

Глава 2 МЕТОД ПОГРУЖЕНИЯ И ПОДСОЗНАТЕЛЬНОГО ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ

Ведущий:

— В предыдущих книгах, написанных Валерием Синельниковым, достаточно подробно описан метод общения со своим подсознанием. Он называется методом погружения и подсознательного перепрограммирования. Практика показывает, что общение с подсознанием — самый важный момент в процессе анализа тех ситуаций, которые мы себе создаём своими мыслями, своим поведением. В то же время этот метод вызывает определённые трудности при попытке применить на практике полученные знания.

У читателей возникает несколько типичных вопросов: не вредно ли общаться со своим подсознанием? Как долго и как часто можно с ним общаться? Всегда ли необходимо так подробно расспрашивать подсознание или можно упростить общение? Не возникнут ли неприятные последствия после общения? Прежде чем ответить на эти вопросы, давайте вспомним, что деление нашего разума на сознание и подсознание весьма условно. Нет чёткой грани между сознательными и подсознательными процессами. Сознание — это всегда только настоящий момент — здесь и сейчас. Например, вы читаете эти строки сейчас. Это значит, что сейчас и работает ваше сознание. Подсознание — это память, представления о будущем, профессиональные навыки, ваши мечты и фантазии. Подсознание контролирует деятельность внутренних органов. Например, сердечный ритм, ритм дыхания, функцию кишечника и многие другие функции органов и систем человеческого организма.

Одновременно с чтением вы думаете, дышите, сидите или лежите, перевариваете завтрак. То есть ваш организм выполняет массу дел, за которые отвечает ваше подсознание. Однако мы знаем, что при определённых навыках человек в состоянии изменять ритм сердечной деятельности или сознательно регулировать некоторые функции внутренних органов. Индийские йоги могут силой воли менять частоту сердечных сокращений.

Поэтому, отвечая на вышеприведённые вопросы, можно с твёрдостью сказать, что с подсознанием не только желательно, а и необходимо общаться. К1 чем больше, тем лучше! В принципе, мы и так постоянно общаемся со своим подсознанием. Просто порой отмахиваемся от ответов или не понимаем их. Не понимаем эти подсказки Вселенной, которые и организовало нам наше подсознание.

Многие из вас умели и раньше получать ответы от внутреннего голоса. Нужно было интересующий человека вопрос «поносить» какое-то время в себе, часто задавая его. Ответ приходил как догадка! Метод погружения и подсознательного перепрограммирования позволяет делать это систематизированно, последовательно и осознанно. Если говорить о последствиях общения со своим внутренним голосом, то при соблюдении всех правил общения последствия могут иметь место только самые позитивные.

Александр, сидящий возле окна, казалось бы с отсутствующим видом, просит слова.

— Что может со мной случиться, если я какие-то правила нарушу? — спрашивает он.

— Да ничего не случится! Во-первых, правила создаёте вы сами. И вы в силе их видоизменить. Во-вторых, соблюдение правил — это, прежде всего, корректно заданный вопрос.

Если вопрос задан некорректно, то и ответ будет непонятным. Часто у людей, впервые приступающих к освоению практических навыков, возникают следующие вопросы: «А не придумал ли я сам этот ответ? А соответствует ли он действительности? Правильный ли этот ответ?»

Давайте вспомним, что, общаясь со своим подсознанием, мы просим его дать ответ на сознательном уровне, через сознание. А как это — через сознание? Это значит — мыслью. То есть что пришло в голову сразу, после того как вопрос задан, — это и есть ответ подсознания. Всё зависит от способа, которым мы воспринимаем окружающий мир. От преобладания той или иной системы восприятия: визуальной (глазами), аудиальной (ушами), кинестетической

(телесными ощущениями).

Поговорим подробнее о способах получения ответа. Многие ждут каких-то необычных явлений — громоподобного голоса, или ярких надписей на стенке, или чего-то в этом же роде. Всё гораздо прозаичнее и в то же время интереснее! Как уже говорилось ранее, мы всегда умели общаться с подсознанием, поэтому считаю необходимым обратить ваше внимание на то, что ответы от подсознания приходят в виде летучих, скоротечных образов. Этим процессом можно управлять. Только дайте задание своему подсознанию.

Скажите себе: «Не спеши! Дай мне чёткую картинку. Или повтори то, что уже было показано».

Внутренний разум может дать ответ в виде голоса, звучащего в вашей голове. Либо в виде внутренних ощущений, а может быть сочетание вышеперечисленных способов. Не будем забывать ещё о двух каналах восприятия — обонятельном и вкусовом. Они менее выражены, но иногда могут иметь весьма существенное значение. Так, партнеры в паре притягивают друг друга в том числе и по запаху, который продуцируется феромонами — гормонами любви.

— Это про меня! — Мужчина чуть ли не подпрыгивает на своём месте. — Меня зовут Левон. Я прилетел из Армении. Моя семейная жизнь не сложилась именно по этой причине. Всем хороша была женщина, с которой я встречался. И домохозяйка хорошая, и взгляды на жизнь совпадают, и в постели гармония. А вот запах от неё не тот! Не то чтобы она гигиену не соблюдает. С этим как раз всё в порядке. А вот не тот запах! Так и расстались. Очевидно, было несоответствие на подсознательном уровне.

Рассказ Левона вызвал заметное оживление в зале.

Ведущий:

— Давайте продолжим. Относитесь внимательно к тому, о чём вы думаете! Пришла какая-то мысль, пусть неприятная, неожиданная, может быть, пугающая. Не отмахивайтесь от таких мыслей. Поблагодарите своё подсознание! Ведь оно вас учит чему-то важному. Только тогда вы станете настоящими хозяевами своей жизни, когда начнёте автоматически реагировать на любые ваши мысли!

Расскажу о своём опыте. Мы с женой ехали на семинар в Гурзуф. Сидя за рулём, я «почему-то» подумал о том, что хорошо бы купить антирадар. Тут же, уже по привычке, подумал: «А чем это я создал такое желание — купить антирадар?» Мой взгляд падает на спидометр — девяносто километров в час, «Вот и ответ! — думаю. — Едем-то мы по населённому пункту, где скорость ограничена до шестидесяти километров в час». Хоть и раннее утро, и трасса совершенно пустая, я плавно нажимаю педаль тормоза. Стрелка плавно опускается до нужной отметки. Через считанные секунды после поворота дороги вижу инспектора ГАИ с фарой-радаром в руке. Он смотрит на показатель, равнодушно машет жезлом — всё, мол, в порядке, проезжай! Жена с удивлением, быстро оценив ситуацию, восклицает: «Ну ты даёшь, Серёжа!» А я благодарю своё подсознание за то, что там уже есть «антирадар», и стараюсь чаще обращать внимание на стрелку спидометра.

Итак, наконец-то приступаем к общению со своим внутренним «Я», то есть с подсознанием.

Дорогие читатели! Вы не слишком увлеклись процессом? Не забыли, что мы находимся на семинаре? И что методика осваивается в присутствии нескольких десятков единомышленников? Вокруг вас сидят люди. Многие из них читали книги В.В. Синельникова. У некоторых из них получается продуктивное общение с подсознанием. А некоторым, так же как и вам, не совсем чётко удаётся распознавать ответы внутреннего голоса. Собственно говоря, вы на этот семинар и попали для того, чтобы научиться понимать ответы своего подсознания. И следовательно, научиться изменять свою жизнь в нужную вам сторону.

1-й этап ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Ведущий:

— Я прекрасно понимаю, что у каждого из здесь присутствующих накопилось достаточно много проблем, требующих быстрее разрешения. У каждого они свои и различаются как по качеству, так и по количеству. Нужно отметить, что проблемы эти уже неразрешимы на сознательном уровне. Потому что если бы вы могли в них разобраться самостоятельно, то вы бы не сидели в этом зале. Поэтому вам нужен другой подход для разрешения проблем. А обеспечивает такой подход метод общения со своим внутренним «Я».

Из всего вашего разнообразия проблем возьмите только одну. Можно для начала взять несложную, хотя это непринципиально. Научившись на этой проблеме общаться со своим подсознанием, вы с успехом разберётесь во всех остальных. Поэтому необходимо правильно и корректно озвучить её.

Например, вы больны и хотели бы понять причины вашего заболевания. Определите для себя все ваши жалобы, связанные с этой болезнью. Нет необходимости перечислять медицинские диагнозы, очень часто они вовсе не соответствуют действительности. Любой медицинский диагноз — это шаблон-обобщение, но ведь все обобщения ложны.

Нина Петровна просит помощи в озвучивании её проблемы.— Мой медицинский диагноз, — говорит она, — звучит так: «хронический деформирующий артрозоартрит коленных и голеностопных суставов с нарушением их функций». Помогите мне правильно спросить у себя о своей болезни.

Ведущий:

— Сформулируйте вашу проблему так: «Я испытываю боли при вставании, ходьбе, при наклонах. Периодически суставы опухают».

Александр:

— О! Я чуть не забыл про свой гастрит. *Ведущий:*

— Скажите себе так: «Моя проблема в том, что я испытываю боли в желудке, тошноту, тяжесть после приёма пищи».

Алексей Павлович! А вы сможете озвучить свою проблему?

— Хорошо! Я попробую. Моя проблема в том, что до "сих пор я не мог наладить отношения со своим сыном.

Ведущий:

— Правильно. Приведу ещё такой пример. Вас многое раздражает в окружающем мире. Корректно было бы сформулировать проблему так: «Я себя раздражаю, используя окружающих людей»; «Я позволил наступить себе на ногу» — или так: «Я себя обругал в очереди вот этой тётенькой».

— Я себя заболел вот этой болезнью! — выкрикивает радостно мужчина из зала.

Ведущий:

— Можно и так. Но лучше будет сказать: «Я создал у себя эту болезнь».

В данном случае вы берёте ответственность на себя, понимая, что сами создали себе ту или иную ситуацию. Окружающие люди лишь озвучивают, экранизируют ваши собственные мысли. После того как проблема озвучена, переходим к следующему этапу.

Нина Петровна тянет руку.

— Так что же это получается?! — спрашивает она. — Я годами живу с этой проблемой, и вот сейчас смогу моментально справиться с ней? Неужели так бывает?

Ведущий:

— Конечно сможете, если ответите себе на вопросы — чем вы создали ситуацию? Для чего она вам необходима? И как выйти из неё?

А теперь переходим к следующему этапу.

2-й этап

СОЗДАНИЕ ОБРАЗА

Ведущий:

— Сейчас необходимо визуализировать ту часть подсознания, которая ответственна за

создание проблемы. То есть определить, как она могла бы выглядеть. Давайте предположим, что ваше подсознание как-то выглядит. Мы прекрасно знаем, что подсознание — понятие достаточно условное, эфемерное и выглядеть никак не может. Его нельзя увидеть, услышать, почувствовать. Но с ним можно пообщаться через мысль. Давайте предположим, что часть вашего подсознания, которая отвечает за вашу проблему, на что-то похожа. Спросите себя: «С каким предметом, явлением, образом ассоциируется часть меня, которая для моего обучения создала мне эту проблему?»

Голос из зала:

— А можно пример? *Ведущий:*

— Конечно! Вот вам такой пример. Я иду по дороге своей жизни. Это как в поговорке: «Жизнь прожить — не поле перейти!» На моём пути встречается какое-то препятствие. Образ, который соответствует части моего подсознания, ассоциируется у меня с огромным валуном, весом около тонны, тёмно-серого цвета, прохладным на ощупь. На этот огромный валун «похожа» часть моего внутреннего «Я», создавшая эту проблему.

Кто-то готов озвучить свои ассоциации? Поднимает руку Елена:— Я говорила о своей проблеме. Помните? Я не могла наладить взаимоотношения с мужем. Так вот, часть моего подсознания, создавшая мне эту проблему, похожа на кактус в цветочном горшке на окне. Круглый, очень колючий, сантиметров десять высотой.

Мужчина шестидесяти лет так говорит о своём заболевании:

— У меня боли в верхней части живота, чувство тяжести, изжога, которые появляются через час-полтора после приёма пищи. Эти явления беспокоят в течение ряда лет. После вопроса, заданного себе: «Как выглядит часть подсознания, которая создала эту проблему? На что она похожа?» — я получил ответ в виде картинки на мысленном экране — белый силикатный кирпич, весом около четырёх килограммов. Следовательно, с кирпичом ассоциируется часть подсознания, создавшая ему эту проблему.

Алексей Павлович просит слова.

— Мне представляется некий шар с колючками.

Ведущий:

— Вы можете увидеть его на своём внутреннем экране? Определите, пожалуйста, возможные характеристики вашего шара — его размеры, вес, цвет, материал, из которого «сделан» ваш шар, длину его колючек.

Алексей Павлович:

— Да! Я всё это ярко, чётко вижу мысленным взором. Это металлический шар чёрного цвета, блестящий, холодный на ощупь, весом двадцать пять килограммов, в диаметре около метра. Такое ощущение, что он полый внутри. Колючки разной длины и разного цвета. Причём только тёмных тонов.

Ведущий:

— Хорошо! Спасибо. Очень часто части подсознания ассоциируются с различными геометрическими фигурами на ментальном экране, такими, как сгустки энергии, облачка, воздушные шарики и так далее. Если вы «увидели» такую картинку, то рассмотрите её внимательно. Определите примерные размеры, вес, цвет, объём, фактуру, поверхность, температуру. Образы, возникшие у вас, могут быть самыми различными. Не удивляйтесь и не пугайтесь. Это ваши мысли, это ваши ассоциации — воспринимайте происходящее как должное.

— Можно я расскажу о себе? — поднимается со своего места молодая женщина в очках. Судя по линзам в очках, у неё сильная степень близорукости. — Меня зовут Светлана. Мы с подругой приехали на ваш семинар из Москвы.

В последнее время у меня ухудшилось зрение. Часть подсознания, создавшая мне эту проблему, похожа на рыцаря в латах, с опущенным забралом.

Ведущий:

— Почему рыцарь? И почему опущено забрало? Женщина задумывается на какое-то время. Взгляд

её затуманивается. Через одну-две минуты она, как бы ещё не полностью выйдя из глубокого погружения в себя, медленно произносит:

— Я задала эти вопросы своему подсознанию. Первое, о чём я подумала, — это то, что в окружающем мире много зла. Поэтому от него нужно защищаться. Защиту символизирует опущенное забрало, но через него плохо видно. Да и не хочется видеть несправедливость вокруг меня. Получается, что я не хочу видеть эту несправедливость?

Ведущий:

— Естественно! Вы не хотите видеть в этом мире чего-то такого, что сильно вас раздражает. Вот ваше подсознание и создало для вас близорукость, оберегая вас от этого зла и несправедливости.

Хочу обратить внимание зала! На этом шаге, через свой образ, вы уже получаете информацию о причинах вашей болезни или проблемы.

Светлана:

— Ну надо же! Сколько раз я пыталась найти причину своей близорукости и не могла. Вот что значит корректно задать вопрос!

Ведущий:

— На какое-то время оставим в покое наши образы. Они нам понадобятся чуть позже. А теперь поблагодарите своё подсознание за полученные ответы, кстати, не забывайте это делать каждый раз. Нина Петровна с горечью произносит:

— А я ничего не вижу, не могу себе ничего представить!

Ведущий:

— Для тех, у кого не получилось представить образ, соответствующий проблеме, предлагаю ещё одну попытку: вспомните себя в то время, когда у вас впервые появилась эта проблема. Либо когда вы остро переживали неприятные моменты, связанные с ней. Вспомнили? Предположите наличие некоего предмета или события, явления, которые были бы «похожи» на вашу проблему.

Нина Петровна:

— У меня ничего не получается, я не вижу никаких картинок, никаких предметов.

Ведущий:

— Хорошо! Вы, Нина Петровна, и те, у кого не получается сейчас ассоциировать проблемную часть подсознания с каким-то физическим предметом, явлением, — не расстраивайтесь! Внимательно слушайте, запоминайте. Все мы разные. И если у вас что-то не получается, это не значит, что вы не способны к обучению. Просто у вас лучше получится что-то другое. Попробуйте проделать это позже, в более спокойной обстановке, а пока переходите к следующему шагу и осваивайте другие способы общения с подсознанием.

3-й этап

ОБРАЗНОЕ ПОЛУЧЕНИЕ ОТВЕТОВ «ДА»-«НЕТ»

Ведущий:

— А сейчас постарайтесь визуализировать образы, стоящие за словами «ДА» и «НЕТ». Точно так же, как вы увидели образы, соответствующие части подсознания, которая создала вам проблему, попробуйте определить для себя, на что может быть похоже слово «ДА» и слово «НЕТ». Женщина поднимает руку и говорит:

— У меня «ДА» — светит солнышко, «НЕТ» — тучки на небе.

Ведущий:

— Самыми часто встречающимися ассоциациями-образами являются такие: «ДА» — солнечный свет, «НЕТ» — дождик идет, «ДА» — плюс, «НЕТ» — минус. Однажды на приеме женщина так ответила: «ДА» — улыбка, «НЕТ» — спина».

Только что мы попытались визуализировать образы, «стоящие» за «ДА» и «НЕТ», но вы ещё не знаете, каким способом будет получен ответ от вашего внутреннего разума. Вы задаёте себе следующий вопрос: «Готово ли моё подсознание сейчас общаться со мной по сути этой проблемы на сознательном уровне?» Ответ может прийти в виде образа. Например,

вам представился солнечный свет, И возникло понимание, что вы готовы общаться с самим собой и обсудить эту проблему. А это значит, что у вас появилось ощущение внутреннего согласия. Если вы получили согласие, то переходите к следующему этапу.

Светлана поднимает руку:

— Моя подруга Марина получила отрицательный ответ. Она сама стесняется рассказать о себе.

Ведущий:

— Марина, если хотите, вы можете не озвучивать вслух свою проблему. Какой вы получили ответ от своего подсознания?

Марина:

— У меня есть чёткие визуальные образы, но я получила ответ «НЕТ» на вопрос о готовности общаться по моей проблеме.

Ведущий:

— Возьмите для рассмотрения другую проблему, а к этой вы можете вернуться чуть позже, когда научитесь. Возможен и такой вариант, — спросите своё подсознание: «Чем я создала себе ситуацию, что моё подсознание не хочет со мной общаться?»

Марина:

— Знаете, я получила странный ответ: «Страхи»! *Ведущий:*

— Запомните, пожалуйста: не бывает странных ответов, просто вы не готовы брать ответственность на себя. Спросите себя: «Что мне нужно понять из этого ответа? Какой образ стоит за словом «страх»?»

Марина продолжает после некоторой паузы:

— Я увидела себя в юности, боящуюся идти сдавать экзамен, который потом провалила. Я понимаю этот ответ так — я боюсь, что у меня не получится решить проблему. Боюсь провалить и этот экзамен.

Ведущий:

— Я сейчас обращаюсь непосредственно к вашему подсознанию, Марина. Пусть оно решает эту задачу смело. Позже, после того как мы научимся общению с подсознанием, мы освоим технику взаимодействия со своими страхами. Теперь ваше подсознание готово с вами общаться?

Марина:

— Я получила радостный ответ «ДА»! *Ведущий*, обращаясь к залу:

— Возможен и другой вариант. Те участники семинара, кто получил ответ «НЕТ», спросите себя: «А когда ты, моё подсознание, будешь готово со мной общаться?»

Вспоминается пациентка, которая услышала такой ответ подсознания: «В понедельник!»

К1 действительно, в понедельник она получила информацию касательно её проблемы. В дальнейшем у неё появились значительные позитивные перемены в судьбе.

Поднимает руку молодой мужчина, сидящий в первом ряду. Затем он встаёт и представляется:

— Меня зовут Аркадий. Я понимаю слово «ДА» ощущением внутреннего согласия, которое сопровождается появлением чувства тепла в области груди и верхней части живота. Так бывает?

Ведущий:

— Бывает и так. Сколько людей, столько и вариантов общения со своим внутренним «Я». В вашем случае имеет место преобладание кинестетической системы восприятия (ощущениями, исходящими от тела). Могут включаться и другие системы, тогда мы говорим о сочетании двух или трёх систем. Аркадий:

— Да, я сначала почувствовал тепло в груди, потом увидел в воспоминаниях свою невесту и подумал, что она поможет мне справиться с моей проблемой.

Ведущий:

— Замечательно! Постарайтесь обращать внимание на то, как и каким способом вы

получаете ответы на задаваемые себе вопросы. Например, я сейчас спрошу — у вас внуки есть?

Встаёт тридцатилетняя Светлана с несколько удивленным лицом, после того как к ней обратился ведущий.

— Нет, у меня нет внуков! *Ведущий:*

— А как вы узнали об этом, как вы поняли, что у вас нет внуков?

Светлана:

— Я, кажется, догадываюсь. Сначала я увидела картинку, в которой был мой пятилетний сын, потом сравнила ваш вопрос с этой картинкой, у меня возникло ощущение внутреннего несогласия и, простите, чувство недоумения. Из-за того, что вы спросили о внуках. Потом в голове прозвучал ответ «НЕТ».

Ведущий:

— Прекрасно! Пусть у вас не возникает недоумения — я специально задал такой вопрос, для того чтобы вы быстрее поняли механизм общения с подсознанием. Повторю ещё раз: то первое, о чём вы подумали в ответ на заданный себе вопрос, — это и есть правильный ответ вашего подсознания.

Пальцевой метод

Ведущий:

— Те, кто не получил зрительного ответа, попробуйте «пальцевой» метод, описанный в книге «Возлюби болезнь свою». Давайте его ещё раз вспомним. Вам необходимо принять удобную позу, лучше сидя. Не рекомендуется ложиться, если вы находитесь дома, так как можно быстрее уснуть, чем вступить в контакт с подсознанием. Особенно если вы устали. Договоритесь с подсознанием, что сигналом о наличии контакта будет приподнимание пальца на руке. Вы ещё не знаете, какой палец будет соответствовать какому ответу — «ДА» или «НЕТ». Поэтому обращаетесь внутрь себя с просьбой: «Моё подсознание! Покажи мне движением пальца, каким будет ответ «ДА».

Вы сидите и просто ждёте ответа и вдруг понимаете, что ваш указательный палец на правой руке немножко онемел, в нём появилось покалывание и он стал приподниматься рваными движениями с небольшой амплитудой. И вы чётко понимаете, что это ответ «ДА». Поблагодарите подсознание за ответ и переходите к следующему этапу. Вновь обращаетесь внутрь себя с просьбой: «Моё подсознание! Покажи движением пальца, каким будет ответ «НЕТ».

Пока вы произносили вслух или про себя эту фразу, вы поймали себя на мысли, что онемел указательный палец на левой руке и стал приподниматься такими же подсознательными движениями, и вы понимаете, что это и есть ответ «НЕТ».

— А у меня, — говорит женщина из второго ряда, — на ответ «ДА» поднялась вся правая кисть. А на ответ «НЕТ» — мизинец на левой руке.

Ведущий:

— Замечательно! Это, наверное, подсознание хочет подчеркнуть вашу индивидуальность.

Теперь, после того как вы определились с тем, как вы понимаете ответы вашего подсознания, задайте такой вопрос: «Готово ли моё подсознание общаться со мной?»

И вы получаете чёткий ответ «ДА». Если вы получаете ответ «НЕТ», значит, есть какие-то препятствия для общения. Это может быть плохое самочувствие, неблагоприятная внешняя обстановка, страх перед общением, недоверие к самому себе. Устраните возможные препятствия и начните общение в другой раз.

Метод маятника

Ведущий:

— Предлагаю вашему вниманию ещё один способ общения с самим собой — это метод маятника. В качестве маятника мы можем использовать своё тело. Встаньте ровно, расправьте плечи, ноги поставьте вместе, потрясите слегка руками, чтобы снять напряжение. Смотрите прямо перед собой. Обращаетесь к самому себе с просьбой: «Моё подсознание,

движением моего тела покажи, каким будет ответ «ДА»!» При этом ваше тело может непроизвольно качнуться вперёд, или назад, или в стороны.

Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы не упасть. Если ваше тело качнулось вперёд, то поблагодарите себя. Теперь вы уже знаете, что качание вперёд означает ответ «ДА». Затем вы обращаетесь к себе снова и говорите: «Моё подсознание, покажи движением моего тела, каким будет ответ «НЕТ»!» Предположим, что вы качнулись назад, и вы понимаете, что это значит «НЕТ». Если ответы неубедительные, то попросите своё подсознание чётко повторить ответы. Метод маятника в очень большом количестве случаев даёт позитивный результат, и обучающиеся быстро находят контакт с подсознанием. Хотя, с другой стороны, этот метод не совсем удобен, так как он предполагает наличие достаточно комфортной обстановки для общения с самим собой. Если вдруг у вас возникнет необходимость пообщаться с собой в кабинете начальника или в транспорте, то ваши телодвижения могут показаться для окружающих странными.

Итак, вы установили контакт с подсознанием. И знаете, как получить от него ответ.

4-й этап

ПЕРВЫЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС

Ведущий:

— На этом этапе мы разберём ПЕРВЫЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС — ЧЕМ? Чем мы создаём себе проблемные ситуации? Но прежде обратимся к себе с таким вопросом: «Готово ли моё подсознание дать мне ответ, чем я создал/создала себе мою болезнь (проблемную ситуацию)?»

Если вы получили ответ «ДА», то переходите к следующему вопросу. Он будет звучать так: «Моё подсознание, дай мне понять, чем конкретно я создал/создала себе эту болезнь (проблему)? Какими мыслями, эмоциями, поведением?»

После того как вопрос задан, обратитесь мысленно в своё прошлое — далёкое, а может быть, не очень. Ведь в прошлом своими мыслями, делами вы создали предпосылки к возникновению проблемной ситуации в настоящем.

Сидящий в первом ряду солидный, полноватый мужчина вдруг резко вскакивает. При этом шариковую ручку, которую он держал в правой руке, со всего маху, в сердцах, швыряет об пол. Пластмассовые брызги летят во все стороны, а он кричит:

— Я понял! Я понял, чем я создал ей болезнь! Зал шокированно замирает.

Ведущий:

— Успокойтесь, пожалуйста. Расскажите, что вас так взволновало?

— Дело в том, что у моей жены в последнее время отмечаются серьёзные провалы в памяти. Я консультировал её и в нашем областном центре, и в Киеве. Диагноз ставят «амнезия». Откуда взялась — непонятно, прогноз тоже не ясен. И вот только что я по вашей методике спросил себя: «Чем я создал проблемы с памятью у своей жены?»

Я получил потрясающий ответ от своего внутреннего голоса: «Ты же сам не хотел, чтобы она вмешивалась в твои исследования на работе, в твои взаимоотношения с детьми от первого брака. Ты же сам говорил ей: «Занимайся своими делами, забудь про мою работу и про мою прошлую жизнь». Я обладаю достаточно сильными экстрасенсорными возможностями. Вот, очевидно, и «помог» ей ВСЕ забыть». *Ведущий:*

— Пусть у вас не возникает чувство вины. Ни вы, ни ваша супруга ни в чём не виновны, а вот ответственность вам обоим нужно взять на себя. Любое событие — это коллективное творчество, значит, вы вместе создали ей амнезию, без её воли с ней никто ничего сделать не сможет.

Мужчина:

— Спасибо! Я уже понял, что мне нужно сделать, чтобы память к ней вернулась. Я вам очень признателен!

Ведущий:

— Давайте продолжим. После этого эмоционального рассказа придётся ещё раз

обратиться к подсознанию с вопросом: «Дай мне понять (покажи, подскажи, дай почувствовать), чем конкретно: какими своими негативными мыслями, эмоциями, поведением — я создал себе эту проблему?»

Ответ приходит как догадка, в виде зрительных образов-воспоминаний или в виде слухового ответа. То, о чём вы сейчас подумали, и есть ответ вашего подсознания. Предположим, что вы увидели какой-то мыслеобраз, спросите себя: «Моё подсознание, дай мне понять, какая моя эмоция, моё поведение соответствует этому образу?»

Светлана, вы можете нам рассказать, какой ответ вами получен на вопрос — чем вы создали свою близорукость?

Светлана:

— Я увидела себя в детстве, присутствующей при скандале своих родителей. На вопрос «Какими своими отрицательными эмоциями я создала эту проблему?» получен ответ: «Обидой на родителей! Нежеланием видеть их скандалы и пьяные драки».

А ведь я давно это знаю, я и раньше догадывалась об этом, и нового мне в голову ничего не пришло! *Ведущий*:

— Конечно! Вы уже давно получили эту информацию, но она так и осталась пустой информацией, без практики она не переросла в знания. Поэтому проблема как была, так и осталась. Теперь вы можете углубить эту тему вопросом: «Чем ещё я могла создать эту проблему?» Вы будете задавать этот вопрос несколько раз, до тех пор пока не поймёте, что все возможные причины разобраны. Обращаю ваше внимание на то, что мы разобрали ПЕРВЫЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС — ЧЕМ? Чем мы создаём себе проблемы, заболевания, негативные ситуации?

5-й этап

ВТОРОЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС

Ведущий:

— Здесь продолжается общение со своим внутренним разумом, и мы находим ответ на ВТОРОЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС — ДЛЯ ЧЕГО? Для чего мне нужна эта проблема?

. Мы говорим себе: «Моё подсознание, дай мне понять, какое позитивное намерение ты выполняешь для меня, создав мне эту проблемную ситуацию?» Можно сказать другими словами: «Чему учит меня эта ситуация, что хорошего в ней, что мне необходимо понять из нее?» Например, у вас была проблема: вы испытывали трудности во взаимопонимании с близкими людьми.

Задавая себе вопросы, вы поняли, чем создали такие трудные взаимоотношения, — обидой и страхом потерять свою половинку. «Для чего мне это нужно?» — спрашиваете вы у себя. И получаете такой ответ: «Изменить к себе отношение. Научиться видеть мир красивым. Испытывать радость от общения со своими родными и близкими людьми». После того как вы получили ответ, не забудьте поблагодарить себя и задайте ещё раз тот же вопрос: «А для чего мне это нужно — изменить к себе отношение? Что мне даст ситуация, когда изменятся взаимоотношения в семье?» Вы получаете ответ: «Покой. Гармония».

Далее вы вновь задаёте себе тот же вопрос: «А для чего мне нужен этот покой, эта гармония?» Задавая последовательно этот вопрос (как бы коротка или длинна ни была эта цепочка), мы обязательно придём к тому, что все эти проблемы нужны для жизни, для счастья. И позитивное намерение, которое стоит за проблемной ситуацией, ведёт нас только к счастливой жизни.

Светлана, вы поняли, для чего вам нужна была близорукость? Какое позитивное намерение скрывается за ухудшением вашего зрения?

Светлана после некоторой паузы растерянно произносит:

— Честно говоря, я не понимаю, что может быть хорошего в моей проблеме со зрением?!

Ведущий, обращаясь к залу:

— Кто-то в зале может подсказать Светлане, в чём заключается позитивное намерение

её близорукости? Вот я вижу, что Аркадий очень хочет помочь нам.

Аркадий:

— Я думаю, что позитивное намерение её проблемы в том, чтобы обратить внимание на следующее: она не хочет видеть ничего плохого в своей жизни.

Ведущий:

— Почти правильно, Аркадий. Я сказал «почти» потому, что мысль верна, но сформулирована негативно — присутствует частица «не». Попробуйте сформулировать то же самое, но другими словами, позитивно.

Аркадий:

— Хорошо! Позитивно это звучит так: подсознание Светы учит её видеть и принимать в жизни всё таким, какое оно есть.

Светлана:

— Благодарю вас, Аркадий, за подсказку! Я понимаю, что до сих пор я многого не принимала в своей жизни. Многого, действительно, видеть не хотела. Дело доходило до ненависти. Моя близорукость ограждала меня от моей же агрессии!

Ведущий:

— Замечательно, Светлана, что вы это понимаете. Принимая окружающий мир таким, какой он есть, вы станете гармоничным и счастливым человеком. А к счастью мы можем прийти только при одном, самом главном и единственном условии — при соблюдении закона чистоты помыслов: всё, что я делаю, я делаю для себя и во благо окружающим или хотя бы не во вред окружающим. Если этот закон не соблюдается, то наше подсознание и подсознание людей, с которыми мы контактируем, создадут нам новые обучающие ситуации. При этом ни о каком наказании не может быть и речи, как не может быть речи о чувстве вины. А вот взятие ответственности на себя и понимание сути происходящего приведут нас, через создание новых моделей поведения, к новой счастливой жизни. Жизни свободной от негативных ситуаций, проблем, болезней.

Полагаю, что к этому моменту погружения уже все научились получать и интерпретировать ответы своего подсознания. Если так, то продвигаемся дальше и переходим к следующему этапу.

6-й этап

ТРЕТИЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС

Ведущий:

— Ну и наконец, мы задаем себе ТРЕТИЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС — КАК? Это последний из трёх магических вопросов: «Как, каким образом вам удастся разрешить проблемную ситуацию?»

На данном этапе вы будете создавать три новые модели поведения.

Женщина в зале поднимает руку:

— Меня зовут Маргарита. Скажите, а почему нам нужно создать именно три модели поведения? И куда девать старую модель?

Ведущий:

— Старую модель поведения мы никуда не выбрасываем, не отрицаем её. Ведь с этой моделью поведения вы жили много лет, а то и десятилетий. Человеческий мозг в этом отношении весьма уникален. Один-единственный раз научившись этой модели, мы практически всю жизнь не можем расстаться с этим способом реагировать на очень изменчивый окружающий мир. И поэтому приводим себя к проблемным ситуациям.

Какая бы хорошая, даже замечательная ни была модель поведения, одна она всенепременно приведёт к проблемам. Поэтому старый способ реагирования на окружающую среду мы не забываем. Мы же с ним сроднились, как сроднился с чугунной крылатой лошадью герой А. Мягкова в народном кинофильме «Служебный роман». Эту старую модель поведения положим в шкафчик нашей памяти на полочку. Вдруг придётся срочно воспользоваться и проявить агрессию, дать отпор человеку, покусившемуся на наше

достоинство и здоровье. И только потом спросим себя: «Чем я создал эту ситуацию? Чем я привлёк к себе этого человека, какими своими негативными мыслями, поведением?»

Теперь о трёх моделях. Почему три новые модели? А не две или десять? Одной мало, так как одна модель поведения обязательно приведёт к проблемам, как уже говорилось выше. Двух мало, так как мы будем постоянно перед выбором: какую из них выбрать, какую предпочесть. Вспомните буриданова осла, умершего от голода возле двух стогов сена. Он не знал, с какого стога начать есть. Поэтому три новые модели поведения — это как раз то, что нужно. Это — минимальная свобода выбора. Захотите больше — пожалуйста! Чем больше, тем лучше, тем большей гибкостью вы будете обладать. Замечено, что успешный человек тот, кто обладает большей свободой выбора, многими моделями поведения.

Итак, вы обращаетесь к себе и говорите: «Моё подсознание, создай три новые модели поведения! Пусть эти модели будут более надёжные, более качественные, своевременные. Пусть они будут благоприятны для меня и для окружающего мира. Как только создашь первую, покажи мне, какая это будет модель поведения». Или если визуализация не выражена, тогда измените фразу: «Моё подсознание, создай новую модель поведения и, как только такая модель будет готова, дай мне ответ «ДА». Затем вы просите подсознание продолжать создавать новые модели поведения.

Маргарита вновь поднимается со своего места с вопросом:

— До сих пор я получала ответы от подсознания, а как только начинаю задавать вопросы о моделях поведения, подсознание сразу замолкает. Возникает какой-то тормоз, какое-то препятствие внутри меня.

Ведущий:

— Если вы не получили ответа от своего подсознания, спросите, глядя в это внутреннее препятствие: «Что мне нужно понять из наличия внутреннего сопротивления?»

Маргарита:

— Сомнения, страхи, что не смогу выйти из проблемной ситуации, не смогу создать такие новые модели поведения, которые будут более правильными.

Ведущий:

— Обратите, пожалуйста, внимание на тот факт, что страхи и сомнения постоянно мешают людям продвигаться вперёд на пути самосовершенствования. И наша первоочередная задача состоит в том, чтобы научиться взаимодействовать с любыми энергиями, в том числе и со страхами. Об этом мы поговорим подробнее чуть позже. Теперь, когда вы это услышали, ваше подсознание готово создать новые модели поведения?

Маргарита ещё не совсем уверенно произносит:

— Давайте попробуем. Я не уверена, что новые модели будут правильными, более эффективными.

Ведущий:

— Обратитесь к подсознанию с просьбой создать новые модели. «Поживите» в новых моделях, посмотрите: подходят ли они вам? Как вы узнаете, что эти модели будут более эффективными, не пожив по-новому? Нельзя съесть яичницу, не разбив яйцо! Если не понравится, создайте другие модели поведения. Ведь вы теперь хозяйка своей жизни!

В заднем ряду поднимается рука — просит слова Алексей Павлович. — Я получил ответ о том, что три новые модели поведения у меня уже есть. Какие это модели поведения — я не знаю.

Ведущий:

— В любом случае, рано или поздно, вы узнаете, какие это новые модели поведения. Просто вам нужна уверенность в том, что эти новые модели будут задействованы в нужное время, не важно — сознательно или подсознательно. Итак, вы получили три ответа от подсознания о том, что есть три модели. Например, вы представили себя занимающимся любимым делом. Спросите себя: «Что мне нужно понять из этого ответа? Какое слово, понятие стоит за этим образом?» Или, наоборот, если на ум пришла какая-то мысль, слово, то вам нужно спросить себя о том, что стоит за этим словом, какой образ.

Из-за стола поднимается Елена:

— Мой внутренний голос сказал мне, чтобы я полюбила в себе своё женское естество. Я не знаю, что мне нужно делать конкретно, чтобы полюбить в себе женщину.

Ведущий:

— Спросите об этом себя, задав такой вопрос: «Моё подсознание, дай мне понять, что мне нужно делать, чтобы проявилось моё внутреннее женское естество?»

Елена говорит после небольшой паузы:

— Я поняла, что мне необходимо сделать. Во-первых, сменить гардероб: купить платья, юбки, бижутерию.

Во-вторых, заняться своим телом: бассейн и аэробика!

В-третьих, нормализовать свою личную жизнь, и я считаю, что это самое важное!

Ведущий:

— Я полагаю, что самое главное для вас, а в принципе и для всех нас — это впустить любовь и радость в свою жизнь! Тогда в ней появляется смысл. Недаром написано, что БОГ есть Любовь!

Кстати, если разложить слово ЛЮБОВЬ по буквам, так и получается: Л — ЛЮДИ, Б — БОГИ (БУКИ), В —ВЕДИ, это значит — ЛЮДИ БОГОВ ВЕДАЮТ. Появляется в понятии ЛЮБОВЬ совершенно новый глубинный смысл. Сравните с известным американизмом «давай любовью займемся», в смысле «потрахаемся». Чувствуется разница?

Все поняли, как создавать новые модели поведения? Тогда переходим к следующему этапу.

7-й этап

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОВЕРКА

Ведущий:

— На этом этапе проводим так называемую экологическую проверку и спрашиваем себя: «Все ли части моего подсознания согласны с новыми моделями поведения?» При получении положительного ответа вы можете переходить к следующему этапу.

Раздаётся голос Нины Петровны:

— Вы меня извините, конечно, но я опять про своё несогласное подсознание! Оно у меня возражает против новых способов поведения. Что же мне делать?

Ведущий:

— Очень хорошо, Нина Петровна, что вы об этом заговорили. Хочу обратить ваше внимание, дорогие друзья, на тот момент, что согласие всех частей подсознания друг с другом очень важно. В противном случае новые модели поведения не смогут быть реализованы, так как будут возражать несогласные части подсознания. Вам необходимо обратиться к этим несогласным частям подсознания и попросить создать такие модели поведения, которые бы удовлетворили все части подсознания.

Если получен ответ отрицательный, попросите себя: «Пусть те части подсознания, которые возражают против новых моделей, соединятся с той частью, которая создавала новые модели, внесут свои дополнения. Придут к согласию и дадут знать об этом». После того как изменения будут внесены, вновь спрашиваем себя: «Теперь все части подсознания согласны с этими моделями?»

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

Среди тишины снова раздаётся голос Нины Петровны:

— Ну наконец-то моё подсознание не возражает. И вы знаете, сразу на душе стало спокойнее и в груди появилось чувство тепла.

8-й этап

ПРИСОЕДИНЕНИЕ К БУДУЩЕМУ

Ведущий:

— Теперь, когда созданы новые способы реагирования на окружающий мир и

проведена экологическая проверка, необходимо убедиться в том, что эти модели будут работать в жизни.

Обращаемся к себе со словами: «Моё подсознание, возьмёшь ли ты на себя ответственность за реализацию новых моделей поведения в моей жизни в нужное время, в нужном месте и с нужными людьми? И, что самое главное, с соблюдением закона чистоты помыслов». Как только ваше подсознание будет готово взять на себя ответственность за реализацию этих моделей, то пусть даст вам ответ «ДА».

В этот момент раздаётся голос Александра:

— Я несколько растерян. Вы представляете, я понял, какие мне нужны новые модели поведения. Получил положительный ответ на вопрос о том, все ли части подсознания согласны с новыми моделями поведения. А когда спросил себя об ответственности за принятие их в будущем, то получил «НЕТ». Как мне поступить?

Ведущий:

— Попросите часть своего подсознания, отвечающую за реализацию новых моделей поведения, «сбегать» в будущее и посмотреть, где и когда реализовать новые модели поведения в вашей жизни.

Александр:

— Хорошо! Сейчас попробую.

Он несколько минут сидит неподвижно, потом лицо его озаряется лучезарной улыбкой.

— Я попросил ответственную часть «сбегать» в будущее. И вдруг чётко представил, как какой-то белый комочек на ножках куда-то убежал, а потом снова появился сияющий. И ко мне пришло понимание, что в нужное время и в нужном месте мои новые модели поведения будут реализованы самым благоприятным способом.

9-й этап

ПРОВЕРКА ИЗМЕНЕНИЙ

Ведущий:

— Теперь у вас появилась уверенность, что изменения уже начались. И в нужное время в нужном месте с вами произойдут эти удивительные перемены. Они обязательно произойдут и на сознательном и на подсознательном уровне. Сейчас можно вновь обратиться к образу той части подсознания, которая создала вам эту проблему. Возвратимся к этапу второму и посмотрим, как же ТЕПЕРЬ выглядит образ, соответствующий этой части подсознания. Как правило, этот образ претерпевает значительные изменения: становятся другими цвет, объём, форма, плотность, вес тех предметов, которые ассоциируются с частями подсознания, создавшими эту проблему. И вот теперь, думая о вашей проблеме, вы будете представлять новые видоизменённые образы.

Помните, у Светланы часть её подсознания, которая создала ей близорукость, была похожа на рыцаря в латах с опущенным забралом. Светлана, как сейчас выглядит эта часть подсознания после вашего с ней общения?

Светлана:

— Я представила себя с открытым лицом, улыбающуюся всей Вселенной. (После семинара прошло несколько недель. Светлана позвонила и с радостью сообщила о значительном улучшении зрения.)

Ведущий:

— Алексей Павлович! Как поживает ваш металлический шар с колючками?

Алексей Павлович со счастливой улыбкой на лице делится впечатлениями:

— Достаточно долго я не мог ничего представить. И вдруг так же чётко, как я видел мой шар, вспомнил рекламу растворимого кофе. Там мужчина лет шестидесяти удит рыбу. Он сидит на эдаком живописном деревянном мостике, а сын приносит ему чашку ароматного кофе. Я представил себя на его месте. И моего сына с такой чашкой горячего кофе. Даже не верится, неужели это возможно?!

Стоп! — останавливает Алексей Павлович себя. — В моём мире возможно всё! Прочь

сомнения. Я — творец своего счастья!

Елена обращается к ведущему с вопросом:

— Скажите, для чего нам нужны были все эти образы-ассоциации?

Ведущий:

— Весь смысл происходящего в том, чтобы как-то обозначить ту часть подсознания, которая отвечает за проблему. После общения с вашим подсознанием вы выявили причины возникновения проблемы, выявили то позитивное намерение, для реализации которого возникла ваша проблема. Вы определили новые пути выхода из созданной вами ситуации. После этой проделанной работы мы снова обращаемся к этой части подсознания и смотрим, на что же она теперь похожа? Как-то изменился образ, который соответствует проблеме? Вернее, части подсознания, создавшей проблему. Как правило, картинка претерпевает существенные изменения: уменьшается вес, объём предметов, которые являются олицетворением проблемы. Увеличивается прозрачность энергетических облачков, становится комфортным цвет, общее впечатление от всего образа. А может возникнуть совсем другой образ. Например, вместо часто встречающегося какого-нибудь шара с колючками представляются красивые экзотичные цветы, растущие в горшочках на подоконнике. То есть вы уже можете знать о том, что изменения действительно начали происходить. Елена:

— Спасибо. Теперь стало понятно. *Ведущий:*

— Давайте вспомним всю последовательность шагов, которые мы делаем при погружении и перепрограммировании.

1. Правильно, корректно сформулировать проблему.

2. Представить образ, соответствующий той части подсознания, которая создала эту проблему.

3. Установить контакт с этой частью. Необходимо задать себе вопрос: «Готова ли эта часть общаться со мной по сути этой проблемы?»

4. Первый магический вопрос: «ЧЕМ? Какими разрушительными мыслями, эмоциями, поведением я создал/создала себе эту проблему? Чем ещё я создал/создала себе проблему?»

5. Второй магический вопрос: «ДЛЯ ЧЕГО? Для чего мне дана эта проблема? Какое позитивное намерение выполняет она?»

6. Третий магический вопрос: «КАК? Какими новыми способами я смогу реагировать на окружающий мир?» Создание трёх новых моделей поведения.

7. Экологическая проверка: «Все ли части подсознания согласны с этими новыми моделями поведения?»

8. Принятие ответственности: «Та часть моего подсознания, которая создала новые модели поведения, возьми на себя ответственность за реализацию этих моделей в моей жизни в нужное время, в нужном месте. И как будешь готова сделать это — дай мне ответ «ДА».

9. Новый образ той части подсознания, которая создала проблему. На лице Аркадия читается вопрос. *Ведущий:*

— Вам что-то непонятно?

Аркадий:

— У меня такой возник вопрос: всегда ли необходимо столь подробно и тщательно проходить все эти этапы, или можно упростить процесс общения?

Ведущий:

— После того как вы освоите методику, вам не нужно будет каждый раз спрашивать себя о готовности вашего подсознания общаться с вами. Готовность к общению будет всегда. Ваше общение упростится и сведётся к ответам на три самых основных вопроса. Можно будет завести новую привычку — вечером, лёжа в постели, перед засыпанием проанализируйте события прошедшего дня." Ответьте себе на три магических вопроса: ЧЕМ вы создали ту или иную ситуацию в течение дня? ДЛЯ ЧЕГО она вам необходима? И КАК выйти из неё, создав новые модели поведения?

Можете дать задание своему подсознанию в течение ночи, пока сознание отдыхает от «трудов праведных», создать новые модели поведения. А утром проверить наличие новых моделей поведения и готовность включить их в вашу жизнь в нужное время, в нужном месте.

А теперь примите мои поздравления, дорогие читатели — участники нашего виртуального семинара! Только что вы освоили основную методику (а кто уже освоил — повторили), используя которую вы сможете добиться серьёзных позитивных перемен в вашей жизни. Я только хочу вас предостеречь от возможных не совсем приятных последствий в вашей дальнейшей деятельности с использованием этой и других психотерапевтических методик.

Вы начнёте меняться и заметите эти значительные перемены, которые будут вас несказанно радовать. Не спешите использовать ваши знания для изменений у ваших родных и близких. Помогайте тогда, когда вас об этом попросят, и тогда, когда вы на себе убедитесь в действенности этого метода. Окружающие вас люди могут быть не готовы к собственным быстрым переменам. Помогите тогда, когда они сами заметят те изменения, которые произошли у вас, и попросят вас о помощи. Приведу для примера замечательную притчу, ярко иллюстрирующую то, о чём вы только что прочитали.

Как-то раз ученики спросили суфийского мастера, почему он не являет акт милосердия по отношению к людям и не старается привлечь в свою школу большее число учеников. «Люди не могут и не хотят принять ту помощь, о которой вы меня спрашиваете», — ответил Учитель. Ученики его не поняли. Тогда он попросил найти в городе самого бедного и несчастного должника, с которого завтра должны прийти взимать налоги. Такой человек был найден. Учитель поставил посреди узкого моста на видном месте мешок с золотыми монетами. Затем позвали должника, находившегося на другом берегу реки и не видевшего этих приготовлений. Учитель сказал ученикам, что отдаст этому бедному человеку мешок с золотом, если тот увидит и возьмёт его. Должник подошёл к мосту, медленно прошёл по мосту мимо мешка и, подойдя к Учителю, радостно сказал: «Удивительная вещь со мной произошла, когда я подошёл к мосту. Я услышал внутренний голос, который спросил меня, смогу ли я пройти по этому мосту с закрытыми глазами. И вот смотрите: ведь получилось!» Поистине: каждый берёт то, что выбирает. Соответственно, то и получает!