

Анастасия СЕМЕНОВА

# ДОМ, КОТОРЫЙ НАС ВЫБИРАЕТ



*Гармонизация  
энергетики  
дома и человека*



# **Анастасия Николаевна Семенова Дом, который нас выбирает. Гармонизация энергетики дома и человека**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4890755](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4890755)*

*Анастасия Семенова. Дом, который нас выбирает. Гармонизация  
энергетики дома и человека:  
ISBN 978-5-4226-0159-2*

## **Аннотация**

С далекой древности люди испытывали почтительное отношение к своему жилищу. У разных народов и в наше время сохранились ритуалы, связанные с очищением дома от злых духов и наполнением его энергией любви, здоровья и благополучия. Жителям современных мегаполисов становится все труднее сохранить гармоничное равновесие между собственной ранимой душой и циничным миром многоэтажных зданий. Квартира становится своеобразным островком безопасности, где можно укрыться от суеты и чужого влияния. Но и она нуждается в нашей защите. Книга Анастасии Семеновой поможет определить слабые места в энергетическом пространстве жилища, научит эффективному взаимодействию с собственным домом, даст рекомендации, как подобрать для каждой вещи правильное место

в соответствии с индивидуальным восприятием мира. Звуки, запахи, цветовая гамма, материал, из которого изготовлены предметы интерьера, стороны света и другие привычные для нас аспекты бытия предстают в книге не как обыденные мелочи, а как важные факторы счастливой жизни в мире и согласии.

# Содержание

Вступление	5
Глава 1	10
Не ругайте стены вашего дома – они не виноваты	10
Очистите свои мысли и чувства	14
Очищение эмоций	18
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Анастасия Семенова**

**Дом, который  
нас выбирает.**

**Гармонизация энергетики  
дома и человека**

**Вступление**

**Дом, который выбирает нас**

Я очень люблю свой дом. С давних пор отношусь к нему как к живому существу – к настоящему другу, защитнику, помощнику, надежной опоре в жизни. И он действительно защищает меня и мою семью, охраняет и помогает в трудную минуту. У вас ведь похожие отношения с вашим домом, мой дорогой читатель? Я надеюсь, что да. Ведь эта книга, как и «Дыхание нашего дома» и «Дом и его тайные силы», написана именно для того, чтобы помочь вам превратить свой дом в уютный оазис тепла, света, любви и защищенности, чтобы сделать дом своим другом, спасающим от всех невзгод и напастей внешнего мира.

Я люблю свой дом, а потому могу говорить о нем беско-

нечно. Да и тема эта поистине неисчерпаема... Но я знаю людей, которые относятся к дому совсем по-другому. Есть люди, которые не любят свой дом, – при том, что очень бы хотели его полюбить. Но почему-то у них это не получается. Не чувствуют они себя в своем доме уютно, ощущают в нем какой-то дискомфорт – и постоянно рвутся покинуть свое жилище, проводить побольше времени вне его. Для такого отношения к дому находится много причин: теснота в квартире или, напротив, пустота и безжизненность, разваливающаяся старая мебель, создающая отсутствие уюта, неблагоприятные отношения с соседями и родными... Все это и впрямь может заставить бежать из дома как можно дальше. И никакие уроки фэн-шуй тут не помогают.

Вот и от моих читателей приходят письма все с новыми и новыми вопросами: как быть, если вопреки всем попыткам привести свое жилище к гармонии желанного уюта и тепла в нем все никак не возникает? Эти письма и побудили меня снова обратиться к теме обустройства дома в соответствии с законами гармонии. Ваши письма, дорогие читатели, как это часто бывает, подсказали мне тему новой книги – очень важную тему, почти не затронутую в предыдущих книгах. Тема эта – взаимодействие жилища и его хозяина, их взаимоотношения и влияние друг на друга. Взаимоотношения двух друзей или, что тоже бывает, двух недругов. Взаимоотношения не формальные, а живые, которые, как и у двух живых существ, бывают разными... Такие взаимоотношения суще-

ствуют – это факт.

Вы, наверное, сами много раз убеждались: каков хозяин – таков и дом. Придя в первый раз в дом малознакомого человека и просто посмотрев на то, как он живет, вы имеете все шансы узнать об этом человеке очень и очень многое – иногда гораздо больше, чем он сам хотел бы рассказать. Взгляните на жилище повнимательнее – и вам раскроется и характер хозяина, и его привычки, и даже в некоторой степени его судьба и карма.

Вы чувствуете себя в незнакомом доме уютно и комфортно, от самих стен будто исходит тепло? Значит, и сам хозяин – человек добрый, открытый, гостеприимный. Вам неуютно, холодно, дом словно отторгает вас и хочется поскорее уйти из него? Будьте осторожнее с хозяином: если даже он улыбается вам и демонстрирует благорасположение, не исключено, что это лишь маска, скрывающая недобрые чувства и холодное отчуждение. В доме чистота и порядок, он словно пронизан солнечным светом? И жизненный путь хозяев наверняка так же светел, ясен, прям. Дом завален всяким хламом, в нем не продохнуть от пыли? Не сомневайтесь, точно такая же неразбериха царит и в душе у хозяина, никак он не может навести порядок в самом себе, никак не может выйти на ровную светлую дорогу своей жизни.

Вы догадываетесь, к чему это я? Да, конечно, к тому, что мы и наш дом с годами становимся единым целым. Дом становится живым существом – и является как бы продолже-

нием нас самих, нашей живой души, материальным ее воплощением. А потому невозможно привести в порядок свой дом, не приведя в порядок самих себя, свою душу. Если у вас в душе дисгармония – и в доме гармонии не будет.

В жизни не бывает ничего случайного. Если вы живете в доме, который почему-либо вас не устраивает – не та планировка квартиры, дискомфортные железобетонные стены вместо уютного и более экологичного кирпича, нежелательный вид из окна, – значит, вы по каким-то причинам притянули к себе именно такое жилище. Очень часто заставляют нас поселиться в том или ином доме кармические причины – не всегда понятные нам самим, но тем не менее вполне реальные. Можно сказать, что не только мы выбираем себе жилище – наш дом тоже выбирает нас! Выбирает в соответствии с нашими личными качествами, с нашим внутренним, душевным содержанием.

Значит, чтобы достичь наконец желанного счастья – счастья жить в любимом, комфортном, обожаемом, уютном доме, – надо не только стремиться найти нужное жилье, не только обустраивать его по всевозможным мудрым законам гармонии, нужно одновременно помнить и о своей душе, о том, что ее тоже необходимо привести к гармонии.

Итак, чего же мы еще не знаем о законах приведения к гармонии нашего жилища? Мы не знаем, как согласовать гармонию жилища с гармонией души. А без этого не может быть подлинной радости общения со своим домом!

Этой теме и посвящена эта книга, навеянная вашими письмами. Ну что же, продолжим увлекательное знакомство с законами счастья и гармонии нашего дома.

# Глава 1

## Каков хозяин – таков и дом

### Не ругайте стены вашего дома – они не виноваты

Как-то позвонила мне моя близкая подруга и с отчаянием и слезами в голосе сказала: «Тася, ты не могла бы ко мне сейчас приехать?» – «Что-то случилось?» – испугалась я. «Да нет, но мне очень плохо. Совсем не могу одна дома быть».

Подруга не так давно рассталась с мужем. И никак не могла привыкнуть к одиночеству в своей однокомнатной квартире.

Я приехала, застала Людмилу в слезах. «Не могу я тут жить, – жаловалась она. – Поменяю квартиру. Плохо мне здесь! Не могу больше видеть эти стены, этот вид за окном!»

Я огляделась по сторонам. Квартира как квартира. Неприбранная немного, да и не отремонтированная давно, а оттого, конечно, неудобная, запущенная – ну, так это дело поправимое. Расцветки обоев и портьер тусклые, блеклые, мебель расставлена не лучшим образом – ну, и это не беда. А в остальном все более или менее в порядке. Ну да, дом панельный, и вид из окна не очень-то презентабельный – там зияет

пустыми окнами недостроенное здание. Но это тоже далеко не самое страшное. И я начала долгий разговор с подругой.

– Люда, послушай меня. Переездом в новую квартиру ты свои проблемы не решишь. Одиночество свое ты возьмешь с собой и туда. Карму свою, судьбу свою ты тоже здесь не оставишь. И будет тебе только хуже. Ведь здесь по крайней мере стены, которые стали уже родными. Они помогают. А в новом месте тебе ничто помогать не будет. Ты знаешь, сколько нужно времени прожить в доме, чтобы он стал по-настоящему родным? Двенадцать лет. Да-да, именно столько, ни больше ни меньше. Представляешь, сколько тебе придется еще потратить сил, нервов, драгоценного времени жизни на то, чтобы обжить новый дом, сделать его родным? А переезд – это, поверь мне, сильнейший стресс. Зачем тебе в твоём состоянии еще и это? Менять надо себя, а не квартиру. С себя начинать надо! Тогда и внешние условия твоей жизни со временем изменятся в лучшую сторону – изменятся самым естественным путем, без всяких таких твоих резких отчаянных решений.

– Это что же, мне карму менять надо? – возмутилась Людмила. – А что такого в моей карме плохого?

– Да ничего плохого в ней нет. Просто не реализуешь ты себя так, как могла бы, как должна, – вот и рушится твоя жизнь. С твоими-то способностями, с твоим интеллектом сидишь столько времени без работы, до биржи труда докатилась. Себя тебе надо найти, а не квартиру менять.

– Да нет у меня сил ни на какие поиски себя! – продолжала упорствовать Людмила.

– А сил у тебя нет, потому что запустила ты себя. Ванну ты ведь принимать не забываешь и зубы чистить тоже? А ведь душе-то тоже чистота требуется. Ванна нужна не только телу, но и душе! Так что тебе очищаться и очищаться надо от всей той грязи, которая на тебе налипнуть успела. Сначала сама очистись, а квартира за тобой подтянется, вот увидишь! Ведь наш дом от долгого общения с нами тоже живым, одушевленным существом становится. И во всем начинает походить на хозяина. Тебе плохо в твоём доме? Да это только потому, что плохо в твоей душе, с самой собой тебе плохо. Поменяв квартиру, ты думаешь убежать от себя? Не получится. Давай-ка лучше, дорогая подруга, займемся наведением порядка в тебе самой.

Выслушала подруга эту мою длинную эмоциональную тираду – призадумалась.

– Ладно, – говорит, – у меня и правда денег на переезд сейчас нет. – Давай, учи меня этим твоим методам очищения. Может, и вправду так дешевле выйдет.

Вот на этой оптимистичной ноте и приступили мы с ней к методикам очищения. Результат не замедлил сказаться! Приведя себя в более или менее нормальный вид, Людмила и квартиру свою обустроила по-новому, и от своих страхов и панических настроений избавилась. Сейчас работает и, кажется, входит в нормальную жизненную колею.

Если вам стало неудобно, дискомфортно в вашей собственной квартире, даже несмотря на знание китайских премудростей фэн-шуй, – не спешите менять квартиру. Чаще всего желание что-то резко поменять в своей жизни происходит у нас от скрытого недовольства собой. Нас что-то не устраивает в себе – и нам кажется, что, поменяв внешние условия своей жизни, мы изменим и себя, и свою судьбу, и найдем счастье. Но это – иллюзия, самообман. Это наш внутренний дискомфорт порождает дискомфорт внешней среды. Это наша внутренняя дисгармония словно магнит притягивает к нам и склочных соседей, и квартиру с видом на руины, и дом на разрушительной геопатогенной зоне... Вы можете уехать хоть в Америку, но если не устраните свой внутренний дискомфорт – вы и туда, за океан, потащите за собой все свои несчастья: и соседи там окажутся еще хуже, чем были дома, да и помойки, развалины, преступность, геопатогенные зоны есть и в благополучной Америке... Чистый, гармоничный человек все это успешно минует – а вот дисгармоничный обязательно притянется в самое нежелательное место. Об этом стоит подумать, ведь правда?

# Очистите свои мысли и чувства

Наверное, не все поймут, что мы имеем в виду, говоря об очищении себя, своей души. От чего это нам надо очищаться, чем же мы запачканы?

«Грязь» нашей души – это особая грязь, чаще всего незаметная глазом. Человек может годами и десятилетиями носить ее в себе и даже не чувствовать этого. В этом – сложность очищения от такого рода «грязи». Если грязь тела видна и ощутима, то грязь души бывает замаскирована, скрыта даже от самого человека. Человек свыкается с ней и начинает воспринимать ее как норму. Грязное платье не скрощешь от окружающих, а вот мрачные мысли, уныние, страхи, негативные эмоции не сразу заметны. И в этом их коварство – невидимые вооруженным глазом, они подтачивают нас изподволь, изнутри, как червь, который съедает изнутри чистый и красивый снаружи гриб.

Именно разного рода негатив, накапливаясь на протяжении жизни, и загрязняет нас изнутри и в итоге портит и наш характер, судьбу, и внешние обстоятельства нашей жизни – в том числе и наше жилище. Да-да, не удивляйтесь. Во Вселенной действует закон: что внутри – то и снаружи. Если внутри, в душе, грязь и дискомфорт – то же самое будет и снаружи, в вашем жилище в первую очередь. И никакие средства фэншуй тут не помогут.

По каким же признакам мы можем обнаружить, что нам срочно требуется чистка? А вот именно по таким нежелательным проявлениям внешней среды. Нас не устраивает наше жилье? Наша работа? Наши соседи, наши дети, жены и мужья? Это первый сигнал: надо менять что-то в себе. А именно – очищаться. И очищать надо в первую очередь свои мысли и чувства. Ведь именно они подвержены заражению негативом, и именно они требуют постоянных очистительных мероприятий.

Что же это за негатив, который имеет обыкновение накапливаться у нас внутри, какова его природа?

Вся наша Вселенная представляет собой совокупность энергетических потоков. И мы все, как рыбы в воде, постоянно плаваем среди этих течений. Более того – и мы сами, как часть Вселенной, представляем собой некие энергетические сгустки. Этой невидимой энергией пропитано насквозь все наше физическое тело. Более того, оно еще окружено несколькими энергетическими оболочками, своеобразными слоями. Один слой – обиталище наших чувств, эмоций, в следующем слое «живут» мысли, в последующих оболочках, имеющих более высокий уровень и более тонкую энергетическую структуру, записаны программы нашей судьбы, наша карма... Все эти кажущиеся эфемерными и нематериальными вещи на самом деле насквозь материальны – только состоят не из привычной нам плотной материи, а из энергии, которая по сути тоже является материей, хоть и более

тонкой. Наши эмоции, чувства, наши поступки, мысли – все остается записанным в этих тонких энергетических слоях.

Энергетическая природа нашей Вселенной такова, что она излучает энергию, как бы излучает свет, хоть и невидимый обычным глазом. Обратим на это особое внимание: наша Вселенная излучает свет, а не поглощает его, она – источник света! Когда человек становится таким же источником света, он не вступает в противоречие с Вселенной, он живет в согласии и гармонии с нею, ведь он в этом случае уподобляется Вселенной, он отождествляется с нею и с ее природой. А излучение Вселенной – огромная сила. Когда человек оказывается тождествен с этой силой, он как бы вступает в резонанс с Вселенной и получает в свое распоряжение ее силы. Вся Вселенная начинает буквально физически помогать ему. Такой человек становится поистине всемогущим. В его жизни все удается.

Но что нужно для того, чтобы быть таким светящимся существом, излучающим энергию, световой поток? Для этого нужно не так уж много: мыслить и чувствовать позитивно – то есть любить жизнь и радоваться ей независимо ни от чего, и даже от неприятностей не ломаться, не «кукситься», а только закаляться и извлекать из них позитивные уроки. Когда человек даже в неприятностях находит что-то положительное – он становится от этого все сильнее и сильнее, его внутренний мир разгорается все ярче и ярче!

А вот когда мы то тут, то там допускаем негативные мыс-

ли и чувства, наш световой поток начинает меркнуть: энергетическая оболочка дает трещины, образует своеобразные дыры – и в результате меркнет, темнеет, теряется световой поток. Сквозь образовавшиеся дыры в нашу жизнь начинают проникать разного рода беды и несчастья. Чем меньше наша светимость, чем больше «дыр», проделанных негативом, – тем больше бед на свою голову мы навлекаем. Негативные мысли и эмоции разрушают нас изнутри – разрушают нашу энергетику, хотя эти разрушения не видны невооруженным глазом. В ответ и в нашей видимой, внешней жизни начинаются разрушения – рушится здоровье, приходит в негодность жилище, разрушаются отношения с близкими людьми и, наконец, разваливается судьба. Посмотрите вокруг: то и дело с людьми происходит нечто подобное. А причина – всегда внутри. Ведь что внутри, то и снаружи!

Если вы не хотите, чтобы с вами произошло нечто подобное, начинайте прямо сейчас заниматься очищением своих тонких энергетических оболочек. Наведите в них чистоту и порядок, восстановите свою светимость – и вы увидите, что чем больше вы приучаетесь поддерживать себя в этой внутренней чистоте, тем больше чистоты и порядка и в вашей внешней жизни. Особенно необходимо это в том случае, когда симптомы неблагополучия уже проявились: например, вас по каким-то причинам перестает устраивать ваше жилище.

Существует множество самых разнообразных методов

очищения своих тонких энергетических оболочек, очищения мыслей и чувств. Я хочу посоветовать наиболее приемлемые, удобные в применении и вместе с тем весьма действенные.

## Очищение эмоций

Очищать от негатива свои эмоции можно с помощью концентрации на собственном дыхании. Делать это упражнение нужно каждый день в течение 5—10 минут, лучше всего в конце дня, когда уже можно проанализировать свое эмоциональное состояние в течение дня и избавиться от всего негативного, накопленного за день.

### *Упражнение*

■ Сядьте в удобную позу, постарайтесь расслабиться. Если вам это сразу не удастся – действуйте методом «от противного»: максимально напрягите мышцы тела, буквально сожмитесь в тугий узел – а затем резко сбросьте напряжение. Начинайте делать свободные, легкие вдохи и выдохи, полностью сконцентрировавшись на процессе дыхания. Наблюдайте за своим дыханием как бы со стороны, так, чтобы ваше внимание не отвлекалось больше ни на что. На первый раз пяти минут пребывания в таком состоянии будет достаточно для начала гармонизации вашего эмоционального состояния. Результат вы заметите сразу: ваше настроение улучшится, вы ощутите покой и бодрость. Это означает, что гар-

монизация ваших эмоций уже началась.

■ Начиная со второго раза, усложняем упражнение. Теперь, сконцентрировавшись на собственном дыхании и отведя в сторону все мысли и чувства, при каждом вдохе начинаем представлять, как в наше тело вместе с воздухом вливаются потоки яркого желтого или белого света. С каждым вдохом эта светящаяся энергия заполняет собой все косточки, все мышцы, все сухожилия, нервы, кровеносные сосуды... А при каждом выдохе мы начинаем всей поверхностью кожи излучать эту энергию наружу. Вдох – концентрация энергии внутри тела, выдох – выход энергии наружу сквозь всю поверхность тела. Выходя наружу, энергия образует вокруг нашего тела светящуюся оболочку, которая с каждым выдохом становится все больше, принимает шарообразную форму. Вы – внутри этого светящегося шара, который все растет, растет, становится все ярче. Закончив упражнение, попробуйте как можно дольше оставаться в этом светящемся состоянии, сохраняя ощущение светящегося шара вокруг вашего тела. Вам удастся сохранять это ощущение? Или шар постепенно тает? Не расстраивайтесь, если он тает. Главное, вы уже почувствовали, какое это замечательное состояние – ощущать себя светящимся. Оставшиеся еще негативные эмоции могут заставлять шар таять, но работа по избавлению от них уже начата, и скоро вы сможете сделать такое состояние светимости нормальным, постоянным для вас.

■ Для этого с третьего раза еще усложним упражнение.

Следя за дыханием, входим в состояние светимости. Некоторое время полностью концентрируемся на этом состоянии, отбросив все мысли и чувства. А затем начинаем следить, какие воспоминания, эмоции, мысли всплывают на поверхность нашего сознания. Если это какие-то неприятные, тревожащие, беспокоящие ощущения – самое время избавиться от них прямо сейчас.

■ Снова концентрируемся на дыхании, постепенно делая вдохи и выдохи все более глубокими и более энергичными. Со вдохом представляем себе, как наше тело насыщается энергией. Если в сознании возникает негативное ощущение, представляем себе, что это темный энергетический ком, который надо вытолкнуть из своей энергетической оболочки наружу. Делаем сильный энергичный выдох, представляя, как вместе с выдохом мы мощным потоком энергии выталкиваем наружу темный негативный энергетический ком. Если в это время возникнут какие-то неприятные воспоминания – не пугайтесь. Воспоминания скорее всего будут связаны с тем моментом, когда вы получили эту негативную эмоцию – обиду унижение, оскорбление... Делайте сильные, энергичные выдохи, концентрируясь на этих воспоминаниях, и представляйте себе, как вы буквально выталкиваете, выплевываете их наружу. Добивайтесь полного ощущения ухода негативного кома за пределы вашей энергетической оболочки.

Если вы будете делать это упражнение ежедневно, вы постепенно приучите себя мгновенно избавляться от всех посетивших вас негативных эмоций – от обид, гнева, раздражительности, уныния. Вы просто не дадите им прочно обосноваться в ваших энергетических оболочках. Вслед за этим очень быстро начнет улучшаться ваше состояние – вы станете жизнерадостнее, свободнее, будете чувствовать себя легко и комфортно в любой ситуации.

### **Практика прощения**

Все знают о том, что обиды и обидчиков надо прощать. Но мало кто задумывается, зачем нужно это делать. Зачастую люди думают, что это лишь ничего не значащее правило этики. На самом деле этика здесь ни при чем. Накопленные обиды и непощение образуют внутри нас комья негативной энергии и гасят нашу светимость, что в свою очередь, как мы уже знаем, притягивает в нашу жизнь всяческие беды и неприятности. Кроме того, люди, которых мы не простили, остаются навеки привязанными к нам невидимыми энергетическими путями, и мы буквально кормим их своей энергией, обессиливая при этом себя. Вот и получается, что тем, на кого мы затаили обиду, от нашей обиды становится только лучше, тогда как мы таем на глазах. Открою вам секрет: когда мы прощаем обидчика, он нам становится попросту безразличен. Мы отпускаем его от себя и забываем о нем – и нас больше не волнует ни он сам, ни его жизнь и судьба. Когда же мы не простили, нас все время задевает и беспокоит об-

раз нашего обидчика – и на это мы тратим огромное количество сил, которое могли бы направить на обустройство собственной судьбы и достижение своего собственного счастья. Так имеет ли смысл держать в себе эти обиды, носить их в себе, если они приводят нас к несчастьям, а наших обидчиков только снабжают новыми и новыми порциями нашей же энергии?

Прощение – это вовсе не какое-то абстрактное правило этики, это насущная необходимость. Физический смысл прощения состоит в том, чтобы отделить от себя обидчика, перестать кормить его своей энергией и заполнить ясным и ровным светом то место в своей энергетической оболочке, которое «выедено» обидой.

Очень часто обида прячется, скрывается в подсознании – и нам кажется, что мы всех простили, но на самом деле это не так. Я знаю многих таких женщин, которые постоянно говорят «Я всех простила!», а у самих вечная тяжесть на душе, постоянное подавленное состояние, сурово сведенные складки на лбу, опущенные уголки глаз и губ... Все эти симптомы как раз и говорят о том, что настоящего прощения на самом деле не было. Непрощенные обиды не дают радостно, светло и спокойно жить, сколько ни повторяй «Я всех простила».

Для настоящего прощения мало произнести эти слова. Надо вытащить глубинные, затаившиеся обиды из подсознания – и избавиться от них. Конечно, это трудно сделать за

один раз. Поэтому практикой прощения желательно заниматься каждый день. Когда вы почувствуете первые результаты – а это будет практически сразу, – вам не придется принуждать себя к этой работе, вы начнете выполнять ее с удовольствием, настолько приятны и разительны будут перемены, которые произойдут с вами, как только вы начнете реально, а не на словах прощать своих недругов и обидчиков.

### *Упражнение*

■ Сядьте в удобную позу, расслабьтесь и начните опять же с дыхания. Сосредоточьтесь на дыхании, стараясь ни о чем не думать, отогнав все мысли и чувства. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами – экран, на котором вы можете увидеть все то, что захотите. Нарисуйте на этом экране радующую глаз картину природы. Можете просто вспомнить какой-то знакомый вам приятный пейзаж. Некоторое время, ни о чем не думая, просто наслаждайтесь картиной природы. Позвольте своим мыслям блуждать свободно и дождитесь, когда они вытолкнут на поверхность вашего сознания какие-либо воспоминания, образы людей, с которыми связаны неприятные эмоции... Не надо специально напрягать память, пытаться что-то вспомнить – просто фиксируйте то, что всплывает в сознании. Старайтесь смотреть на эти воспоминания как бы со стороны – как будто вы и впрямь смотрите фильм и видите эти образы на экране.

■ Остановитесь на первом же образе, который всплывет в сознании. По-прежнему смотрите на него как бы со сто-

роны – но вместе с тем вспомните неприятные эмоции, связанные с этим человеком. Он вас когда-то обидел, унизил, оскорбил? В обычной жизни мы, как правило, избегаем таких воспоминаний – стараемся не вспоминать, не думать о них, загнать давние неприятные эмоции куда-нибудь в дальний угол памяти, вытеснить их из сознания. И тем самым мы оказываем себе очень плохую услугу. Ведь вытесненные, загнанные в дальние углы памяти негативные эмоции никуда не деваются, не исчезают – напротив, исподволь, исподтишка, будучи не осознанными, они действуют еще более разрушительно. Осознание – это луч света, который рассеивает тень и мрак негативных эмоций. Стоит их просто осознать и зафиксировать – и они зачастую тают без следа. А вот когда мы загоняем эти эмоции поглубже, хотим спрятать их, не хотим их видеть, не желаем их знать – вот тогда-то они и начинают нам вредить.

# 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.