**Техника ТМО - Техника**

**Модификации Опыта
(Исследование и преобразование прошлого (или будущего) жизненного опыта )**
Юрий Пятак

Изначально в англоязычном пространстве эта техника получила известность и популярность из Системы достижения целей  **"Cybernetic Transposition Super Achievement"** авторства**Stuart A. Lichtman**и называлась **"Base Reframing Process"**. Ну а в русскоязычное пространство уже под другим названием её потом привёз Филип Михайлович из Сербии (как почти и всю систему Лихтмана целиком, но уже под свои названием).

Итак.
   Здесь даётся самая простая, **базовая  инструкция (алгоритм)** по этой технике.
   Обучиться самостоятельно **ТМО** можно, пройдя внимательно и до конца несколько раз проработку своего опыта по этому алгоритму. Естественно, что это будет только базовый, неглубокий уровень.

   На первый взгляд, техника очень простая, но будьте внимательны, даже в такой простой технике можно сделать массу ошибок, из-за которых техника может потерять свою эффективность в значительной мере. А техника действительно - очень эффективная!
   Прежде чем начать, вам необходимо определиться с каким конкретно опытом вы будете работать. Под опытом подразумевается некоторое событие из вашего прошлого (в продвинутых вариантах **Техники Модификации Опыта** можно брать и будущие события, и личностные качества, и много чего другого для проработки), которое для вас не совсем идеально.
   Например, вы не уверены, что сможете достигнуть поставленной цели вовремя. Спросите себя, чего вы опасаетесь? Что вам может помешать достигнуть вашей цели в поставленный срок? Затем спросите себя, какой опыт из прошлого подсказывает вам о том, что такое может произойти. Выберите любой наиболее яркий опыт из прошлого, который вам приходит в голову, и начинайте с ним работать.
   (Таким же образом можно работать с эмоциями, телесными ощущениями, установками, убеждениями и т.п.)
   Опыт обязательно (хотя и тут есть варианты) должен быть зафиксированным во времени! Где-то в пределах 5-10 минут. Сцена, которую вы будете описывать должна происходить (это желательно) в одном месте. Описывать её необходимо от первого лица в реальном времени. Как будто она происходит с вами прямо сейчас. Вся работа выполняется в письменном виде.

Теперь сами **инструкции (алгоритм, обучение) к ТМО - Технике Модификации Опыта:**

**1. ВОСПРИЯТИЕ НАЙДЕННОГО (проблемного / неоптимального / негативного / и т.п.) ОПЫТА ЖИЗНИ**(СИТУАЦИИ ЖИЗНИ)**, который берёте в проработку. Сбор информации об этом опыте.**
1. Где вы в этом опыте (место)? (Запишите ваш ответ)
2. Когда происходит событие (дата, время)? (Запишите свой ответ)
3. Кто главные участники этого события (даже если некоторые не принимают непосредственного участия)? (Запишите свой ответ)
4. Вкратце опишите этот опыт (от первого лица, со своей точки зрения). (Запишите.)
5. Оцените опыт по шкале от -10 до +10 (-10 = абсолютный крах, +10 = абсолютный идеал). (Запишите ответ)
6. Какая самая проблемная часть этого опыта здесь, в этом опыте, есть для вас? Что более всего не так? (Запишите ответ)

**2. РАСПОЗНАВАНИЕ НЕОБХОДИМЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОПЫТЕ**
7. Что должно происходить иначе в этом опыте, чтобы он был более приемлемым для  вас, более лучше для вас (что можно или хотелось бы добавить, убрать, изменить, чтобы опыт был более лучше)? (Запишите свой ответ)

**3. ОПИСАНИЕ ИЗМЕНЕННОГО ОПЫТА**
8. Запишите этот измененный (новый) опыт так, как будто он происходит прямо сейчас. Проживите в воображении.
9. Оцените этот новый опыт по шкале от -10 до +10 (поставьте оценку). (Запишите ответ.)
10. Если этот новый опыт оценен меньше, чем на +10, то вернитесь и повторите на шаг 7.
**Повторяйте шаги 7-10 до тех пор пока не получите идеальный для вас опыт (с оценкой 10 из 10).**
.
**В более серьёзном и глубоком варианте применения этой техники (ТМО - Техника Модификации Опыта) мы:**
**-->** Очень желательно, чтобы вплоть до последних шагов проработки оставаться в том контексте ситуации (опыта), с которого начинали;
**-->** Добавляем **обоснование** к каждому существенному изменению предыдущего опыта (т.е. - цепочка событий, которая привела к этому изменению);
**-->** Делаем акцент на "Я - причинность". **Я - причина изменений!** (это, в том числе, помогает разблокировать "выученную беспомощность", самосаботаж и т.п. "блокировки");
**-->** Обращаем внимание на новые убеждения, ценности, Я-концепцию и т.п.;
**-->** Фиксируем новые выводы, уроки, идеи, решения и т.п.;
**-->** **Закрепляем** это **новое обучение**, **новый опыт**;
**-->** Ну, и есть ещё несколько моментов, которые усиливают эффект от этой проработки.

**Вообще ТМО (Техника Модификации Опыта) годится для использования в очень разных версиях и вариантах (по отдельности и комплексом):**
- просто для создания базы нового опыта подсознанию, который оно сможет использовать для построения будущего и достижения целей;
- для расфиксирования светом сознания "тёмных пятен" содержимого подсознания, памяти, залипшего внимания и т.д. и т.п.;
- получения новых выводов, озарений, уроков, убеждений, решений, новых способов действия, реагирования, образа жизни, успешных стратегий, и т.д., и т.п.
- создание выгодного Образа Собственного "Я";
- "закрывается" гештальт / доигрывается недоигранная сцена / закрывается цикл;
- в более глубоких вариантах - для реимпринтинга опыта, в более мягком - изменение трака;
- для обучения всех частей личности действовать 100% гармонично, слаженно и эффективно, ради наивысшего блага их носителя;
(При процессе ТМО (Техника Модификации Опыта) эффект гармонизации происходит (в том числе) за счёт того, что при +10, при идеале, все "части" становятся полностью удовлетворены и на этом примере обучаются, как вести себя в будущем, чтобы все были довольны и ни какая не обделена.
   При неидеальном (не на +10) опыте, там (в "системе", в душе, в подсознании и т.п.) получается, что "части" попадают в конфликт и ни одна не может на 100% быть удовлетворённой, и все (части) страдают от этого.
   На идеальном же опыте они обучаются, как получить это состояние - целостности, удовлетворённости ... и обучившись, будут способны и стремиться получать в будущем именно идеал для "всех".
   Кстати (и про это часто уже говорилось со времён Милтона Эриксона), при такой версии использования ТМО (Техника Модификации Опыта) получается, что нет обязательной необходимости искать реальные события в прошлом, в своём опыте и т.п., а можно создать модель события (даже обобщённо), утверждения, убеждения, неоптимальной установки и т.п. (или даже "голую" метафору), и довести эту модель до +10, до идеала. Но с хорошими ОБОСНОВАНИЯМИ, правильным ОБРАЗОМ ДЕЙСТВИЙ, необходимыми НАВЫКАМИ, ЗНАНИЯМИ и т.п. - т.е. полное, подробное, цепочечное ОБОСНОВАНИЕ, чтобы действительно это было ОБУЧЕНИЕ. И тогда все "части" получат своё осознание, обучение и вынесут необходимые уроки. Т.е. - даже без копания в прошлом. )
- и т.д.