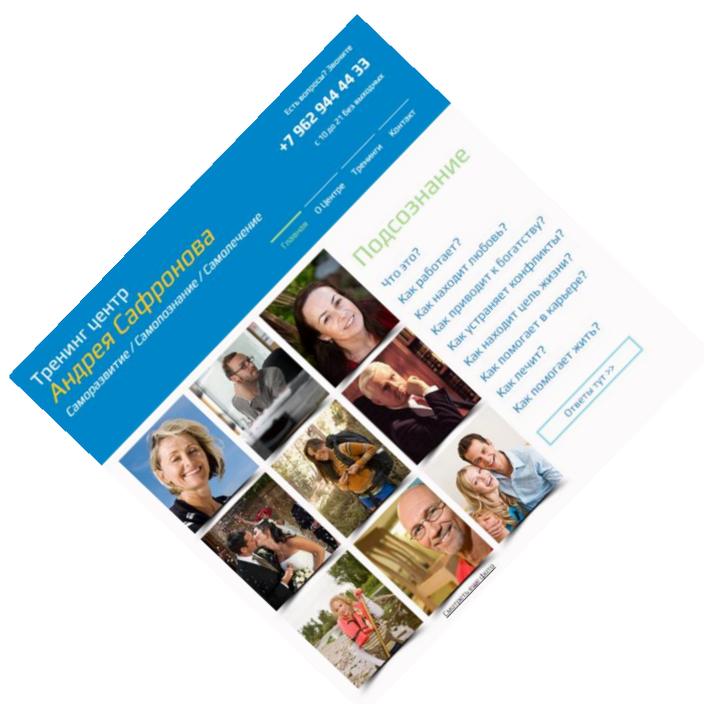


ТРЕНИНГ ТЕСТ ДРАЙВ ПОДСОЗНАНИЯ



Андрей Сафронов
www.drсаfronov.com
+7 962.944.44.33

Дорогие друзья!

Тренинг Тест Драйв Подсознания может быть использован практически в отношении любого поведения или реакции, которые бы вы хотели изменять.

1. Поступки и привычки.

2. Чувства и эмоции.

3. Физические симптомы.

Для того, чтобы вы могли извлечь из данного метода максимум пользы для себя, вам нужно пройти весь процесс и тогда вы сможете получить полный результат.

Даже люди, прошедшие лишь часть этапов, обычно получают положительные результаты.

Некоторые этапы данного процесса могут показаться вам странными. Они и мне казались таковыми поначалу.

Единственным объяснением тому, что я занимаюсь такими странными вещами, является их результативность.

Тренинг Тест Драйв Подсознания научит вас принимать свои поступки и чувства, видя в каждом из них какую-либо позитивную цель.

Если мы несчастны, испытываем чувство вины, раздражены или смущены, не следует критиковать себя за это. Лучше примите это как должное и постарайтесь найти во всем этом позитивный смысл. Как только мы найдем другие способы достижения позитивной цели, неприятные чувства и причиняющие неприятности поступки отпадут сами собой.

Когда я говорю о «сущностях», «внутренних частях» или «частях» человека, я подразумеваю, удобный способ ведения разговора о переживаниях, которые каждый испытывает, когда он расходится во взглядах или конфликтует сам с собой.

Когда мы переживаем внутренние конфликты, мы часто используем термин «часть» или «сущность», подразумевая определенный набор поступков и ощущений, представляющих лишь какую-то часть нас, но не все наше существо.

Вот что пишет Ковалев С. В. в своей книге «Введение в современное НЛП – 2007» о Метод сущностных трансформаций, который я использую в своем тренинге.

Сравнительно недавно в Нейролингвистическом программировании был выявлен удивительный факт: то, что все факты и сущности человека, безотносительно области поведения или эмоций, которыми они «управляют», имеют своей глубинной целью некоторый весьма ограниченный набор так называемых сердцевидных (или корневых) состояний (предназначений).

Состояния эти безусловно и исходно позитивны, и то, что в конечном счете часть или сущность приходит к их реализации через какую-то патологию, объясняется прежде всего невниманием человека к сигналам из его бессознательного, а также отсутствием у этих самых сущностей и частей необходимых для достижения сердцевидных состояний ресурсов. В связи с этим созданная К. Андреас психотехнология сущностной трансформации оказалась буквально универсальным способом лечения любых патологий сознания и тела человека, обусловленных существованием соответствующих сущностей и частей, а также просто достижения и понимания своих сердцевидных или корневых естества и сути.

Вряд ли будет преувеличением утверждение о том, что открытие К. и Т. Андреас феномена сущностных трансформаций является весьма значительным вкладом в развитие как Нейролингвистического программирования, так и психологической науки в целом (а еще, пожалуй, и духовных практик в их современной интерпретации).

Дело в том, что проходящий этот процесс человек вполне конкретно, а не только лишь абстрактно-теоретически достигает ощущения того, что данные авторы называют Собственный Корень, а «...в это универсальное понятие, — пишут они, — входят многие названия: наше внутреннее чувство, наш полный потенциал, мы на самом деле, наша Собственная Истина, наше Собственное возвышение, внутренний Бог и Душа — это только некоторые названия» (цитируем по: К. Андреас, Т. Андреас. «Сущностная трансформация»).

По утверждению К. и Т. Андреас, человек, живущий из Собственного Корня, испытывает целостность, внутреннюю умиротворенность, благополучие, любовь и бодрость. Полностью основан и сконцентрирован внутри своего. Постигает мир целостно. Знает, чего хочет. Действует, ориентируясь на свои ценности. Легко может поступать в собственных интересах, уважая при этом интересы других. Ощущает собственную позитивность. Осознает, кто он есть, а не только, что он делает, как себя чувствует и что имеет. Полон сил и имеет выбор, как чувствовать и что делать.

**Шаг 1.
ВЫБЕРИТЕ ЧАСТЬ**

- сформулируйте проблему,
- поприветствуйте ее,
- возьмите за нее ответственность
- Описать несколько случаев, когда было **раздражение**

Для примера возьмем распространенную эмоцию – **РАЗДРАЖЕНИЕ**.

"Моя проблема в том, что я часто **раздражаюсь**"

"Здравствуй часть создающая мне **РАЗДРАЖЕНИЕ**"

"Я сам создаю себе ситуации, при которых я **раздражаюсь**"

Описать несколько случаев, когда было **раздражение**, найти триггер.

**Шаг 2
СОЗДАНИЕ ОБРАЗА**

- где находится часть
- какой образ у части

«Часть создающая мне **раздражение**, где ты находишься в моем теле?»

«Часть создающая мне **раздражение**, покажи как ты выглядишь. Покажи себя в виде образа или звука или ощущения.

**Шаг 3
ЦЕПОЧКА ПОЗИТИВНЫХ
НАМЕРЕНИЙ**

- для чего мне это нужно?
- повторяем вопрос
- базовое состояние части, ее предназначение

«А для чего мне нужно — **называем триггер?**»

ответ: «Покой. Гармония».

«А для чего мне нужен этот **покой и гармония?**»

ответ:..... и так далее...

Если ответы пошли по кругу то можно спросить **«а что важнее для меня покоя и гармонии?»**

*Когда вы дойдете до базового состояния части (допустим это **ЕДИНСТВО**), остановитесь на время, чтобы полностью насладиться **Сущностным Состоянием** и потом спросите эту часть:*

"ЕДИНСТВО, это твое предназначение?"

Часть даст вам ответ....

**Шаг 4
ВЗРОСЛЕНИЕ ЧАСТИ**

- сколько тебе лет?
- взросление части до сегодняшнего возраста

«Часть отвечающая за **ЕДИНСТВО**, сколько тебе лет?»

«Я обращаюсь к части отвечающей за **ЕДИНСТВО**, прошу тебя, вырасти до сегодняшнего моего возраста, наполнить каждый момент своего взросления чувством **ЕДИНСТВА**

**Шаг 5
НОВЫЕ МОДЕЛИ
ПОВЕДЕНИЯ**

- создание <10 новых способов
- выбор <3 новых способов

«Часть моего подсознания, которая хочет **ЕДИНСТВА**, обратись к моей творческой части и объясни ей свои позитивные намерения в отношении меня. Часть отвечающая за творчество, как только ты поймешь позитивное намерение, прошу тебя, создай не менее десяти новых способов достижения **ЕДИНСТВА** и сообщи о них части, которая стремится к **ЕДИНСТВУ**».

"Я обращаюсь к части, которая хочет **ЕДИНСТВА**, прошу тебя выбрать не менее трех новых способов достижения **ЕДИНСТВА**, которые будут эффективнее, комфортнее и удобнее для меня и окружающего меня мира, чем способ которым ты пользуешься сейчас. Так же прошу тебя оставить и старый способ достижения **ЕДИНСТВА**. Когда ты сделаешь свой выбор, сообщи мне об этом.

«Все ли части моего подсознания согласны с новыми способами достижения **ЕДИНСТВА**?»
При получении положительного ответа вы можете переходить к следующему этапу.

Если получен ответ отрицательный, попросите себя:

«Пусть те части подсознания, у которых возникли вопросы к новым способам достижения **ЕДИНСТВА** или недопонимание, соединятся с той частью, которая создавала новые способы, внесут свои дополнения и пожелания, придут к согласию и дадут мне об этом знать».

После того как изменения будут внесены, вновь спрашиваем себя:

«Теперь все части подсознания согласны с новыми способами?»

Таким образом, продолжайте до тех пор, пока не будет в душе полного согласия.

**Шаг 7
ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
ПРОВЕРКА**

- согласование новых способов достижения **ЕДИНСТВА**

«Часть моего подсознания, отвечающая за **ЕДИНСТВО**, ответь мне пожалуйста, ты готова использовать с этого момента, новые способы достижения **ЕДИНСТВА**, одобренные только что всем подсознанием?»

**Шаг 8
ОБОБЩАЮЩАЯ ЛИНИЯ
ЖИЗНИ**

- зачатие - настоящее
- настоящее - будущее
- пройти несколько раз от зачатия до будущего и обратно

Представьте перед собой свою линию жизни (прошлое, настоящее, будущее) и пронеситесь над ней к моменту вашего зачатия.

Пройдите от начала до конца по своей линии жизни несколько раз освещая ее своим **ЕДИНСТВОМ**, с разной скоростью. От момента своего зачатия, в настоящее, из настоящего в будущее и из будущего в настоящее и потом в момент своего зачатия

Трансформация Родительской Линии

Она углубляет и усиливает состояние **ЕДИНСТВА** (Сущностное Состояние), которые было выявлены во время Тренинга

Шаг 9 ПЛАНИРОВАНИЕ СВОЕЙ ЛИНИИ ЖИЗНИ

- создать свою линию жизни
- осознать линии жизни отца и матери и их прародителей

Расположите мысленно перед собой на полу или в пространстве свое прошлое, настоящее и будущее. Расположите их в виде прямой линии или тропинки. Если места для вашей линии будет не достаточно, вы можете временно "сжать" вашу линии жизни для этого процесса.

Теперь пройдите мысленно рядом со своей линией жизни к месту прямо перед вашим зачатием. В этой точке обернитесь и посмотрите вниз на свою линию жизни.

Пока вы стоите перед моментом своего зачатия, повернувшись лицом к своей линии жизни, представьте себе справа и слева две линии жизни, одну для своей матери и одну для своего отца, они сходящиеся вместе перед вашим зачатием. Спросите у своего подсознания:

"Какая сторона принадлежит вашей матери и какая отцу?" и "Кому мне дать свое **ЕДИНСТВО** в первую очередь матери или отцу?"

Шаг 10 ПЕРЕДАЧА ЕДИНСТВА СВОИМ ПРАРОДИТЕЛЯМ

- создать родовую линию по отцу/матери.
- наполнить их **ЕДИНСТВОМ** и вернуться в момент своего зачатия

Пройдите по очереди линии отца и линии матери.

Пройдите мысленно делясь своим **ЕДИНСТВОМ** по линии жизни матери (если хотите с ней поделиться первой), по всей от начала до конца, прямо до ее зачатия, потом пройдите по мужской и женской родовой линии до их начала и вернитесь обратно в момент своего зачатия, освещая весь этот путь своим **ЕДИНСТВОМ**.

Теперь пройдите так же по отцовской жизненной линии наполняя ее **ЕДИНСТВОМ**

Шаг 11 ВПИТЫВАНИЕ ЕДИНСТВА ОТ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ

- шагните с **ЕДИНСТВОМ** в момент своего зачатия
- пройдите несколько раз с **ЕДИНСТВОМ** от зачатия в будущее и обратно

Теперь шагните в момент своего зачатия, и пройдите с чувством **ЕДИНСТВА**, от своего зачатия, в настоящее, от настоящего в будущее, из будущего в настоящее и вернитесь в момент своего зачатия.

Повторите шаг 11 столько раз, сколько пожелаете, для того чтобы получить всю пользу от этого этапа. Меняйте скорость от пары минут до нескольких секунд. Когда закончите, остановитесь в сегодняшнем моменте.

Шаг 12 СОЗДАНИЕ НОВОГО ОБРАЗА

- где находится часть
- какой образ у части

«Часть создающая мне **ЕДИНСТВО**, где ты находишься в моем теле?»

«Часть создающая мне **ЕДИНСТВО**, покажи как ты выглядишь. Покажи себя в виде образа или звука или ощущения.»

**Можете, определить базовое состояние внутренней Части «Сущности»,
по следующим характеристикам:**

Это всегда состояние бытия, противоположное тому, что можно делать, или иметь, или знать, или что определяется из отношения к чему-то. Люди используют многие разные слова для описания их состояний. Большая часть базовое состояние внутренней Части «Сущности» сходна с существованием, спокойствием, любовью, одобрением и единством

Пять базовых Состояний Внутренних Частей (Сущностей).

1. Существование, так же это присутствие, полнота, целостность.
2. Внутреннее спокойствие.
3. Любовь.
4. Одобрение.
5. Целостность так же это единство, целостность, духовная согласованность, существование, наполненное светом, милосердие, единство с Богом, Нирвана, гармония.

1. Существование.

Когда я в состоянии существования, я просто сознаю свое собственное присутствие в окружающем меня мире изнутри. Это не означает, что я смотрю на себя или думаю о себе, но в некоторой степени означает то, что я существую. Я полностью ощущаю существование здесь. Это состояние можно также назвать словами "присутствие", "полнота" и "целостность".

2. Внутреннее Спокойствие.

Сможем ли мы улыбаться, когда на земле не будет мира. Причина не в том, что мы собираемся демонстрировать свой протест против ядерных ракет, хотя это единственное, что мы можем сделать во имя мира на земле. Это зависит от нашей способности смеяться, дышать и жить спокойно только в том случае, когда будет мир.

Вместо осуждения и оценки всего, вместо попытки изменить людей и обстоятельства так, как нам хочется, лучше успокоиться, что сделать несложно. Когда жизнь преподносит нам сюрпризы, наша первая реакция это незамедлительно посоветоваться с этой умиротворенной частью внутри нашего сердца.

3. Любовь.

Как это замечательно, любить и быть любимым! На протяжении сотен лет писатели, поэты и авторы песен говорили и писали о значении любви и ценности сильного желания любить. Многие из них говорили о тех, кого любят они или кто любит их. Любовь, которую мы испытываем как базовое состояние внутренней Части «Сущности», намного проще и подразумевает то, что мы чувствуем, от того, что обычно называем словом "любовь". Это глубже, чем романтическая любовь, глубже, чем любить самому и быть любимым. Это глубже любви к себе. С любовью к себе я люблю себя, одна моя часть любит другую мою часть, и только. Базовое состояние любви внутренней Части

«Сущности», включает в себя все и вся. Об этой любви говорили многие, пророки и маги; одни, что это переходящее все границы во мне и преодоление границ между людьми. Это безусловно и естественно. Это просто есть.

4. Одобрение.

Одобрение обычно означает, что внутренние или внешние оценки нас удовлетворяют. Это чувство существования чего-то хорошего на очень глубоком уровне как раз и есть я. Это глубокое чувство значимости, которое возникает из нас истинных, а не от чего-то сделанного или приобретенного. Этот глубокий уровень внутренне очень значим.

5. Единство.

На моем тренинге Тест Драйв Подсознания многие люди обнаруживали базовое состояние своей внутренней Части «Сущности», которые они называли по-разному, в том числе "единство", "целостность", "духовная согласованность", "существование, наполненное светом", "милосердие", "единство с Богом", "Нирвана" и так далее. Я называю это общим словом, состоянием Единства.

Не важно, как это будет названо, ваше сознание должно достигнуть точки, в которой вы сможете обозревать вселенную со своим сконцентрированным к ней чувством. Чувство, сопровождающее это ощущение, и есть это простое единство с тем, что называется Универсальное Целое. Некое слияние в эйфорию абсолютного единства со всей жизнью: с человечеством, со всеми создателями земли, деревьями и растениями, воздухом, водой и со всем земным. Это сконцентрированное в Вселенной чувство постоянно готово великолепно управлять вашей жизнью.

Выше было много написано о пяти базовых состояниях внутренних Частей «Сущностей», однако для многих из нас этот непосредственный и быстрый доступ к этим состояниям только мечта.

Многие люди иногда испытывали что-то подобное, любясь природой, наблюдая чудо рождения ребенка или испытывая первое смущение от влюбленности.

На тренинге Тест Драйв Подсознания вы сможете за несколько минут достичь этих состояний, которых люди пытаются достичь, живя в лесу или в горах в течение нескольких лет!"

Потерявшиеся японские солдаты

Вступление к рассказу о японских солдатах.

Пример:

Мы плакали и кричали в детстве и понимали, что если мы это будем делать то кто то, придет и утешит нас, возьмет на ручки, накормит и уложит спать. Мы зафиксировали это поступок, приносящий нам защиту и спокойствие и теперь, когда мы уже взрослые, мы почему то начинаем плакать и кричать когда возникает напряженная для нас обстановка, а иногда даже и заболеваем. Мы это делаем на уровне подсознания, то есть понимаем умом, что это плохо, но сделать не чего с этой реакцией не можем.

Вот в этом рассказе ниже, потерявшиеся японские солдаты, так же как и наши «Части» руководствовались позитивным намерением - защитить свою страну. Но каким бы полезным ни было их поведение изначально, как бы хорошо они ни выполняли свой долг, все это стало бессмысленным, как только война была закончена.

Временами все мы становимся похожими на этих солдат.

Мы продолжаем руководствоваться чувствами и поступками, развитыми в нас на более раннем этапе, когда они играли положительную роль, хотя в данный момент они нам уже не приносят пользы.

Затерявшиеся японские солдаты

Во время Второй мировой войны, в самый разгар японской экспансии в Тихом океане, многочисленные гарнизоны японской армии были расположены на тысячах мелких островов, разбросанных по всему Тихому океану.

Когда исход сражения был решен, многие из этих гарнизонов были обнаружены и разбиты, а некоторые так и не были найдены. На некоторых островах небольшие группы солдат или одиночки, которым удалось выжить, спрятались в пещерах в недоступных районах.

Спустя несколько лет война была окончена. Но люди, оставшиеся на островах, не знали об этом, они продолжали сражаться, старались как можно лучше сохранить свое ржавеющее оружие и изорванную в клочья форму. Будучи абсолютно изолированными, они стремились воссоединиться со своей армией.

Эти солдаты были обнаружены в первые послевоенные годы.

Многие из них обстреливали рыбаков или пароходы с туристами, некоторые были найдены местными племенами. С каждым годом их находили все реже и реже. Последний случай обнаружения японских солдат произошел пятнадцать лет назад, спустя тридцать лет после войны.

Попробуйте представить положение такого солдата.

Правительство его призвало, обучило военному делу, послало его в джунгли, на остров, с тем, чтобы он защищал и охранял свой народ от внешней угрозы.

Будучи послушным и преданным гражданином своей страны, он перенес многие лишения и принял участие во многих битвах во время войны. Но когда ход войны обошел его, он был оставлен один на один с собой или в компании с несколькими солдатами, которым удалось выжить.

В течение всех этих лет он продолжал вести бой как только мог, выживая, несмотря на невероятные лишения. Невзирая на жару, насекомых, тропические дожди, он продолжал

нести службу, оставаясь верным приказу, который был дан ему его правительством столько лет тому назад.

Как следовало вести себя с таким солдатом, обнаружив его? Легче всего было бы посмеяться над ним, над его глупостью, ведь он продолжал участвовать в войне, которая окончилась тридцать лет назад.

Однако каждый раз, когда находили такого солдата, общение с ним велось очень деликатно.

Обычно к месту, где был обнаружен такой солдат, отправлялся участник прошедшей войны, высокопоставленный японский офицер. Он извлекал из шкафа свою старую военную форму и меч самурая, садился на старый военный корабль и плыл на остров.

Офицер ходил по джунглям, звал солдата до тех пор, пока не обнаруживал его. При встрече офицер благодарил солдата со слезами на глазах за его верность и смелость, за защиту страны в течение стольких лет. Затем он интересовался, что пережил этот солдат и приглашал его вернуться обратно домой.

И лишь спустя некоторое время солдату в мягкой форме сообщали, что война была закончена и что ему не придется больше сражаться. По прибытии домой его встречали как героя с парадом и медалями. Толпы людей благодарили его за отвагу, приветствовали его возвращение и воссоединение со своим народом.

Негативные эмоции Для прокачки

1. Обвинение (других и себя)
2. Критика (других и себя)
3. Претензии (к другим и к себе)
4. Недовольство (другими и собой)
5. Осуждение (других и себя)
6. Презрение и неприязнь (к другим и к себе)
7. Ненависть (к другим и к себе)
8. Раздражение
9. Злость, гнев
10. Обиды
11. Мечь
12. Досада
13. Разочарование
14. Злословие и зломыслие
15. Хвастовство
16. Страх, тревога и беспокойство
17. Сомнения и неуверенность
18. Жалость, сострадание и сожаление
19. Уныние, тоска и депрессия
20. Чревоугодие, обжорство
21. Корыстолюбие, жадность и скупость
22. Зависть
23. Ложь и обман
24. Лицемерие
25. Лесть
26. Ревность
27. Блуд и прелюбодеяние

Спросите свое Подсознание «Подсознание, ответь мне присутствует ли во мне?»

Подчеркните те эмоции, на которые ваше Подсознание сказало «ДА»

И начинайте работать над собой, пока не разберетесь с каждой из них.

Подсознание всегда говорит только ПРАВДУ!

Фразы с двойным смыслом

Это перечень фраз, которые имеют двойной смысл и могут привести к тому или иному заболеванию.

- меня тошнит от этого
- я это просто не перевариваю
- сидит в печенке
- неприятный привкус от этого дела
- больно видеть
- глаза б мои не видели
- видеть тебя не хочу
- слышать тебя не хочу
- эти дети — одна головная боль
- голова идет кругом
- брать близко к сердцу
- сердобольный
- на сердце камень
- у меня на это дело член не стоит
- член я хотел положить на все это
- я просто с ума схожу
- переломный момент
- это все у меня стоит поперек горла
- нет права голоса
- душит обида
- засунуть подальше в задницу
- букет болезней
- неприятный осадок

А теперь подумайте, какие фразы вы используете при общении?

Эти фразы с двойным смыслом отражают ваше отношение к чему-либо, поэтому необходимо в первую очередь поменять отношение, а вместе с этим появятся и новые слова в вашем лексиконе.

Не опасно ли общение с подсознанием? Нет!

Не только не опасно, но и желательно.

Этому нужно обучать с раннего детства.

Сейчас, в современных условиях, на человеческое сознание обрушивается такой огромный поток информации, что разобраться в ней бывает очень сложно. Хотим мы того или не хотим, но на наше с вами сознание и подсознание все равно идет воздействие, нас программируют с самого рождения. Мы можем воспользоваться потоком информации позитивным образом только в том случае, если разберемся в самих себе, если возьмем на себя ответственность за свою жизнь.

Следующим шагом работы с подсознанием будет создание и управление собственным будущим.

Для этого вам надо подумать и ответить самому себе на вопрос, а кем я буду через 1-2-3-5 или 10 лет?

Когда вы поймете, кем вы хотите стать, то заявите об этом миру и своему подсознанию и процесс движения к этому будущему начнется.

"Я заявляю о своем Намерении: _____"

Для этого воспользуйтесь основными правилами:

Правило 1. Ваше Намерение должно быть сформулировано позитивно.

Правило 2. Ваше Намерение должно быть сформулировано в настоящем времени.

Правило 3. Ваше Намерение должно быть сформулировано от первого лица.

Внимание!

Когда вы заявляете о своем Намерении, то исходите из принципа изобилия – "Я живу в изобильной Вселенной!" Нет не каких ограничений!

Ваше Намерение должно быть твердым!

Отбросьте всякие сомнения и беспокойства в том, что вы получите желаемое. После того как вы заявите о своем Намерении, у вас в подсознании придут в движение определенные энергии, мысли и эмоции, которые закрутят ваше колесо фортуны.

Пример моего Намерения:

Я Андрей Сафронов заявляю о своем Намерение

**Я
ИЗВЕСТНЫЙ
ЦЕЛИТЕЛЬ**

Основная задача меня как Целителя дать себе Целостное восприятие мира,
сделать себя цельным,
дать себе цель.