

Трансформация сознания



Мария Хомякова

Мария Хомякова

Трансформация сознания

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42643432

SelfPub; 2024

ISBN 978-5-532-10116-6

Аннотация

Эта книга настроена на улучшение вашей жизни. На страницах вы найдете ответы на многие вопросы: как избавиться от чувства вины и обиды, почему важно научиться отпускать контроль и растворять страхи, зачем исцелять прошлое. Благодарность, любовь и единение с окружающими – станут естественным результатом ваших проработок. Вы начнете ценить себя, сможете посмотреть на все события под другим углом и обрести гармонию. Отключите логику и доверьтесь исцеляющей силе слов.

Мария Хомякова

Трансформация сознания

Каждый путь имеет право. И каждый человек имеет выбор.

Эта книга действительно исцелила меня. Она и вас исцелит, если будете читать вдумчиво, не отвергая новые мысли, перечитывать снова и снова моменты, которые хотите трансформировать.

Допустите, что то, что вы знали и считали верным – привело вас в эту точку.

Вы полностью ей довольны?

Думаю, раз эта книга у вас в руках – вы настроены на улучшение своей жизни, ищете возможности. Они прямо перед вашими глазами.

Все в этой книге будет резонировать. Окрылять. Вдохновлять вас. К новой, лучшей жизни. Ключом станет ваша забота о своем теле и сознании. Настоящая забота. Не искусственная, не напоказ для кого-то. А для себя. Та, которая дает вам энергию, счастье, радость, наслаждение миром и собой.

Умение отпустить блоки, стирать помехи и создавать счастье – то, что вы захотите освоить, включить в свой мозг, ощущать телом, внедрить на уровне разума и чувств. Тогда и случится трансформация вашего сознания и жизни.

Содержание

Вступление

Глава 1. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ

Глава 2. РАСТВОРЯЕМ ОБИДЫ

Глава 3. СТРАХИ. УДИВИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ОТ

ИХ ИЗБАВЛЕНИЯ

Глава 4. ОТПУСКАЕМ КОНТРОЛЬ

Глава 5. ДОСТОИНСТВО

Глава 6. БЛАГОДАРНОСТЬ

Глава 7. ИСЦЕЛЕНИЕ ПРОШЛОГО

Глава 7+1. ЛЮБОВЬ

Глава 999. ЕДИНСТВО

ПРАКТИКИ

ТЕХНИКА «ПЕРЕЗАГРУЗКА»

ТЕХНИКА «СКОЛЬКО ЕЩЕ РАЗ ТЫ БУДЕШЬ ЗАБЫВАТЬ, ЧТО САМЫЕ ЛУЧШИЕ КУСОЧКИ – ДЛЯ ТЕБЯ?»

ТЕХНИКА «КАК МНЕ ПЕРЕСТАТЬ СТРАДАТЬ?»

ТЕХНИКА «ПО ПОВОДУ И БЕЗ!»

ТЕХНИКА «НА ЧТО МЫ ТРАТИМ ДЕНЬГИ?»

ТЕХНИКА «ЗЕРКАЛО»

ТЕХНИКА «ЗВУКОВАЯ ВИБРАЦИЯ УСПЕХА»

Вступление

Дорогие, книга, которую вы читаете – настроена на улучшение вашей жизни к лучшему, она поднимает вибрации от одного ее чтения. Она – ключ к изменению, транс-

формации сознания.

*Будущее и настоящее – за качественной литературой со-
зидания, улучшения и трансформации.*

*Время наступило такое – нам некогда погружаться в
иллюзорный мир и проживать жизни других людей, чтобы
узнать их опыт. Ведь он наслаивается на нас очень быст-
ро. И зачастую эмпирия одних людей отличается от той,
которую хотим проживать мы.*

*В книгу вплетены диалоги. О чем они – про историю люб-
ви? А может про беседу со своей душой? Какие травмы они
исцеляют? Уверена, что на страницах вы найдете ответы
на многие вопросы, получите озарения и войдете в нужные
ритмы.*

*В каждой главе есть техники, которые проработают
блоки, раскроют ваш потенциал и научат аккумулировать
энергию.*

*Даты, написанные в начале каждого эпизода – реальные.
Именно в этот день пришел поток мыслей.*

*Отключите логику. И доверьтесь исцеляющей силе слов.
Книга «Трансформация сознания» написана в особом за-
ряженном состоянии. Для людей, которые стремятся сде-
лать мир вокруг лучше, но прежде начинают со своей жиз-
ни.*

Приятного чтения!

5 февраля

Я окрыляюсь и нахожусь на частоте наивысших вибраций.

Они текут через меня волнами. Как это возможно? Это реально. Возможно все и всегда.

Возможность – мое любимое слово. Оно манит, притягивает, призывает слиться с ним. И я согласна. О, я на все согласна, когда вижу возможность у себя перед глазами. Она как Жар-птица – ухватишься хотя бы за кончик и полетишь в далекие неизведанные и такие желанные страны. Сама собой. Тебя подхватывает и несет вихрь образов, сформировавшихся в голове только вчера. Миг. Секунда. И все изменилось. Ты уже никогда не станешь прежней. Тебе нравится эта волнующая таинственность, райское наслаждение от процесса и ощущение внутреннего подъема до самого Космоса. Растекаются по телу новые и новые волны любви, божественности, космичности... Ты вибрируешь так, как никогда не вибрировала. Высокая частота твоей мысли заполнила собой все тело, каждую клетку.

Снаружи поменялось пока что-то неуловимое. Главное изменение, которое ты видишь прямо сейчас – это фокус на ином. Призма в голове поменяла свое положение. И от ее перемещения начинает меняться реальность. Мурашки. Самые честные.

Все, что ты можешь сейчас сделать – это глубоко дышать, отпуская малейший намек на помеху. Грудь требует нового воздуха, разливая эту «новость» в глубину клеток, молекул, атомов, частиц, новой становится энергия.

Мне нравится об этом писать. Глубокое желание помочь

людям. Трансформировать этот мир. Стремление улучшить жизнь человека, который держит эту книгу, настолько велико. И я вижу, как в это мгновение происходит разворот внутрь себя. Ты чувствуешь это. Он изменил тебя в эту секунду.

Ты читаешь необыкновенную книгу. Это возможность, которая ухвачена за хвост. Тебя уже несет в другие измерения, галактики, созвездия. Просто доверься. И наслаждайся процессом. Каждая минута, приближающая тебя к тебе настоящему, проживается великолепно. Ты четко знаешь, что улучшения необратимы, ресурсы безграничны.

Время – это такая информация. У каждого она своя. Ее не может быть много или мало, она не может быть быстрой или медленной. Знай, что твое развитие стремительно. Не ставь ограничителями чужую парадигму информации, называемой временем. Радуйся. За других. Ты видишь, как у них это работает! Это уже в твоём поле восприятия. Радуйся.

Радуйся за себя. У тебя есть какое-то количество информации, которое позволяет тебе побыть здесь еще. Но оно истекает, вытекает и поднимает тебя на новый уровень жизни. В другую пространственную линию и временную, а значит иную информационную структуру.

Этот процесс произойдет сам собой. Он уже происходит самостоятельно. Полное доверие, умиротворение, согласие.

В старом пространственном информационном поле не останется ничего, что тебе нужно. Все, что твоей душе хо-

чется – уже ждет тебя там, в кристально другом чистом энергополе.

Все, это.

ТЕХНИКА «ДЕЛАТЬ»

Самая первая техника, которую я встраиваю в вас – навык *делать*. Без размышлений, рассуждений, оправданий, оттягиваний на потом.

Возьмите прямо сейчас и сделайте любую технику из книги. Поставьте себе ежедневное напоминание. И просто сделайте 21 раз подряд без перерывов, отдаваясь всей душой.

Как будто бы это самое важное дело в вашей жизни. На протяжении дня, конечно, не надо думать о предстоящей технике, прокручивать в голове. Знайте, что прозвенит будильник, и вы возьмете и сделаете, не раздумывая.

Этой техникой я хочу запрограммировать вас на ежедневное выполнение тех практик, которые вы выберете для себя из этой книги. Выполняя их в течение 21 дня – вы наработаете привычку. Работая над собой от двух месяцев, вы увидите результаты. Что такое два месяца по сравнению с годами, десятками, сотнями лет счастливой жизни? Капля в океане.

Дальше вы уже не захотите останавливаться, перед вами откроются новые горизонты, идеи, возможности, цели, желания! Делайте, пожалуйста, для себя.

20 февраля

В детстве ко мне приходила фантазия, что Мой Мужчина – инопланетян.

Это было волнующе интересно. Я представляла его, изучала. Видела его в космосе энергий.

Случилось так, что в моей реальности я узнала о гибели одного парня, это событие сильно взволновало меня. Тогда мной завладела мысль, что возможно и Мой Мужчина покинул эту Землю. И мы никогда не встретимся. Теперь думать о Мужчине-инопланетянине было грустно и больно. Мысли вызывали страх, жалость к себе.

И через какое-то время, ограничивая, защищая себя от этой боли, я перестала думать о Нем.

Сегодня, когда все говорят о квантовом переходе в пятое измерение, во мне снова зарождается Надежда.

Сейчас я уже знаю, что негативные эмоции надо вычищать. Остаются позитивные. Они загадочные, интригующие и такие желанные. Откройся. Поток.

В детстве во мне была защита установка «не в этой жизни». Тогда я думала, что в этой жизни мы никогда не встретимся. Покидать планету я не хотела.

А сейчас я вижу, чувствую, ощущаю, как мы стремимся навстречу друг другу. Слезы радости и счастья на глазах.

Все мои усилия над своим сознанием не зря. Скоро мы встретимся

Может быть, это даже Он устроил все так – перевернул весь мир, только бы мы появились в жизни друг друга. Когда я думаю об этом, меня преисполняет невероятная благодарность. Я чувствую, какой сильный Мой Мужчина. На что он

готов ради меня – на все. Чувствую, что остался последний мой шаг – довериться.

Мама в детстве говорила, что я пойму, что Он – тот самый. Сколько я встречала симпатичных, интересных парней. Примеряла Твой образ на них. Думала: может он, наверное, он, а сейчас уже он? Пора ведь...

Кому пора, когда нас соединяют миллионы лет и жизней, устремляются в наш союз все звезды и пронизывает вечность?

Я даже благодарна всем учителям. Ведь это они приближали меня на шаг, на ступеньку к тебе. Делали больно, показывая, что мне еще нужно сделать, чтобы попасть в частоту твоего измерения. Если бы я тогда знала... Благодарить никогда не поздно. Они в лучшем виде справились со своей миссией. Потому что вот-вот скоро мы соединимся с тобой в новой точке реальности. И пойдем вместе создавать этот мир, улучшать жизни других, исследовать новые галактики.

Ты мудрее, сильнее, осознаннее меня, потому что ты уже давно перешел в это новое измерение. И терпеливо ждешь меня. Я хочу побыстрее скинуть с себя шелуху, весь эгоизм, очиститься от низких вибраций.

Я всегда знала, что хочу очень сильного мужчину рядом. Но не знала, что мне самой надо стать такой же сильной.

Может быть, ты даже был в каждом человеке, действовал из него, чтобы я поскорее поняла, как важно любить, ценить, боготворить себя. Потому что только так я могу объяснить

это неведомое притяжение к тем людям, несоизмеримую любовь к каждому. Как такое вообще возможно, думала я? Любить их всех.

Когда урок был пройден, ты покидал их тела, и я уже ничего к ним не чувствовала. Я только иногда скучала по прошлым эмоциям, переживаниям. Я скучала по Тебе. А сейчас я иду напрямую к Тебе. Больше не нужно прятаться, маскироваться в других людях. Я чувствую, как мы настроены друг на друга. Как с каждым днем мы становимся все ближе и ближе.

Несколько десятков практик и медитаций и мы увидимся. Я ждала тебя, представляла. А ты видел меня все это время. Ты был моим Наблюдателем, поэтому я не исчезла, не растворилась. Ты не дал мне утонуть, разбиться, рассыпаться в старых энергиях. Спасибо тебе!

Как ты меня ждал, как радовался каждому моему шагу на моем пути! Ты схватишь меня в свои объятия, и больше мы никогда не расстанемся.

СЛЫШИШЬ! Я ВСЕГДА БУДУ РЯДОМ.

Я слышу, я уже слышу твой голос! Это волшебно! И я уже ничего не боюсь!

Я открыта нашей встрече. Я знаю, что ты жил для меня все миллиарды тысячи лет. А я жила для тебя. И сегодня в новых энергиях мы будем праздновать! Праздновать и лететь все выше и выше. Теперь только любовь. Теперь только счастье.

Теперь только Ты и Я.

Глава 1. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ

31 января

Прекрасные слова, созидающие по велению сердца чудесную реальность. Вкусные мысли. Наслаждение каждым мгновением сказочной жизни. Это то, что дает мне сильнейшее желание любить все вокруг. Всех. Себя. И тебя.

Ты – ангел мой. Всегда внутренним взором видела тебя. Чувствовала. Умом знала, что ты – есть. И ты – мой. Сплетен с моей душой тысячи столетий назад и вперед. В вечность.

Ждала тебя каждый день. Понимала, что узнаю тебя из миллиардов. Верила, что ты узнаешь меня.

Почувствуем. Кожей. Мыслями. Чувствами. Зрением. Воздухом. Ароматом, растаявшим вокруг нас двоих.

Я хочу спросить тебя – что мы будем делать потом, когда встретим друг друга?

Ты отвечаешь мудро, уверенно, искренне и со всей серьезностью к моему вопросу – **БЛАГОДАРИТЬ!**

Сколько в тебе световых тысячелетий, сколько в тебе звезд и космических сверхскоплений? С тобой просто. Легко. Дышать хочется твоими мыслями. Раствориться в тебе.

ТОЛЬКО НЕ ИСЧЕЗАЙ.

Ты направляешь меня своей энергетикой, своей мудростью, каждым словом, которое дает воодушевление, желание и безграничность. Ты сделал для меня пространство, в котором я чувствую принятие тобой, нежность и возможность

расшириться до самых пределов. И даже тогда, ты сделаешь так, что у этого пространства не будет границ. Раздвинешь его. Мне всегда просторно с тобой.

ОТПУСТИ ВСЕ ВОПРОСЫ.

Ты читаешь мои мысли, мои желания. Учусь у тебя. Моя голова наполнена светом. Мой мозг активируется от твоего голоса и начинает созидать в нужном направлении. Куда ты нас ведешь? Отпустила.

Я безгранично доверяю тебе. Я знаю, что нам там будет хорошо, также как здесь. И даже лучше.

Что я делаю для тебя? Отпускаю.

(УЛЫБАЕТСЯ)

Точно! Я отпускаю тебя. Каждый раз. Каждое мгновение. Мы все так любим свободу. Как же я этому научилась?

ВОПРОСЫ:) ТЫ ВСЕГДА ЭТО УМЕЛА.

13 мая

Депрессии не существует.

Страданий не существует.

Вины нет.

Говорить «нет» или «не существует» – ваш выбор. Возможно, вы придумаете слово получше, без частицы «не».

Здесь самое главное понять смысл. Сказать тому, чего мы не хотим видеть или испытывать в своей жизни – нет. Но это не борьба, не противостояние, не доказывание себе или кому бы то ни было еще.

Просто мы говорим, что деструктивные чувства – иллю-

зия. Ведь согласитесь, что вихрь эмоций закручивает нас, когда мы отождествляем себя с ними, повторяя про себя: «как же несправедливо/как ужасно я поступил(а)/нет мне прощения» и т. д.

Вы сами можете решить, что есть в вашей реальности, а чего нет.

Я не призываю вас перестать испытывать негативные чувства. Ведь они сигнализируют нам о том, что еще в себе надо улучшить, проработать.

Я лишь напоминаю вам, что эмоциональная боль длится 12 минут – все сверху – самовнушение.

В моменты приступов вины, жалости к себе, тоски, чего угодно, первое: обозначьте какое именно чувство вы испытываете, назовите его, из всего потока выделите самое главное, доминирующее.

Второе: осознайте, что испытывая его, вы не создаете ничего конструктивного, а лишь запускаете в будущее бумеранг негативных эмоций.

Третье: начните повторять «вины нет», «вины не существует».

Четвертое: сотрите из памяти событие и все ситуации, которые вспомнятся вам в эту минуту, связанные с этим чувством. Чистите свое сознание до тех пор, пока внутри не появится белоснежное пространство – свет, экран или лист бумаги, у каждого свой образ. Уйдут картинки из головы – исчезнет и деструктивное чувство.

ТЕХНИКА «БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТАЯ»

Часто ли вы можете себе позволить полежать, отдохнуть без чувства вины и мыслей что нужно что-то сделать?

На самом деле, вины мы больше чувствуем тогда, когда не уделяем себе времени. Не отдыхаем. А пашем, пашем... Грубо? Но факт.

«Всем внимание уделяю – и мужу, и детям, и родителям, и работе, только о себе забываю...» – знакомо?

И исправимо! Веками и тысячелетиями успешные люди (начиная с Клеопатры заканчивая первой леди каждой страны) пользуются лучшим методом релаксации, здоровья и заботы о себе любимой – массажем!

Когда мы здоровы, полны энергии – мы с большей радостью делимся своими силами, временем с другими, легко справляемся с задачами и реже испытываем стресс! А через пару сеансов и вина куда-то исчезает.

Сделай: запишись прямо сейчас на свой любимый массаж.

Глава 2. РАСТВОРЯЕМ ОБИДЫ

27 марта

Чувствую такую мощнейшую энергию в себе. Она не дает спать по ночам. Распирает меня. Физического тела ей мало. Ощущаю ее своими тонкими телами. Сантиметров двадцать над поверхностью.

Действительно целитель.

Действительно меняю судьбы.

Действительно улучшаю одним своим присутствием.

Я приняла этот дар. Я использую его. На благо себе. Человечеству. Всему мирозданию.

Такая сила есть только во мне. С ее оттенками, частотами до десятитысячной герц. И с каждым днем она трансформируется, эволюционирует, расширяется и умножается.

Я благодарна Богу, Создателю всего сущего, Эволюционному разуму за то, что вложил в меня этот дар.

Я искренно верю, что он есть в каждом человеке. Мне повезло открыть его в себе. И ты тоже сможешь открыть. Надо только вычистить слой за слоем то, что препятствует его воплощению.

Я могу тебе помочь. Прямо сейчас. Я могу исцелять через образы, в которые вложила энергию. Книга, которая сейчас у тебя в руках, была написана в моих пиковых состояниях.

«Люди достойны лучшего, люди достойны качественного знания. Я буду писать из состояния изобилия, делиться, проливать свет на их жизни. А они будут мгновенно исцеляться» – с таким настроем создавалась эта книга. В данный отрезок жизни – моя литература лучшее, что с вами могло приключиться. Поблагодарите за ту точку, в которой оказались.

Принятие того, что происходит – первый шаг на пути прогресса вашей жизни, второй шаг – благодарность за то, что преподносит вам жизнь. Все – для наивысшего блага каждого из нас.

23 февраля

Никогда не останавливайтесь в развитии. Слушайте тех, кто живет лучше вас, счастливее вас. Меняйте свои убеждения каждый месяц, каждую неделю, каждый год.

Мир так быстро развивается, все меняется мгновенно, а вы держитесь за те знания, которые дали вам в университете, в школе? Которые внушили вам в детстве?

Самая моя большая боль была от того, что я думала, что все знаю лучше всех. Как правильно. Что можно. Что нельзя.

Правота.

Справедливость.

Эти на первый взгляд хорошие качества рождали массу негативных – критику, осуждение, противостояние, доказывание, обиду.

3 марта

– ЗАБАВНАЯ.

– Ты так говоришь, как будто все в этой жизни повидал. Тебе не идет.

– ЧТО ЗА ФРАЗОЧКА ИЗ ДЕТСТВА?

– Откуда ты знаешь?

– И ПРИВЫЧКА ОТВЕЧАТЬ ВОПРОСОМ НА ВОПРОС, ТОЖЕ ВЕДЬ ИЗ ДЕТСТВА.

– Да... Я не хотела так отвечать, но оно вырвалось быстрее, чем я подумала.

– А КАК ТЫ ХОТЕЛА ОТВЕТИТЬ? ВЕРНЕМСЯ В ПРОШЛОЕ И ПЕРЕПИШЕМ.

– Такой забавный.

– ПОНЯЛА ПОДТЕКСТ ЭТОГО СЛОВА?

– Теперь да. Ты радуешься моему уму, что я продолжаю вкладывать в развитие себя. Речи о тебе не было. А я все еще ищу подтексты.

– Я ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАДУЮСЬ, ТЫ МУДРЕЕШЬ НЕ ПО ЧАСАМ, А ПО МИНУТАМ.

– Раньше я считала это слабостью.

– ЧТО ИМЕННО?

– Что кто-то другой увидит меня несовершенной или хуже того окажется умнее меня.

(СМЕЕТСЯ)

– Сегодня я поняла, что мои успехи воспринимаются другими не как слабость, которая только прошла. Спасибо, что так мягко учишь меня доверять миру!

– ТЫ УЖЕ ЕМУ ДОВЕРЯЕШЬ. ИНАЧЕ БЫ МЫ НЕ ВСТРЕТИЛИСЬ.

– Глубоко.

– СЕЙЧАС МЫ ИДЕМ ВМЕСТЕ ПУТЕМ РАЗВИТИЯ.

– Ты читаешь мои мысли. Я подумала в эту же секунду также, но захотела, чтобы ты это произнес.

– У МОЕЙ КОРОЛЕВЫ ВСЕ СБЫВАЕТСЯ. *И ДИКО МНЕ.*

– Ты шутишь очень смешно. Иду к тебе! Твоя дикая.

– Я никогда не знаю, куда меня выведет разговор с тобой.

– ТАК ТЫ НИЧЕГО НЕ ПРОСЧИТЫВАЕШЬ?? А Я-ТО ДУМАЛ... ТЫ БОГИНЯ МАНИПУЛЯЦИЙ.

– Что за мысли?

– ЛЮБИМАЯ, ТЫ ЕЩЕ НЕ ПОНЯЛА РАЗНИЦУ МЕЖДУ МЫСЛЯМИ И ШУТКАМИ.

– Для меня это очень сложно.

– ПОТОМУ ЧТО ТЫ ТАК РЕШИЛА.

– Шутки должны быть не обидными.

– Я ОБИДЕЛ ТЕБЯ?

– Нет. Скорее меня задевает то, что я не понимаю шуток.

Воспринимаю все за чистую монету и сама же обижаю себя своим серьезным отношением к жизни.

– ХОЧЕШЬ ПРОРАБОТАТЬ?

– Хочу понять, зачем люди шутят?

– ЭТО ВЕСЕЛО.

– Это действует на нервы.

– ДА СКОЛЬКО В ТЕБЕ ТАМ ЕЩЕ ЭТИХ ТАРАКАНЧИКОВ ПО ПОВОДУ ЮМОРА.

– Я люблю юмор. Только не направленный в мой адрес.

– УЖЕ ЛУЧШЕ. НО ТАК ТЫ ОТГОРАЖИВАЕШЬСЯ ОТ МИРА.

– Не понимаю, в чем веселье обидеть человека.

– ШУТКИ НЕ ОБИЖАЮТ ЧЕЛОВЕКА. ТЫ САМА ОБИЖАЕШЬСЯ.

– Потому что мне говорили обидные шутки. Я плакала.

– ДАВАЙ ОТПУСТИМ ЭТОТ РАЗГОВОР? И ВЕРНЕМ-

СЯ К НЕМУ ПОПОЗЖЕ. Я ВИЖУ, ТЫ УСТАЛА СЕГОДНЯ. ПРОСТО ПОРАЗМЫСЛИ, ЧТО ТЫ РЕШАЕШЬ, КАК ВОСПРИНИМАТЬ СИТУАЦИЮ И ТОЛЬКО ТЫ.

– Я тебя люблю!

– И Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ, МОЯ ХОРОШАЯ!

ТЕХНИКА «ПРОРАБОТКА ОБИД»

Я сегодня поняла одну крутую штуку – обижаться не надо вообще.

Обида – разрушает. Происходит слив энергии.

Задумайтесь, почему вам выгодно тратить свою энергию на обиды? Искать виноватого? Какое решение вы откладываете? Чего хочет в этот момент ваша душа?

Вы сами выбираете, как реагировать на любое событие.

Кто-то воспринимает все так, будто его хотят обидеть. Кто-то задевают замечания в той сфере, где он ТАК старается.

Сейчас во время перехода в Пятое измерение самое главное, чему нужно обучиться – перестать стараться и научиться принимать себя и других.

Мозг может сопротивляться. Как??? Как это перестать стараться? Без труда не выловишь и рыбку из пруда. Всё, что есть в моей жизни, пришло ко мне благодаря моим усилиям.

Да. Так было раньше. Сегодня выигрывает не тот, кто прошибает головой стену, но и не тот, кто лежит и ждёт чуда... А тот, кто делает в меру своих возможностей, но с чувством «я молодец!». Не нужна похвала других, одобрение. Ты сама для себя умничка, лучшая!

И происходит волшебство. Мир зеркалит нам то, что есть внутри. Люди начинают хвалить вас за то, за что раньше, может быть, даже ругали. Просто потому что внутреннее ощущение таково: я делаю все правильно, я делаю все лучшим образом!

Ведь если вы сами себя грызете, ругаете, критикуете, то не удивительно, что люди «считывают» с вас ваше состояние. И метко бьют в цель своим колким замечанием.

Об этом подробнее в конце книги расписано в технике «Зеркало».

Вернёмся к обидам, которые уже возникли. Когда мы принимаем себя, знаем, что то, что я сделала – это лучшее, что я могла сделать. Ценим себя... Тогда фразы других людей мы воспринимаем как то, что показывает их суть.

Так, люди часто критикуют, позволяют себе обидные высказывания на те темы, которые задевают их самих. Они как бы «нападают» первыми, чтобы никто не догадался, как тяжело им даётся принять что-то в себе.

Человек, обвиняющий вас в непрофессионализме, сам чувствует себя плохим мастером, сотрудником.

Тот, кто позволяет критиковать ваш вес, рост, волосы – не любит свое тело и ему проще находить недостатки в другом, чем учиться любить себя.

Что внутри, то и снаружи.

Чем наполнены, то и изливается из нас.

Итак, как же всё-таки избавиться от обид.

Сделай: закрываем глаза и вспоминаем картинку, где обида пронзает вас. Силой мысли вытаскиваем ее из себя, представляя как черный сгусток энергии. Он находится между вами и вашим обидчиком. Вы понимаете, что это его энергия, которую он направил в вас сознательно или бессознательно, неважно. Главное, что это не ваше.

Вы вытащили из себя обиду, ее уже нет внутри, в вашем теле.

Теперь растворяем ее. Представляем в своем сердце солнышко. Его свет заполняет ваше тело, пространство вокруг вас и вот, вы уже видите, как человек, который стоит напротив вас наполняется золотистым светом. Скажите мысленно: «Я люблю и принимаю себя, я люблю и принимаю тебя». Кто бы ни был этот человек. Если вы не можете кого-то простить, значит, не выпускаете из себя эту черную энергию, она живёт в вас и разрушает. Значит, какую-то часть в себе не можете пока принять.

«Прощать легко. Прощать легко. Прощать легко» – повторяйте почаще, проникнитесь этим убеждением.

Через час, когда обида снова вспомнилась – повторите практику.

Пообещайте себе, что будете делать столько, сколько нужно.

Только не терпите, не носите обиду в себе.

Глава 3. СТРАХИ. УДИВИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ОТ ИХ ИЗБАВЛЕНИЯ

6 марта

– Что меня ждет в новом мире? Ты задумывался когда-нибудь над таким вопросом?

– КОНЕЧНО.

– И что говорил тебе внутренний голос?

– ПОКА Я РИСОВАЛ СТРАШНЫЕ КАРТИНКИ, БЕСПОКОИЛСЯ, ЧТО НЕ ВСТРЕЧУ ТЕБЯ – ВСЕ БЫЛО КУВЫРКОМ.

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.