

Расшифровка первых минут видеозаписи
передачи К. Довлатова «Довлатов разрулит»
<https://www.youtube.com/watch?v=ndYjlgMNkog>

Здравствуйтесь, друзья! С вами Константин Довлатов и рубрика «Довлатов разрулит». Я сейчас буду отвечать на вопросы, которые вы задавали в предыдущем видео, и, если вам нравится эта рубрика, обязательно подпишитесь на канал, нажмите на колокольчик и напишите свои вопросы. Может быть, на все не смогу ответить, но на многие — постараюсь.

Сразу должен предупредить, что многие вопросы очень серьезные, и простых ответов на них не существует. Многие ответы сводятся к тому, что: «Дорогой друг, для того, чтобы тебе справиться с твоим заболеванием, состоянием и т.д., тебе необходимо освоить инструменты, которые помогут тебе в достижении результатов». У меня этих инструментов фактически два. Это «Духовная интеграционика», часто вкуче с «Метафорическими картами», и коучинг. Интеграционика — это терапевтический инструмент, который позволяет устранять страхи прошлого, установки, убеждения, которые заставляют вас действовать тем или иным способом, а коучинг — это инструмент, который позволяет создавать мышление, которое позволит вам получить результаты. На этом, скажем так, условно рекламная часть заканчивается, больше про инструменты упоминать не буду, я буду пытаться отвечать на вопросы, но, насколько это возможно.

Итак, **первый вопрос** (Анна В.): Здравствуйте! Благодарю за возможность задавать вам вопросы, у меня такой: Можно ли самостоятельно справиться с клаустрофобией и если можно, то как?

Ответ: Знаете, самостоятельно справиться можно. Клаустрофобия (для тех, кто не знает) — это боязнь замкнутых пространств. Она базируется часто на пренатальном периоде человека, либо на воспоминаниях сильно травматических этой жизни (я знаю человека, у которого клаустрофобия началась, когда его закатали в ковер, сели на него сверху и сидели часа два, невзирая на все его попытки сначала кричать, потом хрипеть, а потом он просто выключился, потерял сознание). Когда его все-таки раскатали и откачали, он начал очень сильно бояться замкнутых пространств. Как тут можно помочь? Только травмотерапией. Лучше, конечно, обратиться к специалисту, либо освоить ту же самую Духовную интеграционку. Если вы не готовы обращаться к специалисту, хотите освоить самостоятельно, найдите Метод Седоны. Есть книжка, Лестер Левинсон «Метод Седоны», освоите и начните применять эту методику каждый раз, приближаясь, например, к лифту. Вы подходите к лифту, вы понимаете, что там нет ничего страшного, но на вас уже накатывает страх. Начинаете его принимать-отпускать, принимать-отпускать до тех пор, пока не отпустит. На сегодня достаточно. Дальше пошли пешочком. На завтра снова подошли к лифту, уже не так сильно нахлобучивает. Нажимаете кнопку, двери открываются, страх нахлобучил, опять начинаете принимать-отпускать. И так продолжайте до тех пор, пока не сможете-таки войти. На это может понадобиться несколько недель, но это будут недели, когда вы станете *победителем*. Есть другая методика, называется она ЕФТ или EFT точнее (Emotional Freedom Technique) или Техника эмоциональной свободы, по-русски если говорить — ТЭС. Найдите, посмотрите, у меня на сайте есть методички по этой методике, и попробуйте применить. Достаточно часто она срабатывает в течение 40-30 минут.