напряжения. Потому что, если бы вы могли избавиться от этого, вы бы сделали это и раньше. Если бы вы в принципе могли избавиться от этого таким образом, то вы бы уже давно от этого избавились. Но поскольку вы не можете, то желание избавиться только добавляет внутреннего напряжения. Вы понимаете, что хотите избавиться, но не можете. Поэтому с желанием избавиться от дискомфорта мы будем проводить похожий процесс. Перестаньте бороться с этим желанием, перестаньте за него цепляться и позвольте себе принять это желание. Да, у меня было такое желание. Это правда! И я его принимаю! Больше не буду себя накручивать этим желанием и понимаю, что это не работает. Потому что, если бы это работало, то я бы уже решил этот вопрос. А он не решается таким образом. Также даете этому желанию внутри себя место, перестаете с ним бороться. Да, есть у меня такая одежда и я ее иногда надевал и страстно желал избавиться от всего этого дискомфорта. Но это не сработало и поэтому это просто куртка. Моя куртка – это не я сам.

Обратите внимание на вектор этого чувства, желания. Куда ему самому хочется пойти? Не вы его будете накачивать, говоря: «Давай! Давай! Хочу избавиться! Не могу я больше с этим жить!», а следите куда этому ощущению хочется направиться внутри вас: вперед из вас выйти или пройти сквозь вас и дальше идти. Вы перестаете вкладывать усилия в это желание, замечая, как оно в виде объекта или так как у вас происходит, начинает удаляться и исчезать. Вы его больше не поддерживаете. Да, было такое желание. Просто это не сработало, поэтому я перестаю по этому поводу волноваться. Также замечая, как оно начинает удаляться и исчезать, вы просто его провожаете, позволяете чувствовать себя более спокойно и легко. Зная, что мы продолжим этот процесс, глазки открывайте и возвращайтесь со всеми изменениями. А мы продолжим с этим чувством работать чуть позже. Как самочувствие?

Небольшой тест. Закройте глаза и вернитесь мысленно в эту ситуацию, с которой мы работали. Это минуту займет. В ситуации все тоже самое происходит. А вы для себя отмечаете, если раньше дискомфорта у вас было 100%, то сколько сейчас его остается – 50, 80, 90, 30, 20 и т.д.? Только честно! И если раньше желания избавиться от этого чувства было 100%, то сколько сейчас остается – 90, 50, 20, 30? Просто запомните эту цифру. Возвращаемся, глаза открываем. Почему почестному? Потому что как не ври, себя не обманешь. Было 100%, а сейчас у кого сколько осталось?

Ответы:

- 50;

- 20.

Я имею в виду две цифры. Дискомфорта и желания избавиться сколько осталось?

Ответы:

- Желания 10%.

Прекрасно! Итого, у нас было два вектора. Вектор дискомфорта. Например, у меня есть дискомфортное чувство обиды, страха, стыда и т.д. Это первый вектор. Второй вектор – желание избавиться. У меня есть желание от него избавиться. Правильно? Правильно! Потому что оно меня достало. И оба эти вектора дискомфортные, негативные. Т.е. и дискомфорт приносит страдания, и желание от него избавиться также приносит страдания, так как оно не решает проблему. Желание избавиться от чего-то негативного – это та же негативная картинка. Ничего не меняется. Видите, два вектора создают напряжение. Есть третий вектор – вектор решения. Он позитивный. Как бы я себя чувствовал вместо всего этого? Спокойно, комфортно, расслабленно или как-то еще? И есть четвертый вектор. Он самый хитрый.

**(2-ая часть)**

Сейчас будем продолжать делать тоже упражнение, медитацию, которую делали ранее. Вспомните, ту ситуацию, в которой вы проработали первый и второй векторы. Сядьте удобно. Ноги, руки не скрещиваем. Сделали приятный и глубокий вдох. На выдохе закрыли глаза. Представили, что я с вами провел индукцию и мы дошли до того места, где цифры исчезли. Вы дали мне об этом знать, подняв указательный палец правой руки. У одних из вас палец дернется сам собой, другие почувствуют какое-то ощущение в указательном пальце правой руки, у третьих будет что-то еще. Но все вместе, сохраняя приятное состояние расслабления, перемещаемся в ту ситуацию, с которой мы вчера работали, где у вас было дискомфортное чувство в теле: в груди, животе, горле и т.д. Может оно стало слабее или наоборот усилилось. Все это нормально.

Сконцентрируйтесь сначала на первом векторе. Я ощущаю этот дискомфорт. У меня он правда есть. Я больше не прячусь от него, а принимаю его. Сконцентрируйтесь на втором векторе. У меня правда есть желание избавиться от этого дискомфорта. Может быть меньше, может быть больше. У меня есть желание, но я не хочу испытывать его. А сейчас сконцентрируйтесь на новом векторе. У меня есть тревожное ожидание, что со мной будут происходить такие ситуации. Например, если вы боитесь конфликтов, то у вас есть тревожное ожидание, что любое ваше общение или общение со значимыми людьми может закончиться конфликтом. Или вы чего-то стыдитесь и у вас есть тревожное ожидание, что вы попадете в стыдную ситуацию, поэтому вы стараетесь в них не попадать. Вспоминая то, что я вам объяснял, что есть противовес тревоге – это часто неосознаваемое желание, чтобы наконец-то все это произошло и тревога отпустила. Понимаем, что с самой тревогой нет никакого смысла работать. А вот с желанием «чтобы это скорее произошло» можно поработать. Сконцентрируйтесь на этом желании «чтобы наконец-то эта ситуация со мной случилась, и я просто перестану тревожится». Также ощутите его как чувство. Можете представить его в виде цвета, какой-то формы внутри вас или где оно будет. Пусть наконец-то меня осудят, и я хотя бы на это время расслаблюсь в этой компании. Или пусть это произойдет, и я перестану тревожиться по этому поводу. Также позвольте себе принимать это желание. Я принимаю желание того, чтобы у меня это случилось не потому, что я себе враг, а просто я понимаю, что таким образом бессознательное пытается снять тревожность. Я понимаю этот механизм, и я ему не сопротивляюсь. Могу ли я принять желание того, чтобы со мной случилась эта ситуация в самом негативном ее проявлении, которое только можно себе представить? И замечайте, как вы убираете всякое сопротивление на пути этого желания. Да, у меня есть такое бессознательное желание. Оно у меня для того, чтобы снять тревогу. Я ему не сопротивляюсь. Особенно если у вас желание какое-то неадекватное. Например, желание, чтобы с вами что-то сделали. У вас такое желание не потому, что вы сумасшедший, просто бессознательное от тревоги пытается вас избавить. Могу ли я принять это желание, понимая, что это просто желание? У вас могут быть сотни, тысячи разных желаний и это всего лишь одно из них. Оно не делает вас ни хорошим, ни плохим. Это просто механизм освобождения от стресса.

Убирая всякое сопротивление на пути этого желания, вы замечаете, что вы его принимаете, перестаете ему сопротивляться и у желания появляется свой вектор, свой курс, которым оно двигается. Если раньше это желание вы отталкивали или оно было вообще неосознаваемое, то сейчас вы его осознаете и позволяете ему начинать двигаться своим курсом. У него есть свой курс, и вы ему не нужны. Оно хочет донести до вас информацию, убрать тревогу и уйти. И вы начинаете ощущать, куда этому желанию или предмету (в зависимости от того, как вы его представили) хочется двигаться. Хочется ему уйти туда откуда оно пришло или хочется ему дальше двинуться своим курсом, например, пройти сквозь ваше тело, пойти дальше и исчезнуть. Если вы не будете ему препятствовать после того, как вы его приняли, вы сможете его отпустить. Оно вас покинет, и тревога пропадет.

Замечаете, как вы это желание отпускаете. Оно двигается своим курсом, и вы ему не препятствуете. Да, было у меня такое желание. Я его осознал и мне все рано. Это просто желание, просто мысль, просто электричество в голове. Вы – это не ваше желание. Желания могут быть какими угодно. Вы – это не ваши мысли. Мысли могут быть какими угодно. Вы – это не ваши чувства. Чувства приходят и уходят. Вы – это вы. Вы – это нечто более глубокое. Замечаем, как если вы действительно приняли и отпустили желание, то и тревога угасает.

Продолжая находиться в этой ситуации, задайтесь вопросом: «Какой я, если у меня все так происходит, у меня такие чувства и такие желания?». Наше негативное самоопределение. Никому не надо его говорить. Просто для себя ответьте на вопрос. Если бы я был честным перед собой, то в чем я мог себе признаться? Какой я раз у меня все вот так, когда я боюсь, стыжусь, обижаюсь и т.д.? Что во мне не так? У меня какие-то проблемы со внешностью, с умственными способностями, с социальностью и т.д.? Сконцентрировавшись на этом дискомфортном чувстве, вы также начинаете осознавать, что это негативное самоопределение родилось из какого-то события, из какой-то ситуации. Но к вам приходит мысль о том, что таким глупым, отверженным или ничтожным вас мог сделать только один человек в мире. Это вы сами. Чтобы ни происходило, конечный вывод делали или принимали решение вы сами. Чтобы ни происходило, именно вы решали, что вы глупый, ничтожный или еще какой. Может быть, вам учительница поставила двойку и высмеяла перед всем классом. Но сейчас вы начинаете понимать, что все оценки – это просто чернила на бумаге. Сейчас вы начинаете понимать, что весь класс – это всего лишь 30 человек (или сколько у вас было) среди восьми миллиардов людей на Земле. А тогда вам казалось, что ваш класс – это целая Вселенная. Или кто-то вынес суждение о вас, что вы такой или сякой и вы ему поверили. Понимая, что этот человек всего лишь один из восьми миллиардов людей. Задаваясь вопросом: «Что именно заставило меня думать, что я глупый?». Понимая, что глупым вы стали, потому что учительница поставила вам двойку или высмеяла вас перед всем классом, когда вы не могли решить какую-то задачу, то для вас глупый равно не решить задачу во втором классе. Но глупый – это не равно решить задачу во втором классе. Глупый – это всего лишь ваш вывод из этой ситуации. Другой человек мог не учиться в школе вообще и считать себя классным и не париться по этому поводу. Третий человек мог стать профессором, быть круглым отличником, а в душе себя считать ничтожеством и тупицей. Это всего лишь выводы.

Сконцентрируйтесь на мыли о том, что какими бы не были факты, вывод сделали вы сами. Никто за вас не может сделать этот вывод. И раз вы сделали его сами, то только вы можете его изменить прямо сейчас. Прямо сейчас начните осознавать, что вы – это не ваша оценка во втором классе. А если вы – это не ваша оценка во втором классе, то вы не глупый. Вы – это не мнение о вас детей в компании, потому что они всего лишь дети в одной из миллионов компаний. Вы – это вы. Просто в какой-то момент вы ошиблись, решив, что вы – это мнение о вас. Или надели на себя какое-то чувство, как одежду, например, куртку, а потом начали ошибочно думать, что вы и есть куртка. Но вы – это не ваша куртка.

Замечая, что возможно пришел момент, когда вы можете снять эту куртку, снять это негативное самоопределение, потому что под ним внутри с вами все в порядке. В вас нет и не было ничего неправильного. С вами изначально все так. Вы можете любить себя и других людей, получать удовольствие от знакомства, общения с ними, а также от выражения себя. Потому что вы – это вы, а другие люди – это другие люди.

Начинаем ощущать где-то внутри себя под всеми этими одеждами, под всеми этими пластами что-то более глубокое, более цельное, более чистое – подлинного вас. Позволяйте подлинному себе внутри вас заполнять все тело и рассматривать все, что с вами произошло – весь жизненный опыт, как опыт, а не как травму, именно как возможность чему-то научится, стать более сильным, смелым и уверенным в себе или таким, каким вы сами хотите быть. Потому что только вы это решаете. Я за вас не могу это решать. Позволяйте всей этой трансформации происходить глубоко и полно в собственном темпе. Начните медленно возвращаться назад в ноябрь 2018 года. Сидите тихо, не мешая остальным возвращаться.