



Виктория Вedo

# РОМАН С ЖИЗНЬЮ: КАК ДОБИТЬСЯ ВЗАИМНОСТИ

Книга-практикум  
по развитию

чувственного  
восприятия



# **Виктория Вedo**

## **Роман с жизнью: как добиться взаимности. Книга- практикум по развитию чувственного восприятия**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41179300](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41179300)*

*Роман с жизнью: как добиться взаимности. Книга-практикум по  
развитию чувственного восприятия: ИГ «Весь»; СПб; 2019  
ISBN 978-5-9573-3397-5*

### **Аннотация**

Для управления личной реальностью нужна точка опоры, нужно быть на своем месте. Но для того чтобы быть на своем месте, его нужно найти, прийти к нему не только на уровне понимания, но и на уровне осознанных ощущений, которые никогда не обманут в вопросе «мое или не мое».

Начать жить своей жизнью – это значит осознанно прислушиваться к своим ощущениям и истинным желаниям. Жить ощущениями, а не мыслями. Ведь ощущения невозможно навязать со стороны. Благодаря вниманию к своим ощущениям, вы всегда четко будете знать, что вам нужно от жизни.

Когда человек постоянно прислушивается к своим ощущениям, он имеет возможность сонастраиваться с собой и

слышать свои истинные потребности и желания. Такой человек двигается по жизни легко, потому что идет своей дорогой к своим целям и исполняет свои желания, которые обогащают его необходимым жизненным опытом.

# Содержание

Посвящение	8
О чем книга	9
Об авторе	11
Благодарности	13
Введение	14
Как пользоваться книгой	21
Глава 1	24
Тайная сила ощущений	24
Глава 2	36
Моя мама – Вселенная	37
Конец ознакомительного фрагмента.	51

**Виктория Вedo**  
**Роман с жизнью:**  
**как добиться**  
**взаимности. Книга-**  
**практикум по развитию**  
**чувственного восприятия**

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2019

*Дорогой читатель!*



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на

заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,*

*Владелец Издательской группы «Весь»*

*Пётр Лисовский*

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of a large loop on the left and a series of sharp, overlapping strokes on the right.

# Посвящение

Посвящаю эту книгу своей дочери. С ее появлением в моей жизни произошло открытие себя настоящей, моих безграничных способностей и возможностей – пришло осознание своего необычного дара сенсорного видения мира. Посвящаю эту книгу родным, которые заложили необходимый фундамент для развития моего разнопланового творчества в жизни, смелости и уверенности в своих силах.



# О чем книга

Если вы устали от безрадостных и унылых будней, но при этом так хочется наслаждаться жизнью, получая от нее максимум независимо от размеров своего бюджета, то эта книга для вас! Здесь вы найдете «секретный ключ», который открывает привычную жизнь с другой стороны – яркой, насыщенной, многогранной и удивительной во всех ее проявлениях.

Автор книги – человек-сенсор, представитель так называемых высокочувствительных людей (highly sensitive people) с очень тонко настроенной нервной системой, которых на планете всего 15–20 %. В этой книге автор делится с читателями своими секретами включения осознанных ощущений и описывает скрытые от обычного взгляда механизмы нашей жизни, о существовании которых многие даже не подозревают.

Благодаря простым психологическим техникам, а также практическим медитациям в аудиоформате вы получите эффективный инструмент – новое восприятие, преобразующее знакомую реальность, и сможете наслаждаться своей жизнью в полном объеме.

Эта книга будет важна тем, кому не удалось разобраться со своими проблемами с помощью психолога. Здесь вы узнаете о более тонких механизмах и важных нюансах в работе человеческой психики. Именно знание этих тонкостей выве-

дет вас на новый уровень понимания, и успех вознаградит вас. Книга будет также интересна и полезна тем, кто увлекается позитивной психологией и уже достиг определенных успехов в гармонизации своей жизни, так как с ее помощью вы сможете пойти дальше и улучшить свои результаты.

# Об авторе

Виктория Вedo – преподаватель, автор образовательных программ, помогающий практик. Мастер классической рэйки (системы естественного исцеления Микао Усуи). Четырнадцать лет занимается восточными духовными практиками (йога, тай-чи, цигун). Разработала свою систему дыхательных упражнений и простых медитативных техник, которые помогли справиться с врожденным заболеванием сосудов, победить опухоль и родить здорового ребенка (авторская методика раскрытия личных ресурсов «Selfi-психология»).

Соавтор и ведущая курса-трансформации для женщин «Быть собой». Эксперт по самораскрытию и энергетическим практикам, которые помогают обрести уверенность в себе, развить интуицию, самостоятельно справляться со стрессами, депрессиями, подавленными состояниями и находить выход из сложных жизненных ситуаций.

Адаптировала техники восточных духовных традиций в практические медитации для успешного решения повседневных задач, открытия глубоких энергоресурсов организма и управления своей энергией. Личное ноу-хау – совмещение разнообразных техник восточных духовных практик и приемов практической психологии.

Автор статей в популярных интернет-изданиях об осознанном образе жизни, эффективных способах преодоления

стресса, психологии денег и гармоничной организации жизненного пространства.

# Благодарности

Благодарю коллег, единомышленников и друзей за поддержку, принятие и понимание моего творчества. А также людей, которые принимали непосредственное участие в создании книги: Ольгу Базалеву и Елену Васильеву, первых друзей моей книги, читателей, помощников и вдохновителей, трансперсонального психолога Елену Шегурову и кандидата психологических наук Софью Сулим за помощь в работе над авторской методикой, звукорежиссера Екатерину Липатову за помощь в создании аудиомедитаций.

# Введение

*В нашей жизни нет ничего такого, чего нельзя  
было бы изменить к лучшему.*

*Виктория Вedo*

Идея этой книги родилась неслучайно. После того как в моей жизни стали происходить удивительные вещи, я задумалась о том, почему всего этого не было со мной раньше. И совершенно отчетливо осознала, что в этой новой жизни чувства и ощущения заняли лидирующую позицию. Я перестала слишком много и напряженно думать, беспокоиться, просчитывать свои шаги на несколько лет вперед и жить мечтами о будущем.

Будущее создается в настоящем, в здесь-и-сейчас. И именно наши чувства и ощущения позволяют полностью окунуться в настоящий момент, используя все его возможности на 100 %. Очень часто мы игнорируем чувственную сторону жизни, считая свои ощущения чем-то несерьезным, несущественным и эфемерным. Но мало кто знает, какой мощной созидательной силой они обладают.

**Будущее создается в настоящем, в здесь-и-сейчас. И именно наши чувства и ощущения позволяют полностью окунуться в настоящий момент, используя все его возможности на 100 %.**

Почему повседневная жизнь со временем блекнет и становится такой неинтересной? Вы задумывались о том, как часто мы произносим слова благодарности, но при этом совсем не испытываем этого чувства? Как часто мы демонстрируем – или даже просто делаем вид, – что доверяем, принимаем, что довольны чем-то? Но внутри продолжаем бояться и критиковать. Получается, что мы живем двойной жизнью, в постоянном конфликте между внешним и внутренним. Мы произносим слова, но не испытываем чувств. Не проживаем их через ощущения и игнорируем природную внутреннюю искорку, которая способна осветить нашу жизнь.

Жизнь человека можно сравнить с алмазом. Нет в мире минерала с более простым составом, чем алмаз. Камень, который стоит огромных денег, и кусок угля практически на 100 % состоят из одного и того же элемента – углерода. Человек, не знающий, как выглядит алмаз, скорее всего, пройдет мимо невзрачного мелкого камушка с матовой или шероховатой поверхностью. Именно в таком виде его находят в горных породах. И только умелая рука мастера способна превратить неброский камушек в сверкающий бриллиант.

Наша жизнь – драгоценный дар. Но только мы сами выбираем, останется ли этот дар неограниченным или засияет, как прекрасный бриллиант. В книге вы найдете простые способы превратить невзрачную повседневность в играющую всеми гранями драгоценность.

Из этой книги вы узнаете:

- как раскрыть свою индивидуальность и не потерять себя;
- как найти свое место в жизни и научиться гармонично взаимодействовать с жизненным пространством.

Раскрытие индивидуальности начинается с самопознания и саморазвития. А самосознание и саморазвитие начинаются с хорошего самочувствия. Мы привыкли называть так свое физическое состояние. Но, хорошее само-чувствие подразумевает еще и умение хорошо ощущать себя и прислушиваться к себе, слышать себя и доверять внутреннему голосу. Получается, что, прежде чем найти контакт со своей жизнью и выстраивать с ней гармоничные отношения, нужно установить контакт с собой и создать внутренние гармоничные отношения. Этой цели служит моя авторская методика «Selfi-психология».

**Наша жизнь – драгоценный дар. Но только мы сами выбираем, останется ли этот дар неограниченным или засияет, как прекрасный бриллиант.**

Многих людей отпугивает процесс самопознания. Им кажется, что это удаляет их от реальной жизни и от решения насущных проблем. Многие боятся показаться окружающим неадекватной личностью из серии «ушел в себя и не вернулся». Но жизнь поворачивается к нам другой стороной, когда мы не боимся проявлять свою подлинность – индивиду-



альность высокой степени, а не среднестатистического значения. Эта книга поможет вам одновременно наладить контакт с собой и своей жизнью. Мы пойдем одновременно в двух направлениях – навстречу к себе и к новой, яркой и гармоничной жизни.

Классическая психология предлагает человеку проработать свои проблемы и психологические травмы, чтобы стать беспроблемно-позитивным и вписаться в окружающую действительность. Но можно пойти от обратного. Отталкиваясь от изначальных конструктивов и проявляя творческие способности, воображение и интуицию, можно создать вокруг себя собственную реальность.

Доктор Дипак Чопра говорит о существовании чистого поля потенциальных возможностей, которое мы наполняем сами, проявляя свои ресурсы. Получается, что, прорабатывая деструктивы и пытаясь таким образом достичь гармонии с окружающим миром, мы отказываемся от создания собственной реальности и пытаемся приспособиться к реальности, созданной другими.

Возможно, здесь многие читатели ощутят некоторый протест: что же это будет за мир, если каждый будет тянуть одеяло на себя и создавать свою реальность? Однако когда человек раскрывает свою уникальность и обретает гармонию с собой, в этом состоянии он способен включиться в процесс синергии – когда целое больше, чем сумма. Человеку с гармоничным внутренним миром гораздо проще найти контакт

с окружающим миром, так как он обрел контакт с самим собой и чувствует себя внутри абсолютно комфортно и защищенно. Ему не нужно отвоевывать место под солнцем и конфликтовать с окружающими людьми, отстаивая личные интересы.

Сейчас очень актуальна тема раскрытия личности, индивидуальности. Когда человек обнаруживает и культивирует в себе неповторимые личные качества, к нему приходит настоящий успех – он становится заметной персоной, притягивает внимание, люди проявляют к нему интерес, он вызывает уважение к себе и к тому, что делает. Такой человек счастлив всегда, независимо от внешних обстоятельств, потому что верен себе и идет своей дорогой.

Многие боятся проявлять свою индивидуальность по одной простой причине – есть риск не вписаться в окружающую реальность и оказаться где-то на задворках бытия, а не на его вершине. «Если я из шкуры вон лезу, чтобы устроиться в этой жизни и получить от нее хоть что-нибудь, но далеко не всегда это получается, то что же будет, если я перестану приспособливаться и начну проявлять себя, свою индивидуальность в открытую, если пойду против течения? Я рискую потерять даже то, что имею сейчас. Нет уж, как-нибудь потихоньку, по узенькой протоптанной тропинке, проживу так, как живут все».

Рассуждая так, человек выбирает оставаться в безопасной зоне. Психологи ее называют зоной комфорта. Да, здесь

удобно и сравнительно безопасно. Но дело в том, что зона комфорта не работает на перспективу и со временем превращается в болото, которое постепенно засасывает человека, облепляя крылья за его спиной тягучей грязной тиной.

На перспективу работает только преодоление – отказ от комфорта и постоянное расширение личного пространства за счет саморазвития и самопознания. Именно эта жизненная стратегия работает на перспективу. Да, сначала вы сталкиваетесь с трудностями. Зато потом получаете необходимое расширение возможностей на достаточно долгий период времени. Требуется сделать лишь выбор: быстрый комфорт сейчас, который никогда не позволит вам двигаться дальше, или преодоление трудностей, но с перспективой дальнейшего развития и преобразования.

**На перспективу работает только преодоление – отказ от комфорта и постоянное расширение личного пространства за счет саморазвития и самопознания.**

Жизнь всегда идет навстречу тому, кто идет навстречу ей. И топит того, кто топчется на месте. В одном из знаменитых коанов дзен-буддизма говорится: «Если у тебя есть посох – я дам тебе посох. Если у тебя нет посоха – я отберу у тебя посох». В этой книге вы обретете свой посох и узнаете, как двигаться навстречу жизни, чтобы и она обратила свой ход навстречу вам.

Когда проявляется уникальность и почему теряется ин-

дивидуальность? Чем отличается эгоизм от любви к себе? На эти вопросы мы попытаемся ответить. Из этой книги вы также узнаете:

- как раскрыть свою уникальность, а затем органично интегрировать ее в жизнь;
- к чему приводит чувственное восприятие жизни, для чего нужно применять эту практику;
- как научиться прислушиваться к своим ощущениям, слушать себя и стать самим собой;
- как раскрыть себя настоящего, опираясь на ощущения (через чувства узнать себя, свои истинные потребности и желания);
- что делать с багажом жизненного опыта, как избавиться от стереотипов и приобретенной «толстокожести», как заново научиться ощущать жизнь полно и радостно;
- что такое индивидуальная реальность для каждого и личное звучание в оркестре Вселенной.

# Как пользоваться книгой

Обычно в книгах много вдохновляющих историй о том, как, оказавшись в трудной ситуации, человек нашел выход и как сейчас у него все хорошо. Читать чужие истории, безусловно, интересно и увлекательно, но очень часто у многих из нас возникают мысли: «Ну вот, у всех жизнь такая яркая, сколько событий, сколько чувств. Один (одна) я живу, как серая мышь в своей норе, и ничего особенного в моей жизни не происходит».

Помните песенку Водяного из мультфильма «Летучий корабль»?

Эх, жизнь моя жестянка!  
Да ну ее в болото,  
Живу я как поганка,  
А мне летать охота!

Пришло время взглянуть на мир иначе. Прочитав книгу до конца, вы убедитесь, что и в вашей жизни есть место ярким краскам и волшебным впечатлениям. Эта книга станет вашей личной историей, началом вашего романа со своей жизнью. В конце каждой главы вы найдете подробные практические советы, которые помогут создать новую, яркую и увлекательную реальность.

Новая жизнь зарождается внутри, и для того, чтобы невзрачный камешек превратился в сверкающий бриллиант, потребуется тщательная огранка. В нашем случае это внутренняя работа над развитием осознанного чувственного восприятия жизни. Но это не изнурительное самокопание, а увлекательный процесс нового знакомства с самим собой через самопогружение и познание своих ощущений.

Короткие медитации помогут вам буквально вынырнуть из повседневной суеты и в любой удобный момент окунуться в мир внутренних переживаний, уделить внимание себе и своей жизни. Практика сторителлинга (создания историй) способствует осознанию чувственного опыта, выводит новые ощущения на уровень мыслительных процессов и превращает их в активный инструмент управления и созидания новой реальности.

В истории вы описываете ситуацию и то, что при этом испытывали. Это нужно для осознания своих ощущений и закрепления в них. Только тогда они смогут стать не мимолетными, а устойчивыми и отныне будут надежным инструментом вашей личной «скорой помощи» в неотложной ситуации.

Очень важно сделать практические упражнения после прочтения каждой главы, чтобы буквально вплести новую информацию в свою реальность. Без этого вы быстро забудете о том, что прочитали, и в вашей жизни не произойдет никаких видимых изменений. Не торопитесь прочитать

всю книгу целиком. Вспомните известную поговорку: «Тише едешь – дальше будешь». Для качественных изменений необходим определенный временной ресурс, чтобы усвоить новую информацию и разложить все по полочкам. Переходите к чтению следующей главы только после того, как сделаете все упражнения из практикума.

Итак, пришла пора написать новую главу вашей жизни, где главный герой романа – это вы сами!

# Глава 1

## Что такое осознанные ощущения и как это работает

*Из этой главы вы узнаете, почему позитивные мысли не срабатывают, откроете для себя секретный «код творения» и осознаете силу дремлющих способностей в каждом человеке.*

### Тайная сила ощущений

В большинстве книг по позитивной психологии предлагается практиковать аффирмации – позитивные установки, которые помогают изменить мышление человека и переключиться с негатива на позитив. Однако человек не только думает, но и чувствует.

Фраза о том, что мысль материальна, известна давно. Но далеко не все знают, что человеческие чувства и ощущения также способны материализовываться и творить реальность. Главная фишка здесь в том, что позитивная мысль, не подкрепленная соответствующей эмоцией и внутренним состоянием, часто не срабатывает.

Проще говоря, если повторять изо дня в день «я здоров, я



счастлив, я богат», но при этом продолжать чувствовать себя больным, бедным и несчастным, то эта позитивная установка ничего в жизни чудесным образом не изменит. Вселенная слышит мыслительный импульс и помогает творить новую реальность, когда человек умеет включать и позитивное мышление, и подкрепляющие его позитивные эмоции.



**Но далеко не все знают, что человеческие чувства и ощущения также способны материализовываться и творить реальность. Главная фишка здесь в том, что позитивная мысль, не подкрепленная соответствующей эмоцией и внутренним состоянием, часто не срабатывает.**

### ***Секретный код***

Принцип двоичности встречается повсюду. Для появления на свет человека нужны два начала – мужское и женское. Человек сам двойствен по своей природе. Во всем у него две стороны: левая и правая, сильная и слабая, светлая и темная, и даже гормоны в разной пропорции у человека присутству-

ют и мужские, и женские.

Еще это сравнимо с двоичным кодом 01, который лежит в основе обработки информации компьютером. Можно провести аналогию, где единица – наша мысль, а ноль – сопутствующее этой мысли ощущение, которое придает ей силу. Друг без друга они не работают. Единица без нуля теряет объем, а ноль без палочки не имеет значения.

Мысль + соответствующее ощущение = творческий импульс

## ***Сенсорные способности: как их открыть в себе?***

Чтобы быть в постоянном контакте с Жизнью, чтобы Вселенная слышала и отвечала на наши импульсы, необходимо развивать в себе навык осознанных ощущений. Ощущений, которые подкрепляют определенную мысль, а не противоречат ей. Только тогда ментальные позитивные установки, сопровождаемые правильными ощущениями и внутренними состояниями, будут работать на 100 %.

Не пугайтесь и не говорите сразу: «мне это не под силу», «слишком сложно» и т. д. На деле все гораздо проще, чем на словах, и, прочитав эту книгу до конца, вы сами сможете в этом убедиться.

Вопреки общепринятому мнению, сенсорные способности вовсе не являются чем-то сверхъестественным. Напро-

тив, это врожденное качество каждого человека.

Природа наделила человека сенсорными способностями, как и других живых существ, для самосохранения. Первобытных людей окружала масса опасностей. Чувства и ощущения работали на максимальную мощность — чувства страха, инстинкт самосохранения срабатывали на опережение, позволяя человеку не только выжить в дикой природе, но развиваться и эволюционировать как виду.



**Вопреки общепринятому мнению, сенсорные способности вовсе не являются чем-то сверхъестественным. Напротив, это врожденное качество каждого человека.**

Именно разнообразие чувств и ощущений, способность их анализировать, получая таким образом жизненный опыт, отличает человека от любого высокоразвитого животного. Сначала человек получает чувственный опыт от взаимодействия с жизнью, потом анализирует, делает вывод и переходит на новый уровень развития. Таким образом, именно впечатления от глубоко пережитых ощущений и запускают активную мозговую деятельность.

Вот простой пример. Пошел первобытный человек в лес.

На него напал медведь и чуть не убил. Человек ни о чем не думал в тот момент, он получал чувственный опыт – страха и боли. Вернувшись домой и проанализировав ситуацию, человек разумный сделал вывод – в лес без защиты ходить нельзя.

Далее запустился мозговой процесс – как сделать оружие, которое бы обеспечило надежную защиту от медведя. И человек его сделал. Потом, подумав еще чуток, смастерил оружие, которое позволяло бы ходить на медведя целенаправленно, то есть стать охотником, обеспечить пропитание себе и своей семье. Если бы не полученный чувственный опыт, у человека не было бы повода включать мозг.

С развитием цивилизации человек все меньше и меньше стал пользоваться своими сенсорными способностями. Уже не было надобности прислушиваться к каждому шороху, к собственному ощущению тревоги и опасности в воздухе. Современный человек привык к комфорту и безопасности.

Однако именно ощущения обеспечивают человеку полноценный контакт с реальностью, с личным жизненным пространством. Именно они позволяют чувствовать вкус жизни. А если игнорировать сенсорное восприятие и пользоваться им очень редко, то постепенно оно атрофируется. Жизнь становится чередой бесконечных мыслей о ней, а радость теряется вместе со способностью чувствовать и ощущать.

У современного человека сенсорики просто не активирована и пребывает в «спящем режиме», потому что большин-

ство из нас осознанно ее не использует.

В определенных обстоятельствах многие люди способны интуитивно доверять своим ощущениям, но это происходит далеко не всегда, и чаще рациональное начало перевешивает в принятии важного решения. В отношении человеческих способностей действует один простой принцип: чтобы что-то работало и функционировало на полную мощность, этим нужно пользоваться регулярно и осознанно.

Например, если человек не будет пользоваться мышцами, то постепенно они атрофируются. То же самое касается остального – любые навыки, если их не развивать и не использовать, со временем утрачиваются. Каждый человек в той или иной мере обладает сенсорным восприятием. Разница в том, что у одних людей это ярче выражено, чем у других, однако это не означает, что это восприятие нельзя развить и успешно использовать в повседневной жизни.

Сенсорные способности человека можно сравнить с музыкальным слухом. Музыкальные звуки воспринимают все люди. Каждый в состоянии различить громкую и тихую музыку. Но кто-то может воспринимать высокие и низкие музыкальные звуки, определять и различать по регистрам. А люди, обладающие абсолютным музыкальным слухом, сразу определяют конкретную ноту – до, ми, соль и так далее.

Нечто подобное происходит и с сенсорным восприятием окружающего мира. Вибрации и импульсы чувствуют абсолютно все люди. Любой человек способен ощутить повис-

шее в воздухе напряжение при возникшей неприятной ситуации или разлитые в воздухе покой и благодать. Каждый человек создает определенные импульсы своими мыслями и чувствами и также способен улавливать импульсы, исходящие от других людей и наполняющие его жизненное пространство.

Например, когда дело касается прогнозирования, предчувствия конкретного развития ситуации, часто можно услышать фразу: «спинным мозгом чувствую...» Только человек делает это неосознанно и поэтому не может найти своим ощущениям логичное объяснение. Но то, что он ощущает, – для него неоспоримый факт.

Высокочувствительные люди, такие как я, не только ощущают, но и осознают свои ощущения, могут их распознавать и определять так же, как и люди с абсолютным музыкальным слухом способны точно определять высоту музыкального звука. Но сделать свои ощущения более осознанными, прислушиваться к ним, использовать свою природную данность для улучшения контакта с жизнью и более гармоничного взаимодействия с окружающим миром может абсолютно каждый.

В чем же преимущество осознанных ощущений, то есть сенсорного восприятия окружающего мира? Вопрос «верить или не верить» существует только для ума, так как он вечно мечется, обуреваемый сомнениями. Для ощущений проблемы «верить – не верить» не существует. Ощущение правиль-

ности, правдивости и достоверности либо есть, либо его нет. Для каждого это очевидно. Если человек что-то ясно ощущает, то никто и ничто не сможет убедить его в обратном.

Возможно, возникнет логичный вопрос: «И где же на это найти время? Работа, семья, на друзей и отдых времени не хватает!» Но изменить формат привычного мышления и развивать осознанное сенсорное восприятие постепенно, не выходя из привычного жизненного ритма, можно.

Для этого занимаем позицию внутреннего Наблюдателя и открываем «вторую линию» – некую тонкую параллель повседневной жизни. Просто наблюдайте – за собой, своими мыслями, чувствами, реакциями на происходящее вокруг. А самое главное – наблюдайте за своими ощущениями. Постоянно задавайте себе вопрос: а что я сейчас чувствую? Таким образом можно осознанно отслеживать мыслительные процессы, ощущения и сделать удивительные открытия даже в будничной жизни.

Наша жизнь – это не наши мысли. Жизнь – это наши чувства. Проблема большинства людей в том, что они очень много думают и совсем мало чувствуют. Жизнь – это ощущения, ничего другого в ней нет, и мы живы только тогда, когда эти ощущения испытываем. Однако способность чувствовать часто перекрывается в детстве или юности, когда человек оказывается в ситуации, в которой не может справиться с болью, страхом, обидой, разочарованием... Зажимая в себе эти «негативные» чувства, человек блокирует и

свою способность ощущать вообще – радоваться, удивляться, наслаждаться. Жизнь становится скучной, пресной и бессмысленной.

Но стоит включить свои чувства и ощущения, как все вокруг преобразается. Самый яркий пример, знакомый большинству из нас, – влюбленность. Говорят, что все влюбленные смотрят на мир сквозь розовые очки. Но именно в этом состоянии мы видим окружающий мир через призму сенсорного восприятия, когда наши чувства функционируют на полную мощность. Впрочем, влюбленность со временем проходит, и каждый возвращается в свой привычный серый мирок, в котором жил до этого.



**Наша жизнь – это не наши мысли. Жизнь – это наши чувства. Проблема большинства людей в том, что они очень много думают и совсем мало чувствуют. Жизнь – это ощущения, ничего другого в ней нет, и мы живы только тогда, когда эти ощущения испытываем.**

Так неужели остается только ждать, пока «любовь нечаянно нагрянет»? Неужели нельзя научиться чувствовать и проживать жизнь интенсивно? Можно!



Для этого нужно развивать навык осознанных ощущений, который поможет жить не механически, а именно осознанно. Погружаться ощущениями в каждый момент и наслаждаться им. Осознанные ощущения сделают жизнь каждого человека ярче.

К примеру, далеко не все люди, поющие в караоке, имеют хороший музыкальный слух. Но они получают от этого массу удовольствия. Поэтому совсем не обязательно быть высокочувствительным человеком, чтобы уметь наслаждаться жизнью с помощью осознанных ощущений.

Думаю, что это вопрос выбора конкретного человека – использовать свой потенциальный ресурс для ощущения полноты жизни или нет. И совсем не обязательно забираться на гору Килиманджаро, чтобы пережить настоящий кайф и драйв. Это можно сделать в моменте здесь и сейчас. А вот каким образом – читайте в следующих главах.



# ПРАКТИКУМ

Вспомните случай, когда вы очень ясно предчувствовали что-то и потом оказывались правы, хотя по логике вещей все должно было произойти иначе. Напишите «письмо другу» о том, что произошло и что вы при этом чувствовали.

Сравните два варианта развития событий. Первый: какой результат вы получили бы в случае доверия своим ощущениям. Второй: какой результат вы получили, опираясь в своих действиях на привычный шаблон мышления.

То, что мы привыкли называть логикой, на самом деле есть не что иное, как шаблон. Эти шаблоны мы получаем от родителей, из личного опыта и опыта окружающих людей (тему особенностей мышления мы подробно разберем в одной из следующих глав).

Но дело в том, что жизнь живая, и каждая ситуация неповторима. Все постоянно развивается и меняется. Поэтому, чтобы принимать верные решения, нужно научиться прислушиваться к своим ощущениям и доверять им. То, что срабатывало раньше, может не сработать сейчас. Потому что все вокруг изменилось – и вы, и ваше поведение, и ваше окружение. Если даже вам кажется, что ситуация повторяется, в другом контексте и с другими людьми вы получите совершенно иной результат.

Эта практика поможет вам увидеть и осознать, что ощу-

щения никогда не обманывают. Всегда дают верные подсказки и позволяют оценить ситуацию в полном объеме. Поэтому наш внутренний голос заслуживает доверия. В следующий раз, когда вы снова услышите подсказки внутреннего голоса через гамму определенных ощущений, вы отнесетесь к этому гораздо внимательней.

## **Глава 2**

# **Личная Вселенная**

Мало кто из нас ассоциирует свою жизнь со Вселенной. «Где я и где Вселенная? Со своей бы жизнью разобраться в своей семье, в своем городе!» – это типичные мысли обычного современного человека.

# Моя мама – Вселенная

Несмотря на то что космические корабли уже больше полувека бороздят пространство, мы совсем не ощущаем себя частью этой огромной Вселенной. Не ощущаем и не осознаем и того, что наша жизнь является продолжением Вселенной и строится по тем же законам.

Большинство людей полагает, что Вселенная – это что-то огромное, холодное и бездушное. И ей никакого дела до далекого людского «муравейника» и, тем более, до проблем каждого человека в отдельности (денежных, личных и т. д.). Но Вселенная живая, чувствительная, и она создана для нас. Вселенная добра и мудра как мать, а каждый человек ее часть, ее «ребенок». Другое дело, что мало кто это осознает и знает, как себя правильно вести, чтобы получать помощь и поддержку Вселенной во всех своих делах. Но это реально и вполне осуществимо.

Рассмотрим простой пример. Если ребенок захотел рисовать, то мама обязательно купит ему все необходимое для рисования – бумагу, карандаши, кисти и краски, то есть создаст ему материальное обеспечение для реализации его желания. Ребенок с большим усердием и охотой рисует, хочет добиться лучших результатов в этом занятии, и мама, скорее всего, отведет его в художественную школу или наймет учителя. Исходя из своих возможностей, она обеспечит ребенку

дальнейшее продвижение в избранной им сфере деятельности – лишь бы он развивал свой талант.

По аналогичному принципу действует и Вселенная. Если человек показывает желание развиваться в какой-либо области, то перед ним открываются возможности. Каждый из нас – частичка Вселенной. Она сама развивается, растет и расширяется вместе с нами и через нас (подобно тому, как родители видят свое продолжение в детях и стремятся развиваться вместе с ними).

## *Язык Вселенной*

На каком же языке осознанно общаться со своей Вселенной? Как себя вести, чтобы получить поддержку и помощь? Как и почему Вселенная реагирует на наши желания и импульсы? Пришло время получить ответ на эти вопросы.

Все физические объекты, которые нас окружают, состоят из атомов и молекул. Они в свою очередь находятся на разном удалении друг от друга и при этом движутся с разной скоростью. Там, где движение, – там вибрация, звук. В привычном состоянии человек не замечает и не воспринимает этого процесса. Для того, чтобы его улавливать, нужен особый, более тонкий инструмент восприятия. Таким инструментом являются наши ощущения, которые можно настроить на восприятие тончайших и невидимых процессов в жизни, управляющих нашей материальной реальностью.

Когда человек умеет слушать Вселенную через осознанные ощущения, он умеет соотносить свои внутренние желания с внешними возможностями. Он становится гораздо ближе к реализации своих планов, правильно использует открывающиеся перед ним дары и при этом последователен. Такой человек, благодаря особой внутренней навигации, всегда оказывается в нужном месте и в нужное время.

Внутренняя навигация – это наша интуиция, наше внутреннее четкое ощущение, с помощью которого человек предчувствует события своей жизни, видит, где открываются перспективы, а в каких вопросах нужно подождать попутного ветра. Человек становится более осознанным, и логика его действий совпадает с логикой вселенских процессов. А большинство из нас называют это везением, считая подобные вещи счастливой и неконтролируемой случайностью.

Логика личной Вселенной довольно проста – она создает реальность вокруг нас по нашим же импульсам, которые задают исходную матрицу (образец). Все очень просто. Чтобы Вселенная начала нас любить и одаривать, нам самим нужно повернуться лицом к себе и начать одаривать себя – вниманием, заботой, приятными моментами и мелочами. Баловать и любить себя, собирать бесконечное множество приятных ощущений. Вселенная тут же подхватывает эту импульсную волну и начинает работать с ней, поддерживать заданный уровень и режим жизни, наполненной приятными моментами. С нами отныне регулярно происходят события,

которые только радуют.



**Когда человек умеет слушать Вселенную через осознанные ощущения, он умеет соотносить свои внутренние желания с внешними возможностями.**

Все знают, что Вселенная огромна и бесконечна. Но мало кто осознает, что для создания чего-то ей нужен импульс. Нашей личной Вселенной нужен наш личный импульс, который запускает все процессы созидания.

Это можно сравнить с отношениями мужчины и женщины в процессе зачатия ребенка. Мужчина дает женщине импульс в виде желания и своего семени, и только после этого в женщине запускается процесс создания новой жизни. Проходит время, – и вот оно, чудо рождения, плод совместного творчества мужского и женского начала.

Настоящее волшебство жизни проявляется в том, что одни и те же процессы происходят как в земной человеческой жизни, так и в масштабе Вселенной. Принципы и процессы творения, создания чего-либо одинаковы – как на микро-, так и на макроуровнях.

Человек – часть Вселенной, и природа у нас общая. Как



маленькому человеку нужен «волшебный пендель», так и громадной Вселенной требуется импульс. И этот импульс исходит от нас. Просто так, без нашего непосредственного участия ничего (хорошего) в нашей жизни не случится!

## *Доверие и Принятие*

Наши личные ощущения, настроения и состояния – это и есть внутренняя настроенность на свою личную Вселенную. Со своей Вселенной мы общаемся на языке импульсов – ощущений, мыслей, желаний. Остается только довериться ей и научиться принимать ее помощь.

Но очень часто происходит следующее. Жизнь протягивает нам дар в виде каких-то событий или людей, а мы сжимаемся и пытаемся увернуться, как будто ждем очередного удара. Возникают подозрения: если мне что-то дают, а чем я буду отдавать? в чем подвох?

Мы мало получаем от жизни, потому что не умеем принимать. Не принимаем, потому что не доверяем. Наш мозг всегда и все ставит под сомнение, каждый раз заставляя нас сжиматься от страха перед чем-то новым и незнакомым, что предлагает нам жизнь.



**Своим внутренним настроем – мыслями и ощущениями, мы сами создаем свое жизненное пространство и ориентируем свое окружение. Каждый человек делает это по-своему, но всегда согласно единому принципу: что во мне, то и вовне. Наше внутреннее состояние распространяется вокруг нас и формирует реальность.**

Совсем необязательно чувствовать себя обязанным человеку, который нам помогает, а мы ему ничего не можем предложить взамен. Нужно научиться просто принимать помощь с благодарностью, а потом, при случае, бескорыстно помочь другому, не ожидая ответной компенсации, ведь ранее мы уже получили «аванс».

Далеко не всегда мы способны понять свою жизнь, и нам трудно ей доверять. Поэтому так важно уметь ощущать свое жизненное пространство, свою личную Вселенную. Без ощущений полное понимание и доверие невозможно. Ведь доверие – это прежде всего чувство.

В современном русском языке есть два устойчивых выражения: «много на себя берешь» и «не твоего ума дело». Как ни странно, они не такие уж грубые и резкие, а отражают

принципы взаимодействия с личным жизненным пространством. Личное жизненное пространство может организовывать все наши дела в лучшем виде, и нам совсем не обязательно надрываться и пытаться предусмотреть, продумывать каждую мелочь. Нужно научиться гармоничному взаимодействию с ним.

Своим внутренним настроем – мыслями и ощущениями, мы сами создаем свое жизненное пространство и ориентируем свое окружение. Каждый человек делает это по-своему, но всегда согласно единому принципу: что во мне, то и вовне. Наше внутреннее состояние распространяется вокруг нас и формирует реальность.



### ***Секрет созидания (Сказка-притча)***

*Жили по соседству две женщины. Одна была очень работающей и активной – все время хлопотала по хозяйству, крутилась вокруг детей и мужа, стирала, убирала, полола огород. А ее соседка, у которой тоже был муж и двое детей, часто прогуливалась по улице*

или каталась на садовых качелях в своем дворе под яблонями.

«Как можно быть такой лентяйкой!» – возмущалась первая.

«Как можно так напрягаться?» – думала вторая.

И вот однажды у первой соседки муж надорвал спину и из-за своей болезни не смог работать. Вся тяжесть быта и забот о пропитании легла на жену.

Как-то раз, возвращаясь с работы с полными сумками еды, она поскользнулась возле своего дома и сильно вывихнула руку. Ее соседка с мужем все видели. Они усадили женщину в машину и отвезли в травмпункт.

«Что мне теперь делать! – сокрушалась несчастная. – Это какой-то ужас! Кто теперь будет все делать по дому и на что теперь жить?»

Ее соседка спокойно ответила:

«Ты отдохни и полежи спокойно, а все свои заботы просто доверь пространству».

«А пространство – это кто?» – удивленно спросила первая.

«Пространство – это все мы. Все, что тебя окружает. Ты – часть общего жизненного пространства, а целое всегда заботится о своей части».

Бедной женщине ничего не оставалось делать, как поверить словам странной соседки и просто наблюдать за происходящим вокруг.

На следующий день приехала ее сестра из горного

*селения и рассказала про удивительного знахаря, который недавно поселился в их местах. Оставив детей на попечение соседке, вместе со своим больным мужем женщина отправилась за исцелением. Знахарь оказался отличным костоправом – смог помочь и ей, и ее мужу.*

*«Суeta тебя сломала и жизнь твою покорежила, – сказал знахарь. – Я тебе кости-то вправил, а вот мозги вправлять – это не по моей части. Сама выводы делай, твоя жизнь».*

*Поправившись, женщина частенько стала заходить в гости к соседке, чтобы вместе посидеть под яблонями на садовых качелях, послушать пение птиц и тишину. Наполниться внутренним покоем и гармонией. Наполниться самой Жизнью, чтобы она текла вокруг складно да ладно.*

*Сказка – ложь, да в ней намек... Есть лад во мне – есть лад вовне.*

*(Опубликовано на econet.ru)*

## ***Ключи от личной Вселенной***

Для того чтобы открыть личную Вселенную, необходимо раскрыть свою уникальность. Уникальность – это в некотором роде ненормальность – то, что выходит за рамки традиционного, и поэтому, чтобы проявить уникальность, необходима смелость. Но если не позволять себе быть со-

бой, жизнь не покажет уникальных даров, предназначенных именно вам.

Как-то я прочла фразу Дипака Чопры, что жизнь – это чистое поле потенциальных возможностей. Пока человек не раскроет своих способностей, эти возможности тоже не проявятся. Представьте, что перед вами чистый лист бумаги и вы в начале жизненного пути. У большинства людей, живущих по общественной указке, на рисунке постепенно начинает вырисовываться черно-белое полосатое животное. И все в один голос твердят: жизнь похожа на зебру, где черная полоса сменяет белую.

Но в природе существует огромное количество красок и всевозможных оттенков. Человек – часть природы, поэтому в нем самом и его жизни по определению не может быть только двух цветов. Все дело в том, что яркие краски и оттенки на полотне нашей жизни начинают проявляться только тогда, когда мы сами не боимся использовать всю палитру своей индивидуальности и уникальности.



**Абсолютно все процессы, проживаемые нами, находятся в пределах наших истинных возможностей, которые на самом деле**

**безграничны. Остается только осознать их и набраться смелости быть собой.**

Личностные рост и раскрытие глубинного потенциала – это параллельные процессы. Сначала мы вырастаем из полосатых черно-белых штанишек, которые становятся нам тесными, неудобными и сковывают движения. Потом мы осваиваем новые формы самовыражения и осознаем свою уникальность. Как скульптор отсекает все лишнее, чтобы явить миру образ – неповторимое произведение искусства. Мы осознаем себя на уровне Творца, открываем свою личную Вселенную, свое поле безграничных потенциальных возможностей и самовыражения.

Безусловно, это путь преодоления. Это бунт против общественных установок в своем сознании. Это бунт против семьи и окружения вообще. Это прыжок в неизведанное. Но это и есть рождение в свою настоящую жизнь. Как известно, Бог не по силам испытаний не дает. Абсолютно все процессы, проживаемые нами, находятся в пределах наших истинных возможностей, которые на самом деле безграничны. Остается только осознать их и набраться смелости быть собой. Об этом мы поговорим в следующей главе.



## **ПРАКТИКУМ**

### **Медитация «Личная Вселенная»<sup>1</sup>**

**1.** Можно сесть, можно лечь. Одну ладонь кладем на пупок, а другую поверх первой или на солнечное сплетение. Закрываем глаза. Начинаем медленно и глубоко дышать животом. Глубокий вдох и медленный плавный выдох. Наблюдаем за своим глубоким дыханием животом и позволяем телу полностью расслабиться. Вдох-выдох, вдох-выдох. Полностью переносим внимание на центр живота и на ощущения своего тела. Если и появляются мысли, то пусть они проплывают мимо, словно облака. А мы продолжаем слушать свое тело и дыхание. Пребываем в состоянии тихого, спокойного счастья и полного умиротворения. Вдох-выдох.

**2.** Теперь переносим внимание на Вселенную и внутрен-

---

<sup>1</sup> <http://victoriavedo.com/медитация>



ним взглядом смотрим на окружающее нас космическое пространство. Видим мириады звезд, собранные в галактики, и наблюдаем за их неспешным движением из вечности в бесконечность. Мы сами становимся вселенской вечностью и бесконечностью. И теперь замечаем, что Вселенная живая, что она дышит, что она себя осознает. И все мириады звезд и галактик живут в согласии с единым замыслом Вселенной.

**3.** И мы тоже ощущаем себя в единении со всей Вселенной, и это единение дает нам ясное ощущение того, что Вселенная находится не только вокруг нас, она внутри. Это наша личная Вселенная. Когда мы ощущаем Вселенную внутри себя, то можем ее чувствовать, мы можем ее понимать, мы ощущаем Вселенную родным существом, которое любит и заботится о нас. И сейчас, когда мы ощущаем Вселенную внутри себя, мы готовы принять ее любовь и заботу.

**4.** Теперь мы замечаем, что Вселенная начинает закручиваться вокруг нас. Мы – центр и ось нашей личной Вселенной, мы неподвижны, а наше жизненное пространство кружится вокруг нас в круговороте жизни. И мы просто наблюдаем за этим круговоротом из неподвижного и стабильного центра и расслабляемся в этом кружении.

**5.** И теперь кружащаяся Вселенная начинает приобретать ясные черты, и мы замечаем, что вокруг нас образуются орбиты разных галактик. Это разные сферы нашей жизни. Сфера общения с любимыми, сфера общения с семьей, детьми и родственниками, сфера общения с друзьями, сфера

работы и карьеры, сфера наших увлечений и путешествий.

Мы переносим внимание на свой дом и внутренним взглядом осматриваем мебель и вещи, которые нас окружают. И отмечаем, что нам нравится то, что нас окружает, и мы любим свой дом за уют и тепло.

Мы вспоминаем о своих родных и близких, вспоминаем, на каких орбитах они кружатся вокруг нас внутри нашей Вселенной, и вспоминаем их лучшие качества, за которые мы их любим и уважаем.

Мы вспоминаем свою работу и отмечаем, за что она нам нравится и за что мы ее любим.

Теперь мы как будто поднимаемся в небо и смотрим на свой город с высоты птичьего полета. И мы видим свои любимые места, где нам нравится бывать.

Поднимаемся еще выше и из космоса смотрим на всю Землю – видим моря и океаны, материки и облака. Все живет и все кружится в танце божественного замысла. Смотрим на всю жизнь целиком и чувствуем: это наша личная Вселенная. И мы просто доверяемся потоку Вселенной, которая внутри нас пробуждает образы и чувства, состояния и настроения, которые гармонизируют и вливают в нас новые, свежие, жизненные силы. Расслабляемся и принимаем любовь и заботу Вселенной.

**6.** Переносим свое дыхание на центр живота. Как мы сейчас себя ощущаем, какие эмоции и чувства нас наполняют? Каково состояние нашего сознания?

# 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.