**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

к вэбинару «Деньги и Подсознание»

***Занятие 10.* Убираем страхи. Поясняем непонятное**

Если вы работали с прощением себя и с Эффективным самопрограммированием на повышение любви к себе, то все страхи уже должны были уйти от вас.

Если же они остались, то можно использовать специальные приемы работы со страхами.

Но для начала давайте рассмотрим, что такое страх?

**Страх – это эмоциональный блок, имеющий позитивное намерение сохранить вашу жизнь, уберечь вас от неприятностей**. То есть намерения у него всегда максимально хорошие.

Страх является результатом усилий нашего Рептильного мозга уберечь нас от опасностей. Он дает нам заряд энергии (возбуждение) или парализует нас, чтобы мы могли защитить себя от опасности.

Скорее всего, делает это он потому, что **мы когда-то заложили в себя убеждение** (оно же Ожидание), **что мы не хотим иметь в своей жизни то, чего боимся**. Это для нас плохо, эти ситуации нам не нужны, они относятся к нашим недругам. И теперь Рептильный мозг постоянно отслеживает такие ситуации, которые мы не хотим иметь в жизни. И обращает наше внимание на них – чтобы мы были готовы защититься от них.

И тут же дает нам инструменты для защиты – либо **понижает нашу энергетику**, **чтобы мы спрятались**.

Либо **повышает ее, чтобы мы были готовы отразить опасность**. Отсюда состояния легкого возбуждения – тревоги, или более сильного возбуждения – страха.

Конечно, когда возникает ситуация реальной угрозы нашей жизни, Рептильный мозг не будет интересоваться нашими Ожиданиями на этот счет, он просто примет меры к выживанию. Но **нас обычно терзают не такие страхи, а совсем другие, когда реальной опасности нет, а страхи есть**.

Похоже, что то, что мы называем «панической атакой», является результатом избыточных усилий Рептильного мозга помочь нам защититься от несуществующей угрозы. Скорее всего, он раньше переводил нас в состояние обычного возбуждения (страха), но мы не успокаивались. Поэтому он решил усилить свою помощь – появилось перевозбуждение, или «паническая атака».

Это рассуждение выглядит примитивно, но мы знаем, что Рептильный мозг никак не связан с интеллектом, это свойство Неокортекса (Нового мозга). Поэтому реакции Рептильного мозга могут быть совсем примитивными и плохо обоснованы с точки зрения обычной логики.

Примеров подобного поведения Рептильного мозга много. Например, когда женщина не хочет заниматься с мужем сексом, но и не хочет разводиться с ним, они ищет основание, как ей отказать мужу в сексе, но так, чтобы это не привело к разводу. На рациональном уровне эта задача не решается. А на уровне Рептильного мозга – легко. Он создает ей воспаление в области матки, у нее начинаются (и не прекращаются много лет) легкое кровотечение – появляются вполне законные основания прекратить заниматься сексом до выздоровления. Которое не наступает потом много лет, несмотря на усилия врачей.

Многие заболевания создаются Рептильным мозгом с тем, чтобы мы могли решить какие-то задачи во внешнем мире (не хочу идти в школу – поднимается температура, и т.д.).

Похоже, что «паническая атака» является такой же «медвежьей» услугой Рептильного мозга, помогающего решить нам какую-то задачу во внешнем мире. Если убрать потребность в этой услуге, то «атаки» должны пройти сами по себе.

Но это не наша тема, мы будем разбираться с обычными страхами.

**Что нужно делать, чтобы убрать страхи?**

***Используем Эффективное прощение***

Страх – это эмоциональный блок, вызванный сильным переживанием.

Мы знаем, что эмоциональные блоки исчезают в результате Эффективного прощения (ЭП). Значит, для убирания страхов можно использовать ЭП.

Возникает вопрос: что должно быть объектом прощения?

Скорее всего то, чего мы боимся. Например, мы боимся неизвестного будущего. В нашей картинке мира (наше Ожидание) будущее опасно, нас там могут ждать разные неприятности. Неизвестное будущее – наш враг.

Значит, Рептильный мозг берется помочь нас защититься от этого нехорошего будущего. Он дает нам заряд энергии (возбуждение), чтобы мы могли защитить себя. При этом защитить себя нам предлагается стандартным способом: мы должны так пугнуть будущее, чтобы оно нас испугалось, и стало хорошим и безопасным.

Точно также мы орем на ребенка и пугаем его, чтобы он приносил из школы только хорошие отметки.

Но ребенка запугать можно, а вот с будущим это намного сложнее. Его еще не существует, поэтому пугать вроде некого. Но раз мы его пугаемся, то Рептильный мозг воспринимает его (будущее) как вполне реальное существо. И дает нам энергию, чтобы мы накостыляли будущему по шее.

Естественно, возбужденную энергию нам тратить некуда (у будущего нет шеи), она остается у нас в теле и создает эмоциональный блок, который затем уже вполне самостоятельно может пугать нас.

Значит, **нам нужно писать и загружать в себя РФП на будущее**. Тем самым мы объясним своему Рептильному мозгу, что **мы выбираем больше не бороться с непонятным будущим. Мы позволяем ему существовать и радовать нас**. Поэтому нам больше не нужно посылать энергию на борьбу с будущим, а имеющийся эмоциональный блок можно ликвидировать за ненадобностью (но последние выводы должен сделать сам Рептильный мозг, нам не нужно лезть к нему с такими указаниями, это только насторожит его).

Значит, **первый способ перестать бояться чего-либо – написать РФП на объект вашего страха, и поработать с ним с помощью Эффективного прощения**. Тем самым вы выводите объект прощения из перечня ваших недругов, и Рептильный мозг перестает реагировать на него. Страх исчезает.

***Задание 10.1 Поработайте с Эффективным прощением с одним из ваших страхов***

Выберите один из ваших навязчивых страхов (если он есть, конечно).

**Определите, чего именно вы боитесь**. Напишите РФП на этот объект вашего страха. Проработайте вашу РФП в режиме активного дыхания до полного исчезновения страха.

Но это довольно сложный путь убирания страхов, можно использовать более простые приемы.

***Прием «Поход в кинотеатр»***

Например, если вы **когда-то чего-то сильно испугались**, и созданный в момент испуга эмоциональный блок страха живет до сих пор в вас, **и вы четко помните этот момент, то вы можете использовать прием «Поход в кинотеатр».**

Суть его проста – вы в Подсознании храните информацию о ситуации, которая вызвала ваш испуг. Эта информация подтверждена энергетическим зарядом эмоционального блока.

Если вы каким-то образом замените эту информацию на другую, то эмоциональному блоку нечего будет подкреплять, и он самоликвидируется за ненадобностью (точнее, его ликвидирует Рептильный мозг, поскольку враг исчез).

Такой подход лежит в основе множества приемов в НЛП (нейро-лингвистическое программирование).

Но **этот прием работает ТОЛЬКО С ТЕМИ СТРАХАМИ, для которых вы хорошо помните момент их возникновения**. То есть со страхом перед неизвестным будущим он не работает, например. А со страхом, порожденным в момент автомобильной аварии или при попытке насилия над вами, он дает отличные результаты.

Посмотрите видео о том, как работать с этим приемом:

<http://www.sviyasha.ru/blog/tema-4/4-9-kak-izavitsya-ot-strakha-priem-kinoteatr/>

Этот прием либо за 3-4 применения убирает страх навсегда, либо не работает для вас.

***Прием «Разъединяемся со страхом»***

Следующий прием требует хорошего воображения. Этот прием предлагает вам в воображении **разъединить себя (ваше Сознание) и ваше тело**. То есть вам нужно будет увидеть со стороны себя, трясущегося от страха. Если вам это удастся, то потеряется связь между тем, чего вы боитесь, и вами.

Эмоциональный блок потеряет то воспоминание, к которому он был прикреплен, и он исчезнет за ненадобностью.

<http://www.sviyasha.ru/blog/tema-4/4-10-priem-raboty-so-strakhom-otdelyaem-strakh-ot-sebya/>

Иногда этот прием дает нужный эффект с первого раза – особенно если его усилить и начать смеяться над собой.

***Переведи в гротеск***

Следующий прием работы со страхом предлагает вам сначала понять, чего именно вы боитесь. Например, вы боитесь увольнения, боитесь остаться без денег, боитесь, что на вас нападут какие-то хулиганы, что вы неудачно выступите и над вами будут смеяться окружающие люди, и так далее.

Как только вы осознали, чего именно вы боитесь, то **начинайте усиливать это, мысленно переведите это в гротеск, в бред**, над которым вам захочется посмеяться. Не чуть-чуть усильте, а радикально, без учета физически и прочих ограничений, в фантазиях все возможно.

Например, вы боитесь, что вы выступите неудачно, и люди будут над вами смяться. Усильте то, что могут сделать с вами эти люди. Они могут не только смеяться над вами, но и могут что-то бросать в вас. Они могут погнаться за вами, чтобы вас наказать, вам придется спасаться от них. Они будут гнаться за вами по улицам, пытаясь накинуть на вас сетку. Но вы вскочите на мотоцикл и умчитесь от них. А они тогда заскочат на джипы и будут продолжать ваше преследование. Тогда у вашего мотоцикла вылезут снизу крылья и вы взлетите (как Фантомас). Но джипы преследователей тоже окажутся с крыльями, и они начнут нагонять вас в воздухе. Тогда вы решите спрятаться от них под воду, вы ведь умеете дышать под водой. А они не умеют, поэтому они нырнут в воду на свои джипах, но вы будете гораздо проворнее и покажите им фигу.

Вы скажите, что за чушь! Конечно, чушь, но смешная. Пока вы ее прорабатывали, вы совсем забыли о своем страхе. И у вас в Подсознании теперь установилась связка: «публичное выступление – преследование – смешно».

А то, над чем вы смеетесь, не может быть серьезным и страшным. Ваш страх исчез навсегда.

Особенность этого приема - **нужно давать простор своей фантазии и уходить в ней очень далеко от того, чего вы боитесь**. Нельзя чуть-чуть усиливать то, чего вы боитесь. Например, если вы боитесь в будущем остаться без денег, то нельзя представлять себе, что вы остались без денег, еще и заболели СПИДОМ. Это не смешно, ваш страх только усилится.

Если вы боитесь остаться без денег, то усильте ситуацию безденежья. У вас денег совсем нет, поэтому вы решили ограбить банк. Вы запаслись пистолетами и угнали подземный комбайн, который роет шахты метро. Вы на нем сделали подкоп к подземному хранилищу банка, но сначала промахнулись и вылезли в парной женской бани (если вы мужчина, и все наоборот, если вы женщины). Голые женщины погнались за вами, вы быстро закопались в землю обратно, но они успели отломить один зубец у вашей землеройной машины, и теперь ее все время уводит вбок, теперь вам совсем трудно попасть в хранилище банка. Но вы не унываете. И так далее.

Бред? Бред, конечно. Но смешной, и у вас теперь в Подсознании образовалась связка: « будущее – деньги – баня - поломанный зуб землеройной машины». Вам смешно, страх испарился.

Теперь рассмотрим другие приемы.

Можно работать с вибрациями - заменять вибрации страха на другие.

***Прием «Пошлем любовь своему страху»***

Этот прием предлагает вам «покормить» ваш эмоциональный блок страха совсем другими вибрациями – любви и прощения. Посмотрите видео о том, как работать с этим приемом:

<https://www.youtube.com/watch?v=FNotGVEHMwQ>

Этот прием может временно убрать любой страх, важно только вовремя вспомнить о приеме и начать его использовать. А с этим могут быть сложности.

При многократном повторении приема можно совсем убрать большинство повторяющихся страхов.

***Прием «Расширение»***

Еще один интересный и полезный прием работы со страхом называется «Расширение». Здесь от вас требуется немного воображения. Но даже если с воображением совсем плохо, вы просто можете просто проговаривать, какие образы вы должны видеть – это тоже работает.

Прием полностью подконтролен Разуму. Посмотрите видео о нем здесь:

<https://www.youtube.com/watch?v=yGMuaNWd9Fk&feature=youtu.be>

***Обсмеем свои переживания***

Еще есть прием работы со страхом, который используется для отказа от идеализаций. Он состоит в том, что вы как можно ядовитей и циничней обсмеиваете свое поведение. Вы представляете себе, что вы есть клоун, играющий совершенно дурацкую роль в цирке Жизни.

Ваша роль состоит в том, что вы трясетесь от страха, хотя объективно вам ничего не угрожает. Вы придумали себе страх и боитесь своей придумки, своего воображения. Это поведение явно не разумного человека.

Характерная роль в цирке Жизни для людей, которые боятся неизвестного будущего – это «БНЧ» (Бздю неизвестно чего),

Самые хорошие роли получаются как раз при обыгрывании слова этого, обозначающего ваши страхи. Например, если вы хотите обсмеять свои фантазии, то можете назваться себя «Бздливая фантазерка», «Порчу воздух по любому поводу» и так далее.

Если вы придумаете себе циничную и смешную роль, и начнете смеяться над своим поведением, то ваш страх тут же исчезает. Если вы смеетесь над собой, значит, вы сильный человек, и в вас нет места страхам.

Для усиления эффекта можете сделать себе бумажный колпак, написать на нем свою роль и поставить колпак перед собой на рабочем столе (можете использовать аббревиатуру типа «БНЧ», чтобы не стесняться окружающих). Это усиливает прием.

***Задание 10.2 Выбираем самый подходящий прием для себя.***

Ваша задача – в течение ближайшего месяца попробовать поработать со всеми предложенными приемами (прием «Кинотеатр» – если только у вас есть страх, про который вы точно помните, когда и как он возник).

Примените каждый из приемов 3-4 раза по отношению к текущему страху. Выберите тот прием, который дает вам наилучший эффект.

Используйте этот прием в дальнейшем при возникновении очередного страха.

Движемся дальше.

**Занятие 10** – последнее в цикле Занятий, далее только коучинг. Вам нужно подвести итог, что вы для себя поняли в процессе занятий, какие внутренние барьеры вы в себе обнаружили, и что вы будете делать дальше, чтобы увеличить свои доходы.

**Если ваша деятельность предполагала возможность увеличения доходов, то вы явно уже должны были получить результат** (если, конечно, вы выполняли Домашние задания, а таких людей на вэбинаре не более 20%).

Если ваша деятельность не имеет перспектив роста доходов, то вам нужно что-то сильно менять в своей жизни, иначе ничего не произойдет. Например, вы работаете учителем в школе, и у вас полная загрузка и вы так загружены, что нет времени даже чтобы выполнять домашние Задания вэбинара (ситуация одной из участниц).

Как вы можете увеличить свои доходы? Только изменив вашу ситуацию. Вы можете попробовать расти карьерно – стать завучем или занять другую административную должность в школе. Если вам это претит, вы можете взять себе меньшую учебную нагрузку в следующем полугодии, и в освободившееся время заняться репетиторством, например.

Или вообще найти себе другую работу с большей зарплатой и нормированным рабочим днем.

Если же вам нравится работать с учениками, вы видите в этом свое призвание, никуда из преподавательства уходить вы не хотите, то у вас есть следующий выход.

Вам нужно снизить свои претензии на большую оплату вашего труда. **Вы на самом деле получаете больше, но часть своей оплаты вы забираете не деньгами, а удовольствием от того, что вы делаете, и благодарностью ваших учеников**. А это стоит дорого, и невозможно купить ни за какие деньги.

Всем остальным предлагаю выполнить последнее Задание в этом вэбинаре.

**Задание 10.3 Строим план ваших действий по увеличению своих доходов на ближайшие 3-6 месяцев.**

План строим по определенной форме, она имеется на Помощнике по самотрансформации на Шаге 3.

План имеет определенную форму.

В верхней строке пишется ваша правильно сформулированная цель (одна).

В столбце «Что сделать» вы планируете те шаги, что будете совершать на пути к цели.

Ваши шаги могут быть двух видов:

- действия по изменению самого себя (прощение, работа с ПУ и пр.),

- действия во внешнем мире, направленные на увеличение ваших доходов.

Эти два вида действий обязательны! Если это не запланировать, то вы, скорее всего, через три дня забудете все, что проходили на вэбинаре, и начнете по привычке повторять те неуспешные действия, что делали до вэбинара. Так поступает большинство людей, к сожалению.

Но это будете не вы! Вы обязательно продолжите работу по изменению себя на коучинге, или без него.

В столбце «Когда завершить» вы указываете планируемую дату выполнения действий из этой строки.

В столбце «Что делается» вы указываете, что вы уже сделали, чтобы выполнить действия из строки. Обычно что делается на пути к промежуточному результату не указываются, поэтому создается впечатление, что ничего не делается. **Очень важно поддерживать себя путем учета того, что уже сделано**. Для этого сделанные действия вы закрашиваете зеленым цветом. А несделанные – красным, символом опасности.

В столбце «Что уже сделано» вы указываете, какие результаты получены в результате выполнения действий по этой строке.

Внизу пишете планируемую дату достижения цели. И Deadline - последний срок достижения цели, после которого вы смело можете считать себя пустомелей или кем-то еще похуже, не стесняйтесь.

Вы можете постоянно дополнять план новыми пунктами, отмечать сделанное и несделанное, вводить новые строки – это инструмент для работы, пользуйтесь им.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Моя цель:* | | | | |
| **№** | **Что сделать** | **Когда завершить** | **Что делается** | **Что уже сделано** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |
|  | Я достигаю своей цели к |  |  |  |
|  | **Deadline** |  | После этой даты я просто безответственная болтушка/болтун. |  |

Составьте такую таблички для всех ваших целей (не более 3-х из одной сферы), и работайте с ней.

Пример заполнения таблички приведен ниже.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Я легко увеличиваю свой личный доход в два раза от совместного с мужем бизнеса в течение полугода** | | | | |
| **№** | **Что сделать** | **Когда завершить** | **Что делается** | **Что уже сделано** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Выясняю, какие РФП я не проделала на Шаге 1 по теме моей цели | 17.11 | Смотрю, что не сделала раньше РФП на мужа как партнера в бизнесе | Нашла темы РФП, которые нужно проработать |
| 2. | Определяю, какие качества мне нужно наработать, чтобы соответствовать цели | 17.11 | Похоже, что мне не хватает уверенности в себе. | Выявила, на какую тему нужно поработать с ПУ |
| 3. | Продолжаю чистки с РФП по деньгам и по работе | 1.12 | 20.11 Ура, продышала РФП  21.11 Некогда было  22.11 Опять не почистилась.  23.11 Сегодня дышала 25 мин |  |
| 4. | Составляю РФП на мужа как партнера в бизнесе и продышать | 01 .12 | 22.11 Составила РФП на мужа | Составила РФП |
| 5 | Выявляю свои НУ на тему денег, составляю и загружаю 8 ПУ в течение трех недель ежедневно с 1 декабря | 22.12 |  |  |
| 6. | Начинаю нарабатывать в себе уверенность с помощью ПУ | 31.12 | 20.11 Ввела нужные ПУ на Шаге 2, продышала  21.11 Некогда было  22.11 Опять не успела | Загрузила нужные ПУ на Шаг 2. |
| 7 | Поддерживаю в течение месяца образ эффективного управленца на своей работе с 16 ноября – **Месячник успешного менеджера** | 17.12 | 17.11 Сегодня собрала планерку и раздала задания. Болтали много очень, нужно сокращать.  18.11 Сегодня все время забывала, везде лезла сама. Потом себя ругала.  19.11 Весь день ходила, как важный менеджер. |  |
| 8 | Поднимаю ценность денег в своей системе ценностей. | 30.03 | Нужно поработать с этим на Шаге 4. |  |
| 9 | Высвобождаю силы и время на работе. Для этого начинаю эффективно использовать рабочее время. Делегирую часть дел подчиненным. | 30.12 | 16.11Сегодня ходила с умным видом и пробовала снять моих сотрудников со своей шеи. Не снимаются.  17.11 Пытаюсь заставить самих отвечать за свои участки. | 17.11 Сегодня заставила моего зама самой написать план на следующий месяц |
| 10 | Улаживаю бытовые вопросы, а конкретно, избавляюсь от ненужных дел по дому | 31.12 | 22.11 Ура, перестала мыть посуду. Муж ворчит, но моет |  |
| 11 | Своевременно восстанавливаю свои силы | С 15.11 | 16.11 Не знаю, что делать.  17.11 Сегодня проспала ддо 10 часов и похвалила себя. |  |
| 8. | Выстраиваю гармоничные отношения с мужем в совместном бизнесе |  | 16.11 Сегодня несколько раз ловила себя, что я обижаюсь на мужа. Спохватывалась и прощала его. Ура!  17.11 Работа с ПУ с дыханием  18.11 Разругались сегодня. Буду прощать завтра. |  |
| 9. | Провожу маркетинговое исследование нашего рынка на сегодняшний день. Попрошу помощи у знакомой Марины. | 25.11. |  |  |
| 10. | Изучаю подробно налоговое законодательство. Буду пытать бухгалтера. | 30.10 |  |  |
| 11. | Нахожу способы привлечения более состоятельных клиентов | 10.03 | 19.11 Нашла в Интернете видеотренинг по работе с ВИП-клиентами, заказала себе. |  |
| 12. | Корректирую ассортимент предлагаемого товара | 1.02 |  |  |
| 13. | Нахожу способы сокращения издержек. | 30.01 |  |  |
|  | Я достигаю своей цели к | **15 мая** |  |  |
|  | **Deadline** | **5 июня** | После этой даты я просто безответственная болтушка . |  |

Все было хорошо, а будет еще лучше.

Ваш А.Свияш