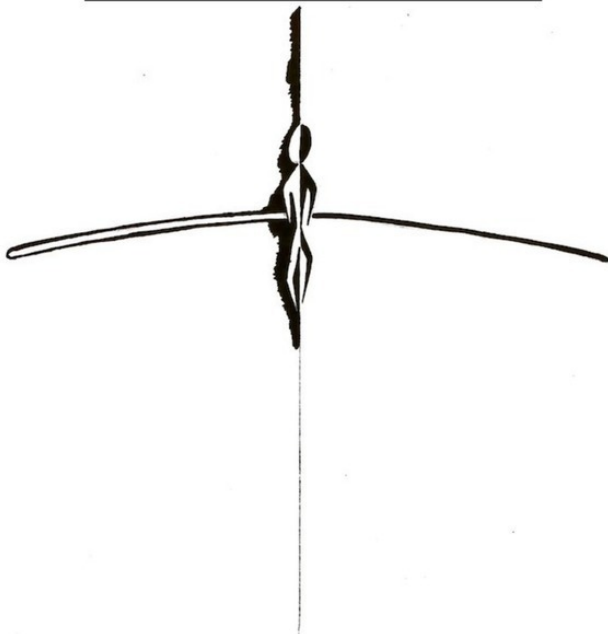


О. КОРЧАГИН

Эмоциональная эквилибристика

ЗАВТРА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЧЕРА!
ЧТО ДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ?



Олег Викторович Корчагин
Эмоциональная
эквилибристика. Завтра лучше,
чем вчера! Что делать сегодня?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33574090

ISBN 9785449087386

Аннотация

Эмоциональная эквилибристика – это то, чему нужно учиться постоянно – удерживать душевное равновесие при любых обстоятельствах. Насколько хорошо это получается у вас? И что вы делаете каждый день, чтобы ваше мастерство в этом росло? Что вы делаете сегодня для того, чтобы завтра хорошего настроения стало больше? Автор делится своим жизненным опытом и яркими открытиями, полученными в результате многих лет исследования, благодаря которым его жизнь не просто изменилась, она улучшается постоянно!

Содержание

| | |
|---------------------------------------------------|----|
| Предисловие автора | 5 |
| Часть первая «О главном» | 8 |
| Что делать | 8 |
| Единственная причина всех проблем человеческих | 13 |
| Духовный рост | 18 |
| Эмоциональная эквилибристика | 25 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 29 |

**Эмоциональная
эквилибристика
Завтра лучше, чем вчера!
Что делать сегодня?**

Олег Викторович Корчагин

© Олег Викторович Корчагин, 2018

ISBN 978-5-4490-8738-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие автора

Что вы делаете сейчас для того чтобы следующий момент вашей жизни стал несколько совершенней прежнего? Что вы делаете сегодня, чтобы завтра стало лучше?

Эта книга представляет собой иллюстрированную инструкцию или путеводитель на каждый день по совершенствованию качества своей жизни. А насколько она у вас качественна, это зависит от продолжительности хорошего настроения на единицу времени.

Среди множества интригующих целей вы сможете найти СВОЮ и без сомнений устремиться к ней, встав на истинный путь духовного развития.

Если вы желаете обрести богатства, то вам просто нужно найти дверь к своему благосостоянию. Это как в банке. У вас есть кредитная карта, вы заходите в первый попавшийся банк, подходите как и все к кассе и, протянув карточку, просите выдать вам сумму денег. Но в ответ, к вашему недоумению, поучаете отказ.

Оказывается, вы зашли не в тот банк, здесь ваших денег нет!

Так и в жизни, нужно найти свой «банк» или свою дверь, за которой вас ждут с распростертыми объятиями, как VIP клиента, где всё для Вас. За этой дверью вы дома, вы хозяин, все деньги там ваши, на дорогах всегда для вас зеленый свет,

погода всегда хорошая, горшочек с кашей всегда наполнен...

Главная задача найти свою дверь. Для этого нужно выбрать правильные ориентиры и следовать им, не сбиваясь с пути истинного. А путь этот не так прост как кажется, но и не сложен, если знаешь куда и зачем идёшь.

Настоящий путеводитель предоставит вам простые ориентиры на вашем жизненном пути и чёткие инструкции о том, что делать и на что обращать внимание в первую очередь, чтобы не сбиться с верного направления.

Есть два способа достижения материального благополучия.

Первый, «прямой», путь борьбы, на котором цель – деньги, и их нужно завоёвывать. Большинство следует этим путём, но не многие достигают цели, и какой ценой она достаётся? А сколько усилий им приходится прилагать, чтобы затем удержать завоёванное богатство? Лёгким такой способ тоже не назовёшь. Ну, а душевного комфорта там, мягко говоря, мало.

Второй, это духовный путь, направленный к той заветной двери, войдя в которую, вы приобретаете все блага мира без борьбы, так как они принадлежат вам по праву рождения. Никаких усилий для удержания этого богатства прилагать не нужно.

Выбрав это направление вы обретёте равновесие и гармонию между духовным и материальным миром, как двух составляющих единого целого. Именно отсутствие этого ба-

ланса является причиной всех беспокойств человечества. Обрести его, стать действительно гармоничным человеком, великое счастье!

И так, в путь!

Часть первая «О главном»

Что делать

Когда начинаешь читать книгу подобного характера, то ожидаешь сразу чего-то главного, немедленно необходимо-го.

Дабы не огорчать вас, дорогой читатель, начну именно с этого главного.

Что делать сейчас, когда осознал, что нужно что-то менять, чтобы вырваться из замкнутого круга обыденности, не сулящей никаких значительных перемен к лучшему?

Это актуальный вопрос для многих.

Ответ на него простой – нужно поменять образ жизни.

Однако, за этой короткой фразой кроется глубокий смысл.

Допустим, есть проблема с лишним весом. В чём она выражена? – В эмоциональном беспокойстве по поводу своего внешнего вида, а если вообще всё запущено, то и значительного физического дискомфорта от неподвижности и тяжести.

Есть много людей крупных комплекций, которых это вообще не беспокоит. Напротив, они считают это своим достоинством и поддерживают себя в таком состоянии, например

борцы сумо.

Именно эмоциональное беспокойство и является проблемой, а не лишний вес или объём.

Есть два пути разрешения такой проблемы.

Первый – привести своё тело в желанное состояние.

Второй – поменять отношение к своим габаритам.

Этот способ освобождения от беспокойства актуален в том случае, если по каким-либо обстоятельствам нет возможности использовать первый. Преимущество второго пути заключается в том, что он короче по времени и не требует значительных финансовых затрат связанных со сменой всего гардероба. Но если, действительно хочется изменить свой внешний вид, то никакая диета в таком случае не поможет!

Почему?

– Да потому, что диета в общем понимании представляет собой временные изменения в питании. Временные изменения дают временные результаты.

Если хотите достичь стабильного результата, то нужно привнести в свою жизнь стабильные изменения, в данном случае относительно питания, потому что лишний вес возможно набрать только через рот. Следовательно, нужно поменять свой рацион, возможно порядок приема пищи, и дневное количество употребляемого. Причём, такие изменения должны носить постоянный характер, а не быть временной мерой. А это значит нужно изменить свой образ жизни.

На самом деле, цель этой книги передать системные знания использования второго пути, связанного со сменной отношений к беспокоящим обстоятельствам. Этот путь может привести вас к первому и значительно облегчить его.

Но чтобы уже закрыть вопрос с лишним весом могу дать простую рекомендацию из собственного опыта движения по перовому пути. Я освободился от 20 лишних килограммов, перейдя с 56 на 50 размер одежды.

Рекомендация простая – кушайте так, чтобы не испытывать физическую тяжесть от съеденного.

Задумайтесь, если бы у нас не было весов, как бы мы определяли лишний вес?

– Конечно же ощущением тяжести.

А это ощущение возникает не и иначе как после приёма пищи. И если каждый раз наесться до тяжёлого состояния, то лишний вес придёт к вам и не покинет до тех пор, пока вы не перестанете его создавать каждый раз при наполнении себя едой.

Что касается продуктов питания, то существенного значения для лишнего веса в их сочетании нет. Единственное, что я заметил для себя, так это то, что пить чай, воду и другие жидкости лучше либо за 15 минут до либо через час-полтора после еды. Именно питье сразу после еды создает ощущение, словно твой желудок лоханка какая-то со всем тем, что туда положил. Тяжесть от съеденного сейчас порождает последствия увеличения веса, которые не заставляют себя ждать.

Принцип: «Когда ешь ни пей, когда пьёшь ни ешь».

И, конечно же спиртное, это главный наш враг на пути к красивому и здоровому телу. Спирт, как известно, слепляет красные тельца крови, эритроциты, в гроздь, что способствует закупориванию мелких капилляров. В результате нарушается обмен веществ в теле, так как, элементарно, кровь перестает поступать в некоторые части тела, не питая их полноценным образом, что и нарушает обмен веществ в этих участках.

А когда выпиваешь, то и кушаешь и пьёшь вволю, сколько влезет. Контроль тяжести от употребляемой пищи прекращается, что приводит к отягчающим результатам.

Мучное и сладкое тоже способствуют набору веса, но не столько от своих качеств, сколько от того, что трудно контролировать количество съедаемого. Это ведь так вкусно! Здесь просто нужна мера. А от сахаросодержащих продуктов лучше просто отказаться, освободиться от сахарной зависимости. И для фигуры полезно и зубы сохраните. Для меня стало откровением, когда я узнал, что один мой друг последний раз был у стоматолога сразу после армии, примерно 25 лет назад. Он просто не любит сладенькое...

Для умеренного питания выход такой – принцип одного. Это когда не запрещаешь, но позволяешь себе, что-то съесть в малом количестве как дегустатор, которому предстоит ещё целый день всё пробовать.

И последнее, раз в неделю желательно делать разгрузоч-

ный день, заканчивая приём пищи вечером, например в воскресенье, и возобновляя утром во вторник.

В это время я позволяю себе пить чай и воду. Кто-то «сидит на кефире», а кто-то только на воде. Ну, так или иначе, такая практика даёт положительный эффект, выраженный в том, что освобождаешься от хватательного рефлекса «лишь-бы что-нибудь пожевать», сжимается желудок, уменьшается разовый объём пищи для чувства насыщения, просыпается «звоночек», сигнализирующий о достаточности съеденного.

Вот простые советы, которые диетой не назовешь, но применив их, вы измените алгоритм ваших действий, совершаемых каждый день и раз в неделю, то есть образ жизни. И это принесёт гарантированный результат – хорошее настроение от своего самочувствия и созерцания желанного внешнего вида!

Лишний вес это одна из распространенных проблем нашего времени, но далеко не самая главная. На самом деле так называемых проблем у нас тысячи от малых до великих. О многих мы даже не догадываемся, так как не воспринимаем их таковыми, но не потому что они не вредят нам, а потому, что они воспринимаются нормой.

Единственная причина всех проблем человеческих

А вы знаете, что является причиной всех проблем человечества?

Прежде чем ответить на этот вопрос, давайте разберёмся с тем, что такое проблема человека вообще.

Вспомните, с чего начинаются ваши проблемы, с каких ощущений.

Первое, что вы чувствуете, это физическое восприятие случившегося обстоятельства жизни.

Второе, оценка этого обстоятельства и проявление вашего несогласия с ним.

Третье, эмоциональный дискомфорт, беспокойство, из-за этого обстоятельства (обида, злость, осуждение, жалость, сарказм, и т.п.).

Результат – состояние неудовлетворенности.

Таким образом, проблема это беспокоящее обстоятельство, с которым вы не согласны.

Проблемой может быть измена супруга, снижение зарплаты, дорожно-транспортное происшествие, разбитая коленка, надломанный ноготь, военные действия, внезапный дождик, яркое солнце, и т. п.

Обстоятельства носят совершенно разный характер, от действий людей до природных катаклизмов, но всех их

объединяет два фактора: беспокойство души и неудовлетворённость ума.

Антипод такому состоянию это *счастье* – *благостное ощущение удовлетворённости от переживаемого события*.

Когда человек счастлив, его ум удовлетворён и душа наполнена радостью. Это состояние возникает, как правило, по поводу случившегося желанного обстоятельства.

Например, альпинист, покоривший Эверест, невзирая на все преодолённые трудности и предстоящий спуск, он переполнен удовлетворением и радостью от переживаемого им события. А вот если бы ему не удалось взобраться на вершину, допустим в силу погодных условий, он мог быть расстроен, то есть начал бы испытывать беспокойство души и разочарование ума. Такое обстоятельство, как неблагоприятную погоду, он бы назвал проблемой.

Дело в том, что сами по себе обстоятельства нейтральны. Они ни плохие, ни хорошие, они объективны. Субъективную характеристику плюса или минуса, им даёт человек. Причём одно и то же объективное обстоятельство для одного человека может быть позитивным, а для другого негативным.

Причина субъективного восприятия всегда одна – непонимание и, как следствие, отрицание, то есть несогласие с тем, что уже случилось.

Именно несогласие ума вызывает эмоциональное беспокойство души по поводу случившегося обстоятельства, воспринятого человеком. Обстоятельство, воспринимаемое как

проблема, кажется неразрешимым, с претензией на вечность. И лишь душевное спокойствие позволяет увидеть выход из сложившейся ситуации, либо время само расставляет всё на свои места. А бывает и так, что проблема остаётся таковой в течение всей жизни.

Часто люди расстраиваются даже из-за тех событий, которые их вообще не касаются, воспринятых лишь информационно. За примером далеко ходить не нужно – средства массовой информации.

Сидя дома, люди переживают события, происходящие где-нибудь в Египте или Сирии, даже отголоски которых никогда не коснутся ни их самих, ни их близких. Но, несмотря на это, кто-то машет кулаками, кто-то плачет, а сердца других просто наполняются осуждением целого государства или международного правительства.

Вообще, новостные передачи, выдающие в эфир информацию заведомо возбуждающую беспокойство большинства зрителей и слушателей, похожи на эмоциональный флэш-моб, когда, как по команде, миллионы человек вдруг начинают испытывать агрессию или жалость или осуждение...

Причина таких массовых беспокойств тоже одна – отрицание из-за непонимания объективной природы любого обстоятельства.

Одной из самых актуальных проблем человечества является нарушение здоровья, а причина всё та же. Не зря ведь говорят, что большинство болезней от «нервов», то есть

от нервных состояний, иначе говоря от эмоциональных беспокойств.

Алгоритм возникновения нервного состояния тот же самый – воспринятое чувственное ощущение случившегося, субъективная оценка, несогласие, раздражение, результат – подорванное здоровье или того хуже, смерть от инфаркта, к примеру. Такому летальному исходу всегда предшествует внезапный эмоциональный срыв.

Дело в том, что когда человек вновь переживает обстоятельство, с которым он не согласен, происходит эмоциональное возбуждение, то есть спонтанный всплеск эмоции, резко подрывающий физическое здоровье. Причем для сильного стресса не обязательно значительное событие, достаточно принципиального несогласия с совершенно безобидным обстоятельством, чтобы человек пережил сердечный приступ.

Различные эмоции вызывают характерные физические отклонения. Не обязательно это болезнь сердца. Очень хорошо описаны зависимости разных заболеваний от эмоциональных мыслей В. Синельниковым в книге «Возлюби болезнь свою».

К примеру, у меня однажды, ещё до осознания всех этих закономерностей, две недели болели запястья рук после того, как я испытал осуждение и злость на водителя автомашины, который на трассе не уступал мне дорогу для обгона. Это при том, что я мог его обогнать с правой стороны, что я в итоге и сделал. Но до этого я впал в осуждение за то, что

тот поступает неправильно, препятствуя обгону с левой стороны, как это предписано Правилами дорожного движения. И, вынужденно обгоняя по правой полосе, я всё ему сказал и словами и глазами, что о нём думал...

На следующее утро, проснувшись, я почувствовал как у меня болят в запястьях руки, без видимых причин. Я ничего не мог понять. Но когда, спустя две недели, я вдруг понял, что мои суставы выворачивает осуждение того водителя, о котором я продолжал вспоминать с негодованием, до меня дошло осознание того, что нужно сделать. Я переосмыслил случившееся, понял того водителя, и осуждение ушло из моей груди. В этот же день руки перестали болеть.

Никаких других научных доказательств причинно-следственной связи мне уже было не нужно, так как вспомнились множественные события моей жизни, подтверждающие аналогичные закономерности.

Думаю и вы можете провести такие параллели, проливающие свет на состояние вашего здоровья.

Можно привести множество других примеров проблем из различных сфер жизни, но всем им будет предшествовать единственная причина – несогласие из-за непонимания.

Духовный рост

Что такое духовный рост? Как его измерить и нужны ли для этого какие-либо приборы или ясновидящие?

Для меня эти вопросы, будучи без ответов, были актуальны. А когда нашлись ответы, наступило прояснение сознания! Я понял что нужно делать каждый день, чтобы следующий стал лучше.

Все мотивационные тренеры в один голос разными словами побуждают слушателей к действию, потому как бездействуя ничего не добьёшься. Причём для получения стабильных результатов необходимо совершать целенаправленные действия постоянно и планомерно, то есть, опять таки, нужно изменить свой прежний образ жизни на новый.

Бизнес-тренеры призывают к действиям для достижения материальных целей. С этим в общем-то всё понятно, так как есть множество примеров успешных людей. А что делать для достижения такой цели как духовный рост?

Как эта цель выглядит, как определить правильность выбранного направления, чем измерить набираемую высоту этого роста?

Люди прибегают к различным способам получения ответов на эти вопросы. Обращаются к ясновидящим, магам, шаманам, делают снимки своей ауры, используют нумерологию, и т. д.

У всех таких способов определения духовного роста есть один недостаток, зависимость от кого-то или чего-то для определения результатов.

С радостью спешу сообщить, что всем этим способам есть альтернатива! Причём этот способ духовного ориентирования совершенно самодостаточный, нужны только вы сами!

И так, внимание!

Уровень вашего духовного роста определяется качеством вашей жизни.

Качество жизни измеряется по формуле – количество хорошего настроения на единицу времени.

Например, за единицу времени возьмём рабочий день. Для определения его качества необходимо взять листок бумаги и ручку, провести вертикальную полосу, разделив на два столбца, и написать в левом «хорошее настроение», в правом «другое настроение».

Для меня Хорошее настроение это эмоциональное переживание безусловной любви и радости от всего, что со мной происходит. Это состояние когда мне Просто Хорошо, безусловно хорошо, независимо от внешних обстоятельств. Так себя чувствуешь, когда находишься в согласии с тем, что происходит, даже помимо твоей воли.

Любое другое эмоциональное состояние (жалость, обида, осуждение, сомнения, страх, гнев, сарказм, ирония и прочее), хоть даже позитивное, не относится к Хорошему Настроению в данном контексте.

Берем расчерченный лист бумаги и в течении дня делаем записи, отмечая временные периоды нахождения в хорошем настроении и в другом.

В конце дня проводим черту и подсчитываем количество минут в первом и втором столбцах и переводим в процентное соотношение.

Допустим у вас получится соотношение 20% времени пребывания в хорошем настроении и 80% в другом.

Вот вам и пожалуйста, уровень вашего духовного роста равен 20% от возможного!

Вы можете делать такие записи каждый день и затем выводить процентное соотношение за неделю или месяц. Но я убежден, что большинство этим заниматься не будет. Потому что и без записей будет ясно, насколько качественно прошёл ваш день. Если вы пребывали в хорошем расположении духа, то жизнь удалась, а если в плохом, то всё и так понятно.

Для того чтобы убедиться в объективности предложенной формулы измерения духовного роста, предлагаю вам для размышления такой пример.

Что из себя представляет самый низменный человек, уровень духовности которого на минимуме?

Мне он представляется как совершенно эмоционально не уравновешенный человек, которому нужны лишь самые элементарные удовольствия – обильная еда, зрелища, секс, физическая безопасность. Ради достижения этих благ он готов на всё.

Следующий уровень занимает человек, у которого главенствует ум и раздутое Эго. Он стремится уже не к безопасности и животной сытости, а к физическому комфорту, максимальной эстетике и власти. Для него важны власть над другими людьми и изобилие материальных благ.

Люди первого и второго уровня нуждаются в сильных позитивных и негативных эмоциях, которые наполняют их жизнь красками и побуждают к действию.

Яркие образы людей второго уровня нам показывают в различных сказках, где злой герой пытается захватить власть над миром. Такой персонаж постоянно либо смеётся, либо гневается. То есть находится в крайних эмоциональных состояниях, а ему служат люди первого уровня из-за страха за свою безопасность, которые также пребывают в эмоционально отклоненном состоянии. Именно такое состояние души обеспечивает взаимное понимание между ними.

Антиподом злему герою выступает человек с добрым сердцем, который в большей мере пребывает в уравновешенном эмоциональном состоянии.

Основной силой духовного человека, побуждающей его к действиям, является любовь и радость. В других эмоциях, как движущей силе, такой человек не нуждается. Его желания – творить добро. Он бескорыстен, честен, смел и силен духом.

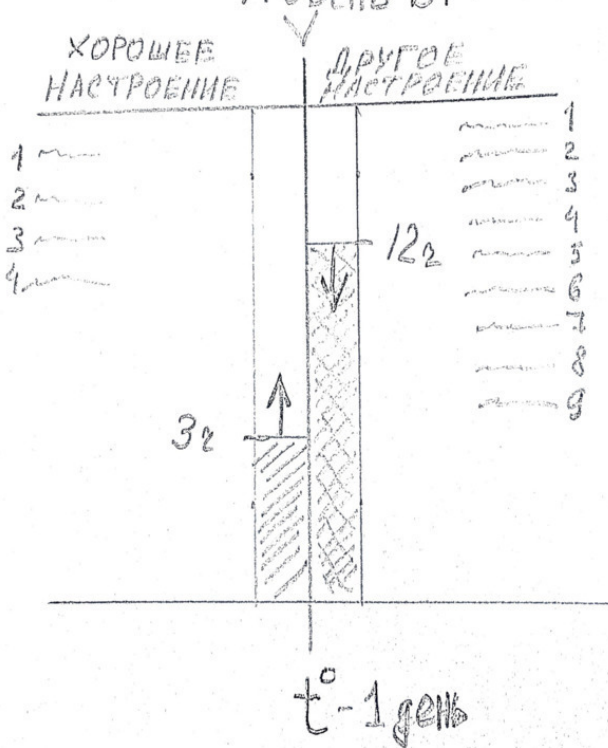
В пример можно привести Иисуса Христа, который пребывал в состоянии безусловной любви даже к тем, кто его

прибивал к кресту.

Если сопоставить два описанных эмоциональных состояния, разбалансированное и уравновешенное, как исходное и конечное, то тенденция смены от преобладания первого к преобладанию второго и будет путём духовного роста.

Рис.1 Духовный рост (ДР)

УРОВЕНЬ ДР



Повседневное состояние эмоционального равновесия или его отсутствия определяет ваш духовный уровень, который измеряется выше предложенной формулой.

Если вы желаете расти духовно, то вам нужно что-то делать каждый день для того, чтобы стабилизировать своё эмоциональное равновесие.

Такую общечеловеческую практику я назвал – «Эмоциональной эквилибристикой».

Эмоциональная эквилибристика

Если сравнить жизнь человека с хождением по канату, то можно представить следующую картину.

Родился впервые человек и сразу оказался стоящим на канате, натянутом над глубокой пропастью с острыми камнями на дне. Он делает первый шаг и начинает раскачиваться, не умея держать равновесия, ещё один шаг, другой и человек падает в пропасть, не устояв на канате. Разбился насмерть. Рождается вновь на таком же канате с другим пейзажем, в другом облике, и снова пытается идти по канату. В этот раз проходит дальше, так как интуитивный навык прошлого воплощения неосознанно, но оказывает помощь в удержании равновесия. Дальше прошёл человек по канату жизни и вновь упал. Воплотившись в новом теле, прошёл ещё дальше, но с таким же финалом. И так тысячи раз...

Но вот однажды, виртуозно шагая по жизненному канату, выделявая различные кренделя, не испытывая страха и сомнений, пребывая в стабильном состоянии безусловной любви ко всему, человек вдруг осознал, что и канат и камни и его тело, всё едино! И ничто не может причинить вред самому себе, если нет противопоставления и борьбы с самим собой.

От такого осознания человеку захотелось летать. Он вспомнил, как делал это во сне, и воспарил над канатом

и пропастью как пушинка. Тогда понял человек, что больше никогда уже не упадёт, что он бессмертен. И это было вознесение...

Мы все идём по канату жизни, на котором нас раскачивают случающиеся обстоятельства, вызывающие бурные эмоции, которые как порывы ветра, порой, бросают нас на острые камни, прекращая жизненный путь. И душа вновь, выбрав новый облик воплощения, рождается на материальном плане бытия, для продолжения обретения навыков управления эмоциональными энергиями. И такая реинкарнация продолжается до тех пор, пока Душа не станет виртуозом эмоционального балансирования на «канате» материальной жизни в человеческом воплощении.

Рис 2 Эмоциональная эквилибристика



Смысл жизни человека напрямую обусловлен задачами его души, которая выбрала его тело, чтобы удовлетворить

свой интерес и обучиться управлять эмоциональными состояниями на своеобразном полигоне – материальном плане человеческой жизни.

Только здесь, в нашем мире, где воссоединены ментальный, духовный и материальный планы бытия, возможно пройти тренинг под название «Эмоциональная эквилибристика».

Результат достижения совершенства в эдаком тренинге – просветление и вознесение, что продемонстрировали нам Иисус Христос, Будда, и другие учителя человечества.

В детстве меня упрекали родители в том, что я вспыльчивый. Да и не только меня, насколько мне известно, возможно и вас тоже.

Будучи взрослым, я долго не мог понять почему дети, в том числе и мои два сына, такие эмоциональные. Они могут вдруг заплакать, или разозлиться не на шутку, а через несколько мгновений уже смеяться и смотреть сияющими, но ещё мокрыми от слёз глазами.

Задавшись вопросом по этому поводу, ответ был мной получен как откровение.

Человек проходит от зачатия до взросления все стадии физиологических метаморфоз, что научно доказано медициной при исследовании развивающегося плода в утробе матери. Ну, а процесс роста и взросления пережил каждый из нас, и все мы были свидетелями таких изменений с другими детьми. Но это касается тела, а что же происходит с со-

знанием?

Вы помните откуда Вы пришли в своё тело? Как Вы его выбрали, и выбирали ли вообще, или может быть Вас насильно в него вселили, в наказание за прошлые грехи?

Мало кто помнит своё предыдущее воплощение, и ещё меньше людей помнят свой опыт жизни в духовном мире без человеческого тела.

Майкл Ньютон, доктор, гипнотерапевт, автор книг «Путешествие души» и «Предназначение души», автор методики духовной регрессии под названием «жизнь между жизнями» или ЖМЖ (LBL), детально описал образ жизни в духовном мире, опираясь на информацию, полученную при общении с пациентами, которых он вводил в глубокий гипнотический транс. Он позволял им вспомнить своё предыдущее воплощение, а затем, доводя до момента смерти, записывал описание их ощущений переживаемых после смерти...

Всему можно верить или нет. Я верю себе, своим внутренним ощущениям, как говориться, сердцу своему. Так вот, при прочтении этих книг у меня возникло ощущение, что всё описанное о духовном мире мне глубоко знакомо. Никаких сомнений просто не возникало.

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.