



Ольга Зиновьева

Книга первая

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24391124

Аннотация

Посвящается всем тем людям, кто испытал боль.

Лама Оля

Книга №1

первая книга

книга первая

посвящается

...всем, кому выпало испытать
душевную боль... или просто боль...

Что двигает человеком в этой жизни?

Страх!

А что тормозит человека в этой жизни?

Страх!

И каждый стоит перед выбором – двигаться или умереть. Как показывает практика, жить хочется больше, чем умереть. Жить не просто так. Быть Счастливым, Знаменитым, Здоровым. Иметь дом на берегу океана, на окне огромный

кактус и оранжевые штаны в клетку.... (шучу..., в этом месте у всех по разному).. Это Все, чего мне не хватает для полного счастья...

– И вот тогда я в Раю!!!

Вот тогда я отдохну!

Вот тогда я буду заниматься чем хочу! Или ни чем.., – думает Человек, Я, Вы...

Казалось бы...: «Ну, так иди к своим целям! К своим оранжевым штанам! Вперед со знаменем в руках! За Солнцем! За Победой!»

Да, конечно есть такие со знаменем... Но их меньшинство. А большинство рядом с нами... Люди в кепках, надвинутых на самые глаза. Люди, разглядывающие, что-то исключительно под своими ногами. А под ногами мокрый заплыванный асфальт, с тонущими в грязных лужах бычками..

Человек со знаменем в руках кричит:

– Ну, почему нет? Почему не идете за мной к Солнцу? Почему не смотрите на прекрасное голубое небо?

А толпа отвечает:

– Мы боимся...

– Чего же? – спрашивает человек..

– Мы боимся потерять ТО, что хотим. И боимся не получить ТО.., или получить не совсем ТО, что хотим....

Человек со знаменем остановился. Достал очки из нагрудного кармана и внимательно огляделся по сторонам..

И словно что-то увидев, воскликнул:

– Люди! К вашему счастью Вас не пускают ВАШИ Страхи! Страх – тяжелый груз. Разве вы не устали его нести? Разве вы еще не Устали бояться? Счастье у всех одинаковое. Все хотят одного и того же – Любить и быть любимым. Добиться успеха и стать знаменитым. Стать богатым и здоровым..

...в это трудно поверить, но и Страхи у нас тоже одинаковы...

Глава 1 Страхи

Что такое Страх и откуда он берется.

Все рождается в нашей голове. Наш мозг это самый совершенный компьютер. А Страх это Программа. Вернее Программы. Которыми напичкана наша голова под самую завязку.

Начиная с первых дней своей жизни, ребенок накапливает Программы. Он впитывает их в себя, как губка. Из просмотренных фильмов, книг, наставлений взрослых. И к тридцати годам человек становится запрограммированным роботом.

Какие бывают Страхи.

Самые разные. Начиная от боязни темноты в детстве до страха умереть в старости. Кто-то боится высоты, кто-то зайти в лифт. Кто-то лечить зубы. А кто-то боится кошек.. Каким бы не был Страх он может перерасти в фобию. А фобия

– это уже болезнь.

В чем суть Страх и каковы его задачи.

Страх, это своего рода сигнал – предупреждение о возможности развития ситуации не по вашему сценарию. Он говорит: «ВНИМАНИЕ! Нестандартная ситуация! Будьте внимательны и осторожны. Примите соответствующие действия».

Это всего лишь сигнал. И если полностью безотчетно и слепо идти у него на поводу ничего не предпринимая... Он становится тормозом на пути к вашей цели. И делает цель недостижимой никогда .

В молодости у меня была приятельница. Целью ее жизни было выйти замуж и создать счастливую семью. Когда избранник был выбран и сыграна роскошная свадьба... Ее постигло разочарование.. Он оказался наркоманом..

Как только это выяснилось, на рождениии ребенка приятельница поставила огромный крест! Она сделала аборт. В принципе ее можно понять, ведь страшно брать на себя такую большую ответственность. И брак распался...

Шло время. Годы... Ее бывший муж завязал с наркотиками. Женился второй раз. Родил и воспитал дочь.

А у моей приятельнице до сих пор все без изменений. Страх снова ошибиться прочно сковал ее волю. Она так

больше и не решилась завести детеныша. Конечно, она всячески пыталась оправдать свою бездетность. Мол, сначала нужно сделать карьеру. Затем купить машину, квартиру.. Не Время рожать детей. А теперь Время упущено. Причем из-за оправдания собственных страхов, мечта так и осталась уже несбыточной Мечтой..!

А ведь ей хотелось счастливой семьи.. А Страх перед будущим не дал испытать счастья материнства. Страх не дал выполнить ей свою биологическую программу, как женщине.

В итоге: Одиночество. Бездетность. Депрессия. Проблемы со здоровьем.

Как под воздействием Страх человек становится Лицемером.

У всех Страхов есть одна особенность. Страх вызывает Стыд. Ведь Стыдно быть Слабым...

Да потому что Страшно стыдно признаться окружающим в своих страхах. Ведь если я чего-то боюсь, значит я трус. Помню ощущение позора, когда дети хором кричали: «Трус! Трус! Ты Трус, раз боишься сделать «Солнышко» на качелях» ...

Страшно было, когда взрослые говорили: «Если ты сейчас же не уберешь за собой игрушки... Я перестану тебя

Любить...!» Страшно было признаться, что сегодня в школе получил двойку.. И чтобы обойти наказание ребенок с детства учится Лицемерию. Он учится обманывать профессионально .

Детство прошло. А Страхи остались.. А лицемерие выросло до таких размеров, что врать начинаешь даже по пустякам. Вранье входит в привычку. Ложь ложится тяжелейшим грузом на плечи и тянет вниз. И тогда начинаешь врать уже по крупному... Врать всем и себе самому. Становишься агрессивным... Жутко напряженным...

Один мой знакомый постоянно изменял своей жене. Жена чувствовала это и страдала. Начала срываться на ребенке. Отношения становились болезненными. На все ее просьбы поговорить откровенно, он отвечал только одно: «Ты все придумываешь. Ты просто сумасшедшая. Вот все мужики изменяют. И только я у тебя такой преданный. А ты, так жестока со мной... Ты несправедлива...»

Шло время.. Но он не менялся и естественно, не признавался. Ее жизнь превратилась в сплошной ад. На нервной почве отказали руки. Плюс ко всему она испытывала сильнейшее чувство вины. Вина, что пилит мужа. Достает его недостойными разговорами о изменах. Может быть она и правда все придумала... Но интуиция ее не подвела.. Их семья распалась, когда она поймала его с поличным.

После разрыва, чтобы оправдаться перед самим собой,

знакомыми и родными бывший муж объявил ее алкоголичкой и сумасшедшей истеричкой. В принципе, устроил ей социальную смерть, так сказать...

Позже, когда он поведал мне свою историю, выяснилось... Дело было только в его Страхе. Любовь давно прошла, а признаться в этом он боялся. Все, что ему было нужно, это просто развод. Он его получил, но какой ценой? И цену эту заплатили другие – его растоптанная жена и дети...

Чтобы оправдать Свои постыдные действия он обвинил именно ее во всех тяжких. В итоге: искалеченные судьбы...

Страшно.. Вдруг Таким какой я Есть – люди перестанут меня любить?..

А вдруг все узнают, что я не такой, каким пытаюсь казаться..? Ведь я столько сил и времени потратил, чтобы казаться сильным! ..

Все Страхи тянутся оттуда. Из детства.

Как избавиться от Страх

Для начала просто необходимо Признаться самому себе в своем Страхе. Признать , что он у меня есть и влияет на мою жизнь.

Ведь для того, чтобы вылечить больного.. Больной должен признать , что болен и должен сам захотеть излечиться от недуга.

Если больной не признает болезни, насильно никто не заставит проглотить его горькую пилюлю...

В итоге болезнь поедает человека и наступает смерть... Приходит ТО, чего все боятся больше всего и ТО от чего все пытаются убежать...

Итак...

ВАРИАНТЫ:

Нарисовать на бумаге свой Страх и сжечь.

Это работает, но слабо. Больше – для детей. Пока страхи маленькие.

Для взрослого человека, это работает так эффективно, как хотелось бы. Его Страх жил много лет... Много раз повторялся и переживался заново.. Клонировался миллионы раз. Страх вырос, приспособился. Он мутировал...

Образно представить свой Страх и выкинуть в окно.

Не советую.. Потому что это Ваш собственный Страх. Он Вами рожден и принадлежит только Вам. Если вы его просто выкинете в окно, то его обязательно подцепит кто-то другой. Тот, кто просто будет проходить мимо. И вы сами раскачаете маятник возврата. Он вернется, но будет еще больше. Он превратится в Ужас, который отравит жизнь.

Начать ходить к психиатру.

Дорого. Страхов много. Гарантий никаких. К тому же неизвестно справляется ли сам доктор со своими Страхами и проблемами. Ведь все мы просто люди...

Пережить страшную ситуацию в реальности.
Можно.. Но опасно..

Забыть. Заставить с помощью своей силы воли выкинуть из головы Это и больше не вспоминать.

Можно конечно. Но не выход... Раз урок не пройден. Значит, Все повторится. Изменятся только имена действующих лиц.

Пережить свой страх в медитации.
Имеет смысл. Рекомендую (глава Медитация)

«Супер способ», через канал.

Гарантировано. Самое легкое и быстрое избавление от всех неприятностей. Очень подробно о инструкции его применения будет изложено в главе «Избавление от программ».

Глава 2 Мучительные Воспоминания.

Эмоции

Мы постоянно думаем... Мы постоянно размышляем...

Бесконечное количество раз прогоняем одну и ту же ситуацию в своей голове по кругу. Это жутко выматывает..

Реакция же физического тела на любые события в нашей жизни, это Эмоции. И совершенно не имеет значения, как давно произошло то, или иное событие. Сколько времени сгинуло с тех пор. Было ли это вчера или прошло двадцать лет. Эмоция остается.

Можно забыть лица, в чем были одеты люди. Можно забыть в каком году и месяце это произошло.. Во что ты сам был одет и каким парфюмом тогда пользовался. Но Эмоцию, которую испытал в тот знаменательный момент – забыть невозможно!!! И каждый раз, как воспоминание всплывает в голове, снова и снова вспыхивает та же Эмоция. А вспыхивая, поглощает жизненную энергию.

Удивительно... Но плохое... ТО с чем не согласен. Или ТО, где чувствуешь себя виноватым... Или наоборот чувствуешь себя жертвой.. Вспоминаешь чаще всего...

И Это негативное воспоминание будет мучить всю жизнь.. И постоянно всплывать в мыслях, пока его не проработать... Это Программа .

Негативные воспоминания или Программы.

Твои мысли – твоя реальность

Каждый человек мечтает о хорошем. Каждый хочет быть счастливым.. Но очень редко вспоминаем об этом в течении

дня, если вообще вспоминаем. Но очень часто думаем о *негативе*, напрочь забывая, что мысли материальны...

Человек постоянно чем-то недоволен (политикой, страной, погодой и т.д.)

Грех уныния

Ну, каждый когда-нибудь да слышал о смертных грехах. И если с такими как « Не убей» или « Не укради» все более-менее понятно, то с грехом «Уныния» не очень... А дело вот в чем...

... Утром на рассвете с восходом Солнца просыпается Всё. Всё радуется Солнышку. Вот птичка просыпается и что она делает?.. Она поёт! Она радуется новому дню! Она воспевает его. Она радуется всему, что есть!

Вселенная, Высший разум, Бог, не важно, как мы это назовем, задумывал все живое именно для получения энергии Радости, энергии Любви. Но, вот...

*...Просыпается человек... и начинается.... :
– Блин! Нужно идти на работу... Как не хочется.... Нужно собирать детей в школу.... Денег до зарплаты впритык... Автобус переполнен... Ехать на машине, попаду в пробку. Ремонт в квартире давно пора делать... Старушки у подъезда опять сплетничают... Что за жизнь...?*

Каждый день одно и то же... Одно и то же и не конца не края не видно... и погода..., погода постоянно не та, какую хотелось бы сегодня...

И целый день сплошная нервозность. Напряжение... Сейчас это даже стало модно, называется синдромом усталости. Каждый день одни и те же негативные мысли. Негативные эмоции. словно ходим по замкнутому кругу. Прямо, как в фильме «День Сурка». Но на самом деле, все это случается с нами, потому, что притянули ситуацию.....

Притяжение ситуаций

1. Как мы притягиваем ?

... Да просто... Подобное притягивает подобное. Если плохо сегодня эмоционально, а менять ничего не хотим – значит, будет плохо и завтра, и после завтра и через месяц.

А дело все во Вселенной... Дело в том, что она нас Любит! И от Большой Любви к нам даёт нам ТО, о чем мы думаем чаще всего! Она уверена, что если мы постоянно думаем о чем-то, значит мы этого хотим больше всего. Значит нам Это нравится... Значит Это для нас самое желанное. Мы же думаем чаще всего о проблемах ... О своем недовольстве и несогласии.

Вселенная не оценивает поступки, с человеческой мора-

ли, что хорошо и что плохо. Она просто верит нам.

Из-за огромной любви к нам, Она материализует наши мысли. Делает такие подарки. И посылает таких ситуаций больше и больше... Она просто исполняет наши желания!!! Чтобы мы были довольны жизнью.

Я знаю, да и вы знаете людей, которые привыкли думать о плохом очень часто..., что сжились с внутренним негативом... Депрессивным состоянием... С манерой негативного суждения об окружающих, да и обо всем вообще...

... И Они просто отказываются!. Отказываются избавиться от него. От негативного мышления...

Им кажется, что без негатива... Это уже не он. Или Он, но не настоящий...

Случайности

... Случайностей не бывает! Бывают только закономерности.

Это факт!

Каждая эмоция, слово, заряжены энергией. Как положительной, так и отрицательной.

Можно сказать, что ситуацию притягиваем сами своими Эмоциями. Можно сказать, что это Карма, наработки по прошлым жизням. Но однозначно, это не случайно. Совпадение обстоятельств отнюдь не случайно. А Закономерно!.. Так как подобное притягивает подобное.

Дело вот в чём... Пропуская через себя негативную эмоцию, такую как – Раздражение, Гнев, Зависть, Злость, Ревность и т.д. Сам не замечаешь, как вживаешься в ситуацию. Становишься игроком в чужой Игре.

Да, Игре! Это Игра сущностей или темных сил. Низких энергий. Тяжелых вибраций. Неважно, как Это назвать, главное, что Этому нужно питаться. Нужна еда, как и всему живому... А питаются они исключительно негативными эмоциями.

Раздражаясь, Злясь, Завидуя и т.д. человек выбрасывает огромное количество энергии им на пропитание. При этом, сам становясь слабее и уязвимее. Соответственно, сытые же сущности, становятся сильнее и жирнее. Им чуждо ощущение насыщенности. Наестся они не могут. Они ненасытны. И с каждым днём аппетит их всё растёт и растёт.

И тогда они сами создают ситуации, попадая в которые, человек реагирует! Реагирует негативно. Они провоцируют Вас. В этом и заключается их Игра. Где Сущности – кошки. А люди – мышки.

Возможно, Вы спросите: «Зачем Им кушать, если у них нет тела?»

Всё относительно...

Если у Вас будет возможность рассмотреть под очень мощным микроскопом свою собственную руку... То Вы увидите вместо плоти и материи – просто сгусток энергии. .!

Но, мы же хотим кушать! Не правда ли?

3. Контроль мыслей

Единственный выход из Игры – это контроль своих Мыслей!.. Контроль эмоций.

На самом деле, это просто! Вы уже знаете, чувствуете когда испытываете позитив или негатив. Как только заметили, подловили себя на негативной эмоции... И не важно, в самом ее начале или в конце, когда уже испытали негатив, или в самом разгаре процесса.. Главное сказать себе: «Ага! Я отказываюсь играть в эту игру. Я отказываюсь кормить тех, кто мне не нужен!». Или просто: «Прошу выстроить Полярность». Вот такое простое волшебное заклинание .

Прочувствуйте себя вне Игры. Поверьте, что вы всего лишь зритель. Наблюдатель.

Знайте! Что в этом Мире НИЧТО и НИКТО не может Вас расстроить. НИЧТО и НИКТО не может Вас Обидеть! Если только вы сами не разрешите себе расстроиться и обидеться.

Цените Миг Жизни! Он прекрасен! Он короток.

Но, человек находится в постоянном ожидании лучших времен. И внушает сам себе... Говорит сам себе: « ну, в этот раз не случилось, значит в следующий... Ну, или еще в сле-

дующий за следующим... и до бесконечности...»

В этом месте и кроется самообман. Ведь жизнь, это не сериал! Это даже не индийское кино, где всегда есть вторая серия.

Жизнь, это полнометражный односерийный фильм. Второй серии не будет.

Вывод: необходимо взять ответственность за свою жизнь в свои руки и как можно скорее. Необходимо навести порядок везде – в квартире, в своем окружении. Но главное, в своих желаниях! Мыслях! Целях! И договориться с самим с собой о сроках их реализации.

...Всё в жизни находится в непрерывном движении, и никто не знает, что новый день готовит нам, что уже готовит нам завтра...

Моя дочь мечтала стать балериной. Её желание было так велико, что мы посещали практически все балетные постановки в городе. Пришло время и она поступила в балетную школу.

Детей готовили профессионально. Нагрузки были колоссальные. Основной предмет – балет. Все остальные предметы стали второстепенными. Но в жизни бывает всякое и ей не повезло. Она получила травму. Заниматься балетом отпало всякое желание. Смотреть на мучения ребенка, как она боится идти на урок балета – было больно. И мы ре-

шили перевести её в обычную школу рядом с домом.

Каково же было наше удивление. Что в обычной школе иностранный язык дети изучали уже три года. А мой ребёнок едва знал алфавит.

На первом же уроке английского выяснился уровень её знаний... Нулевой...

В этом возрасте дети могут быть очень жестокими... Моя дочь стала предметом шуток и издёвок. Шли дни... Дочь замыкалась в себе всё больше и больше. После школы она возвращалась заплаканной. Слёзы продолжались и дома. Оценки выше двойки не поднимались. Через месяц она сказала: « Я больше туда не пойду!!!»

– Хорошо, – сказала я и отправилась на кухню.

Я приготовила кекс с маком. Налила две чашки сладкого чая с лимоном и позвала её.

– Доченька, ты хочешь выучить язык лучше всех?

– Да, хочу. Но у меня ничего не получается. Они уже так много знают, а я ничего!! Они плохие! Они надо мной смеются! Я больше в школу не пойду!!!

В это время за окном в мусорных баках рылись нищие бомжи. Они доставали из мусора остатки еды, какую – то одежду. Вскрывали новые пакеты с мусором и продолжали в них свои поиски. Я привлекла её внимание:

– Смотри. Это люди, которые не ходили в школу. Поэтому их магазин, это помойки и мусорные баки. Здесь они достают себе протухшую еду и поношенные вещи. Ты хочешь

так жить?

-Нет, конечно! – ответила она, присаживаясь за стол.

-Прекрасно! Ты все равно для меня Отличница! – сказала я.

-Мама, зачем ты так говоришь? Это ведь неправда!

-Понимаешь, Котёночек. Из всех моих детей, а ты у меня одна . Ты учишься лучше всех! Поэтому для меня ты – ОТЛИЧНИЦА! А что касается предмета, здесь всё зависит только от тебя самой и от твоего желания быть такой.

-Я постараюсь конечно... Но дети! Они такие ужасные! Со мной никто не хочет дружить... – и она расплакалась...

-Котеночек, я открою тебе один секрет. Ты же часто была в театре?И даже сама много раз выступала на сцене. Всё, что тебе надо это просто представить . Что школа – это спектакль . На сцене весь твой класс вместе с преподавателем и учениками. Ты там актриса . Замечательная, талантливая актриса. Твоя главная роль! Роль заключается в том, как девочка из двоечницы становится отличницей и её все начинают уважать и хотят с ней дружить!!! Ну, как Золушка становится Принцессой... Помнишь?

А теперь секрет:

... на самом деле Ты реальная сидишь в зрительном зале и просто наблюдаешь за развитием этого спектакля и за собой со стороны . На самом деле ты зритель . Помни о том, что спектакль уже поставлен и ты просто наблюдаешь за игрой с первого ряда!

Важно помнить везде и всегда, что все Игра! И какой бы увлекательной или наоборот неинтересной она не была – это игра. И ты в любой момент можешь из нее выйти.

Допив чай с кексом, мы выучили слова по английскому, заданные на следующее занятие. И еще десять слов из словаря в конце учебника. И каждый день она учила по десять следующих слов дополнительно.

В первой четверти ей все же поставили два. Во второй три. В третьей четыре, в четвертой пять.

...Прошло шесть лет...

Сейчас она учится в девятом классе. На прошлой неделе она заняла первое место на олимпиаде по английскому! Я горжусь своим ребенком ! Я говорю ей об этом всегда . И она хочет этому соответствовать. И соответствует.

4. Вывод: Главное не вживаться в ситуацию! Наблюдайте за происходящим со стороны. Наблюдайте за происходящим глазами зрителя. Не отождествляйте себя с проблемой! А ре-

шайте их. Идите к своей цели.

Ад и рай на земле

В итоге... Ад и Рай мы устраиваем себе Сами ЗДЕСЬ на земле и при жизни....

Пришла ко мне одна знакомая с вопросом, почему
Всё так ужасно и плохо в её жизни?,,,
А история такая...

Очень сильно любила она своего мужчину. Расходились. Несколько раз выходила за него замуж. Он пил... Пил... И пил сильно... Был у них ребёнок. Мальчик девятнадцати лет. С ними же проживала мать мужа и старая собака больная раком.

Каждый день. Приходя на работу, а моя знакомая работала главным бухгалтером, день начинался с обсуждения.... Бабушки..., затем мужа..., ребёнка..., правительства..., сериалов..., соседей. И конечно же все обсуждалось в негативном свете. Иногда разойдется так сильно, что успокаивала ее только шоколадка. Ну и болела она соответственно – сахарным диабетом...

В итоге:

Полтора года назад умирает бабушка . Год назад умер

её муж.... Потом она сама... и остались в живых только....
её сын и собака.

А ведь можно было радоваться ... Радоваться каждый день... Каждый день... Просто, что живёшь, радоваться тем, что имеешь.

Какие бывают Эмоции

Положительные Эмоции.

Хорошо, если при воспоминании Эмоция положительная. Впрочем, Память и дана нам именно для того, чтобы вспоминать хорошее. Чтобы помочь самому себе... Помочь выйти из депрессии и возможно даже спасти свою жизнь..

Долго шел старик... И путь его был долог.. И за свою нелегкую жизнь многое ему пришлось пережить. Но в этот раз, в пути его застал жуткий холод. Дождь лил, как из ведра и насквозь промочил его легкую одежду.

И хоть была уже видна невооруженным глазом гора. В подножии которой расположилась спасительная деревня. Но, до нее было еще слишком далеко... А ветер пронизывал озябшее тело до самых костей. Ноги и руки одеревенели и стали непослушными. Пошел снег... Безысходность...

И тогда, старик, замерзший и обессилевший присел на камень. Закрыв глаза... И окунулся в воспоминание...

Он вспоминал, как когда-то давно, будучи еще молодым, судьба забросила его в Египетскую пустыню.. Солнце палило беспощадно и некуда было спрятаться от него. Соленый пот заливал глаза... Жара... Горячий густой воздух обжигал ноздри и легкие.. И казалось это никогда не закончится...

... Ладони рук потели. От липкого пота волосы прилипли ко лбу... Дико хотелось пить...

Старик расслабился телом и сознанием. Он впустил в свои онемевшие конечности тепло из воспоминания... Прочувствовал жар внутри себя. Его одежда высыхала на глазах. Дыхание становилось сначала теплым, затем горячим. Как огонь, тепло разливалось по всему продрогшему телу, согревая его... Конечности стали послушными... И Старик добрался до деревни еще до заката солнца...

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.