

ОСОЗНАННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ СОЗНАНИЯ

ЛАРИСА БЕЛОВА

ПОДАРИ СЕБЕ
ЖИЗНЬ

18+

Лариса Александровна Белова
Подари себе жизнь
Серия «Осознанное
моделирование жизни», книга 1

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32833344

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-12144-7

Аннотация

Самое хрупкое – это сама жизнь. Один неверный шаг и последствия могут быть самые непредсказуемые. Нельзя просчитать, нельзя угадать. Лишь полное осознание собственных действий гарантирует результат. Куда идем, зачем? Все, все важно! Каждый наш шаг, каждый день формирует наше будущее. Каждое наше слово, каждая наша мысль. И здоровье, и болезни, и успех, и любовь – все это наше сознание. И как часто люди это игнорируют, не понимая, что только мы сами ответственны за "ту кашу, которую варим..."

Содержание

Формирование чистого намерения	9
Хаос в мыслях – хаос в жизни	13
Признайте свою исключительность, прямо сейчас	17
Меня учит Бог!	19
Короткие уроки	24
Немного о стрессе	26
Не суди, да не судим, будешь	28
Очищение ментального тела	32
Все в жизни происходит так, как мы принимаем!	35
Прощание со старой жизнью	37
Мудрость жизни лежит на поверхности!	40
Все пройдет, пройдет и это	46
Любые возможности открываются в действии	49
«Монстры сознания»	54
Не стоит наступать на горло собственной песне	61
Конец ознакомительного фрагмента.	66

«Вначале было слово...»

О нет – все происходит от мысли!

Хаос в голове – порождает хаос в жизни.

Любовь – притягивает любовь.

Агрессия порождает – злобу.

Идеи порождают действия.

А действия реальность.

Вывод: Мы сами творцы собственных судеб. Живите осознанно! И учитесь брать ответственность на себя, за все, что происходит в вашей жизни. Я знаю, многие со мной не согласятся. Виновато правительство, судьба, злой рок, родители, любимые. Я никогда не претендую на ваше мнение. И свое не навязываю.

У каждого человека, есть свой Ангел – Хранитель, но не у каждого есть свой Ангел на земле. У моего земного ангела и имя земное – Ирина Кулагина. И свою первую работу, я посвящаю ей. У моего ангела много предназначений, связанных со мной. И самое главное, быть со мной настоящей! За, что я ей безмерно благодарна! Ирина мой ученик и мой учитель. Мой надежный друг и кармический родственник! Это мой волшебный «пинок» и добрый наставник. Я не знаю, как бы сложилась моя судьба, если бы она не появилась в моей жизни. Если бы она не шла со мной рядом. Мы далеки друг от друга, но намного ближе, чем может показаться другим.

Живем в разных странах, но во Вселенной нет границ. Нет ни одного дня, что бы она не была со мной. В любой ситуации, именно она, мой самый большой помощник. Благодарю тебя за все. И пусть тебя хранит Бог!

Меня словно толкали к написанию этой книги. Практически год, я собиралась с силами. Меня мучили вопросы. Смогу ли? А зачем мне это нужно? Нужно ли это кому-то еще, или всего лишь пустая трата моего времени. Эзотерическая психология, очень специфическая литература, однозначно, это ограниченный контингент читателя. Не все готовы к переменам и это факт. А тем более писать подобную литературу, одного желания мало. Здесь нужна способность, донести до души! Побудить к действиям. Настроить читателя на новую волну. Это не гордыня, которая требует реализации собственных амбиций. Это некая сила, которая более года назад меня подвигла начать писать. Сначала ежедневные посты с пожеланиями и настройками. Посты становились длиннее, понимание глубже. Меня затянуло так, что стало потребностью изложить свои мысли, желание передать в мир свои чувства. Передать так, чтобы услышали. Передать так, чтобы побудить к действиям. И все же, эта книга, это мой первый опыт. И пусть он будет похож на диалог с вами. Только с вами! Я молюсь, чтобы данная мной информация, побудила вас построить внутри себя свое счастье, которое вы научитесь излучать в окружающий вас мир. И мир будет дарить его вам в ответ!

Конечно, я читала эзотерическую психологию. Читала книги, где множество примеров со стороны. И конечно у меня достаточно историй из моей личной практики. Возможно, это хорошо писать примеры из жизни других. И все же я посчитала, что мои «шишки» будут гораздо поучительней. Я не буду много писать о трагедиях своей жизни, их было много, даже слишком много, для одного человека! Слишком больно, и все же, это были уроки жизни, полные лишений, страданий, которые меня учили жить. Я не хочу делать больно вам, своими рассказами, но иногда, все же, придется. И не буду рассказывать всю свою судьбу, она была слишком трагической. Это не автобиография, я хочу, лишь немного дать примеров, для пояснения. Очень хочу, чтобы эта книга не только читалась легко, но и побуждала к действиям.

Все примеры с моей жизненной книги, это лично мой опыт, мои мысли, или просто размышления. Надеюсь, вам не будет слишком скучно, наедине со мной! Все, что я вам пишу, «льется» не только с разума, это отклик души. А я очень хочу прямого контакта с вами, чтобы вы не просто прочитали. Я хочу, что вы, начали делать практики, которые я вам передам в этой книге. Все мои практики очень легки в исполнении, дают энергетический подъем, радость в сердце, и изменения в жизни. Я очень хочу, чтобы счастье поселилось не только в вашем доме, но и в сердцах тех, кто с вами рядом. Все, что я делаю последние годы, все, все идет от любви к миру. С огромным желанием изменить его настрой. И пусть

все будет во благо! Вы держите в руках не просто книгу, это новое руководство к действиям. Я не знаю ни одного человека, который не хотел бы быть свободным в выборе. В том числе и выборе – быть счастливым человеком. Пройдя свой путь обучения, я хочу поделиться с вами своим опытом. Я все пронесла сквозь себя, как через сито, очистив от лишнего, не нужного. и не важного. Я изменила свою жизнь кардинально, используя всего лишь силу разума и энергетические практики, которые довольно доступны в применении.

Любое начинание начинается с намерения. Хочу – сделаю! Намеренье это мотивация к действию. Если у вас нет мотивации, изменить свою жизнь, значит все останется по прежнему, так как не будет желания идти навстречу своему счастью. За эти годы я научилась воплощать свои мечты в реальность. И из больного неуверенного в себе человека, создала сильную личность. Я научилась себя любить, и теперь исполняю свои желания, начиная с чистого намеренья. Любое начинание должно идти из сердца, тогда оно будет иметь силу. Сила Намерения – созидательная сила, Божественный инструмент созидания, данный в дар людям. Это не просто желание что-то совершить или чего-то достичь. Это энергия ваших действий. Если вы правильно создадите намеренье, вы словно войдете в поток информации, который вас поведет в нужном направлении. А если будете внимательны, то знаки будут указывать вам верный путь, на протяжении всей вашей жизни. Каждый из нас живет в том мире, который со-

здал сам, хотя эта истина далеко не всем и не всегда очевидна. Нам больше нравится, что кто-то ответственен за нашу жизнь. Ну, так ведь проще? Бог написал за нас вас вашу судьбу? Родители предопределили вашу жизнь? Кто за вас решил – чем заниматься, кого любить, с кем жить? А вы всего лишь наблюдатель? Удобная позиция! Но только она не принесет вам свободы в выборе лучших возможностей.

И если вы приняли намеренье изменить свою жизнь, то ваше намеренье должно быть твердым. Иначе не стоит и начинать. Во-первых, вы должны быть твердо уверены, чего именно хотите, а во-вторых, должны хотеть этого очень сильно. Вы должны знать очень четко, что пути назад нет, вы хотите только вперед, к своей счастливой жизни. Если вы припомните те ситуации из вашей жизни, когда ваши желания исполнялись, вы сможете понять, что на самом деле очень сильно этого хотели. И были абсолютно убеждены, что хотите именно этого. Если есть хоть малейшие сомнения в том, нужно ли вам на самом деле желаемое – скорее всего, ничего из этого не получится. И только то, что вам действительно нужно и чего очень хотите иметь, во что верите, вы обязательно получите со стопроцентной гарантией. Если ваше желание так велико, что вы готовы ради его осуществления на какие-то уступки, если вы готовы смириться с возможными неудобствами, значит, ваше намерение является по-настоящему чистым, и оно обязательно будет осуществлено.

Формирование чистого намерения

Намерение – это реальная сила, которая стоит за желанием. Вы словно натягиваете тетиву стрелы, которая попадет точно в цель. Именно с помощью правильно выстроенного намеренья, вы способны достигать цели лучше, чем могут это сделать фантазии и грезы. Важно уметь отличать желание от намерения. Желание – это первая ступень, но еще не вершина! Намеренье, это цель попасть на эту вершину и как это сделать!

В тонком мире нет прошлого, настоящего и будущего. И находясь в моменте сейчас, мы можем создать свое будущее. А вернувшись в прошлое, благодаря силе мысли, можем произвести коррекцию прошлым событиям. Время – это движение мысли. Это энергия, которая подталкивает нас к действиям. Прошлое создается воспоминаниями, будущее – сознательной силой мысли. И только настоящее реально. Только в настоящем возможно все! А мы так спешим попасть в счастливое будущее, что упускаем важное звено! Создать свое будущее таким, которое нам понравится. Мысль человека имеет великую силу, если научиться направлять ее в нужное русло.

Для начала стоит честно себе ответить на несколько вопросов. Подумайте о том, что вам не нравится в вашей жизни

ни и что бы вы хотели изменить. Не просто подумайте, а выпишите все на бумагу. Каких конкретно перемен вы бы хотели? Возможно, изменения в вашем характере, событиях, людях. И даже в собственной внешности. Поверьте и это реально изменить!

Не нравится работа? Подумайте, какой бы вы хотели ее видеть. Важно все, любая деталь, окружение, настроение.

Как вы представляете себе свою жизнь, если эти перемены осуществятся?

Какой бы вы хотели видеть свою счастливую жизнь? Где, с кем, при каком сценарии?

Не торопитесь, создавайте в сознании картину своего будущего. Возможно, на это занятие уйдет не один день. Так и дело серьезное – формирование собственного будущего! Записывайте, прокручивайте в сознании, корректируйте. Важна любая мелочь. Научитесь создавать желаемое в сознание и проецируйте в мир, с помощью визуализации. Прислушивайтесь к голосу интуиции, именно интуиция, подскажет вам, что вам нужно делать, какие решения принимать и как действовать. Я многое создала для себя с помощью визуализации и концентрации. Это основные инструменты сознания, которые могут вам помочь в реализации ваших целей. В сознании должна быть уверенность! Вы четко понимаете, что вам нужно делать, причем, это понимание вызывает большое чувство радости, без тени любых сомнений. Если не получается воспроизвести картину целиком. Тоже не страшно.

Постепенно, шаг за шагом, у вас получится все, что хотите вы! Я очень люблю использовать в своей работе картины из пазлов. Для того, что бы собрать картину, мы тратим время, усилия, смекалку. Мы же не собираем ее в один момент? Поэтому имейте терпение! Все, что вы делаете, вы делаете для себя и спешка здесь не уместна! И всегда помните, что именно ваше настроение, является индикатором истинности пути. Приподнятое настроение будет для вас ориентиром. Когда вы убедитесь, что ваше намерение чистое и твердое, вам нужно просто сформулировать его и произнести вслух. Обязательно вслух! Таким образом, вы доведете ваше намерение до сведения Создателя. И только тогда вы окажетесь в созидательном потоке, который начнет сам двигать вас в сторону осуществления перемен. Только из энергии любви и веры, вы сможете создать все, что для вас необходимо. Многие ошибаются думая, что в любом начинании главное деньги. Я не хочу принизить их необходимость, но все же буду утверждать, что главное это цель, а остальное можно притянуть силой мысли и чистым намереньем. На пути к своим мечтам, к своим целям, нас часто подстерегают сложности, препятствия, и часто страхи. Это у всех и всегда. Надо продолжать идти через страхи, через сомнения, Так как, это единственный путь дойти до пункта назначения! Это преодоление себя в первую очередь.

У меня так тоже происходит, и меня тоже мучают противоречия, я тоже боюсь нового. Мы все привыкли ждать ка-

ких-то гарантий, подтверждений и очень мало верим в себя. Я давно живу по знакам и подсказкам, и как бы ни было страшно, я все равно иду, потому, как хочу перемен в жизни. Я постоянно стремлюсь к переменам, и в первую очередь, я побеждаю себя! Именно себя, так как, победив себя, можно получить желаемое. Очень трудно! Очень, очень. Но я всегда себе говорю: у меня нет иного выхода, а раз нет, значит только вперед! Я совершаю подвиги – для себя. Мои поступки можно назвать авантюрными, но то, что сделала я в своей жизни для изменения жизни, на самом деле спасало меня от трясины, в которой я давно бы утонула. Мне никто ничего не дал просто так, никто и ничего не оставил. Я все для себя «добываю» сама, я одинокий волк. А так хочется быть просто девочкой, которую балует судьба! Я уже сбилась со счета, сколько раз я начинала жизнь сначала, с чистого листа. И не знаю, сколько раз это еще повторится. Кто отчаялся, кто сдался, срочно подняться! Кроме вас, вас никто не поднимет, ведь у каждого свои цели, своя жизнь. Надеяться можно только на себя.

"А знаете, все еще будет! Южный ветер еще подует..." Все будет! Если вы сами захотите. Ставьте цели, без целей жизнь пустая. И верьте в себя. Не просто верьте, а знайте, если вы действительно чего-то хотите, то все у вас получится! Непременно...

Хаос в мыслях – хаос в жизни

Часто сама судьба указывает нам на то, что она нуждается в коррекции. Указывает болезнями, проблемами, ограничениями. А мы просто не замечаем, или не хотим замечать, что пора что – то менять. И именно тогда наступает необходимость все переосмыслить, собрать воедино все подсказки судьбы и сделать правильные выводы. Вы не замечали, что сейчас происходит со всеми? Все кому не лень, пытаются нами манипулировать, навязывая нам свое мнение, свои идеи и желания. Мысли шаблонны, идеи заимствованы, цели иллюзорны. Что сейчас происходит в сознании людей? Мы сами себе ставим препятствия, а потом удивляемся, почему у нас, что – то не получается! Нам с детства внушают, что мы можем, и на что мы не способны. Чего мы можем достичь, и куда нам не стоит даже «нос» сунуть. Нам диктуют, внедряя в сознание свои программы, а мы потом безропотно принимаем их – за свои мысли. Мы знаем с рождения, что можно, что нельзя, что хорошо, что плохо. Что бы избавиться от хаоса в жизни, нужна «перезагрузка» сознания, иначе все будет повторяться вновь и вновь. Мы все проходим через эту ступень развития, это необходимый процесс эволюции человечества. Только единицы это примут и начнут осознавать, что можно с этим сделать. Другие – же просто пройдут мимо,

даже не обратив внимания. Каждому свое! А может и каждому свое время...

Моя жизнь тоже была похожа на хаос. Не осознавая, я притягивала к себе неприятности, болезни, стрессы, неудачи, словно магнит, который притягивает к себе все отрицательное. Мою жизнь до сорока лет, можно было назвать адом, без начала и конца. Я только выбиралась из одной ситуации, как тут же оказывалась в другой. И, наверное, как многие, я считала, что это судьба. В моих неудачах, и бедах были виноваты все, но только не я. Я всегда была жертвой. Жертвой судьбы, злого рока или просто обстоятельств. Судьба – злодейка играла мной. Я не хотела жить. Скорее всего, не любила жить, и довольно часто, выпрашивала у Бога смерти. И это истинная, правда. С раннего детства стеснялась саму себя и чувствовала себя чужой и не нужной в этом мире. Наверное, это было связано с моими снами, видениями, которые никому не рассказывала. Не было в моем детстве наивной легкости и радости. Я так и выросла с грустными глазами. До сих пор люблю уединение и иногда чувствую себя монашкой, закрывшейся в своей келье. Сейчас я не выпрашиваю у Бога счастья и любви, все, что мне нужно – все создаю сама.

Когда начала заниматься настройками сознания, весь мир вокруг меня изменился. То, что происходит сейчас можно назвать фантастикой. Не могу сказать, что это легко и все же это доступно и выполнимо, только не нужно лениться. Пер-

вые пять лет, я словно «прощупывала» свой новый путь. Мне интересно было все, что я делаю. Я посвящала новой работе над сознанием по пять, шесть часов в день. Иногда и больше. Это было не просто увлечение, это был азарт! Желания исполнялись, реализовывалось задуманное. Не простые желания, а довольно масштабные. Мои желания, а вернее сказать намеренья с конкретными действиями, изменили мою жизнь полностью. Я стала – Создателем своей жизни и это вдохновляло все больше и больше. Я буквально горела от желания сделать больше и лучше, и не только для себя. Когда я начала заниматься, я всего лишь хотела изменить свою жизнь. Я не ожидала, что за мной пойдут. Моя система дала свои результаты довольно быстро! Вся наша жизнь – выбор! Сегодня, завтра и даже вчера! Я поняла, что если я не начну сегодня – завтра будет таким же, как и вчера. И если поймешь, что проблема в тебе, ты сможешь измениться сам, и изменить свою жизнь.

Я благодарна Создателю, что эти мысли стали толчком к действию. Большинство людей ждут, что изменится все в мире, но только не они сами. Ждут изменений, не осознавая, что начинать нужно с себя. Все правильно – все начинается с нас! Только мы способны трансформировать свое сознание и изменить свой мир. Только мы сами можем сделать себя успешными или несчастными. Все подвластно человеческому сознанию! Бог нас сотворил Великими, но мы сами себя ограничиваем и принижаем. Вы все уникальны и неповтори-

мы.

Признайте свою исключительность, прямо сейчас

Вы потрясающе красивы и интересны. Это нужно вам, что бы начать новый этап жизни. Вы ведь хотите реальных изменений? Ни один человек на свете не способен мыслить как вы, никто не может сделать что-то лучше вас. Вы, можете сделать все, что захотите. Для себя – только вы, и никто за вас!

Жизнь часто предоставляет безграничные возможности и варианты, и мы слишком часто, проходим мимо, даже не приложив минимум усилий. Не достойны? Не для вас? Сейчас нет времени! Сейчас нет возможностей! В вашем мозгу, как в хорошем компьютере, уже написаны обширные программы, проигрывающие все варианты. Но варианты уже запрограммированные, когда-то, и возможно даже не вами! Вот так и ходим по кругу жизни, вместо того, что пойти другим путем и изменить привычную жизнь! Знакомо? Если ничего не делать, ничего и не изменится. Вечно не будет хватать времени на себя. Вечно нужно будет помогать детям. Вечно не вовремя отпуск. А ведь и мысли, наверное, не приходит, что может все быть иначе. Если вы услышите себя, свои желания, свою хочу, и сделаете это для себя. Это не

эгоизм, это любовь к себе! Когда вы научитесь любить себя, другим тоже – немало достанется. Я это точно знаю.

Сейчас я дышу жизнью, впитывая в себя каждый день. С радостью и удовольствием, с блеском в глазах и с огромным желанием продолжать учиться. Нет у меня земных учителей, меня ведут, мне помогают, меня защищают и направляют. Сама Вселенная помогает мне на каждом шагу. Сам Создатель меня направляет по пути истинному. А я в эйфории от счастья. Конечно, не все так безоблачно. Уроки я прохожу вновь и вновь. И больно и страшно и хочется остаться в моменте сейчас. Толкает вперед понимание, что все происходит не зря. Я должна учиться, что бы потом помочь другим. Зато я теперь надолго не «застреваю» в негативных эмоциях. Я научилась думать, анализировать и пробовать снова и снова работу сознания. Вот он ключ, ко всем тайнам мира! Наше сознание! Это наша сила и наши возможности. И если захотеть, эта сила поможет реализовать любые ваши смелые мечты.

Меня учит Бог!

А Бог учит нас все время, давая нам в нагрузку проблемы, а иначе нас не сдвинуть! И я благодарна за все уроки, какими бы они не были. Какое счастье, полностью погрузиться в любимое дело, максимально сосредоточившись и не отвлекаясь от главного. Теперь я наполняю смыслом каждый день своей жизни! Словно полностью погрузилась в этот процесс созидания, и он заслуживает доверия. Ведь я живу в нем, а он словно чистая речка, силой течения, меня направляет в нужное русло, развивая во мне способность – достигать внутренней согласованности и гармонии. Это состояние «поиска и непрерывного обучения», меня вдохновляет на поиск путей решения встающих передо мной задач. Это очень захватывающе и интересно. Начиная творить, чувствуешь, что я могу расслабиться и погрузиться в состояние жизненного потока, с благодарностью воспринимая свою жизнь. Со временем, поток осознания жизни естественным образом "перетек" в более широкий поток внутренних возможностей. А глубокое притяжение соединило меня с потоком осознанных действий и уверенностью в себе. Я могу все! Это не пафос! За время своего обучения, а по-другому я этот процесс назвать не могу. Я воплотила в своей жизни квартиру, большую и уютную, согласно своему плану. Притянула любовь,

которая соответствовала моему внутреннему миру. Создала бизнес без больших вложений. И стала совершенно здоровой и успешной личностью. Я научилась создавать свой мир, который соответствует моим желаниям. И нет ничего в этом сложного, достаточно того, что бы научиться слышать свои истинные желания и работать с простыми техниками.

Мудрость не дается при рождении, нам не выдают инструкцию, при рождении, как путеводитель по жизни, из пункта А в пункт Б. Опыт, мудрость мы нарабатываем, пройдя через ряд жизненных испытаний. И никто от них не застрахован! Мудрость – это нажитый в сложных ситуациях опыт, с ним приходит понимание, иное виденье смысла жизни. Для того, чтобы обрести свободу, необходимо избавиться от всех своих обид, от своих страхов, зависимостей, привязок, чувства вины, и от жалости к себе. Как правило, чужие «шишки не учат»! Все испытания, которые выпадают на нашу долю, – это наши учителя. Правда, мало кто с этим соглашается, пока проблемы «не прижмут в угол». Но видимо для каждого человека – свой час для осознания этой простой истины.

Со временем и с приобретенным опытом, я научилась смотреть на болезненные ситуации как на уроки жизни. Именно это понимание, помогает быстрее найти выход из любого тупика. Самое сложное, это найти достойный выход, в момент, когда «все валится из рук», и не находишь себе места от беспокойства или тревоги. Найти его действительно

сложно, если негативные воспоминания или мысли, мешают сконцентрироваться на главном. Наше беспокойное сознание прокручивает вновь и вновь картины наших неудач, провалов, болезней, и именно это мешает нам в движении к целям. Чаще всего, именно негативное прошлое, тормозит нас в реализации собственных возможностей, и мы теряем драгоценное время, забывая, что жизнь проходит мимо. Не знаю, согласитесь вы со мной или нет. Мое мнение – принадлежит только мне, и на ваше, я тоже не претендую! Все прекрасно знают, что мы все видим мир по – разному, поэтому спорить и настаивать я не привыкла. Наш организм, можно сравнить с любым механизмом. И для любого механизма нужны ресурсы («топливо»), для полноценной работы. Мы все приходим в этот мир с разными ресурсными запасами. Кто – то болеет с самого детства, это говорит о том, что наши предки нам передали, а это генетика! Я думаю, с этим спорить никто уже не будет. Я изначально пришла в мир больной, если говоря моим языком «перегруженной кармой рода». Болела все детство, болела критически, практически на грани жизни и смерти. Сначала детские болезни, а по мере взросления – проблемы в жизни. Болела и страдала до тех пор, пока не приняла решение заниматься собой, своим духовным развитием. Результаты работы над собой, не заставили долго ждать. Конечно, и сейчас бывает так, что болезненные ситуации догоняют время от времени, но я справляюсь с ними гораздо быстрее. Почему? Вот как раз хочу вы-

разить свою мысль в этом тексте.

Я научилась принимать свою жизнь, как большой эксперимент. Сначала мне было трудно смириться с этим, хотелось жить как все. Потом поняла, что именно эти ожидания меня ни к чему не приведут. Со временем я стала понимать больше, а именно то, что именно наша мысль, управляет многими механизмами нашего организма. А это уже осознанность! Если мы приходим в этот мир, с тем, что передали предки, то позже, мы начинаем управлять жизнью и своим здоровьем сами, вырабатывая ресурсное состояние. Возьмем, например, чувство любви. Я думаю, все со мной согласятся! Это чувство не просто наполняет, оно переполняет нас и одаривает «крыльями». Так? Когда в сердце и в душе любовь, проблемы становятся менее «значимыми» и уходят на второй план. Что происходит? Мы в это время пополняем свое ресурсное состояние. Любовь не вечна, как жаль! Когда люди влюбляются, это состояние может длиться не более двух, трех лет, а потом, к сожалению, чувство любви покидает нас. И все – же, людям дано право выбора! И мы можем продлить свое чувство любви другими способами, практиками. Мы можем пополнить свое ресурсное состояние самостоятельно. Можем – если хотим! И можем пополнять всегда, опять же, если не ленимся!

Ресурсное состояние – это наполненное, сбалансированное, ровное, гармоничное состояние. В этом состоянии нам всё нравится, и всё устраивает. Мы довольны жизнью и тем,

что с нами происходит. Мы испытываем счастье, и наше тело отвечает благодарностью, в виде здоровья. Ресурсное состояние – это переживание опыта полноты и целостности, удовольствия и счастья. Это энергия, стремления и желания!

Когда мы проживаем опыт наполненности, у нас много энергии, физических и духовных сил, мы в плюсе и чаще видим вокруг возможности. Мир – это зеркало! Миру ничего не остается, как отражать нам наше хорошее и усиливать свою обратную связь – что внутри, то проявляется и снаружи. Опять же идет отражение. «Зеркала» повсюду, все никак не доберусь до темы разновидностей зеркал. А это очень интересно! И мало кто об этом вам может рассказать, я такой информации еще не встречала. Итак! Ресурсное состояние – это энергия, наполненность и удовлетворенность! Многие живут в дефиците энергии, если проще сказать, в постоянном бессилии, по причине лени, или элементарного не знания. Многие спешат утешить себя отговорками: Некогда! Это их право, хотя практики занимают немного времени. Медитации 30-40 мин, а работа с энергетическими каналами всего 15-20 минут. Большая потеря времени? Вы сами себе задайте этот вопрос и увидите, насколько важны и дороги вы себе сами!

Короткие уроки

Чтобы находиться в ресурсном состоянии, важно обладать хоть минимальным запасом энергии. Мы привыкли жить для других. Это правда! У нас в генах, помогать детям, друзьям, знакомым. А себе? Можно инвестировать, когда есть что инвестировать. А, когда отрываешь от себя необходимое и часто последнее – начинаешь терять сам. С пустого сосуда, и каплю не выжмешь! И здесь я говорю о нашей энергетике. Когда энергетика на нуле, тогда об инвестициях не говорят вообще. Важно заботясь о себе удерживать баланс в плюсе. И опираться на то, что уже есть, чтоб строить то, чего еще нет. О, каких желаниях может идти речь, когда забываем о себе. Все останется на планке «хочу». Все! Ступор! Мало ресурсной энергетики – подводит здоровье, встаю преграды до шага от победы. Желания сбегают, и остается один вопрос – здоровья! Когда «разваливаешься» от болезней, о каких мечтах может идти речь? Багамы, красивое платье, званый ужин? Да, что вы, мне бы с постели встать!»! И времени становится больше, только здоровья не прибавляется. Все нужно делать вовремя... То есть начинать нужно сейчас!

Важно осознавать про себя; чего я хочу и в чем нуждаюсь. И давать себе это, заботясь о себе. Это не эгоизм, и не

гордыня, это реалии. Наш организм, исчерпав свои ресурсы, данные в дни активной молодости, требует пополнения энергии, для обретения целостности и состояния счастья. Постоянного поддерживание баланса и эффективности между собой и миром, заботливого проявление к себе. Когда личные потребности удовлетворены. Есть энергия – то вы здоровы, есть энергия для реализации планов, желаний. Когда мы акцентируем свое внимание только на дефиците и плачемся о том, чего у нас нет, то проваливаемся» в яму – из которой сложно выбраться. Она становится все больше и больше, а у нас, все меньше энергии, чтобы ее заполнить. Образуется дыра, куда устремляются все наши планы и желания. Вот вам и аналогия с механизмом – нет топлива, машина не поедет! И вместо старта, неудачный финиш!

Немного о стрессе

И это действительно важно, уйти от стресса. Скажите невозможное – возможно? Если правильно переключить себя! Наш психический уровень – это устойчивость и целостность! Все это достигается в процессе проработки травм, закрытие незавершенных ситуаций из прошлого. Не стоит мучить себя пустыми вопросами: Почему так со мной происходит? Это урок, который дан вам, что бы научиться жить по – другому. И возможно вы ответов не найдете сейчас и лишь спустя время – поймете. Все к лучшему! Научитесь прощать и отпускать. Научитесь переключаться. Когда встает вопрос здоровья, я визуально ставлю на весы. Что мне важнее? Здоровая и успешная Я или жить прошлыми травмами. Конечно, это невероятно трудно. И все же что важнее для вас?

Наш энергетический уровень, важнейшая составляющая жизни! Даже элементарное предотвращение утечки энергии – удерживать баланс брать, давать, как здоровый энергообмен в отношениях, выдерживание личностных границ, уже дает нам энергию. Чтобы не «сливать» свою энергетику, требуется для начала – осознание и понимание того, что любое действие или мысль, событие или встреча может дарить нам энергию, а может быть тратой нашего энергетического баланса. И здесь заботой о себе будет не терять энергию, а со-

хранять, вкладывать в нужное. В этом мире все просто, нужно быть просто наблюдательными и научиться себя беречь, что бы жизнь не «сливалась», а наполнялась! Ресурс человека – жить 120 лет! Что в реале? В 40 лет, человек в болячках, проблемах, застое... И кто вас побережет, кроме вас самих? Ссоры, споры, обиды, агрессия, сплетни, дразги... Это именно то, что отнимает энергию. Незримые убийцы, разрушают энергетику человека каждый день. И многие так к этому привыкли, что легко включаются в чужие игры! А вспомните заповедь; одна единственная заповедь, которая все может поставить все остальные прописные истины, в список не нужных и даже опасных.

Не суди, да не судим, будешь

Вы думаете, Бог дает испытания для того, чтобы люди страдали? О, нет! Для того что бы подумали о себе. Вспомнили о себе! Мы, это сложный многогранный механизм, требующий тонкой настройки и ухода. Так проявляется забота о себе и о своем внутреннем ресурсе. Энергия там, где внимание! И очень важно, где ваше внимание – «здесь и сейчас» или в прошлом? В ментальном диалоге, в мечтах, в будущем и в тревоге за него или в прошлом. Куда вы «спускаете» свою энергию?

Можно быть полезным для других, когда сам наполнен! Ресурсность это когда мы наиболее эффективны для себя и для других, делая себя счастливее и удачливее. Наша задача – быть счастливыми и делиться своим счастьем с миром, когда есть энергия для обмена с миром. Мы можем давать, не теряя... Только когда сами имеем! И пополнить свое ресурсное состояние совсем не трудно. Главное хотеть – делать! И все.

Можно использовать простую технику, для очищения сознания. Правда работает не только с сознанием, этой техникой можно очистить себя от негатива прошлого, поработав с ней этапами по несколько дней. Техника простая и в то же время очень сильная, но для получения результата, все

равно нужно время и ваша концентрация. Если вы решите, что выполнить один раз вполне достаточно, значит, вы не готовы к изменениям собственной жизни. С моими практиками вы ощутите вкус каких-то новых качеств и возможностей, раньше вам, пока не знакомых. Вы сбалансируете не только разум, но и тело. Что даст заряд энергии для преобразования жизни. И все же вы должны понимать, что для этого нужно коренным образом изменить свое сознание, научиться концентрации и вниманию. И конечно, выполнять все, что я вам дам. Работая с моей технологией, ваши ощущения будут меняться. Чувства, мысли, поведение, реакция на окружающий мир и на людей. Все это изменится! Жизнь станет ярче. Вы ведь наверняка, знаете, что наше состояние и даже то, что мы называем качествами характера, – это лишь порождение состояния нашей энергетики. Стоит только начать менять свою энергетику, как начнет меняться и характер, и обстоятельства жизни. Мы живем в социуме и невольно поддаемся тем ценностям и правилам жизни, которые присущи большинству людей. Каждая наша мысль, каждое слово и действие, буквально творит нашу судьбу. При этом силы вселенной принимают нас, какие мы есть, а затем отражают наши убеждения автоматически. Мы не можем оторваться от своих проблем, и тем самым тормозим свое движение, накручивая проблемы безостановочно вместо того, чтобы принять меры и остановить этот бестолковый бег. Мы включаемся в эту бешеную гонку за успехом, деньгами, бо-

ремся за свое счастье – не зная, что такая погоня рано или поздно приводит к краху. Ваш разум на протяжении многого времени создавал множество жестких мыслеформ, которые перекрутили ваши возможности, словно жгутами. Мало кто видит энергетический уровень человека. Но это всего лишь привязки, жесткие привязки к результатам. Мы всегда в ожидании результатов, и чем больше их ждем, тем дальше отодвигаем их от себя. Вы даже не видите, как эти привязки буквально высасывают из вас жизнь! И лишают возможности даже маломальского успеха. Какими бы не были цели, с ними правильно нужно работать. Поэтому первый этап, энергетическое очищение!

Знаете вы или нет, и тело и разум нуждается в очищении. На протяжении жизни наш разум, словно губка, всасывает в себя чужие установки и цели, впитывает в себя чужие программы. А мы даже не замечаем, как включаемся в этот процесс, сами себя лишая сил, для реализации собственных целей. Вы даже не замечаете, что часто живете сознанием других людей. Это привычка! Так живут миллионы. И что бы вырваться из замкнутого круга, достаточно поработать над своим сознанием и применить энергетические практики.

Все хотят жить гармоничной и обеспеченной жизнью. И это не противоречит законам Вселенной! Даже наоборот! Когда вы целенаправленно и сконцентрировано, будете заниматься, сама Вселенная будет помогать вам и приближать вас к поставленным целям. В достижении целей, требуется рав-

новесие сознания. Устойчивость энергетики. Без критических перепадов. И этому я вас буду учить. Если перестаешь отдавать свою силу и энергию всему ненужному, высвобождается огромное количество силы и энергии, которую можешь направить на достижение своих целей и решение своих задач. Выполняя упражнения, которые будут описаны в этой книге, вы будете пополнять свой опыт, свое мастерство в изменении собственной энергетике, а значит и жизни в целом. Я передам вам уникальные практики. Это древние знания, которые передается из уст в уста многие тысячелетия. И приходит к тем, кому действительно необходимо. Эти знания нужны тем, кто хочет достичь больших успехов в жизни, при этом оставаясь самим собой и не принося в жертву свою свободную жизнь. На подобные практики нужно совсем немного времени, вполне достаточно тридцать минут в день, но они должны быть регулярными на протяжении некоторого времени. Лучше каждый день, например, в течении десяти, или самое оптимальное двадцать один день подряд. Конечно можно и дольше, если чувствуете в этом потребность.

Очищение ментального тела

Все прекрасно знают, что вода, как стихия, прекрасно справляется не только с физическим загрязнением, но и с ментальным. Упражнение очень простое, главное хорошо расслабить тело и по идее, "включить" воспоминания.

Представьте струю воды, под которой вы стоите. Это может быть тонкая струйка или водопад, который льется вам на макушку головы, далее стекает по всему телу, а затем уходит в недра земли. И не только снаружи! Данный поток омывает вас изнутри, как пустой сосуд, смывая любую негативную энергию. Вы знаете, что этот поток смывает с вас любые негативные эмоции, энергетические воздействия, тяжелые мысли и даже болезни. Вы стоите под потоком энергии воды до тех пор, пока ваше тело и разум не почувствует легкость, спокойствие и умиротворенность. Сконцентрируйте свое внимание на движении потока воды по вашему телу. Помните, вы можете управлять потоком силой мысли! Можно усилить поток, а можно и ослабить. Можно направить поток энергии на проблемные органы или части тела. Все, как хотите вы, убирайте свои ограничения!

Возможно, вы сможете себя увидеть со стороны? Представьте, что вы смотрите на себя и знаете, что все, что сейчас происходит, происходит именно с вами и по вашей доб-

рой воле. И все – же, если вам трудно представить, то попробуйте почувствовать, приятный поток воды, или вспомнить ощущения, когда вы стоите под обыкновенным душем. Вы знаете, даже принимая обычный душ, я превращаю обычную процедуру в практику. Я представляю, как с меня смывается энергетическая грязь, вначале, вода может быть темного цвета, но по мере продолжения, становится светлой, прозрачной, ласкающей. Вы чувствуете и видите, как ваше тело становится легким, светящимся и чистым. Концентрация на этом образе должна длиться как минимум десять минут, но лучше чуть дольше. Вы стоите под потоком воды до тех пор, пока струя или поток, не иссякнет. Вы сами должны внутренне почувствовать, что ваш разум очищен и очищено от негатива ваше тело.

В любой практике важен конечный результат, именно то, к чему вы стремитесь. Вы обязательно должны зафиксировать, что ваше состояние изменилось сразу после выполнения упражнения. В теле легкость, в душе появилось приятное спокойствие, а в голове – ясность, покой и гармония. Разум, избавленный от беспокойства, суеты мыслей и тревог, теперь готов решать задачи любой сложности. Он готов вам помогать, направлять, показывать.

Без преувеличений добавлю, после выполнения упражнения, вы почувствуете себя отдохнувшими и полными сил. И все же важнейшая задача на момент сейчас, сохранить это состояние как можно дольше. Учитесь удерживать в созна-

нии и теле, просто возвращаясь к воспоминаниям, к чувству чистоты и легкости, после выполнения этого упражнения. Не переживайте, если сначала у вас не будет вообще никаких ощущений. Просто расслабьтесь и не слишком усердствуйте. Не ждите результата, как будет, так и будет. В этом упражнении нет ничего такого, что вы можете сделать «неправильно» или во вред себе. Это упражнения настраивают вашу энергетику на очищение от нежелательных энергий болезни, бедности, недостатка и настраивает на прием чистых энергий, которые привлекают к нам благополучие и достаток, здоровье, гармонию и красоту. Вам все доступно, если научитесь принимать!

Все в жизни происходит так, как мы принимаем!

Вера в себя или уверенность, как без них осуществить желания? Вы думаете, этими качествами я всегда обладала? О, нет! Эти качества, я в себе наработала силой сознания. Это особая сила магического притяжения, которую можно испытать, всего лишь позволив себе жить, как хочется. Однажды я позволила себе стать счастливой, тем самым дала толчок к активному развитию счастья. Вот просто решила. Хватит с меня несчастий и бед, я хочу о них забыть и начать свой новый путь по дороге жизни. Хочу быть счастливой, успешной, любимой. Хочу все начать сначала, с чистого листа. Именно я, своим заявлением, а затем и целенаправленными действиями, активировала в себе, положительные эмоции. Мне все доступно – любовь, свобода и счастье. Эти эмоции помогают мне всегда, раскрывая передо мной подлинные ценности жизни. Приняв решение и осознав свой внутренний поток сознания, я попала в особый мир обработки внутренних данных. Словно заглянула в мир тайны мозга человека. Этот мир принадлежит только мне, и только я могу его трансформировать. Я много думала, прежде, чем приступить к новым настройкам. Неизвестное манило и вдохновляло, но в этот

раз меня ничего не пугало. Я слишком много потеряла, и держаться за старое не было смысла. Я хочу новой жизни! Я просто хочу жить счастливой жизнью. И я верю, что у меня все получится! Я делала то, что никогда не делала раньше, но однозначно мне это очень понравилось. А началось все с простого ритуала, который я провела, слушая свою душу. Я делала лишь то, что просила она. И этот простой ритуал, помог мне, начать все сначала.

Говорят судьбу переписать нельзя. Все возможно, как хотите вы! Даже правильно прорабатывая прошлое, можно повлиять на будущее. Я доказала, что все возможно! У меня есть приятельница, астролог. И когда мне сложно, я прошу ее посмотреть, что у меня впереди. Она с сарказмом отвечает: А смысл? Ты ведь все равно все перестроишь. Так, вот потому я и прошу иногда смотреть меня астрологов, тарологов, нумерологов, что бы видеть «подводные камни» заранее, что – бы не наткнуться на них неожиданно. Быть готовым к переменам, не на словах, а делом!

Прощание со старой жизнью

Прежде чем начать новое, нужно отпустить старое. Я приняла решение, что за прошлыми своими бедами и несчастьями, пришла пора закрыть дверь. Пришел момент, когда пора принимать экстренные меры, иначе, весь остаток жизни, я проведу как раньше. Моей компаньонкой по ритуалу стала моя дочь. Ей тогда было 13 лет. И наверняка она забыла об этом. Зато прочитав эти строки, обязательно вспомнит!

Купили мы свечи, таблетки в фольге. Цвета, конечно, имеют значение, лучше использовать белые или зеленые. Много купили. Нужно было разделить комнату свечами на две половины. Ритуал проводить лучше под конец дня. Конечно же, этот ритуал, всего лишь активная медитация. В нем нет ничего магического, только работа сознания. Итак, разделяем комнату на два пространства. Зажигаем свечи. Садимся в одной половине и, глядя на горящие свечи, вспоминаем прошлое. Плохое или хорошее, помня, что это наше прошлое, наши жизненные уроки. И наше прошлое тоже достойно благодарности! Не останавливайте себя в воспоминаниях и эмоциях. Хотите плакать, не сдерживайте себя, хотите улыбаться, сделайте это. Надеюсь, ваша жизнь не была сплошным огорчением и в ней присутствовали радостные моменты. Выплесните свои эмоции пламени свечи. Пусть

пламя видит ваши слезы, вашу боль и страдания. Или вашу радость, любовь и счастье. И пусть пламя его трансформирует в новые возможности. Оставайтесь в потоке воспоминаний, до тех пор, пока не почувствуете, что пора с ним попрощаться с благодарностью и любовью. Что было, все уже прошло. Перешагните через пламя, и теперь вы напротив «прошлого». Вы смотрите на пламя и представляете, что в прошлое есть дверь, которую вы сейчас можете закрыть, а при надобности запереть на ключ. Сделайте это прямо сейчас. Вздохните с облегчением и отпустите в вечность.

Второй этап ритуала намного легче и веселее. Однозначно он вам поднимет настроение, а вместе с настроением – вашу энергетику. Вы плотно закрыли дверь за прошлым. Теперь «окунитесь» в мечты о будущем. Это должны быть не просто мечты, это должно быть виденье мечты, с действиями, эмоциями, диалогами и запахами. Все должно быть как можно более позитивным и радостным. Окунитесь в волшебную атмосферу создания своего будущего! Теперь не обязательно смотреть на свечи, можно закрыть глаза и насладиться образами, которые войдут в ваше сознание. Попробуйте охватить все аспекты новой жизни. Любовь, работа, путешествия, новые возможности. И главное увидите себя – уверенным, самодостаточным и оптимистичным человеком! Жизнь вокруг вас «бурлит» и приносит не только удовлетворение, она приносит счастье, радость и успех! Все, что вы хотите, сейчас для вас реально. Поиграйте с образами, пока не догорят све-

чи. И будьте уверены: так есть и так будет.

Этот ритуал мы проводили всего один раз. Мы не ждали быстрых перемен, но все начало меняться очень быстро. Мы не просто верили, мы знали, а это очень важно! Все будет так, как мы хотим, и даже лучше. Когда жизнь дает сотни причин чтобы плакать, покажи ей, что есть тысячи причин, чтобы улыбаться.

Мудрость жизни лежит на поверхности!

Моя любимая притча: Сколько может весить стакан воды?

"Профессор взял в руки стакан с водой вытянул его вперёд и спросил своих учеников:

– Как вы думаете, сколько весит этот стакан?

В аудитории оживлённо зашептались.

– Примерно 200 грамм! Нет, грамм 300, пожалуй! А может и все 500! – стали раздаваться ответы.

– Я действительно не узнаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос, вот какой: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

– Ничего!

– Действительно, ничего страшного не случится, – ответил профессор. – А что будет, если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два?

– Ваша рука начнёт болеть.

– А если целый день?

– Ваша рука онемееет, у вас будет сильное мышечное расстройство и паралич. Возможно, даже придётся ехать в больницу, – сказал один из студентов.

– Как по-вашему, вес стакана изменится от того что я его

целый день буду просто держать?

– Нет! – растерянно ответили студенты.

– А что нужно делать, чтобы всё это исправить?

– Просто поставьте стакан на стол! – весело сказал один студент.

– Точно! – радостно ответил профессор. – Так и обстоят дела со всеми жизненными трудностями. Подумай о какой-нибудь проблеме несколько минут, и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и она начнёт тебя засасывать. Если будешь думать целый день, она тебя парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Её вес не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Реши ее, или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни, которые парализуют тебя "

Сознание человека – Величайший инструмент, дарованный Богом. Я не перестаю удивляться человеческим возможностям! Зачем все портить, когда можно просто переключить внимание? Зачем терять энергию? Терять силу или веру? Если внутреннее состояние в порядке, то и снаружи всё встанет на свои места. А ведь наша жизнь уже наполнена удовольствиями. Но мы привыкли этого не замечать. И изменить можно многое, всего лишь используя силу разума.

Как правильно проработать проблемы с отпусками

Это очень сложная тема. Тема не настолько горячая, но необходимая, для освобождения "души". Когда "наваливается" проблема, мы не можем ни спать, ни есть, не думать. Это у всех. Просто сказать отпусти, а на деле все очень, очень сложно. А если хорошо подумать? Что нам дает возможность удерживать? Ничего, кроме боли. И чем больше мы "держимся", тем тяжелее удержать.

У человека в состоянии тяжелого переживания возникает зависимость от проблемы. Вы, наверное, этого даже не осознаете. Вы думает о проблеме день и ночь, ища решения, а вместо этого, попадаете в зависимость от этой ситуации. Мысли вызывают эмоциональную реакцию, и становится плохо уже на физическом уровне. Проявляется жалость, безвыходность, вина, страхи. Здесь конечно нужно работать как с мыслями, так и с чувствами. Блокировать свои мысли трудно и вредно, как бы вы ее глубоко «ни закопали», пройдет время, и она снова даст о себе знать. Возможно, в другом варианте, но с похожим сценарием. Проблему нужно отработать, что бы она ни всплыла впоследствии.

Есть проблема – значит, есть боль от невозможности ее решить. Так? Сейчас речь пойдет о душевной боли. А душевная боль, бывает тяжелее физической. Справиться с ней, ой как нелегко, но необходимо, для гармонизации собственной жизни. Я могу предложить технику, для работы с любым видом эмоциональной боли. Она простая, получается у всех, главное не бояться и делать. Мы все, время от времени, про-

ходим через периоды боли. Душевная боль, бывает гораздо сильнее физической, и с этим заявлением согласятся многие. В момент, когда душевная боль становится мукой, можно себе помочь этой техникой. Все, как всегда, в медитации. Что бы качественно поработать с собой, нужно отключиться от мира материально. Остаться наедине с собой. Желательно предупредить близких, чтобы в ближайшие тридцать минут, вас никто не беспокоил. Смело выключайте телефон, мир переживет недолгую разлуку с вами. Лучше сесть или лечь. По возможности, не терзать себя мыслями, а постараться сконцентрироваться на выполнении техники. Необходимо полное расслабление. Некоторое время просто чувствуйте тело, словно «гуляя» по нему снизу вверх. Ощутите и расслабьте каждую мышцу, следите за дыханием. Дыхание должно быть глубоким, но спокойным. Настройте удобный для вас ритм.

Как только вы расслабите тело, обнаружится очаг локализации душевной боли, и ощущается она практически как физическая боль или давление. Душевная боль, как правило, давит на сердечную чакру поэтому часто говорят «болит душа», указывая на центр груди. Как выражается боль? Ощущение сдавленности, дискомфорта, иногда пульсации. Некоторые описывают душевную боль как камень, который давит не переставая. Расслабьтесь еще сильнее и просто наблюдайте за ощущениями. Обычно это небольшая зона, размером с кулак. Если зона дискомфорта слишком расплылась, следует ее локализовать в "кучку". А теперь начните

эти неприятные ощущения усиливать, сконцентрируйте внимание на боли, чтобы она чувствовалась все сильнее и сильнее. Все сознание перенесите в эту область. Не думайте ни о чем, кроме этой усиливающейся "боли". Полностью отдайтесь в ее власть, насколько получится. Осознайте боль, примите ее как необходимый процесс очищения. Да, хочу сразу добавить. Довольно часто очищение идет через боль. Примите это! Можно добавить образ боли. Например, пусть ваша боль пусть выглядит, как сгусток черной энергии, или комок грязи, или паутины. Неважно как, это только ваше видение. Представьте, что вы этот сгусток вынимаете и помещаете в светлую сферу, которую можно создать визуализацией, в виде воздушного шарика. Поместите свою «боль» в сферу, и начинайте ее растворять потоком белой энергии, до тех пор, пока она не исчезнет прямо в сфере. Далее, сферу отправьте во Вселенную, чтобы растворилась там до точки. А потом исчезла совсем.

Немного работы, пятнадцать, двадцать минут и вскоре неприятные ощущения начнут покидать ваше тело. Таким образом, можно поднять и отпустить более глубокие пласты стрессов. Как только от боли не останется следа, вы это должны зафиксировать сознанием свое «освобождение», и тогда можно закончить технику, и включиться в повседневные дела. Если душевная боль все – таки успела снова накопиться или не была выпущена полностью. Повторить все снова и снова, в этот день, или на следующий. Слушайте свои же-

лания. Занимайтесь данной техникой, по крайней мере, 15 – 20 минут в день. Довольно часто, этот метод, является хорошим способом найти выход из, казалось бы, безвыходной ситуации. Я понимаю, что трудно справиться с собой, со своими эмоциями. Трудно справиться с гневом или обидами, но поверьте, они вам не помощники! Когда все попытки перепробованы, мозг загнанно крутится по кругу, перебирая заведомо провальные варианты. В процессе этой техники, ваше сознание расслабляется, а мозг продолжает работать над сидящей в подкорке проблемой, так что в результате вы можете получить внезапное озарение по поводу мучающего вас вопроса. Поверьте, нет ничего, что – бы пришло к нам просто так, и ушло, не оставив следа. Только поработав, можно очистить себя и начать жить снова. Но уже без боли.

Все пройдет, пройдет и это

Иногда один день способен испортить нашу жизнь на продолжительный период. Многим кажется, что судьба предрешена, и изменить ничего нельзя? Это глубочайшая ошибка! Человек создан, чтобы создавать, а чаще – становится разрушителем. И порой не только своей жизни, но и жизни своих родных. Мы живем, не осознавая, что происходит в нашей жизни и для чего нам это дано. Мы создаем свою реальность своими мыслями, эмоциями и поступками. “Фатал” для себя мы чаще придумываем сами, сначала в сознании, а затем, постоянной концентрацией на проблеме – реализуем его в жизни.

Все время буду говорить, что мне повезло. Повезло в том, что я работаю с людьми и могу их научить жить согласно их желаниям, а не чужим законам. Какое счастье видеть их счастливые лица и бодрый голос, или смех от прикосновения к энергиям, идущим от Создателя. Какое счастье, когда они рассказывают о своих изменениях в здоровье, в личной жизни. Спасибо Господи, что научил меня видеть, чувствовать и жить! Пусть через тяжелые испытания проложен был мой путь, но многим и этого не дано – познать рай еще на земле. Рай от прикосновения к любви Создателя. Рай от познания смерти и жизни. Наверное, только так можно научиться це-

нить жизнь. И только так можно научиться жить с душой. И я благодарю Бога каждый день, за любой данный мне опыт. За возможность познавать, и за возможность создавать свою жизнь. Если проблема не уходит – скорее всего, это кармический урок, который пока ещё не усвоен. И пока он не будет усвоен, он будет, и будет проявляться в той или иной форме. А когда будет усвоен – соответствующие жизненные ситуации перестанут возникать сами собой. В таких случаях имеет смысл получить урок быстрее, а не отмахиваться и не прятать голову в песок.

Сейчас поработаем с техникой, которая вам поможет быстро снять напряжение и негатив от неприятного события или прошедшего дня. Просто и довольно мощно! С техникой мы будем использовать молитву, которую знает практически каждый, кто не знает, не проблема, можно обратиться своими словами к Создателю.

Высоко, над своей головой представьте зарождающийся вихрь ослепительно белого огня. Это духовный белый огонь Создателя. Ширина этого вихря должна быть такой, чтобы он полностью охватывал поле вашей ауры, а узкая часть воронки, чтобы могла войти в вашу макушку и пройти вниз по позвоночному столбу. Этот вихрь духовного огня должен вращаться по часовой стрелке. Мысленно представьте, что он стал двигаться вниз и, коснувшись вашей ауры, начал вбирать в себя и сжигать весь «энергетический мусор», который накопился в вашем поле. Представьте и почувствуйте, как он

постепенно движется вниз, вдоль позвоночника, охватывая и проникая через ваше тело, а далее захватывая ваше энергетическое поле. Вы видите, вы чувствуете, или просто знаете, он очищает вашу ауру от всех инородных энергий, которые проникли в нее в течение дня. Позвольте этому энергетическому вихрю выйти через ваши ступни и уйти вниз, вглубь земли, к самому ее сердцу, представляя, что он уносит все остатки негативных энергий, извлеченные из вашей ауры, в недра земли. Не жалейте на себя потраченного времени. Работайте с техникой, пока не почувствуете облегчение и радость в сердце. Ведь вы сами смогли помочь себе. Вы и никто другой! И пусть будет благословлен для вас и этот день и этот час, когда вы приняли решение жить по законам созидания.

Любые возможности открываются в действии

Меня так затянул процесс трансформации, что жить по-старому, я больше не хотела. Я не могла позволить себе «прожигать» жизнь, я хотела создавать сама для себя новое и интересное. Я чувствовала себя волшебницей, которая способна воплотить все, ну, почти все. Никаких иллюзий и преувеличений, я только прислушивалась к своей интуиции, которая вела меня надежным путем, к новой жизни! Это был азарт, кураж, когда стали проявляться первые результаты. Это был восторг, который я не могу передать словами. Вот она свобода! Со временем, я овладела процессами создания новой жизни, обучилась настройкам. И теперь только совершенствую свои способности, расширяя собственные возможности. Я вижу свою жизнь, как грандиозный эксперимент, который использую в изучении собственных возможностей. Если вы думаете, что это невозможно, значит так и есть. Это невозможно для вас! Вам хочется изменить жизнь? Разве это не цель? Бороться с ленью или неуверенностью, нужно само – мотивацией. Чтобы задачи не казались слишком сложными и невыполнимыми, нужно разбивать их на простые этапы. Уже первые успехи вас вдохновят и позволят

преодолеть лень и пассивность. Если вы считаете, что стоит попробовать – отлично, вы сделали шаг навстречу себе. И теперь остальное зависит от вашей настойчивости и концентрации.

Если вам не хватает уверенности в своих силах, я советую попробовать простое упражнение. Но делать его нужно систематически, желательно не пропуская, ни одного дня. Чтобы развить внутреннее ощущение присутствия, необходимо взаимодействие концентрации в действии, внимание на действии и намерения. Наша цель на данном этапе – сделать так, чтобы вы нашли собственные потоки ценностей и испытали глубокое удовлетворение от собственных возможностей. Да, это установки для подсознания. Но вы очень быстро отметите, что они начинают «всплывать» в реальной жизни все четче и четче. Ведь все начинается с малого!

Эту технику я советую выполнять не менее 21 дня. Ведь нам нужны новые настройки, а они требуют времени, что бы «внедриться» в ваше подсознание и внести реальные изменения в повседневную жизнь.

Итак, само упражнение.

Нужно две небольшие емкости, например две пиалы. И 50 камушек, или можно монеты, достоинством в 5 рублей. Для веса! Очень простая в исполнении техника, меняет сознание на глубинном уровне, вкладывая в вас новые программы уверенности. Для начала советую выписать на листке бумаги новые качества. Утверждающие установки. Осилите на-

писать для себя 50 установок? Даже не сомневаюсь. Пусть ваши желания найдут выход в этом простом упражнении.

Например: Вы начинаете со слов: «Я могу все!» Это ваша первая и главная установка для вашего сознания. Это заявление себе и силам Вселенной. Вы можете – значит, все получится! Четкая цель с правильно сформулированным намерением и желательна с визуализацией в действии. Конечно, в настоящем времени и по своему желанию.

Я легко нахожу друзей.

Попробуйте увидеть, как выглядят друзья, какие качества проявляют и так с каждой установкой. Не просто проговорить, а постараться «увидеть». Визуализировать. И даже почувствовать и проявить эмоции.

Я легко управляю событиями своей жизни.

Меня любят искренне и нежно.

Я привлекаю в свою жизнь новые возможности.

Я люблю и любима.

Я исцеляю себя силой воли и чистым сознанием.

Я люблю жизнь – жизнь любит меня.

Я живу в потоке нужной для меня информации.

Все необходимое для меня, приходит в нужное время.

Я создана для счастья.

Бог любит меня!

Я управляю событиями жизни легко и с изяществом.

Моя жизнь окружена заботой и вниманием.

Теперь сами! Несмотря на простоту, такие установки,

быстро вписываются в ваше сознание. Со звуком камушка или монетки, они фиксируются в вашем подсознании. Несколько дней потраченного времени, и вы окажете неоценимую услугу для своей личности. С установками изменится качество жизни. Изменится настроение и в целом жизнь. Все, что нужно – хотеть и делать все с азартом! Упражнение должно выполняться с воодушевлением и если возможно с визуализацией желаемого. Вы любите! Вы наслаждаетесь! Вы благодарите! Вы учитесь! Радость, это эмоция, которая вам позволит быстрее включиться в поток воплощения. Вы активно испытываете и чувствуете ценность в движении. Вы ощущаете присутствие желаемого! Активная фаза наступает, когда включается визуализация и чувства, что придает энергию и радость, а также осознанность процесса творения. Только тогда все, что вы себе программируете – проявиться в материальном мире. И довольно быстро.

Просто признайте истину, ведь мы, в каждый момент жизни, примеряем на себя множество ролей. Они различаются в зависимости от задач и вопросов, с которыми мы сталкиваемся. Мы постепенно совершенствуем эти роли-личности, чтобы решать текущие задачи, создавая в своем сознании мощные системы взаимосвязей. На этом этапе, внутренняя истина становится этапом пробуждения, и становится вашей глубокой целью. Теперь вы выбираете собственную судьбу тщательно и целенаправленно, используя инструменты чистого намеренья. Проживите лучшую жизнь, всего лишь став

ее создателем! Созданные нами ценности живут собственной жизнью, мы подпитываем энергией их, а они – нас. Новые возможности открываются нам, когда мы признаем их, бережем и чувствуем. Они проявляются, когда мы ищем их во внутреннем и внешнем мире, заявляя о своем желании добиться вдохновляющих изменений и предвидя их.

«Монстры сознания»

Страх действительно похожи на монстров, которые намеренно управляют нашей действительностью. Наверное, нет ни одного человека на земле, который не испытывает страхов, хотя бы кратковременно. Очень часто говорят, что страхи наши помощники, но я никогда не соглашусь. Страх это «стоп – кран», который нам чаще мешает, чем помогает. Чувство страха, возможно, необходимо человеку, чтобы выжить в этом опасном мире, если мир для него опасен! Смотря, как примешь его. Но иногда страхи становятся навязчивыми, удручающими, мешающими человеку нормально развиваться, а то и просто переходят в серьезные психические расстройства, различные фобии. Но чаще всего страх выглядит в виде заботы, опеки. Что бы держать человека под контролем, нами часто манипулируют, навязывая различные страхи. Страх потерять человека, лишиться его расположения или доверия. Страх остаться в одиночестве. Или потерять работу. Страхи по поводу здоровья или страх смерти. Излишне оберегая себя страхами, мы перестаем управлять ситуациями, теряем возможность полноценно распоряжаться собственной жизнью. На протяжении жизни, все без исключения, кого – то теряют, это неизбежно! Тот, кто ранее уже пережил потерю, переживает ситуацию, прокручи-

вая потерю в сознании, вновь и вновь, чтобы обезопасить себя. На самом деле, повторяя в сознании свои страхи, притягиваем в свою жизнь, очередное испытание. Быть собой означает избавиться от контроля и научиться спокойно, двигаться в потоке жизни. Научится доверять себе и своей интуиции одна из важнейших задач.

Ни для кого не секрет, что все в этом мире – манипуляторы, и мы с вами, в том числе. Мы все умеем манипулировать близкими и любимыми, и даже просто знакомыми! Конечно без злого умысла, а как раз от страха. Нельзя давить на любого человека, лишая его права выбора. Начинать всегда нужно с себя, прежде чем «воспитывать» других. Признаться честно, я еще тот манипулятор! И уже сейчас, пройдя сквозь жизненные испытания, понимаю, как я бываю не права. Нельзя заставить себя любить. Любить будут лишь в одном случае, когда умеешь направлять чувство любви на тех, кто дорог и важен. Я прошла через ощущение одиночества, не нужности, покинутости. Это реальный страх, с которым сложно справиться в одиночку. Все должно идти через чувство любви, а не через обиды. Не звонят – позвони сам, и не один раз. Не приходят – иди сам! Не любят? Учись любить. Учись дарить любовь тому, кто дорог, без ожиданий. Учись прощать. Но никогда не давай другим пользоваться тобой. В этом мире, все основано на взаимобмене. Ты дашь, но ты еще и должен получать взамен и не важно, чего это касается. Иначе «ниточка» здорового, энергетическо-

го обмена оборвется. Это очень трудный урок для каждого, живущего на планете Земля, но эти испытания имеют цель – научить нас, наполнять свой внутренний мир изнутри, а не за счет другого человека. Этот трудный урок, его задача, обратить внимание, прежде всего на себя, и результатом этого станет ваша способность любить себя в большей степени.

Я не имею в виду маленьких детей, они живут за счет родителей, пока не начнут жить самостоятельной жизнью. Но ведь чаще всего бывает, что потребительское отношение не заканчивается никогда. Вы не почувствуете себя счастливым и свободным человеком, если не научитесь давать отпор подобным людям. Ну, так устроено сознание человека. Или нас или мы! Первопричина любого вида манипуляций – страхи сознания. Конечно, мы все подвержены страхам в разной форме. Где-то они нас спасают, но в большинстве случаев мешают нам реализовывать наши возможности. брать на себя ответственность за весь мир бессмысленно. Взваливая на себя ответственность за что-либо, вы тем самым лишаете ответственности кого-то еще, кому не помешало – бы научиться отвечать за свои собственные поступки. Страхи, это «монстры» сознания, которые мы сами взращиваем. И очень часто нашими страхами пользуются другие, что бы подчинить нас своей воле. Где-то осознанно, но бывает и чисто случайно, и «видимо», желая нам добра. С проблемой манипулирования сталкиваются все, но в разных вариациях. Манипуляция – это психологическая игра, которая способна «загнать»

человека в угол. Это человек, который стремится добиться своей цели руками других людей, не брезгует ничем, лишь бы получить желаемое в кратчайшие сроки. Часто мы идем на поводу у таких людей, просто потому, что не хотим обид, выяснений отношений, или просто не можем отказать. Мы боимся, что в случае отказа отношения разрушатся, и мы потеряем дорогого для нас человека. Манипулируя – проще всего получить желаемое и этим пользуются все, кто это понимал! Жертв эмоционального и физического насилия чаще всего объединяет то, что они очень страдают от чувства вины. Это люди, которые не умеют отказывать, особенно родным и близким. И именно они способны «выжать» все соки, вменяя чувство вины. Это знакомо всем. Игра манипулятора основывается на тонкой, психологической игре с чувств. И чаще всего, воздействие идет от близкого, родного или любимого человека. Манипулятор, ощущает вашу слабость и впоследствии ему все легче и легче добиваться от вас желаемого. Он убежден, что это его право получить то, что он хочет и не испытывает при этом никаких угрызений совести. И, тем не менее, последствия манипуляторов всегда плачевны. Рано или поздно, созреет решение отказать! Часто причиной становится ненависть, агрессия к манипулятору, которая зреет со временем. Хотя некоторые могут и не осознавать причин этой ненависти. Если мы чувствуем отрицательную эмоцию, то мы стремимся избавиться от неё. Манипулятор это знает и так направляет наши эмоции, чтобы мы,

избавляясь от них, двигались в нужном ему направлении.

Излюбленный способ манипулятора – вызвать чувство вины, особенно это часто встречается среди родственников или партнеров. И не только «связанных» чувствами, но и финансовыми обязательствами. Именно близкому человеку, которому доверяешь, безусловно, это удастся, легче всего. Он заставляет размышлять над чувством вины и ее отрицательными качествами, тем самым «давит» на сознание. Проще всего добиться желаемого, обвиняя, навязывая чувство ответственности или запугивая предполагаемыми событиями. Избавиться от навязчивости манипулятора, не так уж и сложно – достаточно осознать собственные желания, признав, таким образом, свою независимость от других людей.

Недаром говорят: «Добрыми намереньями – выстроена дорога в ад». Тот, кто пытается добиться от вас желаемого, указывает нам на наши недостатки, и чаще всего, сам не без греха. Чувство вины не приносит пользы, особенно если вы и правда что-то не сумели сделать. Вменяя чувство вины, очень легко получить желаемое. Только добро ли это, и нужно ли вам такое добро? Искренность не бывает лукавой и давящей.

Если вы чувствуете, что попали в ловушку, выбраться из которой очень сложно, лучше сделать шаг назад, проанализировав ситуацию. Все ли так искренне и по – доброму? А может пришла пора научиться говорить нет? Твердо и решительно! Манипулятор действует, когда человек обессилен,

сломлен, не уверен в себе и своих действиях. Стресс, напряжение, эмоциональное выгорание – названий много, а суть одна. Каждый из нас хотя бы раз обнаруживал, что загнан в угол, выхода из которого не наблюдается. Вот именно тогда манипулятор начинает проявлять свои действия, давя на сознание. Страх одна из самых сильных эмоций, которая заставляет совершать «безумные» поступки, о которых, впоследствии, можно и пожалеть. Страх управляет действиями человека. Как просто заставить человека делать то, что хочешь, просто наводя ужас предполагаемыми событиями. Манипулятор только и ждет, когда вы будете в нестабильном эмоциональном состоянии – именно так легче получить от вас, желаемое. Терпеть давление и страх практически невозможно, и порой проще сделать то, что от тебя хотят и спокойно жить дальше, чем терпеть и не спать ночами, изводя себя предполагаемыми событиями. Да, это самый простой вариант, пойти на поводу, переступить через себя и свои амбиции, чем жить в постоянном напряжении. Умение говорить «нет», является мощным оружием против манипулятора.

Еще один вид манипуляции – комплименты, это тоже один из вариантов, с которым я сталкиваюсь в жизни, довольно часто. Лесть! Если человек сверх меры старается вам угодить или похвала преувеличена, не заметить это практически невозможно. Такие манипуляторы располагают к себе очень быстро. А далее, лишь дело техники, можно и "веревки вить", внушая нужное.

Избавьтесь от внутренних ограничений, станьте тем, кем на самом деле себя считаете, прекратите удовлетворять желания окружающих – и вы начнете приобретать новые, более положительные впечатления и эмоции, новый жизненный опыт. Больше уважения лично к себе – больше уважения к вам окружающего вас мира. Не нужно бояться отказов, вашу жизнь за вас никто не проживет. И то, что нужно кому – то, возможно совсем не нужно вам. Не стоит тратить свои силы и время, потраченное впустую, вам их никто не возместит.

Не стоит наступать на горло собственной песне

Хотите быть свободным и счастливым человеком, который уважает свои чувства и желания, научитесь отказывать твердо, но вежливо. Манипуляторы ищут слабых духом. Нерешительных, податливых людей, легко переориентировать. У них нет своей точки зрения, и они готовы согласиться с любым утверждающим доводом. Не умеют отказывать те из нас, для кого особенно важно мнение окружающих о вас, как о личности.

Самый главный человек в вашей жизни – вы сами. Сколько людей, столько и мнений. И ваше мнение должно быть превыше всего. Для всех вы хорошими, все равно никогда не будете. Будьте независимы от мнения других. Вина, страх, обида – это обычная для многих реакции на различные, жизненные обстоятельства. И именно этими эмоциями нами управляют. Не даром говорят – «на обиженных воду возят». А ведь так и есть!

Жалость – это ещё одно чувство, которым пользуется манипулятор. Многие очень любят давить на жалость. И это в большинстве случаев срабатывает. Чаще всего, этим видом манипуляции, пользуются родные и очень близкие люди,

тем самым создавая зависимость. Почему так нравится «ломать», перестраивать под себя, в принципе лишая свободы? Так легче манипулировать и исполнять собственные желания, за счет других! Как важно многим создать зависимость от себя. В принципе я даже не о других. Я сама такая же, но я все же учусь позволять другому человеку – быть собой. Я останавливаю себя, напоминая, что это имеет последствия. Всегда! Как меня возмущает, когда начинают манипулировать мной!

Часто ли вы отслеживаете свои поступки? А ведь с нами часто поступают именно так, как поступали, или поступаем мы. Меняться самому не очень хочется, и мы ищем возможность изменить других, хотя и знаем, что это бесполезно. Если вам все это знакомо все это, не понаслышке, то пора принимать меры! Только вы имеете право управлять своей жизнью, и никто не может решать за вас. Когда вы разберетесь в себе, в своих мыслях, и освободитесь от того, что создает для вас проблемы с манипулированием, вы все поймете, и эта проблема перестанет вас волновать. Она исчезнет, растворится, перестанет существовать для вас. Для того, чтобы изменить ситуацию, вам необходимо чувство уверенности в том, что вы имеете полное право быть собой, следовать своим желаниям и интересам и не испытывать никаких сомнений и угрызений совести. Всегда помните о своих достоинствах. Научитесь говорить «нет», когда чувствуете, что это вас освободит от ненужных вам обязательств. Это вначале

сложно, но стоит только проявить твердость, как для вас это станет нормой. Вы сами должны решать, как вам жить и с кем вам жить. Как поступать и чему следовать. Вы сами хозяйева своей судьбы и никто не вправе вам указывать на ваши ошибки или промахи.

Когда вы перестанете чувствовать себя жертвой, исчезнет чувство беспомощности. Исчезнет страх, злость, жалость к себе и неуверенность. Попробуйте осознать, что вам дает самообман и постоянное подавление своих истинных чувств? Станьте настоящими для себя и верните свою веру и силу. Сказать «да» проще. Но стоит ли ради этого жертвовать собственным счастьем и душевным покоем, постоянно испытывая стресс? За грузом чужих проблем собственные дела, как правило, откладываются в долгий ящик. Многие так и живут, до старости решая чужие проблемы. Вы думаете, что без вашей помощи не обойдуться? Всеобщей любви своей жертвенностью вы не завоюете. Скорее наоборот, вы приучите пользоваться вами, где надо и не надо. Неумение отказывать – это трудность поверхностного плана, корни которой уходят глубоко в личность, и скорее всего, эта проблема, родом из детства. Не научили нас любить себя. И скорее всего, виновата во всем низкая самооценка, не умение любить и ценить себя. Здоровое отношение к себе, уверенность рождаются из простого детского понимания, что вы достойны любви и уважения. Видите как все взаимосвязано? Любая ситуация, в которой отдаешь больше, чем получаешь, не идет

на пользу, так как является явным нарушением энерго – обмена. Не сказав вовремя «нет», не только обедняешь себя, но и провоцируешь стресс. А рано или поздно, стресс становится болезнью. Я этот урок проходила долго, и сейчас еще нет, нет, но снова «обожгусь». Я по жизни была безотказной. Безотказным человеком всегда легко манипулировать. И никакой пользы для себя я не получала, лишь «роняла» свою уверенность в собственной состоятельности. Все, кто мог, пользовались мной при первом удобном случае. Когда решила, что пора научиться этой науке, тренировалась перед зеркалом. Прокручивала в уме. Вела диалоги. Я реально тренировалась, что бы достойно пройти ситуацию с отказом. А теперь попробуйте вспомнить, сколько раз в жизни вы жалели о том, что не смогли отказать в нужный момент? Наверняка не единожды! А потом страдали от собственного бессилия? А ведь это бессмысленная потеря энергии, которая вам могла бы принести пользу в реализации собственных планов. Проще было просто сказать "Нет". Четко, ясно и без всяких отступлений. Правда, это очень трудно, перевоспитывать себя, и все же, просто необходимо, что бы освободиться от лишнего груза, ненужных вам обязательств. И прежде чем снова позволить собой манипулировать, вспомните, что вы никому и ничего не обязаны. Ваша жизнь принадлежит только вам! И перед тем, как в очередной раз радостно мотать головой и говорить: "Да, конечно, без проблем, я все сделаю!", посчитайте до десяти. Пока будете считать, подумайте, впи-

сывается ли данная просьба в ваши планы, как согласуется с вашими интересами и хотите ли вы это делать. Разумнее предотвратить попытку воспользоваться вашей доверчивостью и слабостью, чем потом констатировать тот факт, что вам "сели на шею" в очередной раз! Отсрочьте решение согласиться, хотя бы на несколько дней. Возможно, за это время вам поможет эта простая техника. Я очень люблю использовать свечи в активных медитациях! Они мне всегда помогают сосредоточиться на действии.

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.