

Методическое пособие по методике Master Kit

Казань, 2018 г.

Содержание

Методическое пособие по методике Master Kit	1
Цель создания методики Master Kit	3
Предполагаемый портрет пользователя Master Kit	3
Принципы, заложенные в основу методики Master Kit	3
Понятие саморегуляции в психологии	4
Научные предпосылки методики Master Kit	6
Принцип саморегуляции при помощи методики Master Kit	8
Механизм работы тренажера Master Kit	9
Практическая работа при помощи методики Master Kit	9
Тренажер “Ситуация”	9
Тренажер “Установка”	11
Тренажер “Образ”	12
Тренажер “Страх”	13
Тренажер “Обида”	14
Тренажер “Уровень нормы”	16
Тренажер “Связь”	16
Тренажер “Самооценка”	17
Тренажер “Непринятое качество”	18
Тренажер “Универсальная установка “Мои желания”	19
Тренажер “Универсальная установка “Любовь к себе просто так”	21
Тренажер “Универсальная установка “Моя индивидуальность”	22
Тренажер “Универсальная установка “Мои эмоции”	24
Тренажер “Универсальная установка “Мой путь, мое предназначение”	25
Тренажер “Универсальная установка “Стремление к одиночеству”	27
Глоссарий	28
Заключение	32

Цель создания методики Master Kit

Методика Master Kit создана для того, чтобы помочь человеку достигать своих целей и решать проблемы, которые стоят перед ним в его повседневной жизни.

Предполагаемый портрет пользователя Master Kit

Методика создана для людей в возрасте от 18 лет. Необходимым условием работы по методике является отсутствие какого-либо психического диагноза. В основном это люди, стремящиеся самостоятельно решить свои финансовые или социальные проблемы, проблемы с самооценкой и ощущением себя, психосоматикой, проблемы во взаимоотношениях в семье. Также многие люди, которые обращаются к программе, хотят найти себя на профессиональном поприще, открыть бизнес, найти дело своей жизни.

Принципы, заложенные в основу методики Master Kit

Методика базируется на принципе ответственности человека за все события, которые происходят с ним в его жизни при обязательном отсутствии обвинения как по отношению к себе, так и по отношению к окружающим людям, государству, политическому строю или любым другим обстоятельствам его жизни. Основной постулат методики: все, что происходит в моей реальности — результат моих подсознательных желаний. Здесь подразумевается субъективная реальность человека, а под словом “подсознательных” подразумеваются бессознательные процессы психики, называемые установками (“установка субъекта как целого..— его

основная, его изначальная реакция на воздействие ситуации, в которой ему приходится ставить и разрешать задачи.” Дмитрий Николаевич Узнадзе. “Психология установки” Издательство Питер 2001).

Вторым по значимости постулатом методики является определение не принимаемых человеком качеств собственной личности: любое качество в человеке важно, не принимая качество в себе, мы делаем его асоциальным. Этот постулат базируется на идее цельности человека, а также на стремлении человека не приносить вред окружающим людям и себе. Методика предлагает, не отрицая качество, поменять бессознательное представление о нем, а также найти силу, позволяющую сделать его полезным как для самого человека, так и для окружающих людей. Пока это условие не достигается, человек проводит самостоятельную работу над этим качеством.

Также в методике Master Kit выделяется 6 базовых установок, названных универсальными. Перечислим их: “любовь к себе просто так” (как свое собственное отношение индивида к себе, так и отношение к нему окружающих людей, безоценочная любовь, принятие), “мои желания” (разрешение индивидом себе иметь желания, как стремления к достижению чего-либо, и разрешение реализовывать свои желания), “мои эмоции” (разрешение индивидом себе испытывать и проявлять свои эмоции), “моя индивидуальность” (разрешение индивидом себе ощущать свою уникальность и проявлять уникальные черты), “мой путь, мое предназначение” (разрешение индивидом себе понять свою жизненную стезю, разрешение индивидом себе развиваться, двигаться по своему уникальному пути реализации), “стремление к одиночеству” (разрешение индивидом себе проводить некоторую часть своего времени наедине с самим собой).

Очень большое внимание в методике Master Kit уделяется самооценке человека. Целью работы над собой по методике является достижение состояния, когда реализация цели и решение проблем не связаны с самооценкой человека. Скорее самооценка индивида, его отношение к себе является фундаментом дальнейшего движения вперед. В методике человеку важно сформировать позитивное отношение к себе независимо от его финансового или социального положения, образования, карьеры, физического состояния. Это не значит, что человек должен остановиться в своем движении вперед, а скорее наоборот: двигаться к целям из ощущения себя гармоничной, цельной личностью.

Понятие саморегуляции в психологии

При взаимодействии с окружающим миром человек непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности в зависимости от поставленных целей, индивидуальных особенностей и условий окружающей его действительности, особенностей взаимодействующих с ним людей. В ситуации выбора уменьшение неопределенности возможно лишь средствами регуляции, а в случае психологической регуляции — средствами саморегуляции в том смысле, что

человек сам исследует ситуацию, программирует свою активность, контролирует и корректирует результаты. Поиск оптимального решения происходит путем самоуправления и саморегуляции.

Эти два понятия не идентичны. Самоуправление связано с постановкой целей самим субъектом деятельности и общения, с предвидением отдаленных результатов. Что касается саморегуляции, прибавление местоименного прилагательного «само» к тому или иному существительному имеет вполне определенное словообразовательное значение, смысл которого заключается в обозначении направленности действия на того, кто его производит.

Объектом регуляции для человека в данном случае являются его собственные поступки и действия, присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства). Именно в последнем случае, когда человек регулирует собственную психическую сферу, мы имеем дело с психической саморегуляцией.

Саморегуляция имеет две формы: произвольную и непроизвольную. Произвольная саморегуляция (осознанная) связана с целевой деятельностью, тогда как непроизвольная (неосознанная) связана с жизнеобеспечением, не имеет целей и осуществляется в организме на основе эволюционно сложившихся норм. Вместе с тем, самоуправление и саморегуляция имеют сходство: все они направлены на достижение оптимального уровня жизнедеятельности субъекта.

Под осознанной саморегуляцией О.А. Конопкиным (Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М., 1980.) понимается системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижения принимаемых человеком целей. В контексте изучения личностной саморегуляции Ю.А. Миславский (1988) включает в состав структурно-функциональных компонентов системы саморегуляции личности следующие составляющие: ценности и цели, идеалы и образ «Я», а также уровень притязаний и самооценивание (самооценку).

Эти компоненты, по мнению автора, соотносимы с моделью осознанной регуляции О.А. Конопкина и являются процессуальной, динамичной формой существования этих компонентов, как системы, детерминирующей активность личности.

Психологами разрабатываются и активно применяются методы управления психическим состоянием человека, использующие возможности внешнего психологического воздействия. Среди них выделяют методы прямого управления состоянием и методы опосредованного влияния на него.

К первым относят применение психофармакологических средств, рефлексологических методов, светомузыки, предметов изобразительного искусства, чтение специально подобранной литературы или просмотр фильмов направленного содержания.

Ко вторым — средства воздействия на структуры личности, детерминирующие психологическую устойчивость и регулирующие психические состояния, такие как труд, спорт, специализированные игры.

Универсальный метод воздействия на психику человека, оказывающий влияние на любые ее проявления, в том числе на психические состояния, — это мощный класс методов воздействия одного человека на другого (убеждение, приказ, внушение, гипноз). В психологии сложились упорядоченные представления о возможностях и ограничениях использования этих средств, разработаны комплексные системы психологических воздействий, эффективно применяемые в реальных условиях для изменения психического состояния.

Таким образом, программу Master Kit возможно рассматривать как инструмент произвольной саморегуляции с прямым вариантом воздействия.

Научные предпосылки методики Master Kit

Разные методики саморегуляции по разному фокусируют внимание на эксплицитных и имплицитных сторонах психической жизни клиента. С точки зрения автора методики, наибольший эффект, который сказывается на клиенте, является комплексным влиянием как на доступные осознанию сферы, так и на скрытые от него. Важным аспектом здесь является рассмотрение вопроса мышления. Мышление — надчувственная форма отражения объективной реальности в виде целенаправленного, опосредованного и обобщенного познания связей и отношений вещей.

Современное представление о когнитивных процессах находит отражение в так называемых дуальных теориях мышления. Развитие этих теорий началось в 70-х годах прошлого столетия параллельно в зарубежной (Эпштейн, Хаммонд, Хоггарт и др.) и отечественной (Я.А. Пономарев, Е.А. Умрюхин и др.) науке.

Суть этих теорий состоит в том, что идет различение двух типов информационных процессов: осознанного, подчиняющегося законам логики, вербального и намеренного, а также не контролируемого сознанием, зависящим от опыта, непреднамеренного и не требующего вербального выражения.

Данные типы получили разные имена, в зависимости от теоретических построений их авторов. Например, Эпштейн различал эмпирический, основанный на опыте, и рациональный типы; Хаммонд — интуитивную и аналитическую системы; Я.А. Пономарев — интуитивный и логический типы. Автор методики Master Kit рассматривает психику в том же контексте выделения осознаваемого и неосознаваемого уровней.

Существуют также разные взгляды на соотношение и взаимосвязи этих систем. Часть исследователей полагают, что они взаимосвязаны в едином континууме: если сильнее выражен один из них, то другой выражен слабее. Другие полагают, что они независимы друг от друга и существуют в параллельных системах переработки информации: рациональной — аналитической и опытной — интуитивной. Поэтому человек может иметь одинаково выраженный (высоко или низко) тот и другой стиль. Я.А. Пономарев предлагал рассматривать их не как взаимоисключающие, а как взаимодополняющие. Все поведение личности определяется результатами их интерактивной комбинации, вклад в которую каждой из них варьируется от минимума к максимуму. Отдельно отметим взгляд З. Вахания, последователя теории установки Узнадзе. Он рассматривал интуицию как вид комплексной познавательной способности, наряду с восприятием, представлением, мышлением.

Интуицию, по мнению автора, невозможно привести к умозаключению, в том числе свернутому. Согласно автору, такой подход позволяет описать и объяснить выдающиеся случаи проявления способностей, гениальность, профессиональную и творческую интуицию. Методика Master Kit, с точки зрения ее автора, комплексно воздействует на оба уровня. Она позволяет выявлять скрытые (имплицитные) мыслительные схемы, которые определяюще влияют на когнитивную и личностную сферы клиентов. Таким образом, разделение психических сфер на эксплицитные и имплицитные компоненты играет важную роль в методике Master Kit.

Психика — это особое свойство высокоорганизованной материи субъективно отражать объективную реальность, необходимое человеку (и животным) для ориентировки и активного взаимодействия с окружающей средой, а также на уровне человека — для управления своим поведением. Это отражение происходит не только на осознаваемом, но и на неосознаваемом уровне, интегративно оно затрагивает все психические сферы. В теоретическом плане такое разделение изначально близко психодинамическим подходам: психоанализу и его дальнейшим развитиям, аналитической психологии, гештальт-терапии и другим, но также уместно и для когнитивной психологии и отражается в когнитивно-поведенческой психотерапии.

Когнитивно-поведенческий подход берет свои истоки из классических работ И.М. Сеченова, В.М. Бехтерева, И.П. Павлова о высшей нервной деятельности, бихевиористского направления Дж. Уотсона, Э. Торндайка, Б.Ф. Скиннера и др., теории социального научения А. Бандуры. В конце 60–70-х годов начинает развиваться когнитивная психология, происходит слияние с бихевиоризмом и это дает толчок к развитию нового подхода — когнитивно-поведенческого.

Большое значение в рамках когнитивно-поведенческого подхода придается взаимосвязи между стимулом, его мыслительной обработкой и конечной реакцией в форме эмоционального и поведенческого реагирования. В рамках когнитивно-поведенческого подхода наибольшее распространение получила формула: А (событие) — В (установки\убеждения) — С (последствия\реакция).

Согласно данному подходу, некое событие, имевшее место в реальности, по-особому обрабатывается когнитивными процессами. Большую роль при этом имеют не только непосредственные факты и ощущения, но и те мыслительные схемы, которыми индивидууму привычно пользоваться при обработке поступающей информации. А. Эллис и А. Бек выделяют несколько таких мыслительных уровней: произвольные мысли, непосредственно появляющиеся в ответ на событие, поддающиеся сознательному контролю, автоматические мысли, идущие вслед за произвольными, менее осознанные, установки/убеждения, практически неосознаваемые, и, наконец, «схемы» — наиболее глубокий неосознаваемый слой, заложенный в детстве.

Вслед за этой мыслительной обработкой идет реакция, выражающаяся в эмоциональном, телесном и поведенческом реагировании. Принцип когнитивно-поведенческого подхода строится на том, что дисфункциональные отношения (иррациональные установки) поддаются постепенному изменению посредством активного наблюдения за собственными мыслями и самоанализа, повышения уровня осознанности ограничивающих мыслительных схем.

Таким путем достигается понижение выраженности эмоционального дистресса, коррекция нарушений поведения, решение внутренних противоречий и проблем, большая определенность в понимании собственных целей и путей их достижения.

Автор методики Master Kit также рассматривает влияние неосознаваемых компонентов мышления на проявление личностных особенностей клиентов, что сближает ее с когнитивно-поведенческим направлением.

Принцип саморегуляции при помощи методики Master Kit

На описанной выше теоретической базе строится работа по саморегуляции человека. Суть ее заключается в нахождении индивидом своих неосознаваемых установок, которые формируют у него страхи, мешают в достижении целей или формируют асоциальное поведение и психосоматические проявления. В данной методике используется формула, близкая к принципам когнитивной психологии. На основе этой формулы, человек достигает результатов в жизни благодаря своим действиям, которые формируются на основе его мыслей. Мысли человека формируются на основе его эмоций, а эмоции, в свою очередь, формируются на основе уникальных установок индивида, зафиксированных на основе его опыта.

Так как установки в большинстве своем не осознаются человеком, мы можем предполагать, что, благодаря методике, человек осуществляет саморегуляцию, самостоятельно выбирая, какие установки являются для него неактуальными на данный момент времени и формирующими неадекватную реакцию в среде.

Неактуальные установки при нахождении их индивидом сопровождаются неприятными эмоциями, похожими на стресс. В методике Master Kit эти эмоции называются “нервное напряжение”.

Интересным фактом является повышение нервного напряжения в первых шагах проведения человеком самостоятельной работы и значительное снижение в последующих шагах. Это ощущается человеком субъективно, а также зафиксировано при помощи ЭКГ.

Самостоятельная работа проводится по шагам. Перед тем, как приступить к самостоятельной работе, человек выбирает шаблон, по которому будет заниматься саморегуляцией в данном подходе. Для того, чтобы человеку выбрать конкретный шаблон, ему необходимо изучить теорию методики, в которой он узнает, при помощи какого шаблона ему эффективнее поработать над собой в каждой конкретной ситуации.

Механизм работы тренажера Master Kit

Теория методики Master Kit имеет под собой множество предпосылок, несмотря на то, что прямых аналогов она не имеет. Предпосылки методики мы осветили в разделе “Научные предпосылки методики Master Kit”. Но, несомненно, самое главное в работе над собой при помощи методики — это практика. Она представляет собой самостоятельное нахождение бессознательных, реже — осознаваемых установок человека, его непринятых качеств, страхов, обид, негативной оценочности себя, а также самостоятельное изменение найденных установок при помощи проговаривания текста.

Текст формируется на основе шаблонов, включает в себя стандартную часть, необходимую для трансформации, а также уникальную часть, сформированную человеком самостоятельно. В итоге создается уникальный текст, актуальный только для конкретного индивида в данный момент времени, позволяющий решить конкретную задачу.

Текст формируется благодаря онлайн тренажеру, включающему в себя пошаговую инструкцию, поля для введения информации о цели и задаче субъекта, встроенные шаблоны. Пошагово человек формирует для себя уникальный текст, который необходим для трансформации установки. Созданный текст проговаривается благодаря встроенному синтезатору речи.

Практическая работа при помощи методики Master Kit

Практическая работа осуществляется при помощи специально разработанных автором шаблонов. Шаблоны соответствуют принципам методики, описанным выше.

Всего их 15. Далее мы разберем каждый шаблон и принцип работы при помощи этого шаблона.

Тренажер “Ситуация”

- 1) Первым шагом тренажера ситуация является формирование *сознательного запроса* (определение в разделе “Глоссарий”). Сознательный запрос — это один из важных терминов методики Master Kit. Он обозначает идеальную ситуацию для человека. Если перед пользователем методики стоит какая-либо *цель* (определение в разделе “Глоссарий”), она уже является сознательным запросом. Если же у человека есть *проблема* (определение в разделе “Глоссарий”), то ему важно перефразировать эту проблему в желаемую для него ситуацию. При этом в каждой ситуации важно быть предельно конкретным, например, вписать именно ту сумму, которая является желаемой, или имя того человека, который фигурирует в достижении цели.
- 2) Следующий шаг тренажера - *снятие чувства вины* (определение в разделе “Глоссарий”). Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от наличия у человека чувства вины (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 раз. При этом начинает возрастать *нервное напряжение* (определение в разделе “Глоссарий”), а чувство вины сходит на нет. Заканчивается этот этап четким сформированным ощущением того, что в отсутствии на данный момент времени желаемой ситуации в жизни человека нет чьей-либо вины.
- 3) Третий шаг - человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”). Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, и в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *нервного напряжения* (определение в разделе “Глоссарий”). После того, как человек мысленно зафиксировал инсайт или образ, он описывает найденное в поле ввода текста в тренажере.
- 4) Четвертый шаг - нахождение неосознаваемой до этого причины отсутствия желаемого, который человек находит при помощи ответа на вопрос: что смущает в образе? Ответ записывает в поле ввода текста.
- 5) Формирование установки. Человек формирует собственную установку при помощи формулы “Если..., то...”, его сознательный запрос автоматически переносится из предыдущего шага тренажера, человек описывает и вводит в поле ввода текста тот смущающий момент, который он обнаружил в предыдущем шаге.
- 6) Трансформация установки (определение в разделе “Глоссарий”). Это самый важный этап работы с тренажером, так как именно здесь происходит разрыв неактуальной связи цели человека, его сознательного запроса и неприятного фактора, который был найден в шаге 4. Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от

закоренелости установки (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. В некоторых случаях может потребоваться до 10 повторений. При этом *нервное напряжение* возрастает. Человек проговаривает до момента, когда он вдруг начинает испытывать *чувство легкости* или *эйфории* (определения в разделе “Глоссарий”). Очень важным моментом является то, что человек не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что человек может переходить на следующий этап. Если при проговаривании человек не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на соответствующую кнопку, и переформулировать установку или уточнить ее.

- 7) Завершающий шаг - проверка. В этом шаге очень важно прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”) повторно. Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *чувства легкости* или *эйфории*. Образ описывается человеком в поле для ввода текста.

Если человек ощущает *нервное напряжение* вновь, ему необходимо нажать на кнопку “еще что-то смущает” и повторить проделанные шаги. Это может произойти в двух случаях: либо человек не закончил трансформировать текущую установку, либо обнаружил новую. Он завершит работу над этой установкой на сегодня, проделав шаги повторно. В любом случае человеку важно в конце своей практики остаться в *состоянии легкости* либо *эйфории*.

Тренажер “Установка”

Этот тренажер используется человеком, если он осознает свою *установку* (определение в разделе “Глоссарий”), в виде формулы “Если..,то..”. Это происходит если человек часто пользуется практикой, в таком случае он часто обнаруживает установки среди своих мыслей по повышающимся *нервному напряжению* (определение в разделе “Глоссарий”), либо сознательно ощущает некоторое утверждение из своей жизни не актуальным для него. В таком случае он вводит уже известную ему установку в поле ввода текста.

- 1) Человек вводит известную ему установку, которую он хочет трансформировать, в поле ввода текста
- 2) Трансформация установки (определение в разделе “Глоссарий”). Это самый важный этап работы с тренажером, так как именно здесь происходит разрыв неактуальной связи цели человека, его сознательного запроса и неприятного фактора, который был найден в шаге 4. Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе

солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от закоренелости установки (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. В некоторых случаях может потребоваться до 10 повторений. При этом *нервное напряжение* возрастает. Человек проговаривает до момента, когда он вдруг начинает испытывать *чувство легкости* или *эйфории* (определения в разделе “Глоссарий”). Очень важным моментом является то, что человек не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что человек может переходить на следующий этап. Если при проговаривании человек не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на соответствующую кнопку, и переформулировать установку или уточнить ее.

- 3) Завершающий шаг - проверка. В этом шаге очень важно прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”) повторно. Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *чувства легкости* или *эйфории*. Образ описывается человеком в поле для ввода текста.

Если человек ощущает *нервное напряжение* вновь, ему необходимо нажать на кнопку “еще что-то смущает” и повторить проделанные шаги. Это может произойти в двух случаях: либо человек не закончил трансформировать текущую установку, либо обнаружил новую. Он завершит работу над этой установкой на сегодня, проделав шаги повторно. В любом случае человеку важно в конце своей практики остаться в *состоянии легкости* либо *эйфории*.

Тренажер “Образ”

Этот тренажер используется в том случае, если человек хочет поменять свое *подсознательное представление* (определение в разделе “Глоссарий”) о чем-либо.

- 1) В поле ввода текста человек вводит в виде существительного название субъекта или объекта, представление о котором он хочет изменить. Рекомендуется добавить к названию объекта местоимение “мой, моё, моя”.
- 2) Второй шаг — человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”). Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *нервного напряжения* (определение в разделе “Глоссарий”). После того, как человек мысленно зафиксировал инсайт или образ, он описывает найденное в поле ввода текста в тренажере.
- 3) *Трансформация образа* (определение в разделе “Глоссарий”) — важный этап работы с тренажером Master Kit, так как именно здесь происходит изменение неактуального неосознаваемого до этого представления человека о чем-либо или ком-либо важном в его жизни. Образ меняется с негативного (вызывающего *нервное напряжение*) на позитивный (не вызывающий *нервного напряжения*).

Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от закоренелости подсознательного представления (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. В некоторых случаях может потребоваться до 10 повторений. При этом *нервное напряжение* возрастает. Человек проговаривает до момента, когда он вдруг начинает испытывать *чувство легкости* или *эйфории* (определения в разделе “Глоссарий”). Очень важным моментом является то, что человек не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что человек может переходить на следующий этап.

- 4) Завершающий шаг — проверка. В этом шаге очень важно прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”) повторно. Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *чувства легкости* или *эйфории*. Образ описывается человеком в поле для ввода текста.

Очень важно в конце своей практики остаться в *состоянии легкости* либо *эйфории*. Если этого не произошло, человек нажимает на кнопку “Образ еще не сменился” и повторяет шаги.

Тренажер “Страх”

- 1) В первом шаге данного тренажера человек отвечает на вопрос: “чего вы боитесь?”. Ответ вводит в поле для ввода текста.
- 2) Следующий шаг тренажера — *снятие чувства вины* (определение в разделе “Глоссарий”). Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от наличия у человека чувства вины (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. При этом ощущение страха сначала чуть-чуть усиливается, так как мы концентрируемся на нем, а затем достаточно резко уходит, когда мы начинаем осознавать, что сами создали этот *страх* (определение в разделе “Глоссарий”), и *чувство вины* сходит на нет. Заканчивается этот этап четким сформированным ощущением отсутствия *страха*. Если этого не произошло, мы можем повторить фразу тренажера еще 5-10 раз.
- 3) В этом шаге человек находит факт реальности, который с ним произойдет только если у него будет этот страх, отвечая на вопрос зачем ему был нужен этот страх. Если человек не может ответить на этот вопрос, он возвращается на предыдущий шаг.

- 4) Здесь в поле для ввода текста человек описывает факт реальности, который с ним случится только если у него будет этот страх (этот факт человек обнаружил в предыдущем шаге).
- 5) *Трансформация установки* (определение в разделе “Глоссарий”). Самый важный этап работы с тренажером “Страх”, так как если не трансформировать эту установку страх вернется. Именно здесь происходит разрыв неактуальной связи страха человека и положительной ситуации, которая случится с человеком (по его ощущениям), только если у него будет этот страх. Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от закоренелости страха (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. В некоторых случаях может потребоваться до 10 повторений. При этом *нервное напряжение* возрастает. Человек проговаривает до момента, когда он вдруг начинает испытывать *чувство легкости* или *эйфории* (определения в разделе “Глоссарий”). Очень важным моментом является то, что человек не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что человек может переходить на следующий этап. Если при проговаривании человек не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на соответствующую кнопку, и переформулировать установку или уточнить ее.
- 6) Здесь человек описывает тот факт реальности, который он обнаружил в шаге 4, вводя текст в поле для ввода текста.
- 7) Завершающий шаг — проверка. В этом шаге очень важно прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”). Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *чувства легкости* или *эйфории*. Образ описывается человеком в поле для ввода текста.

Очень важно в конце своей практики остаться в *состоянии легкости* либо *эйфории*. Если этого не произошло, человек нажимает на кнопку “Еще что-то смущает” и повторяет шаги.

Тренажер “Обида”

- 1) В первом шаге данного тренажера, человек отвечает на вопрос: “на кого вы обижены?”. Ответ вводит в поле для ввода текста.
- 2) Следующий шаг тренажера — человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”). В данном тренажере человек вслух задает себе вопрос тренажера. Дословно вопрос звучит так: “Смотрите, стоите вы и этот человек друг напротив друга, что между вами?”. Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся

усилением *нервного напряжения* (определение в разделе “Глоссарий”). После того, как человек мысленно зафиксировал инсайт или образ, он описывает найденное в поле ввода текста в тренажере.

- 3) Следующий шаг тренажера — *снятие чувства вины* (определение в разделе “Глоссарий”). Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от наличия у человека чувства вины, а также от того, насколько сильно он ощущает *обиду* (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. При этом ощущение обиды сначала чуть-чуть усиливается, так как мы концентрируемся на ней, затем достаточно резко уходит, когда мы начинаем осознавать, что сами создали эту *обиду* (определение в разделе “Глоссарий”), и *чувство вины* сходит на нет. Заканчивается этот этап четким сформированным ощущением отсутствия *обиды*. Если этого не произошло, мы можем повторить фразу тренажера еще 5-10 раз.
- 4) В этом шаге человек находит ответ на вопрос тренажера Master Kit, для чего человек создал эту *обиду*. Дословно вопрос звучит так: “Я сам/сама создала *обиду*, для чего?”. Если человек не может ответить на этот вопрос, он возвращается на шаг назад, так как это означает, что он до сих пор ощущает *обиду* или *чувство вины*.
- 5) Следующий шаг. Здесь человек формулирует в поле для ввода текста факт реальности, который с ним случится только если у него будет эта *обида* (этот факт человек обнаружил в предыдущем шаге).
- 6) *Трансформация установки* (определение в разделе “Глоссарий”). Самый важный этап работы с тренажером “Обида”, так как если не трансформировать эту установку, *обида* вернется. Именно здесь происходит разрыв неактуальной связи негативных ощущений человека и положительной ситуации, которая случится с человеком (из его восприятия), только если у него будет эта *обида*. Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от закоренелости *обиды* (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. В некоторых случаях может потребоваться до 10 повторений. При этом *нервное напряжение* возрастает. Человек проговаривает до момента, когда он вдруг начинает испытывать *чувство легкости* или *эйфории* (определения в разделе “Глоссарий”). Очень важным моментом является то, что человек не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение *нервного напряжения* является показателем того, что человек может переходить на следующий этап. Если при проговаривании человек не испытывает усиливающегося *нервного напряжения*, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на кнопку “уточнить установку” и переформулировать установку или уточнить ее.

7) Завершающий шаг — проверка. В этом шаге очень важно прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”). Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *чувства легкости* или *эйфории*. Образ описывается человеком в поле для ввода текста. Очень важно в конце своей практики остаться в *состоянии легкости* либо *эйфории*. Если этого не произошло, человек нажимает на кнопку “Еще что-то смущает” и повторяет шаги.

Тренажер “Уровень нормы”

Принцип трансформации установок через “Уровень нормы” (определение в разделе “Глоссарий”) подходит не всем. Не будет ничего страшного, если человек еще не готов к этой практике (это происходит если у человека не доработан тренажер “Самооценка”) — человек просто не ощутит *нервного напряжения* (определение в разделе “Глоссарий”). Тем не менее, когда с *самооценкой* (определение в разделе “Глоссарий”) человека по всем сферам уже все в порядке, ему необходимы проработки через “Уровень нормы” для дальнейшего движения к своим целям.

- 1) Человек вводит *сознательный запрос* (определение в разделе “Глоссарий”), который он хочет трансформировать при помощи тренажера “Уровень нормы” в поле ввода текста.
- 2) *Трансформация установки* (определение в разделе “Глоссарий”). Самый важный этап работы с тренажером, так как именно здесь происходит разрыв неактуальной связи — цели человека, его сознательного запроса и ощущения ненормальности, нереальности этой цели для человека. Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Рекомендуемое количество повторов 5 - 10 раз. *Нервное напряжение*, которое человек испытывает в этой практике, достаточно позитивное, больше похожее на *эмоциональное возбуждение* (определение в разделе “Глоссарий”). В этом тренажере не возникает резкого ощущения *чувства легкости* или *эйфории* (определения в разделе “Глоссарий”). В итоге человек начинает ощущать реалистичность *сознательного запроса*, возможность его реализации в своей повседневной жизни.
- 3) Завершающий шаг — проверка. В этом шаге очень важно прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”) повторно. Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *чувства легкости* или *эйфории*. Образ описывается человеком в поле для ввода текста.

Тренажер “Связь”

Этот тренажер используется человеком, если он сознательно ощущает некую свою *связь* (определение в разделе “Глоссарий”) неактуальной. Человек находит такие связи если часто пользуется практикой, в таком случае в момент прохождения практики он иногда обнаруживает установки, которые длительное время не может трансформировать. Тогда он усиливает свою трансформацию, пользуясь тренажером “Связь”.

- 1) Человек вводит *сознательный запрос* (определение в разделе “Глоссарий”), который он хочет трансформировать при помощи тренажера “Связь” в поле ввода текста.
- 2) Шаг формулировки связи. Здесь человек вводит в поле для ввода текста негативный фактор, который по его ощущениям связан с его сознательным запросом.
- 3) *Трансформация установки* (определение в разделе “Глоссарий”). Именно здесь происходит разрыв неактуальной связи цели человека, его сознательного запроса и неприятного фактора. Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от закоренелости *связи* (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. В некоторых случаях может потребоваться до 10 повторений. При этом *нервное напряжение* возрастает. Человек проговаривает до момента, когда он вдруг начинает испытывать *чувство легкости* или *эйфории* (определения в разделе “Глоссарий”). Очень важным моментом является то, что человек не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что человек может переходить на следующий этап. Если при проговаривании человек не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на соответствующую кнопку и переформулировать установку или уточнить ее.
- 4) Завершающий шаг — проверка. В этом шаге очень важно прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”) повторно. Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *чувства легкости* или *эйфории*. Образ описывается человеком в поле для ввода текста.

Тренажер “Самооценка”

- 1) В этом шаге человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”) относительно фразы: “Я - классный/классная”, и формулирует найденное используя формулу: “Я - классный/классная, только если...”
- 2) *Трансформация установки* (определение в разделе “Глоссарий”). Самый важный этап работы с тренажером, так как именно здесь происходит разрыв ощущения человека относительно себя и факта реальности, который был найден в предыдущем шаге. Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от закоренелости установки (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. В некоторых случаях может потребоваться до 10 повторений. При этом *нервное напряжение* (определение в разделе “Глоссарий”) возрастает. Человек проговаривает до момента, когда он вдруг начинает испытывать *чувство легкости* или *эйфории* (определения в разделе “Глоссарий”). Очень важным моментом является то, что человек не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что человек может переходить на следующий этап. Если при проговаривании человек не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на соответствующую кнопку, и переформулировать установку или уточнить ее.
- 3) Завершающий шаг — проверка. В этом шаге очень важно прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”) повторно. Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *чувства легкости* или *эйфории*. Образ описывается человеком в поле для ввода текста. Итогом является способность человека ощущать себя классным независимо от факта реальности, найденного в шаге 1.

Тренажер “Непринятое качество”

- 1) В первом шаге данного тренажера человек отвечает на вопрос: “что меня раздражает в себе или в другом человеке?”. Ответ вводит в поле для ввода текста обязательно в виде прилагательного.
- 2) Следующий шаг тренажера — человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”). В данном тренажере человек вслух задает себе вопрос тренажера. Дословно вопрос звучит так: “Я — ... Что вы при этом видите?”. Вместо троеточия тренажер Master Kit автоматически вставляет прилагательное, которое в шаге 1 ввел человек. Очень важным моментом является то, что образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты,

представления, фразы, сопровождающиеся усилением *нервного напряжения* (определение в разделе “Глоссарий”). После того, как человек мысленно зафиксировал инсайт или образ, он описывает найденное в поле ввода текста тренажера.

- 3) В этом шаге происходит *снятие чувства вины* (определение в разделе “Глоссарий”) и *трансформация образа* (определение в разделе “Глоссарий”) — важный этап работы с тренажером Master Kit, так как именно здесь происходит изменение неосознаваемого до этого представления об определенном качестве человека. Образ меняется с негативного (вызывающего нервное напряжение) на позитивный (не вызывающий нервное напряжение). Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от закоренелости подсознательного представления о *непринятом качестве* (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. В некоторых случаях может потребоваться до 10 повторений. Человек проговаривает до момента, когда он вдруг начинает испытывать *чувство легкости* (определения в разделе “Глоссарий”). Очень важным моментом является то, что человек не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что человек может переходить на следующий этап.
- 4) Этот шаг тренажера Master Kit отвечает за нахождение человеком *силы* (определение в разделе “Глоссарий”). Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Человек проговаривает до момента, когда он вдруг начинает ощущать *силу* (определения в разделе “Глоссарий”) в виде инсайта или образа. Если человек не может найти *силу*, то ему необходимо вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на кнопку “не могу найти силу”.
- 5) Завершающий шаг — проверка. В этом шаге очень важно прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”) повторно. Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *чувства легкости* или *эйфории*. Образ описывается человеком в поле для ввода текста.

Тренажер “Универсальная установка “Мои желания”

- 1) В первом шаге человек *смотрит образ*, который у него возникает от проговаривания фразы “Мои желания” (определение в разделе “Глоссарий”). Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления,

фразы, сопровождающиеся усилением *нервного напряжения* (определение в разделе “Глоссарий”). После того, как человек мысленно зафиксировал инсайт или образ, он описывает найденное в поле ввода текста в тренажере. В этот момент человек начинает испытывать *нервное напряжение*. Это является показателем того, что человеку действительно следует продолжать эту практику, так как его *универсальная установка* (определение в разделе “Глоссарий”) является непринятой.

- 2) Следующий шаг тренажера — *снятие чувства вины* (определение в разделе “Глоссарий”). Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от наличия у человека чувства вины (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. При этом начинает возрастать *нервное напряжение* (определение в разделе “Глоссарий”), а чувство вины сходит на нет. Заканчивается этот этап четким сформированным ощущением отсутствия чьей-либо вины в том, что человек не разрешает самому себе иметь и реализовывать свои желания на данный момент времени.
- 3) В этом шаге человек находит факт реальности, который с ним произойдет, только если ему нельзя хотеть и реализовывать свои желания, отвечая на вопрос: “Можно мне было отрицать мои желания. Зачем?”. Если человек не может ответить на этот вопрос, но при этом испытывает *нервное напряжение* (определение в разделе “Глоссарий”), он нажимает на кнопку “не могу понять зачем”. В этом случае он сразу переходит на шаг *Трансформации установки* (определение в разделе “Глоссарий”).
- 4) Следующий шаг. Здесь человек описывает в поле для ввода текста факт реальности, который с ним случится, если человеку нельзя будет хотеть и реализовывать свои желания, используя формулу: “Только если я буду отрицать мои желания, ... (этот факт человек обнаружил в предыдущем шаге).
- 5) *Трансформация установки* (определение в разделе “Глоссарий”). Самый важный этап работы с тренажером. Именно здесь происходит разрыв неактуальной связи ощущения человеком самого себя и факта реальности, который случится с ним (по его ощущениям), только если ему нельзя хотеть и реализовывать свои желания. Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от закоренелости страха (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. В некоторых случаях может потребоваться до 10 повторений. При этом *нервное напряжение* возрастает. Человек проговаривает до момента, когда он вдруг начинает испытывать *чувство легкости* или *эйфории* (определения в разделе “Глоссарий”). Очень важным моментом является то, что человек не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение *нервного напряжения* является показателем того, что человек может

переходить на следующий этап. Если при проговаривании человек не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на соответствующую кнопку, и переформулировать установку или уточнить ее.

- 6) Завершающий шаг — проверка. В этом шаге очень важно прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”), проговаривая при этом фразу: “Мои желания”. Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *чувства легкости* или *эйфории*. Образ описывается человеком в поле для ввода текста.

Очень важно в конце своей практики остаться в *состоянии легкости* либо *эйфории*. Если этого не произошло, человек нажимает на кнопку “Еще что-то смущает” и повторяет шаги.

Тренажер “Универсальная установка “Любовь к себе просто так”

- 1) В первом шаге человек *смотрит образ*, который у него возникает от проговаривания слова “Я” (определение в разделе “Глоссарий”). Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *нервного напряжения* (определение в разделе “Глоссарий”). После того, как человек мысленно зафиксировал инсайт или образ, он описывает найденное в поле ввода текста в тренажере. В этот момент человек начинает испытывать *нервное напряжение*. Это является показателем того, что человеку действительно следует продолжать эту практику, так как его *универсальная установка* (определение в разделе “Глоссарий”) является непринятой.
- 2) Следующий шаг тренажера — *снятие чувства вины* (определение в разделе “Глоссарий”). Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от наличия у человека чувства вины (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. При этом начинает возрастать *нервное напряжение* (определение в разделе “Глоссарий”), а чувство вины сходит на нет. Заканчивается этот этап четким сформированным ощущением отсутствия чьей-либо вины в том, что у человека нет безоценочной любви к самому себе, а также безоценочной любви других людей к нему на данный момент времени. В этом шаге человек находит факт реальности, который с ним произойдет, только если ему нельзя хотеть и реализовывать свои желания, отвечая на вопрос: “Можно мне было не любить себя просто так. Я сама не хотела любить себя. Зачем?”. Если человек не может ответить на этот вопрос, но при этом испытывает *нервное напряжение* (определение в разделе “Глоссарий”), он нажимает на кнопку “не могу понять

зачем”. В этом случае он сразу переходит на шаг *Трансформации установки* (определение в разделе “Глоссарий”).

- 3) В этом шаге человек находит факт реальности, который с ним произойдет, только если ему нельзя любить себя просто так: “Можно мне было не любить себя. Зачем?”. Если человек не может ответить на этот вопрос, но при этом испытывает *нервное напряжение* (определение в разделе “Глоссарий”), он нажимает на кнопку “не могу понять зачем”. В этом случае он сразу переходит на шаг *Трансформации установки* (определение в разделе “Глоссарий”).
- 4) Следующий шаг. Здесь человек описывает в поле для ввода текста факт реальности, который с ним случится, только если человеку нельзя будет любить себя просто так, используя формулу: “Только если я не буду любить себя, ... (этот факт человек обнаружил в предыдущем шаге).”
- 5) *Трансформация установки* (определение в разделе “Глоссарий”). Самый важный этап работы с тренажером. Именно здесь происходит разрыв неактуальной связи ощущения человеком самого себя и факта реальности, который случится с ним (по его ощущениям), только если он не будет себя любить просто так. Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от закоренелости страха (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. В некоторых случаях может потребоваться до 10 повторений. При этом *нервное напряжение* возрастает. Человек проговаривает до момента, когда он вдруг начинает испытывать *чувство легкости* или *эйфории* (определения в разделе “Глоссарий”). Очень важным моментом является то, что человек не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что человек может переходить на следующий этап. Если при проговаривании человек не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на соответствующую кнопку, и переформулировать установку или уточнить ее.
- 6) Завершающий шаг - проверка. В этом шаге очень важно прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”), проговаривая при этом слово: “Я”. Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *чувства легкости* или *эйфории*. Образ описывается человеком в поле для ввода текста.

Очень важно в конце своей практики остаться в *состоянии легкости* либо *эйфории*. Если этого не произошло, человек нажимает на кнопку “Еще что-то смущает” и повторяет шаги.

Тренажер “Универсальная установка “Моя индивидуальность”

- 1) В первом шаге человек *смотрит образ*, который у него возникает от проговаривания фразы “Моя индивидуальность” (определение в разделе “Глоссарий”). Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *нервного напряжения* (определение в разделе “Глоссарий”). После того, как человек мысленно зафиксировал инсайт или образ, он описывает найденное в поле ввода текста в тренажере. В этот момент человек начинает испытывать *нервное напряжение*. Это является показателем того, что человеку действительно следует продолжать эту практику, так как его *универсальная установка* (определение в разделе “Глоссарий”) является непринятой.
- 2) Следующий шаг тренажера — *снятие чувства вины* (определение в разделе “Глоссарий”). Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от наличия у человека чувства вины (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. При этом начинает возрастать *нервное напряжение* (определение в разделе “Глоссарий”), а чувство вины сходит на нет. Заканчивается этот этап четким сформированным ощущением отсутствия чьей-либо вины за принятие человеком его собственной индивидуальности, а также за отсутствие разрешения проявлять ее на данный момент времени.
- 3) В этом шаге человек находит факт реальности, который с ним произойдет, только если ему нельзя будет ощущать и проявлять свою индивидуальность, отвечая на вопрос: “Можно мне было не ощущать свою индивидуальность. Зачем?”. Если человек не может ответить на этот вопрос, но при этом испытывает *нервное напряжение* (определение в разделе “Глоссарий”), он нажимает на кнопку “не могу понять зачем”. В этом случае он сразу переходит на шаг *Трансформации установки* (определение в разделе “Глоссарий”).
- 4) Следующий шаг. Здесь человек описывает в поле для ввода текста факт реальности, который с ним случится, только если человеку нельзя ощущать и проявлять свою индивидуальность, используя формулу: “Только если я не буду ощущать свою индивидуальность, ... (этот факт человек обнаружил в предыдущем шаге).
- 5) *Трансформация установки* (определение в разделе “Глоссарий”). Самый важный этап работы с тренажером. Именно здесь происходит разрыв неактуальной связи ощущения человеком самого себя и факта реальности, который случится с ним (по его ощущениям), только если он не будет ощущать и проявлять свою индивидуальность. Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от закоренелости страха (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. В некоторых случаях может потребоваться до 10 повторений. При этом *нервное напряжение* возрастает. Человек

проговаривает до момента, когда он вдруг начинает испытывать *чувство легкости* или *эйфории* (определения в разделе “Глоссарий”). Очень важным моментом является то, что человек не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что человек может переходить на следующий этап. Если при проговаривании человек не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на соответствующую кнопку, и переформулировать установку или уточнить ее.

- 6) Завершающий шаг — проверка. В этом шаге очень важно прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”), проговаривая при этом фразу: “Моя индивидуальность”. Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *чувства легкости* или *эйфории*. Образ описывается человеком в поле для ввода текста.

Очень важно в конце своей практики остаться в *состоянии легкости* либо *эйфории*. Если этого не произошло, человек нажимает на кнопку “Еще что-то смущает” и повторяет шаги.

Тренажер “Универсальная установка “Мои эмоции”

- 1) В первом шаге человек *смотрит образ*, который у него возникает от проговаривания фразы “Мои эмоции” (определение в разделе “Глоссарий”). Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *нервного напряжения* (определение в разделе “Глоссарий”). После того, как человек мысленно зафиксировал инсайт или образ, он описывает найденное в поле ввода текста в тренажере. В этот момент человек начинает испытывать *нервное напряжение*. Это является показателем того, что человеку действительно следует продолжать эту практику, так как его *универсальная установка* (определение в разделе “Глоссарий”) является непринятой.
- 2) Следующий шаг тренажера — *снятие чувства вины* (определение в разделе “Глоссарий”). Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от наличия у человека чувства вины (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. При этом начинает возрастать *нервное напряжение* (определение в разделе “Глоссарий”), а чувство вины сходит на нет. Заканчивается этот этап четким сформированным ощущением отсутствия чьей-либо вины за принятие человеком факта наличия в нем его эмоций, а также за отсутствие разрешения проявлять их на данный момент времени.

- 3) В этом шаге человек находит факт реальности, который с ним произойдет, только если ему нельзя будет ощущать и проявлять свои эмоции, отвечая на вопрос: “Можно мне было не ощущать свои эмоции. Зачем?”. Если человек не может ответить на этот вопрос, но при этом испытывает *нервное напряжение* (определение в разделе “Глоссарий”), он нажимает на кнопку “не могу понять зачем”. В этом случае он сразу переходит на шаг *Трансформации установки* (определение в разделе “Глоссарий”).
- 4) Следующий шаг. Здесь человек описывает в поле для ввода текста факт реальности, который с ним случится, только если человеку нельзя ощущать и проявлять свои эмоции, используя формулу: “Только если я не буду ощущать свои эмоции, ... (этот факт человек обнаружил в предыдущем шаге).
- 5) *Трансформация установки* (определение в разделе “Глоссарий”). Самый важный этап работы с тренажером. Именно здесь происходит разрыв неактуальной связи ощущения человеком самого себя и факта реальности, который случится с ним (по его ощущениям), только если он не будет ощущать и проявлять свои эмоции. Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от закоренелости страха (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. В некоторых случаях может потребоваться до 10 повторений. При этом *нервное напряжение* возрастает. Человек проговаривает до момента, когда он вдруг начинает испытывать *чувство легкости* или *эйфории* (определения в разделе “Глоссарий”). Очень важным моментом является то, что человек не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что человек может переходить на следующий этап. Если при проговаривании человек не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на соответствующую кнопку, и переформулировать установку или уточнить ее.
- 6) Завершающий шаг — проверка. В этом шаге очень важно прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”), проговаривая при этом фразу: “Мои эмоции”. Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *чувства легкости* или *эйфории*. Образ описывается человеком в поле для ввода текста.

Очень важно в конце своей практики остаться в *состоянии легкости* либо *эйфории*. Если этого не произошло, человек нажимает на кнопку “Еще что-то смущает” и повторяет шаги.

Тренажер “Универсальная установка “Мой путь, мое предназначение”

- 1) В первом шаге человек *смотрит образ*, который у него возникает от проговаривания фразы “Мой путь, мое предназначение” (определение в разделе “Глоссарий”). Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *нервного напряжения* (определение в разделе “Глоссарий”). После того, как человек мысленно зафиксировал инсайт или образ, он описывает найденное в поле ввода текста в тренажере. В этот момент человек начинает испытывать *нервное напряжение*. Это является показателем того, что человеку действительно следует продолжать эту практику, так как его *универсальная установка* (определение в разделе “Глоссарий”) является непринятой.
- 2) Следующий шаг тренажера — *снятие чувства вины* (определение в разделе “Глоссарий”). Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от наличия у человека чувства вины (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. При этом начинает возрастать *нервное напряжение* (определение в разделе “Глоссарий”), а чувство вины сходит на нет. Заканчивается этот этап четким сформированным ощущением отсутствия чьей-либо вины за принятие человеком факта наличия у него его пути, его предназначения, а также за отсутствие разрешения идти по своему пути в жизни на данный момент времени.
- 3) В этом шаге человек находит факт реальности, который с ним произойдет, только если ему нельзя будет видеть свое предназначение и идти по своему пути в жизни, отвечая на вопрос: “Можно мне было отрицать моё предназначение. Зачем?”. Если человек не может ответить на этот вопрос, но при этом испытывает *нервное напряжение* (определение в разделе “Глоссарий”), он нажимает на кнопку “не могу понять зачем”. В этом случае он сразу переходит на шаг *Трансформации установки* (определение в разделе “Глоссарий”).
- 4) Следующий шаг. Здесь человек описывает в поле для ввода текста факт реальности, который с ним случится, только если человек будет отрицать свое предназначение, используя формулу: “Только если я буду отрицать моё предназначение, ... (этот факт человек обнаружил в предыдущем шаге).
- 5) *Трансформация установки* (определение в разделе “Глоссарий”). Самый важный этап работы с тренажером. Именно здесь происходит разрыв неактуальной связи ощущения человеком самого себя и факта реальности, который случится с ним (по его ощущениям), только если он будет отрицать свое предназначение. Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от закоренелости страха (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. В некоторых случаях может потребоваться до 10 повторений. При этом *нервное напряжение* возрастает. Человек проговаривает до момента,

когда он вдруг начинает испытывать *чувство легкости* или *эйфории* (определения в разделе “Глоссарий”). Очень важным моментом является то, что человек не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что человек может переходить на следующий этап. Если при проговаривании человек не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на соответствующую кнопку и переформулировать установку или уточнить ее.

- 6) Завершающий шаг — проверка. В этом шаге очень важно прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”), проговаривая при этом фразу: “Мой путь, мое предназначение”. Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *чувства легкости* или *эйфории*. Образ описывается человеком в поле для ввода текста.

Очень важно в конце своей практики остаться в *состоянии легкости* либо *эйфории*. Если этого не произошло, человек нажимает на кнопку “Еще что-то смущает” и повторяет шаги.

Тренажер “Универсальная установка “Стремление к одиночеству”

- 1) В первом шаге человек *смотрит образ*, который у него возникает от проговаривания фразы “Стремление к одиночеству” (определение в разделе “Глоссарий”). Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *нервного напряжения* (определение в разделе “Глоссарий”). После того, как человек мысленно зафиксировал инсайт или образ, он описывает найденное в поле ввода текста в тренажере. В этот момент человек начинает испытывать *нервное напряжение*. Это является показателем того, что человеку действительно следует продолжать эту практику, так как его *универсальная установка* (определение в разделе “Глоссарий”) является непринятой.
- 2) Следующий шаг тренажера — *снятие чувства вины* (определение в разделе “Глоссарий”). Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от наличия у человека чувства вины (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. При этом начинает возрастать *нервное напряжение* (определение в разделе “Глоссарий”), а чувство вины сходит на нет. Заканчивается этот этап четким сформированным ощущением отсутствия чьей-либо вины за неразрешение человеком самому себе находиться какое-то время наедине с самим собой.

- 3) В этом шаге человек находит факт реальности, который с ним произойдет, только если ему нельзя будет оставаться наедине с собой, отвечая на вопрос: “Можно мне было отрицать моё стремление к одиночеству. Зачем?”. Если человек не может ответить на этот вопрос, но при этом испытывает *нервное напряжение* (определение в разделе “Глоссарий”), он нажимает на кнопку “не могу понять зачем”. В этом случае он сразу переходит на шаг *Трансформации установки* (определение в разделе “Глоссарий”).
- 4) Следующий шаг. Здесь человек описывает в поле для ввода текста факт реальности, который с ним случится, только если человек будет отрицать свое стремление к одиночеству, используя формулу: “Только если я буду отрицать моё стремление к одиночеству, ... (этот факт человек обнаружил в предыдущем шаге).
- 5) *Трансформация установки* (определение в разделе “Глоссарий”). Самый важный этап работы с тренажером. Именно здесь происходит разрыв неактуальной связи ощущения человеком самого себя и факта реальности, который случится с ним (по его ощущениям), только если он будет отрицать свое стремление к одиночеству. Для того, чтобы завершить этот шаг, необходимо сидя с закрытыми глазами, проговорить фразу, повторяя за тренажером Master Kit, вслух, мысленно концентрируя свой взгляд в районе солнечного сплетения. Количество повторов субъективно и зависит от закоренелости страха (определение в разделе “Глоссарий”). В основном требуется от 1 до 5 повторений. В некоторых случаях может потребоваться до 10 повторений. При этом *нервное напряжение* возрастает. Человек проговаривает до момента, когда он вдруг начинает испытывать *чувство легкости* или *эйфории* (определения в разделе “Глоссарий”). Очень важным моментом является то, что человек не делает ничего кроме проговаривания фразы, повторения за тренажером и концентрации на своих ощущениях, он не старается мысленно представить что-либо или каким-то образом на себя надавить. Снижение нервного напряжения является показателем того, что человек может переходить на следующий этап. Если при проговаривании человек не испытывает усиливающегося нервного напряжения, ему следует вернуться на шаг назад в тренажере, нажав на соответствующую кнопку, и переформулировать установку или уточнить ее.
- 6) Завершающий шаг — проверка. В этом шаге очень важно прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Здесь человек *смотрит образ* (определение в разделе “Глоссарий”), проговаривая при этом фразу: “Стремление к одиночеству”. Образ не придумывается, не воображается, человек просто фиксируется на своих ощущениях, в этот момент к нему приходят инсайты, представления, фразы, сопровождающиеся усилением *чувства легкости* или *эйфории*. Образ описывается человеком в поле для ввода текста.

Очень важно в конце своей практики остаться в *состоянии легкости* либо *эйфории*. Если этого не произошло, человек нажимает на кнопку “Еще что-то смущает” и повторяет шаги.

Глоссарий

Сознательный запрос — это термин методики Master Kit, обозначающий идеальную ситуацию для человека, которую он хотел бы реализовать в своей повседневной жизни. Если перед пользователем методики стоит какая-либо цель, она уже является сознательным запросом. Если же у человека есть проблема, то ему важно перефразировать эту проблему в желаемую для него ситуацию. При этом в каждой ситуации важно быть предельно конкретным, например, определить именно ту сумму, которая является желаемой, или имя того человека, который фигурирует в достижении цели человеком. Сознательный запрос необходимо описывать как существительное.

Проблема — нежелательное событие, факт реальности в жизни человека, который уже произошел.

Цель — желаемый факт реальности, который еще не произошел в жизни человека, но запланирован.

Снятие чувства вины — процесс принятия человеком отсутствия осознаваемой причины события или невозможности на нее повлиять при наличии неосознаваемых установок, которые сформированы его опытом.

Чувство вины — отсутствие принятия факта реальности, сознательная негативная оценка реальности.

Подсознание — термин методики Master Kit, которым обозначаются неосознаваемые психические процессы. Именно в виде неосознаваемых установок память хранит пережитый человеком опыт. На основании этого опыта автоматически создаются эмоциональные ощущения человека, его мысли, его действия и результаты, которые он получает в своей повседневной жизни.

Сознание — термин методики Master Kit, которым обозначаются осознаваемые психические процессы в виде эмоций, мыслей, мотивов. Именно сознание обладает функцией оценки действительности: что является желаемым на данный момент времени для человека, а что уже потеряло свою актуальность для него.

Установка — уникальная связь представлений об элементах реальности, хранящаяся в памяти человека, сформированная на основе опыта, пережитого человеком самостоятельно, или усвоенная из окружающей действительности других людей. Может быть как осознаваемой, так и не осознаваемой.

Трансформация установки — самый важный этап работы с тренажером Master Kit, так как именно здесь происходит разрыв неактуальной связи цели человека и неприятного фактора, который был найден человеком в процессе работы в тренажере Master Kit.

Трансформация представления (образа) — важный этап работы с тренажером Master Kit, так как именно здесь происходит изменение неактуального неосознаваемого до этого представления человека о чем-либо или ком-либо важном в его жизни. Образ меняется с негативного (вызывающего нервное напряжение) на позитивный (не вызывающий нервного напряжения).

Осознанность — это мыслительный процесс субъекта, при котором человек ощущает ответственность за события в своей жизни и в жизни окружающих его людей, при этом не испытывает чувство вины за эти события, а размышляет о них с пониманием, что все так, а не иначе вследствие наличия неосознаваемых либо осознаваемых установок, отдавая себе отчет, что, изменив свои установки, человек сможет изменить свои эмоции относительно этого элемента, свои мысли, свои действия, свои результаты.

Обида — состояние человека, при котором он ощущает негативные эмоции относительно конкретной личности, переносит ответственность за свои ощущения, поступки и результаты в жизни на этого субъекта или объект своей субъективной реальности.

Страх — чувство опасности, указывающее на бессознательную установку, противоречащую противоположной неосознаваемой либо осознаваемой установке человека.

Связь — неосознаваемое либо осознаваемое объединение двух представлений об элементах субъективной реальности, субъективное ощущение невозможности их существования отдельно друг от друга.

Неприятное качество — часть личности человека, существование которой человек отрицает, имея бессознательное представление об этой части, как об асоциальной, либо приносящей вред лично ему.

Сила — социальное проявление качества личности, способное принести пользу как индивиду, так и окружающим его людям.

Уровень нормы — представление о реалистичности, соответствие цели представлению о нормальной жизни и нормальном, типичном человеке.

Универсальная установка — термин методики Master Kit, обозначающий неосознаваемую связь между представлением человека о себе (безоценочная любовь по отношению к себе; позволение себе ощущать свою индивидуальность и проявлять ее; разрешение себе идти по собственному пути, иметь собственную глобальную цель, миссию; позволение себе проявлять и испытывать эмоции; позволение себе быть наедине с самим собой; позволение себе иметь и реализовывать свои желания) и негативного (при этом универсальная установка считается неприятой) или

позитивного, нейтрального результата в жизни (при этом универсальная установка считается принятой).

"Любовь к себе просто так" — универсальная установка личности, позволяющая любить себя и принимать любовь других людей без каких-либо оценок и вне зависимости от собственных достижений в жизни.

"Мои желания" — универсальная установка личности, позволяющая индивиду иметь и реализовывать свои желания, а также уважать желания других людей.

"Моя индивидуальность" — универсальная установка, позволяющая человеку ощущать свою индивидуальность, проявлять ее при взаимодействии с окружающими людьми.

"Мой путь, мое предназначение" — универсальная установка, позволяющая человеку идти по своему пути, ставить перед собой цели, реализующие его личную миссию, решающие проблему других людей.

"Стремление к одиночеству" — универсальная установка, позволяющая человеку быть наедине с собой и не испытывать при этом негативные ощущения.

"Мои эмоции" — универсальная установка, позволяющая человеку испытывать свои эмоции, проживать их полностью без негативных последствий в его жизни, а также спокойно проявлять их в общении с окружающими его людьми.

Подсознательное желание — неосознаваемое намерение (установка), реализующее определенные мысли, страхи, обиды, действия, а также результаты в жизни человека.

Подсознательное представление (образ) — неосознаваемое представление о чем-либо, зафиксированное за счет прожитого человеком опыта в его памяти.

Соппротивление — неосознаваемая установка человека, не позволяющая определенным действиям реализоваться, так как это действие связано с негативными результатами в жизни, может проявляться на любые действия человека, на его результаты в жизни, нейтрализуется при помощи работы с определенными сознательными запросами, часто бывает связано со страхом изменений.

Смотреть образ — процесс выявления неосознаваемой до этого установки путем фиксации на своих внутренних ощущениях, "картинках" или словах, которые возникают при проговаривании желаемой ситуации в тренажере Master Kit.

Спокойное состояние — первый этап практики — работы человека с методикой Master Kit, во время которого человек выбирает, что именно ему реализовать в своей жизни, в этом состоянии человек обязательно должен находиться в осознанности, то есть принимать основные принципы методики.

Нервное напряжение — второй этап практики — работы человека с методикой Master Kit, во время которого человек ощущает неприятное волнение в области груди, состояние, похожее на стресс. Такое состояние возникает и в жизни, когда мы сталкиваемся с неприятными для нас событиями нашей субъективной реальности.

Чувство легкости — третий этап практики — работы человека с методикой Master Kit, во время которого человек ощущает резкий спад нервного напряжения (стрессового состояния) и смены его на позитивные эмоции, приятное возбуждение, приятное волнение, аналог — состояние эйфории.

Эйфория, состояние эйфории — третий этап практики — работы человека с методикой Master Kit, во время которого человек ощущает резкий спад нервного напряжения (стрессового состояния) и смены его на сильные позитивные эмоции, приятное возбуждение, приятное волнение, аналог — состояние легкости, отличаются друг от друга лишь интенсивностью приятных ощущений. У одного и того же человека может возникнуть как состояние легкости в конце проработки, так и состояние эйфории, в зависимости от важности прорабатываемой установки для самого человека.

«Почему» — вопрос человека к самому себе, который фиксирует его на прошлом опыте и позволяет объяснить любые события в его жизни при помощи аналитической функции сознания.

«Зачем» — вопрос человека к самому себе, который фиксирует его на будущем и позволяет найти ответ (инсайт) из неосознанного до этого опыта; используется чтобы объяснить событие его возможного будущего при помощи неосознаваемой до этого связи события с определенной эмоцией или результатом в его жизни, а также для нахождения установки подсознания.

Заключение

Современный темп и ритм жизни требует от человека полной реализации личностных ресурсов и оптимальной организации своей активности. Помочь человеку в решении этих вопросов призвано такое психологическое явление, как саморегуляция, обеспечивающее целесообразное функционирование человека, его взаимодействие с миром, и способствующее реализации поставленных целей в любой сфере жизнедеятельности. Одним из примеров решения этой проблемы является программный продукт Master Kit как пример автоматизированного тренажера для психологической саморегуляции.

