

Стиратель Старт
StiStart.com

Алгоритмы применения

ПсихоТехнологий

Примеры как применять методы Стиратель Старт

Например, у Вас есть следующие проблемы или негативные эмоции, выпишите их:

Я боюсь высоты

Я не люблю когда на меня смотрят

Я переживаю из-за своего внешнего вида

Я не красивая

Я все забываю

Я чувствую тревогу

Далее подставьте к ним Стиратель Старт и повторите вслух или про себя:

Я боюсь высоты Стиратель Старт (10 раз повторить)

Вот так:

Я боюсь высоты Стиратель Старт

Я боюсь высоты Стиратель Старт

Я боюсь высоты Стиратель Старт

Я боюсь высоты Стиратель Старт

Я боюсь высоты Стиратель Старт

Я боюсь высоты Стиратель Старт

Я боюсь высоты Стиратель Старт

Я боюсь высоты Стиратель Старт

Я боюсь высоты Стиратель Старт

Я боюсь высоты Стиратель Старт

Еще примеры:

Я не люблю когда на меня смотрят Стиратель Старт (10 раз повторить)

Я переживаю из-за своего внешнего вида Стиратель Старт (10 раз повторить)

Я не красивая Стиратель Старт (10 раз повторить)

Я все забываю Стиратель Старт (10 раз повторить)

Я чувствую тревогу Стиратель Старт (10 раз повторить)

Чем больше вы опишите свою проблему и чувства, которые она вызывает тем сильнее и глубже будет эффект.

Как ежедневно применять метод Стиратель Старт, для саморазвития?

Быстрый способ:

Все просто, **как только Вы почувствуете:**

1. Ярость
2. Гнев
3. Раздражение
4. Стрдание
5. Смену настроения
6. Эмоциональную подавленность
7. Стресс
8. Депрессию
9. Напряжение в голове и теле
10. Приступ тревоги

Вы **можете моментально применить технику стирания**, направив ее на стирание не нужного Вам чувства, мысли, эмоции или состояния.

Сделать это очень просто, сформулируйте проблему словами и приставьте к ней Стиратель Старт и повторите 10 раз.

Ваше подсознание, получив приказ, начнет немедленно его исполнять.

Долгий способ.

- 1) Применять быстрый способ ежедневно, концентрируя внимание на себе, своих чувствах, желаниях, действиях и эмоциях.
 - Вырабатываем то, что желанно, убираем лишнее, мешающее, ноющее, травмирующее, тормозящее....
- 2) Вести дневник и указывать каждый, сколько потрачено времени на три цели недели, ежедневно заполняя....

Само ведение и способность помнить об этом может сильно изменить вашу жизнь даже 6 месяцев, не говоря уже про практики в несколько лет, по системе...

- Вы знаете, что внутри вас помогает достигать ваших целей, а что напротив мешает.

То, что мешает, следует стирать, трансформировать...

Ниже описаны методики работы утром, днём и вечером.

Как использовать для саморазвития:

*Побеждающий других силен, а
побеждающий самого себя могуществен.*

Лао-Цзы

Утро

Каждое утро начинайте с осознания того что Вы хотите сегодня прожить, что хотите сделать. Если у Вас есть цели на жизнь и на сегодня, вам нужно подумать о них и спросить у себя:

- Реально ли мне сегодня достичь их? – Что мне мешает, это сделать?
- Вам нужно составить список того что мешает и поместить в [«Блокнотик»](#) для стирания или же выбрать несколько «крупных» причин и стирать их на ходу (если нет времени выписывать материал)

День

Днем в течение жизни с нами много чего может произойти. Мы общаемся с разными людьми, получаем новую информацию, на нас воздействуют СМИ итд.. В ходе восприятия данных мы впадаем в различные состояния, переживаем различные эмоции...

В момент, когда вы словили негатив или раздражительность, попали в состояние неприятное вам или ощутили внутренний барьер или запрет.

Запустите Стиратель. Сотрите то что мешает, прямо во время переживания этого эпизода запускайте Стиратель на проблему.

За день таким образом можно стереть множество своих заморочек. Вы можете это делать на ходу или в транспорте, не отвлекаясь от другой деятельности.

Вечер

Придя домой. Перед сном. Посвятите стиранию 5-10 минут. Выпишите все, что вас сегодня взволновало или потревожило. Выписывайте сразу в [«Блокнотик»](#) и запускайте стирание.

Вечернее стирание откроет перед вами новые возможности. Просыпаясь утром вы не будете париться по вчерашним проблемам, а начнете его, смело двигаясь к своим целям, исполняя свои мечты.

Какие результаты вас ждут:

Быстрые результаты

Начало изменений вы можете чувствовать уже через 5-10 минут, полный эффект освобождения происходит через 24-72 часа, в зависимости от силы и сложности проблемы.

Если вы живете с проблемой несколько лет, и не получилось стереть ее полностью за один сеанс стирания, не отчаивайтесь, просто продолжайте. Часто проблемы взаимосвязаны и подкрепляют друг друга, так что требуется системно-комплексный подход к стиранию

Долгосрочные результаты

Применение психотехнологий Стиратель Старт - имеет накопительный эффект. Чем чаще вы работаете над собой и применяете психотехнологии, тем лучше ваше самопонимание, сознание, ясность мыслей....

Все что вы делаете для себя, складывается и накапливается в вас, сила воли крепнет, методики развиваясь дают результаты быстрее и лучше.

Используйте ежедневно – стирание на ходу.

Как только произошло, что то негативное или даже пришла мысль о чем-то противном...

- Сразу запустите на неё Стиратель.

Каждый вечер выписывайте свои негативные мысли, эмоции и чувства (или мысленно работайте с ними), чтобы на утро встать уже более бодрым и счастливым.

Развивайте себя с другими психотехниками.

Кроме этих психотехнологий в проекте есть еще и ВКлючатели состояний, ПсихоДрайверы и другие методики для Создания, желаемых изменений в жизни.

- Научиться ВКлючать приятное чувство
- [ВКлючать состояние действия](#)
- ВКлючать состояние уверенности...
- Создавать новые функции (денежное мышление, спортивные достижения...)

Развивайте себя в онлайн-школе ПсихоДрайвер.

- [Усиливать личную эффективность](#), уверенность в себе....

Посмотрите, как стереть любую проблему, подробная схема:



Это принцип работы с любыми психологическими проблемами, с помощью метода Стиратель Старт.

Все курсы стирания основаны на работе со списками их Вы сможете найти в разделе [«Готовые Решения»](#), а сейчас примените методику на том что для Вас является реальной проблемой на сегодня (обиды, негатив, ревность, лень, гнев....) и получите результат.

Сотрите прямо сейчас, то, что Вас реально тревожит или беспокоит.

Как действовать в ситуации, когда пришла негативная эмоция и вы уже в ней?

Работа в ситуации, отличается от работы подготовительной или работой над прошлым. Запустив Стиратель на проблему, или же Психодрайверы с ВКлючателями состояний.

Суть Психодрайверов - сконцентрировать внимание на желанном, запустив при этом подсознательные механизмы помощи, приобретенные в ходе психологической подготовки.

Вы узнаете, как это делается, и начнете применять, пройдя спец курсы по освоению Психодрайверов и включению состояний.

- Подготавливая себя к стрессовым ситуациям или неприятным событиям, мы устанавливаем 10-15 включателей различных настроений и состояний.
- Каждый из них включает в скоростном режиме, переход в желанное настроение и состояние. Так будучи раздраженным, гневным - можно запустить состояние спокойствия, приятного чувства, расслабленности, душевного комфорта.

Состояние изменится, через несколько минут или десятков минут (исследования говорят, что 55 человек из 100 ощущают изменения в течении 7 минут, остальные от 10-40 минут) и вы взвешенно и спокойно будете смотреть на ситуацию.

А это значит что возможно не пострадают ваши отношения, семья, карьера, из-за того что вы из эмоционально спокойного состояния будете принимать более взвешенные решения.

Работает по принципу, запуска нескольких состояний сразу. Запустили уверенность, смелость и состояние действия - и пошли на собеседование, интервью, дебаты, родительское собрание..... Вам будет комфортнее и проще.

Это поможет в жизни. Если вы знаете что завтра предстоит - можете подготовиться, за 30-40 минут запустить несколько включателей.

Как они работают:

1. Запускается изменение состояния.
2. Автоматически идет поиск того что сопротивляется и трансформация
3. Автоматически ищется причина проблемы (тревога, страх, якорь в прошлом, убеждения....) И стирается
4. Состояние меняется и улучшается (разгоняется)

Одновременно включать 3-5 состояний вполне удобно. Комфортно. Не рекомендуется включать противоположные (релакс и действие), это приводит не к цели, а к развлечению.

Как жить, обладая психотехнологиями:

Действуйте

Эта памятка написана для того, чтобы вы реально начали действовать. Действовать прямо сейчас.

Изменяйте свою жизнь, меняйте свое отношение к ней, стирайте свои стереотипы, стирайте убеждения. Сотрите негатив, начните с него, сотрите прошлое, сотрите обиды в прошлом, и вы снимите груз с души.

Вы поймете насколько легко и просто стало вам жить, насколько прекрасен этот Мир, когда он не омрачен негативными воспоминаниями, автоматическими реакциями на какие-либо раздражители.

- Представьте насколько станет радостнее и счастливее ваша жизнь и жизнь ваших близких, когда вы сможете стереть свои «тараканы». Поэтому действуйте.

Радуйтесь

Я считаю, что мы, на этой планете, в этой Вселенной, существуем для того, чтобы радоваться. Смотря на маленьких детей, когда они только появляются на свет и видя их улыбку, я понимаю, что вот она истина.

Наверное, это и есть неомраченное сознание, когда они еще не знают никаких проблем, они еще ничего не знают. Единственное, что их может беспокоить – это голод, холод и отсутствие любви, конечно.

Поэтому радуйтесь.

Радуйтесь каждой возможности, радуйтесь, что вы проснулись утром. Радуйтесь тому, что у вас есть возможность дышать воздухом и то, что вы можете ходить, бегать, прыгать и просто жить. Радуйтесь и будьте счастливы.

Заботьтесь

Призываю вас заботиться, заботиться о себе и о своих близких. Призываю вас заботиться, в первую очередь, о себе и о своем

эмоциональном и ментальном состоянии. Заботьтесь о нем и создавайте себя, делайте себя лучше.

- Если вы не можете заботиться о себе, о вас позаботится кто-то другой и вряд ли он позаботится о вас лучше, чем вы сами.

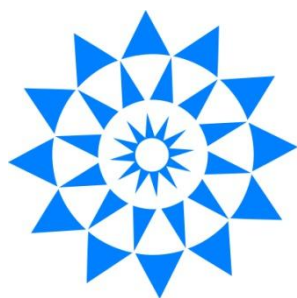
Если вы сами о себе не заботитесь, то с какого перепугу кто-то другой будет о вас заботиться лучше, чем могли бы вы это сделать сами. Вы же понимаете это?

Поэтому перестаньте быть жертвой, станьте собой, заботьтесь о себе, стирайте негатив, стирайте лишнее, стирайте все, что мешает жить. У вас появится больше возможности, больше сил и больше энергии, чтобы заботиться о других, чтобы заботиться о своих близких.

Заботиться о том, чтобы они были счастливы и были радостны. Заботиться о том, чтобы вам было приятно в своем окружении, заботиться о том, чтобы весь мир стал чуточку лучше, а может быть и не чуточку.

Так что призываю вас стирать и заботиться.

Роман Грахов www.StiStart.com



Стиратель Старт

StiStart.com