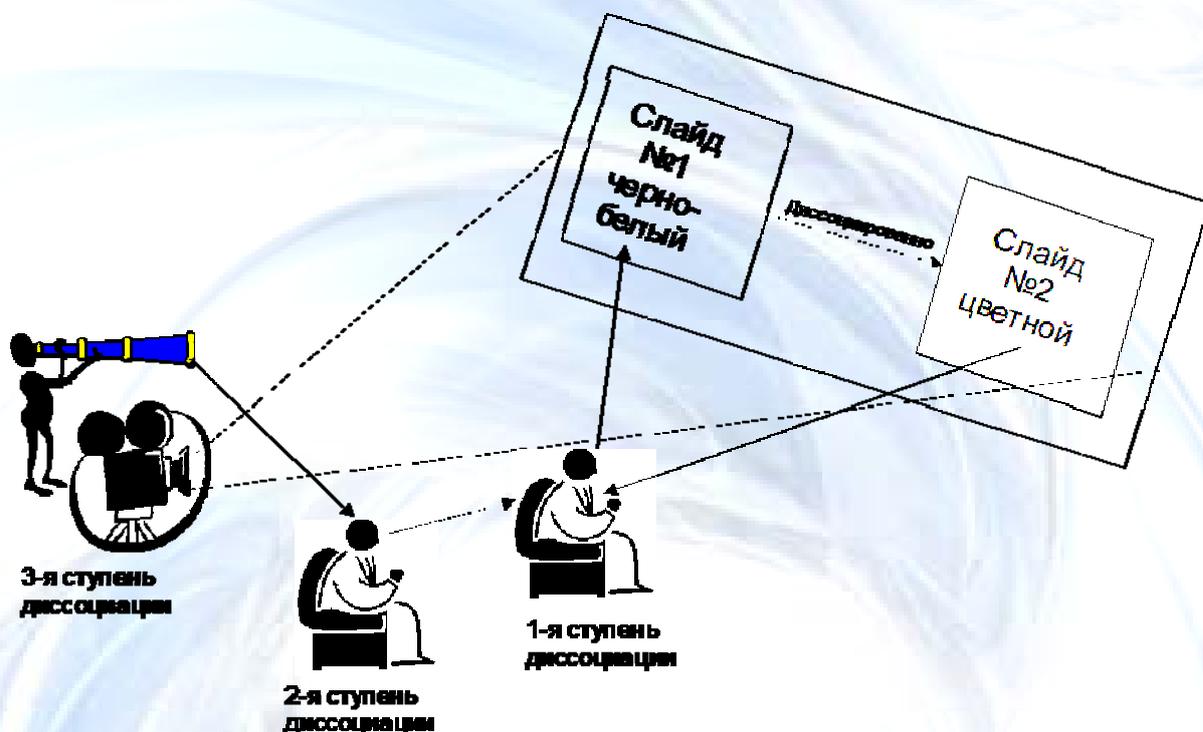


БЫСТРЫЙ МЕТОД ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ФОБИИ

В самом начале выберите неприятное воспоминание, фобию, травматическое переживание, которое вы хотите нейтрализовать. Определите результат и проверьте его на экологию.



1. Представьте себе, что вы сидите в кинотеатре, в пустом зале, где-нибудь в центре зала и смотрите на экран, где вы видите черно-белое изображение себя в контексте, предшествующем проблемной ситуации, т.е. в тот момент, когда все еще в порядке.
2. Отделитесь от себя, переместитесь в будку киномеханика, где вы через стекло видите себя в кресле кинотеатра, смотрящего на экран и свое изображение на экране. Все это вы видите через стекло в будке и слышите звуки через отверстия в стекле.
3. Посмотрите фильм из будки киномеханика в черно-белом изображении, где тот, кого вы видите на экране, проходит через опыт успешно. Остановите фильм, пусть на экране будет слайд, где проблемная ситуация уже позади.
4. Выплывите из будки киномеханика, соединитесь со своим телом в кинотеатре
5. Измените субмодальности слайда, сделайте его цветным и ярким.
6. Подойдите к экрану и как бы впрыгните в кадр (ассоциируйтесь), и просмотрите фильм в режиме обратной ускоренной перемотки (задом наперед), став его участником.
7. Прodelайте шаги 3-6 три раза, каждый раз увеличивая скорость просмотра фильма в прямом и обратном направлении.
8. Проверьте результат, проделав мысленный эксперимент или, есть такая возможность, непосредственно. Подумайте об этом событии или воспоминании, и отметьте, можете ли вы думать о нем более спокойно. Если да - вы справились. Если нет, вы можете проделать всю последовательность еще раз, или попросить помощи у того, кто тренирован в применении этих методов.