

Список полярностей

Большой сборный список полярностей для нейтрализации (около 430 штук).

Процедура нейтрализации проста — напомним, вы произносите первую полярность, потом вторую полярность, потом слово «Единство», и повторяете это до зевания или 10 раз.

--- 1 ---

абсолютный — относительный
абстрактный — конкретный
авангард — арьергард
ад — рай
адекватное — неадекватное
аккуратный — неряшливый
активность — пассивность
активный — пассивный
актуальный — неактуальный
альтруизм — эгоизм
анализ — синтез
аномальный — нормальный
ароматный — зловонный
атака — контратака
бедность — богатство
безнадежность — надежда
безопасность — небезопасность
безразличие — вовлеченность
белое — черное
бережливый — расточительный

--- 2 ---

бесконечно малое — бесконечно большое
беспокойство — покой
беспокойство — спокойствие
благодарность — неблагодарность
благоразумный — неблагоразумный
благородный — неблагородный
благородство — низость
благословлять — проклинать
бледнеть — краснеть
блестящий — тусклый
близкий — далекий
близость — одиночество
блуд — целомудрие
бог — дьявол
богатство — нищета
бодрый — усталый
божественное — материальное
большое — маленькое
брат — давать
брат на себя ответственность — уваливать от ответственности

--- 3 ---

бросать — поднимать
будни — праздник
будущее — прошлое
быстро — медленно
быть — не быть
быть гибким — быть заикленным
быть единым со своими корнями — быть разделенным с ними
великодушный — непорядочный

величие — ничтожество
вера — знание
вера — неверие
верить, что все получится — не верить, что все получится
верх — низ
веселый — злой
весомость — невесомость
вечность — момент
взлет — падение
видеть — понимать
видимость — невидимость
виртуальный мир — реальный мир

--- 4 ---

владеть всем — ничем не владеть
внутренний мир — внешний мир
внутри — снаружи
возвышенный — низкий
возможно — невозможно
война — мир
вперед — назад
все — ничего
все зависит от меня — ничего не зависит от меня
всегда — никогда
всегда осознавать себя — никогда не осознавать себя
вхождение в опыт — избегание опыта
вывод — следствие
выдержать — сдать
выживать — умирать
выжить — сдать
высокий — низкий
высоко — низко
гениальность — безумство
глубина — поверхность

--- 5 ---

глупый — просвещенный
голод — сытость
горизонтальный — вертикальный
город — деревня
грамотность — неграмотность
давать — получать
далеко — близко
дарить — принимать
движение — неподвижность
движение — остановка
движение — покой
движение — стояние на месте
день — ночь
динамика — статика
длинный — короткий
добро — зло
доброжелательность — враждебность
должен — не должен
должен — не хочется делать
должен сохранять лицо — не должен сохранять лицо

--- 6 ---

доминирование — подчинение
доступность — недостижимость
другие правы — я прав
единство — двойственность
единство — разделенность
единство с остальными — изоляция

есть время — нет времени
жарко — холодно
желание быть любимым — желание любить
желание быть одиноким — желание быть со всеми
желание быть одобренным — желание одобрять
желание быть с людьми — нежелание быть с людьми
желание двигаться — нежелание двигаться
желание двигаться — страх двигаться
желание жить — желание умереть
желание контролировать — желание отпустить контроль
желание контролировать других — желание быть контролируемым другими
желание любви — желание давать любовь
желание одобрения — желание давать одобрение
желание работать — нежелание работать

--- 7 ---

желание спорить — нежелание спорить
жесткость — мягкость
жизнерадостность — мрачность
жизнерадостный — утомленный
жизнь — смерть
забывать — вспоминать
зависимость — независимость
здесь — сейчас
здесь — там
здравомыслящий — необдуманный
земное — неземное
знание — действие
знание — невежество
знать — не знать
знать все — не знать ничего
знать свое предназначение — не знать своего предназначения
изменение — усилие
иллюзия — реальность
иметь возможность выбирать — не иметь возможности выбора
иметь высшую цель — жить совершенно без цели

--- 8 ---

иметь результаты — не иметь результатов
иметь результаты проработок — не иметь результаты проработок
инициативный — бездеятельный
интерес — безразличие
интерес — скука
интуиция — сознание
истина — галлюцинации
истинная память — иллюзорная память
каждый — никто
коммуникация — отсутствие коммуникации
конденсация — растворение
контроль — свобода
красота — уродство
крик — тишина
лево — право
левое полушарие — правое полушарие
легкость — тяжесть
лень — желание действовать
логика — творчество
логика — эмоции

--- 9 ---

логическое мышление — образное мышление

локализация — нелокализация
лох — не лох
лучше — хуже
любовь — агрессивность
любовь — боль
любовь — ненависть
любовь — одиночество
любовь — отказ
любовь — свобода
любовь — сила/власть
любовь — страх
любовь к людям — ненависть к людям
люди — животные
маленькое — большое
материальное — духовное
материальное — нематериальное
материальное — пустота
материальный мир — духовный мир
материальный мир — тонкий мир

--- 10 ---

материя — пустота
материя — энергия
милосердный — безжалостный
минус — плюс
мир — агрессия
мир — беспорядки
мир — власть
мир несправедлив — мир справедлив
мир опасен — мир безопасен
мир плохой — мир хороший
мистицизм — мещанство
множество — единственность
мое — чужое
мои желания — чужие желания
мой отец — моя мать
мощь — беспомощность
мудрец — чмо тупое
мужское — женское
мужчина и женщина
наблюдатель — наблюдаемое

--- 11 ---

навсегда — временно
надо что-то делать — не надо ничего делать
наличие мыслей — отсутствие мыслей
настоящее — будущее
настоящее — прошлое
настоящий момент — вечность
начало — конец
начинать — останавливать
небо — земля
невежественные люди — мудрые люди
недоверие к людям — доверие к людям
недолговечность — вечность
нежелание жить — жажда жизни
нежелание жить — наслаждение жизнью
нежелание изменений — желание изменений
неимущий — зажиточный
необходимо прорабатывать — да забыть на всю эту проработку болт
неприятно — приятно
неуверенность — уверенность
неуверенность в будущем — уверенность в будущем

--- 12 ---

неуверенность в себе — уверенность в себе
неудача — удача
неудовлетворение — удовлетворение
нищий — состоятельный
обучение — знание
обычные люди — просветленные люди
огонь — вода
ограниченное сознание — безграничное сознание
ограниченность — безграничность
опасность — безопасность
определенность — неопределенность
оптимизм — пессимизм
осознавать суть — видеть поверхность
оставаться — уходить
остроумный человек — тупой человек
ответственность — безответственность
отрицательные эмоции — положительные эмоции
отрицательный — положительный
отсутствие сочувствия — сочувствие
очевидный мир — неочевидный мир

--- 13 ---

паника — спокойствие
печаль — радость
плохой я — хороший я
победа — поражение
победа — проигрыш
побеждать — проигрывать
повторение — разнообразие
подтверждение — опровержение
позитивная полярность — негативная полярность
позитивное — негативное
позитивный элемент — негативный элемент
покой — страх
полнота — пустота
полный — пустой
пологий — крутой
получать результаты от проработки — не получать от проработки ни фига
помнить — не помнить
понимание — непонимание
постоянный — быстротечный

--- 14 ---

постоянство — мимолетность
постоянство — перемены
пофигизм — энтузиазм
появление — исчезновение
прав — неправ
правда — ложь
правильно — неправильно
презрение — уважение
приближение к цели — отдаление от цели
приемлемое — неприемлемое
приличное — неприличное
принятие — отвержение
принятие — отторжение
принятие чужих точек зрения — непринятие чужих точек зрения
природа — цивилизация
притяжение — отталкивание
притяжение к людям — отторжение от людей
приход — уход

причина — следствие
прогресс — деградация

--- 15 ---

продвижение — отступление
продвинутый эзотерик — последний лох
просветленность — приземленность
прошлое — будущее
прямо — по кривой
пустота — весь мир
путь — цель
равновесие — принуждение
радость — печаль
раздражение — принятие
различие — идентичность
различие — отождествление
разрешение — запрет
разум — инстинкты
разум — эмоция
разумный — безумный
расслабление — напряжение
рассудительный — необдуманный
расширение — сжатие
решительность что-то делать — откладывание на потом

--- 16 ---

ритмичный — неритмичный
свежий — вялый
свет — тьма
свобода — несвобода
свобода — ответственность
свобода — подчинение
свобода — рабство
свобода — рок/судьба/карма
свобода — угнетенность
сворачивание — разворачивание
святой — грешник
сейчас — потом
серьезность — легкомысленность
сила — бессилие
сила — слабость
сила ночи — сила дня
симметричный — асимметричный
симпатия — антипатия
скука — интерес
сладкое — несладкое

--- 17 ---

совершенство — несовершенство
соглашаться — не соглашаться
созидание — разрушение
сознание — инстинкты
сознание — материальность
сознание — тело
сознательность — бессознательность
соленое — несоленое
солнце — луна
сон — реальность
сочувствие — умилоствление
спереди — сзади
способность (к чему-либо) — неспособность
стабильность — потрясения
становление — исчезновение
старый — молодой
стойкость — хрупкость

стоя — лежа
страсть — духовность

--- 18 ---

страх — покой
страх — смелость
структурированный — неструктурированный
стыд провала — восторг победы
субъект — объект
существование — несуществование
существование — созидание
счастье — горе
счастье — печаль
талантливость — бездарность
тащусь от проработок — достали проработки
тело — дух
тело — разум
темно — светло
теория — практика
терпимость — нетерпимость
тихо — громко
тонкий юмор — пошлый юмор
тот, кто знает — то, что знает
точка — пространство

--- 19 ---

точка — трехмерный объект
трагедия — комедия
тревога — спокойствие
тяжелое — легкое
у меня ничего не получается — у меня все получается
уверенность — неуверенность
уверенность в изобилии вселенной — страх, что не
достанется
удача — неудача
удачный — неудачный
удовлетворение — недовольство
удовлетворенность — неудовлетворенность
усилие — апатия
усилие — отдых
успех — поражение
успех — разочарование
успешный — неуспешный
утверждение — отрицание
учитель — ученик
уязвимость — неуязвимость
форма — бесформенность

--- 19 ---

фундаментальность — расшатанность
хаос — порядок
харизма — серость
хороший и плохой
хочу общаться с людьми — не хочу общаться с людьми
частичность — целостность
часть — целое
человеческое воплощение — потусторонняя жизнь
честный человек — мошенник
чистый — грязный
что-то — ничто
чувственность — бесчувствие
шум/звуки — тишина
щедрый — скупой
экстраверт — интроверт
эмоции — пустота

эмоции — разум
эмоции — рассудительность
эмоция — отсутствие эмоции
энергичный — инертный
энтузиазм — апатия
этот мир — другой мир

--- 20 ---

я — бесконечность
я — будда
я — весь мир
я — внеземной разум
я — все
я — вселенная
я — галактика
я — движение
я — другие
я — другой
я — единство
я — жизнь
я — изначальность
я — изобилие вселенной
я — интуиция
я — люди
я — мир
я — не я
я — ничто
я — полное просветление
я — пустота
я — тонкий мир
я должен — я хочу
я должен быть прав — я не прав
я есть — меня нет
я источник — я не источник
я уникален — я как все
я хочу сознавать — я не хочу сознавать

Эмоциональные кластеры

Обработка эмоциональных состояний, входящих в эти кластеры, строится следующим образом: берете некоторое эмоциональное состояние из списка, произносите его название (вслух или про себя), при этом стараясь **почувствовать** само это эмоциональное состояние хотя бы минимально, потом говорите (вслух или про себя — неважно) «Осознай это», и повторяете процесс до зевания или 10 раз, после чего переходите к следующему состоянию.

Кластер «Апатия»:

отчужденность
побежденный
неактивный
неприметность
застрявший
неудачник
зачем пытаться?
скука
отсутствие чувства юмора
беспомощность
истощенность
подавленность
от меня ничего не зависит
опускающий руки
смирившийся
безнадежность
одиночество
мне все равно
потерянность
несобранность
выдохшийся
побежденный
деморализованный
шок
бессилие
ожесточенность
ничего не получается
лень
без результатов
удрученный
оглушенный
плохое настроение
какой в этом смысл?
отчаявшийся
ненужность
неудача
отрезанный
холодность
отсутствие заботы о себе
слишком поздно
нерешительность
никчемность
безропотность
неумение сосредоточиться
не могу одержать победу
разочарование
отрицание
ничего не жду от жизни
бессмысленность усилий
рассеянность

я не могу
бесплезность
забытый
вялый
безрадостность
потерявший надежду
депрессия
душевный холод
обескураженность
дезориентация
невнимательность
низкая самооценка
безразличие
смертельно уставший
оцепенение
усталость
утрата
покорность
подозрительность
бесчувственность
равнодушие
забывчивость

Кластер «Горе»

непонятый
слезливость
преданный
душевная мука
стыд
покинутость
игнорируемый
обманутость
несчастливый
ну почему я?
печаль
мучения
нелюбимый
беспомощность
не находящий себе места
душевная боль
с разбитым сердцем
потерянность
обижающийся
грусть
ни на что не годный
страдающий
уныние
жалость
уязвимый
утрата
меланхолия
обиженный
смущенный
одинокий
это несправедливо
нежеланный
испытывающий угрызения совести
горесть
раскаяние
отброшенность
ранимый
забытый

тоскующий
неадекватный
страстно жаждущий
безутешность
скованность
в отчаянии
позабытый
обвиненный
отверженность
ностальгирующий
никому нет дела до меня
сожалеющий
пожалейте меня
меня никто не любит
вина
разочарованный
павший духом
я несчастный

Кластер «Страх»

скептичность
параноидальность
напуганный
шаткость
в ужасе
шокированный
угроза
напряжение
подозрительность
страх сцены
тревожность
нерешительность
загнанность
уязвимость
тревога
боязнь сцены
робкий
тошнота
сомнения
закомплексованность
боязливость
уход от реальности
дрожь в коленках
малодушие
сбитый с толку
осторожность
предусмотрительность
озабоченность
суеверный
застенчивость
трусость
это плохая примета
медлительность
неуверенность
испуг
уклончивость
защищающийся
предчувствия
паника
замкнутость
парализованный
недоверчивость

нервозный
истеричный
колеблющийся
замешательство
беспокойство

Кластер «Страсть»

безжалостность
нечестность
никогда не достаточно
ожидание
бесцеремонность
скардность
неистовый
блуждание
нетерпеливость
излишества
жажда накопления
навязчивая идея
я должен это иметь
забывчивость
импульсивность
распутность
хищнический
манипулятивность
не может ждать
желание
злоба
собственнический
давление
бессердечность
зависть
голод
безрассудство
потребность
управляемость
предвкушение
я хочу
эксплуатирующий
навязчивое влечение
жажда
ненасытность
одержимость
сладострастность
жадность
эгоизм
нужда
не может насытиться
никогда не удовлетворен
разочарование
страстное желание

Кластер «Гнев»

резкость
отвращение
свирепость
ругающийся
непокорный
желчный
ехидство
сопротивление
ярость

язвительность
разочарование
мрачный
разгневанный
ревность
своенравность
угрюмость
раздражение
злорадство
ненависть
досада
возбужденность
безрассудство
воинственность
проклинающий
взрывной
мстительность
возмущенный
нетерпимость
обидчивость
жесткость
злостный
тщетность
безжалостность
требовательность
бунтарство
грубый
злой
деструктивный
желание спорить
агрессивность
значимость
жестокость
всем недовольный
замкнутость
взбешенный
помешательство
оскорбленность
злость
озлобление
кипящий от злости
упорство
враждебный
жесткий
строгость
вызов
негодование
вздорный
упрямство

Кластер «Гордыня»

равнодушие
узко мыслящий
снобизм
одаренность
бесчувственность
властность
эгоцентричность
пренебрежительный
предвзятость
исключительность
высокомерие

суровость
лицемерный
я выше упреков
я особенный
поверхностный
покровительственный
самоуверенность
ханжество
дистанцированный
нетерпимый
ограниченность
презрение
всезнайка
ложное достоинство
замкнутость
злорадство
удача
превосходство
ложная скромность
тщеславие
дерзость
заносчивость
самолюбие
ложная добродетельность
хвастливость
надменность
непростительность
задавала
бескомпромиссность
стоик
самонадеянность
категоричный
непреклонность
скучающий
самодовольство
никогда не ошибается
осуждение
критичность
праведность
самый умный
испорченный
упрямство
разборчивость
Далее идут кластеры «позитивных эмоциональных состояний», которые также следует проработать для достижения эмоционального баланса.

Кластер «Храбрость»

сила
компетентность
оптимистичность
авантюризм
проницательность
предприимчивость
оказывающий поддержку
любящий
внимательный
самостоятельность
отвага
мотивированность
устойчивость
сострадание

честность
чувство юмора
решительность
самодостаточность
инициативность
чувствительность
спокойствие
живость
творчество
не боящийся сопротивляться
активность
любопытность
изобретательный
целенаправленность
непобедимый
динамичный
щедрость
рассудительность
дерзость
уверенность
здравомыслящий
независимость
энергичность
отзывчивость
верный
полный энтузиазма
благородство
ясность
основательный
открытость
счастье
деятельный
не боящийся мечтать
смелость
осведомленность
гибкость
я могу
старательность
позитивизм
неутомимый
находчивость
целеустремленность
проворность
жизнерадостность
оживление

Кластер «Принятие»

эмпатия
понимание
внимательность к другим
нечего менять
благодеяние
непринужденный
восприимчивость
я имею
удовольствие
сострадание
восхищение
прекрасное
баланс
нежность
милосердие

дружелюбие
мягкий
принадлежность
светлый
изобилие
веселый
кроткий
уравновешенность
удивление
великодушие
чувствительный
искренность
открытость
все хорошо
воодушевление
гармония
теплый
гармоничный
тонко чувствующий
страстный
безопасность
чудо
непосредственность
умиротворение
красивый
восторг
целостный
наслаждение
любящий
уверенный
радость

Кластер «Мир»

свет
свободный
вечный
реализовавшийся
душевный покой
восприимчивый
сосредоточенность
пространство
равновесие
я есть
существование
завершенность
совершенство
безграничный
совершенный
непорочность
чистота
выполнимость
порядок
неограниченный временем
умиротворенность
нестареющий
единство
безмятежность
целостность
спокойствие