



Если какая-то нежелательная реакция постоянно проявляется у вас. Воспроизводите в себе эту реакцию и, концентрируясь на ней, прослеживаете назад свою линию жизни до того момента, когда эта реакция впервые появилась. Вот тут она уже присутствует, а тут ее еще не было. Отмечаете момент времени перед началом - когда реакции еще не было.

Представляете себе, что от ваших ног в настоящем моменте тянется мост к тому моменту в прошлом, который вы отметили. Постройте его. Он может быть каменным, деревянным, металлическим, на сваях или просто висеть в воздухе. Каким представится - так пусть и будет.

Теперь вы вступаете на этот мост и двигаетесь по нему на ту сторону. Может быть вы увидите какие-то события своей жизни в обратном порядке, которые имели отношение к вашей реакции, или услышите обрывки разговоров или какие-то звуки, почувствуете свои старые чувства. Может быть, вы будете медленно и с трудом передвигаться, а может, пронесетесь быстро. Важно точно знать и помнить, по КАКОМУ мосту вы идете или едете.

Когда вы преодолеете его и выйдете на землю в том моменте в прошлом, когда у вас не было той реакции, постоитте немного, а затем посмотрите в будущее - на момент в настоящем. Теперь, пожалуйста, выстройте новый мост в обход старого, соединяющий место в прошлом и в настоящем.

Пройдите по мосту к настоящему моменту.