

Алёна Каплунова



В ШАГЕ ОТ МЕЧТЫ

Практический курс

Алёна Каплунова

**В шаге от мечты.
Практический курс**

«Издательские решения»

Каплунова А.

В шаге от мечты. Практический курс / А. Каплунова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908904-5

Эта книга от первой строки до последней была написана с мыслью о тебе и с целью помочь сделать шаг, который отделяет тебя от мечты. Это здорово, когда у тебя есть мечта. Но ещё лучше, когда ты получаешь возможность слиться с ней воедино. Книга носит прикладной характер. В ней ты найдёшь ряд работающих, лёгких в исполнении практических приёмов, которые помогут тебе стать здоровым, богатым, успешным и реализованным.

ISBN 978-5-44-908904-5

© Каплунова А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. О ВЗАИМНОСТИ	7
Глава 1. Что такое любовь?	7
Глава 2. Мужчина и женщина	8
Глава 3. Подобное притягивается подобным», но и «противоположности сходятся». ПОЧЕМУ ТАК?	9
Глава 4. Как узнать, что именно о тебе думают другие?	10
Глава 5. Как избавиться от зависти?	11
Глава 6. Как узнать о чувствах к вам другого человека?	12
Глава 7. О взаимности всех чувств и эмоций	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

В шаге от мечты Практический курс

Алёна Каплунова

© Алёна Каплунова, 2018

ISBN 978-5-4490-8904-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Есть такое светлое радостное чувство – чувство Бога внутри.
Переживание этого чувства дарит тебе ощущение лёгкости, простоты, благости, полноты жизни.

Каждый день ты чувствуешь счастье и любовь ко всему окружающему.

Ты больше не потерян, ты нашёл себя в этой жизни.

Ты снимаешь все нацепленные на себя маски.

Они становятся ни к чему.

Больше не от кого защищаться.

Ты становишься собой.

Я хочу, чтобы такое мироощущение обрёл каждый.

Эта книга тебе в этом поможет.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. О ВЗАИМНОСТИ

Глава 1. Что такое любовь?

Как-то меня спросили: а что такое любовь?

Вот как звучал вопрос: «В информатике в ряде определений используют словосочетания „необходимо и достаточно“ и „необходимо, но не достаточно“. Вот что необходимо и достаточно, чтобы точно сказать, что человек сейчас испытывает любовь?»

Необходимо и достаточно... Я на самом деле испытываю это чувство – чувство любви. Причём постоянно, непрерывно. Именно так – всегда. Поэтому из определения любви точно нужно убрать слово «сейчас». Это чувство, раз появившись, уже невозможно изжить. По крайней мере, таков мой личный опыт. То есть любовь – это как минимум то, что протекает постоянно. С разной степенью проявления, да, безусловно. Но всё же любовь это нечто непреходящее, нечто, что затухая, вновь стремится вспыхнуть и разгореться. Это негасимое чувство.

«Что необходимо и достаточно, чтобы точно сказать, что это чувство любовь?» Любовь невозможно спутать ни с каким другим чувством. Проблема в том, что пока ты не полюбишь, действительно не полюбишь, ты этого не поймёшь. Не поймёшь, что всё, что ты чувствовал до этого, было чем угодно: влюблённостью, страстью, зависимостью, но не любовью. Я могу, пожалуй, описать то, что чувствует человек любящий. Это способно как-то приблизить к определению любви.

Это, прежде всего, радость (непреходящая, никогда, ни на мгновение не прекращающаяся) – по поводу и без, просто потому что день сегодня такой хороший, а когда ты любишь, плохих дней просто не существует.

Это доброта. Невозможно, когда ты любишь, сознательно причинить боль другому существу, будь то другой человек или надоедливое насекомое. Это происходит не из-за каких-то нравственных соображений, а ты просто не можешь физически, в буквальном смысле слова не поднимается рука. А если поднимается, значит, любви в тебе в этот момент стало меньше.

Это безграничное доверие. Потому что вместе с любовью приходит (почему-то!) понимание, что окружающий мир – это твой мир, и он такой, каким именно ты его создал, и ты в ответе за него. Закрывать от своего мира – это то же самое, что закрывать от самого себя, отрицать в себе что-то, что в тебе объективно существует. Раз уж это есть в твоём мире, значит, оно есть в тебе. Поэтому, ещё раз, любить – значит доверять.

Любить также означает всегда говорить правду. Опять же, не потому, что говорить правду хорошо (на самом деле это не хорошо и не плохо, а просто твой выбор, другой человек может сделать совершенно иной выбор, избрать для себя иной способ существования; вообще добра и зла не существует, есть только твой выбор, и всё), а потому что ты не можешь иначе, ну вот просто не можешь, и всё тут. Душа, наполненная любовью, противится лжи.

Вот, пожалуй, и всё.

Обобщу.

Получается, что любовь – это то, что мы чувствуем постоянно, и определить её можно через другие чувства (или качества характера), такие, как радость, доброта, доверие и искренность.

Глава 2. Мужчина и женщина

Мир соткан из противоречий.

Мир базируется на единстве противоположных начал.

Борьба противоположностей приводит к конфликтам, ссорам, спорам.

Скажи, с какими полярностями в жизни сталкиваешься ты?

На самом деле их много. И большинство мы наблюдаем в нашей повседневности, не осознавая этого. День и ночь, чёрное и белое, радость и грусть, добро и зло, мужчина и женщина...

А теперь ответь ещё на один вопрос: в каком состоянии ты предпочитаешь находиться – мира или войны?

Лично я давно выбрала для себя мир. Знаешь, почему? Потому что верю, ЗНАЮ: всё, что меня окружает вовне – всего лишь отражение. Моих взглядов, убеждений, установок, истин. Воевать с внешним миром всё равно что сражаться с собой.

Внутренний конфликт не проходит бесследно. На войну с собой (и миром) уходит огромное количество энергии. А потом слабость, усталость, опустошённость, инертность, депрессия... Неприятности на работе, неудачи в личной жизни, неустроенный быт, болезни детей. Потому что жизнь в случае затяжной войны начинает бить по самому слабому и потому легко уязвимому звену в этой цепи – по детям. Так жизнь учит нас пониманию: в единстве сила, а не в противостоянии.

Так, день и ночь, объединяясь, составляют одно гармоничное целое – сутки.

Чёрное и белое, органично переплетаясь, дают миру прекрасные творения в виде полотен художников и произведений дизайнеров.

Радость и грусть, чередуясь, усиливают ощущения, делают переживания яркими, насыщенными, незабываемыми.

Добро и зло настолько субъективны! Любое добро можно использовать во вред. И каждое зло способно дать такой толчок к развитию личности, что как бы не пришлось потом благодарить это самое зло за то, что оно было в твоей жизни. Было и прошло, освободив место для творчества.

Мужчина и женщина...

Энергия мужчины, какова она? Какие характеристики мы обычно даём мужчине в полном смысле этого слова?

Сильный, мужественный, решительный, настойчивый, энергичный, надёжный, обладающий волевыми и лидерскими качествами. Мужская энергия – это энергия движения, действия. Она активна и способна своим напором пробить стену, если это понадобится.

А теперь дай описание женщине!

Женская энергия ассоциируется с плавностью, мягкостью, текучестью, глубиной, нежностью, гибкостью, таинственностью и загадочностью. Энергия женщины направлена на созерцание. Задача женщины не действовать активно в этом мире, пусть этим занимаются мужчины, а привлекать – обаянием, сиянием улыбки, глубиной взгляда. Задача женщины – окутывать мужчину незабываемым ароматом энергии женственности.

И вот тогда, мужчина и женщина, соединяясь, рожают волшебство. Так два противоположных начала растворяются в едином пространстве Любви и Гармонии.

Глава 3. Подобное притягивается подобным», но и «противоположности сходятся». ПОЧЕМУ ТАК?

«Подобное притягивается подобным», но и «противоположности сходятся». Да, это действительно так. Первое происходит в случае безусловной любви к себе, второе при необходимости принять антонимические по отношению к тебе качества.

А сейчас пришло время задуматься, почему утверждения действуют. Причём оба. Желание разобраться в настоящей подоплёке притяжения в нашу жизнь похожего или противоположного возникло неспроста. Размышления начались с личного интереса: почему на моём пути постоянно встречаются обидчивые мужчины? Не думаю, что это происходит для того, чтобы я могла их подзуживать, практикуясь в остроумии. Тогда почему?

А дело вот в чём. Будучи сама абсолютно не обидчивой, я, сколько себя помню, мучаюсь от другого качества, прямо противоположного – от вспыльчивости. Вот эта-то особенность как раз и притягивает ко мне неисчислимое количество «желающих» быть обиженными.

А теперь – как это работает с точки зрения физики. Каждый из нас излучает волны определённой частоты. Эти волны, вступая в резонанс с волнами другого человека, приводят к соностройке и в дальнейшем к слиянию полей.

Что значит «вступить в резонанс»? Резонанс – это резкое возрастание амплитуды вынужденных колебаний. Резонанс возникает при совпадении частот. Если ваши частоты настроены на любовь и принятие – людей с аналогичной («подобной») частотой вы и будете привлекать в свою жизнь. Если же существуют какие-то качества, которые вы не приемлете в себе, то привлечёте в свою жизнь людей либо с, опять же, подобными чертами характера, либо, на первый взгляд, с антонимичными.

Почему на первый взгляд? Потому что взятые для примера гнев и обида, вроде бы полярно проявляемые качества (гнев направлен наружу, а обида внутрь), но! частота колебаний эмоции обиды – 0,6—3,3 Гц, раздражительности – 0,9—3,8 Гц! Обидчивые и раздражительные люди находятся на **ОДИНАКОВОЙ** частоте! При всей, казалось бы, непохожести испытываемых эмоций.

То же будет происходить и с другими качествами. Эмоции (качества) -антиподы, по сути, являются крайними проявлениями одного и того же чувства. Между гневом и обидой можно поставить знак равенства.

Точно также как безрассудство и трусость, жадность и расточительство – это полярные проявления, в первом случае, мужества, во втором – щедрости. И всё прочее. Не будучи в гармонии с собой и окружающим миром (а полярные позиции не могут находиться в гармонии, так как гармония – это всегда золотая середина, точка слияния и, как результат, аннигиляции противоположностей), они находятся на одинаково низкой частоте.

Так что, если вы живёте с мужем (женой) по принципу «противоположности сходятся» – повышайте свой энергетический потенциал, постепенно переходя с низкочастотного диапазона в высокочастотный – в диапазон любви, радости, счастья и гармонии, в мир, где «подобное притягивается подобным».

А значит, привет, моя вторая, гармонично развитая, прекрасная во всех отношениях, половинка?!

Теперь понятно, почему бесполезно ждать от Вселенной подарка в виде любящего мужчины до тех пор, пока не научишься любить сама? Этого не произойдёт, пока излучаемые тобой волны любви не начнут распространяться вовне, давая тем самым возможность соностройки с точно такой же любящей полевой структурой.

Глава 4. Как узнать, что именно о тебе думают другие?

А теперь – главное! Как узнать, *что именно* думает, *что конкретно* чувствует, и что говорит о тебе твой друг, родственник, возлюбленный, любой другой человек?

Легко! Он думает о тебе? Ну, так подумай и ты о нём. Первая мысль, которая придёт в голову, и будет точным отражением его мыслей.

Например, твоя первая мысль была такая. «Фу, какой он мерзкий! Лицо невзрачное, голос невнятный, как только он достиг успеха с такой внешностью!»

Поверьте, тот, о ком вы оказались столь невысокого мнения, *думает о вас точно также!* И он абсолютно прав! Потому что ваш критицизм возник не на ровном месте. Критикуя других, вы ясно демонстрируете всю полноту неприятия и нелюбви к себе. «Невзрачным лицом» и «невнятным голосом» в данном случае обладаете вы сами. Понятно, что на месте «невзрачности и невнятности» могут быть любые качества личности и черты внешности, которые вы осуждаете в других.

Что делать? Неустанно повторять себе «у меня яркая внешность и отчётливый, выразительный голос» и как верите, так оно и будет.

Как только поверишь в свои слова, ТАК сразу и станет!

Избавиться от осуждения, между прочим, можно запросто! Для этого вовсе не нужно упрекать себя в том, что вы такая-сякая, постоянно всех критикуете, и никак не можете с этим справиться.

Для того, чтобы перестать осуждать, достаточно сделать так.

Произнести один раз слова: «Я даю тебе, моё подсознание, установку замечать каждый раз, когда я кого-то осужу, обсужу, раскритикую, и сообщать мне об этом понятным и доступным для меня способом!» И теперь, после того как вы заметили, что что-то не то сказали (а теперь вы всегда будете это замечать), отметьте про себя следующее: «Вот, я осудила господина Икс один раз. Значит, меня тоже осудит господин Игрек один раз». И всё. Просто отмечать, что я сделала это – от души посплетничала, в досталь поинтриговала – вполне достаточно, чтобы через некоторое время вовсе избавиться от дурной привычки.

И избави Бог вас от оценки «я поступила плохо, значит я плохая»! Вы поступили не плохо и не хорошо, а так, как могли поступить в данный момент. Ведь если бы вы могли поступить иначе, вы бы так не сделали, верно?

А вот мыслишка «как же это он с такими „данными“ всего в жизни достиг» – прямое указание на зависть.

Знаешь, как избавиться от зависти?

Глава 5. Как избавиться от зависти?

Если хочешь избавиться от зависти, привыкни каждый раз, когда только увидишь кого-то богаче, красивее, успешнее, счастливее себя, говорить, вслух или молча: «Скоро и у меня это будет!» (Метод от Андрея Дуйко.) И через некоторое время ты не то что завидовать перестанешь, а и радоваться начнёшь, встречая на своём пути людей самодостаточных.

А знаешь, почему от зависти следует избавиться? Потому что ты не просто теряешь энергию, выражая негативные эмоции. Ты отдаёшь её именно тому человеку, в отношении которого испытываешь гнев, зависть, ревность, неприязнь, агрессию. И он становится ещё успешнее, ещё богаче, ещё счастливее, ещё энергичнее.

Именно поэтому я совершенно искренне, с чистым сердцем, благословляю всех своих врагов, критиков, завистников и недоброжелателей, если таковые имеются. (О чём мне неизвестно.) Спасибо вам огромное за ту энергию, которой вы неосознанно со мной делитесь! Обещаю использовать ваш дар во благо.

И всё же, народ, прошу, перестаньте кормить своей энергией других через канал отрицательных эмоций. Хотя бы из вредности! Скажите себе: «Моя энергия! Не отдам! И... Боже, не введи нас во искушение и избави нас от лукавого».

Глава 6. Как узнать о чувствах к вам другого человека?

Скажите, вам ведь наверняка не терпится выяснить, как узнать о чувствах к вам другого человека?

Отвечаю. Очень просто. Другие испытывают по отношению к вам точно такие же чувства, какие вы испытываете по отношению к ним. Поэтому спросите себя: что я чувствую к этому человеку? Проживите это ощущение максимально полно и... позвольте ему или ей прямо сейчас «навестить» вас.

Вот он пришёл. Стоит-сидит-лежит рядом и... что делает с вами, о чём говорит?

Конечно же, он делает то, что хочет (на самом деле, в глубине души) и говорит, о чём (действительно) хочет. При «общении» напрямую от подсознания к подсознанию, или от сердца к сердцу, солгать невозможно.

Вы только что услышали о верном способе узнать о чувствах к вам другого человека.

Не верите мне? Подсознательно верите. Но вот разум... Разум требует более веских доказательств. Послушайте и их.

Глава 7. О взаимности всех чувств и эмоций

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.