

Мужской клуб (От MikeD)

Я на протяжении уже месяца борюсь с мыслью открыть мужской клуб в складчик.ком, где можно будет скидывать полезные материалы (или рекомендовать тренинги или делать обзоры на тренинги), которые действительно дают результат по таким темам как:

- 1.Отношения (семья)
- 2.Знакомства (и пикап тоже)
- 3.Мужественность (здесь много чего входит)
- 4.Мужские тараканы
- 5.Свое дело
- 6.Спорт, физическое развитие
- 7.Секс

Все эти темы касаются только мужчин. Что очень важно для данного обсуждения

Боролся с мыслью создать мужской клуб потому, что это ответственность. Этот процесс нужно контролировать. Кто читал бонус "Заражение неудачей" понимает, о чем я говорю
- когда человек заражен неудачей, он автоматически (уже не может себя контролировать) начинает это распространять на других - обесценивание, это не работает, все фигня, всё фигня, жизнь говно, во всем виноваты рептилии
- могут быть споры и оффтоп, что тоже мешает
- может быть переход на личности, или провоцирование участников
- может быть агрессивная реклама тренингов
- война полов (могут писать женщины, которых что-то зацепило в сообщении, могут писать мужчины о плохих женщинах)

И все-таки я хочу создать мужской клуб, на данный момент пока нет правил, рекомендаций как вести себя в клубе. Но думаю со временем все это появится.

Т.к. это обсуждение и я буду рад, что кроме меня кто-то еще будет скидывать полезную информацию и рекомендации. **Важно!** Скидывать только то, что приносит стабильный результат (хотя бы у вас) - и вот



уже первое правило готово

P.S

Первый старпост будет редактироваться и дорабатываться

Ну, понеслась

Заражение неудачей в знакомствах

1 Масс Медиа

Масс медиа - сериалы, журналы, книги, фильмы - все это говорит, что мужчина не может просто так понравиться женщине. Что мужчине нужно много чего сделать, чтобы женщина обратила на него внимание. Нужно много чего сделать, чтобы начать нравиться женщине.

Масс медиа говорит, что женщине не может просто так понравиться мужчина, мужчина должен заинтересовать, мужчина должен вложиться, он должен впахивать, должен много работать над собой и вообще.

Реклама, маркетинг, компании говорят, что ты будешь классным мужчиной, который имеет успех у женщин, если купишь что-то. Но при этом то, что ты купишь это не надолго, надо потом купить еще что-то, потому что-то устареет.

Возьмите стандартную картинку рекламы автомобиля (специально взял для примера "легкий" вариант)

Все мы понимаем, что это просто реклама. Может я открою вам секрет, а может быть вы знаете уже об этом.

И вот он секретный секрет: "Чем чаще вы фоном видите что-то, тем больше это накапливается, а потом вы просыпаетесь и теперь это в вашей жизни. Убеждение уже в вашей жизни"

Но этого не достаточно, надо еще кое-что для закрепления этих убеждений.

- вы читаете комментарии в интернете, где кто-то говорит, что успех, машина, много пахать, работа, классная одежда и т.д. только так можно найти свою половину, только так можно иметь успех у женщин
- вы слушаете женщин, которые тоже заражены этой постоянной бомбардировкой, что мужчина должен
- вы обсуждаете это со своими знакомыми и друзьями
- вы начинаете видеть подтверждения в жизни (при том, что они так быстро пролетают в вашей голове, что вы можете их даже не заметить)

Чем больше фоном у вас таких картинок и видео, чем больше вы это обсуждаете. Чем больше вы читаете комменты в интернете и сами что-то пишете по этой теме, тем быстрее вы погружаетесь в эту реальность (скоро для вас убеждение будет очевидным)

Смотрите, одно дело когда иногда проскакивают такие картинки, видео, обсуждения и другое дело, когда такое происходит часто. А еще хуже, когда вы смотрите сериал "Теория большого взрыва" и ассоциируетесь с главными героями (сериал классный, но вот что там идет скрытой линией это просто капец, в конце немного исправились), потом читаете книгу "50 оттенков серого", потом читаете форум, где пишут зараженцы: "Всем женщинам нужны только деньги", потом общаетесь со своим другом по этой теме, потом играете в компьютерную игру (где тоже есть эта тема), потом видите рекламу в интернете, в транспорте и т.д.

Одни после такой агитации начинают впахивать и разочаровываться. Другие перестают вообще что-то делать, они понимают, что планка слишком высокая и одевают на себя ярлык "Я не достоин" (об этом чуть позже). Интересное наблюдение, тот, кто забывает на успех, он начинает видеть подтверждения, почему у него нет женщины и это тоже усиливает эффект заражения.

Что нужно сделать

- 1) Контролировать информационный поток, а именно где есть что-то про успех у женщин только через купить (вот прям надо отслеживать что проскакивает у вас фоном)
- 2) Подумать, с кем и как часто вы обсуждаете темы, что женщины плохие и им надо только одно
- 3) Если вы уже говорите, что женщины плохие, или большинство плохие, то вы заражены, при том

конкретно т.к. вы уже стали распространителем

4) Перестать обсуждать со своим окружением истории из прошлого, примеры из жизни по теме - что женщины плохие или что надо впихивать, чтобы женщины были

Внимание! Этот текст ориентирован только на тех, кого не устраивает на данный момент общение, знакомства и отношения с женщинами.

Вместо того, чтобы спорить со мной в своей голове или в этой теме, вместо этого задайте себе вопросы

- меня устраивает количество женщин, которые меня окружают?
- у меня вообще есть женщина/женщины в моей жизни?
- меня устраивает женщина или отношения, которые сейчас происходят?

Только не объясняйте себе, почему у вас так, просто задайте себе вопросы и поймите, что ваша стратегия не работает и не всегда причина в вас и не всегда причина в плохих женщинах.

P.S

конечно же, есть такие, у которых благодаря покупке машины появились женщины

есть такие, у кого есть свое дело и сразу появилась женщина

есть такие, у кого много денег и есть много женщин

Но опять же, не доказывайте, не спорьте, а просто задайте себе вопросы

- меня устраивает количество женщин, которые меня окружают?
- у меня вообще есть женщина/женщины в моей жизни?
- меня устраивает женщина или отношения, которые сейчас происходят?

А также, все всегда проверяйте на практике.

Заражение неудачей в знакомствах

2. Не соглашайтесь с образом, который пытаются с вами связать

Важно! Здесь нет наезда на женщин, дело на самом деле не в женщинах, а в мужчине, который принимает это.

Мужчина идет на сайт знакомств, ему понравилась девушка и он ей написал. Девушка сразу начинает спрашивать его, кем он работает, то есть вообще не было никакого легкого общения, а сразу в лоб вопрос: "Кем работаешь?". Вот уже тревожный сигнал, на самом деле здесь что-то не так. Он честно ей пишет кем он работает и в ответ получает достаточно сильный наезд, что он никто, ничего не добился в жизни и т.д.

Смотрите, как это работает. Если мужчина каждый день бомбардируется успешностью, крутостью, если мужчина обсуждает, что все женщины плохие, то для него это будет еще одним подтверждением. Если мужчина еще не заражен, то он даже не встретит такую девушку. И если встретит, то из его опыта она будет первая, а не сорок четвертая и для него такое поведение девушки будет странным.

Если у мужчины много прошлого опыта, где женщины:

- обвиняли его, что он мало зарабатывает, что у него нет машины, что он живет в однокомнатной квартире, что он не красивый и т.д.

- или мужчина был свидетелем, как женщина это говорила кому-то

Чем больше такого опыта, тем вероятнее это будет влиять на заражение неудачей в знакомствах. Ведь его опыт постоянно ему говорит, что он неполноценный, что он должен, что он обязан.

Но есть кое-что интересное. Если вы читали первую тему про масс медиа, то вы поймете, что заражение идет как на мужчин, так и на женщин

На самом деле та девушка на сайте знакомств тоже заражена масс медиа - это реально большая такая тема и у женщин тоже есть такая проблема
Смотрите как это работает - мужчина заражен, что он должен впахивать ради бенкли, женщина заражена, что мужчина должен впахивать ради бенкли. Какая прекрасная система, и опять же как все прекрасно поддерживается. Маркетинг и реклама классно все устроили.

И вот самое важное и главное правило

Когда женщина наезжает на вас (сейчас я говорю именно по теме знакомства, а не по теме отношения и семьи), когда она пытается привязать к вам образ неудачника, то поймите, она это говорит не лично вам, она просто заражена неудачей и она на автомате начинает распространять это на других. Это не она такая плохая, на самом деле она вообще не плохая, просто ей тяжело или она не хочет выйти из этого состояния. Поэтому слушайте не ее слова, а смотрите на жизнь девушки (ее окружение может быть тоже заражено и именно оно воздействует на нее), на ее привычки (привычки, где много масс медиа). Смотрите не на ее тело, а на ее жизнь, на ее привычки, ее окружение - то есть банально не ведитесь, когда на вас девушка одевает ярлык - скорее всего у нее в жизни не все так хорошо

Это не значит что вы ничего не должны делать в жизни вообще, но вы точно делаете это не ради успеха у женщин, не ради женской пиписьки. Если вы стремитесь к развитию, если вы хоть что-то делаете в жизни и все это для того, чтобы жизнь стала лучше для вас и для ваших близких, то никто не имеет право на вас одевать негативные ярлыки.

Не соглашайтесь с негативными заявлениями насчет вас, перед этим всегда смотрите на того, кто это говорит, что это за человек.

Но если все-таки вы будете слушать и соглашаться с негативными наездами, то вы будете подтверждать, что:

- женщины любят только за деньги
- женщины видят в мужчине только кошелек
- все женщины плохие
- что вы ни на что не годны и полный неудачник
- что вы женщинам не интересны
- что надо пахать еще больше

Чем больше вы записываете на свой счет такие высказывания (даже где сказали не вам, а другому мужчине) тем больше вы заражаетесь этой фигней. Но поймите, это уже не женщина говорит, это говорит через нее - журнал, фильм, книга, сериал, подружки, родственники, сослуживцы. Она с одной стороны хочет быть с любимым мужчиной и ей надоело быть одной, но если есть заражение, то на этом все...

Что нужно сделать:

Выпишите все ситуации, которые помните, где на вас одевали ярлыки

- бедный
- некрасивый
- у тебя нет машины, нет квартиры и т.д.

Отслеживайте ситуации, где это происходит

А теперь попробуйте вспомнить, какой стиль жизни, какие привычки, как девушка общается с людьми. Если вспомнить нечего или вы просто не знаете, какая девушка, то почему вы слушаете человека, который может страдать в жизни еще хуже чем вы? Почему вы позволили одеть на себя негативный ярлык от человека, который сам может быть заражен неудачей?

Заражение неудачей в знакомствах

3. Война полов

Смотрите, у нас уже есть составляющее этой проблемы, когда "Не везет в знакомствах"

Первое это бомбардировка масс медиа

Второе это подтверждение от женщин (которые тоже заражены от масс медиа или от своих близких)

И третье это война полов

Как проявляется заражение от войны полов:

- Вы читаете мужское движение, которое якобы открывает глаза на поведение и намерения женщин
- Читаете книги про женщин, которые якобы открывают глаза на женщин
- Вы читаете блоги и жж, где мужчина пишет о женщинах
- Чтение другой стороны (женские блоги и формы), где вы видите, что действительно женщины такие плохие, ведь там они обсуждают неспособность, нищество мужчин
- Вы обсуждаете со своими друзьями и коллегами по работе ту информацию, которую прочитали в информационных источниках
- Вы начинаете видеть подтверждение в жизни, какие женщины плохие
- Вы вспоминаете случаи из прошлого опыта и начинаете анализировать в соответствии информацией полученной из мужского движения, книг про женщин и т.д.

Нужно четко разделять - масс медиа, которое агитирует больше покупать и только тогда у вас будет успех у женщин и войну полов, где мужчины рассказывают якобы правду о женщинах, а женщины выливают кучу помойного ведра на мужской пол.

Если у вас есть ненависть к женщинам, то либо вы погружены в информационные потоки, где идет война полов, либо ваш негативный прошлый опыт дошел до предела. Но скорее всего негативный опыт вы поддерживаете войной полов.

Мужчины читают этот пост и начинают думать в таком ключе

- я буду еще больше пахать, чтобы не быть таким
- всем бабам нужны только деньги
- все женщины плохие

В итоге мужчина не может найти свою женщину или хотя бы начать знакомиться с женщинами

Женщины читают этот пост и начинают думать в таком ключе

- фууу, какая гадость мужик нищество
- если у него мало денег, то он говно
- мужчина обязан получать много денег
- мужчины измывали
- все мужики козлы

В итоге женщина не может найти своего мужчину.

В комментариях тоже много агрессии и много, ну очень много заражения от мужчин и женщин

- мужчина читает комментарии женщин и подтверждает, что все так и есть
- женщина читает комментарии и тоже подтверждает, что все так и есть

Этот блог и другие блоги на самом деле пишут не для того, чтобы вы решили свои проблемы

Давайте возьмем популярную книгу Новоселова. Я не буду озвучивать плюсы тони тоже есть, давайте про

минусы

- портятся отношения со своими друзьями и знакомыми т.к. можно начать "умничать", что вот она тебя прожимает, а ты подкаблучник и т.д.
- можно испортить свои отношения, когда начинается выяснение отношений со своей девушкой, потому что начинаешь везде видеть как она тебя прожимает и откуда-то у нее появилась стервозность (хотя на самом деле это не всегда так)
- после такой книги тяжело найти девушку, потому что везде можно начать видеть "плохих" женщин (заражение неудачей)
- может появиться агрессия и негатив к женщинам

И опять же, не верьте авторам, которые все это пишут, смотрите на их личную жизнь, смотрите, как они общаются с женщинами. Был интересный пример, автор блога писал много якобы правды о женщинах, а в итоге оказывается он полностью отказался от близкого общения с женщинами по причине их сучности и выноса мозга(!). Капец! Вместо того, чтобы лечить себя он заражает других. И его читают и он находится в десятке лучших блоггеров. Просто жуть!

Что нужно сделать:

- 1) Перестать обсуждать с друзьями и знакомыми, какие женщины плохие
- 2) Перестать слушать друзей и знакомых, какие женщины плохие
- 2.1) Останавливать рассуждения в своей голове, какие женщины плохие
- 3) Перестать читать книги, смотреть видео, читать комментарии о плохих женщинах, о якобы правде, какие женщины и т.д.
- 4) Забыть на время все, что вы прочитали из мужского движения, из книг, форумов, жж, видео, аудио (удалите эти книги, видео, статьи)
- 5) Уберите на 64 дня полностью все информационные потоки об агитации бабло решает, переключайте внимание не на слова женщины, которая вас оценивает (или другого оценивает), а на саму женщину, вырубите все потоки о войне полов
- 6) Выпишите все негативные ситуации из прошлого, где женщины делали вам больно, плохо, неприятно, проставьте по 10 бальной шкале интенсивность боли, где 0 это мне все равно и 10 это жуть как она меня бесит

Внимание! Этот текст ориентирован только на тех, кого не устраивает на данный момент общение, знакомства и отношения с женщинами.

Вместо того, чтобы спорить со мной в своей голове или в этой теме, вместо этого задайте себе вопросы

- меня устраивает количество женщин, которые меня окружают?
- у меня вообще есть женщина/женщины в моей жизни?
- меня устраивает женщина или отношения, которые сейчас происходят?

Только не объясняйте себе, почему у вас так, просто задайте себе вопросы и поймите, что ваша стратегия не работает и не всегда причина в вас и не всегда причина в плохих женщинах.

Заражение неудачей в знакомствах

4. Я не достоин (часть 1)

Эта тема идет как продолжение первых двух тем "**Масс медиа**" и "**Не принимать образ, который пытаются с вами связать**"

Установка/убеждение/автоматическая мысль "Я не достоин" значительно жрет вашу энергию, силы. Мешает вам общаться в спокойном состоянии, мешает вам начать общаться с красивой для вас девушкой. Эта мысль - показатель, что вы заражены неудачей

Здесь есть несколько степеней заражения

- Я не достоин красивых женщин, но достоин обычных (у вас уже пошел процесс заражения неудачей)
- Я не достоин красивых и обычных женщин, но достоин серых мышек, четверок-пятерок (тревожный звонок, что вы сильно заражены неудачей)
- Я не достоин всех женщин (здесь полный капец)

Масс медиа. Если вы часто погружены в информационные потоки, где говорят о том, что мужчина успешен только если у него есть - машина, квартира, деньги, он директор завода, у него костюмы от армани, он катается на лыжах в Зимбабве. То ваша психика может сделать финт ушами и сказать вам: *"Да ну нафиг, чтобы столько заработать, это же столько пахать надо, да я вообще ничего не буду делать!"*. После этого происходит второй финт ушами, вы встречаете красивую для вас девушку и происходит вот такая финтифлюшка: *"Она красивая - нужны деньги - я не хочу пахать - у меня нет денег - я не достоин"*. Потом эта мысль ускоряется и вы уже видите короткий вариант: *"Она красивая - я не достоин"*.

И еще. На самом деле это адекватная мысль, что вы не хотите впахивать ради какого-то секиса/девушки. Просто ошибка в том, что вы отказ впахивать ради секса связываете со своей самооценкой. То есть, если вы отказываетесь впахивать, значит вы неудачник, вы не достойны, вы нищелрод. Как только вы уберете информационное загажевание вашего ума, то вас ждет второй сюрприз.

Что делать:

- 1) Как часто на протяжении дня проскакивают через вас информационные потоки, где нужно быть успешным, чтобы привлечь внимание девушки? Начните ловить такие потоки, записывайте где расставлены эти ловушки
- 2) Отключайте эту фигню

Девушки пытаются связать вас с образом неудачника. Это и есть второй сюрприз. Вы убрали информационные потоки, но вам может кто-то из женщин сказать: *"У тебя ничего нет, ты не достоин меня и всех женщин на планете земля"*. Вы соглашаетесь с этим образом, который на вас одели (означает, что вы думаете теперь в этом ключе). И вуаля! Вы действительно не достойны общаться с красивыми для вас женщинами (вы заметили? я все время пишу "красивыми для вас", об этом во второй части). И как только вы перестанете соглашаться с образом, который на вас пытаются надеть, вас ждет третий сюрприз.

Что делать:

- 1) Если вы встречаете в своей жизни женщин, которые говорят, что мужчина должен иметь 300тыс в месяц минимум и девушка еще подумает, стоит ли ей с вами общаться, потому что у вас на груди волосы не шелковистые
- 2) Вам нужно отказаться одевать этот образ на себя
- 3) Вам нужно пожалеть женщину т.к. она заражена неудачей
- 4) Вам нужно не слушать, что говорит женщина, а смотреть на саму женщину, какие у нее привычки в жизни, как она общается (чтобы точно понять, что ее заразили неудачей и она ничего с этим поделать не может)
- 5) Вам нужно задать себе вопрос: "Если часто это происходит, что я делаю не так, если я встречаю таких женщин?"

Хейтерство или война полов. Третий сюрприз это ненависть, агрессия, злость к женщинам. Вы слишком часто встречаете женщин, которые поливают помоями мужчин или вас, вы начинаете ненавидеть женщин. Пора отключать информационные источники, где идет война полов. Пора перестать обсуждать со знакомыми, друзьями плохих жен, плохих девушек, плохих мам. Пора перестать жевать свои мысли, как в детстве вас девочка укусила за ягодицу. Это все значительно усиливает ваше хейтерство. Если вы будете ненавидеть женщин, но тщательно будете это скрывать при знакомстве - часть девушек все равно увидят на вашем лице отвращение, ненависть, злость. Часть девушек все

равно будет с вами общаться и вы с кем-то начнете отношения и вот таааам! Вот там вы оторветесь по полной программе - тиранство, эмоциональный террор, все это ждет девушку, а вы будете считать, что у вас нормальные отношения. То есть ненависть, злость, агрессия к женщинам все равно где-то всплывет, скрыто или открыто, но всплывет. Если не на девушке, то на жене, если не на жене, то на дочери, если не на дочери, то на любовнице и т.д.

И это еще не все. Вы не хотите впихивать следовательно вы не достойны женщин (это уже ошибка так думать!) значит вы начинаете их ненавидеть, потому что они такие продажные. Но на самом деле вы их ненавидите за свою беспомощность, что именно вы ничего не можете сделать (строить мегакорпорации и покупать личные вертолеты под цвет ваших аксессуаров), чтобы они вас полюбили. Но ошибка здесь в том, что вы связываете то, что никак не связывается.

Заражение неудачей в знакомствах

4. Я не достоин (часть 2)

Первая часть здесь [ссылка](#)

Некоторые пикап тренинги и тренинги по отношениям действительно могут помочь в решении проблем с женщинами. Ведь именно там хорошо подается мысль, почему вы достойны женщин. Но если вы постоянно погружены в информационные потоки, где подтверждаются и поддерживаются ваши негативные установки/убеждения/автоматические мысли, то результат вы получите низкий или вообще не получите результатов.

Давайте пример, вы проходите пикап тренинг, но при этом:

- читаете мужское движение
- читаете хейтерские комментарии в мужском движении
- читаете войну полов в комментариях
- слушаете своих коллег по работе о том, какие у них плохие жены и всем женщинам надо только одно - отжать больше бобла у мужчины
- говорите своим друзьям, какие женщины коварные
- смотрите сериалы, сидите на определенных сайтах и там есть реклама успешности у женщин через покупку чего-либо
- читаете книгу Новоселова
- смотрите Бурхаева
- вспоминаете негативную ситуацию из прошлого по женщинам и сразу выливаете это на близких или обсуждаете ситуации внутри себя

Какой пикап тренинг? Вы на этом примере совсем другой тренинг проходите, этот тренинг называется: "Научиться ненавидеть женщин". При этом, ваша психика будет объяснять вам, что дело не в вас, а в женщинах. Потому что мы последовательны, система защищает сама себя. Если вы что-то делаете долго, то потом вы будете объяснять почему это работает, почему это на самом деле правда и почему вы правы. Сначала вы делаете это на ручном режиме, потом создается система, которая начинает поддерживать сама себя. Вы начинаете видеть это в жизни, из общей картины вы выбираете детали, которые подтверждают, что женщины плохие, что вы недостойны, что вы никто.

Что делать:

- 1) Перед прохождением пикап тренинга, нужно уже вырубить все информационные потоки на протяжении 64 дней. То есть информационное пространство вы освободили (прошло 64 дня) и вы не собираетесь туда возвращаться, вот тогда можно проходить пикап тренинг или тренинг по отношениям.
 - 2) Если в пикап тренинге есть заражение неудачей, либо игнорируйте эту информацию, либо не проходите этот тренинг.
- давай все разложим по полочкам

Комментарий: Есть ведь объективно плохие события или вещи

Ответ: таких вещей в жизни нет, ну может только смерть или физические страдания, но там тоже не все так просто. А вот все остальное это не плохие события, это просто события, они не плохие и не хорошие, они просто есть. Но зараженец увидит в этом плохое событие и **начнет передавать другим**. Самый важный симптом заражения это передача его другому. Система должна поддерживать сама себя и нужно подтверждение и эмоции у других людей, чтобы продолжать дальше негативить. Человек это делает уже на автомате.

"Плохие" события в итоге ведут к исполнению твоих желаний, ты просто проанализируй свою жизнь и точно найдешь такие примеры. Но если ты будешь фиксироваться только на негативе и тебя будет окружать негатив, то ты не заметишь кроме негатива исполнение своего желания или профукаешь его.

Комментарий: И дело не в том, что нас ими бомбардируют масс-медиа

Ответ: Не только масс медиа, но и твое окружение, и ты сам

Комментарий: Мы таким образом их игнорируем и тем усиливаем свою реальность. Но вот какая мысль пришла в голову попутно.

Ответ: Полностью игнорировать нельзя ведь, где тонко там и рвется. Надо смотреть на обратную связь и продолжать движение на основе сделанных выводов

Комментарий: У меня сложилось впечатление, что следуя твоему антидоту мы не просто будем не замечать что-то плохое и закрывать на это глаза, а в каком-то смысле уберем из жизни плохие события.

Ответ: Ты действительно перестанешь замечать какашки, которых на самом деле никогда не было. Но будешь видеть, как подаются сигналы что надо что-то исправить, чтобы ты получил то, что хочешь.

Комментарий: Конечно, какие-то события мы убрать не сможем, но к ним мы можем поменять отношение, опять же себе на пользу. Тут есть как-будто нечто магическое, но твоя практика показывает, что это работает, так ведь?

Ответ: Да! И не просто поменять отношение, а понять, что событие почти всегда ведет к исполнению твоего желания. Но если ты будешь заражен, все что ты увидишь это неудачи, желания не исполняются, твой мир не становится лучше.

Есть еще очень хорошая аналогия. Это врата Штайна. Или временные линии. А в моей теории это разные реальности. Представь много вертикальных линий и каждая линия это твоя жизнь и она уже происходит. Ты живешь на всех этих линиях одновременно (кажется это еще в трансферфинге есть). И именно твой ум постоянно подает сигналы, которые приводят его на определенную линию реальности. Линий реальности очень много и ты можешь проснуться утром и понять, что прошел в другую свою реальность, а можешь вообще ничего не понять и кажется, что все также, хотя линия уже другая. Вот если ты не почувствовал перехода, значит линия не так сильно находится от твоей исходной линии и поэтому нет никаких ощущений и прорыва и надо продолжать поддерживать сигнал/маяк в твоем уме,

чтобы перейти на другую линию и постепенно это произойдет. Даже просто убрать заражение уже поменяет твою линию жизни.

Заражение неудачей в знакомствах

5. Ваши напарники в полях/в знакомствах

Если вы уже прочитали 4 мои статьи по теме заражение неудачей и начали внедрять в жизнь хотя бы часть рекомендаций, то вы уберете фигню (хотя бы снизите напряжение), которая мешает вам знакомиться и общаться с девушками. У вас постепенно появится фильтр и он не будет пропускать информацию, которая мешает вам получать удовольствие от общения и знакомства с девушками. Но вас может ждать еще одно препятствие.

Если вы хотите хорошо провести время в компании и при этом знакомиться с девушками, вы можете найти себе напарника. Например написать на пикап форуме или в каком-либо другом тематическом разделе. Напарник в знакомствах это не плохо. Кто-то говорит, что если вы не можете знакомиться сами и можете знакомиться только с напарником, то это говорит, что у вас много тараканов и что надо работать над собой. Я не согласен с этим заявлением. Напарник это прекрасный мотиватор и хороший и быстрый рост в опыте знакомств и общения.

В чем заключается полезность напарника:

- вы видите у друг друга косяки и быстро их исправляете
- вы оба развиваетесь в этой теме и можете тренироваться по навыкам общения
- вы поддерживаете друг друга, вы мотивируете друг друга, вы для друг друга являетесь ресурсом
- если в начале есть зависимость от напарника и без него трудно начать знакомиться с девушками, то через некоторое время вы сможете это сделать без напарника
- напарник отвлечет внимание "помехи"
- с напарником можно играть разные роли и создавать сценарии знакомств

Это все в идеале, эх если бы это встречалось повсеместно. Хороший напарник на вес золота. И лучше быть без напарника, чем с напарником, который вас заражает неудачей. И вот именно об этом я сейчас более подробно расскажу.

Вы нашли напарника, списались, созвонились, встретились и идете общаться с девушками. Если при первой встречи ваш напарник еще присматривается к вам и не раскрывается, то потом это все-таки произойдет и вас может ждать сюрприз.

Антимотивация. Вам понравилась девушка, вы сказали это напарнику, но в итоге вы не смогли подойти к девушке. И ваш напарник начинает вас засирать: *"Фууу, лошара, не подошел, ты не мужик"* и т.д. С одной стороны он говорит это все в тебе, как бы "по фану" и якобы хочет вам помочь начать подходить, но на самом деле это фигня ухудшает на данный момент ваше состояние (и это копится, и с каждым разом подходить будет тяжелее). А также уже пошло заражение неудачей. Такое общение с вами это сигнал и вам уже надо присмотреться к напарнику поближе и понять какая у него жизнь, какие привычки и т.д.

Антимотивация в квадрате. Вместо того, чтобы присмотреться к напарнику, вы начинаете оправдываться, почему вы не подошли. На что напарник вам говорит: *"УУУ, да ты просто отмазываешься, это все отмазки, да хватит отмазываться"*. Опять же, это все подается как бы на позитиве, но на самом деле это еще сильнее ухудшает проблему.

Продолжать антимотивировать или пошло настоящее заражение неудачей. Когда вы все-таки

подошли к симпатичной для вас девушке и девушка по какой-либо причине не захотела с вами дальше общаться. Вы возвращаетесь к напарнику, и он встречает вас со смехом, с подколами, смеется над тем, что вас отшили. Он может что-то сказать вслух, а может просто посмеяться. Смотрите как интересно, с одной стороны, если вы не подошли вы лузер, но если вы подошли и у вас не получилось вы тоже лузер. А вы знаете как закрепить поведение? Надо после выполнения поведения бить током, что напарник и делает. Но это еще не все.

Лицо лопатой. Если вы познакомились с девушкой и мило с ней побеседовали и все было классно, а потом возвращаетесь к напарнику и вы видите на его лице "лицо лопатой". Никакой реакции. Знаете как не закреплять поведение? Вы просто не давайте никакой реакции или игнорируйте поведение человека

Самоутверждение за ваш счет. На протяжении всего вашего времени, которое вы провели с напарником помимо общения по теме девушек он мог еще что-то говорить и большой процент его слов это самоутверждение за ваш счет. Он все знает, а вы нет, он крут, а вы нет, он успешен, а вы нет. Или он крут, а все остальные говно, он супер, а все остальные сброд.

Знакомство с двойкой. Вы вместе с напарником подошли общаться с девушками и на протяжении всего вашего общения с девушками напарник шутит над вами, стебет вас. И кажется ведь все хорошо, девушки же смеются, ну и что, что вам неприятно внутри, главное, чтобы девушкам было хорошо, да и напарник своим хорошим настроением за счет вас поднимает настроение девушек.

А потом происходит вот такое чудо:

- вы начинаете делать все тоже самое, что и ваш напарник - вы стебете его, вы смеетесь над его провалами, вы делаете лицо лопатой, вы завидуете его успеху
- вы все меньше и меньше подходите и страх становится сильнее
- вы начинаете негативить по поводу других людей, обсуждаете с напарником других людей, смеетесь над другими людьми
- вы засираете друг-друга при общении с девушками и считаете что это нормально
- вас все больше начинают обходить стороной девушки

Что делать:

- 1) Перед тем, как вы начнете часто общаться с напарником узнайте его как можно больше
- 2) Узнайте его отношение к женщинам вообще
- 3) Следите за его привычками, о которых я написал выше
- 4) Не позволяйте напарнику переходить ваши личные границы
- 5) Напарник в первую очередь это поддержка, всегда помните об этом

Заражение неудачей

6. Красивая девушка для тебя

Если вы убрали "какашечные" информационные потоки, то вы начинаете усиливать свою реальность. Вы начинаете видеть свои истинные желания, у вас могут появиться озарения по теме девушек. Вы начинаете видеть то, что раньше не видели, а именно:

- девушкам нравятся разные парни
- девушкам нравятся парни не из-за денег
- девушкам нравятся парни не из-за внешности
- девушки оказываются не такие плохие
- девушки оказываются дают хорошие эмоции
- и т.д.

Конечно просто убрать информационные потоки это еще не вся работа над заражением неудачи т.к. у

вас остаются еще автоматические мысли, которые говорят, что вы неудачник, недостаточно красивый, недостаточно богатый, недостаточно успешный. В этом случае надо еще раз просмотреть свою жизнь и может быть вы где-то пропустили какой-то информационный поток, который вам шепчет об успешности и вашей неудачности. Иногда бывает, что вы просто не замечаете у себя под носом друга, который постоянно фонит с такими мыслями озвучивая их вслух. Вы так сильно привыкли к заявлениям друга, что просто не замечаете его слова, вы может даже не прислушиваетесь к другу и думаете о своем, но именно такой способ внедрения информации сильно влияет на вас. Поэтому отслеживайте сознательно информационное заражение, чтобы убрать негативную информацию.

А теперь пора убрать желание получить социальное одобрение и пора убрать желание быть успешным за счет красивой девушки. Все эти желания есть следствие заражения от масс медиа и от вашего окружения.

Первое. Не обобщайте. Вам пора создать свою исключительность, свой неповторимый вкус и получать удовольствие от своего вкуса, а не ассоциироваться со всеми мужиками на планете земля. Если вы видите красивую девушку, вы на самом деле видите девушку, которая красивая только для вас. Именно для вас. Это ваш вкус, это ваши пристрастия, ваши желания. И не важно, что эта девушка понравилась еще кому-то, важно что именно вам эта девушка понравилась. И не важно, что по этой девушке сохнет половина города, важно, что именно вам нравится эта девушка. Эта ваш вкус. Не соединяйте свои вкусы со вкусом других людей, есть только вы и ваш вкус. Есть красивые девушки, которые не нравятся многим мужчинам. Ваш вкус это ваш вкус и он не обязан совпадать со вкусом большинства. Но если совпадет, не акцентируйте на этом внимание, а напомним себе, что эта девушка нравится именно вам, а что у остальных вам не важно.

Что происходит в этом случае, если начинаете изменять ход мыслей - напряжение страха подхода снижается т.к. ваша мысль перестает обобщать - если мысль обобщает, то вы автоматически сильнее тревожитесь, ведь за такой девушкой бегают 10000 парней и все хотят ее. Нет, теперь этого нет. Есть только вы и ваш вкус и именно эта девушка красивая только для вас.

Вы создаете свой вкус, свою исключительность. Вы перестаете зависеть от мнения большинства. У вас есть свои желания и это хорошо.

Что делать:

- вы идете в общественном месте, видите красивую девушку и говорите себе: "Это мой вкус, эта красивая девушка только для меня красивая, мне все равно, для кого она красивая еще, главное, что она красивая для меня"
- если девушка говорит вам, что за ней бегают много парней, отвечайте девушке: "Мне все равно кто там бегают, зачем мне думать о мужиках? Мне нравится именно мой вкус"

Второе. Вы выбираете девушку для себя, а не для других. Если вам стыдно показать девушку друзьям, вы зависимы от мнения большинства. У вас есть хвостик одобрения, который машет от радости, когда вам поставили лайк и грустит, когда вас никто не одобрил. Этот хвостик пора убрать. Если вы начали следовать первой рекомендации, то вы уже создаете свой вкус, а значит вам становится все равно, когда кто-то там говорит свое мнение о вашем вкусе. Человек может говорить свое мнение потому, что он заражен неудачей, потому что он завидует, потому что у него хвостик одобрения давно стал больше чем сам хозяин. Вместо того, чтобы слушать критикунов, посмотрите на их жизнь, на их привычки и вам все сразу станет ясно. Если вы кайфуете от своего вкуса и от девушки, то мнение окружения оставляйте критикунам. Вы посмотрите, куча разных автомобилей, и люди получают удовольствие от своих авто, но другим например не нравится определенные машины и что? Это только его мысль, что ему там не нравится. Вы живите своей жизнью и получаете удовольствие от своей жизни, а критикун живет вашей жизнью и поэтому не получает удовольствие от жизни вообще. Зачем вам ему что-то доказывать? Не погружайтесь в его реальность.

Что делать:

- волшебные слова "И че?" используйте в ситуациях, если кто-то начинает критиковать вас вкус или вашу девушку
- волшебные слова "И че?" используйте в ситуациях, когда в вашей голове идет критика вашего вкуса и девушки, которая вам понравилась
- не доказывайте, не объясняйте свой выбор

Третье. Вы выбираете девушку не для своей крутости, не для демонстрации своей успешности. Не выбирайте девушку ради одобрения большинства. Ради демонстрации своей якобы успешности, своей якобы крутости. Это не работает. Это быстро забывается людьми, а у вас будет желание продолжить это. Вы будете пропускать своих девушек ради демонстрации своей крутости. Вы будете в поиске красивых девушек, которые не ваши, но главное произвести впечатление на окружение (знакомое или незнакомое). Поймите это признак заражения неудачей, это признак большого хвостика одобрения, вы предаете свои истинные желания ради большинства.

Что делать:

- убрать информационные потоки, где масс медиа агитирует, что красивая девушка = успешность
- перестать думать в ключе красивая девушка = я крут

Четвертое. Не завышайте себя за счет других. Что у вас есть красotka, а остальные говно со своими "некрасивыми" женщинами. Жизнь поставит вас на место. Вы либо потеряете свою красотку и вообще больше никого не найдете, либо получите проблемы в других сферах жизни. Если у вас проскакивают такие мысли это сигнал, что вы заражены неудачей и у вас есть зависимость от одобрения. Помните, что девушка красивая только для вас, вы выбрали девушку для себя, а не для демонстрации своей крутости, вы не завышаете себя за счет других.

Что делать:

- если начинаете думать: "А вот у меня девушка красotka, а у моего друга страшилище" или "Как у тренера по пикапу может быть такое чудо", то сразу останавливайте себя на таких мыслях и напоминайте себе, что вам это аукнется
- если у вас часто появляются такие мысли, убирайте информационные потоки, которые на это влияют

Пора убрать заражение неудачей в знакомствах (практика часть 1)

Подготовка

Первый шаг. Создайте список информационных потоков. Отследите и выпишите все информационные потоки (просто выпишите). Выписать вам нужно все, что вы смотрите в интернете - сайты, блоги, жж, социальные сети, паблики, статьи. Если даже где-то есть банер, то этот сайт тоже попадает в список

- война полов
- что богатство решает, что мужчина должен быть суперкрасив
- сериалы, фильмы, любимые ваши фильмы, книги, журналы, паблики в контакте
- хейтрство женщин, хейтерство мужчин
- рекламу об успешности у женщин через товары и деньги
- в тренингах, в вебинарах тоже может быть
- записывайте в список также встречающие плакаты, картинки в общественных местах
- записывайте ваших друзей, знакомых, коллег по работе, которые хейтерят и обсуждают женщин (кстати, они это говорят вам потому, что вы давали им эмоции и именно вы их приучили говорить вам это)
- если вы сами говорите об этом, это тоже входит в список

Если хотите, этот список вы можете скинуть мне в личку, чтобы я дал вам обратную связь.

Второй шаг. Вам нужно найти альтернативы по этому списку. Если вы что-то получаете из сайта, подумайте, как получать это по другому. Подумайте, что вы можете убрать легко из списка уже сегодня, а что вам нужно заменить на другое, где не будет этого информационной бомбардировки.

- напротив каждого пункта в списке делайте пометку это вы можете убрать легко, а вот здесь нужно найти альтернативу

Запуск **Отключение системы на 64 дня**

0) Ставьте дату старта отключения информационных потоков

1) Все, что вы можете из списка убрать уже сегодня, вырубайте это

2) Если вас тянет обратно и вы вернулись, то запишите как так получилось, что вы вернулись обратно (что вы увидели, что подумали). Просто запишите последовательность действия, которое вас вернуло обратно

3) Исключите это действие, позаботьтесь, чтобы в следующий раз это действие не включилось

4) Ваша задача 64 дня не возвращаться в старые информационные потоки

5) А также отмечайте новые ваши озарения, мысли на протяжении 64 дней - записывайте эти мысли, можете скидывать в мужской клуб. Все эти озарения и мысли, это уже ваши мысли, вы начинаете видеть то, что происходит на самом деле

6) Никому ничего нельзя доказывать, вы просто выключаете потоки и живите дальше, не доказывайте другу, знакомому, девушки из третьего подъезда. Ничего этого делать не надо. Как только вы начнете доказывать, вы опять перезапускаете систему на 64 дня

7) Если вы вернулись в старый информационный поток, вы опять перезапускаете систему на 64 дня

8) Это нормально, что вы перезапускаете систему, вы же записываете как вы вернулись, это вам обратная связь. Это вам на самом деле помогает

9) Когда вы пройдете этап в 64 дня, то старые информационные потоки перестанут на вас воздействовать, у вас будет фильтр. Но если даже если вы погрузитесь опять, то выйти из этой фигни вам будет намного легче, у вас уже есть опыт

Боевые искусства для мужчины

Моя краткая история

- было много попыток начать тренироваться (с 9 лет начал ходить)
- тренировался грекоримской борьбе, рукопашному бою, кикбоксингу, айкидо (айкикай), каратэ
- ходил в разные клубы
- ходил и бросал
- сейчас тренируюсь уже три года (почти два года тренировок под надзором тренера и один год уже пошел самостоятельных тренировок)
- тренирую ребят, но немного по другой направленности и целям, но тоже технике боя

Если у вас есть страх, опасения, тревога, когда вы ночью видите идущую на встречу компанию. Если у вас постоянно всплывают картинки из прошлого, как над вами издевались, может быть были провальные драки, может быть вы были свидетелем, как над кем-то издевались. Все это можно убрать благодаря тренировкам. Можно убрать и психологическими техниками, но я рекомендую для мужчины также научиться элементарным техникам боя и для этого не нужно сидеть под дверью монаха десять лет, а потом еще пять лет носить воду (хотя это тоже полезно). Сейчас благодаря информации, техника боя внедряется намного, ну намного быстрее.

Есть разные рода убеждения, что техника боя это фигня, что проще газовый баллончик или травмат, что лучше уметь разрешать ситуации с помощью слов. Но эта тема не для споров, а для рекомендаций. Я

скидываю только то, что действительно работает и мне есть что добавить по этой теме.

Выбирайте тренера правильно, в начале 80% ответственности лежит на тренере и 20% на ученике, а когда вы уже войдете в процесс тренировок, то все поменяется. На вас будет 80% ответственности и 20% на тренере.

Не ругайте и не критикуйте себя, если вы бросили тренировку не прохордив даже неделю. Это зависит не только от вас, но и от тренера. У меня было много ситуаций, где я вообще не понимаю, почему я сразу не бросил тренировку, а упорно ходил еще, меня тошнило от тренировок, но я ходил. И надо было бросить, но нет же.

Пример из жизни: В первый же день тренировок меня ставят с опытным учеником, который просто размазывает меня по стенке. Хорошо, что он был адекватен и не бил сильно.

Если кто-то вам заявляет, что вы трус, что вы слабак, что вы не мужик, если боитесь начать спарринг с опытным учеником, то сразу уходите с этого клуба. Это херня, а не клуб.

Пример из жизни: Тренер опаздывает, ученик, который замещает тренера организывает процесс обучения. Дальше творится просто жуть. Ученик не смотрит, кто какого уровня и просто смешивает всех. В итоге опытные ученики бьют со всей силы новичков, новички терпят т.к. стыдно признаться, что им страшно. В итоге у кого-то много синяков и часть новичков не приходит на следующую тренировку и бросает тренироваться вообще.

Если в первых же тренировках вас ставят в полноценный спарринг, шлите такого тренера куда подальше.

Если вы прошли через это и выстояли и теперь у вас все хорошо, то я рад за вас. Но я пишу не для вас. А для тех, кто никак не может начать тренироваться и все время бросает тренировки из-за тревоги.

История из жизни: Есть ребята, которые приходят раз в месяц на тренировку, бьют новичков, разряжаются, сбрасывают стресс и опять пропадают. Если у тренера много учеников, он может просто не отследить такой момент. Такие ученики выбирают именно новичков т.к. ответа сильного не последует, да и оттянуться можно по полной программе. Новичок терпит (он же мужчина), и не говорит, что идет настоящее избиение. При этом опытный ученик предлагает "по легкому" полный саппринг. Конечно никакого легкого спарринга на самом деле не будет, ну может только извинится пару раз, когда у новичка будет кровь хлестать из носа

Внимательно отслеживайте таких засранцев и отказывайтесь с ним стоять в спарринге. Если он будет брать вас на понт, шлите его на три буквы. Если потребуется скажите тренеру, что вы отказываетесь стоять с этим учеником и объясните причину.

История из жизни: Два новичка вместо спарринга по корпусу договорились провести полный спарринг, при этом предложил тот, кто бьет сильнее всего или по комплектации больше. Другой новичок соглашается несмотря на запрет тренера (новичкам полный спарринг запрещен на протяжении первого месяца тренировок). Соглашается, потому что он "мужик", хотя на самом деле страшно. В итоге один бьет другого со всей силы, другой не может остановить спарринг (он же мужик). И я даже знаю, кто из

них больше не придет на тренировку



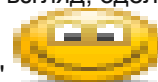
Соблюдайте правила тренера. Перестаньте быть мужиком, будьте учеником. Хотите перестать ходить на тренировку? Пусть больше вас избивают и вы найдете 1000 причин, почему вы не пойдете на тренировку.

А сейчас пару рекомендаций, что прекрасно работает в ударных техниках:

- возьмите двойку из тайчи - быстрые удары, быстро можно решить исход боя с противником, если он не подготовлен. Прекрасно такая двойка вписывается в любое направление боевых искусств
- опять же из тайчи посмотрите как наносятся удары кулаком в двойке, при таком ударе вероятность сломать кисть минимальна
- работа на нижнем и верхнем уровне классно выводит противника из равновесия (вы грузите например верхний уровень, а потом наносите удары по нижнему уровню, где у противника в этот момент все открыто)
- если у вас есть в городе кудо и тренер там адекватный, то я считаю эта система замечательно работает и дает результаты в короткие сроки (только защиту поставить нормальную и будет вообще классно)

Где-то четыре месяца назад на меня наехал мужик. Ну просто наехал, чтобы начать драку или задавить психологически. Это происходило на улице, в вечернее время суток. И знаете от чего я прифигел. Да даже не от того, что я автоматически применял техники по словесным конфликтам, а от того, что при этом (когда говорил с ним), медленно снял очки, медленно сложил их и положил в карман. А потом медленно перевел правую ногу и левую ногу в положение боевой стойки и немного освободил пространство для маневра. А потом я посмотрел на него. А он опустил голову вниз, отвел взгляд, одел

очки и сказал: "Сударь, простите меня за мои манеры, я удаляюсь, всего вам хорошего"



Охота на Снарка в своей голове практика (часть вторая)

В первой практике вы вырубали информационные потоки, но кроме этого вам надо поймать себя за хвост. Часть мусора у вас осталась в голове. Часть этого мусора вбивалась вам на протяжении долгого времени - вашей семьей, вашей школой, друзьями, знакомыми, коллегами. Много-много раз кто-то говорил или демонстрировал действиями все то, что есть у вас сейчас в голове. Вы даже не помните, кто и что вам говорили, это так примелькалось, что теперь это часть вас (вам так кажется, что это часть вас).

Важно! Нет смысла начинать охоту, если вы не вырубите информационные потоки. В идеале, составлять карту своих тараканов нужно после 64 дней отключения системы.

Нужно составить карту своих тараканов, своих автоматических мыслей, установок. Это нужно делать для того, чтобы после применения техник, после внедрения определенной практики вы перечитывали свою карту, перечитывали свои тараканы и таким способом вы отслеживаете, какие техники на вас сработали, а какие нет. Вы будете перечитывать карту и удивляться, как раньше вы могли так думать ведь это мысль бред - значит техника сработала (по крайней мере в вашей голове).

А как бывает обычно. Берется техника, начинается по ней работа и не понятно, сработало что-то или нет. Кажется проблема осталась, но в тоже самое время результат есть. Или наоборот, проблема решилась, но результата нет. Или вы получаете озарения, новые идеи, но видимого результата как не было так и нет. И именно карта вам покажет, что сработало, а что не сработало. А то мы любим обманывать себя и заявлять, что все решилось, хотя все осталось по-прежнему.

Ваша карта тараканов может меняться, вы начали например писать карту в тетрадке, а потом решили все это делать в текстовом файле. Вы поняли, что лучше разделить по категориям или сделать таблицу, чтобы все упорядочить. В общем, вы сами улучшаете вашу карту, как вам удобно.

Важно! Не удаляйте эту карту, если вы бросите практику, а потом вы вернетесь и решите дальше делать практику или хотите испытать новую технику, то у вас уже есть все для того, чтобы проверить

эффективность новой техники или для того, чтобы продолжить работу над собой.

Тараканы, на которых вы начинаете охотиться:

- записывайте все ваши мысли по поводу вас (негативные мысли о вас - я урод, у меня маленький член, у меня косые глаза, большой нос)
- записывайте все ваши мысли по поводу женщин (негативные мысли о женщинах - они тупые, они поверхностные, они меркантильные, им надо только денег)
- записывайте все ваши мысли по поводу людей и мира (негативные мысли - мир жесток, надо выживать, слабым здесь не место)

При этом мысли могут быть не негативные, а просто тормозят вас. Например, вы видите красивую девушку **для вас**, и у вас мелькает мысль: *"Сначала нужно заработать 1 млн долларов, а потом уже и с ней познакомлюсь"*. В общем-то мысль о зарплате не плохая, но вы ее связываете с девушкой, и собираете рвать задницу ради секса вместо действительного вашего желания.

1. Запишите все мысли, которые легко вспомнились. Не заставляйте себя с усилием воли вспоминать. Все что пришло, то и запишите
2. Вспомните все негативные ситуации с женщинами, запишите. Не надо заставлять себя вспоминать всё, запишите только то, что вспомнилось
3. Теперь в поиске вбейте "Красивая девушка", откройте картинки, смотрите на картинку (желательно на девушку, которая вам понравилась), какие мысли вам приходят в голову (негативные) - записывайте. Пишите по той же схеме, три категории (о которых я написал выше)
4. Когда вы пойдете на улицу и увидите девушку, которая вам понравилась, какие мысли приходят на ум? Запишите все. Не приходят мысли? Тогда идите с ней знакомиться. Сразу начали приходить мысли? Записывайте

Вам будет лень, вас будет колбасить, вам будет скучно, вам будет неприятно, вы будете забывать записывать. И всё равно, вам нужно всегда ловить свои мысли и ситуации из прошлого. Не игнорируйте, а сразу записывайте. Если не запишите сразу, вы забудете, точно вам говорю, забудете. Постоянно напоминайте себе, что вы охотитесь за мыслью и чем больше вы поймаете мыслей, тем легче вам будет работать дальше. И еще кое что.

Кое что. Если вы составите максимально подробную карту, вы снизите напряжение, опасения, тревогу (не факт, что полностью уйдет, но вы точно станете спокойнее). Чем лучше заполнена карта, тем лучше будет для вас. И вас потрясут действительно очень мощные озарения (что именно вас потрясет, говорить не буду, вы сами должны через это пройти). Это действительно круто работает - тандем работа с информационными потоками и охота на Снарка (составление карты тараканов).

P.S

Самый опасный враг в вашей практике это рутина.

Если у вас много рутины, вы не будете делать все что я написал выше.

Вопрос: Если ты приходишь на сайт знакомств или в клуб, там обязательно будет нежелательная

информация, близкое окружение, которое нельзя игнорировать-"заражено неудачей" и транслирует, например, что без бабла ты никто. Косвенные, например реклама, источники информации. Нужно(а возможно) ли от всего этого ограждать? или это уже маразм и просто достаточно не читать и не муссировать ереси?

Ответ: это может в начале показаться слишком замороченным (маразмом), но нужно убрать все информационные потоки, все потоки это значит даже мелькающую рекламу сока (когда вы едите на работу), где успех у человека будет только если он купит этот сок. Все надо убрать на протяжении 64 дней, подумайте как это сделать, вы точно придумайте, мы если захотим всегда найдем способ.

Вопрос: Вы писали, что чем больше в вашей жизни рутины, тем труднее работать с картой тараканов. Я правильно понимаю, что здесь имеется в виду "выход из зоны комфорта"?

Ответ: Рутинка это когда у вас нет времени или вам лень начать убирать информационные потоки и охотиться на тараканов. Из зоны комфорта вы не выходите. Только если чуть-чуть, когда ловите тараканов

Вопрос: Можно ли совмещать информационную блокаду и охоту за тараканами? или все же выдержать 64 дня?

Ответ: Нельзя, суть в том, что сначала вы убираете фон, чтобы могли поймать именно ваши тараканы, а не те, которые вам постоянно пытаются вбить с помощью информационных потоков. Вы должны слышать себя, а из-за информационных потоков вы будете слышать информационные потоки. Некоторые тараканы уже отвалятся, когда вы вырубите потоки (как написал участник выше про "**Пора валить**"), а некоторые останутся и именно их надо ловить.

Ментальный онанизм

После того, как вы составите карту тараканов, вам нужно подобрать для себя практики, техники (которые резонируют с вами)

Рекомендую применять не больше двух техник сразу, чтобы точно понять, что работает, а что нет.

Показатель, что техника работает это результаты в жизни. Всё! Всякие там озарения, всякие там супер мысли, всякие там "отпустило" все это фигня. Только результат, который вы видите в жизни.

Пример видимых результатов:

- вы легко общаетесь с девушками и получаете от этого удовольствие
- у вас увеличился доход на 45%
- у вас больше общения с девушками (было ноль, а теперь каждый день 5-10)

Все эти мыслительные озарения это просто ментальная дрочка. Но если озарения привели к видимому результату, то все ок.

Пример ментального онанизма:

- я стал по другому видеть людей - если видимых результатов нет, это фигня
- я теперь понимаю, как устроены женщины - если видимых результатов нет, это ментальная дрочка
- я осознал, что все люди биороботы - если видимых результатов нет, это ментальная дрочка

Где брать энергию для мужчины

Скидываю только то, через что я прошел и точно получил результат:

1. Убрать зависимость от порно (**внимание! много дает энергии**)
2. Убрать зависимость от онанизма (**внимание! много дает энергии**)
3. Убрать зависимость от ментального онанизма (**внимание! много дает энергии**)
4. Убрать дерьмовые информационные потоки (**внимание! много дает энергии**)
5. Убрать зависимость от социальных сетей (**внимание! много дает энергии**)
6. Убрать игровую зависимость (**внимание! много дает энергии**)
7. Убрать алкоголь (**внимание! много дает энергии**)
8. Убрать из рациона большое количество мяса (и замерить свою скорость ума и концентрацию после употребления мяса, и если все плохо, то перестать вообще есть мясо) (**внимание! много дает энергии**)
9. Убрать сигареты, кальяны, сигары, жевание табака
10. Убрать наркотики (**внимание! много дает энергии**)
11. Изменить свое окружение
12. Убрать из питания большую концентрацию химии (соусы, кетчупы) (**внимание! много дает энергии**)
13. Убрать из питания много сладкого
14. Добавить в питание фрукты, овощи
15. Пить правильную воду
16. Принимать контрастный душ
17. Повысить тестостерон (**внимание! много дает энергии**)
18. Начать прокачивать себя в социальных навыках
19. Начать прокачивать себя в своем стиле (найти свой стиль)
20. Научиться защищать себя
21. Начать развиваться в своем деле (**внимание! много дает энергии**)
22. Минимальная физическая нагрузка
23. Научиться заниматься качественным сексом
24. Убрать социальные тараканы (**внимание! много дает энергии**)
25. Научиться медитации
26. Научиться переключать внимание на объективную реальность

Внимание! Если вы все это начать делать, то энергии будет очень много и если нет понимания куда ее направить будет сильный откат и возврат к вредным привычкам.

Пикап тренинги, пикап книги. Перезапуск и информационная блокада практика (часть третья)

Вы помните? Я пишу только для тех, у кого на данный момент с девушками все сложно (их нет или такие девушки не устраивают).

Первый этап - вы вырубаете информационные потоки

Второй этап - вы ловите свои тараканы

Третий этап - пора поработать в теме пикапа. Пора почистить свой ум. Это можно делать одновременно с ловлей своих тараканов или еще раньше, на этапе отключения информационных потоков.

Что делать:

- 1) Вы берете все конспекты из пикап тренингов и делаете архив. Этот архив вы отправляете на дальнюю полку
- 2) Вы удаляете все книги, все видео по пикап тренингам. Если хотите, можете составить список всех

удаленных тренингов и книг, которые вы хотели пройти/прочитать. И этот список добавляете в архив с вашими конспектами

3) Вы перестаете читать пикап гуру, вы больше не заходите на пикап форумы, вы больше не читаете в социальных сетях пикап темы. Составьте список всех пикап информационных потоков и начинайте вырубать эти потоки. Работа с пикап потоками такая же как и с негативными информационными потоками [ссылка](#)

4) Вы делаете перезагрузку. Скажите себе и напоминайте себе часто: *"Я начинаю все сначала и все, что я знал по теме пикапа больше для меня ничего не значит"*

5) Отключение системы тоже на 64 дня (можете одновременно делать с первым этапом). Прочтите все условия, как вырубать потоки и что делать, если вы сорвались [ссылка](#)

Скажи, как правильно принимать контрастный душ?

- 1) разогрев теплой водой, пока тело не привыкнет к воде (сразу холодную не надо)
- 2) потом холодная вода (сразу чтобы колбасило от холодной воды не надо, делай не слишком холодную в самом начале)
- 3) под холодной считаешь про себя (от 15 секунд до 1 минуты)
- 4) потом горячая вода, немного горячее чем была в начале
- 5) как согреешься, включай холодную, и уже чуть холоднее чем первый заход и опять считай (продержись сколько можешь, но не надо сильно преодолевать себя)
- 6) потом опять горячая
- 7) потом опять холодная (счет про себя, вода еще холоднее)
- 8) после контрастного душа иди в комнату и ложись (валяйся и получай кайф от 5 минут до 10 минут), должен быть кайф (если кайфа нет, то контрастный делал неправильно)

Можно заходов делать больше трех

Можно довести до эффекта, когда горячая и холодная воспринимается одинаково

Можно больше акцент делать холодной воды на позвоночник и на грудную клетку