



Алексей Михаэль

# Перепрошивка. Как убрать старые программы и слышать себя

18+

**Алексей Михаэль**  
**Перепрошивка. Как**  
**убрать старые программы**  
**и слышать себя**

*<https://litres.ru/73991284>*

*SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Книга «Сам себе психолог» — это не теория, а три рабочих инструмента, которые автор проверил на собственном опыте прохождения через алкогольное дно, потерю всего и клиническую смерть. Вы узнаете, как «распутать» старые нейронные узлы, вызывающие обиды, страхи и повторяющиеся проблемы (Инструмент 1); как отличать голос Эго от знаков Высшего Я и принимать решения без ошибок (Инструмент 2); а также как очищать своё поле от чужой боли, ставить энергетические границы и распознавать токсичных людей (Инструмент 3). Простые пошаговые алгоритмы, дневниковые практики и конкретные команды позволят вам уже сегодня начать менять свою жизнь. Для эмпатов, чувствительных людей и всех, кто устал от старых программ и хочет внутреннего покоя.

# Алексей Михаэль

## Перепрошивка. Как убрать старые программы и слышать себя

Сам себе психолог

Три инструмента для перепрограммирования себя

Практическое руководство

Автор: Алексей Михаэль (Странник Михаэль)

Основано на личном опыте и медитативных практиках

### Введение

Эта книга — не теория. Это три рабочих инструмента, которые я проверил на себе. Я прошёл через алкогольное дно, потерю всего, клиническую смерть. Я перестроил свои нейронные связи, научился слышать знаки, очищать поле от чужой боли. Теперь я делюсь этим с тобой.

Ты можешь использовать любой инструмент отдельно или все вместе. Порядок не важен. Важна честность с собой и

готовность пробовать.

## **Инструмент 1. Нейронный узел: как убрать старую программу**

### **Что такое нейронный узел**

Это участок мозга (связь между нейронами), где застряла старая программа: обида, жадность, страх, привычка «терпеть до последнего», желание случайного секса, паттерн «падение → рывок». Он может ощущаться как зажим в теле, как навязчивая мысль, как повторяющаяся эмоция.

### **Признаки, что узел активен**

Ты снова и снова попадаешь в одну и ту же неприятную ситуацию.

Тебя «накрывает» чувством, которое ты не можешь контролировать (жалость к потраченным деньгам, обида на бывшего, страх).

Тело реагирует: зажим в груди, тяжесть в животе, ком в горле.

### **Пошаговая инструкция**

1. Сядь на стул с прямой спинкой. Не в кресло, не на диван. Стопы на полу. Руки на коленях.

2. Закрой глаза, сделай 3 глубоких вдоха и выдоха. Не торопись.

3. Скажи вслух или про себя: «Покажи мне нейронную связь, отвечающую за [назвать проблему]».

Например: «за мою жадность к потерянными деньгам», «за обиду на бывшую жену», «за страх публичных выступлений».

4. Смотри на внутренний экран. Не жди яркого образа. Может прийти:

цвет (красный, чёрный, серый),

форма (узел, клубок, шланг, паутина),

ощущение в теле (пульсация, тяжесть, холод).

5. Попроси подсветить проблемный участок. Скажи: «Покажи мне, где находится узел». Он может засветиться красным, чёрным, пульсирующим.

6. Дай команду: «Узел — вариант норма».

Говори спокойно, уверенно, без напряжения. Не «проси», а приказывай.

7. Наблюдай. Узел может светлеть, рассыпаться, исчезать, превращаться в пыль. Может появиться тепло, облегчение, пустота.

8. Поблагодари. Скажи мысленно: «Спасибо за исцеление».

9. Открой глаза, потянись, выпей воды. Не анализируй сразу. Дай интеграции случиться.

### **Что делать, если не получается**

Не вижу узел — просто скажи команду «узел вариант норма» вслепую. Иногда узлы невидимы, но поддаются.

Узел не меняется — повтори команду 2–3 раза. Если не меняется, заверши сессию и повтори через день.

Уснул — значит, устал. Ничего страшного. Продолжишь завтра.

### **Как закрепить**

Записывай в дневник: какую проблему прорабатывал, что чувствовал, изменилось ли поведение в реальности.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.