

A person is shown in silhouette, swinging on a swing set. The background features a city skyline with various buildings and a prominent dome, all under a bright, hazy sky with a low sun. The overall color palette is dominated by greens and yellows, giving it a surreal or artistic feel.

Светлана Лада-Русь

Живи без страха

серия



Практическое  
руководство к жизни

**Светлана Лада-Русь**  
**Живи без страха**  
Серия «Практическое  
руководство к жизни»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=36341589](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36341589)*

*Живи без страха:  
ISBN 978-5-98897-149-8*

**Аннотация**

Как стать хозяином своей жизни? Понять, что все, что в ней происходит, мы создаем себе сами – и проблемы, и удачи, и горе, и счастье, и нищету, и богатство. И создаем все это с помощью своего характера. Ведь характер – это программа, по которой мы выбираем свои решения. Книга «Живи без страха» открывает серию «Практическое руководство к жизни», в которой автор – кандидат психологических наук, общественный деятель Светлана Лада-Русь (Пеунова) – предлагает интересные и простые способы работы над основными чертами характера. Изучив первую книгу серии, вы сможете избавиться от страхов.

# Содержание

От издателя	5
Вступление	8
Что такое страх?	8
Страх – это...	9
Что такое страх и почему он возникает?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Светлана Лада-Русь**

## **Живи без страха**

© Издательский дом Светланы Пеуновой, 2013

© Издательство Русь, 2018

\* \* \*

# От издателя

Мы живем, постоянно напрягаясь в поисках выхода из сложившейся ситуации, из конфликтов с окружающими, в поисках успеха. Путаюсь в дебрях беспокойных мыслей о жизни, мало кто из нас оглядывается на самих себя. Мы ищем причины проблем, но ищем их вовне – в сложившихся обстоятельствах, в друзьях, коллегах, родственниках или просто в банальном невезении. А если на минутку остановиться и посмотреть на себя со стороны, как на постороннего, прочитать себя как книгу: кто я? почему это происходит именно со мной? что мне делать, чтобы этого больше не повторилось?..

Наш характер – вот отправная точка в решении проблем, фундамент, на котором строится здание нашей жизни. Характер – это способ общения человека с собой и с миром. Это – проложенный нами же маршрут, по которому мы движемся по жизни. Чтобы наша жизненная программа стала управляемой нами, нужно изучить свой характер и скорректировать его. И это не так сложно, как кажется. Часто даже понимая, в чем мы не правы, мы ничего не можем поделать. Между тем простое размышление о черте характера помогает ее исправить, а значит, и изменить нашу жизнь к лучшему.

В предлагаемой вам новой серии книг «Практическое руководство к жизни» автор – кандидат психологических на-

ук, общественный деятель Светлана Лада-Русь – раскрывает различные стороны нашего характера и помогает реально его усовершенствовать. Только счастливый человек может сделать счастливыми других. Он перестает быть игрушкой в сетях обстоятельств, имея опору в себе самом. Человек, который умеет управлять собой, сможет стать опорой и для окружающих.

Первая книга новой серии – «Живи без страха» – помогает читателю действительно сделать это. Людей, свободных от страхов, практически нет. Поэтому принципы авторского метода, изложенные в данной книге, будут полезны каждому жителю нашей планеты.

Понимание своей ошибки – только начало совершенствования. Нужно как минимум два месяца постоянно контролировать себя на предмет избавления от привычки. Время от времени книгу надо перечитывать, либо просто открывать автоматически в любом месте: понимание процесса идет по спирали, все выше и выше...

Если отрицательные качества характера надо уменьшать и изживать, то положительные – растить и развивать. Поэтому следующей книгой данной серии будет книга о смелости...

Самая главная потребность человека – уважать себя, понимать, что он не хуже других, и верить в свои внутренние силы. Ведь они постоянно нужны ему для преодоления жизненных препятствий и победы над обстоятельствами. Человеку необходим внутренний положительный потенциал,

опираясь на который он может проходить любые жизненные ситуации. Серия книг «Практическое руководство к жизни» написана человеком, который создал себя сам и передал свой опыт уже тысячам энтузиастов. Они творят свою жизнь сами, не боясь будущего. Вы тоже сможете стать творцом!

Желаем удачи и до новых встреч!

Я верю в мира справедливость,  
Не сдамся я врагу на милость!  
Смотрю я в сердца глубину,  
В нем вижу с хаосом войну.

Здесь змеи страха жалят ядом,  
Отчаянье со страхом рядом,  
Сомненья шепчет тонкий голос,  
С пути сбивая хоть на волос...

Кто к Солнцу держит твердый шаг,  
Тому не страшен злобный враг.  
Отвага, смелость с верой рядом —  
Несут для жизни всей награду.

Я знаю: вера — это твердь,  
Не дам я вере умереть!  
Опора в сердце лишь на Бога,  
К Нему ведет моя дорога!

*С. Лада-Русь*

# **Вступление**

## **Что такое страх?**

Мы понимаем, что нельзя бояться жизни, но все-таки боимся и при этом не замечаем своего страха. А чего мы боимся? Почему мы ощущаем себя под угрозой, ощущаем себя беззащитными? Ведь человек всегда должен осознавать, что он – хозяин своей судьбы. Каждый из нас всегда все сможет преодолеть, потому что сила наша огромна. Ни один страх не имеет права на существование. Страхов вообще нет в природе, мы сами своими иллюзиями их порождаем. Все страхи должны уйти из нашей жизни, так как они ее просто разрушают. Но для того чтобы они ушли, нужно внимательно их рассмотреть, понять их происхождение, понять механизм их действия и найти в себе силу их преодолеть.

Давайте посмотрим внимательно и выясним, что такое страх и какую роль он играет в нашей жизни.



# Страх – это...

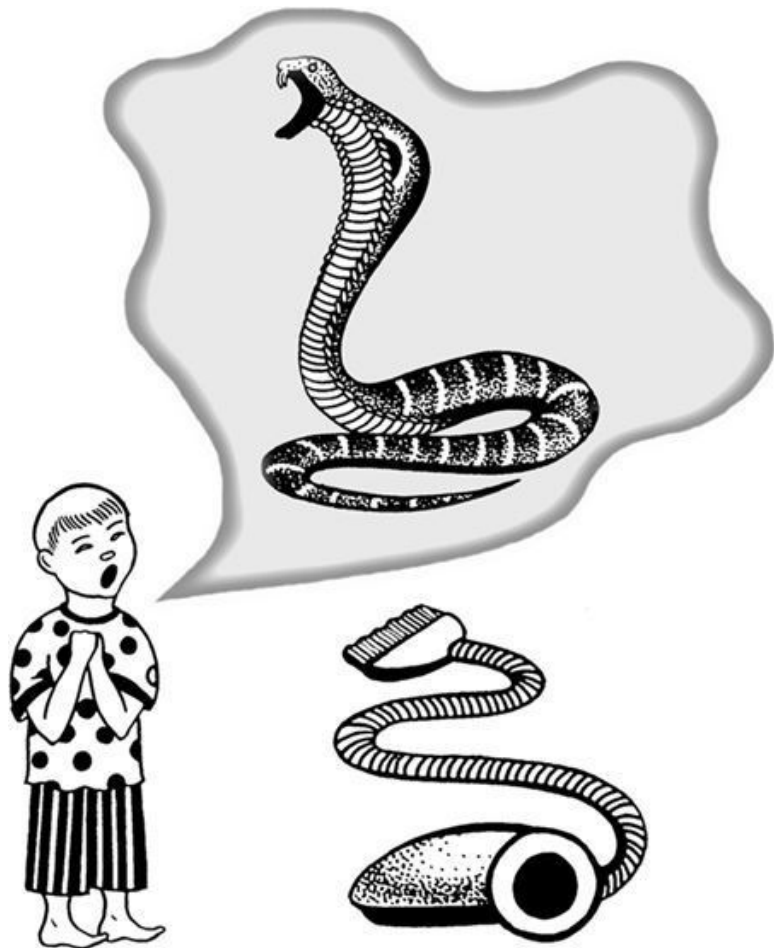
Страх – это чувство надвигающейся опасности, которое возникает неконтролируемо и имеет много градаций силы и оттенков: от еле заметного беспокойства к тревоге и до панического ужаса. Страх – это чувство, с которым очень трудно бороться и с которым мы по большей части даже не пытаемся бороться. Мы его просто слушаем и предпринимаем все шаги, чтобы убрать из своей жизни обстоятельства, вызывающие у нас это руководящее нами чувство. Если мы проанализируем все случаи появления в своем сердце этого неприятного гостя, то поймем, что примерно в половине случаев оно было безосновательным. Однако подавлять его в себе просто волевым усилием, без анализа и осознания, опасно для здоровья: со временем формируется психологический блок накопленного стресса, который провоцирует стенокардию и некоторые другие заболевания. Поэтому от страха нужно избавляться осознанно, целенаправленно и постоянно. А если страх вызван реальной опасностью, нужно научиться трансформировать его движущую силу в продуктивную и даже созидательную.

Людей, свободных от этого чувства, практически нет. Поэтому автор считает, что практические наработки метода, изложенные в этой книге, будут полезны каждому жителю нашей планеты.

# **Что такое страх и почему он возникает?**

Природное назначение тревоги – предупредить человека об опасности. Уйти от встречи с ней. В наиболее простом виде он встречается уже у животных и действительно часто помогает им сохранить себя в этом непростом и для них мире. Но у человека, имеющего гораздо более развитое воображение и неконтролируемое им мышление, страх превращается из простого механизма самосохранения в огромного причудливого монстра, который, как правило, не помогает, а мешает человеку жить. Человек обладает свойствами Творца: он создает мыслеобразы. И если они яркие, то обязательно реализуются в его материальной жизни. Так страх начинает выполнять обратную функцию: создания опасности и притягивания ее к человеку. Оказывается, страх – это самый мощный магнит для несчастий. Постоянная тревога, незаметно гнездящаяся в нашем сердце, оказывает воздействие на нашу жизнь, сходное с влиянием на наше физическое здоровье электрической розетки, находящейся в стене около кровати. Мы не обращаем на нее внимания, но ее воздействие на наш организм отнимет потом много наших сил. Ее электромагнитные излучения очень опасны. Если человек спит рядом с розеткой, в конце концов, на его здоровье это скажется вплоть до онкологии. Тонкая вибрация почвы со време-

нем разрушает здание, которое на ней стоит. Именно такой незаметный, постоянный страх – «как бы чего не вышло», «как бы что-то не случилось», – разрушает в конце концов и жизнь. Нас постоянно сопровождает страх: страх потерять деньги, страх, что что-то случится с близкими, страх пойти по новой жизненной дороге, страх переезда, страх сменить работу, страх создать семью, страх за детей. Но именно эти страхи и являются диверсантами в нашей судьбе, паразитируя на нашей психической сфере.



Страх – это ключ к кладовой вашей жизненной энергии.

Как только вы пугаетесь, вы мгновенно открываете доступ силам зла к своим внутренним богатствам, своей силе.

Очень важно понимать: вы испытываете страх всякий раз, когда направление вашего движения по жизни идет либо к реальной, либо к мнимой опасности. Мнимую опасность нужно силой воли убрать из своего сознания. А реальную опасность нужно уметь осознавать без чувства страха.

Чаще страх бывает надуманным. Он нужен антиэволюционным силам для того, чтобы закрыть вам движение по жизни в нужном вам направлении. Ведь движение к цели всегда закрывают страхи и сомнения, в этом их предназначение. Здесь важно понять, что свойство страха – не отталкивать опасность, а притягивать ее. Страх рисует очень яркую картину в нашем воображении. А очень яркие картины практически всегда реализуются. Мы боимся того, чего не хотим, а чувство страха помогает реализоваться тому, чего мы боимся – **это главное действие страха.**

*Страх – сильный магнит: он не отталкивает, а наоборот, притягивает все, чего вы боитесь.*

Часто чувство страха граничит с чувством жалости к себе. И здесь действие чувства парадоксально, то есть совершенно не то, которого мы ожидаем. Жалость – основное, что нас разрушает. Жалость как бы говорит: «Все, что происходит с тобой,

– несправедливо, неправильно, не должно происходить». А протест против объективности ситуации – это протест

против мира. Но мир огромен, против него протестовать нельзя. Поэтому жалость – огромный отток энергии от человека, который себя жалеет. А энергетически обесточенный человек не имеет жизненного иммунитета.

Чего вы боитесь? Почему вы ощущаете себя под угрозой, ощущаете себя беззащитными? Посмотрите внимательно: что же вам угрожает? Часто при внимательном взгляде на вещи вы обнаружите, что на самом деле вам ничего не угрожает.

Здесь мы должны сделать небольшой экскурс в энергоинформатику. Энерго-информатика – наука посвященных прошлого, настоящего и будущего. Ее знали жрецы Атлантиды, Египта, волхвы князей русских, придворные маги королей средневековых и многие другие, которые себя в истории человечества не афишируют.

Современные ученые подтверждают наличие психической энергии в человеке и в пространстве. Эта энергия в Китае называется Ци или Чи, в Индии – прана. Именно она обеспечивает силу наших мыслей и чувств, влияние их на окружающую среду. Циркулируя по замкнутым кривым в ауре человека, его психическая энергия имеет и каналы общения с миром. То есть



– с аурой Земли, Солнечной системы, даже Галактики. Общение это должно быть гармонично, то есть – равноправно. Но для того, чтобы человек научился осознавать происходящее и бороться за свое развитие, в пространстве существуют силы хаоса, нарушающие гармонию общения человека и Мироздания. Задача этих сил – ввести человека в за-

блуждение, в затемнение сознания, заставить его нарушить законы этики, то есть уважения к законам Творца, законам развития и равноправия сторон.

Мы – часть пространства. Посмотрите мысленно вокруг себя, ощутите себя частью мира. Мы состоим из энергий. Сквозь нас идут энергии пространства, мы отдаем свою энергию пространству и получаем ее в ответ.

*Страх за себя делает нас центром мира, а это самое большое искажение. Осознание себя частью мира дает нам право получить его защиту.*

Страх – это ключик к вашей энергии. Как только человек пугается, он мгновенно сбрасывает с себя всю свою психо-энергетическую защиту. Человек просто отказывается от той нерушимой брони, которую заботливая мать-природа дала ему при рождении.

Когда возникает маленький страх, ваша аура начинает дребезжать и морщиться, а жизненная энергия начинает истекать из нее. Постоянный незаметный страх пробуравливает в ауре небольшую дырочку, через которую энергия начинает истекать, покидая своего неразумного хозяина.





При большом страхе аура мгновенно, импульсивно выбрасывает большой потенциал энергии и сдувается, как воздушный шарик. И у вас больше нет сил сопротивляться жиз-

ни, обстоятельствам, заболеваниям. Так один импульс страха выбрасывает из организма запас энергии, достаточный для суток жизни.



Страх виден в человеке. Даже если собака хочет на вас броситься, она, прежде всего, инстинктивно почувствует, боитесь вы ее или нет. И я знаю несколько случаев, когда люди разворачивались и шли на огромного свирепого пса с желанием его задушить, потому что не было другого выхода. Пес скулил и убегал. Разъяренный пес превращался в труса, потому что воля человека гораздо сильнее! И немудрено: человек – венец природы, значит, сила энергии дана ему в природе наибольшая!

Часто страх навязывается вам. Ведь человек по природе своей – управляемая система. Он не только излучает свои мысли и чувства, он принимает их из пространства, как антенна, как радио, как телевидение. На этом свойстве нашей психики основаны гипноз и телепатия. Мысли и чувства извне могут управлять человеком, так как зачастую он не может отличить, где его чувства, а где – транслируемые. На этом и основано зомбирование, то есть управление через психическое внушение целым слоям нашего общества. Так, пугающие телерепортажи о кровавых преступлениях не должны быть нашим ежедневным зрелищем во время завтрака, новости о грядущих финансовых и социальных потрясениях тоже не выполняют роли успокоительного снотворного в вечерних новостных передачах. Согласно основному свойству страха быть магнитом, сами зрители уже программируют эти потрясения, поверив прогнозам и испугавшись

ИХ.



Не давайте силам хаоса, силам разрушения собой управлять и на всю жизнь запретите себе бояться чего бы то ни было – даже чуть-чуть, в глубине души.

*Страх притягивает несчастья.*

*То, чего ты боишься, случится обязательно.*

*Ничего не бойся!*

Человек должен осознать, что он – хозяин своей судьбы,

что он всегда все может преодолеть и что внутренняя душевная сила его огромна.

Вера и уверенность человека в чем бы то ни было, по закону природы, ведет его туда, во что он верит и в чем уверен. Это касается и хорошего, и плохого. На этом основаны аутотренинги: убеди себя в том, что тебе нужно, – и это обязательно произойдет.

Если человеку внушить, что он умрет в определенный день и час, и повторять ему это каждый день, то так и случится, потому что человек этому поверит. Только от слов, только от веры в плохое, от страха смерти человек может умереть. Подобные эксперименты некоторые бесчеловечные особи проводили над внушаемыми людьми.

Поэтому все страхи должны уйти из вашей жизни. А чтобы они ушли, нужно внимательно их рассмотреть и понять, что все они абсолютно безосновательны.

Часто мы боимся просто потому, что привыкли бояться, опасаться каждого нового шага в жизни. Это похоже на ходьбу по канату, который мы сами себе выдумали, идя по ровной поверхности. Но иногда жизнь нам дает и настоящие приключения. И здесь страх – плохой помощник.

Страх – это чувство, которое мы должны побеждать силой разума, силой воли, силой сердца, аутотренингом, самовнушением.

*Никто, кроме вас, с вашими страхами не справится.*

При реальной опасности самый верный путь победить эту опасность – не бояться, не допустить в сердце ни капли страха. Ведь для борьбы с опасностью вам нужны силы, а страх вызывает мощный отток энергии, он забирает практически всю вашу жизненную энергию.

# 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.