



Практика  
Трансерфинга  
волна первая

**Авторы:**

LexxZone  
Relav

<http://transerfery.ru/>  
сайт трансфереров-практиков

## Терминология

На этой страничке размещена дополнительная терминология, которую по большей части ввели мы и которая, соответственно, навряд ли встретиться в официальной версии.

**Статический слайд** – слайд, содержащий только одну картинку, без изменения во времени, как бы фотографию одного участка пространства в определенное время. Разновидностью Статического слайда является статический 3D-слайд.

**Статический 3D-слайд** – это статический слайд, при прокрутке (использовании) которого, трансферер может управлять панорамой. Т.е. если обычный статический слайд – это простое фото, то статический 3D-слайд можно смотреть в панораме, поворачиваясь в различные стороны.

Более того, можно передвигаться по этой замершей картинке (проекции отдельной реальности, где время остановилось). Но передвигаться может только трансферер. Если же в этой картинке движется что-то или кто-то еще кроме трансферера, то это уже динамический слайд.

**Динамический слайд** (иногда называется фильмом) – слайд, в котором присутствует внешнее движение. Помимо трансферера внутри слайда движется что-то или кто-то, происходят изменения, метаморфозы.

В данном случае динамический слайд и динамический 3D-слайд мы будем считать одним и тем же в виду незначительных различий и будем называть динамическим слайдом.

**Положительная стабилизация** – явление постоянного увеличения доли положительных (благоприятных) событий на текущих линиях жизни, вследствие осознанной или неосознанной координации намерения, в частности выбора положительного отношения к большинству событий.

**Отрицательная стабилизация** – явление постоянного увеличения доли отрицательных (неблагоприятных) событий на текущих линиях жизни, вследствие осознанной или неосознанной координации намерения, в частности выбора негативного отношения к большинству событий.

## Трансерферы - начало легенды



Когда у меня спрашивают про Трансерфинг (далее ТС), я обычно отшучиваюсь, говорю, что это легенды из сновидений души о заблуждениях разума. После этой фразы обычно все расплываются в улыбке и советуют обратиться к врачу. И так примерно с 90 % всех спросивших...

И если бы кто из них знал, что это не шутка...

И так происходит практически всегда.

Но если кто-то хочет узнать о ТС по-настоящему, то я всегда готов поделиться с человеком теми знаниями о ТС, которыми я обладаю.

Сначала для меня это был всего лишь интерес, потом надежда, сейчас - это уже стиль жизни. Теперь мне уже достаточно сложно представить себя и мир вокруг без ТС. Оно (знание) позволяет мне не только по-другому взглянуть на мир вокруг, на мой Мир вокруг меня, но и изменять этот мир вокруг себя легко, непринужденно и так, как я захочу!

Должно быть, это может показаться полнейшим бредом особенно для тех, кто впервые сталкивается с техникой ТС.

Но я и многие другие, кто уже открыл для себя этот удивительный мир, технологию ТС - на 100% уверены в том, что это не иллюзия и не обман. Все это работает! Работает всегда и везде! Сложно поверить, но это изначально и всегда было так.

Достаточно просто вспомнить то, что с Вами уже случилось в прошлом. Попробуйте. Многие, кто начинает использовать эти техники в своей жизни, позже вспоминают некоторые события из своей жизни и узнают уже знакомые законы ТС, которые и спровоцировали те события.

И сейчас у Вас есть потрясающая возможность открыть для себя удивительные техники управления реальностью с помощью

Трансерфинга. А что касается нас, то будем стараться вам помочь в освоении этих не всегда простых, но очень, очень и еще раз очень эффективных техник.

С уважением к Вам, транссерферы – Relav и LexxZone.

## Трансерфинг и БИЗНЕС



Приведу пример из интернет-бизнеса:

Многие люди, желающие заняться интернет-бизнесом, изучают сотни книг (как я это делал), проходили всевозможные онлайн-тренинги, писали тысячи писем с вопросами, заходили на миллионы сайтов со статьями о том, как открыть бизнес в сети и т.д.

А другие – изучили пару книжек, сделали все, что там написано, и теперь получают стабильный доход из сети. Причем не просто стабильный, но и достаточно неплохой.

**Почему так все происходит?** Попробуем разобраться.

Еще пример:

Ну, вот, например, в оффлайне крупные фирмы, почему выбирают стратегии, которые приносят ощутимый доход? Конечно, Вы можете сказать, там работают сто маркетологов, производящих анализ рынка и т.п. Но по настоящему крупная прибыль идет от стратегий, которые просто пришли в голову человеку.

Вы и сами знаете таких людей, Билл Гейтс, да и все основатели крупных фирм.

Что все они делали? Они, во-первых, занимались тем, что им нравится, а во-вторых, они следовали велению души, не особо заостряясь на велении разума.

Что из этого выходит? Как это может помочь Вам?

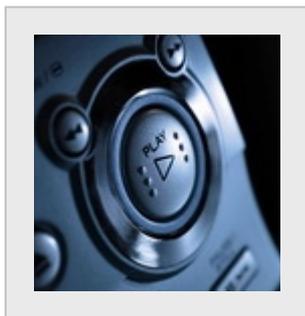
А очень просто. Если Вы хотите начать бизнес или хотите, например, изучить различные психологии влияния или еще что-нибудь подобное, то следуйте велению сердца (души).

Если Вы нашли книгу в Интернете, но она Вам не очень то нравится (хотя вы ее даже не открыли) – так удалите ее клавишей delete. Слушайте «шелест утренних звезд» (интуиция). Внутренний смотритель лучше знает, что Вы должны читать, а что нет.

Честно говоря, я и сам часто ловлю себя на этом. Я хочу читать больше книг на определенную тему, хотя можно было уже по одной инструкции выполнить цель. Почему так? Потому что нашему разуму все хочется контролировать.

Читайте только то, что Вам нравится, а не все подряд. Занимайтесь тем, чем нравится.  
Будьте собой!

## Как создать слайд и эффективно работать с ним



Что ж, давайте сразу обозначим, чем мы будем сейчас заниматься.

Сегодня мы будем учиться создавать эффективные слайды для их реализации в пространстве вариантов в слое вашего мира в краткосрочном периоде. Вот так, может, конечно, слегка нагромождено получается, но, думаю, что смысл вам понятен. Замечу, что под эффективным слайдом понимается правильный (читай – положительный, позитивный) слайд, дающий при надлежащем использовании положительный результат.

В некоторых других случаях под слайдом понимается визуализация (примечание автора).

Поскольку мы стараемся стремиться к практике ТС, то сейчас будем все рассматривать в контексте практического использования слайдов.

Для начала немного обратимся к терминологии (в начале книги). Это совершенно необходимо особенно для тех, кто только начинает постигать азы ТС. Без знания основ теории практические занятия будут малоэффективными. Хотя в основном это будет сказываться на времени, затраченном на понимание и выполнение упражнений, существует большая вероятность того, что из-за недостаточных знаний терминологии ТС появится риск неправильного выполнения, как отдельных пунктов, так и заданий полностью.

Тем, кто уже хорошо знаком с теоретической частью, я все же советую еще раз, хотя бы бегло пройтись по основным пунктам – основам ТС. Тут я хочу отдельно подчеркнуть, то, что мы к уже имеющейся терминологии ТС добавили несколько новых пунктов. Возможно, было обойтись и без них, но я считаю, что так будет более правильно, логично и проще понимать суть практических упражнений.

Техника слайда уже не раз доказывала эффективность своего применения. Опытные трансфереры легко подтвердят вам последнее утверждение. Техника работает и работает всегда. Разница

полученных результатов зависит лишь от правильности выполнения этой техники.

Каждый человек индивидуален и поэтому техника слайда, используемая одним трансерфером, может быть полностью нерабочей для другого. Да. Как не печально, но каждому из нас придется в итоге переделывать технику под себя, ориентируясь на свои внутренние запросы.

Мы же сегодня попытаемся сделать план разработки некого уникального шаблона, для практики техники слайда.

Итак, давайте для начала определимся с тем, чего мы хотим. Допустим, это будет какой-то объект X (подставьте сюда ваш вариант).

Нам нужно чтобы этот объект нашелся в пространстве вариантов и оказался на нашей линии жизни. Внешнее намерение в нужное время материализует сектор пространства вариантов, в котором он есть, особенно если мы укажем ему, что именно мы хотим. И тем быстрее это случится, если мы в данном случае правильно используем технику ТС, в частности слайд.

Здесь действует правило: чем глобальнее и недоступнее объект, тем больше потребуется времени на его материальную реализацию. Прошу заметить, что я ни слова не сказал про невозможность такой реализации. Я говорю лишь о сроках, в которые эта реализация возможна.

Теперь, когда мы знаем, что именно нам нужно, давайте вспомним, что вообще нужно для осуществления этой техники.

Кирпичиками, составляющими «фундамент» слайда являются:

- 1) **Статический слайд** (Многие начинают слайдить именно с этой отправной точки. Т.е. сначала появляется общая статичная картинка визуализации. У других же этого этапа нет. Они сразу начинают со следующего пункта);
- 2) **Динамический слайд** (Здесь уже статичная картинка слайда оживает. Она наполняется жизнью, в ней появляется движение, начинают происходить изменения);
- 3) **Эмоциональная составляющая** (Это очень важный пункт. Если Вы ранее не получали от техники слайдов должного результата, то вспомните, был ли включен этот пункт в производство слайда. Под эмоциональной составляющей понимаются чувство радости, спокойствия, удовлетворенности, счастья, единства, торжества и т.п.);

**4) Сенсорное восприятие** (Добавьте в слайд ощущения от прикосновения к предмету, вещи... Дотроньтесь до него. Что вы почувствовали? Из чего он сделан? Дерево? Может металл? Или стекло? Какова его поверхность на ощупь, если провести по ней рукой? Представьте себе, что дотрагиваетесь до этого предмета, созерцаете его, гладите, рассматриваете с разных углов. А может вы заказали для себя яхту? Тогда ощутите брызги волн на себе, когда вы пересекаете поверхность моря (океана), почувствуйте, как ветер обдувает ваше лицо и т.д.);

**5) Дополнительные составляющие** (Возможно, этот предмет (или что вы загадали...) имеет какой-то специфический запах? Почувствуйте его. Для вас он должен оказаться уникальным. Таким что вы бы узнали его из сотен других.

А может он издает какие-то звуки? Услышьте их! Если вы хотите собаку, то услышьте, как скулит еще маленький кутенок, или грозно лает взрослая собака, защищая вас от других собак, людей.

Или это гудит ваш новый автомобиль? Услышьте то, что вы бы хотели услышать!)

Постарайтесь учесть при составлении вашего слайда как можно больше пунктов. Такие слайды куда больше эффективны, нежели те, что содержат только какой-либо один пункт.

Все дело в том, что, как я уже и говорил выше, все люди разные. Есть визуалы, которым проще работать с картинками, если аудиалы, которым комфортнее слушать звуки в работе со слайдом, есть кинестетики, которые отлично ощущают «виртуальные» прикосновения, есть те, которые обладают склонностью сразу к нескольким видам...

Очень важно не останавливаться на одной лишь статичной картинке (статичном слайде). Однако, если сразу не получается перейти в динамический слайд, не расстраивайтесь и не переставайте пробовать. У некоторых не получается сразу «оживить» слайд. Для начала попробуйте оживить только один фрагмент статического слайда.

Как только это получилось, пробуйте добавить движения к другому фрагменту. После попробуйте контролировать движение отдельных фрагментов слайда. Необходимо добиться полного контроля. Сразу скажу, что этого достичь непросто, но регулярные тренировки творят чудеса. Очень скоро вы будете удивлены, как многого вы сумели достичь с тех пор, как только начали заниматься практическим ТС.

Можно еще попытаться поработать с временными сдвигами внутри слайда. Об этом и многом другом я расскажу в отдельной статье по Управлению фрагментами слайда.

Вы должны будете проследить, чтобы ваш заказ являлся именно вашим заказом, а не чужим. Дело в том, что есть огромная разница в том, что Вы чего-то хотите для себя и чего-то хотите для других.

Еще одним важным моментом в технике слайдов является точная периодичность использования техники. Если уж вы взялись за использование этой техники, то практикуйте ее постоянно, ведь эффект появляется не сразу. Он есть и с самого начала, но он настолько мал, что заметить его крайне трудно.

Практикуйте технику слайдов по-возможности в одно и тоже время. Я не знаю точно, с чем это связано, но при такой постановке вопроса, время материализации конкретного слайда, по ощущениям практикующих, сокращается.

Удачного слайдинга!

## Как правильно определять “знаки”?



Шелест утренних звезд или просто декорации...

Перед тем как мы переходим на другие линии жизни, отличные от текущей, нас об этом предупреждают. Нет, нам не приходит конверт с подобной информацией, мы не получаем смс с кодом доступа на новый уровень. Нет. Мы видим знаки. Возможно слышим. У всех это происходит по-разному, но происходит всегда. Порою мы можем пропустить эти подсказки нашего мира, но это совершенно не значит, что их не было. Они были и Вы их просто пропустили...

### **Ответьте, пожалуйста, на такой вопрос:**

“Случалось ли Вам обращать свое внимание на какое-то событие, какой-то знак, который не вписываясь общую картину гармонии мира на данном этапе, должен был, по идее, сигнализировать о переходе на другую линию жизни? Однако, Вы точно не знали, так ли это и был то, действительно, знак или же просто отдельная декорация мира.”

Опытный трансферер, как правило, без труда отделяет подобные знаки от декораций, а если даже и сомневается в каком-то конкретном случае, то никогда не покажет Вам своих сомнений, а просто воспользуется одним из приемов по точному выявлению “знака”.

А что же делать начинающим трансферерам, которые еще только начали практиковать ТС? Им сложно самим отличать подобные знаки от декораций.

Подобная ситуация была и у меня. Но неожиданно я открыл для себя способ, который легко позволяет отличать настоящие знаки от ложных.

Делается это так (конечно, Вы можете пойти по другому пути, переделывая рычаги управления под себя. Здесь же я дал просто шаблон, одно из решений):

Итак, если Вы увидели, как Вам показалось, какой-то знак, но сомневаетесь в правильности его определения, то сразу же после Вы должны повторить его, как бы прокрутить еще раз, или получить другое внешнее подтверждение.

И сделать это просто. Напомню Вам, что Вы – вершитель своей реальности, администратор своего собственного мира!!! Запомните это. И уж, поскольку Вы занимаете столь высокий пост, то просто попросите Ваш мир, повторить этот знак, если он таковым является. Но это должна быть не просто просьба. Это должно быть Ваше намерение - внутреннее намерение увидеть неопознанный знак.

Если это был, действительно, знак, то он повториться или же вы получите др. внешнее подтверждение, что так оно и есть. Это подтверждение трудно спутать с чем-то еще – уж слишком оно выделяется в фоне других декораций мира.

Если же это был ложный знак, то Вы ничего не увидите и не услышите. Перематывать назад нечего, ведь ничего не было. Вот Ваш Мир и молчит.

Возможно, с первого раза техника покажется очень запутанной и сложно, но это не так. После некоторой практике она будет отлично работать и выполняться сама на автопилоте, если этого требует ситуация.

Попробуйте, уверен, что у Вас все получится. Способ очень простой и действенный!

## Приводим свои мысли в порядок



В очередной раз, прорабатывая одно упражнение по приведению своих мыслей в порядок, вдруг подумал о том, что уже даже не помню, кто и когда мне о нем поведал...

Так все же, как можно привести бесконтрольный поток мыслей в своей голове в порядок и зачем, а также когда это необходимо делать?

Бывает такое, что в голове просто сотни разных мыслей, чаще всего малосвязанных между собой, мозг не успевает переключаться с одной на другую, а также правильно расставить приоритет между ними, а Вам еще нужно параллельно решить несколько очень срочных дел, не требующих отлагательств.

Можно, конечно, приступить к решению этих дел, постоянно отвлекаясь по мелочам, переключаясь на другие мысли-зацепки, внезапно возникшие и затерявшие в недрах памяти только что обдумываемую текущую задачу. Напомню, что такое положение дел может продолжаться часами, а в самых запущенных случаях – днями!

Но ведь мы же – трансфереры! Мы можем управлять целой отдельно взятой (читай - нашей) реальностью! Поэтому справиться с потоком мыслей, которые досаждают вам, атакуя по всем направлениям и мешая сосредоточиться на текущих задачах – для нас 5-ти минутное дело!

Чуть позже вы сможете отметить для себя, что постепенно приходит в привычку и механизм включается автоматически при возникновении подобной ситуации. Хотя в последствии вы скорее всего и не заметите таких ситуаций, ведь все происходит на автомате, а значит поток мыслей в вашей голове уже контролируется и мысленного захламления не происходит.

### **Переходим к упражнению.**

Для начала закройте глаза и представьте пред собой 3 мусорные корзины. Однако, ограничивать себя не стоит. Это всего лишь ваша

мысленная проекция. Поэтому, если вы захотите, то пусть это будут 3 стакана, 3 бочки, 3 цистерны или вообще 3 люка! Все будет ограничено только вашей фантазией.

В эти 3 емкости Вам теперь предстоит складывать свои мысли.

Вот здесь сразу хочу сделать некоторое замечание.

Вы должны понимать, что нам предстоит не раз возвращаться к нашим трем предметам и пополнять их все новыми и новыми мыслями. Поэтому Вы должны представить их очень вместительными, а лучше бездонными – так будет надежнее. Но, повторюсь, дело – ваше. Какими вы их сделаете – такими они и будут!

Теперь представьте, что на левой корзине (или что это у вас?) имеется надпись - “Мои мысли о прошлом”, на средней корзине - “Мои мысли о настоящем”, а на правой корзине - “Мои мысли о будущем”.

И вот здесь начинается самое интересное. Теперь нужно некоторое время наблюдать за любыми возникающими в голове мыслями и тут же помещать их в соответствующую корзину.

Таким образом, если вы думаете о чем-то, что уже произошло, о чем-то случившемся в прошлом - помещайте ее в левую корзину, если вас преследуют мысли о предстоящем – т.е. о будущем, помещайте их в правую корзину и, соответственно, если появляются мысли, относящиеся к настоящему моменту – смело помещайте их в среднюю корзину.

Длительность процесса наблюдения вы устанавливаете сами, но я все же рекомендую придерживаться продолжительности в 5 – 6 минут. Обычно по истечению этого времени ваш мысленный трафик переходит в спокойный темп движения, ум успокаивается, голова становится ясной, а настроение поднимается.

**Почему так происходит?** Возможно потому, что таким образом вы ставите ваши мысли под контроль. Они уже не блуждают в безвременном пространстве и начинают поддаваться контролю.

Вы в свою очередь чувствуете этот контроль и становитесь более уверенными в себе, разум успокаивается и начинает вести себя более адекватно. Зона вашего комфорта увеличивается. Вы начинаете чувствовать внутреннюю гармонию и спокойствие.

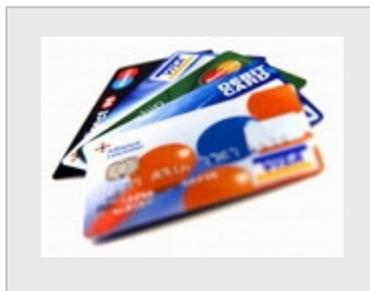
Я часто использую это упражнение, когда хочу избавиться от негативных мыслей, а еще точнее – от негативного отношения к некоторым мыслям или представления последних таковыми. Иногда технику используют когда в голове одна каша, а новых идей совсем не возникает или же при бессоннице.

Еще одно преимущество перед другими техниками в том, что вы не гоните от себя не нужные (лишние, негативные) мысли, вы просто их координируете и напоминаете им, кто они есть на самом деле.

У многих постановка на контроль своих мыслей начинается именно с этого упражнения.

**Удачных практических занятий!**

## Как сделать «свою» покупку



Все мы совершаем покупки. Иногда это вещи, иногда услуги... Иногда они нам нравятся, а иногда ... “просто не было другого размера”...

Давайте вместе с вами попробуем выявить именно ваш товар, который будет достаточно полезен для вас, которому вы будете радоваться вечно. И это действительно так.

### **Рассмотрим подробнее на примере:**

Вы приходите в магазин. Рассматриваете не спеша товары, присматриваете какие-либо вещи. И в один момент вы наткнетесь на очень интересный товар. Это даже может быть не тот товар, за которым Вы пришли, а любой другой.

Ваш взгляд почему то упал на него. В таких моментах постарайтесь запомнить этот товар. Разглядите его, потрогайте. Мир специально для вас выбрал подарок.

Тут важно помнить о деньгах конечно. Рекомендую не крутить в голове такие мысли: «О-о, это мне не по карману» или «Откуда у меня такие деньги?». Просто знайте, что если мир наткнул вас на подарок, значит этот подарок рано или поздно будет ваш. А деньги найдутся.

Тут есть одна мелочь, на которую стоит обратить внимание. Представьте себе, что товар уже ваш, нравится ли вам он или нет? Если душа говорит сразу «Да», то значит товар ваш, но нужно это определить в первый момент, так как последующие мысли будут разума, а не души. У вас сразу будут крутиться в голове мысли о цене, качестве, функциях (например телефона), цвете, размере, весе. Важно именно первое впечатление!

Ну и конечно, следует не забывать все-таки логике вещей – если товар на 5 размеров больше вашего, или же он стоит миллион евро, то задумайтесь над этим и ищите товар дальше, точнее мир сам его для вас найдет.

Если же вы автоматически, забыв о ТС, начнете представлять себе так, как будто он ваш, значит – это однозначно «ваш» товар. А потом, конечно, лучше использовать технику слайдов.

И существует еще один нюанс. Маятники (а в магазинах – маятники моды) навязали вам, что этот товар – модный, а тот – устаревшая модель, которую уже никто не берет. Знайте, если ваш взгляд упал на тот старомодный товар, то значит вам больше подходит именно он. Ведь мир не зря вас натолкнул на него? Да?

А вообще, выбор покупок сейчас стал очень легким – заходите в Интернет и смотрите модели одежды, мобильных телефонов, фотоаппаратов, различных аксессуаров и прочего.

В какой-то момент вы найдете свой товар. Это будет подарком мира. Не отказывайтесь от него.

Если же Вам не нравятся мобильные телефоны, значит не используйте их. Просто маятники навязали, что без мобильных телефонов сейчас жить нельзя. Это неправда. Знайте, что вам лучше знать, что ваше, а что нет. Прислушивайтесь к своей душе, не обращайтесь к разуму.

**Вот вам небольшое задание:**

Если в ближайшее время у вас появится желание что-нибудь купить, сразу же идите в магазин, либо в Интернет (<http://market.yandex.ru/>) и найдите «свой» подарок. Позвольте себе иметь роскошь покупать то, что нравится, а не то, что нравится другим.

В конце концов вы купите себе тот подарок, либо же вам его подарят, если конечно это «ваш» подарок. Удачи!

## Трансерфинг рядом...

Скажите, почему мы не видим то, что в течение всей жизни оказывается у нас прямо под носом?

О чем это я?

Вы наверняка читали книги, статьи, смотрели ТВ программы, в которых часто упоминаются следующие фразы: «Верь в себя», «В этом мире все возможно», «Будь собой и люди к тебе потянутся», «Верь в удачу», «Люби других», «По волей ваше да будет вам», «Ты – творец своей судьбы» и т.п.

Это как будто само собой разумеющееся.

На это закрывают глаза.

Это не принимают всерьез.

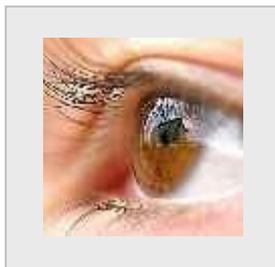
**А кто принимает – тот истинный трансерфер.**

Тот – творец своей реальности.

Поэтому – попробуйте все происходящее вокруг объяснить с позиции ТС. “Читайте между строк”.

Конечно, Вы можете этого не делать, поэтому пробуйте это только тогда, когда считаете нужным. Поверьте, это интересно. Этим – вы закрепляете свои знания в ТС, а значит в будущем вам будет гораздо легче воплощать свои желания в реальность. Ваш образ жизни - ТС.

## Определение подлинных целей с помощью слов



Это очень интересный метод установления истинности и правильной приоритетности цели.

Многие из нас сталкиваются с тем, что попросту не могут никак определиться с тем, чего хотят. Вполне типичный случай - это когда у человека есть два увлечения, и он постоянно мечется между ними, пытаясь охватить и проникнуться каждым из них.

Но порой приходится выбирать, приходится отдавать свои предпочтения, расставлять приоритеты. И что делать в таком случае? Как поступить в данной ситуации.

Ответ на самом деле лежит на поверхности. Трансерфинг говорит нам, что там, где разум сомневается, душа знает точно! И это, действительно, так. Попробуем в этом убедиться.

Нам потребуется лист бумаги и ручка.

А дальше лишь слова, а точнее их проекция (письменная форма на бумаге) помогут нам разобраться в вышеупомянутой ситуации, т.е. в том, что ближе нашему сердцу.

Теперь разделите лист на 2 части (или больше, если предметов выбора больше. Но не стоит перегибать палку и писать или выбирать между 5 и более. Это уже перебор! В этом случае Вам сначала нужно еще раз проанализировать себя. Так много вещей (увлечений), одинаково значимых для вас, быть не может!) и в каждой из частей напишите небольшое сочинение на тему:

**«Почему мне нравится ... [то, чем вы увлекаетесь] ... и почему я хочу об этом рассказать?»**

Попробуйте написать такое «школьное» сочинение по каждому из направлений. Я думаю, что уже в процессе написания вы почувствуете разницу. Что-то будет писаться проще и быстрее, а что-то практически через силу и очень медленно. На чем-то мысли будут стопориться, а где-то наоборот лететь, обгоняя вас так, что даже сложно будет успевать записывать все мысли.

Затем сравните то, что получилось друг с другом. Где написано больше? Что писалось легче? О чем хотелось написать еще? На чем стопорились все мысли?

После такого небольшого анализа, я думаю, уже будет понятно, что для вас по-настоящему близко, а что кажется близким – только с точки зрения разума и навязанных стереотипов.

### **Почему так?**

Дело в том, что когда вы излагаете мысли о том, что, действительно, вам «по Душе» (читать дословно – если это нравится вашей Душе), то эти самые мысли и слова образуют как бы симфонию. Они звучат (льются) очень легко и просто складываются в новые строчки. Может с логической точки зрения предложения могут получиться слегка корявыми, но Вам то точно известно, что в них все написано хорошо. С точки зрения души – просто великолепно.

И соответственно наоборот. Если вашей Душе не угодно этим заниматься, то, скорее всего, мысли будут путаться и теряться. Предложения, может, и будут ровными, поскольку они составляются именно вашим разумом, а не душой, но легкости и мелодичности они не несут. В них этого нет. Вашей душе с ними не по пути.

Вот таким вот простым образом можно узнать, к чему именно лежит ваша Душа!

Многие пытаются определиться с этим самым направлением, когда они еще только учатся в школе, выбирая будущую профессию, когда делают какой-то другой выбор, стоя на жизненном перепутье, когда расставляют приоритеты.

Правы те, кто ищут ответы в себе, а ни где-то еще. А, проделывая все вышеописанное, вы именно этим и занимаетесь!

Удачного вам выбора!

## Смирение – путь к воплощению намерения?



Сталкивались ли вы с такой ситуацией, что когда вы чего-то очень сильно хотели, потом приходило в вашу жизнь спустя некоторое время, когда вы уже не надеялись это получить?

Ну конечно сталкивались, и думаю что неоднократно.

В чем же здесь суть? Как же это использовать сейчас себе на руку?

А суть в том, что при постановке своего намерения Вы забываете одну очень важную составляющую – смирение с поражением.

### **Что это?**

Все очень просто - вы не должны свое намерение носить на руках, лелеять, возжелать, пусть будет так, как Вы решили.

Поэтому вы должны смириться с тем, что может и никогда не воплотиться в материальность ваше намерение (если оно конечно же Ваше, а не навязано вам).

Рекомендую вам опробовать несколько способов смириться с поражением:

- Напишите или скажите себе, что и без этой вещи вы спокойно можете прожить, ведь без нее вы же жили некоторое время.
- Напишите или скажите себе, что вас в этом намерении больше всего беспокоит. Или же расскажите кому-нибудь об этом. Ведь вы знаете, что если с кем-нибудь поделитесь своими рассуждениями, то станет легче. Так почему же не использовать это при постановке намерения? Но здесь существует маленький нюанс. Рекомендую не вести дневник, в котором вы будете писать про то, как вообще прошел день. Пишите только то хорошее, что случилось с вами за день, что продвинуло вас еще ближе к истинной цели.
- Напишите как минимум (или скажите себе) 2 плана достижения цели – первый и второй. То есть это будет ваша страховка, таким образом Вы запустите во вселенную то, что вам «до

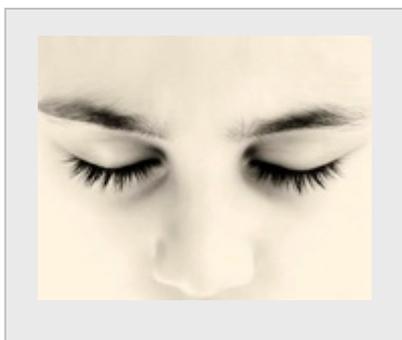
лампочки», выполнится желание или нет, ведь есть еще запасной вариант.

- Ну и четвертый, самый простой. Он срабатывает тогда, когда вам кажется, что будут неприятности. Скажите себе: «Ну и пусть». Все. Вы смирились с поражением.

Попробуйте каждый способ, если захотите. Выберите понравившийся и используйте его. Хотя в каждой ситуации есть свой способ.

А может у вас есть и другие способы смирения с поражением?

## Ревизия ваших ценностей



У каждого из нас есть свои ценности в жизни. И у каждого они различны!

Их может быть мало или много, но они есть. Так или иначе...

На пути своего развития, как трансерфера, вам придется оперировать с различными понятиями и моделями. Менять свое отношение к происходящему, создавать свою действительность и выправлять свою реальность.

Есть одно замечательное упражнение, которое поможет вам взглянуть по-новому на свои ценности, понять, какое значение они для вас имеют, узнать, действительно ли они являются вашими ценностями и ощутить “свой мир” (попробовать мысленно перенестись на те линии жизни, где вы не имеете этих ценностей) без них, там их просто не будет.

Такими манипуляциями, на самом деле, выполняется большая работа. Вы проводите ревизию ваших ценностей. Выявляете их значимость для вас.

Начнем мы с того, что вспомним одно неписанное правило:

Ничто в мире не имеет значения (можно читать - важности), кроме того значения, которое мы этому придаем!

Если немного подумать, то этот закон становится очевидным. То, что для одного человека – “все”, для другого – “ничего”. Соответственно первому будет очень тяжело расстаться с этим, а для второго это ничего не будет стоить.

### Этап 1

Возьмите лист бумаги и разрежьте его на 5 частей или, если есть, возьмите 5 стикеров и напишите на них 5 наиболее значимых для вас ценностей в вашей жизни. Только пишите честно, никто эти листочки не увидит, поэтому лукавить не стоит - это только повредит.

Будет хорошо, если вы пронумеруете эти листочки и напишите на них все ценности в порядке убывания (на первом – самая главная ценность, на втором чуть менее значимая и т.д.). Это, в принципе, не критично, но тем не менее стоит это сделать.

[ **ВНИМАНИЕ:** не продолжайте чтение статьи, пока не выполните указаний выше. Это относится как каждому из этапов. Пока вы не выполните указаний текущего этапа, не переходите к прочтению следующего.

От соблюдения этого правила зависит успех всего упражнения! ]

*примечание автора*

## **Этап 2**

Теперь когда вы заполнили все листочки, возьмите и посмотрите на листочек под номером 5. На нем записано, что значимое для вас, иначе вы бы туда это не записали (не так ли? Если не так – то что-то вы сделали неправильно. Стоит вернуться к началу теста и повторить все заново. Возможно, придется сократить количество листочков до 3!)

Теперь закройте глаза и представьте, что то, что вы записали на листочке № 5 уходит от вас. Вы этого лишаетесь. Оно уходит...  
Навсегда.

Все. У вас этого больше нет. Сомните этот листочек и положите его на стол или другую поверхность перед собой. Это уже не часть вас. Оно ушло.

Запомните, какие чувства вы при этом испытываете.

## **Этап 3**

Возьмите листочек под номером 4.

Прочитайте, что на нем написано. Это тоже что-то значимое для Вас, скорее всего даже больше, чем то, что было до этого.

Но как часто бывает в жизни, если мы теряем что-то одно, то иногда от нас сразу же уходит и другое. Закройте глаза и представьте, что это тоже от вас уходит. Это уже никогда больше не вернется. Сомните этот листочек и положите его на стол, рядом с тем, что уже там лежит.

Что вы испытываете? Попробуйте сами зафиксировать и понять свои чувства.

## **Этап 4**

Возьмите листок №3. Внимательно прочитайте то, что на нем представлено. Попробуйте представить это, не закрывая глаз. Ощутите это. А теперь закройте глаза. Попробуйте представить, что свет в комнате гаснет, и так же резко вы перестаете обладать этой самой ценностью, которую только что так отчетливо представляли. Все... Это тоже ушло. Сомните листок. Положите его к остальным.

Вы открываете глаза и понимаете, что этого больше нет. Оно не ваше.

Попробуйте теперь описать, что вы чувствуете внутри. Как вы себя чувствуете? Не переходите к следующему этапу, пока не ответите на эти вопросы.

### **Этап 5**

Возьмите листок под номером 2. Вы уже знаете, что на нем написано. Это очень ценно для вас. Постарайтесь в этот момент не думать об этом. Просто сомните листок и положите его к другим.

Вы знаете, что у вас наверняка еще останутся яркие и положительные воспоминания об этом. Но не более. Ведь эта ценность тоже ушла. Ее унесло потом бешеного ветра. Вы никогда ее больше не встретите. Но вы будете вспоминать ее... До тех пор, пока не забудете.

Она не принадлежит вам больше...

### **Этап 6**

Возьмите листок № 1. Вы еще в самом начале долго решали, а может быть решили сразу, что будет написано на нем.

Иногда в жизни случается так, что мы можем потерять последнее, что у нас есть.

Сейчас вы мысленно перечеркнете то, что написали на листке. Перечеркнули? А Теперь мысленно вычеркните это из своей жизни. Отпустите это. Пусть оно уйдет. Не держите. Это должно быть свободным. Пусть оно уходит... Уходит навсегда. Оно уже было вашим, теперь оно должно стать свободным. Представьте это еще раз в своих мыслях. Постарайтесь увидеть, как это удаляется от вас. Все дальше и дальше. Все. Оно ушло. Его больше нет.

У вас не осталось ничего. Только пустота.

### **Этап 7**

Ощутите внутри себя эту пустоту. Какого это, когда у тебя ничего нет. Здесь имеется в виду не материальные блага. У вас не осталось ничего ценного для вашей души.

Попробуйте пару минут побыть в этом состоянии. Как выглядит этот мир на тех линиях жизни, где окружающая действительность предстала перед вами так, как вы ее только что нарисовали? Сами задайте себе вопросы, на которые, возможно, раньше не могли ответить.

## **Этап 8**

А теперь остановитесь. Замрите на мгновение. Закройте глаза. Вспомните только о том, что у вас все еще остались знания. Только знания и прожитый опыт.

А теперь откройте глаза и скажите: “Я – вершитель реальности!”.

И это так. Только что вы сами создали тот мир, в котором у вас внутри пустота. Вы его создали сами. Теперь вы знаете, как можно создавать целые миры.

Вы – трансферер! Вы можете все. А раз вы можете все – заберите себе обратно все ваши ценности. Пусть они снова войдут в ваш мир. Здесь, сегодня, сейчас. Возьмите эти листочки, разверните их и положите к себе в карман или просто прижмите к себе. Они снова приходят в вашу жизнь. Все! Разом. Они снова ваши. Они всегда были ваши. Берите их. Не отказывайтесь. Это то, что теперь пойдет вместе с вами по одной дороге.

Что вы теперь чувствуете? Изменился ли ваш взгляд на ваши ценности? Что вообще произошло.

Теперь вы можете попробовать ответить на эти вопросы.

\* \* \*

### **Резюме:**

Только что вы произвели ревизию ваших ценностей. Вы поняли, что они для вас значат.

Теперь вам уже проще будет принимать какие-либо решения насчет них. Вы уже видели самый критичный вариант. Стоит ли он того, чтобы быть частью вашей жизни? Наверное, нет!

Так что теперь вы можете сделать все, что было так, как вы этого хотите. Создавайте свою реальность, в которой все будет хорошо!

Статья написана по мотивам упражнения из лекций М.Р. Гинзбурга.

## Иногда нужно просто дать миру отдохнуть

Вам знакомо такое чувство, что как будто в вашей голове нет идей?

Попробуем объяснить это с помощью Трансерфинга.

**Во-первых** – не обижайтесь на мир.

Ему лучше знать, нужны вам сейчас идеи или нет. Может прямо сейчас мир специально выкинул все идеи из вашей головы.

- Может для того, чтобы вы смогли передохнуть (а в таком состоянии приходит множество идей);
- Может для того, чтобы вы сделали мелкие дела;
- Может – просто съездить куда-нибудь развеяться;
- Может для того, чтобы Вы сделали покупку.

Слушайте свою интуицию (шелест утренних звезд), действуйте по ее подсказкам, найдите свое «Может».

Может быть, в таком состоянии (безидейности) в вашу голову придет мысль – а не сходить ли...?, а не купить ли...?, а не сделать ли...? и т.п. Возьмите и сделайте.

**Во-вторых** – не стоит говорить себе, что мне сейчас так нужны идеи. Не создавайте важность! И все будет ок!

Помните – время лечит. Слушайте этот совет. Он действительно помогает.

**Вот вам упражнение:**

Когда у вас состояние безидейности - сделайте то, что подсказывает вам душа. Мне например – захотелось написать эту статью.

**P.S.** Почему я написал эту статью? Потому что у меня сейчас именно такое состояние.

Просто иногда следует нарушать правила.

Помните один из зеркальных принципов – «Все к лучшему». И это действительно так )

## Выход из лабиринта неуверенности



Через несколько минут в офисное помещение зайдет мой партнер по бизнесу. А еще через час уже будет известна судьба будущего проекта под названием «...».

От моей уверенности, от умения держаться во многом зависит решение партнера - давать ли жизнь этому проекту или бросить бизнес-план в пыльный ящик стола до "лучших времен", фактически навсегда.

Уверен, что для некоторых это очень знакомая ситуация. Декорации могут меняться, но смысл остается прежним!

Так как же повысить в себе уверенность?

**- Никак!**

Если это ваш ответ на поставленный вопрос, то можете дальше не читать. Эта статья предназначена для людей, которые в поисках ответа на этот вопрос, для тех, для кого есть и другие варианты ответа. А они, несомненно, есть. Их тысячи во всех уголках пространства вариантов.

Я предлагаю вам ознакомиться и опробовать новое упражнение, которое поможет повысить вашу уверенность в себе, в своих действиях.

Для его выполнения вам придется немного поработать головой, точнее – пофантазировать (будем отчасти заниматься эффективной визуализацией).

Итак, представьте, что вы находитесь в центра лабиринта. Стены этого лабиринта – ваша неуверенность.

Вам нужно их преодолеть и выбраться наружу.

Вы можете попробовать поискать выход, держась левой рукой за одну стену лабиринта, следовать только вперед. Однако можно сделать по-другому.

Попробуйте мысленно сделать эти стены ниже. Пусть они медленно уменьшаются, постепенно становясь ниже. Вот они уже ниже вашего роста, они вам по плечи, по пояс, по колени...

Постепенно они совсем ушли в землю. Теперь это только стенки нарисованные белым мелком на асфальте. Вы можете уже не перешагивать их и даже не обходить, вы можете пройти прямо по ним.

Пройдите по ним. Наступите на них, растопчите их ногами. Помните, что вы топчите свою неуверенность.

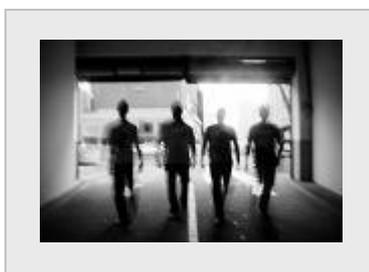
Попробуйте символично встать с места и пройти по комнате (по улице, дороге), а в мыслях рисуйте на полу (земле), в общем, под ногами маленькие проекции стен лабиринта (вашей неуверенности), которую вы втоптываете в землю. Неуверенность растоптана, у вас осталась только уверенность.

Но не думайте, что сделав один раз упражнение, вы резко повысите свою уверенность. Хотя такой вариант возможен, хочется отметить, что видимый результат появится только после нескольких практик. Пробуйте, становитесь увереннее.

**P.S.** Пример в начале статьи - реальный. В тот раз был дан удачный старт нового проекта.

Может это, конечно, не совсем правильно, что я упоминаю себя в отдельных моментах, но думаю, что это будет полезно с точки зрения демонстрации конкретных случаев применения описанных здесь методик.

## Синергия или маятник?



Еще раз смотрим на название статьи.

Отсюда и будем отталкиваться.

Все по порядку. Сначала зайдём в ВикиПедию и посмотрим, что такое синергия:

Синергия́ или Синерги́зм (от греч. συνεργία Synergos — вместе действующий) — это комбинированное воздействие двух или более факторов, характеризующееся тем, что их объединённое биологическое действие существенно превосходит эффект каждого отдельно взятого компонента и их суммы.

Например:

знания и усилия нескольких человек организуются таким образом, что они взаимно усиливаются.

Приблизительно об этом же говорит и второе понятие сверхаддитивный эффект — это положение вещей, обычно передаваемое фразой «целое больше суммы отдельных частей».

(1 + 1 = 4);

прибыль после слияния двух компаний превосходит сумму прибылей этих компаний до объединения;

целое больше простой суммы своих частей.

Часто вместо слова «синергия» употребляется термин «синергетический эффект».

<http://ru.wikipedia.org/wiki/Синергия>

Маятник – это энергоинформационная надстройка.

Она возникла, когда мыли нескольких людей начали двигаться в одном направлении, а их суммарное действие породило эту самую структуру. Структура появилась и начала привлекать в свои ряды новых приверженцев. Она раскачивается сама, обеспечивая большее суммарное действие от мыслей и действий своих приверженцев. Возможно, именно в этом заключается главный смысл синергетического эффекта!

Заметьте отличие: уже не вы (точнее – не только вы) привлекаете в систему новых приверженцев. Система начинает сама заботиться о своем благополучии.

Т.е. если сначала было всего 2 человека, то теперь их стало  $1 + 1 + 1$  (сама система).

Во главу угла ставятся уже не те, кто только начинали что-то думать по этому поводу, там уже стоит сама система – маятник, проще говоря.

Таким образом, мы раскрыли еще одно интересное явление в нашей жизни, как синергия. Причем теперь нашлось объяснение самому процессу – нам стало известно, почему именно так происходит, в чем заключается увеличение эффективности и как это работает.

ИМХО, все так обстоит!

А Вы что думаете по этому поводу?

## Кто я?



Это даже не техника, а всего лишь небольшая иголочка, позволяющая нам проснуться и осознать еще один интересный и на первый взгляд незаметный аспект нашей жизни.

Все мы когда-нибудь задаемся вопросом: **«Кто мы есть на самом деле?»**.

И каков же ответ?

Ответов много. Каждый сам решает, кто он есть и кем ему быть. И вы, действительно, вправе сделать такой выбор.

В общем случае ответы сводятся к нескольким простым изречениям. В материальном плане каждый человек это тело, почти на 100 % состоящее из воды. Другие скажут, что человек – это ни что иное, как его душа. А кто-то возразит – человек это всего лишь активная часть его мозга – его мысли, ум. Они принимают решения и делают осознанный выбор, а значит, говоря о человеке, как о существе, стоит иметь в виду именно их.

### **Так кто же мы есть?**

Я не претендую на абсолютную истинность своих рассуждений или на что бы то ни было еще. Я всего лишь предлагаю вам еще один возможный вариант. А сделать (читай – «позволить ему стать») ли его «правильным» это уже ваше дело.

Рекомендую проделать это упражнение на открытом воздухе. Лучше всего возле костра (как вариант - камин). Но отмечу сразу – эти условия не критичны. Можете делать это где угодно. Условия вначале статьи мои индивидуальные рекомендации, которым вы можете не следовать на 100% и допускать некоторые оговорки.

Присядьте на что-нибудь (можно на землю).

Вдохните глубоко. Закройте глаза. Выдохните. Не открывая глаз, проделайте следующие наблюдения:

Вы ощущаете холод или наоборот тепло?

Вы ощущаете легкий ветерок или же его отсутствие?

Вы слышите окружающие звуки? На что они похожи? Вы можете только по звукам (не открывая глаз) определить, где вы находитесь и что находится вокруг вас?

Почувствуйте, как ваши ноги касаются земли.

Поднимите вверх одну руку, сожмите пальцы, затем разожмите и опустите руку.

Почувствуйте как ваша одежда касается вашего тела.

Чувствуете? Это происходит постоянно, просто вы к этому настолько привыкли, что не замечаете этого.

Только что вы смогли отдать приказ вашему телу, и оно его выполнило. Значит, вы – не только ваше тело – Вы нечто большее!

Не открывайте глаза. Продолжаем.

Какие мысли у вас сейчас в голове? О чем они?

Нарисуйте в вашем воображении картины ваших мыслей, то о чем они, те визуальные ассоциации, которые они вызывают.

Представьте их на большом чистом белом листе в виде картинок или на большом белом экране кинотеатра.

А теперь возьмите и поменяйте яркость этих картинок и фильмов. Сделайте их тусклыми или вовсе бесцветными. (мы уже касались техники визуализации, когда говорили о создании эффективных слайдов).

Попробуйте остановить картинку, если это фильм. Попробуйте перемотать ее обратно или пустить с удвоенно скоростью. Проделайте любые манипуляции с вашими мыслями.

А теперь попробуйте отключиться от них. Обычно это сложно сделать, если какие-то заботы постоянно сидят в голове. Но вы это сделаете. Причем сделаете прямо сейчас.

Для этого вы представите, что сейчас уже наступило то время в будущем, когда все текущие проблемы решены. Какое оно? Начните его рисовать... И вот.... Вы уже отвлеклись от текущих мыслей, вы от них отключились.

Вы только что убедились, что можете управлять своими мыслями, а значит вы нечто большее, чем просто мысли в вашей голове!

В. Зеланд, говоря о том, что мы есть, использует связку «Душа + Разум». Это нерушимая пара в слое мира каждого человека. Двойка может разделиться лишь при исчезновении слоя мира человека, когда душа вновь отправляется в свободное плавание по пространству вариантов.

А что связывает эту пару на протяжении всего времени их существования? Что это за невидимая нить? Может это вы и есть? Не знаю. Да и не уверен, что кто-то знает. Хотя...

**Вам решать.**

Задача этого упражнения не уйти в дебри теории, а дать вам почувствовать, что вы нечто большее, чем привыкли о себе думать.

Так что вы выбираете? Кем или чем вы хотите быть?

А теперь позвольте себе быть чем-то большим!

## Принцип координации намерения



Почему-то вначале я понимал эту фразу немного не так, как трактует ее В.Зеланд.

Мне настойчиво казалось, что координировать намерение – значит подправлять слайды и заново корректно формулировать свои цели. Примерно такие действия подразумевались мною под этим немного странным словосочетанием.

На самом же деле координация намерения происходит другим путем.

Думаю, что здесь задействованы некоторые зеркальные принципы. Если говорить конкретно, то я имею в виду тот, что гласит:

Каким бы плохим не было отражение в зеркале, оно станет еще хуже, если вы к нему так относитесь.

### **Как же все это происходит?**

Описывая линии жизни человека в книге «Трансерфинг реальности», Зеланд определяет их как совокупность близко-стоящих секторов в пространстве вариантов, соединенных между собою цепочками причинно-следственных связей.

Причина каждый раз является начальной точкой при переходе в другой близлежащий сектор, содержащий следствие. Таким образом, просматривая эти цепочки, мы можем увидеть хронологическую развертку событий для конкретного человека.

Каждый раз, когда происходит какое-либо событие (эта точка снова является причиной), человек сам делает выбор как к нему относиться: хорошо или плохо (любой выбор является следующей точкой - следствием).



**В первом случае линии жизни свернут на благоприятные сектора пространства вариантов, во втором – на неблагоприятные.**

В этом и есть ключ к пониманию принципа координации намерения.

Вы всегда должны выбирать только благоприятные сектора, на которых происходят позитивные события. И чем больше будет подобных решений, тем больше вы будете уходить на благоприятные, светлые сектора пространства вариантов. Положительные события внутри этих секторов стремятся к максимуму (абсолютному большинству).

Вы каждый раз будете все дальше углубляться в светлые области, а значит, будет происходить положительная стабилизация, при которой количество благоприятных событий будет увеличиваться.

Если же будете постоянно выбирать негативное отношение, то будет происходить отрицательная стабилизация.

Эти принципы еще раз доказывают, что человек сам создает окружающую его действительность. Он сам выбирает события, которые его окружают, и сам же вновь принимает решение о том, как к ним относиться.

А теперь вспомните, как вы относитесь к своему миру.

## После заката



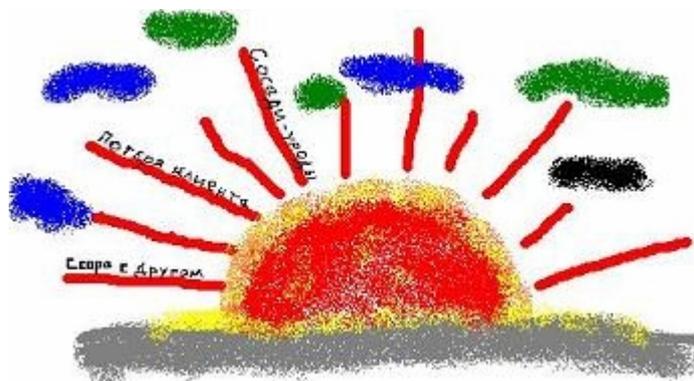
Это – практически классическое упражнение, направленное на снятие напряженности, негативного осадка и прочих отрицательных эмоций.

Бывает так, что в течении дня или всех будней на нас обрушиваются горы негатива. Под этими завалами «нечистот» бывает порой сложно существовать, думать, наконец, расслабляться.

Давайте посмотрим, как от этого можно достаточно просто избавиться. Давайте сразу определимся с некоторыми моментами. Это не панацея от несделанных дел и повисших в воздухе забот (хотя, конечно, возможно будет отвлечься от них), это мягкое очищение от негатива. Рекомендуется делать это упражнение вечером – лучше всего сидя за столом перед окном, в котором расплывается закатное зарево.

Итак, перед вами должен лежать чистый листок бумаги и цветные карандаши (ручки).

Нарисуйте закат. Имеется в виду солнце, которое уже спускается за горизонт. Нарисуйте его отдельные лучи. Эти самые лучи мы будем использовать как строчки для записи. (см. пример на рисунке ниже). Особых художественных навыков здесь не требуется.



**Пример рисунка из упражнения "После заката"**

Теперь напишите на лучиках основные ваши негативные крючки, т.е. то, что вы считаете негативным, что случилось с вами за последнее время.

Не бойтесь, если вам не хватит пустых лучиков или, наоборот, их окажется слишком много. Это нормально. Если не хватает, то нарисуйте небольшие пятнышки (или большие – как вам захочется), которые видны на фоне заката. Каждое из таких облаков или пятен – это еще какой-то маленький крючок. Вы даже можете их не подписывать – вам же известно, что означает каждое такое пятно, а этого будет вполне достаточно.

Цвета также могут различаться. Эти облака (пятна) не обязательно должны быть синими. Пусть они будут зелеными, красными или даже черными. Какими вы их видите, такими и нарисуйте.

Еще раз повторяю: никто не будет оценивать ваши художественные навыки. Так что не следует слишком сильно усердствовать.

А теперь еще раз взгляните на листок. Окиньте его взглядом. Теперь посмотрите на заходящее солнце.

Скажите (не обязательно вслух) следующее:

«Мой мир заботится обо мне. Моему миру как никому другому известно, что будет лучше для меня.

Я оставляю все негативные крючки в сегодняшнем дне. Солнце навсегда уносит их за горизонт. Я отпускаю их. Они мне больше не нужны и я не буду идти за ними. Какой смысл догонять заходящее солнце... Мой мир заботится обо мне. После заката начинается новое время. После заката начинается мое время».

Проводите взглядом заходящее солнце.

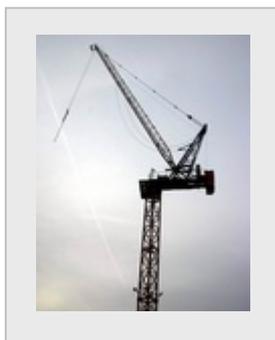
Если есть возможность находиться в помещении без света, то сделайте это. В этом случае вы увидите как стало темнее и нарисованная вами картинка потускнела. Отпустите свой рисунок. Дайте ему возможность уйти.

А теперь сомните этот лист. Можете даже разорвать его. Это теперь уже просто мусор. Выбросите его.

После заката для вас, действительно началось новое, ваше время. Это так еще и потому, что вы сами так решили, а ваш мир с вами согласился.

Обязательно попробуйте выполнить это упражнение. Оставайтесь на волне удачи!

## Подвешенное состояние



Из серии книг “Трансерфинг реальности” нам известно, что когда человек избавляется от всех окружающих маятников (ну, или почти всех), он начинает по особому ощущать окружающую действительность, мир вроде бы стал уютнее, но все же что-то не так. Человек чувствует какую-то необъяснимую пустоту. Такое состояние называется подвешенным состоянием.

Не могу сказать, что приходилось пребывать в таком состоянии посредством избавления от всех маятников, путем провала последних. Мне таким образом не удавалось избавиться от абсолютного числа маятников.

Я думаю, что в этом состоянии можно пребывать по другой причине.

Сначала я подумал, что это совсем другое состояние, т.к. в системе перехода в подвешенное состояние наблюдаются некоторые несостыковки.

Я не занимался осознанным провалом маятников и некоторые из них все еще держали меня на крючке. Не все, что были раньше, но все же были.

Однако, накануне я смог точно распознать знак, сигнализирующий о переходе на другую линию жизни. О том, как это сделать я уже писал в заметке “Как правильно определять “знаки”?”.

Не знаю, можно ли при обычном переходе на другие линии жизни вот так вот запросто избавляться от маятников, чтобы это выливалось в привычный вариант развития событий.

Значит, судя по всему, на лицо переход на другую, отличную от текущей линию жизни. И там, на другой линии жизни я наблюдаю привычную картину подвешенного состояния.

Хочу заметить, что какая-то очень странная пустота в это время присутствовала в слое мира. И я прекрасно это ощущал.

Телефон настойчиво отмалчивается. Никакие дела не дают о себе знать. Не донимают мелкие заботы. Кстати говоря, даже погода застыла. Она не меняется. Единственное что, так это медленно бегут облака.

Здесь, скорее всего, можно наблюдать переход на более высокий уровень, на линию жизни, очень сильно отличающуюся от предыдущей.

Однако точку в этом вопросе ставить рано, т.к. вопрос этот, на самом деле, спорный.

Мне очень напоминает это сюжет фильма по мотивам С. Кинга "Затерянные во времени" или другое название этой картины "Лангольеры". Кстати говоря, Зеланд упоминал этот фильм в одной из книг.

Так вот, это все очень напоминает обстановку и окружающий мир героев, когда они вышли из привычного хода времени, оказавшись там, где его как бы нет.

Это было простое сравнение для наглядности.

И тут есть еще одна особенность. Я подмечал это на протяжении всего времени: куда бы я не свернул, облака тоже начинали постепенно двигаться в ту же сторону, обгоняя меня и оставляя позади.

Не уверен, что я точно смог интерпретировать это, но думаю вот что...

Мне кажется, что они предлагали определиться с выбором. Как будто говорили: что ты выберешь, то и будет, туда мы и пойдём!

И, действительно, каждый раз находясь в подвешенном состоянии мы сами делаем выбор, чем заполнить пустоту.

Но когда мы оказываемся в этом подвешенном состоянии мы делаем, я считаю, немного другой выбор. Мы выбираем из двух основных вариантов: вернуться на прежние линии жизни или остаться на новой. Причем я просто уверен, что в случае выбора второго варианта будет еще один небольшой переход на смежную линию, наполненную событиями более полно чем текущий промежуточный нейтральный вариант. А до того, как мы делаем этот выбор, продолжаем оставаться на нейтральных (переходных) линиях жизни.

### **Как сделать выбор: вернуться или остаться?**

Опять же на мой взгляд – относительно просто.

Если вы хотите вернуться, то просто продолжите делать то, что всегда делали, то чем занимались накануне перехода, думайте о чем думали, вспомните о проблемах, которые были, о делах, которые еще остались незавершены. Я думаю, что подобные действия достаточно быстро выбросят вас на прежние линии жизни.

Чтобы остаться на новом уровне, вам придется отказаться от чего-то, что навсегда останется на прежних линиях, и привнести в свою жизнь что-то новое. Хорошее или плохое – решать вам! Как вы захотите, так и будет!

Пройдитесь во втором случае по вашему городу, сходите туда, где раньше не бывали, познакомьтесь с новыми людьми. Начните свое путешествие по новым линиям жизни с самого что ни на есть положительного настроения, с новых планов и новых надежд!

Уже через малый промежуток времени вы будете официально переведены на новые линии жизни и сможете приступить к реализации своих новых (!) жизненных планов и проектов.

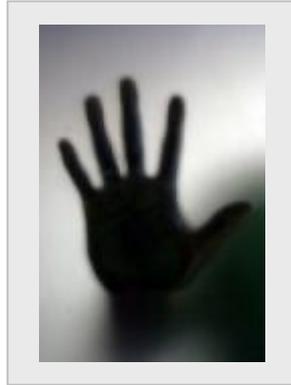
Говорю это так потому, что мне уже приходилось делать оба выбора в разных случаях возникновения описанного выше подвешенного состояния.

Как вы уже догадались, первый раз я выбрал первый вариант. В следующий раз выбор пал на второй вариант.

Может быть, второй раз мне и давался только для того, чтобы дать возможность исправить что-то и продолжить движение в русле моего поступательного движения к моим целям!

А вы с этим сталкивались?

## Вселенские страхи



Как можно избавиться от негативных мыслей или ослабить, а в лучшем случае исключить полностью действие страхов, опасений, негативных мыслей и эмоций?

Для начала немного вспомним о том, чем же на самом деле является то, от чего мы собрались избавляться и что хотим устранять.

### **Что же такое страх?**

Обычно страхи связаны с нашими внутренними переживаниями о событиях, которые уже произошли, происходят, либо же еще только должны произойти.

Здесь люди сами себе ставят двойную вилку: с одной стороны они относятся к ситуации, как к негативной, заручаясь поддержкой дуального зеркала в этом вопросе, и, с другой стороны, придают происходящему чрезмерно большое значение, создавая при этом избыточный потенциал важности.

Можете себе представить, к чему такое положение вещей может привести!

Душа и разум, как правило, едины в том, что вам плохо, а, как известно, для внешнего намерения подобное единство сродни ракетному топливу для космических кораблей.

Принцип появления страхов, думаю, одинаков и един в пределах всей Вселенной (это к вопросу о том, почему я так назвал статью).

### **Так как же мы можем избавиться от страха?**

Никак. Под большим сомнением находится тот факт, что мы можем заставить себя снизить до нуля значение того, что нас в

действительности тревожит и перевернуть наше отношение к этому в положительную сторону.

Разум может притвориться, но душа то знает, что происходит на самом деле. Душа не может сомневаться, она всегда все знает точно.

И никакие приемы не могут ее убедить.

Но мы можем попробовать если не устранить, то изменить саму проблему у ее истоков.

Как можно освободить мысли от гнетущего состояния обдумывания какой-либо проблемы, которое еще больше усугубляет ситуацию?

Прежде чем ответить на этот вопрос, хочу заметить, что данный способ вам, скорее всего, уже известен, и вы с ним сталкивались, а сейчас вспомните, что так на самом деле и было.

В. Зеланд в книге «Трансерфинг реальности» касается этой проблемы. Он рекомендует переключать свой мозг на что-то, требующее активного мышления или устойчивого внимания, либо же начать делать что-то очень занятое. Это не обязательно должна быть логическая деятельность, вы можете начать любую физическую деятельность, например, прибраться в доме, починить сломанную технику или еще что-то. Как вариант – занятия спортом.

Сами придумайте и выберите себе задание.

Если совсем ничего не идет в голову, то попробуйте осознанной взглянуть на проблему с другой точки зрения. Можно сказать с точки зрения трансерфинга.

Найдите в том, что происходит положительные моменты. Сколько таких моментов вы сможете найти. Смогли найти 5 – отлично. Попробуйте удвоить эту цифру. Пусть их будет не 5, а 10.

Подумайте, а что должно произойти, чтобы проблема перестала быть таковой.

Важно заставить себя думать о положительном, это снижает важность проблемы и позволяет переключиться с негативной частоты этой заморочки.

Важно выкроить время на то, что, собственно это время было. Когда голова забита только одним очень сложно хоть что-то еще делать. А здесь мы начинаем забирать себе кусочки «нашего» времени, чтобы действовать.

Ну, что вспомнили? Бывало ли такое, что вы уже также отвлекались от каких-либо проблем, на время забывая про то, что еще несколько минут назад буквально «взрывало ваш мозг»?

Думаю, что вспомнили. Если нет, то никогда не поздно проверить эту технику.

Как вариант можно использовать инверсию реальности. Пример использования последней техники также описан в книгах «Трансерфинг реальности». Мы вернемся к нему позже, в отдельной статье.

Что ж, теперь вам известна технология управления страхами. Будьте внимательны, уверены и ничего не бойтесь. С вами сила! Сами знаете какая....

## Не бойся не получить



Когда хочешь какую-либо вещь, ты просто забываешь о всех принципах Трансерфинга.

Вы ее хотите, боитесь, что не сможете ее получить, ищете тысячи планов ее получения.

Что же в таком случае делаю я?

Вот небольшой план:

**Во-первых**, я знаю, что все равно получу ее. Мир найдет дорогу, где эта вещь будет моей. Сначала ты желаешь эту вещь очень сильно, но потом твое состояние охлаждается, ты можешь осознанно использовать принципы ТС.

**Во-вторых**, я смиряюсь с поражением. В данном случае – придумываю запасной план получения вещи. Всем телом нужно ощутить это состояние, отпустить во вселенную.

**В-третьих** – все к лучшему. Даже если в итоге я не получу вещь.

**В-четвертых** – нужно работать с целевым слайдом, визуализировать, что цель уже достигнута, что вещь уже твоя. И делать это как можно чаще.

Помните, если вы думаете, как получить вещь, то в дуальном зеркале отражается, что вы находитесь в постоянном поиске.

Если же вы думаете (визуализируете), что вещь уже ваша, и вы можете использовать ее хоть прямо сейчас, то в дуальном зеркале отражается то, что вещь скоро придет к вам, что она уже ваша. В дело включается внешнее намерение... И она материализуется...

## Инверсия реальности



Иногда случаются такие моменты, когда очень трудно совладать с собой, мозг совершенно забывает обо всем, кроме как о нависшей проблеме. Положение может еще больше усугубиться тем, что проблема не одна, а целая очередь проблем. И все они требуют немедленного разрешения.

Сомневаюсь, что в подобных ситуациях приходят мысли о каких-то вариантах решения проблем с помощью использования метафизической стороны реальности.

А если вдруг последние и возникают, то, как правило, мы теряемся в поисках решения проблем, не понимая, порой, что некоторые из проблем, если не все, таковыми и не являются.

Вновь стоим перед стеной с надписью “Что делать?”. А делать нечего - будем отвечать!

Уж не знаю почему, но многие после прочтения книг из серии “Трансерфинг реальности” вновь возвращаются к тому, ступору, который у них был и до ознакомления с Трансерфингом. Т.е. складывается такая ситуация, что до прочтения книг, было очень много неразрешенных вопросов. Во время чтения вопросов практически не осталось. Но после прочтения они снова возникли.

Выход из очень многих описанных в самом начале статьи ситуаций описан в книге “Трансерфинг реальности: Вперед в прошлое”.

В. Зеланд предлагает использовать один интересный и радикальный метод под названием инверсия реальности.

### **Что это за зверь такой, инверсия реальности?**

Прежде всего - это игра. И игра эта идет по вашим правилам!

Раньше, да и, возможно, сейчас вы играли / играете в игры, которые предлагают вам маятники. Не стоит напоминать, что правила в этих бесконечных играх устанавливают последние.

В технике Инверсия Реальности вы создаете игру сами. Это ваша игра по вашим правилам.

Что ж, разберем само название.

Инверсия - это другая (в данном случае можно прочитать как "непривычная") версия чего-либо, здесь - реальности.

Теперь разберемся с тем, что значит "другая", либо альтернативная.

Это означает, что вы сами выбираете как относится к казалось бы обычным вещам и ситуациям, которые вас окружают. Обычно люди реагируют на ситуации по шаблону. Эти шаблоны сформированы у них в голове под действием стереотипов и отрицательного опыта.

### **Приведем пример:**

Вас обрызгала из грязной лужи проезжающая мимо машина. Ваша реакция - раздражение. "Веселые" слова, которые проносятся в голове, а может и вслух в адрес водителя - не самые радужные. Даже, скорее, самые не ...

Вы реагируете отрицательно. Думаю объяснить, почему, не стоит. Это и так понятно.

Настроение падает, в голове появляются мысли по устранению проблемы неопрятного вида. Если вы торопитесь куда-то - это гигантская потеря времени, а если это официальная встреча в пиджаках и галстуках - вообще катастрофа!

Вы играете в игры маятников. Они зацепили вас отрицательным (негативным) крючком в этой ситуации и заставляют играть по их правилам. Вы раздражаетесь, все валится из рук, негатив передается на окружающих людей, вы проклинаете все на свете и т.д., и т.п. Они делают все для того, чтобы вам стало еще хуже и вы все плотнее зацепались за заброшенный крючок.

Но вы можете поиграть в другую, свою игру.

Переверните ситуацию с ног на голову!

### **Приведу пример из книги:**

*«Какой-то симпатичный джентльмен на своей машине очаровательно облил меня грязью!»*

*«Я испытал очень радостное разочарование! Дело в том, что случилась необыкновенно счастливая беда!»*

*«Произошло нечто непоправимое, отчего мои дела сразу пошли в гору!»*

*«Все мои попытки были напрасны, и это явилось залогом успеха!»*

Вы можете и сами придумать продолжение специально для вашего случая!

**Может быть подойдет что-то, типа:**

*“Как прекрасно непостоянен мой директор! Даже не знаешь, чего от него ожидать сегодня. Его ежедневные срочные поручения помогают мне выходить на новый уровень скорости работы и своего личного развития в условиях стрессовых ситуаций. Это все так замечательно!”*

*“Сотрудница не вышла на работу. Так это ж просто супер! Теперь ее работу поручат мне, и я узнаю, чем она там занимается постоянно. А если вдруг накосячу, то все равно ей потом исправлять”.*

Придумайте свои варианты.

После таких “переворотов” ситуация обычно достаточно быстро изменяется.

Что же происходит? Ну, тем, кто не первый день знаком с ТС все сразу становится понятно.

При таком развороте событий - важность вылетает в трубу. Избыточные потенциалы перестают существовать. Теперь вы их не создаете и не поддерживаєте. К тому же вы начинаете мыслить на другой частоте. В книге подобные частоты называются параметрами мысленного излучения.

А другая частота, замечу, что положительная частота, это уже частота других линий жизни. А значит переход на другие линии это уже лишь вопрос времени, причем в краткосрочном периоде. Т.е. очень скоро.

Вы также сбрасываете общее напряжение - смех, это всегда очищение от груза ненужных негативных зацепок и прочего “мусора”.

И мы воочию видим результат от применения подобных техник - реальность выправляется.

К выправлению реальности мы еще не раз вернемся в рамках проекта <http://transerfery.ru/>.

Не забудьте испробовать технику и поделиться своими результатами.

До новых встреч!!!

## Быстрое получение нужной вещи



Как вы, наверное, знаете, в пространстве вариантов имеется абсолютно все. Каждое событие там имеет свой сценарий и декорации.

Все мы, конечно, используем ТС не только как образ жизни, но и как технику получения вещей. Согласитесь, всем же хочется иметь качественные, порой дорогие товары. Конечно, ТС и это позволяет получить.

### **Напомню – возможно абсолютно все.**

О выборе своего товара, который приносит праздник душе, мы уже говорили. А сейчас зададимся вопросом: «Как же быстрее перенестись к нужному сектору пространства вариантов, где эта вещь уже имеется у нас?».

Как всегда все просто. Как я выше сказал, в каждом событии есть сценарий и декорации.

### **Например:**

Сценарий – вы получаете неожиданный подарок.  
Декорации – квартира, свидание при свечах.

Так вот, мы хотим иметь, например, дорогую вазу. Тысяч за 5-10.

Сценарий мы, конечно, можем написать, но не сейчас. Сегодня мы займемся декорациями.

Конечно, мы можем представлять себе дорогую вазу, как она стоит на праздничном столе, как в вазе стоят красные розы, какого она цвета, из чего она сделана и т.п.

Но, конечно, ведь легче взять обычную вазу и обращаться с ней так, как с дорогой вазой, тогда последняя окажется на вашем столе гораздо быстрее.

Чтобы вы все таки поверили в это, предоставляю факты:

Приведу пример из нашей жизни. Вы, наверное, видели маленьких мальчиков, играющих в песочнице с машинками? Они представляют себя водителями, несутся с большой скоростью, сталкиваются. Им это нравится, они могут играть часами, поэтому у них появляются еще новые машинки.

А почему бы вам ни дать себе позволить «свою» новую машинку?