

Владимир Бубнов



# Настольная книга Турбо-суслика

---

Практические рекомендации по ведению проработок

1.0

## Содержание

Введение .....	3
Disclaimer.....	5
Не начинайте прорабатываться Турбо-сусликом.....	6
Не перерабатывайтесь.....	8
Слушайте свое тело .....	9
Делайте перерывы в проработках.....	10
Держите в голове цели проработок .....	11
Ведите дневник изменений .....	12
Следуйте инструкции, приведенной в книге .....	14
Запускайте протоколы с вечера .....	15
Пользуйтесь быстросчиталкой .....	16
Запускайте Авто-Машку или Авто-Петьку .....	18
Переходите к платным протоколам .....	19
Прорабатывайте ВСЕ возникающие инсайты и озарения.....	21
Нет ничего, что стоило бы оставить непроработанным .....	22
Просто делайте что-то каждый день.....	23
Не затягивайте с проработками .....	24
Не забывайте о жизни .....	25
Заключение .....	26

# Введение

Если вы начинающий турбо-суслик, который уже столкнулся со своими первыми маятниками, встретился с «выгоранием» и нежеланием продолжать проработки, но и понял, насколько мощной и эффективной является система Турбо-суслик – тогда эта книга для вас. И, готов биться об заклад, что вы будете рады, что вам в руки попало данное руководство.

Потому, что эта книга написана с одной целью – помочь вам пройти сквозь горнило проработок и получить результат как можно скорее. Избежать тех ошибок, которых можно избежать. И получить всю ту пользу от проработок, какую только возможно.

Это книга советов, дружеских рекомендаций.

Некоторые из них сугубо практические. Некоторые немного философские. Но и те, и другие важны для формирования у вас полной картины пути и способов ведения проработок.

Одни из этих советов родились достаточно быстро. Для других потребовалось время и длительный опыт ведения проработок. И хотя ни одна из этих идей не претендует на истину в последней инстанции, кому-то они сохраняют порядочно нервов и времени проработок на этой непростой «тропе турбо-суслика».

К сожалению, когда я начинал прорабатываться, подобного пособия просто не существовало. Всему приходилось обучаться самому, на своем собственном опыте. И потому я, получив определенный опыт в ведении проработок и сформулировав для себя правила, как эти проработки ОБЛЕГЧИТЬ, решил написать эту книгу практических советов.

Это не уникальные советы гуру. Каждый суслик в ходе проработок приходит примерно к одним и тем же правилам ведения проработок. Я же просто их записал и оформил в виде книги, чтобы вы не тратили время, сами формулируя их для себя.

Если вы будете следовать хотя бы половине из этих советов, то вы гарантированно не бросите проработки по причине маятников, психологической усталости или переработок.

Вы сможете запускать больше протоколов и результатов, о которых вы читали в книге Турбо-суслик, будет достигать гораздо проще.

Если же вы пока еще не знакомы с системой [Турбо-суслик](#), то отложите эту книгу и прочтите оригинальное руководство по системе Турбо-суслик, написанное автором системы, Дмитрием Леушкиным. После этого вам станет понятнее то, о чем я здесь пишу. А, возможно, вы просто одумаетесь и закроете эту книгу 😊.

Кроме того, на моем [сайте о Турбо-суслике](#) вы найдете множество материалов о проработках, работе с системой, а также реальную историю проработок - мою историю.

Вот и все, что я хотел сказать, прежде чем вы приступите к прочтению книги. Точнее, почти все ...

## Disclaimer

Ни автор, ни распространители данной книги не несут абсолютно никакой ответственности ни перед кем за какие бы то ни было последствия, как прямые, так и косвенного характера, которые могут стать результатом прочтения данной книги и/или использования любых описанных в ней техник и содержащейся в ней информации.

Вы можете распространять эту книгу только бесплатно и лишь при условии, что не будете вносить в нее никаких изменений.

Продолжение чтения данной книги означает полное принятие читающим данных условий, а также полный и абсолютный отказ навсегда от любых претензий любого характера к автору, правообладателям и распространителям данной книги в связи с любыми результатами прочтения и использования данной книги или отсутствия таковых результатов. В случае любого несогласия с вышеизложенным, вы обязаны немедленно закрыть данный файл и прекратить чтение данного документа.

## Не начинайте прорабатываться Турбо-сусликом

Да, я не ошибся. Несмотря на то, что по ходу книги я буду распинаться, какой Турбо-суслик замечательный, я никому не советую им заниматься.

Если бы меня попросили дать только один совет человеку, который только что узнал о Турбо-суслике, то мой совет звучал бы именно так: *«Не начинайте прорабатываться»*.

Если вас полностью устраивает Ваша жизнь - не занимайтесь. Если вам есть что терять - даже не начинайте. Если Вы хотите изменить какие-то мелочи в собственном поведении - не надо становиться сусликом.

Вам же не меняете квартиру, если у вас течет кран. Вызвать сантехника и поменять кран будет более разумным решением.

На языке Турбо-суслика, то это означает следующее: для решения отдельной проблемы пользуйтесь специализированными техниками, коих множество. Примените техники НЛП: это можно сделать как у специалистов, так и полностью самостоятельно. Воспользуйтесь услугами процессора ПЭАТ или обратитесь за помощью к гипнотерапевту. Ребефинг, йога – и это только начало списка доступных на сегодня техник.

Но Турбо-суслик – это отдельная история...

Лучше всего турбо-суслик работает у тех, кому нечего терять. Тех, кто уже давно ищет и пробует различные варианты и техники освобождения, избавления всего того «мусора» в своей голове, который ограничивает и не дает жить полной жизнью.

Он для тех, кто принял решение, что так, как сейчас – жить больше нельзя.

Для тех, кто устал менять шило на мыло и хочет изменить ВСЁ.

Для тех, кто хочет стать полностью другим человеком.

Если Вы такой - добро пожаловать в наш мир!

В этом мире будет масса осознаний причин ваших прошлых проблем и неудач.

В этом мире будет множество тяжелых периодов, сменяющихся удивлением – «как я мог вестись на такую ерунду столько лет?!».

В этом мире вы встретитесь лицом к лицу с собой подлинным, с которым, как может оказаться, вы ни разу до того и не встречались.

Однако, сделайте себе одолжение. Если вы вдруг почему-то решите, что Турбо-суслик не для вас – не тратьте на него время, займитесь чем-то другим. Тем более, что ждать первых более менее значительных результатов придется несколько месяцев. И надо быть к этому готовым.

Если Турбо-суслик у вас не работает или вы считаете, что он не стоит потраченного на него времени – просто бросьте. Найдите что-то свое, а эту книгу передайте другим. Тем, кому она пригодится больше.

## Не перерабатывайтесь

Человек – существо увлекающееся.

Вспомните себя: когда вы занимаетесь любимым делом, часы пролетают словно пули: раз – и нету. Ничто на всем свете не имеет значения. Есть только вы и любимое дело. Все внимание сосредоточено на нем и оторваться - нереально.

То же самое происходит и в Турбо-суслике, когда проработками начинает заниматься энтузиаст своего дела (а мы ведь все тут такие, не так ли? 😊).

Не перерабатывайтесь.

Это убеждение я, как и многие другие, выстрадал на собственной шкуре. Причем «выстрадал» - это то самое слово.

В самом начале проработок, я был настолько воодушевлен открывшейся возможностью изменений, что все больше и больше увеличивал количество протоколов, которые запускал в день.

И это не проходило бесследно.

В какой-то момент я оказывался в жестком маятнике, появлялось болезненное чувство усталости и опустошенности.

Происходило «выгорание»... это невозможно описать, обещаю, вы его тоже почувствуете 😊.

И справиться с этим можно было единственным образом: остановив запуск протоколов на несколько дней или недель.

А ведь если бы я запускал разумное количество протоколов ежедневно, то просто избежал бы этого ужасного состояния. И даже в плане проработок - все эти дни я мог бы прорабатываться и запускать протоколы, что принесло бы гораздо большую пользу в долгосрочной перспективе.

Не перерабатывайтесь.

Но я понимаю, что вы будете постепенно увеличивать количество запускаемых протоколов – таков уж человек, что ему хочется всего, побольше и побыстрее 😊.

И потому...

## Слушайте свое тело

Наше тело – это не только уникальный механизм для поддержания нашей жизнедеятельности.

В руках суслика тело – это бесценный индикатор, который позволит достичь результатов максимально быстро и без выгорания.

Запуская протоколы - отслеживайте реакцию своего тела, своей психики. В какой-то момент вы заметите, что тело больше не хочет принимать новых протоколов – в этот момент остановитесь. Примите, что на сегодня хватит и продолжить можно будет в другой день.

Подобным образом вы достаточно быстро выясните оптимальное количество протоколов, которое вы можете позволить себе запустить без вреда для тела и психики.

Но, не все так просто.

Бывают протоколы, которые приводят к грандиозным изменениям именно у вас.

У меня, например, был случай просто невероятных изменений от протокола, который был настолько короток, что я не принял в расчет его потенциальную мощь. А потом несколько часов провел в состоянии близком к прострации. Особенно неприятно то, что в этом состоянии мне пришлось добираться на работу (поверьте, та поездка была очень непростой).

Естественно, после запуска подобных протоколов ничего больше запустить не удастся.

Поэтому не создавайте догм. Да, вы определили, сколько протоколов в день можно запускать безболезненно для самого себя. Но если вдруг возникает желание остановиться – делайте это без колебания.

Однако причины желаяния остановиться бывают разные...

## Делайте перерывы в проработках

Если вы прочитали предыдущие главы, то уже знаете, какие главные ловушки подстерегают вас в ходе проработок: переработка и выгорание. И вы даже знаете, как можно их избежать – слушайте себя, слушайте свое тело, не запускайте больше протоколов, чем можете осилить без вреда для организма.

Но что же делать, если вы «вляпались» и настал такой момент, когда возникло ощущение: «все, хватит, больше не могу!».

В таких случаях выход один – сделать перерыв в проработках.

При всем вашем стремлении получить результат как можно скорее, бывают случаи, когда стоит подождать.

Телу нужен отдых, это знают все. При всей нашей каждодневной занятости, после работы мы стараемся найти какое-то время, чтобы дать себе отдых, восстановиться, привести себя в рабочую форму, чтобы завтра начать работать снова.

А периодически мы просто берем отпуск.

Занятия Турбо-сусликом – это та же работа. Только для психики и ума. И им тоже необходим отдых.

Если вы не будете давать им отдых в профилактическом порядке, то они возьмут свое силой 😊.

А это может привести к уже известному выгоранию и **ПОЛНОМУ УХОДУ ИЗ ПРОРАБОТОК**.

Полагаю, вы этого не хотите, раз дочитали книгу до этого места.

Так что если уж вы «вляпались» в маятник, произошло выгорание: окажите себе милость – сделайте перерыв в проработках.

За это время вы восстановитесь и физически, и психически, так что продолжить проработки станет делом совершенно естественным.

Но не стоит путать желание остановиться по причине выгорания и желание остановиться по причине лени. А для этого...

## Держите в голове цели проработок

Все мы пришли в Турбо-суслик не просто так.

У каждого был свой путь к этой системе, своя причина, по которой мы начали прорабатываться. И, самое главное, у каждого есть своя цель, чего бы мы хотели получить от проработок.

Всегда помните свою цель.

Цели помогают не сойти с дистанции в самые сложные периоды проработок.

Бывают времена, когда хочется все бросить и забыть как страшный сон.

Такое происходит часто на начальных этапах, когда вскрываются старые нарывы и негатив начинает «фонтанировать» наружу с такой силой, что пугает даже самого суслика.

Так бывает и на более продвинутых этапах проработок, когда прорабатывается очередная «заряженная» проблема и хочется только одного: забиться в норку и чтобы тебя никто не трогал.

В такие моменты только цели удерживают нас от схода с дистанции. И только они помогают нам продолжать прорабатываться.

И все же порой возникают такие периоды отчаяния, когда кажется, будто ничего в жизни не меняется, от Турбо-суслика толку нет, ничего не изменилось: каким ты был до начала проработок – таким ты и остался.

Именно для таких случаев рекомендуется...

## Ведите дневник изменений

Здесь стоит обратиться к тому, как идут проработки в идеальном случае.

Суслик (а каждый практикующий систему Турбо-суслик получает гордое право именовать себя сусликом 😊) зачитывает протокол, запускает его и через некоторое время с удивлением и восторгом замечает, что проблемы то больше и нет! Она больше не гнетет, не беспокоит и вообще, какая такая проблема?!

Это в идеальном случае. Но парадокс в том, что эти «идеальные» результаты проработок достигаются сплошь и рядом.

Конечно, на сложную проблему может потребоваться больше (и гораздо больше) времени. Какие-то проблемы требуется прорабатывать с разных сторон долго и очень долго. Но результат обязательно будет.

И тут вступает в силу парадокс Турбо-суслика (один из множества его парадоксов). Расскажу о том, как он проявляется, на собственном примере.

Итак, есть какая-то проблема, которая в ходе проработок стала настолько актуальной, что на все остальные проблемы кладется «большой болт» и все силы бросаются на исцеление данной конкретной «болячки».

Запускаются протоколы с сайта, создаются самописанные протоколы или просто выписывается на бумажку материал, который оптом сгружается в Авто-Петьку. А на завтра (через день, два, неделю, сколько потребуется) я замечая, что проблема меня не беспокоит. То есть совершенно! И я помню о ней только потому, что на днях запускал протоколы для ее проработки!

«Прикольно!» - думаю я и продолжаю прорабатываться по другим проблемам.

А через несколько дней я уже совершенно не могу вспомнить о том, что за проблема меня так напрягала!

Я несколько раз реально замечал за собой такую последовательность действий: проработка – результат – забывание об исходной проблеме.

Именно по этой причине прорабатываемые проблемы стоит записывать в свой дневник изменений (журнал успеха или назовите его как хотите).

Просто записывайте – какую проблему вы прорабатываете. Можно даже больше ничего не записывать. Каждый из вас может подойти к этому вопросу творчески и сделать дневник под себя. Главное, чтобы ведение дневника не заменяло сами проработки.

Дневник изменений полезен по следующим причинам:

- Он помогает помнить о своих достижениях. Или предельно честно протоколировать их отсутствие. С ним вы сможете в любой момент, взглянув в него сказать себе: «да, Турбо-суслик работает, я избавился вот от этого и этого, а тут еще надо проработаться». Или наоборот, сказать: «Турбо-суслик не работает, я пробовал исправить это и это, и ничего не получилось, брошу-ка я заниматься этой ерундой».
- С дневником вы сможете легче пройти через маятники. У каждого, даже самого опытного суслика в маятнике возникает ощущение, что Турбо-суслик не работает, что это пустая трата времени, что ничего не изменилось, и каким ты был на начало проработок – таким ты и остался. Именно в такие моменты дневник изменений поможет еще раз понять, что это Эго делает все, чтобы остановить вас, чтобы прекратить разрушающие его проработки. Достаточно открыть дневник, прочитать, что прорабатывалось и честно ответить себе – есть изменения или нет. Осознания этого бывает достаточно, чтобы легче пережить маятник.

Писать в дневник желательно регулярно, записывая каждую более-менее важную проблему, которую вы прорабатываете. Также можно записывать осознания о том, какие-то проблемы исчезли, а какие требуется еще проработать. Опять же, это нужно не для тех моментов, когда вам хорошо. Это поддержит вас в те моменты, когда вам плохо.

А для того, чтобы «плохо» было как можно меньше...

## Следуйте инструкции, приведенной в книге

В самом начале проработок, когда Вы еще не совсем представляете себе что такое Турбо-суслик, каких результатов можно ожидать и какие подводные камни встретятся на вашем пути – я рекомендую пользоваться планом проработок, приведенном в книге Дмитрием Леушкиным.

Многие Турбо-суслики на этом этапе (и я в их числе) почему-то решают, что раз они начали заниматься Турбо-сусликом, то они круты и уж они-то наверняка знают какие протоколы и в какой последовательности надо запускать. «Ведь мы же уникальные, мы не как все, поэтому и запускать в нашем случае надо не стандартную последовательность протоколов, а ту, которая подойдет именно нам. Правильно?»

Неправильно.

Взять, к примеру, пианиста. Если человек без музыкального образования, без навыка игры на фортепиано, да, что там игры, даже без развитого музыкального слуха придет в музыкальную школу – отправят ли его сразу брать индивидуальные уроки? Или сначала его проведут через постановку рук, сольфеджио и (о господи!) гаммы?

Для получения частных уроков должен быть некий базовый уровень.

В случае же с Турбо-сусликом, перед тем как начинать запускать протоколы по индивидуальной программе, решая проблемы в соответствии со своими приоритетами, проведите базовую зачистку и запустите те протоколы и в том порядке, которые рекомендует Дмитрий Леушкин.

Просто потому, что он с соратниками прошел этот путь раньше нас. Потому, что он видел не одного суслика, знает, как проработки шли у них. И, во что поверить труднее всего: мы не уникальны в своих глюках. Проработки у всех идут более-менее одинаково. На начальном этапе проработок легче и практичнее идти проторенной дорогой, нежели изобретать свою.

## Запускайте протоколы с вечера

К этому суслики приходят достаточно быстро.

Некоторые из проблем, которые вы будете прорабатывать, могут быть чрезвычайно «заряженными». И когда начинается такая проработка, то возникает достаточно, а порой очень сильно неприятное состояние, когда тело болит, ноет, появляются повышенная раздражительность и недовольство.

Тот самый подлый маятник.

Это состояние надо как-то пережить. И проще всего его проспать 😊.

Обычно к утру основная тяжесть этого состояния уходит, а то, что остается никак не портит новый день.

## Пользуйтесь быстрочиталкой

Как быстро вы читаете?

Это не праздный вопрос. В обычной жизни неважно – быстро вы читаете или нет. Но в Турбо-суслике от скорости чтения зависит скорость вашего прогресса в проработках.

Все мы знаем, что протокол - это текст. Но если вы новичок, то, скорее всего, вы не знаете, что протоколы бывают разные: маленькие, средние и большие. А в отдельных случаях и супер-большие. И читать их приходится долго.

Помню, как зачитывал один из первых своих больших протоколов. Это чтение отняло у меня 3 (ТРИ!) часа.

Читать 3 часа без перерывов нереально. Я отвлекался, прерывался, читал текст, а сам думал о чем-то отвлеченном. И я понял, что читать протоколы надо как-то по-другому.

Дмитрий Лёушкин предлагает для убыстрения процесса чтения протоколов использовать быстрочиталки.

Быстрочиталки - это такие программы, которые быстро выводят текст на экран по слову, предложению или абзацу (в зависимости от настройки программы). Мозгу просто приходится «смириться» с тем, что он не успевает проговаривать текст и воспринимать лишь его отображение на экране.

Я долго сопротивлялся, боялся, что не буду успевать понимать текст, не буду осознавать его. Однако когда больших протоколов стало много, я понял, что пришла пора попробовать.

Прежде всего, пришлось определиться с выбором быстрочиталки. Не все из тех, которые я находил в интернете, были подходящими. Некоторые из них подводило удобство использования, некоторые - невозможность производить необходимые настройки.

Как выяснилось, недостаточно иметь быстрочиталку. Необходимо настроить ее под себя, чтобы она делала паузы перед заглавными буквами в начале предложения, перед точками и запятыми. Это существенно облегчает восприятие текста.

С помощью быстрочиталки текст, на который ранее уходило 3 часа, стал читаться минут за 40-50. При этом я сконцентрирован на тексте, сознание не блуждает, протокол читается существенно легче потому, что скорость подачи материала выше чем при обычном чтении. Отвлечения от текста минимальны. Скорость чтения повысилась существенно, а в ходе практики она продолжает расти.

Но паузы при чтении все-таки приходится делать. Долго сконцентрированным быть не получается...

В общем, на сегодняшний день я не представляю себе проработок без использования быстрочиталки.

А [вот эту](#) я могу порекомендовать всем и каждому – она удобная, бесплатная и позволяет настраивать все, что мне необходимо для комфортной работы с текстом.

## Запускайте Авто-Машку или Авто-Петьку

Итак, вы запустили очередной протокол и он начала работать. Думаете, все, теперь можно курить бамбук и ничего не делать? Как бы ни так!

Если тема для вас действительно «горячая», то, скорее всего, после запуска протокола у вас пойдет свой материал.

Что означает «пойдет»? У вас появятся какие-то идеи, озарения, навязчивости, опасения и прочие мысли на тему недавно запущенного протокола.

Дмитрий Леушкин рекомендует весь такой материал прорабатывать Авто-Машкой или Авто-Петькой (в зависимости вашего уровня доступа на сайте). Это бесценные программы, которые позволяют обработать все личные глюки максимально быстро и просто.

У меня, к сожалению, так получается редко. В моем случае после запуска протокола меня начинает колбасить и потом приходит маятник (или не приходит), после чего меня отпускает. Без дополнительного материала.

И потому вот вам еще один способ, как получить грандиозную пользу от двух этих автоматизаторов.

Бывает так, что долго бьешься над какой-то проблемой. И так ее обработал, и иначе. И с одной стороны, и с другой.

А она не поддается. Или, может быть, поддается, но продолжает «напрягать».

В таких случаях я начинаю целенаправленно «описывать» эту проблему. Сажусь за клавиатуру и начинаю писать все мысли, которые приходят в голову относительно нее. Или не связанные с ней непосредственно, но если они появились в контексте «описывания» этой проблемы, то их тоже оставляю. Пишу все, что приходит в голову, без разбора. И так пока не исчерпается «вдохновение».

Затем, сгружаю все в Авто-Петьку и через некоторое время, если требуется, повторяю процесс.

В принципе, это то же самое, как если бы материал шел из меня сам. Разница лишь в том, что здесь приходится прилагать сознательное усилие и начинать процесс «выброса» материала самостоятельно.

## Переходите к платным протоколам

Бесплатные протоколы в работе с Турбо-сусликом - это очень хорошее начало. Они дают попробовать систему, «примерить ее на себя». Не вкладывая ни рубля можно принять для себя решение - стоит ли заниматься турбо-сусликом или нет.

И, что самое важное в бесплатных протоколах, они эффективны. Они дают реальный результат. Его можно ощутить и понять, как идут проработки сейчас, и как они будут идти в дальнейшем.

Можно достичь всех своих результатов и с помощью бесплатных протоколов. Бесплатные протоколы – это не игрушка, это полноценный продукт, с помощью которого многие суслики достигали и достигают серьезных результатов.

Однако если вы приняли решение серьезно проработаться, то тут не обойтись без платных протоколов, и вот почему.

Во-первых, они работают гораздо «мягче». Там, где с бесплатными протоколами я получил бы жесткий маятник - с платными протоколами маятника может и не быть вовсе. А если будет, то это просто бледная тень того, что Вы получили бы с бесплатным протоколом (если честно, то порой накрывает так, что мама не горюй, но случается такое гораздо реже, чем это бывало у меня с бесплатными протоколами).

По этой же причине проработки идут БЫСТРЕЕ. Просто потому, что «мягкость» их действия позволяет запускать больше протоколов в день (однако не увлекайтесь количеством, помните о маятниках и выгорании).

Протоколов в платном разделе много. Их ОЧЕНЬ много. Их гораздо больше, чем вы можете себе вообразить 😊. И каждый из них представляет собой пласт материала, который может очень сильно повлиять на ваше состояние и мироощущение.

Они упорядочены. Было подмечено, что в начале проработок полезно обработать одни проблемы. Затем, по мере проработок, начинает лезть другой материал. И для каждого такого материала уже подготовлены протоколы, до которых Вы бы как раз добрались, если запускаете протоколы последовательно, по порядку.

Протоколы сгруппированы по темам. Бывает так, что в какой-то момент все внимание фокусируется на некой проблеме. Ты понимаешь, что это самая «горячая» тема для тебя в данный момент. И практически всегда есть группа протоколов для обработки как раз этой темы. Запуск этих протоколов позволяет существенно снизить, а порой и вовсе снять с нее весь заряд.

И, что самое приятное, в платном разделе ОЧЕНЬ МНОГО бесплатных протоколов. Невероятно, но это факт: в платном разделе бесплатных протоколов больше, чем платных.

Да, платные протоколы стоят денег. Да, протоколов много и денег, соответственно, можно потратить много. Все ограничивается только Вашими потребностями и Вашими возможностями.

Но они эффективны. По ходу работы вы не устанете поражаться, насколько они эффективны. И проработки с ними идут гораздо легче, чем с бесплатными протоколами.

Во сколько бы вы оценили избавление от проблемы, которая привела вас в Турбо-суслик?

А чтобы заработать эти деньги придется, наконец-то, оторвать пятую точку от дивана и что-то сделать в этой жизни!

## Прорабатывайте ВСЕ возникающие инсайты и озарения

После проработки очередной проблемы, в голове могут возникнуть новые идеи, предложения, видения. И некоторые из них приходят как инсайты: «Вот! Вот как все должно быть! Теперь надо всем рассказать об этом! Я знаю, как надо жить и каждого этому научу!»

И начинает такой человек нести это свое сакральное знание людям, не понимая, что, скорее всего, это проявился лишь очередной глюк его эго.

«А вдруг это не глюк, а вдруг это действительно Высшая Мудрость?! А вы со своим Турбо-сусликом хотите лишить Мир возможности узнать ее от меня!»

Так это же просто проверить. Пустите его в проработку и посмотрите, что с ним станет. В большинстве случаев он развалится как картонный домик. Сменив себя другим озарением ☺.

И не бойтесь, то, что для Вас истинно - то не боится проработки. Оно останется истинным, какие бы Вы протоколы на него не натравливали. Только пожалуйста, после того как найдете истину в себе - не надо навязывать ее окружающим ☺.

## Нет ничего, что стоило бы оставить непроработанным

Турбо-суслик – система удивительная и парадоксальная.

Ведь как должна работать психологическая систем? Берется проблема, к ней применяется способ ее решения, который в каждой системе свой, после чего проблема уходит. Человек живет спокойно и счастливо, проблема ушла, все хорошо.

Но Турбо-суслик не таков!

Устраняет ли она проблемы? Да еще как! Проблема не то чтобы перестает беспокоить – духу от нее не остается!

Но при этом повышается осознанность. Повышается понимание того, сколько же на самом деле дерьма в нас находится. И чем выше осознанность – тем непригляднее картина.

Чего далеко ходить – каждый из нас легко может сказать, сколько и чего находится в соседе по автобусу или по лестничной клетке. Не можем мы сказать лишь одного – сколько этого в нас...

Помню, в начале проработок я собирался исправить в себе некоторые нюансы. Затем я заметил в себе еще кое-что. Затем еще некоторые детали...

На каждом этапе остановиться в проработках было все сложнее. Потому, что все яснее и отчетливее проступает то, что множество моих черт, мои особенности, то, что я считал своими фишками - не являются подлинно моим.

На самом деле мною движут потребность в одобрении, любви, внимании. Чувства вины, стыда, страха.

И постепенно осознаешь, что подлинного меня-то во мне с гулькин нос. И что уж если избавляться от лишнего и наносного, то надо избавлять ото всего. Копать – так до самой сути!

Прорабатывать надо все! Но понимание этого приходит уже на продвинутых этапах проработки.

**Важно!** Если хотите получить хороший «жирный» материал для проработок, то проработайте то, что о вас говорят вам ваши близкие и друзья. Особенно то, в чем они сходятся в отношении вас.

## Просто делайте что-то каждый день

Проработки – это не сложная наука. Они не требуют ухода в келью и медитации над писаниями святых. Это просто последовательность действий, выполняя которую каждый день, вы постепенно достигнете своих результатов.

Однако в проработках, как и в любой другой деятельности, в которой вы хотите достичь успеха, требуется настойчивость и постоянство в усилиях по достижению поставленных целей.

Если вы будете делать каждый день всего лишь по чуть-чуть, то через какое-то время вы продвинетесь к своим целям ближе, чем тот, кто ничего не делал или делал от случая к случаю.

Просто делайте что-то каждый день.

Запуск протоколов, выписывание материала в Авто-Петьку, проработки «Гражданином Начальником» - все это просто шаги на вашем пути с Турбо-сусликом. Куда? К Свободе. Как быстро? Каждый решает сам. А достигнете вы ее или сойдете где-то по дороге – зависит только от вас. От того, насколько она вам нужна и на что вы готовы ради ее достижения.

## Не затягивайте с проработками

Прорабатываться можно долго. Прорабатываться можно очень долго, особенно, если запускать по одному протоколу в день, да еще и не каждый день, делать перерывы в проработках вызванные ленью и прихотями эго.

На своем опыте могу сказать, что долгие проработки утомляют.

Это как раз тот случай, когда делать быстро гораздо проще и приятнее, чем делать медленно и долго.

Мне приходилось делать перерывы в проработках как по объективным (выгорание, дальние поездки), так и по субъективным причинам (просто лень прорабатываться) и я могу сказать вам, что при долгих проработках (а необходимость довести их до конца никогда не ставилась мной под сомнение) появляется некий дух «обязаловки».

Если в начале проработок возникает драйв, азарт, хочется прорабатываться и прорабатываться, то когда проработки идут очень долго... «ну давай, ну надо, ты же хочешь Свободы...» И ты запускаешь протоколы, но как-то без огонька... тут и до прекращения проработок недалеко.

И ведь никому не будет ни холодно, ни жарко, если вы прекратите прорабатываться (как бы ни уверяли вас в обратном злые языки). Плохо будет только вам самим.

Плохо потому, что в старый мир вы уже не вернетесь: то, каким вы были до начала проработок для вас потеряно навсегда. Вы уже никогда не сможете смотреть на мир теми глазами, которыми смотрели на него до начала проработок.

Но и в новый мир вы еще не попали, часть проблем ушла, но до Свободы вы еще не дошли. Вы и сами будете чувствовать, что в вас еще есть что прорабатывать. Но теперь это будет настолько отчетливо ясно, что будет мозолить вам глаза.

Потому сделайте себе одолжение, не впадайте в скуку и апатию, не повторяйте моих ошибок – прорабатывайтесь быстро и не затягивайте с проработками.

## Не забывайте о жизни

Что может быть печальнее, чем человек, который прекратил прорабатываться из-за лени, не достиг своих целей и оказался на «ничейной земле», покинув свой прошлый мир, но не дошел до мира будущего? Пожалуй, только человек, которого ничего в жизни не интересует кроме проработок.

Каждый из нас, сусликов, на определенном этапе имел такой перекус, когда ты прорабатываешься, прорабатываешься и только этим и занимаешься.

Но такое состояние не должно длиться долго. Рано или поздно каждый суслик понимает, что в жизни, кроме проработок есть еще и ...жизнь!

Я не призываю вас умиляться восходу солнца или пению птиц.

У каждого из нас есть семья, друзья, которым мы нужны. И которые нужны нам.

У нас есть дела, которые требуют нашего участия.

У нас есть здоровье, которым надо заниматься.

Да масса вещей, о которых не стоит, нельзя забывать!

Просто потому, что в один ужасный момент вы очнетесь от проработок, и ...что будет вокруг? Кто будет рядом с вами? Какой будет ваша жизнь? Будет ли она жизнью еще одного из людей, одержимых навязчивой идеей или это будет жизнь человека с разносторонними интересами, живущего полной жизнью и довольного всеми ее аспектами?

Сделайте себе одолжение: просто живите!

## Заключение

Вот и подошла к концу эта книга. Надеюсь, она была вам полезна.

Если вы все-таки еще не прочитали [книгу Турбо-суслик](#) – сделайте это сейчас, кликнув по ссылке.

Если вы ее прочитали, но почему-то не зарегистрировались на сайте Турбо-суслик – хватит откладывать, [регистрайтесь без промедления](#).

А если вы хотите помочь своим близким – поделитесь с ними этой книгой. Благо, отправить файл по электронной почте или выложить его на свой сайт – не составляет в наше время никакого труда.

Со своей стороны желаю вам только одного – успехов вам в проработках!