**Селекция привлекательных состояний**

**Исследования**

**Состояния: Сова.**

**000. Общие термины для разных состояний:**

**\*)** Состояние, в котором ты выбираешь - какое состояние сейчас порождать/исследовать - плюрипотентное стволовое состояние - ппсс.

**001. Забвение себя как привычное состояние**

По мере знакомства со своей психикой многие симпатки обнаруживают, что в ней отсутствует целый комплекс восприятий, необходимый для психически здорового человека: восприятие ценности своей жизни, своих желаний, доверие к себе.

Многие из нас фоново воспринимают себя настолько неполноценными, что и помыслить не могут о возможности в своих действиях ориентироваться прежде всего на себя. Нами управляют озабоченность мнением и желание совершать правильные, одобренные действия, которые мы привыкли испытывать к родителям и учителям, принося их в новую жизнь, фильтруя ее уже с точки зрения своей «правильности» и «полезности» для симпато-сообщества. Может существовать восприятие себя по умолчанию «плохой», а значит и свои желания кажутся такими же, и лучше бы реализовывать не их, а то, что предложат другие люди, «хорошие». Это приводит к тому, что зачастую собственные радостные желания не только не реализуются, но даже не проявляются и не различаются. Позиция придатка других людей или человека, остро зависимого от их мнения, приводит к тому, что собственные желания кастрируются или обрубаются на корню.

Этот комплекс восприятий может варьироваться от человека к человеку, однако в целом он воспринимается как единый «комок» уверенностей, эмоций и желаний, несовместимый с тем, что мы хотим вырастить: состояние доверия к себе, своим желаниям. Умение просто жить своей жизнью.

**002. Блохи.**

Блоха - состояние, которое базируется на уверенностях в собственных ничтожности и никчемности, в том, что я «плохая», и в том, что я могу понравиться только если буду делать что-то «хорошее», но никогда не понравлюсь приятным людям, если просто буду собой. С ним резонируют фразы «нет своей жизни», «жизнь для других, а не для себя», «я должна быть полезной».

В состоянии блохи возникают механические желания делать «правильное» и «одобряемое» и, как следствие, нежелание быть самой собой и различать свои желания. Пробившиеся через этот заслон желания искажаются, кастрируются, цензурируются, сопровождаются стыдом, озабоченностью мнением окружающих и т.п.

Блоха может быть вялой, сопровождающейся серостью, скукой. Или лихорадочной, бросающей из одного правильного действия в другое. В любом случае это энергопожирающее, выматывающее состояние.

**003. Сова.**

Сова - состояние, которое базируется на уверенности в собственной полноценности, доверии к себе, своим желаниям и решениям, отношении к себе как к личности. Есть уверенность, что моя жизнь, мое удовольствие - на первом месте. Пропадает желание сделать что-то для того, чтобы получить одобрение, мнимую пользу. Это состояние-антагонист к блохе.

В состоянии совы хочется искать и реализовывать свои радостные желания, и они легко различаются, чаще возникают. Я могу анализировать свои желания и решения, изменить или отменить их, но не в результате возникновения скептиков или озабоченностей, а на основании трезвой оценки или из-за конкуренции радостных желаний.

Состояние совы является энергодающим, то есть жизнь воспринимается насыщенной, легко возникают ОзВ и ОФО; желания не просто возникают, но есть энергия на их реализацию.

Резонируют слова «своя жизнь», «жизнь принадлежит мне», «все и все вокруг - это инструменты для моей насыщенности», «мои желания - это главное».

**004. Особенности совы и блохи у разных симпаток:**

Эфа:

Состояние совы резонирует с серьезностью и уверенностью в себе. Я сама решаю как мне жить, что делать. От него возникает специфическое спокойствие, антипод суетливости и метаниям.

В состоянии блохи я себя за человека не считаю, в голову постоянно лезут «надо» из-за уверенности, что кто-то знает все лучше меня, что я должна выполнять то, что считают правильным другие. В таком состоянии я раб, которого все время кто-то гонит, а не человек.

Ями:

1) У меня возникала сова, когда я шла в треке одна и представляла, что я совсем одна и могу думать о чем захочу. В таком состоянии легко появляются радостные желания, длинные цели, упорство и устремленность. И его отчаянно хочется сохранить. При мыслях о Бо и беженках возникает уверенность, что они близкие, что мы хотим примерно одного и того же, нет озабоченности их мнением, просто приятно, что они где-то есть и делают то же, что и я.

2) При сове нет страха, что со мной перестанут общаться, как будто меня нельзя таким образом «послать», я сама отдаю себе отчет в своих неприятных проявлениях и работаю над ними. А беженки работают над чем-то своим, и у всех свои «болезни».

Пингви:

1) При блохе моя жизнь, мои восприятия лежат в русле фоновой нацеленности на самоизнасилование, с которой я срослась, и которую не различаю. От самого нахождения в этом русле может возникать усталость, хотя прямо сейчас действий по самоизнасилованию я могу и не совершать. Блоха сопровождается уверенностью, что моя жизнь - не для меня, а для кого-то другого. Во время нее первоочередной мотивацией в моих желаниях является желание нравиться другим, а потом уже удовольствие для себя.

2) При блохе есть желание повышать насыщенность за счет других (приклеиваться, смотреть что у кого происходит), как будто сама по себе я не могу жить насыщенно. При сове есть уверенность, что источник насыщенности может быть во мне самой - тусовка может посодействовать этому, но она не главный и не единственный залог насыщенности.

3) При сове есть доверие к себе и уверенность, что я приятная личность. Это проявляется в уверенности, что если я расслаблюсь и попробую «пойти навстречу» каким-то приятным побуждениям в себе, то это приведет к развитию этой личности.

Каури:

Когда удается поймать моменты совы, привязанность к мужу вообще перестает иметь значение. Она все еще есть, я понимаю, что в будущем она может отравить мне жизнь еще не раз. Но текущее подавляющее действие привязанности полностью пропадает. Поэтому я пытаюсь копить как можно больше таких моментов.

Алиса:

Когда я попадаю в состояние совы, то у меня почти целиком отпадает серость, хотя я продолжаю просто сидеть на стуле, как и до этого.

Рика:

1) Моя блоха основана на фоновом восприятии себя плохой, неприятной, а значит не заслуживающей ничего хорошего, должной приносить пользу, делая то, что предложат приятные люди. Мои желания по умолчанию плохие, а какие еще могут возникнуть у плохого человека? Поэтому не хочется их искать, случайно всплывшие хочется подавить, или хотя бы отцензурировать. И даже если я радостно хочу чего-то, что считаю правильным (а таких желаний у меня довольно много, например изучать науки), блоха навешивает на это желание скептики («не могу этого хотеть, я слишком плохая для этого»), желание выдавливать из правильного желания все до капли, реализуя до полного его исчерпания, негативное отношение к себе за то, что такой плохой человек портит хорошее желание своими действиями…

2) При блохе я бесконечно «должна». Должна улыбнуться в ответ на шутку, даже если мне не смешно. Должна приносить пользу симпатосообществу. Должна даже мысли свои и желания фильтровать так, чтобы думать только о правильном, хотеть только полезного. От выполнения правильных действий может возникнуть тухлое успокоение, потому что блоха не так настойчиво грызет, когда я ее слушаюсь.

3) Сова прежде всего отзывается доверием к себе, своим желаниям. Восприятием их единственным, на что стоит ориентироваться, уверенностью, что у меня не может быть «плохих» желаний, что каждое из них возникло потому, что я хочу приятного себе и другим. Появляется доверие к своим решениям, отторжение к блошиным рельсовости и скептикам, озабоченностям. Я могу проанализировать свое желание, и оно может измениться в процессе этого, но изначально у меня есть доверие к нему, желание ему следовать.

4) При сове возникает желание сканировать свою жизнь на блохастость, отторжение к мельчайшим ее проявлениям. Хочется проверять каждое действие: является ли оно результатом моих желаний, приятно ли оно мне и т.п.

Кау:

1) В блохе удовольствие, которое я испытываю, часто воспринимается как неправильное. Будто его нельзя испытывать. Чем сильнее удовольствие, тем больше сомнений и скептиков. Пример - сильная влюбленность в N. моментально активизирует все блошиные уверенности, отказ жить своей жизнью, получать опыт. Хочется вернуться в более привычное состояние, когда сильного удовольствия по «сомнительных причинам» нет.

2) Когда получается отчетливая сова, возникает прилив энергии как бы ниоткуда.

3) Один раз во время практики циклической смены восприятий (ЦВ) получилось нащупать первопричину (вроде бы) блохи - комплект уверенностей ничтожества. И поменять их.

4) Возникает страх находиться в состоянии совы. Мысли, что я охуела, что мне «слишком жирно будет».

5) Более комфортно и понятно оставаться блохой - не нужно думать, принимать решения, делать что-то неожиданное и брать на себя ответственность за это.

Пингви:

После практик появилась новая составляющая во время совы. Это яркое, немного звенящее желание удовольствия, радости, чего-то приятного прямо сейчас. Раньше в основном была уверенность, что очень приятное, радость ожидают где-то в будущем, а прямо сейчас это сложно получить. А тут появилась уверенность, что это возможно получить без откладываний, и для этого ничего особенного делать не надо.

Еще во время совы на 8 возникало состояние очень яркой энергичности, при этом без спазматичности и лихорадочности. И фоновое шевеление каких-то желаний, я не успела уловить, каких именно. Было впечатление, что они только формируются, и пока не очень понятно, что это за желания. А потом еще возникало чувство каникул.

Жу:

Для меня самые яркие восприятия при сильной сове: мощные безобъектные желания, энергичность, ощущение увлекающего меня потока.

Ями:

В сове хочется относиться к мнению Бо не как к строгому вердикту или похвале, а как к просто факту, который даст возможность работать над собой.

Мейси:

При сове возникает восприятие взрослого отношения к омрачениям. Только я могу принять решение, что мне делать с моими восприятиями, только я имею право влиять на свою личность. Сильно не хочется в блоху, блоха воспринимается сырой, холодной, мрачной.

Возникало очень устойчивое понимание, что это все - моя жизнь, восприятие своего могущества, я столько всего могу. Кто, если не я, ведь это же моя жизнь. Как будто фоново я живу в немощном состоянии, неспособная ничего изменить, а тут вдруг оказалось, что я могу очень много всего, я сильная.

Скво:

У меня суетливая блоха. Я уверена, что надо что-то делать постоянно. Есть сильное беспокойство, когда ничего не делаю, мысли, что просираю время. При этом я реализую именно механические желания, поэтому фоново есть ощущение, что делаю что-то не то и опять же - просираю время.

Все то, что другие писали про желание «быть в курсе», «не пропустить важное», - у меня тоже есть. Я немного научилась это устранять, напоминая себе, что у симпаток и особенно вокруг Бо всегда есть важное, интересное, или может появиться в любой момент. Не могу же я теперь прилипнуть и ждать, похерив все остальное, свою жизнь. Тем более, что когда я в блохе, ничто интересное до меня не доходит, я не могу это переварить, не могу получить от этого удовольствие, так что сначала нужна сова в любом случае, а потом уже смотреть - чего сова хочет - побыть одной или сунуться в тусовку за интересным или просто за впечатлениями. Еще помогает ясность, что когда я сова, то не пропускаю ничего интересного, даже если я одна, а Бо рассказывает что-то. Возникает спокойствие и уверенность, что интересная жизнь от меня-совы никуда не денется, и всю интересную инфо от Бо я так или иначе когда-нибудь узнаю.

Я почти за все свои желания и решения, которые касаются других людей, оправдываюсь – за каждую мелочь. Боюсь, что сочтут наглой, черствой, грубой, боюсь, что обидятся, обозлятся. Считаю, что должна заботиться, чтобы у других такие чувства ни в какой мере не возникали.

Эфа:

Когда я блоха, я не воспринимаю себя хозяином своей жизни, и из-за этого мне насрать на тот бардак, который есть в моих восприятиях и в жизни в целом. А во время совы мне становится важно, чтобы его не было, возникает приятная ответственность за свои восприятия. Приятная тем, что в ней нет суеты, я хочу одно за одним что-то менять, вести списки. Есть уверенность, что я ничего не забуду.

Утром я обычно блоха на 10. Я уже считаю, что что-то должна, что я плохая заранее. То есть даже если не понимаю, что сделала не так, наверняка уже точно сделала – просто не различаю, и начинаю авансом гнобить себя.

Елка:

Сова - это состояние, наконец-то обращающее мое внимание на себя, резонирующее с тем, что я наконец-то стала существовать, заполнила собой пространство своей психики, стала для себя сама ценной и важной, вместе со всеми желаниями, действиями, состояниями.

То, что произойдет потом - без сомнений будет интересно и клево, но в первую очередь сова важна именно тем, что в моей жизни появилась и вышла на первый план я сама.

Поэтому для меня ОзВ, которые резонируют с этим статичным, глубоким состоянием (существование, отрешенность, серьезность, нерушимость), резонируют больше, чем ОзВ, которые относятся к изменениям в будущем (например, вечная весна).

На втором месте вылезают восприятия, которые окружают это новое осознание важности и ценности себя - сова как достижение (торжество) и как результат работы над собой (благодарность частично).

И потом возникают ОзВ, которые могут существовать уже у такой новоосознанной личности - открытость, симпатия, которые раньше были менее активированы, потому что у ничтожества не может быть ни благодарности, ни симпатии, ни открытости - ни к себе, ни к другим.

Скво:

Самое первое, что возникает в сове - спокойствие, приятная неспешность, резонирующая с удовольствием, с чем-то безобъектно творческим. И ясное ощущение, что я прямо сейчас делаю именно то, что мне нужно и нравится. Как будто поймала наконец свою волну, нашла свое место.

Ями:

Вспомнилась сова из детства. Там не было восприятия что я важна или вообще что-то важно, я как будто нахожусь внутри себя, увлечена своим миром, полностью погружена в переживание, и мне нет дела ни до чего больше. Как будто нет даже мысли чему то придать значение или что-то выделить, как будто мне ещё не знакомо такое выделение восприятий, вычленение важного. Мне именно это состояние кажется совой, но при этом есть скептики, что это какая-то незрелая сова, без приоритетов что ли, а надо, чтобы были цели и планы, не вечно же быть ребенком.

Ещё когда я погружалась в детстве в свои дела или книгу, родители могли меня несколько раз звать громко, подходить и кричать, чтобы отвлечь – и я вообще не слышала их, именно не слышала и удивлялась, когда меня трогали за плечо и говорили что не могут докричаться уже долго. Думали, что у меня со слухом проблемы, даже проверяли, но со слухом оказалось все ок, когда хочу слышать - слышу.

**005. Физические ощущения (ФО) при сове:**

\*) Тело расслабляется, хочется сесть удобно, расправить плечи. Возникает наслаждение в разных частях тела, тяжелая вода (про то, что это такое, рассказывают на Курсах Селекции)

\*) У большинства участников возникают приятные ощущения в нижней части лба, между глазами и чуть выше линии глаз - как будто там что-то оживает, шевелится. Кто-то характеризует это как «слабое разламывание». Шевеление воспринимается так: возникает впечатление, как будто в нижней части лба что-то ожило и пошевеливается, возится. У некоторых это ощущение возникало до 4-5, у кого-то было настолько интенсивным, что приходилось прекращать практику. Все курсанты делают разные практики, в которых возникают разнообразные ФО, но только при сове у всех возникает это специфическое шевеление.

\*) У многих возникает твердость в груди, у кого-то в голове.

\*) При сове на 8 возник образ, как будто что-то зажатое во мне разворачивается, меня становится больше. Был образ пространства, залитого солнечным светом, свежесть.

\*) Начала воспринимать свое тело более сильным, расслабленным и открытым.

\*) Цвета становятся ярче, все становится светлее.

\*) Во время практики «сова-ОзВ» возникали затвердение во лбу, в затылке, носу, возникала пульсация в груди, наслаждение в разных частях тела. Казалось, что кружится голова, становится более легкой и возникало чувство распирания и отвердения одновременно.

\*) Ощущение что я переполнена энергией, будто из макушки стал выходить поток энергии вверх, вибрирующий вакуум. Спина выпрямилась и легко сама держалась в таком положении (обычно нужно прикладывать усилия, чтобы ее держать ровно) не хотелось горбиться совсем.

\*) Во время совы возникало переливающееся наслаждение в груди и оно не давало блохе возникать. Я пыталась породить блоху, но не получалось какое-то время.

**006. ОзВ и ОзУ при сове:**

\*) Появилась новая составляющая во время совы. Это яркое, немного звенящее желание удовольствия, радости, чего-то приятного прямо сейчас. Раньше в основном была уверенность, что очень приятное, радость ожидают где-то в будущем, а прямо сейчас это может быть сложно получить. А тут появилась уверенность, что это возможно получить без откладываний и для этого ничего особенного делать не надо. После совиных практик появилось чувство каникул. Захотелось немного поваляться, ничего не делать и не планировать, и было понимание, что это сово-желание.

\*) Сова резонирует с вечной весной, зовом, нерушимостью, серьезностью, детскостью, безмятежностью, чувством свободы. Многие из этих ОзВ для совящих были сложными, почти не возникающими при прямом порождении, а при сове они легко возникали.

\*) Во время совы-8 возникало состояние очень яркой энергичности, при этом без спазматичности и лихорадочности. И фоновое шевеление каких-то желаний. Было впечатление, что они только формируются, и пока не очень понятно, что это за желания. У некоторых было восприятие сильных безобъектных желаний, у других заново возникали забытые, давно подавленные желания.

\*) Когда получается отчетливая сова, возникает прилив энергии как бы из ниоткуда. Очень сильно начинает хотеться физической активности, хочется сорваться и побежать. Появляется нацеленность на что-то глобальное, какие-то важные цели. Возникают социальные желания даже у людей, которые обычно проявляют себя как аутисты.

\*) Когда порождала сову и в ресторан вошли туристы, был образ каменного щита, который отделяет меня от них. Было чувство безопасности и силы, не возникало никакой озабоченности в связи с ними (обычно возникает). Этот каменный щит напоминал СЛОна.

\*) С состоянием совы резонирует фраза «Меня нет - моей личности нет». Как будто я освобождаюсь от груза своей личности и представлений о себе, могу делать что хочу, идти куда хочу.

\*) При усилении совы мне становится тесно «в самой себе», душно в том мире, в котором я живу. Возникает неудовлетворенность от своей жизни, понимание, что я не живу настоящей жизнью, и что я не знаю - какая я настоящая. Хотя могла бы ей быть.

\*) После нескольких сово-практик возникло базовое изменение личности: пропал фон враждебности к миру, появилась психическая устойчивость.

\*) В состоянии совы возникает отчетливое восприятие себя как личности. И остальных - как личностей, а не привычное восприятие людей дорисованными образами.

\*) Возникают ясности о том, как убога обычная блошиная жизнь. Как много того, в чем я себя подавляю. Насколько я физически зажата, скована. Насколько сильно боюсь взаимодействия с окружающим миром. И хочется устранять блошиность, возникает неприятие такой жизни, появляются идеи – что именно и как я хочу изменить.

**007. Практики для порождения и укрепления совы:**

1. Циклическое Восприятие:

- Сова – блоха

- Сова – ОзВ (одно или разные на каждое качание)

- Сова – Усиление совы

- Блоха - Усиление блохи с убиранием триггеров – сова

- Блоха – Убирание триггеров для блохи,

- Порождение совы разной интенсивностью (на 2, на 5, на 8)

- Сова – ЖУЖ совы

- Уверенность «Блоха – это нормально» – уверенность «Блоха – это ненормально»

- Сова – ОзВ «Нерушимость»

- Сова - проживание блошиной ситуации («Совиный взгляд»). Цели: 1. надрессировать сову накидываться на такие блошиные проявления в повседневной жизни. 2. Исчерпать блошиное проявление, добиться замены привычных реакций в этой ситуации на совиные.

- Сова - ОзУ

- Совиная ОзУ - блошиная НСУ

2. Фиксации и изменение поведения:

- Оценка своих действий по срезу «совиность-блошиность» раз в полчаса или час

- Отслеживание и остановка блошиных действий

- Реализация совиных действий.

- Фоновое совение: включать таймеры для созверятки, усиления совы и т.п. во время занятия бытовыми делами, порождать все настолько, насколько хватает внимания, не пытаться испытывать сильные восприятия.

3. Порождение рассудочных ясностей, поддерживающих сову:

- Быть совой - это и есть то, чего от меня хотят Бодх и беженки.

- Единственный способ стать по-настоящему живой - быть совой. Иначе просру всю жизнь.

- В сове я живу очень насыщенной жизнью.

- Главное – моя жизнь

- Только я решаю, как жить

4. Порождение озаренных уверенностей (ОзУ):

- Я никому ничего не должна

- Отдыхай - и начнешь оживать

- У меня каникулы

- Порождение озаренных уверенностей из списка совиных ОзУ

5. «Поиск провальных ОзУ»: в обычном состоянии (т.е. не после улучшающих состояние практик и не во время усиления НФ) попробовать породить каждую из совиных ОзУ (СОзУ) по-очереди. Отметить те, при которых не возникало резонирующих ОзВ (это значит, что такой уверенности сейчас нет). Выбранные таким способом СОзУ можно подергать разными практиками, чтобы добиться хотя бы частичного внедрения в психику.

6. Глючистка совиных ОзУ или блошиных НСУ (техника только для минотавров, прошедших спецкурс «Уверенности»): образование трития из ОзУ (НСУ) и глюона.

**008. Общие эффекты антиблошиных практик:**

- После них состояние становится намного спокойнее, меньше суетливости, прибитости.

- Блошиное состояние начинает фоново отслеживаться. Не всегда с ним получается что-то сделать, даже ослабить. Но даже такое различение кажется само по себе очень значимым.

- Фоново отслеживаются разные блошиные проявления. Появляется желание менять хоть что-то мелкое. Уверенность, что это может потянуть за собой остальное, и в целом ослабить блохастость.

Эфа:

Сегодня во время практики сов замечала свои неприятные проявления, о которых мне годами говорили беженки:

- повтор одного и того же

- необдуманные высказывания, выпаливания глупостей

- говорение очевидного.

Мне в первый раз были отчетливо неприятны эти проявления, было отношение, что это что-то чуждое. Самобичевания не возникло, просто хочется, чтобы во мне такого не было.

Ры:

Возникло желание сунуть сову в свою повседневную жизнь, научиться ее испытывать в стандартных ситуациях. Потренироваться уходить молча, вспомнить ситуации, когда мне было неловко что-то делать и начать это делать.

Елка:

В течение дня занималась планированием, и на многие из своих действий накладывала сову. Довольно много ситуаций возникало, при которых я понимала, что раньше была излишне суетливой, как-то дергано рассчитывающей время, думающей, чего я хочу. Как будто я должна кому-то свое время и свою жизнь.

Тави:

Часто стало возникать желание задуматься – делаю ли я то, что хочу. Получаю ли сейчас максимально возможное удовольствие от жизни. И если не делаю, то почему допускаю такое в своей жизни. Возникают желания (связанные и с информацией с Курсов Селекции Восприятий, но прежде всего с тем, что хочется из-за совиной позиции внедрять эту информацию в свою жизнь, делая ее удобнее) сформировать позицию по отношению к людям, с которыми общаюсь (или не общаюсь, но которые имеют отношение к моему кругу общения). Выписать желания к разным людям, реализовывать их.

Еще снизилось самоосуждение за неприятные проявления – это уже прежде всего из-за сово-практик.

Йонси:

У меня с помощью совы получилось вылезти из приступа чувства беспокойства и жалости к себе. Я отравилась работой: заставила себя, потому что надо, хоть и не хотелось. И состояние стало хуевым, захотелось обесценивать все приятное, что было сегодня, раз я так легко опять скатываюсь в жопу. И это было сильно неприятным состоянием на фоне предыдущего. Сначала сбила прямым усилием, а потом порождала сову. И состояние стало постепенно спокойным и приятным и вернулось восприятие ценности моих восприятий, хоть может они и поверхностнее восприятий других людей. Но именно для меня они приятные и ценные.

Клево, у меня сильная уверенность, что мои истерики неминуемы, а тут получилось остановить совой.

У меня радость от того, что есть сова и СЛОн, и что я это могу испытывать. Мне хочется накапливать эти состояния. И интересно, что вообще может получиться, мне кажется я бы могла быть совсем другим человеком.

Ями:

Стала отслеживать блоху в обычной жизни, мне постоянно все неловко: неловко застревать с зонтом в дверях, пока я его закрываю; долго убирать в рюкзак кошелек и застегивать его, пока у меня на кассе лежит товар; неловко что-то просить у людей и сильно неловко, когда они начинают что-то для меня делать (например, искать товар, или идут со мной мне что-то показать). Я какой-то сплошной комок из неловкостей. У меня нет своей жизни в толпе.

Стала понемногу это преодолевать, специально проговариваю, что мне некуда торопиться, нет ничего стыдного в том, что мне кто-то помогает, мне не надо сбегать побыстрее от того, кто мне помог и т.п. Я ждала агрессии и НО к себе за такие действия раньше, а ее чаще всего нет.

В магазине продавец долго подбирал мне вещи, а потом, когда я сказала, что он очень клевый, подобрал комплект, но столько денег тратить я не хочу, он сделал мне на весь комплект скидку продавца (40%) и подарил ещё 2 вещи в подарок. Приходилось сделать усилие, чтобы не убежать от неловкости, я говорила себе, что мне тут клево, я ему нравлюсь, куда я вообще бегу. От таких действий и притормаживания себя от привычных реакций сильно меняется восприятие себя.

Алиса:

Сегодня после жалости к себе появились блошиные мысли: «То, что я делала на практике и поняла - это не главное, главное мои омрачения и я сначала должна разбираться с ними, а уже потом писать о каких-то исследованиях». Такое наказание себя. Раньше у меня такое тоже было, и я так и висела в этом состоянии. Сейчас такого совсем не хочется - это все из-за того, что я научилась испытывать сову и поддерживать ее в себе в таких ситуациях.

Юка:

Еще один блошиный выверт: когда я испытываю сову, у меня возникают образы себя в будущем, как будто это какая-то другая «я» испытывает сову, а не та, что сейчас сидит тут. От этого создается впечатление, как будто эти восприятия не имеют отношения к реальной жизни.

Когда стала сопровождать сову образами своей реальной жизни, себя в треке или прямо вот сейчас сидящей в бейкери, сова давалась сложнее, но стала появляться уверенность, что я могу ее испытывать в любое время в повседневной жизни когда захочу. Сова - это не что-то мифическое, что я могу испытывать только в мечтах, а вполне реальное.

Елка:

Сегодня вылезла два раза в кита и сову из состояний, которые отчетливо воспринимались как селедочные или блошиные, и они были основаны на реальных ситуациях и указаниях, а не мысленных экспериментах.

От этого у меня заметно усиливается уверенность в себе.

Я помню, что Бо говорил, что человек, который вылез из жопы, имеет большие преимущества перед человеком, который в ней не был. У меня конечно это были не прямо «жопы», но опыт очень приятный.

Еще указания, несмирение с разными проявлениями резонирует с «настоящей дружбой», с тем, как она действительно должна проявляться, единственным образом.

**009. Связь совы и ОзВ «нерушимость»**

Делали ЦВ «Сова – Нерушимость»

- Возникла твердость на 6, и было очень необычное восприятие, которое я никогда не испытывала (ни вообще, ни при сове): цементность. Как будто все зацементировалось - произошло сцепление, и я знаю, что сова никуда не пропадет. В конце практики я уже не могла дождаться, пока закончится таймер: хотелось наконец что-то делать, печатать свои впечатления, рассказывать, думать чего я еще хочу.

- Сова и нерушимость воспринимаются одним целом, восприятиями, подпитывающими, усиливающими друг друга. Во время ЦВ, когда переносила внимание на сову, нерушимость продолжала присутствовать, и наоборот тоже.

- Сова во время этой практики кажется особенно устойчивой, даже в перерывах между добавлением нерушимости. Чувство спокойной уверенности в себе кажется естественным, возникает непонимание - неужели может его не быть.

- При добавлении нерушимости возникает слабая твердость в груди, при этом сложно удерживать внимание сразу и на сове, и на нерушимости, иногда получается просто порождение нерушимости. Это получается устранить, если объединять сову и нерушимость в один объект.

- В конце появилось восприятие «мне все можно», изумление от того, что я могу так жить.

- В нерушимости возникла железобетонная уверенность, что восприятие «моя жизнь» невозможно отнять, разрушить. Никто не может отнять у меня восприятия, интерес к ним.

- Еще возникла ясность, что никакие омрачения не оправдывают блоху. Моя психика сильно искажена, это факт, но это не мешает мне испытывать интерес к восприятиям, менять их - это и есть моя жизнь.

**010. Результаты практик усиления совы:**

ЦВ «Сова - Усиление совы»:

- При усилении совы возникают вечная весна, зов, наслаждение, предвкушение, отрешенность; желание, резонирующее с фразой «хочу вырваться куда-то»; яркая неудовлетворенность своей жизнью, энергичность и восприятие силы.

- Появляется различение, что состояние слабой совы все-таки недалеко от деструктивного, что оно недостаточно энергичное и насыщенное.

- Вспоминаются забытые или подавленные радостные желания.

- Возникает переоценка желаний: какие-то выходят на передний план, какие-то становятся менее значимыми.

ЦВ «Сова-2 – Сова-5 – Сова-8» (сначала испытывали слабую сову, потом усиливали сначала до 5, потом до 8 или максимально)

- Сова воспринималась чем-то, что почти невозможно ослабить, и как только раздавалась команда на усиление, сова моментально прыгала в эту интенсивность, как будто ее настоящая интенсивность очень высокая и я с трудом ее сдерживаю.

- 2 воспринимается привычным, когда я просто перестаю дергаться, но не сконцентрирована на своей жизни.

- 5 довольно легко испытать, сразу возникают слабо-твердое наслаждение в груди и шевеление в низу лба. Пробовала усиливать впрыгиванием в состояние, когда мои желания важны, доверяю себе, и жужем. Жужем пока сложнее, т.к. не было четкого образа совы, уверена что когда он будет, жужем будет эффективнее.

- Чтобы усилить до 8, захотелось испытывать нерушимость (обычно это состояние для меня далекое, несвойственное, а во время сово-практик оно стало восприниматься близким, насущно необходимым). Оно автоматически усиливает сову.

- При сове на 7-10 возникает магнетичность. Начинает казаться, что сову ничто не может убрать - она примагничивается и остается. И возникает уверенность «что бы ни случилось, сова останется». Нерушимость тоже заметила. Еще возникало пронзительное желание непонятно чего, желание «вырваться куда-то», иногда немного слезы.

- Различила новый слой блошиности, который раньше не замечала, связанный с суетливостью и желанием угождать. Он был такой тонкий, что раньше никогда не различался. Когда различила его, то он автоматически отвалился, и было восприятие себя каким-то камнем, который ничто не может разрушить и которому ничто не может помешать. Был еще образ Бо и восприятие предельной уверенности в себе - нечеловеческой какой-то уверенности, связанный со скалами.

- Необычно сильное ощущение твердости в задней части головы с примесью какого-то другого ощущения, что-то вроде распирающей вибрации.

- При сове на 8 иногда возникает непонимание - как можно довольствоваться совой на 2 и 5, когда ее можно испытывать так ярко? Сова на 2 и 5 начинают восприниматься как неполноценные состояния, становится ясно, что в них еще есть что-то блошиное.

- В сове-2 представляла, что выращу у себя подшерсток совиности, памятование о сове во время бытовой деятельности. Он будет мягко подпитывать насыщенность.

- В сове-5 захотелось проверять свои желания на совиность. Делать ЦВ разных желаний с совой, особенно тех, про которые есть сомнения, не примешались ли к ним разные «надо» и желание быть хорошей для кого-то. Я ожидаю, что разный мусор отвалится, а здоровое ядро желания усилится. А может мне захочется что-то совсем другого, не того, что я думала, я хочу.

**011. Результаты практик противопоставления совы и блохи:**

ЦВ «Блоха – Сова»:

- Становится проще впрыгнуть в сову и удерживать ее.

- Различается зажатость, скованность в теле, возникает желание выпрямиться, расслабиться.

- Различаются мелкие негативные восприятия, сопровождающие блоху.

- Иногда становится сложно возвращаться в состояние блохи, возникает отторжение к нему.

- Различаются препятствия к тому, чтобы испытывать сову.

- Различаются или возникают новые составляющие в сове.

ЦВ «Блоха - Убирание триггеров блохи» (т.е. мыслей, образов, внутреннего диалога, связанного с блохой):

- В половине случаев при убирании триггеров спонтанно проявляется сова.

- Возникает понимание, что сова - это естественное состояние, а блоха - нет, и блоху необходимо постоянно поддерживать образами, мыслями, насаждать, чтобы она продолжала существовать.

- Более выпукло различаются составляющие блохи, желания во время нее.

Йонси:

Для ЦВ «Сова – блоха» взяла утреннее недовольство тем, что я все медленно делаю, что мне хочется поплавать в своих мыслях и восприятиях, а блоха зудит: быстрее, просыпайся, надо работать, надо учить английский.

При этом медленное состояние, которое разрушила блоха, было приятно и резонировало с совиностью. Не воспринималось именно вялостью или размазанностью.

Когда впрыгивала в состояние блохи, которой надо спешить, быть энергичной и работать, появлялись сразу беспокойство и явная сонливость.

При впрыгивании в сову возникало ощущение наполнения энергией, предвкушение будущего. Хотя я думала о пассивной деятельности и только о сегодняшнем дне, но возникало ощущение, что моя жизнь будет интересной, и насыщенность выросла.

Возникло вдруг яркое восприятие из детства, которое я уже давно забыла, похожее на «существование». Когда я вижу себя как будто немного со стороны, более четко, вдруг возникает радостное изумление, что я живу. Что вот это я.

Возникает понимание нелепости блохи, ее ненужности никому. Ясность, что в блохе я не живу и не развиваюсь, даже делая «правильные действия», а просто бегаю по кругу.

Ры:

Во время блохи вылезла негативная слепая уверенность (НСУ), что я должна себя заставлять развиваться, чтобы соответствовать, подходить по определенным критериям «беженки». И если я буду ориентироваться на свое удовольствие, на свою насыщенность, то я просто ничего не захочу изменять.

Вылезала НСУ, что у меня должны быть первоочередные желания - интеллектуальное развитие, я должна научиться формулировать мысли, изучать генетику. А заниматься исследованиями состояния совы, учиться управлять желаниями можно в свободное время, когда я уже реализовала первоочередные желания.

Во время порождения совы часто всплывала фраза «я ценна сама по себе».

Фраза резонирует с совой – «Если будет удовольствие, насыщенность, то появится и желание развивать себя».

Когда делали ЦВ

1. состояние - когда я считаю себя плохой, и я не имею право испытывать удовольствие. Это мое привычное состояние, я часто пытаюсь наказать себя за неприятное. Начинаю отказывать от еды, от любого удовольствия.

2. состояние - в любой ситуации, при любых моих проявлениях я имею право испытывать удовольствие.

Это революционная уверенность для меня, и во время порождения такого состояния совы возникало слабое торжество, я себе казалась ценной, приятной личностью.

После этого ЦВ у меня возник сильный гул в голове и оглушенность от этого гула.

Енка:

В состоянии блохи различила: суетливость, хотелось постоянно оправдываться, говорить банальные вещи, лишнее, тупости из-за неловкости.

В состоянии совы различила: я спокойна, довольна, не хочется говорить много пустого и лишнего, возникло упорство, ОзУ «Я никому ничего не должна», ОФО: твердость, разламывание во лбу.

Мейси:

В состоянии блохи возникли восприятие своей жизни как сумасшедшего дома и вопрос: «Нахуя я так много времени трачу на то, чтобы озабочиваться мнением других, принадлежать к тусовке, почему не думаю о своих желаниях?»

В состоянии совы: желание часто быть одной и желание подумать о долгоиграющих желаниях.

**012. Восприятия в состоянии блохи:**

Физические ощущения (ФО) при блохе:

- Тело зажато, хочется сутулиться, занимать меньше места. Могу сидеть в неудобной позе и не замечать этого, и даже если замечу – не захотеть сесть удобно. Кажется, что если пошевелюсь, то помешаю другим.

- Возникает неприятный комок в желудке.

НЭ и автоматизмы при блохе:

- Уверенность, что у всех ко мне НО, и мне надо из кожи вон вылезти, чтобы им понравиться, и при этом всех моих усилий все равно будет недостаточно. Нужно постоянно лебезить. Нужно каждую минуту проверять - хорошо ли ко мне относятся. Попытки понравиться всем одновременно, очевидно обреченные на провал, и от этого еще более тягостные.

- Отсутствие своей жизни, прилипание к тусовке, влезание в любую деятельность без разбора – интересно мне это или нет. Жизнь чужой жизнью.

- Скука, серость, потерянность. Слабая тревожность. Состояние мучительное и потерянное. Возникает желание пойти сделать что-нибудь правильное, чтобы получить удовлетворение от правильности и сбить мучительность.

**013. Исследование резонанса Совы с ОзВ «Вечная весна»**

Делали ЦВ «Сова - Вечная весна», наблюдали за резонансом и за том, произойдет ли слияние этих восприятий.

Эфа:

Охуенные восприятия. Впервые возникла вечная весна. Раньше, когда я думала о ней как о явлении природы, ничего не возникало. А когда Тави сказала про резонанс со «Все только начинается» в отношении себя самой («Я в самом начале своего развития», «Узнала много нового и только учусь это применять»), стала думать о ней как о явлении во мне, что во мне все распускается, оживает, во мне пробивается жизнь, и возникло изумление, торжество от этого.

Сова и вечная весна воспринимаются как дополняющие друг друга, как две части паззла, как будто одна без другой неполноценна. Вечная весна не может быть без совы, без своей жизни. Если я живу для других, негде и нечему будет распускаться. Необходимо запустить в себя сову, чтобы начался этот процесс оживания. И с другой стороны сова была как будто однокрылой, неполной без вечной весны, как будто мне нужно было показать направление, вектор этой своей жизни, укрепить уверенность, что я буду оживать, все только начинается.

Тави:

Неожиданно стало очевидным, что эти восприятия не могут существовать по отдельности, что без вечной весны сова какая-то застывшая в сегодняшнем моменте, нет динамики, нет приложения ее к моей дальнейшей жизни. А вместе получается что-то живое, текучее, мощное, как будто сова придает вечной весне вот эту неудержимую мощь, а вечная весна оживляет сову.

Енка:

В какой-то момент мне не захотелось отделять вечную весну от совы. Сова усиливалась, когда я делала слияние её с вечной весной, было ощущение что я другой человек, который не испытывает озабоченностей мнением, неловкостей.

**014. ЦВ: 1.«Мнение других – высшая ценность» <=> 2.«То, что я испытываю, зависит только от моего решения»**

В состоянии 1 человек поддерживает озабоченность мнением значимых людей (будь то Бодх или симпатки или муж или родители), зацикленность на их мнении, постоянно хочет казаться «хорошей» для них и боится оказаться «плохой». Вариант фразы для пункта 1: «То, что я испытываю, зависит от того, что обо мне думают …»

Ями:

Состояние 1: очень сильная озабоченность мнением: если оно плохое, надо срочно исправлять, появлялись суетливость и хаотичность, не знала за что схватиться.

Состояние 2: сильное облегчение и дружественность к тем, кого я представляла до этого (что они думают обо мне негативно), возникала самодостаточность и уверенность, что они имеют право на какое угодно мнение - их мнение просто мнение. Даже если оно верное - это не повод самобичеваться, а повод обратить на себя внимание, понять что у меня происходит и разобраться с этим. Насыщенность жизни от такой точки зрения на мнение не снижается.

Лив:

В состоянии-1, в котором постоянно думаешь как тебя оценивают, происходит подмена понятия «мнение беженок важно». Оно важно, но из омраченной мотивации, а не по-настоящему, когда мнение интересно, нужно, его хочется. «Важно» здесь - это занимает много места в жизни, как какая-то пелена, шоры на глазах. А ценности в этой «важности» нет.

В состоянии-2 возникало желание относиться к мнению Бо-беженок обо мне конструктивно. Как к мнению друзей. И его отчетливо хочется, оно интересно, даст опыт.

Кому может хотеться мнения, от которого ты можешь впасть в жалость и ненависть к себе? Поэтому важность мнения Бо-беженок в состоянии-1 как пустой мыльный пузырь, а в состоянии-2 она имеет значение.

Возникла мысль что я, симпатки и Бо-беженки - равные люди. Не в смысле мы одинаково клевые, а что мы равны как личности, мы все одинаково нормальные люди, просто со своим набором качеств. И захотелось чувствовать это равенство. Я обычно воспринимаю Бо-беженок как кого-то выше себя, как людей, которые оценивают, выносят вердикты, которых надо слушать (именно надо). В таком восприятии нет дружественности, кажется что дружественность может быть только к тому, кого воспринимаешь равным. А от друга и указаний хочется, они интересны, и воспринимаешь их спокойно.

Барсик:

Возникло восприятие себя как человека, со своими приятными и неприятными качествами. Возникла ясность, что когда я блоха, и мне указывают на омрачение, то я впадаю в жалость к себе и просто начинаю считать себя плохой, неинтересной - как будто на меня наклеили этикетку «дерьмо». В таком состоянии я воспринимаю указания только как «Ты плохая», и хочется только впасть в жалость к себе от этого.

Когда стала порождать сову, вдруг возникла симпатия к симпаткам, они стали восприниматься как интересные личности, такие как и я. Стала возникать симпатия к тому, что мы занимаемся такой интересной практикой, радость, что это возможно.

Стало возникать восприятие вечной весны, как будто все только начинается. Для меня такое состояние было очень удивительным, неожиданным. Я стала ценить себя как личность.

Мнение беженцев перестало быть идеей-фикс, этикеткой, которую невозможно отклеить, приговором. Вообще перестало хотеться страдать, возникла своя жизнь.

Мне было удивительно на 10, что после 15 минут практик возникли такие изменения.

Еще стали возникать приятные ФО - наслаждение в груди, шевеление во лбу, электричество - было впечатление, что тело оживает.

Лиска:

При состоянии 2 нет восприятия неприятного в себе как неизбежной проблемы. Наоборот, раз я сама выбираю что испытывать, то и испытывать ли неприятное - себе и другим - тоже выбираю именно я. Я могу и перестать испытывать это, если не хочу – и все, повода для драмы нет и не может быть.

Впервые возникло такое отчетливое инженерное состояние. Заметное наслаждение в груди (как всегда при сове), писк в ушах, сильная расслабленность в теле, состояние комфорта, спокойствия и даже защищенности.

Пингви:

Различила, что в позиции 1 я создаю себе тюрьму и начинаю считать, что я много всего должна - должна оправдывать ожидания, должна не разочаровать и т.д.

При позиции 2 - чувство свободы и самостоятельности, самодостаточности. В этой самостоятельности был какой-то новый оттенок, которого раньше не было, сопровождаемый ощущениями легкости и свежести в груди. Немного еще возникало здоровое чувство одиночества.

Мейси:

Возникло восприятие абсурдности состояния 1. Вот сижу я, смотрю фильм, испытываю удовольствие, потом кто-то что-то сказал - и все, жизнь кувырком, насыщенность ниже плинтуса, нужно озабочиваться и страдать неопределенное время. Восприятие такой жизни как мучительной и нелепой, как будто я раб и не имею права ни на что свое.

В состоянии 2 возникало восприятие, что я так и хочу жить, что мнения других людей - это что-то желаемое, не страшное, а то, что может дать мне пищу для размышлений, подтолкнуть меня куда-то.

Крис:

Для состояния 2 взяла фразу «Даже если меня все пошлют, моя жизнь останется со мной». И стало сильно страшно. Вспомнила свою жизнь до того, как приехала сюда, в изоляции, с неприятным мужем. Стало понятно, что это как тухлое болото, что там не было никакого развития и жизни вообще. Страх, что без тусовки опять могу так тухнуть, найти себе нового мужа или прежнего, или одна жить, но тоже понятно, что развития никакого не будет. Это все сейчас воспринимается как что-то очень неприятное. Я уцепилась за эту ясность и дальше практику похерила. В любом случае понравилось, что я ее обнаружила.

Тау:

I.

Состояние 1 – чувство собственной ущербности, неустойчивость. Если у беженок есть негативное мнение обо мне, я проявила себя неприятно - то мне хочется лечь, свесив лапки, возникает отчуждение, уверенность что со мной ничего не захотят, и главное - Я ПЛОХАЯ, неприятная.

Состояние 2 - инженерный, конструктивный подход к своим восприятиям. Я приятный человек с приятными и неприятными проявлениями. Я могу задуматься над мнением беженок и что-то менять в себе, если захочу. Я не плохая, не хуже других. Спокойное, трезвое состояние.

II.

Это очень актуальная для меня практика, так как я часто залипаю в озабоченности мнением, при этом своя жизнь у меня в это время пропадает.

Состояние 1. Вспомнила что Эфа не хотела сегодня в одну группу на практики со мной, вспомнила про свое отношение к ней. Стала считать, что я неприятна Эфе, стала считать себя плохой, раздула до того, что стала думать, что теперь никто со мной ничего не захочет, чуть не плакала.

Состояние 2. Вспомнила инженерный подход, что у Эфы, беженок может быть свое мнение обо мне, но что я не плохая, просто у меня есть определенный набор восприятий, среди которых есть и неприятные. Поняла, что не хочу тратить время на пиздострадания, что своей озабоченностью обрубаю все клевое от себя сейчас, что абсурдно зацикливаться на этом, что моя цель - это приятное и интересное. И если я буду испытывать приятное, то только тогда я могу захотеть что-то разбирать, только из приятного состояния могут возникнуть приятные желания к беженкам, к Эфе.

У меня уже есть такой опыт, когда я отвалилась и жила в Х и стала снимать мужиков, то мне захотелось рассказывать беженкам про это, делиться приятным и интересным опытом.

Еще вспомнила, что через год, полгода, несколько месяцев эта ситуация перестанет иметь такое значение, как сейчас. Захотелось успокоиться и перестать озабочиваться и заняться чем-то приятным, ведь у меня есть своя жизнь и я хочу, чтобы она была приятной, интересной. При этом свое отношение к Эфе я не вытесняю, не делаю для себя вид, что все ок.

Можно разбираться в этом или можно заняться чем-то другим, но уж точно не пиздострадать.

Пинка:

Состояние 1 - возникало восприятие мрачного подвала, задавленности.

Состояние 2 - сразу возникал образ себя, как очень радостного, подвижного существа, уверенность, что это и есть незадавленная я. Потом возник новый оттенок, резонирующий со словами «хочу быть собой», возникло восприятие ценности себя.

После нескольких циклов возникло неожиданное желание «отстать» от тех, чьим мнением я озабочена. Как будто я своей озабоченностью к ним прицепилась и ношусь с ней, тыкаю им в лицо. Что я как будто таким образом отнимаю «свою жизнь» не только у себя, но и у них, подгружаю на них ответственность за свое состояние, раз оно так зависимо от их мнения.

Моя жизнь в последние несколько лет, когда сидела в отвале и гноила себя в депрессии из-за настоящих и мнимых посылов, стала во время этой практики восприниматься как дикость, полное беспричинное сумасшествие.

**015. ЦВ «сова-твердость»**

Цель - слить сову и твердость и посмотреть, что получится.

Тави:

Получилось их слить, испытывая нерушимость - и при сове, и при твердости это кажется дополняющим, резонирующим восприятием. Удивило, что легко получалось внимание поддерживать на всех трех, они просто слились в один объект - назвала его «каменной совой». Хочется еще в следующий раз добавить туда «все только начинается», интересно, что будет.

Возникла твердость в груди - широкой полосой немного выше сосков, и при сове она усиливалась и как будто пыталась выйти из тела в виде совиных крыльев:)

Возникла озв-ясность, вроде слабо связанная с тем, что я делаю - «мои особенности (вроде того, что у меня легко получается анестезия и не получается почти сфера пустоты) - это именно особенности, признаки индивидуальности, нормально их иметь. А считать, что у меня должно быть все так, как у других, и если я отличаюсь - это плохо, навязанная мне глупость».

Для меня это важная ясность, я постоянно пытаюсь быть «как все», не высовываться, принижаю положительное в себе и выпячиваю то, чего мне не хватает, чтобы считать себя ненормальной, раз я не такая, как все.

Наташа:

После того, как переводила внимание с твердости в животе на сову, возникало неебическое удовольствие в горле и в груди. При этом твердость возникала в состоянии совы не только в том месте, где я ее порождала, еще появлялась в груди и подбородке. После ЦВ сильно изменились ощущения в теле. Тело стало расслабленным (я не замечала, что была напряжена до практики) и в нем сохранялось слабое удовольствие. Мне кажется, что мое тело даже во сне напряженное, скованное. Хочется проверить. Проснуться ночью и попробовать сделать мелкую совоозверядку и проверить, как изменится состояние тела.

**016. ЦВ «Сова – отрешенность»**

Эфа:

Возникало интенсивное спокойствие. Удивилась, почему я не испытываю его обычно, ведь его породить совсем не сложно. Захотелось читать книгу, реализовать желания, которые давно откладываю из-за блошинности.

Тави:

Сразу же совместились, такое их смешение воспринимается естественным. Возникают желание отложить все дела, сосредоточиться на своих восприятиях, переживаниях, ясность что это – самое важное, важнее даже, чем реализация своих желаний. Это как будто «сова в сове» – не просто важны мои желания, важно то, почему я этого хочу, что мне это даст (фраза «сова в сове» резонирует со смесью «сова-отрешенность», но пока не получается описать этот резонанс). Возникает восприятие себя «высшей ценностью», единственным, что имеет значение, и слабое удивление к тому, что это не вызывает протеста.

**017. Совиные ОзУ - Блошиные НСУ**



**018. Глючистка блошиных НСУ (ЦВ «НСУ – глюон» или «НСУ – МВ на НСУ – глюон»):**

Тави:

Интенсивность НСУ до первой глючистки - 8

После третьей глючистки - 2

Похоже, что у моих глючисток есть отложенный эффект: сразу после нее я могу различать, что НСУ снизилась незначительно, а через несколько минут вообще не могу эту НСУ обнаружить. Сейчас (через 40 минут после практик) например она кажется абсурдной, а после глючисток оставалась на 2.

Лив:

НСУ «Мое удовольствие не имеет значения».

Попытка 1. Перед началом практики фраза казалась в уверенностях справедливой, не было противоречий. После двух забегов по 3 минуты с постановкой на ней глюона она:

- потеряла смысл. Я будто не могла испытать то состояние, которое выражено этой фразой, эти слова воспринимались как пустая шелуха.

- размылась. Сама уверенность кажется размылась, уже не возникало как перед началом практики просто согласия с этой фразой, было некоторое непонимание ее и состояние, похожее на «уверенность Шредингера» (см. Курсы уверенностей).

Попытка 2. Возникло отчетливое, средней силы сопротивление этой НСУ, протест. Не возмущение, не желание думать «ну как же так» или типа того, а мощное уверенное сопротивление, как танк, волна.

Появились расслабленность и упорство. Возникли уверенность «Пусть сейчас эта уверенность слабо поддается, не убирается, но я буду устранять спокойно снова и снова и она точно поддастся» и предвкушение к тому, что это случится.

Тау:

НСУ «Я ничего из себя не представляю».

Попытка 1. Мое внимание отвлеклось на внутренний диалог на тему этой НСУ, и практику я не сделала, но были интересные наблюдения:

- Различила, что я верю в это на 100. Кажется, что это основа моего ЧСУ, какая-то глубинная уверенность, которую я раньше так ясно не видела.

- Восприятие: как будто когда я поддерживаю эту НСУ, меня кто-то (и я сама) втоптывает в грязь.

- Думала о том, что я разделяю симпатские взгляды, что я самостоятельно живу и путешествую, много зарабатываю, мне нравится физическая активность и треки, я понимаю что это ценно, но несмотря на это НСУ остается все такой же сильной, я все равно никто в своей уверенности.

- Задумалась - а другие, обычные люди что-то из себя представляют? - нет. Разве они лучше? - нет. Они сидят в семьях с детьми, постоянно ругаются, варятся в семейном болоте, серости, ненавидят друг друга. Я понимаю, что живу намного приятней, чем они. При этом моя НСУ остается.

- Возник вопрос: «Какой я должна быть, чтобы что-то из себя представлять?» Охота подумать про это.

- Возник образ матери, кажется, что эта НСУ как-то связана с ней. Возможно есть какие-то требования, которые она мне предъявляла (например, «нужно стать профессионалом в чем-то») и которым я сейчас не соответствую.

Попытка 2.

- Я никому не должна «что-то представлять из себя»

- Кто вообще сказал, что я должна быть какой-то?

- Я живу для себя, своего удовольствия, а не для того, чтобы быть какой-то, что-то из себя представлять для кого-то.

- Че это вообще за хуйня? Я никому ничего не должна.

Эта НСУ, в которую я еще вчера верила на 100, сильно ослабла, стала казаться абсурдной, какой-то хуйней навязанной мне кем-то.

Алиса:

НСУ «У меня ничего не получится, бизнес это сложно, я ничего не умею».

НСУ просто пропала, растворилась полностью. Когда ставила массивное внимание (МВ) (см. Базовые курсы) на НСУ, возникало облегчение, становилось интересно - что происходит с этой СУ, а когда делала глюон, то я вообще уже переставала замечать эту СУ, ее просто не было.

До практики интенсивность СУ была на 6, а стала на 2. В итоге вместо НСУ стала возникать ОзУ «Все только начинается». Я не сразу это заметила, а когда ставила МН на СУ, то поняла, что ее уже нет.

Эфа:

НСУ с 8-9 ослабла очень сильно: когда я видела ее написанной, не понимала, какое ко мне имеет отношение эта фраза, не понимала даже ее смысл. Во время практики возникали заметное освобождение, отстраненность от НСУ, будто я даю себе отдых, отпускаю себя на волю. Есть впечатление, что НСУ тает.

При этом не возникает возмущенных мыслей типа «Почему я должна всегда делать полезное? Кто сказал что я должна?». Различила, что ожидаю таких мыслей и считаю, что раз их нет, то практика не дает результат. Хотя это фигня, потому что и без них было освобождение.

Жу:

НСУ «Я не должна высовываться, должна знать свое место».

Возникало недоумение и непонимание - а кто должен высовываться? А где мое место? И кто это решил?

Я часто не могла различить уверенность и ставила глюон на ясность, ее описывающую. Мне видимо необходимо еще тренироваться, чтобы различать уверенности.

Лиска:

НСУ «Если я буду совой, то стану неадекватной, самоуверенной, буду всех посылать нахуй с указаниями».

По мере выполнения практики эта фраза все больше переставала иметь смысл, я к концу просто не могла даже ее сформулировать. И при ее формулировании спонтанно стали появляться скептические фразы вроде «С чего это я стану сукой?», «У меня появится своя жизнь и я почему-то вдруг стану невменяемой?» - эти НСУ воспринимались совсем бредово.

НСУ «Я не должна высовываться».

К концу практики был зрительный образ растворения этой СУ. Она тоже казалась совершенно не имеющей ни смысла, ни отношения к моей жизни.

Побочные эффекты - различила подавленное желание и к концу практики стала возникать нерушимость.

Ры:

НСУ «Я не достойна удовольствия».

Пока я пыталась рассмотреть эту НСУ, она уже ослабевала немного. В некоторые моменты, пытаясь поставить на нее глюон, я забывала, что это за уверенность. Мне приходилось читать запись, чтобы не забыть её смысл. Может быть, мне не хватало внимания. В конце практики НСУ немного ослабла, но я не уверена, что она ослабла от глюона, а не из-за ее рассудочного рассмотрения.

Крис:

НСУ «Мнение других - высшая ценность».

Заметно ослабилась за время практик.

Было очень интересно при этом наблюдать за способами защиты НСУ:

Защита 1. Во время вчерашнего глюона в какой-то момент внимание соскочило на возникший страх «Перестану быть блохой - стану эгоистичной сукой». Эта НСУ просто выперлась на первый план. И стало понятно, что она пришла защищать первую НСУ. Решила, что это свидетельство того, что практика действенна. Но новая (не совсем новая, конечно) НСУ прочно прилипла.

Потом ночью пошла в туалет и разбудила Триш громкими шагами. Когда она об этом сказала, впала в самоосуждение «Ну вот этот черный день и настал - я стала эгоистичной сукой, которая кладет хуй на комфорт других». Стала думать об этом, решила, что все это бред и спокойно заснула.

Защита 2. Сегодня при глюоне было заметно, как НСУ снижается. И при этом возник скептик: «А вдруг я буду долго смотреть на эту фразу и в итоге будет противоположный эффект». Было удивительно, как психика защищает уверенности разными способами, даже противоположными. Когда один не сработал, берет другой, мне даже смешно от этого становилось. Скептик этот тоже очень прочно прилип.

Защита 3. Прямо посреди практики возникла мысль «С этой НСУ уже все, можно переходить к другой». Хотя очевидно, что мне над ней еще работать и работать.

Потом НСУ трансформировалась из «Мнение других - высшая ценность» в «Мнение других очень важно». Это было так - я обнаружила, что на первую уже не возникает никакого отклика, кроме мыслей «Что это за бред вообще» (хотя сейчас не уверена, что это признак того, что НСУ отвалилась полностью, буду еще ее глюонить). А вторая казалась прямо очень справедливой и обоснованной.

При этом в начале интенсивность первой НСУ была 3, а второй, всплывшей, - 7. Сначала возникло разочарование, что я делала глюон столько, а в итоге интенсивность выросла. А потом подумала, что вторая НСУ сама по себе намного безобиднее первой. И что первая заменилась второй – это прогресс.

**019. ЦВ «Блошиная НСУ» – «Совиная ОзУ» или «Блошиная НСУ» – «Сова».**

Общие наблюдения (независимо от НСУ):

Появляются новые оттенки совы - с расслабленностью, легкостью.

Нравится, что на любое блошиное состояние можно навести резкость, рассмотреть под микроскопом и заменить на совиное - и что скорее всего при этом появится какой-то новый оттенок совы (если это делается в первый раз).

Тави:

Делала ЦВ против морализаторства и запрета на удовольствие:

1 состояние (морализатор): Если я плохая, я не могу испытывать удовольствие от жизни.

2 состояние (инженер): В любой ситуации я имею право испытывать удовольствие.

Во время ЦВ возникла ясность: только испытывая удовольствие, я могу что-то сделать со своим неприятными проявлениями.

Сначала отказ от состояния 1 воспринимался кощунством, потом стали возникать просветы, захотелось описать – что именно я испытываю во время этого состояния:

- должна про это (неприятное проявление) думать, грызть себя, наказывать;

- не должна получать приятные впечатления, если получила вдруг – забыть и не рассказывать о них;

- должна общаться только о своих неприятных проявлениях;

- если я в этом неприятна – то я во всем неприятна.

От этого возникал протест, восприятие своих действий деструктивными, поддерживающими то неприятное проявление, которое стало поводом для этого состояния. После этого легко было находиться в состоянии 2, в состояние 1 не получалось всунуться.

Мейси:

1 состояние: Если я плохая, то не имею права испытывать удовольствие.

2 состояние: Независимо от моих восприятий я могу испытывать удовольствие.

Возникла отчетливая НСУ, что я не имею права на позитивное отношение (ПО) ко мне, если у меня есть неприятные другим омрачения. Она воспринималась как справедливая на 10, возникло понимание, что я в ней постоянно живу, поэтому ни с кем не общаюсь - я же плохая. В этой НСУ я не имею права рассчитывать на какое-то дружеское социальное взаимодействие, пока у меня проявлено это неприятное омрачение. Никто мне ничего не даст, ничего для меня не сделает, ничего со мной не захочет. Я даже просить не имею права, я же плохая. Если ко мне будут испытывать негативное отношение (НО), это будет справедливо и закономерно. В состоянии, когда властвует эта НСУ, у меня даже не возникает желаний, направленных на других людей, они кастрируются еще на стадии возникновения.

При этом для удовольствий, не касающихся социальных взаимодействий, у меня слабый запрет, я могу читать, жрать и т.п. несмотря на то, что я «плохая».

1 состояние: Я не имею права на ПО других людей

2 состояние: Сова

Появилась уверенность, что я трачу жизнь на хуйню. Неужели мне настолько важно, испытывают ко мне ПО или нет? Настолько, что вся моя жизнь скована озабоченностью мнением, страхом НО, отчужденностью. Возникло восприятие такого состояния как нездорового.

Лиска:

1 состояние: Если у меня неприятные проявления, то я не имею права на удовольствие, должна себя наказывать.

2 состояние: Какие бы неприятные проявления у меня ни были - я могу получать удовольствие, я имею право на любые удовольствия.

При испытывании второй уверенности в первый раз в жизни возникло яркое и отчетливое восприятие своей ценности. Я ценная не из-за своих каких-то приятных проявлений и качеств, не пользы, которую я могу принести, а просто потому что я есть, я живу, просто потому что я существую. Я «ценная-сама-по-себе», и я сама по себе заслуживаю любого удовольствия и любых приятных впечатлений, которых только захочу, мне не нужно ничего никак заслуживать.

Сейчас кажется, что это восприятие - своей безусловной ценности - это какое-то отдельное озаренное восприятие.

**020. ЦВ «Совиная ОзУ – Сова»**

Рэй:

Брала СОзУ «Никому ничего не должна».

В начале возникал страх, что если я буду никому ничего не должна, то у меня пропадут все социальные взаимодействия, и я останусь одна. Не понимала связь первое время, а потом различила, что эта уверенность связана с уверенностью о том, что «меня терпят, пока я приношу какую-то пользу». И значит, в уверенностях так, что если я не должна никому ничего, то толку от меня нет и смысла со мной общаться тоже нет.

Тау сказала, что у нее возникала иногда уверенность, что с ней может быть приятно, комфортно и просто из-за ее проявлений, и у меня на доли секунды такая возникала. И было удивительно, что так можно - это ассоциируется с фоновой расслабленностью, дружественностью к себе и другим, как будто все клево и вообще не надо никаких напряжений ни в чем.

В конце практики снова на секунду возникло восприятие, что я наконец-то влезла в эту уверенность, как будто на 100 соскучилась по этому, сильная тяга к таким восприятиям.

СОзУ «Я ценна сама по себе». Различила, что фоново я себя не считаю ценной, и раньше это было рассудочным пониманием, логическим. А сейчас возникла ясность, что я сама для себя - ничто, и поэтому возникает куча негативных эмоций, привязанностей.

Тау:

Брала СОзУ «Я никому ничего не должна»

Я не должна быть какой-то особенной, не должна что-то из себя представлять. Это ведь моя жизнь, почему я каким-то людям что-то должна? Кто это решил и почему я должна следовать этому? Я свободный человек и никому ничего не должна. У кого-то могут быть какие-то желания ко мне, как и у меня к кому-то, и мы можем реализовывать совпадающие желания, но это не значит что я должна реализовывать чьи-то желания. Это абсурд, я не раб.

**021. Массивная сова:**

Есть предположение, что интенсивность совы зависит от интенсивности направленного на нее внимания. Когда на сову ставили массивное внимание (МВ) разной интенсивности, у Тави и Барсика это проявилось. У Лиски и Пингвы был отложенный эффект - сначала ставили МВ, потом усиливалась сова.

Эфа:

Поняла что во время попыток МВ я отношусь к себе настолько серьезно и «по-человечески», как никогда не относилась. Никогда обычно мои восприятия, ценность моей психической жизни не имеют для меня такого значения, как в этом состоянии. Возникала смесь серьезности-существования очень высокой для меня интенсивности. От того, что вообще можно к себе так относиться, есть некоторое ошеломление.

**022. Глючистка ОзУ:**

В этом эксперименте на ОзУ ставится глюон.

Ры:

ОзУ «Я никому ничего не должна».

Заметила, как эта уверенность начала заполнять меня всю, «раздуваться». А у меня возникло сопротивление к этому, захотелось начать сдерживать ее.

Я поняла, что возникали сдерживающие деструктивные механизмы, не дающие этой ОЗУ расползаться. Сразу налипали скептики, мысли, что если я ничего не должна, то вообще ничего делать не буду, лягу на диване.

Хочется следить за этим механическим процессом загрязнения ОЗУ, отпинываться.

Эфа:

ОзУ «Я человек и со мой должны обращаться соответственно».

Возникало впечатление, будто я накачиваюсь этой уверенностью и она становится полноправным членом всех моих восприятий. Было состояние собственной ценности и непоколебимая, безусловная уверенность в этом.

**023. ЦВ против озабоченности мнением при указаниях**

1. Я должна испытывать озабоченность, если мне указывают на омрачение, озабоченность - это естественная неизбежная реакция.

2. Указания - это просто инструмент для моего использования.

3. Я могу испытывать удовольствие независимо от своих восприятий.

Мейси:

Эта практика воспринималась как клевая прививка от озабоченности мнением при указаниях. Я представляла, как ситуация эволюционировала от «я озабочена пиздец как» до «мне указывают, я испытываю серьезность и спокойствие». Пропадала уверенность о естественности озабоченности, она начинала восприниматься как нелепый неудобный атавизм. Хочется ее каждый день делать.

Эфа:

\*) Поняла, что часто, когда я загружена указаниями, я воспринимаю удовольствие как ПЭ-шное забвение, умиление котиками, вытекание мозга. И конечно у меня возникает сопротивление такому «удовольствию». Во время ЦВ возникало понимание, что я могу получать удовольствие и при этом быть серьезной, осознавать то, что у меня есть проблема. Нет никакой помехи в том, чтобы получать удовольствие, испытывать насыщенность и при этом помнить о проблеме.

\*) Возникало сексуальное желание. Оказалось, что я себя наказываю за что-то фоново и подавляю таким образом сексуальное желание.

Триш:

\*) Когда прерываю НСУ, перепрыгивая во что-то противоположное, есть впечатление, что останавливаю заезженную пластинку, что-то механичное.

\*) 1-я уверенность была на 10, стала на 3 - из разряда прописной истины перешла в разряд сомнительной.

\*) На 3-й уверенности различила сопротивление: кто-то смутный, из прошлого будет не согласен, чтобы я испытывала удовольствие, когда проявила омрачение. Захотелось подумать, кто этот кто-то - родственники, родители или учителя. И осознать, что мнение этих людей больше не имеет значения.

**024. Выращивание «провальной» СОзУ:**

Тави:

Порождение ОзУ «Мое удовольствие - высшая ценность»

1. Возникают сразу попытки обосновать логически, исходя из полезности для других, типа «Если я буду получать удовольствие, то стану более приятным человеком, смогу вести Курсы» – то есть польза для Бо-беженок (т.к. они со мной общаются), для мордосообщества и людей в целом это единственное, что может для меня обосновать разрешение получать удовольствие.

Когда это становится абсурдным, вылезает другой способ блокировки: попытка подменить ОзУ «похожей» уверенностью «Мне можно получать удовольствие» и убедить себя, что это одно и то же.

После того, как убрала эти блоки, ОзУ перестала восприниматься «кощунственной», стало возникать согласие с ней. Возникли сова на 7, торжество, благодарность к себе, слабая нерушимость.

2. Четыре минуты ставила МВ на эту ОзУ (нестабильно) и одну минуту засовывала ее в тритий (о тритии см. Спецкурс Уверенности), возникла твердость в горле на 5 – первый раз в жизни, раньше было только слабое сковывание, держалась все 5 минут практики. Тритий в конце стал возникать довольно легко, но накопилась усталость от усилий.

Иногда во время МВ+ОзУ появлялся новый способ блокировки ОзУ: она становилась просто ничего не значащими словами. Такой способ обмануть себя – вроде бы я формально делаю то, что хотела, слова ведь одни и те же.

Возникла ясность, что эта ОзУ необходима для нормальной жизни, что хочу испытывать ее фоново, что это неотъемлемая часть здоровой психики. Удивило, что не возникало сопротивления, скептиков, уверенности что я охуела – так думать. Считаю это показателем того, что ОзУ была устойчивой, очищенной.

3. Захотелось в состоянии этой ОзУ написать напоминалку себе о том, что эта уверенность адекватна, необходима, естественна:

Я могу получать удовольствие от каждого действия, движения, вдоха. От каждой секунды жизни, независимо от того, чем я решу эту секунду заполнить. Это очень просто – получать удовольствие, достаточно разрешить себе это, стремиться к этому. А всякие страшилки типа «стану самовлюбленной эгоисткой и похуисткой» придумали люди, которые понятия не имеют – что такое получать удовольствие от жизни. Те, для кого получение удовольствия ассоциируется с плевками на других, с разрушением всего вокруг себя и своей жизни. Запрещая себе считать свое удовольствие высшей ценностью, я ориентируюсь на мнение этих психически больных, делая себя такой же больной.

Но я могу быть здоровой, осознавая, что мое получение удовольствия не может принести вреда ни мне, ни другим. Потому что я не идиот и не выберу получение 5 секунд удовольствия от свободного падения со скалы ценой своей жизни. Потому что мое удовольствие возникает в том числе и от того, что приятные мне люди получают удовольствие – а значит я не захочу причинить им вред своими действиями или бездействием, мне будет приятно делать что-то для них, у меня есть опыт таких действий и того, что они мне приятны. Удовольствие у меня (как у любого психически здорового человека) не может возникать от того, что кому-то плохо, так каким образом может вдруг реализоваться эта страшилка «решу, что мое удовольствие – высшая ценность, и начну срать на безразличных мне людей»?

Осознавая, что мое удовольствие является высшей ценностью, я избавлена от необходимости проверять, не насилую ли я себя, ведь сигнал в виде возникновения НЭ будет тут же интерпретирован как что-то ненормальное, чем он и должен являться. А не будет проигнорирован из концепций типа «Я могу потерпеть».

Выводы:

1. нашла 3 способа блокировки ОзУ:

- «логическое обоснование», уничтожающее суть ОзУ

- подмена «похожей» уверенностью, искажающей ОзУ до чего-то беззубого

- формальное проговаривание фразы, описывающей ОзУ, без испытывания уверенности в сути этой фразы

2. Порождая ОзУ, можно различить и снять способы ее блокировки.

3. Может быть достаточно 15 минут усилий, чтобы сделать устойчивой ОзУ, которая казалась чуждой и кощунственной.

4. Можно проверять присутствие в психике ОзУ возникновением ясности, что она является неотъемлемой частью психики, и отсутствием сопротивления этой ясности.

5. Описывая свое состояние в ОзУ, я закрепляю ее в своей психике и даю себе дополнительный способ испытать ее, перечитывая это описание в состоянии блохи.

Было удивительно, что два часа (до того, как заснула) эта СОзУ держалась в психике - то есть я действовала из нее, воспринимала ее естественной. Воспринимала себя из-за этого совсем по-другому, как будто фоново немного стала совой. И сегодня с утра эта СОзУ держится, возникают изумление и желание дальше прикладывать усилия, постоянно вспоминаю, что внедрение этой СОзУ (которая была провальной) заняло 15 минут! Понятно, что не каждые 15 минут своей жизни я буду внедрять по одной ОзУ, но ведь 2-3 в день наверняка захочется так приживить.

Порождение СОзУ «Я доверяю себе и хочу себе приятной жизни»

1. Рассудочный разбор скептиков для этой СОзУ.

\*) Как я могу себе доверять, когда я делаю столько неадекватностей? Нет, пусть мои решения, высказывания, различения проверяют Бо и беженки, ну за исключением решений вроде «купить новую резиночку за 1 доллар несмотря на то, что у меня есть уже 10 резиночек».

Раньше я этого не формулировала, но мое параноидальное недоверие к себе неудобно не только мне, но и другим. Я колеблюсь в простом вопросе (вроде того, способна ли я днем дойти от одного поселка в Гималаях до другого, если я раньше ходила там два раза и помню дорогу не на 10, а на 9?) и начинаю пытаться решить его чьим-то умом, кроме собственного. Сомневаюсь в своем мнении о типичной ситуации после того, как участвовала в разборах и формировании мнения о десятках подобных, и опять же начинаю приставать к кому-то с вопросами вроде «А если я сказала два раза «не хочу», а он говорит «ну а если немного?» - продавливание это с его стороны или нет?». Меня саму такое заебывает от других, почему я считаю, что моим друзьям это приемлемо? И почему мне нормально поддерживать восприятие себя идиоткой?

\*) Конечно же, доверяя себе, я буду допускать ошибки. Но это неизбежно при получении опыта, никто не может научиться чему-то, не ошибаясь, не учась в том числе на своих ошибках. Проблема в том, что за ошибки в советской зоне было принято драть нещадно, и я продолжаю эту похвальную традицию, устраивая сеансы самобичевания. Последствия ошибки могут быть ничтожными, или их вообще может не быть, и это не мешает гнобить себя за них так, как если бы они привели к потере миллиона долларов.

\*) Я достаточно адекватна, чтобы определить, где у меня не хватает компетентности, и обсудить это с друзьями. И доверие себе не отменяет желания это делать. Почему-то, когда я говорю «доверие к себе», это воспринимается как «неадекватная самоуверенность», а не здоровое отношение к себе как к человеку.

2. Механизмы, блокирующие СОзУ:

\*) вспоминаются примеры того, как я была неадекватна.

Очевидно, что у любого человека, который не сидит бездеятельно, а чему-то учится, что-то организовывает, участвует в обсуждениях восприятий, путешествует и т.п. не может не быть неадекватностей. Но здесь это воспринимается не как неизбежное последствие активности, получения жизненного опыта, а как признак моей хуевости.

\*) происходит обобщение «я неадекватная».

Это обобщение ложно: несколько неадекватных поступков - не повод считать, что человек в целом неадекватен, для такого вывода необходимо было бы проанализировать, как часто такие поступки совершаются, каково процентное соотношение адекватных и неадекватных поступков, какие действия человек предпринимает после совершения маразмов и т.п. Но такое ложное обобщение легко «проглатывается», потому что навешивать на себя негативные ярлыки таким образом очень привычно.

\*) «это ведь даже рассудочно понятно, что неадекватному человеку нельзя доверять себе». «Рассудочно понятно» - очень мощный аргумент, припечатывает намертво. После него я обычно затыкаюсь, игнорируя, что несмотря на логичность этого выводы он основан на ложных предпосылках.

3. Порождение очищенной от скептиков СОзУ

Пропадает фон мрачности и недоверия к себе, которые я не различала. Только сейчас поняла из-за этого чувства освобождения, что постоянно испытываю недоверие к себе, отношусь с подозрительностью. Я как будто стала более защищенной, испытав доверие к себе, ну это и понятно, ведь на одного человека, скептически относящегося ко мне и заебывающего подозрительностью, стало меньше (причем на человека, который постоянно со мной:).

Различаю – стала ли я от того, что доверяю себе, «самоуверенной»? Относящейся с пренебрежением к мнению Бо, беженок? Не стала. И никаких самоубийственных поступков мне не захотелось совершать.

Кроме чувства защищенности появляются благодарность и симпатия к себе.

**025. Поиск направлений блошиности:**

Елка:

Пока делала ЦВ «сова-блоха», обнаружила основные блошиные направления:

\*) общительность

1) я должна больше общаться с симпатками

2) если мой интерес к симпаткам проявляется не сильно, то наверно мой интерес к развитию селекции тоже какой-то странный, не такой.

3) я должна проявлять себя более дружелюбно, подбадривать симпаток, показывать, что мне интересна их жизнь, чтобы они «разморозились»

4) я слишком нелюдимая, особенно последнее время. Часто ухожу гулять одна, реже тискаюсь

5) я часто не реагирую на ПЭ, которые проявляют, не смотрю на кого-то, кто на меня смотрит и ждет моего внимания. Всплыло в ВД «морда кирпичом».

\*) самоуверенность

1) мысли о том, что я буду слишком самонадеянной, если не буду реагировать подавленно на свои хуевые проявления

2) страх чсв – «от совы я могу стать чсв-шной»

3) если я буду мечтать о том, что мои лекции будут слушать по всему миру, я буду известной селекционеркой – то это усилит чсв

\*) внешность

(предыстория - когда я приехала на Курсы, я в какой-то момент весила 68 кг и это казалось дохуя. Сейчас через месяц я вешу 63 кг, хоть и жру нормально и не насилую себя. Я этому рада, мне приятнее, телу легче и сама себя воспринимаю привлекательней, энергичней)

1) я не должна так много внимания уделать своей внешности - смотреть на себя в зеркало (раза 3 в день), часто взвешиваться (1 раз в день или два) и вообще думать об этом слишком часто (слишком часто - не определено)

\*) моя неприятность в состоянии блохи.

1) что-то неопределенное типа «если у меня есть плохие качества - то я в целом неприятный человек».

2) и опять мысли о том (в блохе), что если со мной не общаются или мало общаются, это как-то свидетельствует о моей «неприятности».

Все понятия - и «плохое», и «приятная» - предельно размыты.

При сове возникали желания побольше быть одной, плавать в восприятиях столько, сколько захочется, делать ЦВ с состоянием «хочу испытывать удовольствие в любой ситуации». Еще хочется делать ЦВ с этой «приятностью».

Качества, которые я считала недостающими (недостаточная активность в селекции, энциклопедичность) при этом на практике оказались не настолько значимыми для меня, чтобы именно их сейчас брать в практики. А то, что перечислила здесь, вылезло на первый план.

Пример противостояния блохи и совы:

Блоха: «Я должна выполнять свои обещания. Если я обещала бокс и паркур - я должна это делать чаще, чем сейчас. Иначе я слишком важная».

Сова: «Паркур и бокс зависят от того, когда мне захочется это сделать, нет ни для кого никакой определенности».

В общем, я сплошь и рядом должна симпаткам и симпатам, и во время совы это казалось дикостью.

**026. Совиный взгляд:**

ЦВ «Сова» - «Проживание блошиной ситуации в состоянии совы»

Выбираю ситуации, в которых обычно веду себя как блоха, и представляю, проживаю их в состоянии совы, с совиными восприятиями и действиями.

Мейси:

Я взяла желание терпеть дискомфорт от проявлений другого человека. Наблюдения:

- почти сразу возник СЛОн. А потом возник образ, как я в этой сфере стала корежиться, как-то неловко кукожиться, пытаясь угодить другому человеку, и это состояние воспринималось как отчетливо нелепое, абсурдное

- в блохе отношение к указанию другому человеку на то, что мне неприятно, воспринимается как плохое, неправильное, и что я причиняю страдания этому человеку. А в сове возникает клевое спокойное состояние, когда указывать на то, что мне не нравится, устранять неудобства - это естественно, в этом нет ничего ни плохого, ни хорошего, это просто инженерная задача, как поменять неудобную позу или взять подушку под спину.

Еще наблюдение по этой практике: блошиные проявления у многих повторяются, и как оказалось, совиные проявления тоже повторяются, но почему-то в отличие от результатов по совению результаты этих практик сильно влияют на тех, кто их не делал. Эфа и Триш взяли проявление «Сдавленный тихий голос», и когда они зачитывали результаты, у меня возникало узнавание и сильное желание тоже что-то делать со сдавленным голосом, хотя до их описаний я воспринимала его как почти незначимое блошиное проявление

Эфа:

I.

Выбрала одно проявление: сдавленный тихий голос.

\*) Из совы каждый раз возникало недоумение: как можно так говорить? Почему я так говорю?

\*) Я, говорящая тихим голосом, воспринимается из совы как раб, бесправный человек . Возникала отчетливая ясность в этом.

\*) Перестала воспринимать «собой» себя, говорящую тихим голосом. Было недоумение, почему это вот это - Я? Хотя 5 минут назад, когда выписала это проявление, оно казалось «Мной» на 10.

\*) Захотелось расправиться всем телом, выпрямиться.

\*) Стало понятно, что обычно есть уверенность «тихий голос – это плохо, надо говорить громко», и нет понимания: что стоит за тихим голосом, кроме мути «это наверное чсу».

Назвали состояние, при котором свойственные мне восприятия блохи перестают восприниматься своими, «блоха отсосалась».

\*) Поняла, что у меня есть изначально присущее (имманентное) право выражать себя, я не должна быть хоть какой-то, чтобы выражаться. А когда я говорю сдавленным голосом, я считаю, что мне нужно что-то, чтобы получить право привлекать к своим словам внимание.

После практики голос сам по себе стал звонким, более ПЭшным.

II.

Выбрала ситуацию: ждать и искать одобрения, прежде чем сделать что-то новое или то, чего давно не делали другие.

Наблюдения:

- несколько раз возникало недоумение: «Почему я должна ждать одобрения?». Был ощутимый дискомфорт от этого ожидания

- стала отчетливо различима моя ущербность, как будто это физический объект. Обычно я ее не различаю.

- сова усиливалась

- возникало доверие к себе, к своим желаниям

- стало понятно, что передо мной открыт целый мир, никто меня не сдерживает. Я могу делать сотни, тысячи разный вещей, но почему-то не делаю

- было восприятие размывания, исчезновения этой блошиной позиции

- в конце: удивилась, что это вообще свойственное мне проявление.

ЦВ «Сова-блошиная ситуация»

Выбрала ситуацию - по утрам оглядывать в ресторане беженок и Бо, смотреть, что они делают и подстраиваться под них (испытываю озабоченность, что не делаю того же, хочу начать делать то же самое и т.п.)

Наблюдения:

- возникла ясность, что я кладу хуй на свои желания, отношусь к ним как к мусору. Я этого часто не различаю.

- несколько раз сильное недоумение: зачем я это делаю??

- поняла, что в блошином состоянии я искажаю реальность, не воспринимаю беженок равными существами. При совином взгляде они воспринимаются равными.

- стал возникать СЛОн и нарастать. Потом он стал броней, через которую не проходили озабоченности и ЧСУ. Возникла приятная «толстокожесть», она переживалась как желание и способность сохранять свои желания.

- появилось доверие к своим желаниям, понимание, что мне незачем их подавлять и стыдиться. Возникло восприятие ценности себя «самой по себе».

Еще при совином взгляде на ситуацию возникала озабоченность, что я стану похуисткой, и мне будет насрать на мнение окружающих.

Триш:

Проявления, которые привыкла считать естественными, свойственными мне, чем-то неотъемлемым, из позиции Совы начинают казаться чужеродными, не моими. Для этого эффекта Мейси придумала термин «блоха отсосалась».

Пингви:

1) Неловкость в ситуации, когда на меня смотрят (или меня слушают) много людей.

Различила, что неловкость возникает из-за уверенности, что если люди уделяют мне свое «ценное» внимание, то я должна это как-то оправдать - выглядеть очень приятно или рассказывать очень интересно и вообще развлечь по-максимуму.

В состоянии совы это различилось и я поняла, что вообще-то я ничего никому не должна, могу вообще молчать и смотреть в сторону, не обращать ни на кого внимания, и это отвалилось.

2) Неловкость, когда меня хвалят или говорят приятное.

Эта неловкость возникает по похожей причине - я начинаю считать себя обязанной и дальше проявлять это приятное, и неловко, что я не смогу это оправдать, что потом это проявление может исчезнуть. И получится, что ожиданий я не оправдаю.

В состоянии совы возникает непонимание, какого хуя я считаю себя обязанной что-то делать, возникает отделенность от этой ситуации, от мнения человека обо мне, и немного отрешенность.

Пусть он думает что хочет, почему я сразу взваливаю на себя груз обязанности и дальше соответствовать его представлениям?

3) Отвечание на вопросы не задумываясь, хочу я это делать или нет.

В сове возникает понимание, что такое действие - отношение к себе как к мусору, который вообще не имеет никакой ценности, и возникло непонимание - с чего вдруг так к себе относиться. И понимание, что это ослепление блохой, сумасшествие.

Алиса:

- стало ясно что я почти не делаю (или делаю очень мало) совиных действий, почти всегда я продолжала делать блошиные действия в бытовых ситуациях и не задумывалась об этом (даже после практик сов).

- увеличилась насыщенность жизни после этой практики

Тави:

Выписала несколько блошиных проявлений, оказалось неожиданным, что какие-то сразу стали казаться абсурдными, а одно оказалось неподъемным, не получилось туда засунуть сову.

1. Неловко смотреть в глаза, если человек на меня смотрит.

\*) Различила, что у этой неловкости есть причины:

- уверенность, что должна как-то реагировать

- озабоченность мнением, что я неприятно выгляжу

- уверенность, что человек от меня чего-то хочет, а я не понимаю - чего (в ситуации, когда я замечаю, что на меня кто-то молча смотрит). То есть просто на меня посмотреть не может захотеться, только если что-то нужно

\*) Сунула сову:

- Непонятно, в чем сложность. Хочу смотреть на человека, который на меня смотрит - смотрю. Не хочу - отвожу взгляд. Кто чего-то хочет - скажет. Кому неприятно - не будет смотреть. На пустом месте выдумываю целую историю и испытываю НЭ.

\*) Итог: остается слабое напряжение, блошиность, если перепроживаю такую ситуацию. Буду дальше смотреть на это совой.

2. Неловкость, когда несколько людей на меня смотрят (на Курсах например).

\*) Причины неловкости:

- озабоченность мнением, что всем неприятно на меня смотреть, чувство вины за это, желание забиться в угол

\*) Сунула сову:

- кому неприятно, может не смотреть, я никого не заставляю, почему я должна быть ответственна за это?

- почему вообще всем постоянно должно быть неприятно от моего присутствия? Неприятны конкретные проявления, а не я сама.

\*) Итог: напряжение при перепроживании не различаю или очень слабое.

3. Неловкость, когда мне говорят приятное.

\*) Причины:

- не заслуживаю (даже если рассудочно понятно, что человек говорит что-то адекватное, например что ей нравится та схема, которую я придумала - это же ее мнение, я верю что ей нравится, но все равно я не заслужила похвалы)

- должна теперь соответствовать тому качеству, которую похваливший во мне дорисовал

- негативное отношение к себе за то, что я обманула того, кто меня хвалит, создала у него впечатление, что во мне есть что-то приятное или что я что-то хорошее сделала (это было сильно неожиданно различить, кажется полным психозом)

- даже если я заслужила, хвалить меня нельзя, потому что я в целом плохая

- ну и что, что я сделала что-то хорошее, зато у меня вот это и это плохое

\*) Сову засунуть не получилось.

\*) Итог: в первую очередь проработать эту ситуацию, проглюонить НСУ. Отторжение возникает к такому психозу.

4. Терпеть общение с человеком, который чем-то неприятен или от которого есть усталость.

\*) Причины:

- НСУ «Я всем должна»

- НСУ «Мне же не сложно»

- НСУ «Должна быть вежливой, чтобы не обидеть»

\*) Сунула сову:

- могу не обращать внимание на этого человека, не испытывать озабоченностей, чувства вины и недовольства

- сильное облегчение

\*) Итог: нет напряжения при перепроживании.

Эфа:

Осовление блошинной ситуации «Сильное чувство вины и самоосуждение за то, что годами ничего не делаю с неприятными качествами, которые создают дискомфорт моим друзьям, и за то, что не хочу меняться в этом».

Наблюдения:

- Осуждение воспринимается как яд, который я тоннами заливаю в себя. Возникает недоумение и отчаяние от того, что я так себя травлю.

- Различила, что я ничего не делаю с неприятными проявлениями в первую очередь из-за похуизма к себе, нежелания для себя приятных состояний, т.е. из-за состояния блохи.

- В рассматриваемой блошиной ситуации слилось две блохи. Одной похуй на свои восприятия, она считает себя достойной жить дерьмовой жизнью. Вторая блоха испытывает ненависть к первой за то, что та не выдает правильных результатов.

- Сова при взгляде на блошиную ситуацию воспринимается как человек, которым я всегда хотела быть. Она кажется доброжелательной, любящей, хотящей приятного, здравомыслящей, умеющей подбирать эффективные инструменты для приятных изменений.

Осовление блошинной ситуации «Неловкость и желание обосрать себя, когда мне говорят комплименты».

Наблюдения:

- В этой ситуации есть уверенность, что комплимент необъективен, потому что неприятных качеств намного больше, чем приятных. Но ведь та, кто делает комплимент, не говорит, что у меня нет неприятного или что его очень мало, не говорит, что я вся состою из охуительных качеств. Она говорит о конкретном приятном качестве или проявлении. Отрицать, что такое качество есть - это и есть необъективность.

- В сове я уверена на 10, что во мне есть приятное, и возникает недоумение, что я вдруг начинаю отрицать очевидное.

- Оказывается есть пугало, страх советского человека: «если я соглашусь с комплиментом, то начну считать себя охуительной во всем и загоржусь, начну вести себя неадекватно, срать на мнение людей». В советском обществе часто гнобили или исподтишка осуждали тех, кто уверен в себе и говорит о себе что-то хорошее, говорили «ну надо же, ты прямо тут самая умная-красивая-способная», нагло подменяя смысл того, что человек о себе говорил. Внушали стыд за признание в себе чего-то хорошего. Я поддалась этой манипуляции.

Триш:

Смотрела совиным взглядом на блошиное проявление «Неловкость и желание себя принизить в ответ на комплимент, выражение ПО».

Клево, что прежде чем делать практику, Эфа предложила раскопать - что питает эти проявления. У меня это две нсу:

1. «Я недостойна похвалы»

= Я уверена, что неприятных качеств во мне больше, поэтому даже если во мне есть приятные качества, они незначимы и не заслуживают внимания. Таким отношением я принижаю каждое отдельное приятное качество.

Когда различила первую НСУ, проговаривала «Я достойна похвалы, выражения ПО», и возникало клёвое совиное состояние.

2. «Даже если во мне есть позитивные качества, нужно быть скромной и оставаться незаметной (блохой то есть). Нельзя себя хвалить.»

= Удобно придумано продвигать «скромность», как позитивное качество и, таким образом, поддерживать в человеке блоху. Особенно скромность от девочек требуют, парням скромными быть не нужно. В итоге человек не придает значения своим позитивным качествам и не ценит их, и себя соответственно тоже. Вместо того, чтобы понимать, какие его качества приятны и нравятся другим, проявлять эти качества чаще, он отнекивается от них.

Скромный человек никогда не сможет быть личностью, совой.

Ры:

Брала блоху «Вежливая реакция, когда мне что-то говорят, желание казаться дружественной».

В состоянии блохи я себя чувствую ебанутым пуделем, который с готовностью кидается обслуживать любого, кто ко мне подходит. В состоянии совы мне хочется спросить себя, хочу ли я разговаривать, хочу ли как-то реагировать на человека. Хочется спросить себя, а чего я сама хочу, хочу ли я отвечать, хочется ли мне улыбаться. Становится очень важным моя жизнь, мои желания. Возникает СЛОн.

**027. Внедрение совиной уверенности «Самое главное - это испытывать насыщенность и удовольствие, а приобретение «важных» качеств - менее значимо»:**

1) ЦВ уверенностей:

- «Я должна приобрести некие качества, чтобы стать «лучше» (например, ум, большое количество интересов, общую развитость и т.д.) и

- «Приобретение этих качеств - не главное. Главное - мои насыщенность и удовольствие, даже ценой отказа от развития этих качеств сейчас».

Пингви:

Состояние 1 сопровождается фоном гонки, спешки, озабоченности. При состоянии 2 возникает облегчение, спокойствие. Хочется отдохнуть и расслабиться, остановиться. И понимание, что моя гонка - это гонка за фантомами, которые никогда не принесут ничего приятного.

Возникает что-то вроде сострадания к себе, понимание, что в состоянии 1 я себя мучаю. Возникает переоценка состояния - то, что раньше воспринималось как «небольшая озабоченность», в состоянии 2 воспринимается как мазохизм.

Еще возникло понимание, что привычное состояние - это даже не кладение хуя и не наплевательство на себя, а полное отсутствие себя, меня не существует при этом.

Тави:

Первое качание: 1е состояние привычное, затягивающее. 2е – «кощунственное».

Второе – это отношение к состояниям выражено слабее, но есть.

Третье – к состоянию 1 возникает протест, «ничего не должна». В состоянии 2 возникает согласие, желания, которые прямо сейчас приводят к увеличению насыщенности.

Четвертое качание – сильное облегчение, как будто привычная тяжесть отвалилась, прилив энергии (высвободившейся после прекращения фоновых НЭ, связанных с НСУ «должна трахаться с девочками»).

При попытках на следующих ЦВ испытать состояние 1 возникает отчетливый отлив. Сильное желание зафиксироваться в состоянии 2, не допустить возвращения этих пожирателей энергии.

Мейси:

- Скептик: возникало сопротивление идее, что удовольствие, насыщенность может быть самым важным. Очень непривычная для меня идея.

- Первое состояние воспринималось как очень унылое, тоскливое, как будто я снова в школе и всем должна. В этом состоянии я не доверяю себе, своему удовольствию, не верю, что оно приведет меня к развитию. Я как остервенелая мамаша должна заставить себя развиваться, а если не заставлять, то будет деградация.

Жу:

Я подставляла разные качества в блоху - должна быть активной, вести курсы, харизматичной, интересной…

В сове у меня сама произошла перенастройка: главная задача для меня - найти дыры, в которые сливается энергия, насыщенность. Это вызывает сильный энтузиазм, воспринимается актуальным на 10.

С высокой насыщенностью я разовью любые качества, какие мне захочется, в удобном мне темпе. Дело вообще не в конкретных качествах, дело в том, что я испытываю.

Тау:

Первое состояние – «Правильная девочка». Различила, что это неприятное состояние, напряженное.

Второе состояние (возникала такая ясность) – главное - это мое удовольствие. Если мне будет приятно и интересно, то из этого может вытекать что-то живое, живые желания и реакции. Не имеет смысла жить правильной девочкой, это не сделает меня живой.

Ями:

На второй ЦВ с ясностями моя блоха восстала, такая блоха-тиран получилась, стали возникать мысли – «Если не буду развиваться, так и останусь в своем болоте, буду только смотреть сериалы и жрать, мне никогда в жизни ничего не захочется и т.п.», - я офигела, как будто моя тетка, вечно поучающая в голову залезла и стала занудно наставлять.

Когда все-таки уперлась в ОЗУ, возникло облегчение и ясность, что только при удовольствии и насыщенности возможно развитие, все что происходит без удовольствия - хуйня какая-то, просто мусор.

**028. «Капельница» - порождение СОзУ «Самое главное - это испытывать насыщенность и удовольствие, а приобретение «важных» качеств - менее значимо» - каждые 10 секунд в течение 1-2 часов.**

Пингви:

Заход 1:

Почти сразу вылезают разные препятствия к желанию усиливать и продолжать это состояние:

- Старые желания пропадают, так как практически все были обвешаны блохами. Даже к желаниям с наибольшей радостной составляющей примешивается какая-нибудь форма блохи. А в состоянии, которое я порождаю, не хочется допускать ничего блошиного вообще, поэтому привычные желания отскакивают. Новых желаний не возникает. Поэтому начинает возникать беспокойство – «А что, если новых желаний так и не появится?», «А что, если мне захочется просто сидеть и ничего не делать?». Страх, что вообще вся моя активность прекратится.

С этим я решила сделать так: примерно месяц попробовать поиспытывать это состояние и посмотреть, действительно ли не будет возникать желаний в нем (это практически невозможно, но хочется применить такую форму действия к своей фобии). Дать себе «разрешение» на месяц на то, чтобы желаний и активности не было, если так получится, чтобы успокоиться пока и оставить эту тему и просто получать удовольствие от составляющих совы.

- Страх остаться без привычных впечатлений, что станет скучно. Мои привычные желания поддерживают некий фон впечатлений и развлечений и страшно, что этого не будет, если эти впечатления исчезнут.

Просто разные наблюдения и приятные эффекты:

- Возникают ФО: слабой физической оглушенности (в голове, в ушах), жар на морде, холодок на морде.

После первого часа стало возникать очень сильное наслаждение почти во всем теле, стало перетекать в письку, я стала подходить к ГО (без секс-образов и возбуждения) и пришлось пока остановить, так как мне казалось, что я уже не могу это контролировать и могла бы кончить. Пробовала отсекать наслаждение от письки, но получается не очень.

- После первого часа иногда стало накатывать состояние повышенной энергичности, немного опьяненности и связанной с этой энергичностью лихорадочности.

- Возникает восприятие, как будто весь мир, люди отступают на второй план, а в центре остаюсь я. Как будто я становлюсь центром в своей жизни, самым главным.

- Иногда возникала отрешенность, которая резонировала со слабой физической оглушенностью, которую я описывала выше. Они часто проявлялись вместе.

- Понимание, что состояние, которое я порождаю - это уже настоящее проявление любви и ПО к себе, а не просто пиздеж о них. И что прямо сейчас я любовь к себе активно культивирую.

- Через час с небольшим порождения возникло «плато свободы»:

- беззаботность

- чувство легкости

- острое приятное волнение в груди, при котором кажется, что щас вот-вот будет что-то очень приятное.

Заход 2:

Возникает странное состояние:

- Дезориентация.

Есть понимание, что я живу по схеме, схема создана заранее, и сейчас она разрушается, а другой схемы нет. И вообще жить по схеме кажется неуместным. Это непривычно - отсюда дезориентация.

- Впечатление, что сейчас проклюнется что-то новое. Новые желания, новый пласт психики, который спит или еще что-то. Будет что-то новое в квадрате.

- Привычные реакции продолжают возникать: беспокойство, что не коплю хрюны и что сейчас почти не читаю, что ничего не учу и редко спрашиваю симпаток о чем-то. Беспокойство о том, что еще чего-то не делаю (список можно сделать длинным). Я иногда это беспокойство замечаю - и как только замечаю, то в большинстве случаев сразу понятно, что это блоха, и от этого становится легко отказаться.

Тогда возникает вопрос - вместо всего этого беспокойства, охуения должно быть что-то приятное - только вот что? И хочется искать это.

Возникает желание искать то, что сделает мою жизнь насыщенной. Не что-то правильное, не какие-то благородные цели. А только то, что даст насыщенность, не обвешенное больше ничем. И у меня от этого удивление возникает - от этого чистого свободного желания, на которое не налипла пока что ни одна догма. Раньше на него все время что-то налипало.

Заход 3:

Яркое восприятие каникул. Восприятие, что отвалились рамки, отсохли категории, в которые я пыталась себя впихнуть. Понимание, что я живой, интересный человек, которого не нужно запихивать в рамки и нельзя пытаться насильственно сделать таким, каким я не хочу быть. Чувство свободы - могу делать че угодно. Беззаботность, образ себя как маленькой девочки. Спонтанно возникает уверенность «никому ничего не должна». Сильное наслаждение.

**029. Выписывание желаний в состоянии СОзУ**

Хочется делать такую практику, чтобы привыкать испытывать СОзУ, действовать, исходя из нее, реализуя найденные желания.

Пингви:

Взяла уверенность «Мое удовольствие - высшая ценность», стала выписывать желания, которые в ней возникают:

- Спрашивать себя, испытываю ли я удовольствие. Спрашивать себя, как его усилить, от чего оно станет глубже, обширнее, от чего появятся новые его оттенки. Начать охоту за мелкими удовольствиями.

- Вслушиваться в мельчайшие оттенки разных удовольствий, погружаться в них.

Стали возникать образы того, как я гуляю и испытываю намного больше удовольствия от природы, чем обычно, потом как тискаюсь, потом как слушаю музыку, и все это намного приятней чем обычно, потому что я это не просто «делаю», я во время этого всего - охотник за удовольствием. Поняла, что есть такое подавленное желание - искать мельчайшие всплески приятного.

Потом просто сидела, продолжала выписывать, и в этот момент появилось впечатление, что психика расслоилась на три или четыре разных эмоциональных направления, каждое из которых было приятно по-своему. Возникли удовольствия от разных вещей - вечера, одиночества, выписывания и формулирования желаний, образов будущих желаний, остатков кита. Каждое из удовольствий было объемным, выпуклым и периодически перетягивало на себя все внимание. И состояние казалось в несколько раз более глубоким, чем обычно.

Тави:

1. Появляются желания, направленные на частое испытывание удовольствия:

- не забивать на получение приятных впечатлений от гуляний. Возникает восприятие похуизма к себе от того, что часто на это забиваю, и неприятие к этому (обычно мне приемлемо такое забивание)

- желание внедрить в свою психику желание нацеленности на удовольствие (возьму его для практик жужей)

- прекращать любую деятельность на время отсутствия ясности о том, что принесет мне сейчас наибольшее удовольствие. Есть деструктивная СУ о том, что сложно понять - что же это будет, хотя есть опыт, противоречащий ей. Обычно достаточно поразличать желания минут 5-10, чтобы появилась такая ясность. Тоже возникало неприятие к тому, что я так не делаю - достаточно пять минут, чтобы существенно улучшить свою жизнь как минимум на пару часов! Абсурдно просирать такие возможности

2. Желания, направленные на саморазвитие:

- составить список «провалов» в психике (тревожность будущим, дорисовки мира и обычных людей, дорисовки близких, блошиность), собрать в кучу инфу, что могу делать по устранению каждого из провалов, возможно отмечать усилия по устранению.

- различила селедку «развиваться очень сложно, а я вялая и не буду преодолевать эти сложности, значит и развиваться не буду», хочется скормить ее киту. Составлю список из того, что легко получалось и ситуаций, когда я прикладывала довольно большой объем усилий.

- желание приручить сову и кита, чаще испытывать их в повседневной жизни.

- разные желания типа учить английский, отслеживать-устранять недовольство, писать живомордность, развивать тело - то, что эпизодически делаю сейчас - усилились, возникла ясность что это гораздо важнее для меня на данный момент, чем получение опыта общения с симпатками и т.п.

Желание сосредоточиться на своих восприятиях, попытках их изменить выходит на первый план. Я сейчас в неприемлемо хуевом состоянии, и исправлять это - первоочередная задача.

3. Еще одно последствие проверки желаний, действий на совиность: из-за присутствия (слабого) СОзУ «мое удовольствие - высшая ценность» возникает растерянность от «съезжания с рельсов». Я привыкла жить в стиле «все идут совить, я тоже хочу совить -> иду со всеми», а сейчас прежде чем что-то делать хочется подумать - что может доставить большее удовольствие, и возникают «ломки» из-за желания дальше двигаться по рельсам. В итоге просто сижу, ничего не делаю, избыток энергии переходит в озон и от этого очень приятно.

Такое сидение воспринимаю более ценным даже, чем реализацию желаний, потому что кажется, что это меня больше развивает, чем когда я что-то делаю.

4. Различила, что практики уже обросли ритуалами:

- если делать ЦВ и т.п., то надо это делать со всеми. Отдельно можно только исследовать какую-нибудь ОзУ/НСУ

- делать ЦВ нужно под таймер, в крайнем случае - под секундомер. Просто испытывать одно состояние, переходить в другое когда захочется - неправильно

- нужно хотя бы кратко записать результаты практики, лучше всего выложить в чат, чтобы потом выкладывать на сайт

- результатом обязательно должно быть что-то новое, если это просто «испытала кита, мне понравилось» - со мной что-то не так, я неправильно делала практику

5. Возникают (редко) мелкие непривычные желания, вроде того, чтобы выйти на 10 минут с буком на площадку перед рестораном и взять туда чай, испытывать кита, добавляя к нему что-нибудь - просто так, для удовольствия, а не для исследования.

**030. Резонанс совы и ОзВ.**

По результатам исследования резонанса совы с разными озаренными восприятиями был сделан вывод, что ярче всего сова резонирует с такими озаренными восприятиями и состояниями: существование, нерушимость, благодарность к себе, «все спят». В исследовании принимало участие 11 человек.