

# **Метафорические Ассоциативные Карты**



**ПРОДВИНУТЫЙ КУРС**



Метафорические Ассоциативные Карты.  
Продвинутый курс



## Оглавление

Введение .....	2
Работа с отношением .....	2
Работа с телом .....	4
Работа с деньгами .....	5
Телесный маркер .....	6
Сценарный анализ ситуаций .....	7
Налаживание отношений .....	9
Работа с Ролями .....	10
Мускульный тест .....	12
Правила тестирования .....	12
Варианты выполнения теста .....	13
Условия, при которых тест не срабатывает .....	14
Способы преодоления искажений при тестировании .....	14
Схемы работы .....	15
Работа с травмой .....	15
Работа со вторичной выгодой .....	15
Работа с ассоциацией .....	15
Работа с самоидентичностью .....	16
Отношения с кем-то. Схема работы .....	16
Отношения с чем-то. Схема работы .....	16
Циклическая разрядка .....	18
Работа с позволением себе легкого получения денег .....	18
Схема работы с деньгами .....	18
Схема наработки ресурса .....	18
Схемы работы со сценариями .....	19
А) Составление сказок с детьми .....	19
Б) Создание позитивного сценария .....	19
Схемы работы с отношениями .....	19
А) Тетралемма на изменение отношения .....	19
Б) Работа с партнером .....	19
В) Выяснение отношений с человеком .....	20
Схема работы с ролями .....	20
А) Нахождение адекватной ситуации роли .....	20
Б) Моделирование субличности .....	20
Руководство по мускульному тесту .....	21



## Введение

Карты – уникальный инструмент, главное понимать, как их применять и для чего их применять.

С одной стороны, карты помогают обойти рациональное мышление, понять, что у человека на самом деле.

С другой стороны, на картах можно достичь конкретики, которой человек не может высказать без карт. Т.е. образы на картах помогают сформулировать, что конкретно у клиента в ситуации, с которой он пришел.

Работа с картами это творчество, здесь почти нет ограничений. Мы можем напрямую входить в ситуации, мешающие человеку, можем искать причины травмы и моделировать сценарии поведения.

## Работа с отношением

Если рассматривать человека как некую систему, обладающую совокупностью свойств, то он, как и любая система, будет стремиться к гомеостазу, т. е. постоянству внутренней среды. С другой стороны, система стремится к развитию. Любое развитие на каком-то этапе приводит к структурному изменению.

Человек в процессе развития проходит несколько этапов: достигая чего-либо, испытывает эйфорию, когда эмоции ослабевают, это новое состояние уже становится нормой. Далее, научившись использовать по максимуму имеющиеся ресурсы, он достигает уровня мастерства. Мастерство растет и в какой-то момент начинает конфликтовать или с целями человека, или с ресурсами. Гомеостаз обеспечивает определённый энергетический уровень. Но уровень развития и уровень энергии гомеостаза системы начинают не совпадать, и требуется что-то изменить. Назревает кризис.

Бывают люди, которым от природы очень много дано. Они за что ни возьмутся - всё получается, но ни в чём не достигают мастерства. Они очень быстро достигают уровня конфликта. От конфликта они бегут, перенаправляют энергию, берутся за что-нибудь другое, третье, четвёртое, пятое, десятое. И всё получается, всё классно, но нигде не становятся мастером. Потому что, для того чтобы стать мастером, надо как минимум перейти на следующий уровень от того, что могут многие. Пережить конфликт.

Помните «Золотую рыбку», например? Жили-были старик и старуха у самого синего моря. Жили они 30 лет и 3 года, и была у них землянка и разбитое корыто. Это состояние нормы. Они к ней привыкли.

Пошёл старик удить неводом рыбу. Забросит невод в море, помутнело синее море. Давно не стирал старик невод. Второй раз забросил старик невод, достал лишь траву морскую. Третий раз забросил старик невод и выловил золотую рыбку.

Спросила его рыбка человеческим голосом: «Чего тебе надобно, старче?» И он попал в состояние конфликта. То есть, ему дали мастерские возможности, он может что угодно, и он пришёл в состояние конфликта. В конфликт между «хочу» и «могу себе позволить». «Ничего мне не надо, сударыня-рыбка, плыви себе с Богом!»

«Ничего мне не надо», тут и есть сам конфликт! И сбежал.

Но, возвращается он домой, и в целях получить снова норму, рассказывает старухе о том, что: «Поймал эту золотую рыбку, откупалась «чем только пожелаю». Ничего от неё не взял». Старуха ему устраивает кризис: «Дурачина ты, простофиля!» Он не может не пойти в этот кризис, ему нужна любовь.

Он будет рассказывать о том, что он хороший всегда и всем. Это его роль. Он к кому не подойдёт, скажет: «Ну, я же хороший!» Ему скажут: «Дурачина ты, простофиля!» «Я так много делал для этих людей, а они меня опять мордой об стол! Найду сейчас других людей, для них сделаю». Сделал что-нибудь. «Я хорошо для вас сделал?» «Да шёл бы ты лесом!» И так далее. И он каждый раз впадает в кризис.

Но он не переходит в структурные изменения: «Почему, когда я каждый раз кому-то делаю хорошо, и прошу об этом подтверждение, меня посылают?» Либо я действительно плох, но с этим я согласиться не могу, «руки в боки» мешают. «Потому что, либо я сделал плохо, с чем я не согласен, либо надо по-другому преподнести то, что я делаю, чтобы меня любили за другое». А давай-ка я попробую, как старуха. «Эй ты, хмырь, а ну иди сюда! Упал, отжался! О, работает, любят, уважают, по крайней мере».

Это структурная модель: я могу управлять другими. Не просить у них подачку в виде любви, а могу требовать. Я требовать могу! Новый процесс, новая жизнь, эйфория. «Ты иди сюда, кому сказал!» Норма. Через какое-то время: «Ходь



сюда, пожалуйста!» И тот подходит. Мастер! Через какое-то время подходит к нему, и говорит: «Ты чё?» У тебя кризис. Джь! «Больно, видать, не на того замахнулся». И так далее.

Любая роль приводит к кризису, потому что в любой роли есть, граница применимости. И когда ты из этой роли начинаешь вырастать, тебе необходимо её переделать, перейти на следующий этап. Преодолеть конфликт.

**Конфликт** – это энергия, которая заставляет человека двигаться. Во время конфликта нарастает структурное напряжение, оно выражается в виде зарядов - эмоциональных, структурных. И в зависимости от того, как человек эти заряды воспринимает, он по-разному себя проявляет. Например, сильный страх блокирует заряд, что приводит к прекращению поступления энергии, а, следовательно, к деградации.

Чаще всего, клиент приходит к нам на стадии кризиса, и если мы сделали то-то, что снизило уровень заряда в конфликте, мы получили пролонгированный конфликт.

Результат получается: «А почему я хожу к терапевту, а мне всё хуже и хуже?» Потому что конфликт стал длиннее. Клиенту пора сделать шаг вперёд, а ему помогают остаться на том месте, где он был, просто делая его более комфортным.

Наша задача помочь человеку увидеть потенциал в кризисе и пути его прохождения.

**Любое прохождение кризиса приводит к структурному изменению.** То есть ты начинаешь видеть ситуацию в другом ракурсе, у тебя меняется отношение к ситуации, ее восприятие и твое поведение.

Наша цепочка восприятия строится следующим образом: сначала есть некий факт, событие-факт. Дальше, этот факт воспринимается рецепторно, то есть, на факт отреагировали наши органы восприятия. После того, как факт оказался воспринятым, происходит совершенно бессознательный процесс его отнесения к какому-то разряду «хорошо это или плохо» - фильтрации.

Фильтруется факт совокупностью наших выживательных систем. Первая фильтрация идёт на уровень спинного мозга. Эфферентные нервы подходят к спинному мозгу, и там есть нейроны, которые оценивают. Ты отдёргиваешь руку от опасного раньше, чем тебе её успели откусить. И ты не успеваешь понять, что вообще происходит. Не испугаться ничего – это телесная реакция.

Кроме этого есть нервные сплетения, продолговатый мозг, которые тоже берут на себя изрядную долю оценки и интуицию опасности. Она происходит на уровне продолговатого мозга, потому что он научился считывать опасность отовсюду за миллионы лет эволюции. Это всё на этапе фильтра.

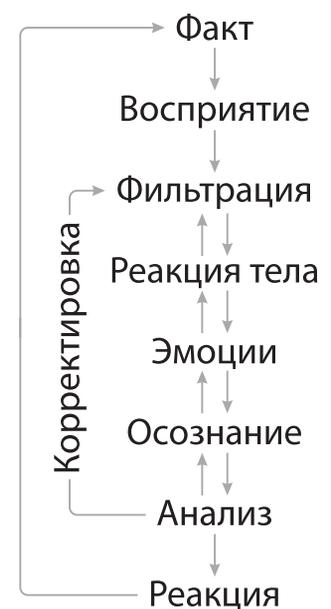
После того, как факт отфильтровался, на него реагирует тело. Затем реагируют эмоции, затем сознание. То есть, происходит процесс осознания. После того, как факт был осознан, он анализируется.

Вследствие анализа происходит корректирование восприятия. И второе следствие анализа – чаще всего запускается новый факт, назовём это «реакция». Реакция бывает в виде действия, действие бывает в виде физического действия, либо действия внутреннего. Внешнее и внутреннее.

Внутреннее действие - это представить себе какую-нибудь картинку, Представление для нашей неврологии ничем не отличается от внешнего факта. Фактически, реакция создаёт новый факт, и вот эта ситуация у нас происходит постоянно.

Цепочка восприятия запускается, когда нам обеспечили яркое эмоциональное переживание. Например, его могли создать через боль. Анализ никуда не девается. Если вам наступают на ногу, анализ всё равно есть. Вы смотрите на этого доброго человека, который наступил на ногу, и у вас выстраивается аналитическая цепочка, что с людьми такого социального класса лучше не общаться, потому что очень больно. Вы делаете всё, чтобы потом этих людей рядом не было. Делаете, причём, на уровне фильтрации, подсознания. Фильтр – это подсознание, не сознательное.

Здесь получается, что у вас возникло убеждение. Убеждение возникает не на ровном месте, оно возникает на каком-нибудь подкреплении. Например, вам сказали, что вы лицом не вышли. И вы сказали: «Меня никто не любит!» Оно подкрепилось, записалось, и дальше «меня никто не любит» работает. Тех, кто любит, мы, на всякий случай, отфильтровываем, не видим.



Этапы восприятия информации человеком



Люди умеют делать с восприятием что угодно. Например, синестезия – это когда данные одного блока рецепторов перебрасывают на анализатор, который должен разбираться с другим. Например, вкусовой перебрасывает на зрительный. Можно научиться видеть вкусы, слышать запахи, осязать картины, слышать пальцами, видеть пальцами. Ну, в среднем месяца 4-5 требуется на то, чтобы отстроить синестезию у самого себя, то есть вырастить новые нейронные цепи.

При изменении телесных реакций, они меняют эмоции, достаточно сильно. Они чуть-чуть меняют осознание. Они идут мимо анализа, потому что анализа в телесной терапии нет.

Можно менять восприятие на уровне осознания. Когда мы начинаем разбирать, анализировать, что происходит, и понимать, что на самом деле это было хорошо. Это было воспринято, как плохое. И через многократный переработку тех или иных этапов, снимается тот заряд, который заставлял фильтровать определённым образом.

**Структура восприятия – это то, что заставляет человека делать выбор в этой точке. Если для него выбор расти, он всегда будет структурно изменяться. Если для него выбор сбегать, он будет предпочитать сбегать в любом конфликтном процессе. Если для него выбор перенаправление, он будет перенаправлять всегда, пока не изменится его отношение к процессу кризиса.**

Фактически, лучшим способом терапии является изменение отношения человека к его личным кризисам.

Лучший способ изменить отношение человека к его кризису - это дать ему ресурс этот кризис пройти.

## Работа с телом

Когда человек находится в состоянии гомеостаза, при этом имея избыток энергии, то это приводит к конфликту. Конфликт может быть разрешен либо процессом деградации, либо структурными изменениями. Избыток энергии может отключить мастерскую способность человека каким-нибудь способом, например, заставить лечь в больницу, устать, впасть в депрессию, или завести отношения с человеком, который разрушит его мастерские навыки. Человек иногда может сам себя угрожать - включить аутоиммунное заболевание, найдет зависимость, которая будет его медленно убивать, лишь бы этот конфликт каким-то образом разрешить. По отношению к мастерству – всё это деградация.

Какой самый простой способ компенсировать нарушение? На самом деле, создать другое нарушение. Например: произошло лёгкое защемление нерва. Организм отреагировал тем, что напряг все окрестные мышцы, и не нагнуться, ни согнуться, ни руку протянуть. Нерв расщемило, а напряжение никуда не делось. И любая попытка что-нибудь сделать приводит к тому, что напряжённая мышца напрягается ещё сильнее, вплоть до болевого эффекта.

Когда возникает болевой эффект, все окрестные мышцы тоже резко напрягаются, причём, до аналогичного по силе состояния. И вместо того, чтобы болело в одном месте, начинает болеть везде и сразу.

Точно такая же ситуация происходит и в жизни. Если мы не хотим видеть какого-то одного процесса, то мы запускаем себе менее болезненный процесс, который отвлекает внимание, делает его более рассеянным, и не так больно там, где очень больно.

Грубо говоря, если у вас болит зуб, то ударив молотком по пальцу, вы про зуб забудете надолго. То же самое делает наша психика. Она создаёт рассеянные по всей жизни проблемы, и повышает общий уровень тревожности, напряжения и так далее, чтобы на этом фоне не было заметного того, куда смотреть не хочется.

Если зуб болит слегка, днем он не болит. Как только ты ложишься спать, и спадает общий уровень напряжения, ты расслабляешься, то оказывается, та боль, которая днём болью не была, ночью она просто невыносима. Просто расслабилась нервная система, снизила уровень напряжённости.

Если в жизни какая-нибудь ситуация с шилом в одном месте, и вынуть шило не позволяет нежелание туда смотреть, то все остальные ситуации по жизни тоже начинают подниматься по уровню неприятности для компенсации. Такой вот защитный механизм.

Защитной реакции требует и любой социальный конфликт. Возникающее чувство незащищенности отражается на физическом теле. Например, молодая, красивая женщина разводится с мужем. Подруги начинают ревновать к мужьям. Возникает страх потери общения. Женщина подсознательно начинает делать себя такой, на которую мужчины не смотрят, тогда и подруги не ревнуют. Самый простой способ – раздуться в размерах. Кроме того, это дает хоть какое-то чувство защищенности.

Могут активироваться детские травмы, полученные в результате конфликтов между родителями, с родителями. В детстве: «Я оправдаю ваши ожидания, говорите, что я урод, таким и стану».



И поэтому, когда человек приходит и говорит: «Всё плохо!» Естественно, потому что именно всё плохо. На самом деле, плохо где-то в одном месте. И вот это место он будет скрывать от себя и от вас очень долго. Карты позволяют на это самое место вывести человека быстро.

Возможен иной вариант: клиент пришёл на одном энергетическом уровне, терапевт приподнял его (как ход) энергетически, но не структурно. Клиент с этой энергией: «Я и то могу, и то могу! А могу ничего не делать!» Снова пришёл к терапевту. Ему же нравится, возникла зависимость.

Аналогично возникают вредные привычки. Например, все наркотики используют внутренние ресурсы организма, чтобы через химическое влияние на рецепторы, синоптические контакты, перевести человека на время в состояние расширенного сознания. И человек: «А, классно. Кокаин. У меня столько энергии, у меня столько возможности! Надо ещё понюхать! А, ещё больше! Я король мира!» Через час обратно, стандартное состояние. И он думает: «Отобрали рай. Показали рай, отобрали рай! Дайте дозу, верните меня обратно!» Снова доза, ему же нравится, он подсел на иглу.

Курильщики, кофеманы, игроманы, экстремалы и т.д. проходят те же стадии, только в более мягком виде.

С подобными ситуациями нам помогают справиться карты. Есть интересная техника - Циклическая разрядка. В отличие от десенсибилизации, где работа ведется с двумя картами, выставляем любую ситуацию на картах с любым количеством участников. Мы этот процесс повторяем циклически до тех пор, пока не получим конечное явление: всем хорошо.

Иногда бывает так: что чувствует этот - что-то, куда он смотрит - он смотрит туда, положим туда карту. Мы берем и то, куда он смотрит, туда кладем карту рубашкой вверх. Меняется ли состояние колоды? Да, меняется, а может быть нет. И тогда это не важно, куда он смотрит. А если меняется, то возникает вопрос, кто это?

И когда мы ввели вот этого вот, собственно, начинается остальная динамика процесса, и скорее всего, вся эта динамика связана с тем членом семьи (исключенным или еще каким-то). И мы начинаем уже фактически расстановку в классике.

Таким образом можно расставлять любые отношения: в семье, в коллективе, тебя и структуры, тебя и страны, взаимодействие между людьми любое, между субличностями, любое взаимодействие архетипов, чакры, тела, умы, роли, духовное состояние, можно расставлять функции человека, симптомы. Например, поставь свою хроющую ногу или головную боль и т.д.

Можно сразу ставить все симптомы (классическая симптомная расстановка), и это отлично работает, оказывается, что они еще и дружат между собой. У них есть общая цель, и они достигают этой цели через создание тебе определенных сложностей, чтобы ты наконец-то оторвал свой зад от стула и начал действовать.

А если ты не выставляешь все симптомы, то они еще начинают обижаться, что ты не уделил им внимание.

После расстановки у тебя приходит осознание, для чего они, что они хотят тебе сказать, к чему они тебя двигают. Потому что говоришь от каждого симптома. А заряд это то, что заставляет симптом влиять на тебя только тем способом, которым он умеет, через боль. Когда снимаешь заряд, он начинает влиять на тебя напрямую, через мысль. У него пропадает необходимость болеть. Например, если у тебя болит голова, то спроси: а по какому поводу она у тебя болит? Поставь головную боль и повод или причину.

Ставить можно что угодно. Причем не гомогенные структуры, это значит не однородные, не одинаковые. Поэтому это может быть голова и пол, и интеллект, и душа, и судьба и дух, а может быть и дочь и все это на одном поле. Они могут между собой общаться. Можно смешивать карты и брать для расстановки из разных колод. После расстановки симптомы уходят.

## Работа с деньгами

Когда мы имеем дело с деньгами, на самом деле мы имеем дело с энергией, которая позволяет в социуме нам быть адекватными. То есть, деньги – это аналог вашей мощности социального воздействия. Если вы не готовы воздействовать на социум, денег, скорей всего, будет не много. Если вы готовы воздействовать, и воздействовать позитивно, то с деньгами все будет хорошо.

Первый тест, который я делаю про деньги, – это «Нужны ли деньги моей Душе?» Очень часто оказывается, что деньги Душе не нужны. И она с радостью от них отказывается. Тогда ищем травму и прорабатываем.

У каждого человека есть определенный коридор доходов, в котором он адекватен. Нижняя планка коридора – это то, сколько вы получите в любом случае, не напрягаясь. Верхняя часть коридора финансов, это та сумма, которую вы можете заработать, напрягшись предельно. Обычно разбросы в два-три раза.



Коридор имеет системную природу и формируется не только вашими мыслями, но и мироощущением тех, кто вас окружает. Нужно взять окружение и создать, найти, построить, выпестовать, отыскать как бриллианты. Сделать так, чтобы вас в это окружение взяли.

Когда приходит человек и говорит, что он хочет поработать с деньгами, чаще всего мы имеем ситуацию, что его не устраивает объем его коридора. Первое, что мы делаем – это тестируем уровни следующего коридора. Обычно, нижняя планка следующего коридора – это текущая верхняя планка. Далее мускульным тестом определяем верхнюю планку.

Сама по себе процедура определения нового финансового коридора уже играет большую терапевтическую роль.

После того, как определили коридор, мы через мускульный тест определяем, сколько препятствий между мной и этой суммой? Чаще всего их в пределах 7-8. Изредка – 2-3.

Какие могут быть препятствия? Вторичные выгоды, ассоциации, проекции, лояльности, травмы, самоидентичность и убеждения, проблемы, связанные с родом и инкарнациями.

Выбираете самое большое препятствие, прорабатываете, проверяете, сколько препятствий осталось. Потому что отработываешь одно препятствие, отваливается их несколько.

Кроме того, чтобы убрать препятствия, нужно, чтобы человек начал что-то делать.

Есть еще один важный аспект работы с деньгами, на который мало кто смотрит.

Когда клиент хочет получить деньги, но не складывается, то мы работаем с этапами творения: захотеть – позволить – притянуть – ассимилировать или усвоить – проявиться – измениться.

Фактически, все, о чем говорилось выше – это этап захотеть. Вы можете и не хотеть денег. У меня есть всё, что мне надо, зачем мне больше? Будет ли у вас больше? Скорее всего, нет. Вы не будете делать ничего, чтобы они появились. Захотел человек. Хотеть можно сколько угодно.

Следующий этап – позволить себе это получить. Многие не позволяют себе иметь счастье, которое они хотят. Есть какие-то травмы и заряды, которые говорят, что это не для меня. Либо – за это придется дорого заплатить. Я не готов платить за это. Я буду продолжать хотеть дальше.

Человек захотел и позволил себе иметь то, что он хочет. Дальше необходимы активные действия. В денежном вопросе, притянуть – это создать ту структуру, которая будет деньги приносить. Работу, людей, пассивный доход, активный доход. Нужно что-то сделать ради этого.

То, что получили, это не факт, что вы сможете этим воспользоваться. Многие зарабатывают много, но не удерживают, сливают.

Если все деньги уходят на поддержание статусности, это проблема на уровне ассимилирования.

Если все деньги уходят на уровень проявиться, это значит, что ты захотел не адекватную своему проявлению сумму. Если тебе необходимо тратить 100 тысяч на проявление, а ты зарабатываешь 80 тысяч, то проблема с проявлением. Идет разрыв реальности. Захоти 200, позволь себе 200, притяни их, ассимилируй и проявляйся на 100.

После ассимиляции необходимо проявиться. Показать миру, что вы это умеете. Люди, которые не умеют проявиться, получают, как миллионер Корейко. У него миллион червонцев под кроватью, а живёт он, как обычный советский гражданин.

И дальше – измениться. То есть, стать человеком, для которого это всё – норма. Естественная форма жизни. Измениться – это переход на новое структурное качество.

## Телесный маркер

Человек – это комплексное создание. Есть модель, где его разделяют на отдельные умы, но работают они только вместе. Выделить отдельно туловище и сказать, живи само по себе, оно жить не будет. Когда человек смотрит на что-нибудь и когда он испытывает какие-нибудь эмоции, у него автоматически реагирует и тело.

Если мы работаем только в голове, игнорируя эмоции, телесные ощущения, мы получаем очень слабый результат. Если мы работаем только в эмоциях, игнорируем голову и тело, мы тоже получаем слабый результат. Если мы работаем только по телу, игнорируя голову и эмоции, тоже результат слабый.

Когда мы начинаем учитывать все уровни – и эмоциональный, и интеллектуальный, и телесный – работа идет гораздо глубже. Карта активизирует эмоциональную компоненту. Вопрос активизирует интеллектуальную компоненту, а телесная компонента активизируется через **телесный маркер**.



Когда в физическом теле заряд, обычно в этом месте болит. И для того, чтобы получить доступ к этому заряду, мы кладем руку туда, где болит. Например, есть заряд в горле, горло болит, кладешь руку на это место, и он активируется.

Тело у нас тоже не только физическое, и заряд не бывает только в одном теле, обычно он размазан по нескольким телам. Положив руку на телесный маркер, мы заставляем включаться остальные тела. Включается энергетика, эмоции и информация связанные с этим зарядом.

Фактически просто положив руку на место заряда, и направив туда внимание, мы можем этот самый заряд уменьшить: есть телесный маркер, где есть заряд. Есть точка, где заряда нет. Она может находиться где угодно. И вам надо всего лишь положить руки на эти две точки. Например, болит спина, положил руку на место, где болит. А все хорошо на животе. Положил и начинаешь чувствовать, что между этими точками потекла энергия. И постепенно боль начинает ослабевать. Пошла гармонизация, пошло равномерное распределение - телесное слияние полярности.

Часто бывает, делаешь эту технику, а все равно что-то болит.

Начинаешь спрашивать, а что болит, оказывается, это уже другая боль. Там может быть и третья боль, четвертая и пятая, потому что наслаиваются боли, много лет, и снять их за три минуты не удастся.

Здесь голова и сердце задействованы настолько, насколько вы актуализируете позитивное состояние. Если человека спросить: «Как ты себя чувствуешь в этом состоянии? Какие эмоции ты испытываешь?» У человека включается картинка, и таким образом вы поднимите все три пласта.

Когда болезнь тоже болит. А что ты чувствуешь, когда болит? А что ты думаешь, когда болит? Какому образу мышления соответствует это состояние боли и это состояние эмоции?

Таковыми вопросами тоже можно человека вывести на парочку инсайтов, потому что он никогда не думает, что боль и дискомфорт связаны с мыслями и переживаниями. Например, горло першит, положил руку на горло: «Что за эмоция?» «Протест». «А какие мысли соответствуют першению в горле и протесту?» «Да достали все, отдохнуть не дают». Через актуализацию телесного состояния мы легко выходим на те ментальные состояния, которые привели к данной телесной проблеме.

## Сценарный анализ ситуаций

С помощью карт можно раскладывать разные сценарии. Для сценариев можно использовать совершенно разные виды карт. Очень хорошо с ними работать с ситуациями, с пролонгированными ситуациями.

Фактически, человек рассказывает сказку. Сочинять сказки очень полезно и в работе с детишками. Вы просите человека достать карту героя, карту антигероя или злодея. Это зависит от того, насколько человек вовлекается в этот процесс и насколько он духовно развит. Достаете того, кто духовно помогает, того, кто мешает, того, кому это выгодно, тот, кто проигрывает больше всех и, внимание, — того, кто все это придумал.

И дальше просите человека рассказать, а что делает, например, герой, как с ним взаимодействуют антигерои, просто разложить их в сказку, на временную линию. В эту сказку, скорее всего человек играет по жизни постоянно.

Если он говорит: «Вот там очередной раз бизнес рухнул, жена ушла, собака сдохла, машину угнали». Достань того героя этой сказки. У него угнали машину. Расскажи, что он делал с самого начала, что делали все остальные. Кто от этого выиграл, зачем эта игра вообще была нужна? Что сделал герой для того, чтобы у него угнали машину? А кого он для этого подначивал? Таким образом достаем из человека как бы в два слоя его: сознательную программу, сценарную и можно напрямую запросить у человека описание каждого персонажа со всеми его особенностями, нюансами, психологическими характеристиками.

Исходя из идеи, разложить сценарий, который вы применяете в той или иной ситуации, вы начинаете из колоды доставать пары карт. И рассказываете, каким образом эта очередная изъятая пара участвует в вашем сценарии. Изредка бывает так, что пара карт вообще не встраивается в сюжет. Тогда она откладывается в сторону.

Но по большей части получается так, что есть центральная карта, и вокруг неё начинают ветвиться разные аспекты сценарного поведения нашего героя.

Человек выстраивает то, как это у него происходит. Затем мы можем через мускульный тест протестировать, какой из сценариев сейчас причиняет ему больше всего неприятностей по жизни. Он может это и сам сказать.

Тогда этот сценарий мы начинаем заменять. Например, лежит 4 карты. Эти четыре карты создают очень негативную последовательность действий. То есть последовательность действий, приводящих к неприятным ощущениям у него са-



мого и других людей. Мы сначала снимаем заряд с карты. Просим человека подобрать ту карту, которая подходит сюда, которая так или иначе раскрывает начало нового сюжета. Поменял картинку, подложку, у него сразу начинает сразу диссонировать вторая карта. Сняли с неё заряд, поменяли картинку-подложку, рассказали, что теперь. Третья карта. Сняли заряд. Поменяли картинку-подложку, и таким образом веточку перестроили.

Когда человек перестроил, просто просим его рассказать, как теперь полностью раскрывается ситуация. И что чувствует в этой ситуации он сам и все остальные участники сюжета. Вот этого рассказа достаточно для того, чтобы ситуация начала меняться и включился новый сценарий.

Используя колоду Portals можно ходить в будущее событие и изменять его, если оно не нравится.

В будущее мы идем для того, чтобы получить правильную реакцию тела в том моменте. Например, представь, что тебе нужно сдавать экзамен. И когда ты думаешь об этом событии, представляешь себя на экзамене, ты на самом деле пользуешься массой проекций. Ты выдумываешь несуществующее состояние в будущем моменте. Как оно будет на самом деле, ты пока сознательно не знаешь. Достанешь карту портала, и проходишь в тот момент. Ты можешь осмотреться в том моменте и, к своему удивлению, можешь обнаружить совсем не ожидаемую для тебя картину.

Например: человек прогнозирует состояние собеседования при приёме на работу. Достанем портал, идём в тот момент, он говорит, подожди, тут нет никакого собеседования. Это вообще какое-то другое здание. Это вообще не офис, а склад. Я иду с каким-то мужчиной по коридору. Я не знаю, что там такое, но там нет собеседования. Нет собеседования – нет проблемы, с чем работать. Звонит это человек через некоторое время после ожидаемого момента собеседования и говорит: «Представляешь, мне предложили другую работу, куда меня взяли без собеседования, и мне в это время показывали мои зоны ответственности». Это было то здание, и он его узнал. Человек пошёл в реальный момент времени своего будущего, а не воображаемого.

А если ты вошёл в момент будущего и видишь ужас, делай РПТ, пока ужас не станет чем-то хорошим. Например, заходишь в будущее, а там кто-нибудь повесился. И ты чувствуешь ужас. Меняешь свои ощущения, пока ужас не проходит. Потом отправляешься в тот момент, когда человек собрался вешаться, и делаешь с ним работу за него, потом перемещаешься снова в тот момент, когда ты увидел его повесившимся, но после работы ты обнаруживаешь уже другое будущее, которое с большой долей вероятности реализуется.

Все знают, что если ты чего-нибудь сильно навизуализируешь, оно не сбудется, что оно сбывается уже в вашей фантазии и поэтому не воплощается в реальность. И это правда, при одном маленьком условии: если вы визуализировали какую-нибудь бяку и отработали стратегию реакции на эту бяку, тогда эта бяка проходит мимо вас. По сути, это способ очистки своей жизни от опасности.

Например, если у вас один комплект ключей от дома, и вы выходите с ним, что произойдет, если вы его потеряете? Если вы начинаете просто думать: «Ой, я же потеряю, это ужасно, как я буду. Ой, это будет совсем плохо», то вы его скорей всего потеряете. Если вы визуализируете ситуацию: «Я же могу потерять ключи, а что я делать буду. В принципе, я могу позвонить в службу спасения». Они приезжают и всего за шесть тысяч вскрывают дверь, если ты им покажешь паспорт, что ты тут прописан. Фу, стратегия действия есть! Все, потеря ключей прошла мимо вас. Если вы знаете, как вы будете действовать, вы эту версию реальности уже отработали, вам она не нужна.

Поэтому, когда вы начинаете создавать картинки счастливого будущего, как вы в нем живете, как вы делаете то, как вы делаете это, да, вы стираете таким образом такую возможность из своей реальности.

Если вы просто держите целевой слайд, не думая, как вы будете там дальше, то есть вы знаете, что предшествовало этому слайду, что будет дальше, но не муссируете все свои действия стратегии поведения, тогда этот слайд будет притягиваться в вашу жизнь.

Что бы упростить создание такого слайда, можно заполнить S W O T-карту:

		Сильные стороны	Слабые стороны
			один комплект ключей от дома
<b>Возможности</b>	могу позвонить в службу спасения	за шесть тысяч вскрывают дверь,	если ты им покажешь паспорт, что ты тут прописан
<b>Угрозы</b>	могу потерять ключи	соседи подтвердят, что я здесь живу	паспорт дома



Фактически вы берете слайд и расписываете. Пересечение возможностей и сильных сторон – написали. Возможностей и слабых сторон – написали.

Соответственно, пишем, что вы можете делать, учитывая сильные стороны вашего сценария, ваши сильные стороны и ваши возможности. И то же самое – угрозы. Какие угрозы существуют по отношению к вашим сильным сторонам, и что вы будете делать, и какие угрозы существуют по отношению к вашим слабым сторонам, и что вы будете делать. То есть мы заранее анализируем все возможные угрозы и методы ответа на них.

## Налаживание отношений

Иногда бывает так: вроде два нормальных человека, а общаться адекватно не могут, друг друга не воспринимают, заряд образовался. С третьими людьми общаются прекрасно. Что мы делаем в этой ситуации.

Берем три карты: Я, Другой человек и отношения. Моделируем отношения, либо перебирая их. Продолжаем это до состояния достаточности у клиента.

Классический пример: муж с женой выясняют отношения. И нам надо сделать так, чтобы они помирились. Мы просим клиента расположить карты правильно. И выясняем. Есть еще что-то. Есть еще что-то в отношениях. Хорошо, достанем еще карту (если мы где-то видим карту, где ресурс отсутствует, либо берем карту, либо используем подложку).

Мы спрашиваем, что чувствует жена, что чувствует муж, что чувствуют отношения. Человек все рассказал. Жена все рассказала. Как вы думаете, что здесь главное в их семье. Отношения. Их поставили на самую высокую позицию. То есть ради отношений они готовы терпеть друг друга.

Хорошо, а теперь сделай главной себя. Жена: «Как это?» А вот так. Возьми и сделай главной себя. Она делает главной себя, а для того, чтобы сделать главной себя, нужно расставить систему по-другому. Потому что эта позиция не для главных отношений.

Она расставляет по-новому, ставит в главную позицию себя, понимает, что мужа она хочет иметь, «я сказала, рядом!». И начинает рассказывать, что она из этой позиции чувствует. И в процессе рассказывания, из-за того, что она взяла на себя новую роль, старый заряд, со старой позиции начинает постепенно исчезать. Хорошо.

А теперь сделаем главным мужа. И расскажи, что тогда. Муж в главной позиции, где-нибудь стоят отношения, и где-нибудь совсем далеко ставит себя. Когда муж главный, отношения часто не видятся. И тоже в этом процессе происходит какое-то изменение. Заряд постепенно сливается.

Затем, сделай главными отношения, расскажи, как себя все чувствуют в этой ситуации. И получается, что подвигали карты, порассказывали с разных позиций, уже получили какой-то результат.

Есть несколько интереснейших форм применения карт. Все эти формы взяты из таро. Все подушные расклады прекрасно работают с метафорическими картами. Не сами карты, а расклады. Потому что карты таро – это некий магический артефакт, который определенным образом влияет на пространство – время и реальность читающего, благодаря чему читающий получает доступ к какой-то информации. Если мы берём расклады, не обязательно сохранять их геометрический рисунок, более того, даже вредно.

Большинство людей не задумываются о том, с кем они общаются. А **тетралемма на отношения** заставляет задуматься. Берём карты AlterEgo, вытаскиваем для реальных отношений с человеком, например, что я о нём знаю, что я о нём не знаю, что о нём знает только он, что о нём не знает никто. Таким образом, вы можете узнать о человеке то, что вы и не знали. И, фактически, отмоделировать этого человека.

Если действительно нужно выяснить отношения с человеком, то мы можем выяснять отношения с телом, отношения на уровне сердца, ума, интима, быта и трансформации.

Колоду берём AlterEgo. Выкладываем, не глядя, 4 карты. Далее мускульным тестом проверяем, те ли это карты. И дальше начинаешь делать расстановку из них. Активируешь их все, и вот в процессе расстановки меняется отношение к человеку. Такой расклад чисто информативный. Когда начинаешь делать расстановку, у тебя получается глубинный контакт с человеком.

Если у меня намечается совместный проект, например, с женщиной, то мне необходимо предварительно проработать взаимоотношения с ней, чтобы проект был максимально успешным. Что я делаю? Меня, например, смущает, что она красивая женщина. А у нас бизнес-проект. Я делаю такой расклад.



Что говорит тело – да ну её, будет хотеться её.

Что говорит сердце – не доверяю симпатичным, они слишком ветрены.

Что говорит ум – слушай, она классно разбирается в данном вопросе.

Что говорит интим – буду хотеть.

Что говорит быт – мы сможем договориться о способах коммуникации.

Что говорит карта трансформации – трансформация будет сильная.

Начинаем дальше раскладывать. Как сделать так, чтобы интим, например, не угробил трансформацию, быт и т.д.? Как сделать так, чтобы тело не запускало какие-то болезни? И т.д.

Для этого нужно достать эти 6 функций отношения к человеку и просто их расставить, заранее построив своё отношение к этому человеку.

Расстановка влияет на мои реакции на человека, гармонизирует моё отношение к человеку. Я не знаю, какая она, которую никто не знает. Это моя реакция на ее проявления, которые для меня неизвестны. У этой техники большой объём знаний, который ты получаешь невербально, бессознательно, на полевом уровне. И это позволяет эти знания вербализовать.

При **работе с партнёром** прорабатываем своего партнёра. Это твоя реакция на твоего партнёра. Это твоё тело. Но можно и тело партнёра. Это можно сказать, что моё, и можно сказать, что партнёра. Расклад и для «моё» такое по отношению к партнёру, и для партнёра такое по отношению ко мне. Но это уже воздействие на партнёра. И вот этого я бы делать не стал. Потому что раз мы в одной системе, то расклад партнёра фактически влияет на партнёра тоже. Это не только мои ожидания, как партнёр будет на меня реагировать.

**Простраивание отношения к чему-либо.** Скажем, мне сейчас нужно позвонить человеку и взять его на какую-то должность. Я не знаю, как у меня с ним пойдёт разговор. У меня есть какие-то внутренние заряды, которые могут помешать мне провести разговор хорошо, адекватно. Я даже не знаю, кто это. Я только знаю, на какую должность я его беру. Я могу сделать расстановку. Это будет про мои заряды.

С отношениями можно работать через **порталы**. Можно через карту пройти в причину разлада в отношениях и проработать.

Можно достать карту, которая покажет те препятствия, которые мешают нормальным отношениям. Прорабатываем все, что не нравится в карте, пока карта не станет просто картинкой.

Каждый из нас играет множество разных ролей, и вот какие-то могут быть в протесте, например, я - как муж и я - как сын. Низкая скорость переключения из функции мужа в функцию сына и функцию отца вызывает проблемы у моих девчонок.

## Работа с Ролями

Роли, которые мы играем, очень часто имеют приоритет над самим человеком. Потому что роль активирует заряды, установки, способности, которые соответствуют данной роли. Ты играешь неправильную роль, и это может быть проблемой.

Роли могут запускаться из лояльности или в соответствии с вакансией. Например, я очень лояльный к своему папе и играю те роли, которые играл мой папа. Или была вакантная должность бухгалтера. Ты занял ее. Но с вакантной должностью бухгалтера есть системная вакансия, например, шута. И ты, хочешь того или нет, вроде как циферки считаешь, и все время видишь слабые стороны и подшучиваешь над ними. Другому могли шею скрутить за такие шутки, а тебе ничего не делают, потому что роль шута защищает.

Новую для себя роль можно создавать, моделировать. Моделирование - это процесс выработки новой роли, которая максимально устраивает тебя.

И самый простой способ работы человека с собой - это не терапия, а переключение ролей.

По-хорошему, сначала надо выписать список ролей, которыми мы пользуемся. А то не понятно, что мы на что меняем. Используя мускульный тест можно понять, в какой роли проблема.

Чем больше у человека ролей, которые он может исполнять, причём легко, непринуждённо, играючи, не ассоциируясь с ролью, тем более он духовно развит.

Актёры ассоциируются с ролью, поэтому они не обязательно духовно развиты. Если это актёр одной роли, то он играет сам себя.



Роль требует определённой субличности. Какие-то из них существуют, а какие-то хочется, чтобы они были.

Грубо говоря, если я всегда был подчинённым, и у меня нет лидерских качеств, то как я стану лидером? У меня нет субличности лидера – той части, которая умеет принимать ответственность, той части, которая умеет командовать, той части, которой глубоко безразлично мнение коллектива, потому что она управляет этим коллективом.

**Субличность можно создавать.** Как мы это делаем? Субличности существуют в среде других сублинностей и в среде нашего окружения.

Написали сколько надо. Начинаем создавать. Казалось бы, в итоге мы стремимся к интеграции личности, зачем субличности плодить? Это всегда процессы обучения новому. Мы сначала создаём некую субличность, которая чему-то научилась, потом её интегрируем. Отделение – интеграция.

**Мы создаём субличность**, мы обучаем её качеству, она выходит на какой-то уровень мастерства, дальше интегрируется. И благодаря интеграции уровень мастерства повышается. Уровень владения мастерством.

В первую очередь достаём карту, которая олицетворяет субличность. Используем подложки, чтобы этой субличности придать качество.

Чтобы создать субличность, её надо смоделировать, понять, какая она, почувствовать. Нужно не только понимание, но и ощущение. Вот есть мордашка у субличности, но она показывает какие-то эмоции, ещё не очень проявленные для нас. Ещё не стали осознанной сущью.

Мы начинаем подкладывать разные подложки. Вы можете отобрать те подложки из колоды, которые резонируют с этой субличностью, с этим качеством. Меняем подложки, нарабатываем ощущение, что это за чудо такое. Фактически мы тем самым моделируем процесс.

**Следующая стадия моделирования** – это выстраивание рядом других сублинностей и выяснение их взаимоотношений. Из тех, которые есть, из списка существующих. Существующие сублинности берутся уже без подложки. Они же уже есть. И дальше мы смотрим, какие есть заряды в этих отношениях, и эти заряды убираем, добиваясь интеграции. Не то, чтобы они стали едиными, а чтобы они начали дружить.

Создав таким образом субличность, дальше мы её обучаем. Обучаем в реальной жизни, а не на картах, хотя предварительно можно обучить на картах, смоделировав ситуации.

Моделирование ситуации: берём карту этой субличности из колоды Emotion и начинаем доставать карточки с ситуациями. И рассказываем, как этот поступает в этой ситуации, создавая достаточно объёмную модель поведения данной субличности. В ситуациях мы смотрим, как субличность социализируется.

Можем выставлять не ситуации, а карты членов семьи либо коллег по работе. Может оказаться так, что ты создаёшь субличность, которая разрушит твою семью. Это пока модель, это ещё не запустилось, и на этом уровне всё исправимо.

Она строится в подсознании, пока мы это делаем. Дальше эту модель ещё надо запустить, активировать.

Допустим, мы создаем субличность коуча. Берём карты AlterEgo и Emotion. Выбираем правильную карту. Например, мужчина яркий, эпатажный. Я могу представить, как он выходит на публику. И первое, что говорит: «Из вас никогда ничего не получится! Вы отбросы. Встали и вышли!». Все вышли. Я вслед кричу, что я пошутил, но вы всё равно вышли. Те, кто остались, молодцы. Вы не отбросы. Вы себя таковыми не считаете. Из вас действительно может что-то получиться. Представили благодаря карте.

Эту карту кладем назад, достаём следующую. Творчество-озарение. В этом состоянии можно открывать новую школу, новое направление, новую модальность психотерапии или коучинга. Можно сделать Ассоциацию коучей, которая возьмёт на себя легализацию коучинга в России. Прекрасная бизнес-модель. И возникла она благодаря тому, что эта подложка появилась под этой картой.

Берем следующую карту: усталость - бессилие. Естественно, что если это будет Федерация коучинга и т.д. и работы будет выше крыши, то регулярно будет ощущение усталости и бессилия. Вот чтобы этого не было, необходимо чётко прописывать свой график. Вводить в него 6 отпусков в год, выходные дни.

Покорность и смирение. Естественно, что чем масштабнее деятельность человека, тем большая хула будет литься на человека. С кем-то будет не получаться, кто-то будет говорить, что ему всю жизнь сломали, хотя по факту наоборот. Кто-то будет настолько пугаться тех возможностей, которые перед ним открываются, что будет говорить, что всё плохо. Если будешь протестовать, то тем самым будешь поддерживать веру людей, что у тебя всё плохо. На самом деле, стоит смириться,



потому что это помогающая профессия. А в помогающей профессии ты делаешь то, что можешь, а человек берёт только то, что может взять. Ты делаешь это максимально хорошо, смиренно, позволяя человеку жить его жизнью.

Мы подложками дали субличности качество. Мы подложками вписали её в нашу жизнь.

Но мы ещё не посмотрели, как она соотносится с некоторыми другими ситуациями. Мы только с эмоциями смотрели. И мы не посмотрели, что эта субличность будет чувствовать по отношению к семье, как она повлияет на семью.

Ситуация – мать, ребёнок, коуч. Берем картинки ситуаций:

- Ребёнок плачет. Не надо его утешать. Надо спросить, что ребёнок чувствует.
- Дедок радуется жизни. Значит, в жизни коуча есть радость, есть общение с мудрыми людьми. Я понимаю, какое у меня взаимодействие в ситуации. Тут у меня заряда нет.
- Выступление со сцены. Тут у меня заряда нет.
- Люди горят, некая адская сила их жжёт. Тут есть заряд. Да, некоторая информация, которую может дать коуч, может сделать жизнь клиента адской. Меня это напрягает, я чувствую это. Отрабатываю заряд, и картинка поменяла смысл. На самом деле тут парень с девушкой в отношениях, и они сделали свои отношения адом. И кто, кроме коуча, может им помочь? Никто. И т.д.

Берем колоду AlterEgo и достаем карты жены, старшей дочери, и я -коуч. Какие у нас взаимоотношения? Жена печалится и мучается. Мужа не видит, а дочка довольна. Ей нравится, она этим пользуется, она этим гордится. С дочкой всё хорошо. А с коучем начинаем работать с зарядом, потому что тут надо убрать определённую долю брутальности и добавить определённую долю любви, и принятия, и общения и т.д., чтобы данная субличность не разрушила отношения с семьёй.

После этого легко ли стать коучем? Ты просто берёшь костюм и надеваешь это на себя. Дальше ты учишься в этом процессе.

Ты можешь создавать любую субличность. Иногда делаешь РДВ и понимаешь, что Р, Д - есть, В – нет. Есть родитель, есть дитя, а взрослого просто нет. Он не умеет, как взрослый, общаться. Либо с позиции назидания, либо с позиции просьбы. А чтобы общаться наравне – нет. Начинаешь ему создавать субличность взрослого.

Есть техника, а как бы поступил сейчас и что бы сказал Будда. Но на самом деле субличность Будды здесь не нужна. И в этом упражнении требуется только одно – посмотреть диссоциировано, с позиции более мудрого человека, на свою ситуацию.

Субличность мудреца в себе создать тоже можно, но обязательно надо посмотреть, как она будет интегрирована с остальными субличностьюми.

## Мускульный тест

Мускульный тест (МТ) – простой и эффективный метод задействовать свое подсознание для получения ответа на любой вопрос с помощью телесного реагирования. Он позволяет считывать информацию о событии в настоящем и будущем времени. Мускульный тест используется для более эффективной верификации (проверки подлинности) результатов, получаемых в процессе терапии.

### Критерии теста:

Когда человек находится в состоянии стресса, у него ослабевают мышцы.

При отсутствии стрессового состояния – здоровая и сильная мышечно-мускульная реакция. Здоровый тонус.

## Правила тестирования

Предлагаем на выбор два взаимоисключающих утверждения (именно утверждения, а не вопросы), либо одно утверждение повторяющееся дважды, но предполагающее разные варианты ответа. Например:

Это первичная травма. Да/нет.

Это не первичная травма. Да /нет.

Это не первичная травма. Да

Это не первичная травма. Нет



## Варианты выполнения теста

### Вариант I. «Кольцо»

1. Делаем кольцо из указательного и большого пальца. Указательный палец другой руки сгибаем, ставим четко в место скрепления пальцев, там, где соприкасаются указательный и большой, загибаем крючком.
2. Удерживаем в таком состоянии в процессе произнесения утверждения.
3. Тянем: пытаемся высвободить указательный палец второй руки сквозь «кольцо», после того как произнесли утверждение.
4. Смотрим на мышечную реакцию: если мышца слабая, ответ негативный, то крючок легко разрывает колечко. Если мышца сильная, ответ позитивный, то нет (критерий правдивости – минимален, т.к. пальцы руки легко поддаются контролю).

### Вариант II. «Дельта – рычаг»

Используется средняя головка дельтовидной мышцы. Человек стоит прямо, расправив плечи и выставив одну руку в сторону горизонтально ровно на уровне плеч, под прямым углом к корпусу тела. После произнесения им утверждения нужно попытаться отпустить его руку преодолевая сопротивление.

Человек должен просто сопротивляться, а не пытаться поднять руку вверх (критерий правдивости – средний, т.к. мышцы рук сложнее поддаются контролю по сравнению с пальцами рук).

### Вариант III. «Бедренный рычаг»

Используется приводящая мышца бедра.

Поднятая и согнутая в колене нога, слегка выставляется вперед, находясь в положении вися.

После произнесения утверждения нужно надавливать на бедро, пытаюсь (преодолевая сопротивление человека) вернуть его ногу в исходное положение. (критерий правдивости – выше среднего, т.к. мышцы ног сложнее поддаются контролю по сравнению с пальцами рук).

### Вариант IV. «Тест со стулом»

Удерживаем тяжелый предмет в руке, горизонтально отставленной в сторону на уровне плеч (критерий правдивости – максимальный):

- «Правда» - предмет удержать легче.
- «Ложь» - предмет удержать сложнее или не удается вовсе.

### Вариант V. «Скольжение»

Скольжение внутренней стороной пальцев или ладони одной руки по внутренней стороне пальцев или ладони другой руки. Критерий определения уровня правды – степень потоотделения.

- «Правда» - выделение пота минимально (или отсутствует) – скольжение затруднено.
- «Ложь» - выделение пота увеличивается – эффект скольжения усиливается.

### Вариант VI. «Пальцевый рычаг»

Попытка согнуть полностью согнутый на 90 градусов палец руки другой рукой.

### Вариант VII. «Замыкание цепи»

Кончик языка упирается в небо в области за зубами.

- «Правда» - ощущается легкое покалывание.
- «Ложь» - покалывания не ощущается.

### Вариант VIII. «Скрутка руки»

Отводим руку горизонтально в сторону на уровне плеч и скручиваем вокруг продольной оси до предела.

- «Правда» - угол скручивания увеличивается.
- «Ложь» - угол скручивания уменьшается.

### Вариант IX. «Качание»

Человек становится по стойке смирно и расслабляет тело. Произносит утверждение. Ждет, пока тело качнется.

- «Правда» - отклонение тела вперед.
- «Ложь» - отклонение тела назад.



## Условия, при которых тест не срабатывает

- Обезвоженность организма;
- Предустановка терапевта на получение определенного результата;
- Наличие задержки дыхания;
- Наличие у человека мышечного гипер – (излишняя зажатость мышц) или гипотонуса (неспособность к напряжению) – одинаковая реакция на «да» и «нет»;
- Инвертированное реагирование (все наоборот: «да» - тонус падает; «нет» - тонус увеличивается);
- Подсознательный страх при работе с терапевтом.

## Способы преодоления искажений при тестировании

### При обезвоживании

Выпить некоторое количество воды (1-2 стакана) – желательно и клиенту и терапевту.

### При наличии гипертонуса – «Утомление активных мышц»

Для тестирования на отведенной руке:

- Человек разводит обе руки в стороны.
- Осуществляется поочередное нажатие на обе руки вниз, вверх, скрестно правую вниз, левую вверх, затем скрестно левую вниз, правую вверх – тонус ослабевает.
- Для варианта «Кольцо»:
- Несколько раз максимально сжать и максимально ослабить сжатые пальцы.

### При наличии гипотонуса – «Активация»

Тонусная гимнастика:

*Синхронизация правого и левого полушарий.*

Указательный и средний пальцы – вместе, большой – противостоит, безымянный и мизинец - поджаты.

Большим пальцем зажимаем правую ноздрю – делаем вдох слева.

Указательным и средним зажимаем левую ноздрю – выдох вправо (повторить 3 раза).

Большим пальцем зажимаем левую ноздрю – делаем вдох вправо.

Указательным и средним зажимаем правую ноздрю – выдох влево (повторить 3 раза).

*Энергетическая активация тела.*

Положение пальцев: указательный и средний пальцы – вместе, большой – противостоит, безымянный и мизинец - поджаты.

### Упражнение 1

Указательным и средним растираем верхнюю губу, одновременно большим – нижнюю губу (если длинные ногти, растираем боковинками пальцев). Движения круговые.

Ладонь другой руки накрывает пупок. То же самое – поменяв руки.

### Упражнение 2

Положение пальцев то же. Одной рукой растираем пространство под головками ключиц (симметричные впадинки в области верха грудины в зоне окончания ключичной кости). Ладонью второй руки накрываем пупок. Движения круговые. То же самое, сменив руки.

### Упражнение 3

Собираем руку в кулак. Костяшками кулака растираем область спины от пояса до копчика. Ладонью второй руки накрываем пупок. Движения круговые. То же самое, сменив руки.

### При инвертированном реагировании – «Переполяризация»

1. Просим человека выставить руки вперед под углом 45 градусов.
2. Надавливаем своими ладонями на запястья его рук.
3. Отрываем ладони, делаем перекрест и снова выполняем надавливание.
4. Меняем перекрест, и снова выполняем надавливание.



### **При подсознательном страхе во время взаимодействия с терапевтом**

При мускульном тестировании не захватывать своими ладонями рук клиента.

Ладонь накладывать на предплечье плоской и раскрытой.

Избегать резких движений при нажатии.

Нагрузку при нажатии наращивать постепенно.

Не приближаться к человеку ближе допустимых норм (0,3 м – интимная зона; 0,3 м – 1 м – зона комфорта; 1 м – официально приемлемая дистанция).

При взаимодействии с клиентом занимать позицию сбоку от него (как наиболее нейтральную по сравнению с расположением впереди и позади клиента).

## Схемы работы

### Работа с травмой

Когда у человека есть травма, ему нужно помочь ее актуализировать, т.к. он может сам ее вспомнить или не вспомнить. Это нужно для того, чтобы человек получил эмоциональный контакт с травмой.

Колода **Portals**.

#### **Методика работы:**

1. Просим клиента достать карту, которая соответствует первичной травме в этой цепочке травм.
2. Просим клиента положить руку на телесный маркер, соответствующий травме.
3. Описать карту. Выяснить инстинкты, которые поднялись у клиента.  
Инстинкты можно выяснить через мускульный тест (МТ). Признать инстинкты.
4. Проверить МТ травма ушла (травма осталась).

### Работа со вторичной выгодой

Вторичная выгода – некая польза, которую человек получает от наличия проблемы.

Колода **Emotion**.

#### **Методика работы:**

1. С помощью МТ определить количество вторичных выгод (ВВ). Например, 3.
2. Достать вслепую 3 (сколько ВВ) карты.
3. Клиент рассказывает, что он здесь видит, терапевт из этого извлекает ВВ.  
С помощью МТ проверяем правильная ли формулировка ВВ.
4. Найдя ВВ, достать карту первичной травмы, которая поможет ликвидировать ВВ.
5. Проверить МТ ВВ ушла (осталась).

### Работа с ассоциацией

Техника используется, когда вы знаете, что у клиента есть ассоциации, но не знаете какие.

Колоды: **Emotion, Portals**.

#### **Методика работы:**

1. Поиск ассоциации:
  - Достать карту первой части ассоциации из подложек карт Emotion. Проверить мускульным тестом, правильная ли карта.
  - Выясняем с помощью МТ: это точное слово, нужно найти синоним, антоним. При необходимости подбираем 5 синонимов (антонимов). МТ проверяем, какой из них верен.



- С намерением выбрать правильную карту второй части ассоциации достать карту – картинку из колоды Emotion. Просим клиента описать картинку: И что ты можешь сказать про эту картинку? По МТ проверяем, что из того, что сказал клиент, является второй частью ассоциации.
  - Таким образом, мы нашли две части ассоциации А = Б.
2. Выявить по МТ есть ли травмы, лежащие в основе ассоциации А=Б.  
Из колоды Portals достать карту ключевой травмы, приведшей к этой ассоциации. Притвориться, что знаем какие чувства были в ситуации, выявить инстинкты, признать их. Проверить МТ: травма ушла (осталась). Проверить МТ есть ли еще травмы, если есть – проработать.
  3. Разблокировать ассоциацию с помощью речёвки: «Я осознаю и признаю ассоциацию А и Б и ее травматическую причину. Я осознаю разницу между А и Б. Я осознаю и признаю, что могу испытывать А без необходимости испытывать Б и причинять Б другим. Я осознаю и признаю, что могу испытывать Б без необходимости испытывать А и причинять А другим».
  4. Проверить МТ: ассоциация ушла (осталась).

### Работа с самоидентичностью

Выявляем качества, с которыми есть самоидентификация.

Колода: **Emotion**.

#### Методика работы:

1. Достать карту - подложку, соответствующую идентификации клиента. Проверяем правильность карты МТ.
2. Проверяем МТ: это точное слово / синоним / антоним. При необходимости составляем список синонимов /антонимов. С помощью МТ определяем верное слово. Это и есть качество, с которым идет идентификация.
3. Достаем карту Я и карту качества. Проверяем правильность карт МТ.
4. Активируем карты: описываем каждую карту.
5. Располагаем карты. Проверяем правильность расположения карт МТ.
6. Проверяем МТ: заряд есть; заряд во мне; в качестве.
7. Когда заряд в качестве, проверяем МТ: есть травма, лежащая в основе этого качества.
8. Достаем карту ключевой травмы. Проверяем правильность карты МТ. Прорабатываем травму.
9. Проверяем МТ: заряд с карты качества ушел(остался). Если остался – есть еще травмы, лежащие в основе идентификации с качеством. Если заряд ушел, проверяем МТ: карту качества убрать/оставить/заменить.
10. Если новая карта выбрана, правильная по МТ, но не нравится – есть еще идентичность с которой нужно работать.

### Отношения с кем-то. Схема работы

Если определили, что проблема в отношениях с кем-то.

1. Проверяем МТ кто это: мужчина/женщина. Не из рода/связанный с родом.
2. МТ определяем способ работы: нужно разложить на картах, на стульях, можно признать как травму.

#### Если работаем как с травмой:

- Выявляем в ком заряд: заряд во мне, заряд в том, с кем отношения.
- Работаем с травмой по стандартной схеме.

#### Если работаем на картах:

Колода: **AlterEgo**.

#### Методика работы:

1. Достаем 2 карты: себя и того с кем отношения. Проверяем правильность МТ.
2. Активируем. Располагаем. Проверяем правильность расположения.
3. Определяем МТ в ком заряд. Проверяем МТ, есть ли травма. Работаем с травмой по стандартной схеме.
4. Делаем «Царь горы». Проверяем МТ: Заряд из отношений с кем-то ушел/остался.



### Работа на стульях.

1. Просим клиента взять 2 стула: для клиента и для того, с кем отношения. Просим клиента расположить в пространстве так, как это должно быть.
2. Просим клиента сесть на свой стул, посмотреть на того, кто сидит на втором стуле. Описать свое состояние, чувства, эмоции. Выявляем мускульным тестом: есть ли травма, связанная с этими переживаниями. Определяем инстинкты. Признаем инстинкты. Проверяем МТ травма ушла /осталась. Если нет заряда, просим клиента перейти на другой стул.
3. Просим клиента притвориться, что он чувствует то же, что и тот, с кем отношения. Тот, с кем отношения, смотрит на стул клиента. Определяем эмоции. Выявляем МТ: есть ли травмы, связанные с этими переживаниями. Притворяемся чувствовать, что было в главной травме, чувства, эмоции, инстинкты. Признаем инстинкты. Проверяем МТ травма ушла /осталась. При необходимости работаем со следующими травмами. Спрашиваем того, с кем отношения, что он чувствует по отношению к клиенту.
4. Проверяем МТ: заряд в отношениях ушел/остался.

## Отношения с чем-то. Схема работы

Если определили, что проблема в отношениях с чем-то.

1. Выясняем МТ, с какой системой связана проблема: мелкой, средней, крупной.

- Мелкая: родовая система того, с кем связаны. Проверка МТ.
- Средняя: налоговая, армия, полиция, судебная и т.д. Проверка МТ.
- Крупная: государство, религия. Проверка МТ.

### 2. Работа на стульях.

1. Просим клиента взять 2 стула: для клиента и для системы.  
Просим клиента расположить в пространстве так, как это должно быть.
2. Просим клиента сесть на стул системы.  
Говорим: смотри на (имя клиента), что чувствуешь к нему как система.
3. Просим клиента сесть на свой стул, посмотреть на систему. Какие эмоции появляются.  
Проверяем МТ: есть ли личные травмы, которые привели к этому. Если да – работаем по стандартной схеме.  
Проверяем МТ: есть ли родовые травмы, которые привели к этому. Если да, по МТ: можно работать за каждого из рода (работаем по стандартной схеме). Можно отработать за весь род оптом. Если можно оптом, то п. 4
4. Работая с родом оптом, просим клиента притвориться, что он входит в травму того первого, чьи чувства и решения повлияли на весь род дальше.  
Определяем эмоции того предка, инстинкты, признаем.  
Когда телесных ощущений нет, проверяем МТ: физический уровень травм рода убрали (нет).
5. Работа на уровне Души. Терапевт и клиент переходят на уровень Души.  
Говорим клиенту: Душа знает, что будет. У нее нет протеста событиям, которые происходят, - она знала, на что идет. На уровне Души состояние любви и покоя.  
Спросите, что чувствует клиент на уровне Души.  
Говорим клиенту: представь за стулом системы стоят души тех в роду, кто погиб из-за системы.  
Оставаясь на уровне Души, скажи, они переживают.  
Говорим клиенту: встань на место душ. Стань душами этих людей. Терапевт спрашивает у клиента: уважаемые души погибших по приказу системы, нужно ли вам, что бы душа (имя клиента) страдала.  
Ответ. Скажите, что бы вы посоветовали (имя клиента).
6. Возвращаемся с уровня Души. Спрашиваем клиента: ты слышал послание душ предков?  
Какое теперь у тебя отношение к системе?  
Просим клиента сесть на стул системы: какое сейчас отношение у тебя, как системы, к (имя клиента).
7. Проверка МТ: травмы уровня Души исцелены.



## Циклическая разрядка

Например, моя семья. Работа с отношениями.

Колода **AlterEgo**.

### Методика работы:

1. Выбираем карты одним из способов:
  - перебираем в открытую и достаем те, которые кажутся правильными. Затем мускульным тестом проверяем правильная или не правильная;
  - достаем вслепую и проверяем мускульным тестом.
2. Активируем карты, спрашивая, что чувствует каждая карта.
3. Выбираем карту, у которой самый большой заряд. Убираем заряд. Взаимоотношения карт перераспределяются. Эта расстановка перестает быть правильной.
4. Снова меряем заряд, спросив, что чувствует каждая карта. Убираем заряд. И так продолжаем пока есть заряд.

По ходу работы можно менять карты или еще добавлять персонажей. Это может быть дальний родственник, исключенный родственник, на которого появилась возможность обратить внимание и т.д. Бывает еще, что здесь нужен кто-то еще не знаю кто. Тогда кладешь карту рубашкой вверх.

## Работа с позволением себе легкого получения денег

Колода: **AlterEgo**.

### Методика работы:

1. Выбрать карты: того, кому легко; того, кому тяжело.
2. Сделать десенсибилизацию.
  - Соединить их настолько близко, насколько позволяет внутреннее чувство. Какое между ними должно быть расстояние, чтобы они были разными?
  - Описать чувства карт. Что они испытывают, какие чувства?
  - Определить общее по отношению к деньгам. Что между ними общего в отношении к деньгам?
  - Определить различие в вопросе денег. Чем отличаются в отношении к деньгам?
  - Устранить различие. Проработать заряды.
  - Проследить изменения. Описать чувство. Что теперь с тем чувством?

## Схема работы с деньгами

Колода: **Portals**.

### Методика работы:

1. Проверить МТ нужны ли деньги Душе. Если да, переходим к п. 3.
2. Если нет: берем колоду Portals. Создаем намерение достать карту ключевой травмы Души. Проверяем МТ правильность карты. Сквозь карту, как сквозь портал, идем в травму. Просим клиента описать карту: И что ты там в ней чувствуешь, какие эмоции? Делаем РПТ. Проверяем МТ: травма ушла (осталась).
3. Определяем квантовый денежный коридор по МТ. Мой текущий уровень \_\_\_\_\_. Мой следующий уровень \_\_\_\_\_. Между мной и следующим уровнем денежного коридора \_\_ препятствий.
4. Выясняем МТ, что за препятствие. Причина во мне: это травма вторичная выгода, ассоциация, проекция, лояльность, убеждение. Причина в отношениях с кем-то. Причина в отношениях с чем-то. Далее работаем по соответствующей схеме. (см. приложение)
5. Убрав препятствия с уровня захотеть, аналогично работаем с этапами позволить, притянуть, усвоить, проявиться, измениться.



## Схема наработки ресурса

Колоды: **Emotion**.

### Методика работы:

1. Выбираем карту Я и карту Ресурса. Проверяем МТ. Кладем карту Ресурса под карту Я.
2. Спрашиваем: что чувствует карта Я? (Когда ты чувствуешь ресурс - супер!).
3. Карту Ресурса отодвигаем до места, где ресурс перестает чувствоваться. Снимаем заряд до появления ощущения ресурса. И так далее: удаляем карту ресурса, снимаем заряд, оставляем Ресурс себе. Это процесс наработки ресурса.

Пока Ресурс и его проекция есть, человек чувствует себя нормально. По мере отодвигания у него начинают всплывать один за другим большое количество ограничений, которые не давали ему этот ресурс получить. Проработав ограничения, человек получает доступ к ресурсу.

## Схемы работы со сценариями

### А) Составление сказок с детьми

Колода: **Archetypes, Emotion**.

#### Методика работы:

1. Достать карту.
2. Попросить ребенка рассказать, что происходит с героем на картинке.

По необходимости корректировать рассказ.

Доставать столько карт, сколько необходимо.

### Б) Создание позитивного сценария

Колода: **Emotion**.

#### Методика работы:

1. Достать из колоды пару карт. Расположить их и начать рассказ.
2. Достать из колоды следующую пару карт. Рассказать, каким образом эта пара участвует в вашем сценарии. Одновременно может развиваться несколько сюжетных линий.
3. Повторяем п.2 до ощущения завершенности сценария.
4. Определить МТ, какой из сюжетов сейчас самый негативный.
5. Работаем с негативным сценарием. Начиная с первой карты, снимаем заряд с карты, затем просим человека подобрать ту карту, которая подходит сюда. Аналогично работаем с остальными картами этой сюжетной линии. В результате получаем новый позитивный сценарий.

## Схемы работы с отношениями

### А) Тетралемма на изменение отношения

Колода: **AlterEgo**.

#### Методика работы:

1. Достать 4 карты: Каким я этого человека знаю. Каким я его не знаю / каким его не знает никто. Каким он на самом деле является. Каким его видят другие.
2. Описать каждую карту.

### Б) Работа с партнером

Колода: **Emotion**.

#### Методика работы:

1. Достать 4 карты: что ты вкладываешь в общение, что другой вкладывает в общение, сочетание этих энергий, карта видения этого процесса.



2. Проработать расклад. Описать чувства каждой карты. Какие у каждой из них эмоции? Убрать заряды между этими картами.

**В) Выяснение отношений с человеком**

Колода: **AlterEgo**.

**Методика работы:**

1. Достать 6 карт: отношения с телом, отношения на уровне сердца, отношения на уровне ума, отношения на уровне интима, отношения на уровне быта, отношения на уровне трансформации. Мускульным тестом проверяем, те ли это карты.
2. Активировать все карты: описать чувства каждой карты. Какие у каждой из них эмоции?
3. Сделать расстановку. Убрать заряды между этими картами. В процессе расстановки меняется отношение к человеку.

## Схема работы с ролями

**А) Нахождение адекватной ситуации роли**

Колода: **AlterEgo**.

**Методика работы:**

1. Выбрать карты участников ситуации.  
Например: свекровь, жена, мужчина-ребенок, мужчина-муж, мужчина, как он есть на самом деле за маской.
2. Определить отношения между картами-участниками.  
Кому [из трех] какая роль нравится?  
Как они с каждой субличностью взаимодействуют?
3. Заменить субличность на одну, устраивающую всех.
4. Проверить изменения.  
Как эта субличность взаимодействует с каждым участником?

\* Если душе эта роль не нравится, то проработать тот, заряд, который мешает эту роль взять.

Новая субличность должна иметь черты предыдущих, чтобы устраивать все стороны. Это единственный способ поменять ситуацию в семье, не заменяя самих участников.

Новая роль, при плохой проработке, может вызывать некоторую фрустрацию. Поэтому, в идеале карты ролей желательно поменять на карту себя истинного!

**Б) Моделирование субличности**

Роль требует определённой субличности.

Колода: **AlterEgo, Emotion**.

**Методика работы:**

1. 1. Нарботка качеств субличности:  
Из колоды AlterEgo достаём карту, олицетворяющую субличность.  
Из колоды Emotion выбираем те подложки, которые резонируют с этой субличностью.  
Начинаем подкладывать разные подложки, чтобы этой субличности придать качество.  
Описываем чувства, нарабатываем ощущение этой субличности.
2. Выстраивание рядом других субличностей и выяснение их взаимоотношений.  
Из колоды AlterEgo достаём карты существующих субличностей. Расставляем их.  
Убираем заряды в отношениях, добиваясь чтобы они начали дружить.
3. Обучаем, моделируя ситуации.
4. Из колоды Emotion начинаем доставать карточки с ситуациями. Берем карту субличности и рассказываем, как она поступает в этой ситуации, создавая достаточно объёмную модель поведения данной субличности.



## Руководство по мускульному тесту

### ВВЕДЕНИЕ

Мускульное тестирование – инструмент, который помогает ответить на вопросы о себе легко и быстро. В процессе тестирования работает подсознание человека, которое дает ответ через реакцию тела. Рассудочный ум выключается из процесса. В результате тестируемый получает истинный ответ без влияния потока собственных мыслей. Благодаря этому факту мускульное тестирование используется в разных прикладных дисциплинах, в том числе медицинских. Его достоверность подтвердили результаты сотен тысяч людей.

В терапии или работе над собой мускульный тест позволяет определить достоверно:

- проблему, с которой необходимо работать;
- истинные причины установленной проблемы;
- метод устранения проблемы;
- результаты работы с проблемой (ушла ли проблема полностью, на сколько процентов она решена).

Мускульный тест может применяться в самодиагностике физического тела для определения функционального состояния любых органов и систем организма.

За счет прямого доступа в подсознание, мускульный тест помогает при принятии важных решений. А также позволяет получить информацию о том, что лучше всего подходит вам в данное время в любых сферах жизни: спорте, питании, контактах с людьми. Например, МТ помогает выбрать:

- оптимальный вид спорта и режим тренировок;
- диету, продукты и режим питания;
- людей, с которыми лучше всего осуществлять задуманные действия;
- место для отдыха или отпуска, чтобы максимально восстановить силы;
- книги, тренинги, мероприятия, которые необходимо посетить для решения своих задач и т. д.

Прочитав руководство, вы поймете, как правильно тестировать себя и других людей. Оно составлено так, чтобы у вас не осталось «белых пятен» и вы научились проводить мускульный тест так, будто делали его всю жизнь.

### СОДЕРЖАНИЕ

- Что такое мускульный тест
- Как провести мускульный тест другому человеку
- Варианты результатов теста
- Как убедить человека поверить вам
- Как провести мускульный тест себе
- Приложение. Энергетическая гимнастика

### ЧТО ТАКОЕ МУСКУЛЬНЫЙ ТЕСТ?

Мускульный тест – это способ получения ответа на любой вопрос от тела путем измерения тонуса мышц. Он меняется в зависимости от того, в каком состоянии находится человек. Если у человека стресс, его мышцы слабеют. Если человек в расслабленном состоянии, его мышцы упругие и крепкие.

Чтобы испытать стресс, человеку достаточно сказать вслух ложное утверждение. Например, мужчина говорит фразу: «я – женщина». Его мышцы расслабляются, потому что он соврал. Тонус мышц возвращается, когда он говорит: «я – мужчина». Использовать как ответ можно только утверждение. Если задать открытый вопрос, результат будет недействительным.

### КАК ПРОВЕСТИ МУСКУЛЬНЫЙ ТЕСТ ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ?

Тест другому человеку можно проводить сидя и стоя. Когда человек стоит, достоверность теста будет выше. Он состоит из трех шагов:

1. Попросите тестируемого отставить в сторону руку, строго горизонтально под прямым углом к телу.

**Важно:** Если отвести руку чуть вперед или назад, мускульный тест работает нечетко, так как добавятся действия других мышц. На мускульном тестировании необходимо изолировать одну единственную мышцу. На одной мышце тест работает четче.



2. На область запястья отставленной руки наложите свою плоскую ладонь, без захвата. Затем давите ладонью на запястье, плавно наращивая усилие, но не до предела. Необходимо, чтобы рука ушла немного вниз. Это даст понимание, какой у человека тонус мышц: высокий или низкий.

**Важно:** Необходимо давить точно на запястье. Прикосновение к открытой коже уже вызывает стресс, поэтому рука накладывается на одетую часть тела. Даже если запястье открыто, это менее стрессово, чем прикосновение к предплечью. Кисть - это более сексуально значимая зона, чем предплечье.



Правильное положение участников при проведении мускульного теста



Тест дал ответ «да»



Тест дал ответ «нет»

3. Дайте тестируемому два утверждения: истинное и ложное. Например, в первую очередь работаем с умом скелета. Мышцы руки держат тонус – ответ «да». В первую очередь работаем с другим умом. Рука просела – ответ «нет».

Вывод: когда два полярных запроса дали подтверждение одной концепции, необходимо работать с умом скелета.

**Важно:** В мускульном тестировании всегда дается два утверждения: истинное и ложное. Тестировщик в обоих случаях должен получить однозначный ответ. Кроме того, два полярных запроса выявляют, насколько истинны результаты первоначального тестирования. Возможно, потребуется провести несколько процедур, чтобы тестируемый дал «правильные» ответы.

Результат теста получится верным, если вы не будете ждать конкретного ответа. Только в нейтральном состоянии можно воспринять конкретный корректный ответ человека. Давать личную оценку (ваше отношение к ответу) можно после того, как проведен тест. При этом отсоедините вашу руку от тестируемого, чтобы ему не передавалась ваша оценка через телесный контакт. Кроме того, иногда люди испытывают подсознательный страх во время теста, чтобы избежать этого, необходимо соблюдать несколько правил.



Неправильное положение рук тестировщика



Неправильная позиция тестировщика



### ПРАВИЛА ТЕСТИРОВАНИЯ ПРИ ПОДСОЗНАТЕЛЬНО СТРАХЕ

1. При мускульном тесте не захватывать своими ладонями рук клиента.
2. Ладонь накладывать на предплечье плоской и раскрытой.
3. Избегать резких движений при нажатии.
4. Нагрузку при нажатии наращивать постепенно.
5. Не приближаться к человеку ближе допустимых норм (0,3м – интимная зона; 0,3м-1м – зона комфорта; 1м – официально приемлемая дистанция).
6. При взаимодействии с человеком, занимать позицию сбоку от него (как наиболее нейтральную по сравнению с расположением впереди или позади него).

### Варианты результатов теста

При первичном тестировании, человек может дать 4 варианта мышечной реакции:

- нормальную реакцию (высокий тонус на истинное утверждение и низкий на ложное);
- высокий тонус на оба утверждения;
- низкий тонус на оба утверждения;
- реакция наоборот: высокий тонус на ложное и низкий на истинное утверждение.

Существует несколько причин, вследствие которых тестируемый дает «неадекватную» мышечную реакцию. Причина и метод ее устранения зависят от типа реакции. Давайте рассмотрим их.

#### 1. Человек дает высокий тонус мышц на оба утверждения

Главная причина высокого тонуса мышц – задержка дыхания. На задержке дыхания тело всегда дает высокий тонус. Поэтому необходимо смотреть за тем, чтобы тестируемый дышал во время проведения тестирования. Вы тоже должны дышать, потому что ваша задержка дыхания автоматически вызывает задержку дыхания у тестируемого.

Вторая причина такой реакции – обезвоживание, как у тестируемого, так и у тестировщика. В этом случае рекомендуется выпить мелкими глотками не спеша по стакану воды обоим участникам теста.

#### 2. Человек дает низкий тонус мышц на оба утверждения

Это означает, что у человека стресс. Его телу не хватает энергии, чтобы функционировать четко. В этом случае тестируемому необходимо выпить стакан воды и сделать энергетическую гимнастику. Она позволит взбодриться и активизировать энергетику тела. См. Приложение «Энергетическая гимнастика».

#### 3. Человек дает реакцию наоборот

Например, мужчина на утверждение «я – мужчина» дает слабую реакцию, а на «я – женщина» – сильную. В этом случае необходимо сделать следующее упражнение:

1. Попросите тестируемого выставить руки вперед параллельно полу и опустить их на 45 градусов.
2. Наложите свои руки на руки тестируемого и сильно давите на них чуть выше запястья (рис. 1).
3. Уберите свои руки, перекрестите и давите перекрещенными руками (рис. 2).
4. Поменяйте перекрест и давите снова (рис. 3).

В результате этих действий у тестируемого восстанавливается поляриность. После этого он дает правильную реакцию на утверждения «я – мужчина» и «я – женщина».



Рис. 1



Рис. 2

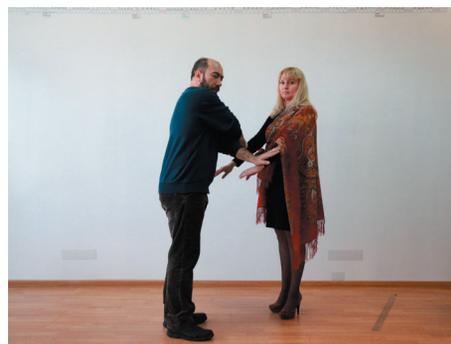


Рис. 3



### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ГИПЕРТОНУС МЫШЦ?

В данном случае, чтобы провести тест, нужно предварительно утомить его мышцы. Как это сделать?

#### Вариант 1

1. Попросите тестируемого расставить руки в стороны горизонтально и сильно давите на них сверху, пока он не устанет (Рис.1).
2. Давите на его руки снизу, в то время как он опускает свои руки (Рис. 2).
3. Давите крест-накрест: на одну руку сверху, на другую снизу, и поменяйте руки местами (Рис. 3).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

#### Вариант 2

Если ваш подопечный намного крепче и крупнее вас, поставьте его так, чтобы он давил на что-нибудь: стол или спинка стула. Положите свои руки на его руки, чтобы ваши тела были в резонансе. Осуществите давление сверху и снизу (Рис. 4). Когда мышцы тестируемого утомятся, мускульный тест заработает (Рис. 5).



Рис. 4



Рис. 5

#### КАК УБЕДИТЬ ЧЕЛОВЕКА

##### ПОВЕРИТЬ ВАМ?

В некоторых случаях человек стремится контролировать результаты мускульного теста. Он чувствует опасность, пытается бороться и напрягается. Иногда тестируемые могут намеренно фальсифицировать результаты теста. Выдают и гипертонус, и задержку дыхания. Это не должно вас пугать. Есть три способа снять на время контроль человека.



Рис. 6



Рис. 7

**Способ 1.** Нежно похлопайте человека по животу. Этот хлопок заставит его на несколько секунд уйти в тело, подтянуть живот, испугаться. И еще в течение 1, 5 минут после этого мускульный тест будет работать хорошо (Рис. 6).

**Способ 2.** Пересеките тестируемому верхний поток. Для этого несколько раз проведите ладонью над его макушкой и он сразу вернется в себя (Рис. 7).

**Способ 3.** Сделайте мускульный тест на ноге.

1. Посадите тестируемого на стул. Попросите тестируемого согнуть ногу под прямым углом и слегка оторвать стопу от пола.



2. Положите свою руку ему на ногу и попросите поднять ногу. Он будет давить, а вы сможете достаточно четко почувствовать, с какой силой он может это сделать (Рис. 1).



Рис. 1

3. Дайте ему истинное утверждение. Например, «я – мужчина». Он даст реакцию гораздо сильнее, либо с той же силой. Теперь дайте ему ложное утверждение: «я – женщина». И он не преодолеет ваше сопротивление (Рис. 2).



Рис. 2

### КАК ПРОВЕСТИ МУСКУЛЬНЫЙ ТЕСТ СЕБЕ?

Для этого необходимо воспользоваться одним из приведенных ниже способов. Попробуйте вначале все способы и выберите тот, который подойдет вам больше. Если вам кажется, что никакой из способов не работает, необходимо устранить причины, описанные ранее: обезвоживание, задержку дыхания, излишний контроль, отсутствие энергии. Как и в случае с тестированием другого человека, необходимо выполнять два условия:



Рис. 3



Рис. 4

- 1) Говорить утверждениями вслух.
- 2) Всегда тестировать два утверждения: истинное и ложное.

#### 1. Метод указательного пальца

1. Зажмите ладонью одной руки указательный палец другой руки (Рис. 3).
2. Дайте себе правдивую установку и попытайтесь выдернуть палец (Рис. 4).
3. Дайте ложную установку и сделайте то же.

Если палец выдергивается легко – ответ «нет», сложно – ответ «да». Различие между сопротивлением руки в обоих случаях может быть не большим. Недостаток этого метода: большая нагрузка на сустав.



Рис. 5

#### 2. Метод ногтя большого пальца

Скользите подушечкой большого пальца одной руки по ногтю большого пальца другой руки снизу вверх. Сопротивление высокое – ответ «да». Скольжение легкое – ответ «нет». То же вы можете сделать указательным и большим пальцем. Важно после произнесения утверждения дать себе немного времени, секунды 3, чтобы кожа успела среагировать (Рис. 5).



Мускульный тест «Рычаг пальца», слева ответ «да», справа ответ «нет».

#### 3. Рычаг пальца

1. Согните указательный палец во второй фаланге и старайтесь его удерживать в таком состоянии.
  2. Указательным пальцем другой руки протестируйте, насколько крепко он держит состояние.
  3. Произнесите истинное и ложное утверждение.
- Палец стоит крепко – ответ «да». Палец согнулся – ответ «нет».



### 4. Отклонение пальцев

Этот метод подходит вам, если пальцы движутся хорошо. Используйте палец, который отклоняется лучше других, например, безымянный.

1. Отклоните палец вперед в сторону ладони. Остальные пальцы держите ровно вверх (Рис. 1).
2. Произнесите два утверждения.

Палец отклоняется хорошо – ответ «да». Палец не отводится до градуса, который был раньше, – ответ «нет».

### 5. Тест с ладонью

1. Вытяните руку в сторону ладонью и вниз (Рис. 2).
2. Проверьте, насколько вы можете завернуть ладонь назад: из положения «ладонь смотрит вниз» в положение «ладонь смотрит вверх».
3. Произнесите истинное и ложное утверждение.

В правдивом утверждении поворот будет больше. В целом разница получается небольшая – около 10 градусов.

### 6. Кольцо

1. Сделайте кольцо из большого и указательного пальцев руки (Рис. 3).
2. Просуньте указательный палец другой руки в место соединения пальцев (Рис. 4).
3. Тяните, произнося утверждения.

Кольцо разорвать сложно – ответ «да». Кольцо разрывается легко – ответ «нет».

### 7. Кольцо-2

1. Сделайте кольцо из большого и безымянного пальцев (Рис. 5).
2. Вставьте внутрь второе кольцо из указательного и большого пальца другой руки (Рис. 6).
3. Попробуйте раздвинуть внутренними пальцами первое кольцо.

Кольцо раздвинуть сложно – ответ «да». Кольцо раздвинуть легче – ответ «нет».

**Важно:** Этот вариант подходит и для проведения мусульнского теста другому человеку. Иногда рука не работает, а кольцо дает ответы.



Рис. 1



Рис. 2

Левое фото – тест дал ответ «нет»  
Правое фото – тест дал ответ «да»



Рис. 3



Рис. 4

Левое фото – тест дал ответ «да»  
Правое фото – тест дал ответ «нет»



Рис. 5



Рис. 6



Левое фото – тест дал ответ «да»  
Правое фото – тест дал ответ «нет»



Проведение мусульнского теста  
другому человеку



Это основные способы, с помощью которых вы можете провести мускульный тест себе. Потренируйтесь немного, чтобы четко слышать свое тело. А после приступайте к работе с 12 умами, начав тестирование вашей текущей ситуации с помощью этой методики.

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Энергетическая гимнастика делается для того, чтобы восстановить тонус мышц и взбодриться. Она делается стоя, сидя или лежа. Гимнастика состоит из двух частей:

1. Синхронизация полушарий мозга с помощью дыхания;
2. Запуск энергии по меридианам через упражнения.

#### Дыхание

1. Сложите руку пистолетиком. Для этого выпрямите указательный и средний пальцы. Держите их вместе. Мизинец и безымянный согните по направлению к ладони или отведите в сторону. Большой палец отставлен в сторону под прямым углом к ладони. См. иллюстрацию. Запомните это положение пальцев. Оно будет использоваться во всех упражнениях.
2. Поднесите руку к лицу и большим пальцем зажмите правую ноздрю. Сделайте спокойный глубокий вдох через левую ноздрю.
3. Поверните руку и двумя пальцами (указательным и средним) зажмите левую ноздрю. Выдохните через правую ноздрю. Повторите три раза (Рис. 1).
4. Сделайте то же с другой стороны: вдыхайте через правую ноздрю, выдыхайте через левую. Повторите три раза. После этого упражнения может возникнуть ощущение, что в голове что-то меняется – это синхронизируются правое и левое полушарие (Рис. 2).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Если не дышит нос. Например, правая ноздря. Возьмите какой-нибудь предмет, положите его под левую подмышку и зажмите.

Если нет предметов, зажмите руку или спинку стула, чтобы она давила в подмышку. Буквально через минуту ноздря начнет дышать. Если не дышит левая ноздря, предмет зажимайте справа.

#### Упражнения

##### 1. Растирание области губ

1. Накройте левой рукой пупок. Пальцы правой руки сложите пистолетиком.
2. Помассируйте круговыми движениями область вокруг губ. Большим пальцем под губой, указательным и средним – над губой.
3. Немного разотрите область вокруг губ по горизонтали, сделайте 7-10 движений. Если у вас длинные ногти, сделайте это боковой поверхностью пальцев (Рис. 3).
4. Поменяйте руки местами. Правую руку положите на пупок.левой, сложенной пистолетиком, помассируйте кожу вокруг губ (Рис. 4).



## 2. Массаж подключичных впадинок

1. Найдите у себя головки ключиц. Это выпирающие части ключиц, расположенные у основания шеи. (Рис. 1).
2. Опустите пальцы на 1,5-2 сантиметра ниже головок, и найдите там впадинки. У большинства людей они немного болезненны (Рис. 2).
3. Левую руку положите на пупок. Правую руку сложите пистолетиком (Рис. 3).
4. Большим и сложенным вместе указательным и средним пальцами разотрите углубления до легкого тепла. Сделайте 7-8 движений (Рис. 3).
5. Поменяйте руки местами (Рис. 4).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

## 3. Растирание крестца

1. Левую руку положите на пупок. Правую руку сложите в кулак (Рис. 5).
2. Кулаком разотрите всю область крестца: от низа поясницы до начала пространства между ягодицами. Сделайте 4-5 движений (Рис. 6).
3. Поменяйте руки и сделайте то же (Рис. 7-8).



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

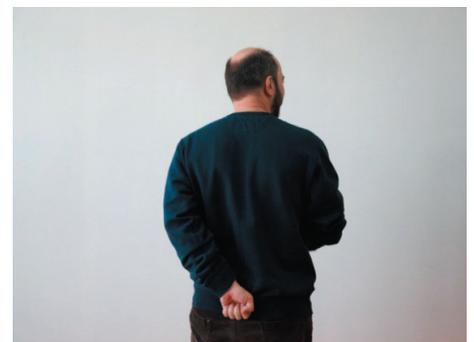


Рис. 8

Эту гимнастику можно использовать не только в мускульном тестировании. Используйте ее в течение дня, когда чувствуете, что засыпаете. Например, вместо кофе. Это гораздо полезнее, чем кофе, чай или другие химические стимуляторы.

Метафорические Ассоциативные Карты.  
Продвинутый курс





[www.dowlatow.ru](http://www.dowlatow.ru)  
e-mail: [support@dowlatow.ru](mailto:support@dowlatow.ru)