

Л 16+

Питеркина

КАК
завершить отношения,
ЧТОБЫ
встретить новую любовь.

Лиза Питеркина

**Как завершить отношения,
чтобы встретить новую любовь**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43017680

ISBN 9785005002426

Аннотация

Книга для женщин, которые ощущают эмоциональную травму после расставания с любимым мужчиной, потери или развода и намерены избавиться от боли, чтобы построить новые гармоничные отношения. Достоверные знания, личный опыт, ценные рекомендации, 15 техник расставания и 6 рефлексивных исцеляющих практик.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Мы не виноваты	11
Глава 2. Гармоничные отношения. Что лежит в их основе и обеспечивает счастье?	19
Три тайны Дао любви	19
Три закона любовной независимости	28
Глава 3. В чем кроется начало разлада?	44
Симптомы разлада с любимым	56
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Как завершить отношения, чтобы встретить новую любовь

Лиза Питеркина

Дизайнер обложки Ирина Орлова

Редактор Ксения Емельянова

© Лиза Питеркина, 2024

© Ирина Орлова, дизайн обложки, 2024

ISBN 978-5-0050-0242-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Вы хотите любить? Не терять голову без причины, не влюбляться не в того парня, не испытывать жгучей безответности, не страдать от отсутствия перспективы долгосрочных отношений, не преумножать раны, нанесённые в борьбе за счастье, а любить! Любить – значит, переживать взаимность, признавать важность интимности, эмоциональности и духовности в одних отношениях, а не с разными мужчинами, обмениваться энергией и – расти как личность в присутствии особенного человека. Любить – значит, осознавать счастье быть значимой для того, кто значим для тебя, быть избранной тем, кого ты выбираешь. Любить – значит, быть удовлетворённой каждым шагом, сделанным рука об руку с другим человеком, отличающимся от тебя и похожим на тебя. Так хотите ли вы любить?

У науки любви есть множество законов. И один из них гласит: чтобы встретить любовь, нужно завершить прежние отношения. Утро не наступает, пока не закончится ночь, а весна не приходит, пока не завершится зима. Таковы законы природы. Похожие законы есть и в отношениях людей. Пока полностью не завершилось что-то одно, не начинается другое.

Почему так сложно встретить новую любовь? Потому что наука любви содержит раздел «Расставание». Но эту часть

науки готов освоить далеко не каждый человек, мечтающий о любви. Расставание – это боль, а боль хочется подавить и не испытывать мучений. Поэтому так часто мужчины и женщины перестают встречаться, перестают общаться в соцсетях и по телефону, но при этом не расстаются эмоционально, а значит, энергетически. Они носят в душе остаток отношений, иногда ведут мысленные беседы с бывшими возлюбленными, фантазируют о том, какими могли бы быть отношения, не случись рокового разлада. И пока есть такая мысленная связь, расставание не завершается. Проще говоря, люди застревают между прошлым и будущим: отживших отношений уже нет, но они всё ещё есть в какой-то странной виртуальной форме, в форме мечтаний, воображаемых диалогов, надежд и невысказанных обид. Энергия незавершённых отношений продолжает утекать в сторону прошлых связей, обесточивая нас в настоящем, лишая нас сил на притяжение новых мощных чувств. Воспоминания сочатся, как кровь, и нет такого пластыря, который бы исцелил эти раны любви.

Я решила написать эту книгу для тех, чьи раны не заживают, несмотря на время. Для тех, кто расстался давно. Для тех, кто расстался недавно. Для тех, кто ещё не расстался, но уже не может продолжать жить по-старому, не может пережить предательство и простить отвержение. Если вы хотите любить, я готова поделиться с вами знаниями из раздела «Расставание», составляющего одну из самых важных ча-

стей науки любви.

Если у вас есть серьёзное намерение любить, сейчас важно принять взрослое решение. Наука не бывает лёгкой. Вспомните, как вы учились ходить: вы ощущали слабые детские ножки, падали и ушибались, но поднимались и шли дальше. Вспомните, как вы учились писать: вы ощущали неуверенные пальчики, с трудом выводили первые буквы, но продолжали трудиться. Если нет напряжения, нет и обучения. И если вам кто-то скажет, что есть простой способ расстаться без боли и труда, это обман. Такой путь рано или поздно заведёт вас в тупик. Никто ещё не научился ходить и писать за полчаса. И никто не получил фундаментального образования за месяц. Ходить и писать – трудно. Расставаться – ещё труднее. Но взрослый человек, владеющий специальными знаниями, может это сделать.

Моя книга – это учебник расставания, который потребует от вас усидчивости, терпения, вдумчивости и времени, но наверняка принесёт практический результат. Я писала её несколько лет. Началась эта история, когда я приняла решение расстаться со своим бывшим возлюбленным, и попросила о помощи практического психолога. Через некоторое время я стала ученицей этнического китайца, специалиста по традиционной и нетрадиционной китайской медицине. Моё личное расставание опиралось на опыт и практику двух направлений – на современную психологию и древнекитайскую науку об энергии. Именно поэтому в книге я рассказала

о том, как завершить отношения не только на эмоциональном, но и на энергетическом уровне.

Хочу сказать вам самое важное и об этой книге, и о самом искусстве расставания. Я точно знаю, что человек с раной любви, будь то мужчина или женщина, ищет средство от боли. В такой ситуации самый распространённый вопрос звучит так: «Что мне сделать, чтобы боль прошла, чтобы забылось неприятное переживание?» И многие авторы, зная эту потребность аудитории, с готовностью предлагают практики исцеления. Если вам уже попались такие предложения, и вы получили опыт безуспешных практик, вам наверняка интересно, почему ничего не помогло. Ответ довольно прост: чтобы пережить расставание, надо его переживать, то есть, какую-то небольшую часть жизни посвятить переработке довольно неприятных чувств и эмоций.

Этот процесс полностью совпадает с процессом пищеварения: чтобы удовлетворить чувство голода, нужно получить пищу, а затем её пережевать, переварить и освободиться от отходов. Информацию о завершении отношений тоже нужно пережевать, а для этого нужно переживать, и нужно потратить время на переваривание этой информации.

В искусстве расставания есть два основных закона, невыполнение которых приводит к неудовлетворительному результату. Закон первый – для расставания нужны силы, направленные на переживание, и блокировка переживания приводит к остановке процесса исцеления. Закон второй –

действий, направленных на исцеление, недостаточно, нужны знания и осознания. Вот почему выполнение практик не приводит к результату, если в основе этих практик не заложено осознание смысла всех процессов, которые происходят во время расставания.

В этом мире всё со всем связано, и всё от всего зависит. Но мы мало знаем об этих связях. Мы говорим: «Он меня предал, изменил мне, поэтому я ушла от него». Мы полагаем: «Мы поссорились, поэтому расстались». Но это только часть нашего знания, верхушка причинно-следственных связей, то, что мы в состоянии увидеть и понять. Огромный объём знаний не доступен нашему сознанию, и это мешает нам понять, почему произошёл разрыв отношений, а значит, мы не можем качественно завершить расставание. Вывод таков: чтобы разорвать старую связь, нужно понять, что от чего зависит в мире отношений мужчины и женщины. Нужно распутать запутанную нить, тогда найдётся её конец.

Итак, нам предстоит разобраться, как устроены отношения мужчины и женщины, что мешает гармонии в этих отношениях и как закончить неудавшиеся отношения, чтобы не повторять ошибок в союзе с новым возлюбленным. Теория и практика – едины. Более того, техники расставания не являются основой процесса, они лишь помогают закрепить то, что осознано. Осознанность, то есть, корректное понимание причин и следствий – основа расставания и новой любви. В этой книге вас ждёт много важной информации

и много практик. Поэтому на главный вопрос о том, что нужно сделать, чтобы боль прошла, я отвечу так: «Нужно осознать, почему эта боль возникла, а для этого нужно разобраться, как и почему вообще возникает боль в отношениях мужчины и женщины. Когда понимание приходит, боль начинает отступать».

К тому моменту, когда я решила издать этот многолетний труд, я уже давно не только рассталась с бывшим возлюбленным, не только залечила свои раны любви, но смогла посмотреть на свой опыт с расстояния прожитых лет и по-новому оценить произошедшее. В этой книге соединилось всё то, чем все эти годы была наполнена моя творческая и женская жизнь – древнекитайские женские практики, психология отношений мужчины и женщины, мой авторский метод работы с намерениями «спинкастинг» и многое-многое другое. Получилась настоящая энциклопедия расставания, в которой собраны разные методы, практики и техники.

Я очень надеюсь, что вы, как и я, хотите пережить новые сильные чувства, не разрушающие, а наполняющие и создающие. Осталось сделать один шаг – очистить матрицу от ненужной информации, освободить эмоциональную сферу от травмирующих воспоминаний, прекратить утечку энергии мимо отношений и прервать энергетическую связь с теми, кто уже никогда не будет рядом. Ну что, готовы? Начинаем трансформацию – завершаем отношения, чтобы встретить новую любовь!

Глава 1. Мы не виноваты

Итак, начинаем процесс самого первого осознания, ведущего к самой первой практике. Это осознание формулируется так: ни мужчина, ни женщина не виноваты в завершении отношений. Удивлены? Попробую объяснить и аргументировать эту позицию.

Когда мы начинаем осуждать сами себя, потому что боль сильна, и хочется вернуться в прошлое, где ещё не было ошибок, ссор и непонимания, мы забываем, что все наши поступки не случайны. Прекратите судить и казнить сами себя! В тот момент, когда вы совершили что-то такое, что разбило ваше сердце или сердце избранника, вы не могли поступить иначе. Там и тогда для вас это был единственно возможный выбор. Да, за час до этого события вы могли бы поступить иначе. Даже через час после этого вы могли бы сделать всё по-другому. Но там и тогда, в ту минуту, когда зародились конфликт и разлад, иначе быть не могло.

Как понять, виноваты вы в разрыве или нет? Это довольно просто. У каждого человека есть свои нравственные принципы, такая система своих личных правил, индивидуальных «хорошо» и «плохо», которая позволяет реагировать на поступки окружающих людей и оценивать свои собственные поступки. Эта система – очень личная. И у каждого человека – своя система. Наши «хорошо» и «плохо» порой диамет-

рально противоположны, и это нормально. И если вы понимаете, что в отношениях с любимым вы поступили некрасиво, бесчестно, безнравственно, пусть не по злему умыслу, а по недомыслию, на поводу у сиюминутных эмоций, значит, вы нарушили свой кодекс чести, следовательно, вы признаёте свою вину. Но если вы не сделали ничего, что не соответствует вашему представлению о порядочности, а вас обвиняют в бесчестии, значит, вами манипулируют и пытаются навязать вам чувство вины. И если вы поддались этому влиянию, вы начинаете переживать чувство виноватости. Это нездоровое, токсичное чувство, которое вас разрушает и уносит вашу энергию.

Первая практика, которую важно выполнить – это освобождение от ложного чувства вины. Предлагаю вам четыре идеи для глубокой проработки этого переживания.

Идея первая. Вина – исключительно личное чувство.

Есть ли у вас чувство вины? Вы сами признали, что нарушили свои нравственные правила? Кто-нибудь пытался навязать вам мысль, что вы во всём виноваты? Кто бы из ваших близких ни пытался взвалить на вас виноватость, не поддавайтесь!

Только вы сами можете решить, насколько тяжела ваша вина, и есть ли она вообще. Ну, если конечно, речь не идёт о нарушении законов страны. Если ваши действия касаются только ваших личных любовных отношений, только вы сами имеете право решать, виноваты ли вы.

Но часто так бывает, что люди нарушают психологические границы друг друга, не осознавая, что что-то нарушили. Они не чувствуют своей вины, потому что не знают, что нарушение чужих границ – это некорректное поведение. Что такое личные психологические границы? Это когда вы точно знаете, что для вас допустимо, а что недопустимо, что приемлемо, а что неприемлемо. Если для вас неприемлема грубая речь в отношениях мужчины и женщины, а ваш избранник постоянно грубит, значит, он нарушает ваши психологические границы. А если для вашего избранника неприемлемо, когда женщина кокетничает с другими мужчинами в его присутствии, а вы это сделали, значит, вы нарушили его психологические границы. А что происходит с государствами, когда одно государство нарушает границы другого? Начинается война. То же самое происходит и в отношениях людей. Но чтобы не допускать нарушения границ друг друга, эти границы нужно провести и обозначить. Нужно узнать, что неприемлемо в отношениях мужчины и женщины для вашего избранника и сообщать ему всё, что недопустимо и неприемлемо для вас. Если границы не проведены, возникает очень много спорных моментов.

Идея вторая. Расставание закономерно.

Всем, кто расстался, кажется, что разлуки можно было бы избежать. Но часто так бывает, что мужчина и женщина встречаются не случайно для того, чтобы получить особенный опыт в отношениях друг с другом. И когда этот опыт получен, отношения теряют смысл. И тогда происходит расставание. И нет ничьей вины в том, что так сложилось. Этот опыт был неизбежен, и это расставание было предопределено. А потому бессмысленно обвинять себя или своего бывшего возлюбленного в том, что всё произошло так, а не иначе.

Идея третья. Мы – наследники своих родителей.

Мы унаследовали не только генетику и традиции, но и модели поведения мамы и папы. Проблема в том, что мы этого не осознаём и повторяем их поступки в своих личных отношениях. Наши мамы и папы не всегда оказываются идеальными партнёрами. Они, как и мы, не знали ни законов психологии, ни принципов корректного поведения мужчины и женщины. Они не могли научить нас искусству гармоничных отношений, потому что сами им не владели. И мы получили в наследство только то, что они, бесконечно нас любя, смогли нам передать. Если проанализировать наши от-

ношения с мужчинами, окажется, что мы в точности повторяем наших мам, даже когда кажется, что мы на них вовсе не похожи. Материнская модель поведения всё равно заложена в наше подсознание. Получается, что мы именно так ведём себя с мужчинами, потому что это же самое делали наши мамы. И мамы не виноваты! Они и сами не были абсолютно счастливы.

Идея четвёртая. В отношениях мужчины и женщины никогда нет одного ответственного, ответственны всегда оба партнёра.

Я часто слышу фразу, что в разрывах или разводах виноваты только мужчины или только женщины. И первое, и второе – неправда. Разрыв – это то, что происходит не в мужчине, не в женщине, а в том пространстве, которое создаётся между ними. И каким оказалось это пространство, зависит и от мужчины, и от женщины. Если мужчина не вкладывается в отношения, это не значит, что ответственность за фиаско несёт только он. Мужчина и женщина выбрали друг друга, а значит, каждый из них принял своё решение о вступлении в эти отношения. И это решение – результат их ответственности. Ну, или безответственности. Однако валить ответственность или безответственность на одного из двух участников союза – бессмысленно и бесперспективно. Если союз рухнул, это результат взаимодействий мужчины и жен-

щины. Если не признавать этого, сложно будет построить новые гармоничные отношения.

Что же получается, никто ни в чём не виноват, а отношений нет? На самом деле всё чуть-чуть сложнее. Вина может быть, но только вам решать, в чём вы были виноваты, а в чём не были. И если вы готовы искренне, хотя бы наедине с собой признать, что допустили ошибку, это важно сделать – и простить саму себя. Мы не ангелы и не святые. Обычный человек имеет право на ошибку, и это нормально. Наши ошибки – это ступени на пути к совершенству, потому что, благодаря им, мы становимся опытнее и мудрее. Жизнь без ошибок невозможна. Примите факт, что вы ошиблись – и перестаньте терзать себя угрызениями совести. Если можно попросить прощения у бывшего, и вы готовы это сделать – прекрасно. Если не готовы, тоже вариант. Важно, чтобы это чувство было вами переварено, пережито и завершено.

Возможно, к вам со временем придёт понимание, что и ваш бывший возлюбленный не обязан быть идеалом праведности. Он такой же обычный человек, как и вы. Он тоже имеет право на ошибки и мог не знать о существовании психологических границ. Его родители вели себя определённым образом, и он подсознательно скопировал их модель поведения. И он тоже встретил вас не случайно, чтобы получить этот опыт и завершить отношения. И с этим сложно было что-то поделать. Так получилось.

А теперь самое главное. Важно разобраться со своим чувством вины, отпустить его на свободу, но оставить при себе одно важное чувство – чувство ответственности.

Даже если вы не знали правил и случайно нарушили одно из них, остаётся ваша причастность к этому поступку, вы несёте за него ответственность. Ответственность – это качество взрослого человека, который дорожит всем, что происходит в его окружающем пространстве. Поэтому важно знать правила, чтобы никому не причинить боль и не спровоцировать войну.

Что это за правила? Это закономерности взаимодействия наших поступков и событий нашей жизни – и всего того, что составляет особенности личности. В Древнем Китае родилось учение о Дао, которое пытались исследовать все эти связи. Даосские знания не имеют отношения ни к эзотерике, ни к мистике. Это древняя наука, исследовавшая зависимость здоровья и долголетия от эмоций, от движения биологической энергии по меридианам внутри тела, от смены дня и ночи, времён года и многих других факторов. Особое внимание древние медики уделяли закономерностям взаимоотношений людей, в частности, мужчин и женщин. Из этих древних наблюдений выросли современные науки – психология, психотерапия и раздел медицины, психосоматика, который

занимается исследованием связи эмоций и физического здоровья.

Древние китайцы, наблюдая за связью человека со всей Вселенной, выявили правила витального, то есть способствующего здоровой жизни, взаимодействия разных людей. Отношения – важная часть здоровья. Не случайно, когда мы переживаем боль расставания, мы ощущаем потерю сил, недостаточное количество энергии для выполнения обычных ежедневных дел. Как будто энергия в нас замирает и перестаёт двигаться в прежнем темпе. Чтобы вновь стать сильными и наполненными жизненными ресурсами, мы позаимствуем знание, проверенное семью тысячелетиями опыта.

Об этих знаниях и правилах пойдёт речь дальше в этой книге. А пока просто мысленно простите себя за нарушение границ, за совершение поступков, не соответствующих вашему личному представлению о чести и достоинстве, если такие поступки были. Найдите в себе точку эмоционального равновесия, расстаньтесь с тягостным чувством вины и произнесите: «Мы не виноваты, что отношения закончились».

Глава 2. Гармоничные отношения. Что лежит в их основе и обеспечивает счастье?

Три тайны Дао любви

В сказке о Золушке особую роль играет Волшебство, которое в нашем мире, увы, небезосновательно считается выдумкой, мечтой, иллюзией. Однако место чудесам есть и в реальной жизни. Чтобы прикоснуться к ним, впустить их в свою жизнь, нам нужно обратить внимание на невидимую часть бытия. Ведь упомянутые ранее энергия и информация обитают именно там.

Понимаю, что сориентироваться в пространстве, где нет точек опоры, очень сложно, поэтому предлагаю вам познакомиться с понятием Дао, чтобы оно стало отправной точкой в исследовании возможностей вашей души.

Многие из вас это слово слышали раньше, но для кого-то оно совершенно точно не яснее китайской грамоты. Самое удивительное, что в процессе общения с мастером Цзи я кое-что узнала и о собственном понимании значения слова «Дао».

Будучи студенткой филологического факультета, я изуча-

ла восточную философию, потом читала книги китайских авторов о взаимоотношениях мужчин и женщин, штудировала работы Мантека Чиа и была уверена, что отлично понимаю суть энергетического обмена между мужчиной и женщиной. Теперь, потратив несколько лет на общение с даосским мастером, написав десятки статей о древней китайской науке, я начала осознавать, что едва приблизилась к подлинному пониманию смысла Дао. Только сейчас мне стало открываться, в чем сакральный смысл соединения мужского и женского начала. Но не это самое удивительное!

Главное потрясение в том, что словесная передача глубинного смысла Дао оказалась практически невозможной! Вот почему все древние даосские школы наследуют традицию устной передачи знания от учителя к ученику, и поиск ученика учителем не менее сложен, чем поиск учеником своего учителя. Самое ценное, самое важное и самое тайное передать невозможно. Оно всегда остается за пределами вербалики и переносится от одного сознания к другому на уровне информации, заключенной между слов.

Знание о Дао сохраняется на уровне энергии, именно так оно и наследуется. Поэтому я попробую рассказать о том, что получила от учителя, но кое-что вы уловите только интуитивно.

Первая тайна Дао.

Дао – это состояние равновесия инь и ян.

Совершенное равновесие в состоянии полного и долговечного покоя в земной жизни невозможно, потому что из-за различных влияний всегда происходит движение. Мы все похожи на канатоходцев, в которых постоянно летят разные предметы. Мы можем ловить их на лету или уклоняться от удара, можем не обращать внимания, но при этом должны ежесекундно контролировать равновесие, иначе свалимся вниз, ведь стоять на канате ровно, как на твердой поверхности, невозможно.

Примерно то же самое происходит с энергией и информацией. Наверняка есть мастера Дао, способные устоять на канате в абсолютной неподвижности, но это высшее мастерство, не доступное простым смертным. Мастера Дао могут сохранять баланс инь-ян, хотя он так же хрупок, как абсолютный покой канатоходца. Дао существует во Вселенной как источник творения, и только оно находится в постоянном равновесии. А каждый из нас в течение жизни использует энергии инь и ян, то есть чередует покой и активность, проявляет то внутренние, то внешние стороны своей сущности.

В отношениях мужчина-женщина мы тоже ищем удобную пропорцию активности и спокойствия, не забывая о том, что для женщины естественнее:

– быть спокойным началом по отношению к активному мужскому;

– охранять сакральность духовной сферы отношений, семейного тепла, близости, то есть непроявленного мира на фоне внешней реализации мужчины.

Мужчина и женщина стремятся именно к такому соединению. И когда инь и ян становятся равны по объему, тогда возникает состояние Дао – все и ничего, пустота и наполненность, самое малое и самое великое одновременно.

Вторая тайна Дао.

Инь и ян – это черное и белое, но не плохое и хорошее. Нет абсолютного добра и зла. Все становится «добром» или «злом» только относительно другого «зла» или «добра».

Иными словами, абсолютное добро не могло бы быть признано добром, если бы не существовало зла.

В человеческих взаимоотношениях негатив и позитив – это инь и ян, которые существуют только потому, что есть сами эти полярности. Положительная энергия, как и отрицательная, – это лишь разновидность универсальной энергии ци.

В этом смысле высшее мастерство отношений состоит в том, чтобы делать положительное лучше, а отрицательное – принимать и трансформировать в положительное. Не нужно бежать от отрицательных эмоций, необходимо находить возможность свободно и откровенно, но в предельно коррект-

ной форме выражать свои чувства к партнеру, оставаясь открытым для него.

Как часто женщины скрывают обиды на мужчин в бездонных глубинах памяти, а их несчастные мужчины, не будучи экстрасенсами, не имеют понятия о том, почему отношения катятся под откос, и реагируют на ситуацию, исходя из своих предположений, чаще всего далеких от истины. Никто не обязан догадываться о том, что происходит в вашем сознании, об этом нужно научиться говорить прямо и открыто, но не оскорбляя собеседника.

Чтобы приблизиться к состоянию Дао в любовных делах, необходимо учиться выравнивать инь-ян: проявлять непроявленное, находить точные определения своих эмоций (а не засыпать обвинениями любимого человека), четко формулировать свои пожелания по отношению к партнеру (пожелания – это инь), действовать в ответ на пожелания партнера (действия – это ян).

Не приклеивайте ярлыков «ты бесчувственный эгоист», «ты не умеешь любить» и тому подобное. Ту же самую мысль можно высказать спокойным тоном в форме пожелания: «Мне бы хотелось быть более важным человеком в твоей жизни», «Мне бы хотелось, чтобы ты был более открытым эмоционально и объяснял мне, что ты чувствуешь, так я научусь лучше тебя понимать».

Еще один вывод, вытекающий из принципа полярности инь и ян в контексте человеческих отношений: нет смысла

расторгать имеющиеся отношения, если они были основаны на любви и соответствии мужчины и женщины друг другу по телу, энергии и духу.

Любой негатив, возникающий в отношениях, – это обычная энергия-информация, которая нуждается лишь в тщательной переработке. Проще всего, чувствуя обиду, хлопнуть дверью и завершать роман, – для этого не нужно особой мудрости. И так обычно поступают партнеры, находящиеся на низком уровне духовного и энергетического совершенства.

Предлагаю такую аналогию. Пищевые источники энергии тоже неоднородны по степени готовности к усвоению организмом. Если вам предложат попробовать кусок сырого мяса, возможно, он не произведет на вас сильного впечатления своими вкусовыми свойствами. Более того, возможно, оно вызовет у вас тошноту! Но вы наверняка не примете решение выбросить кусок свежей телятины или свинины на помойку, а просто приготовите из мяса блюдо, соответствующее вашим вкусам и кулинарным традициям, к которым вы привыкли. Мясо – это сытный белковый продукт, содержащий множество витаминов и микроэлементов, так зачем же от него отказываться?

Кстати, поскольку мне пришла на ум параллель между негативной энергией и мясом, хочу поделиться одним сильным впечатлением, полученным во время совместной трапезы с Сяоганом.

Однажды мастер пригласил друзей и учеников на празднование китайского Нового года. На столе были привычные продукты, в том числе и мясо, приготовленное по китайскому рецепту. Мы попробовали это блюдо и поразились необычностью вкуса. Оказалось, оно было приготовлено по канонам У-Син (так называется система пяти первоэлементов, или пяти стихий), а значит, соединяло в себе пять вкусов и воздействовало на пять плотных органов. Но не это было для меня самым большим потрясением. Китайский Новый год отмечался в период православного поста, и мастер заметил, что для постящегося христианина в это время важно не принимать информацию о животной энергии с пищей. Однако технология приготовления мяса по китайскому рецепту такова, что эта информация перерабатывается, трансформируется и перестает восприниматься организмом как животная. Остаются только полезные питательные свойства мяса и особая целительная энергия блюда. Секрет чуда – не только в самой технологии приготовления, но и в особых специях, которые меняют информационную основу исходного продукта.

Эта история прекрасно иллюстрирует универсальный древний и мудрый подход китайской цивилизации ко всем вещам и явлениям: любое вредное воздействие можно обратить во благо и сделать средством пополнения своего энергетического запаса. То же самое происходит и в отношениях между людьми вообще и между мужчиной и женщиной

в частности. Научиться перерабатывать энергию конфликта – это и есть подлинное мастерство любовного взаимодействия.

Третья тайна Дао.

Информация о том, что было, есть и будет, хранится в Источниках Космоса.

Применительно к отношениям между мужчинами и женщинами информация о любви не исчезает, а связь между мужчиной и женщиной, которые были близки, сохраняется до тех пор, пока хотя бы один из бывших партнеров пребывает в сознании и не страдает потерей памяти.

Специалисты по отношениям предлагают различные психологические и энергетические техники, помогающие женщинам разорвать отношения с их бывшими спутниками и облегчить последствия расставания. Было бы несправедливо считать эти техники бесполезными. В книге «Даосские секреты любовного искусства» мы с мастером Цзи Сяоганом описали одну из них, но эта и подобные техники – всего лишь программы, которые помогают сознанию перерабатывать информацию о разрыве отношений, а не уничтожают связь между бывшими возлюбленными.

Объясняя мне принцип любовной связи, мастер использовал образ любви как космической орбитальной станции, на которой когда-то пребывали энергетические сущности

женщины и мужчины. Когда отношения завершились, оба «космонавта» покинули летающий дом, но если они захотят воскресить в памяти дни прошедшего счастья, то могут вернуться на станцию и насладиться воспоминаниями.

Часто женщины задают вопрос: «Если наша связь с мужчинами никуда не исчезает, то вспоминает ли мой бывший меня в тот момент, когда я думаю о нем?» Как объясняет мастер Цзи, синхронные воспоминания возможны, как возможно и синхронное образное возвращение на орбитальную станцию. Тогда оба космонавта вновь оказываются вместе, их энергия вновь соединяется. Если же на станции пребывает лишь один из них, то второй может этого и не почувствовать. Связь между бывшими возлюбленными – не прямая, а опосредованная, через Источники Космоса.

Эти три тайны Дао на первый взгляд могут показаться очень тривиальными. Но, признайтесь, в суете жизни, взаимодействуя с самыми дорогими людьми, мы не всегда помним о них. Однако если в каждом своем слове, мысли, действии отталкиваться от этих условий идеального соединения инь и ян, то можно следовать по пути Любви с радостью. Создание счастливых отношений может быть прекрасным процессом, так что не стоит разрушать их преждевременно.

Три закона любовной независимости

В отличие от объективной физической реальности, исследовать сферу непроявленного, а уж тем более выводить в ней определенные законы, довольно сложно. Но когда в энергетической работе обнаруживаются четкие закономерности, слово «чудо» тоже становится неуместным. Слишком уж очевидно действие сосредоточенной энергии, неизменно проявляющейся во внешнем мире.

Объяснимое «чудо», о котором я хотела бы вам рассказать, было выявлено на серии вебинаров, посвященных спинкастингу, моей авторской системе работы с намерением. Мы практиковали прием восстановления энергетической связи с Вселенной на семи уровнях – от уровня взаимоотношений с собой до уровня взаимоотношений со всем пространством. На каждом этапе мы проходили через три состояния – любовь, прощение и благодарность. Эту мощную гармонизирующую практику я назвала «Семь „Я“ или Матрешка».

Так вот, на премьере этой техники в формате вебинара произошло странное явление: нескольким слушателям в момент практики позвонили их бывшие возлюбленные. Эфир наполнился восторгом и удивлением, граничащим с шоком. Бывшие герои романов давно не выходили на связь, но что-то буквально вынудило их позвонить имен-

но в тот момент, когда мы обсуждали идею прощения тех, кто когда-то нас ранил. Это странное обстоятельство показалось мне неслучайным. Сама техника любви, прощения и благодарности ко всему сущему возымела такое сильное действие, что сразу же было решено сделать ее базовым приемом практики **спинкастинг**. Я повторяла технику «Матрешка» в разных аудиториях, и онлайн, и на так называемых живых семинарах. Буквально на каждом мероприятии кто-то из девушек буквально выкрикивал фразу: «Мне сейчас позвонили!» И каждый раз для тех, чей телефон вторил голосу спикера, было очевидно, что звонок именно от этого человека – не просто неожиданный, а даже странный, беспричинный, нелогичный, непредсказуемый. Я начала анализировать такие звонки, чтобы понять их закономерность.

Выяснилось, что во время **спинкастинга** звонят люди, с которыми участников семинара связывают конфликтные или незавершенные отношения. Несколько раз звонили родители, находившиеся в ссоре со своими дочерьми – как раз после того, как мы мысленно просили прощения у своих близких. Если звонили бывшие возлюбленные, разрыв отношений был драматичным и болезненным, и время не заживляло этих ран. Так или иначе, участники семинаров мысленно возвращались к этим историям, не находя себе покоя, и это опустошало их энергетически, незаметно, по капле, уменьшая силы. Образно говоря, звонило беспокойное «вчера», не желавшее уходить в историю.

Со временем стало ясно, что звонки во время практики «Матрешка» – это своеобразные сигналы Вселенной о том, что есть утечка энергии через «зоны конфликта».

В этой книге я хочу передать знаменитую практику в усовершенствованном варианте. Она позволяет найти саму себя, соединиться с собой настоящей и стать своей опорой. Эта опора очень важна для переживания процесса расставания. Я придала этой практике форму рефлексии, то есть, самосозерцания, наблюдения за своим внутренним миром. Именно рефлексия помогает обнаружить в себе то важное, что необходимо именно сейчас для переживания сложной ситуации.

Рефлексивная практика реставрации связи личности с самой собой и окружающим пространством «Матрёшка»

Я нахожусь зону покоя в окружающем пространстве и захожу в состояние внутреннего покоя. Я направляю внимание и энергию в глубь своей личности, своей уникальности и индивидуальности, сохраняя связь с таким же уникальным миром, окружающим меня. Я и мир едины и тесно связаны.

Моё «Я» – моя опора, которая помогает преодолеть все сложности и пережить все испытания.

Моя личность похожа на матрёшку, внутри которой скрыто множество разных других матрёшек. Моя личность состоит из множества частей, множества уровней, со-

ставляющих моё неповторимое «Я». Каждый уровень одновременно отделяет меня от мира и сближает с ним.

Моё тело – первый уровень моей уникальности. Оно такое, какое есть. Именно в этом теле существует моя уникальная душа. И если бы тело было другим, я была бы другой личностью. Тело защищает органы от внешней среды, но оно же и позволяет контактировать с внешней средой. Тело – моя главная опора. Я принимаю его таким.

Моя наследственность – второй уровень. Основу своей личности я получила от отца и матери. Все представители моего рода со стороны моих родителей связаны со мной. Я ощущаю себя частью своего рода. Мой род – моя опора. Я принимаю его таким.

Моё знание о себе – третий уровень. Я получила информацию о себе от матери и отца, от родственников, знакомых, друзей, учителей и других значимых для меня персон. Но главную информацию о себе я получила от самой себя. Только я сама знаю, какая я на самом деле, и никто не знает меня лучше, чем я сама. Другие могут видеть разные части моей личности, но не могут знать её целиком. Моё знание о себе – это мои мечты и желания, мои намерения и тайные замыслы, мои привязанности и привычки, мои способности и таланты, всё то, что я люблю и не люблю, принимаю и не принимаю. Я многое знаю о себе, но ещё больше не знаю. Моё знание о себе – моя опора. И я принимаю его таким.

Мой опыт – четвёртый уровень. В нём было много печали и радости, много поражений и побед. Но каким бы ни был мой жизненный опыт, это багаж, на который опирается моя индивидуальность. Без этого опыта я бы не была самой собой. Я совершала ошибки, которые помогли мне лучше узнать мир и саму себя. Благодаря ошибкам я многому научилась. Мой опыт – это моя опора. И я принимаю его таким.

Мои потребности – пятый уровень. Потребности – это необходимые элементы жизни, которые позволяют поддерживать саму жизнь и получать от неё удовлетворение. Еда, питьё, сон, отдых, безопасность, здоровье, деньги, любовь, дружба, признание, уважение, личностный рост – это важные составляющие моей жизни, которые помогают моей индивидуальности быть частью этого мира и воплощать миссию, ради которой я пришла в этот мир. Мои потребности – моя опора. И я принимаю их такими.

Моё право на выбор – шестой уровень. Кто бы что ни говорил и ни советовал мне, я имею право поступать так, как хочу я сама. Никто не имеет права навязать мне не мой выбор, потому что я – та, кто я есть, и всю меня никто не знает, а потому не может решать, что лучше для моей индивидуальности. Мой выбор бывал ошибочным, но в момент выбора я не могла поступить иначе, поэтому самый неправильный выбор был единственно правильным и возможным в момент совершения. Я не осуждаю себя за ошиб-

ки, потому что я живой человек и не могу ошибаться. Право на выбор – моя опора. И я принимаю его таким.

Моё знание о мире – седьмой уровень. Мир невозможно познать до конца. Каждый человек видит только ту часть мира, которая доступна для его уровня понимания. Мир – наше зеркало, и мы видим в нём отражение частей наших личностей. Мир, который меня окружает – моё зеркало. Он жесток, когда внутри меня зреет жестокость. Он бесконечно добр, когда я наполнена добром. Он может быть злым, когда я злюсь. Он может быть щедрым, когда я готова отдавать. В этом мире есть много разных возможностей. Он может дать всё, что мне нужно, если я готова отдавать сама. Контакт с миром – моя опора. И я принимаю его таким.

Я принимаю себя во всей целостности и разнообразии и благодарю жизнь за то, что у меня есть моё бесценное «Я».

Базовая цель **спинкастинга** – реализация намерений, связанных с предназначением. Но для того, чтобы воплотить задуманное, нужно много сил. И, если не закрыть «места протечки», энергии для реализации масштабных намерений может не хватить. Более того, если есть незавершенные отношения, намерение будет реализовываться очень медленно или не реализуется вообще. При этом может везти по мелочам и в целом может показаться, что жизнь налаживается.

Однако самое главное, то, ради чего мы существуем здесь и сейчас, протекает, как вода сквозь пальцы, не задерживаясь.

Результаты этого исследования, как вы понимаете, имеет самое непосредственное отношение к теме, которой посвящена эта книга. Ведь речь идет о любви, которая никак не проходит после расставания, а также о нелюбви, которая так же отбирает драгоценную энергию. Что же следует знать, чтобы выровнять отношения с близкими и открыть путь намерениям для воплощения в жизнь?

Представляю вашему вниманию 3 закона настоящей человеческой близости, которые помогут распутать клубок проблем в любой запутанной ситуации, связанно с отношениями. Это законы независимости в любви и независимости от любви.

Закон первый. Подлинная близость возможна только при наличии четких границ.

Эта мысль не нова, она постоянно подчеркивается психологами и психотерапевтами. Но лично я пришла к осознанию этого закона Вселенной через философию Дао.

Любое явление и предмет, любое живое существо – результат соединения двух полярностей – инь и ян. Каждая личность совершенна в том смысле, что у нее нет необходимости сливаться с другой личностью для выживания. Мож-

но взаимодействовать, обмениваться энергиями, но не становиться придатком или неотъемлемой частью другой личности. При этом не нужно забывать, что при внешней независимости разных, совершенно не связанных генетически или биографически людей (ян), в глубоком философском смысле мы все связаны друг с другом, потому что являемся составляющими единой системы. Мы не только связаны, но и зависим друг от друга (инь). Однако при всей глубинной связи даже самые близкие люди не прикованы друг к другу. Поэтому для качественного соединения необходимо создать особую связь – осознать близость и провести границу, обозначить «зону стыковки».

Как сказал мой знакомый гештальт-терапевт, то, что нас соединяет, то и разделяет. Если эта граница будет разрушена, целостность личности исчезнет. А мастер Цзи Сяоган постоянно повторяет, что баланс инь и ян – это и есть Дао, то есть, высшая гармония и совершенство.

Закон второй. Не следует нарушать границы пространства другой личности, но и свои границы нужно держать в неприкосновенности.

Этот закон обычно нарушается двумя способами.

Первый – взваливание на себя ответственности за жизнь другого взрослого человека.

Важный принцип здоровой и успешной во всех сферах

личности – принятие ответственности за каждый свой шаг. Тот, кто винит зиму за мороз, лето – за жару, а все человечество – за собственные неудачи, никогда не будет в полной мере успешен, а настоящее счастье навсегда останется для него недоступной роскошью. Опора на свой внутренний стержень – отличительная черта тех, кто добивается в жизни выдающихся результатов. В процессе творения своей судьбы можно опираться и на других людей, только не делегировать им все свои полномочия и не вваливать всю вину за просчеты, приписывая себе одни лишь лавры славы. **Не перетягивайте личную зону близкого человека в пределы своей индивидуальности!**

Вторая форма нарушения закона – тотальный контроль всего и всех.

Любовь близкого человека буквально уничтожается попытками ограничить его свободу. И не важно, кто попал в зону гипертрофированной, нездоровой ответственности – муж или друг, взрослые совершеннолетние дети, братья или сестры, родственники или друзья. Все это делается под благовидными предложениями щедрости, желания помочь, не допустить неприятностей. Но закон пространства таков: мы не можем жить и принимать решения за другого человека, только наша собственная жизнь – пространство для созидания. Отслеживать каждый шаг своего мужа или взрослого ребенка, вести учет его телефонных звонков и контактов в социальных сетях, фиксировать время его пребывания вне дома – это путь

к скорому краху отношений. **Не переносите свое личное пространство на сопредельную территорию!**

Однако это только одна сторона вопроса, касающаяся нашего поведения, ведь в контакте участвуют две независимые личности! Охрана личных границ и поддержание их неприкосновенности – необходимая составляющая гармоничных отношений. Не позволяйте никому контролировать вашу частную переписку, отстаивайте право на уединение, старайтесь сами принимать решения, касающиеся вашей жизни, не взваливайте ответственность за свою судьбу на плечи других людей, не обвиняйте мир в своих неудачах – как минимум.

Закон третий. Качественный разрыв отношений или устранение проблем во взаимоотношениях невозможны, если произошло запутанное переплетение двух индивидуальностей с разрушением границ личности.

Представьте себе, что соединились две половинки инь-ян и начали проникать друг в друга, нарушая четкую изогнутую линию, разделяющую две каплевидные доли. Часть черного вторглась на белое поле, часть белого проникла в черное пространство – возникли две бесформенные составляющие с размытой нечеткой границей. А теперь предположим, что система закончила существование, и возникла необхо-

димось в разьединении инь и ян. Произошел разлом. Поскольку четкой грани не было, монада разломилась произвольно – осталась белая половинка с многочисленными черными включениями и черная половинка с остатками того, что когда-то вторглось на ее территорию. Вы догадываетесь, к чему я клоню?

Мне приходит множество писем от женщин, которые не могут забыть своих бывших возлюбленных. Проходят годы, но время не лечит раны. Некоторые женщины, измученные цепкой памятью, запечатлевшей мельчайшие детали пролетевшего романа, обращаются за помощью к целителям и экстрасенсам, да только проку нет. Образно говоря, те самые включения второй половинки, которые после разлома остались на чужой территории, не дают покоя.

«Я до сих пор чувствую его присутствие в моей жизни, мне кажется, он до сих пор любит меня, он воздействует на меня, поэтому я не могу его забыть. Он меня не отпускает!» – вот типичное объяснение феномена буксующей любви. На самом деле, проблема очевидна: разделение половинок произошло не по линии соединения, потому что когда-то были нарушены границы. Конечно, такое объяснение весьма условно и образно, но передает смысл проблемы предельно близко к сути.

Четкое соединение без перемешивания позволяет существовать комфортно и разделяться без невозполнимых потерь.

Еще более парадоксальный вывод: **чтобы сепарироваться с минимальными потерями, нужно заново соединиться и найти места нарушения линии контакта.** Если фактический разрыв отношений уже произошел, реставрация границы и корректный разлом может произойти на уровне сознания, то есть в воображении. Для этого нужно просто разобраться, где проходила граница и где она была нарушена.

Вернемся к опыту **спинкастига** и технике «Матрешка», которая не только позволила обнажить проблему, но и подсказала ее решение. Повторюсь, что это практика для реставрации связи своей уникальной личности и окружающего пространства. Без этого ощущения целостности самой себя и крепости себя как своей собственной опоры невозможно пережить ни одну серьёзную трансформацию. А расставание – одна из важных трансформаций нашей жизни.

Оказалось, что можно соединиться заново для окончательного разделения или разделить для дальнейшего гармоничного существования в долгосрочном союзе. С одной стороны, выбор остается за нами, с другой – после реставрации и излечения отношений ваш спутник может не принять новых условий союза. Тогда отношения завершатся естественным образом, сами собой, и подобный драматический, на первый взгляд, эпизод будет означать начало нового прекрасного этапа в вашей судьбе.

Мне приходит много писем от женщин, которых остави-

ли их возлюбленные или мужья. Причины расставаний могут быть разными, но суть всегда едина – нездоровая связь женщины с мужчиной, переросшая в болезненную привязанность. Вернуть отношения в гармоничное русло можно с помощью разрыва привязанности, а для этого придется отделиться и четко обозначить границы своего пространства.

Процесс происходит в два этапа. Первый этап: простить и отпустить. Второй этап: простить и принять. Новые отношения – слияние без смешивания, соединение без врастания друг в друга, сохранение уникальности без ассимиляции.

Однако, пересматривая свои отношения с партнером, пытаясь выстроить их осознанно, вы можете столкнуться с тем, что потребность в утраченных отношениях исчезла. С этого момента перед вами открывается возможность создать новые счастливые отношения.

Подводя итог своим размышлениям о феномене «Матрешки», хочу подробно остановиться на трех «волшебных» словах, которые помогут усилить эффект трансформации.

Прости – это проведение границы между своей личностью и личностью другого человека. Если я «наступил тебе на ногу», нарушил границу контакта, я прошу меня простить.

Благодарю – это радость осознания взаимодействия, соединения во имя блага обоих. Тот, кто помогает, тоже что-то получает. Дарение – это тоже удовольствие. Но дарение

не должно быть демонстрацией собственной благодетели, частью самоутверждения и самолюбования.

Люблю – состояние Дао, слияние на основе разделения. Эту древнюю мысль подтвердила современная научная психология. Психологи сформулировали принцип здоровых отношений мужчины и женщины и обозначили его такой формулировкой: союз двух разных и равных личностей. То есть, самые качественные близкие отношения не могут быть построены в форме иерархии, где мужчина выше, а женщина ниже, где он главный, а она – его верная слуга. Времена меняются, патриархальный уклад уходит в прошлое, и для современных людей уже не только не актуально, но и не корректно строить иерархические отношения в семье. Древнекитайское знание оказалось основой вечной гармонии, потому что оно не утверждает, что ян важнее, чем инь. Это две равные энергии. И самое высокое искусство – ощущение близости, в основе которой лежат различия. Различия не только половые и поведенческие, но и различия в воспитании, в привычках, в привязанностях. Тысячи различий могли бы сделать невозможными отношения любви мужчины и женщины, но именно эта непохожесть и становится такой притягательной. Он не такой, как я, а какой он на самом деле? Исследование личности другого человека и поиск в нём прекрасных несовпадений – это и есть искусство любви. Не навязывать свои правила и свои привычки, а наблюдать за правилами и привычками своего избранника. Что-то

в особенностях его поведения будет похоже на вас, а что-то будет отличаться. Это и есть инь-ян, здоровая основа подлинной любви к другому, как к самому себе.

Для эффективного завершения отношений и качественной сепарации двух личностей предлагаю ещё две рефлексивные практики. Эти тексты можно перечитывать, когда возникает ощущение недостатка энергии и жизненных ресурсов, чтобы с честью пройти путь разделения двух судеб. Они дают эмоциональную поддержку, придают силу уверенность в том, что процесс расставания рано или поздно завершится на благо обоих участников истории.

Рефлексивная практика «Сепарация равных и разных»

Ты – мужчина, я – женщина. Мы две разные личности, которые родились в разных семьях и принадлежат к разным семейным системам, у нас разное прошлое и разный жизненный опыт. Мы не можем быть одним целым, даже если будем предельно близки, потому что даже самые близкие люди остаются разными личностями. Мы встретились не случайно. Наша встреча была важной. Мы попытались стать близкими, но здесь и сейчас это оказалось невозможно. Мы расстаёмся, унося в будущее частицу общего опыта, но остаёмся отдельными личностями, сохраняющими свою индивидуальность. Наши судьбы пересеклись не для того,

чтобы мы оправдывали ожидания друг друга, но для того, чтобы мы получили новый опыт и стали мудрее. И если пришло время расстаться, значит наш совместный путь закончен, и впереди нас ждут новые встречи.

Рефлексивная практика «Освобождение и воссоединение»

Я хочу, готова и намерена освободиться от завершившихся травмирующих отношений, чтобы получить полную свободу от прежней нездоровой модели поведения и некорректно созданной мной картины мира, причинявших мне боль и страдание. Я готова прожить расставание, осознавая свою ответственность за качество этого процесса и признавая все сложности, которые могут возникнуть на этом пути. Я понимаю, что, не завершив один процесс, невозможно начать другой, поэтому хочу приложить усилия, чтобы освободиться от отживших отношений и быть готовой к новому воссоединению.

Я хочу, готова и намерена воссоединиться с мужчиной, соответствующим мне по телу, энергии, духу и сознанию – в новой реальности. На благо самой себя. На благо союза мужчины и женщины. На благо всего мира. Да будет так!

Глава 3. В чем кроется начало разлада?

«Я тебя ужасно люблю!» – такое прекрасно-агрессивное заявление может сделать человек, который сбрасывает негатив на самых близких и срывается без повода, отравляя сладость чувств горечью раздражения. Как часто мы плачем, не скрывая обиды на то, что в ответ на нашу нежность в нас летят душевные отбросы и словесные отходы – продукты переработки разного негатива. И мы оказываемся помойкой для тех, кого любим больше жизни.

Не стоит любить кого-то больше жизни, просто потому, что само сравнение нелепо, а ценности несоизмеримы.

Обычно больше жизни любят те женщины, которые потеряли духовные ориентиры. Их точка опоры сместилась с внутреннего на внешнее пространство. Поэтому они больше жизни начинают любить того, от кого сама эта жизнь зависит. Неудивительно, что им кажется, будто с потерей любимого прекратится их физическое существование, дыхание прервется, а сердце остановится. Когда происходит такое делегирование ответственности за свою жизнь второму лицу, система, состоящая из двух элементов, дает сбой. Две самостоятельные и самодостаточные части, еще недавно пребывавшие в состоянии резонанса, переходят в диссонанс.

Случалось ли вам оказываться жертвой необоснованных нападков своего любимого мужчины? Вы, как всегда, несете ему борщ с пампушками, приготовленный с душой, а вместо благодарности получаете словесную оплеуху про то, что порция слишком мала или велика, хлеб вчерашний, а сметана жидкая. Или, например, вы прикасаетесь к нему с нежностью мартовской кошки, но вместо поцелуя вам достается издевательская насмешка. В общем, ожидания и реальность категорически до слез не совпадают! И вот уже «любовная лодка разбилась о быт», как писал Маяковский.

Разгадка тайны такой «ужасной любви» зачастую кроется в **энергии, которая циркулирует между возлюбленными.**

Мужчина и женщина соединяются по принципу энергоинформационной близости. Им комфортно вместе, потому что они излучают похожие вибрации. Тогда система инь-ян работает по принципу «один плюс один равно больше двух», то есть, совокупная энергия мужчины и женщины не просто не удваивается, а преумножается многократно. И оба партнера испытывают потрясающие эмоции от такого волшебного соединения.

Но вот вибрации одного из партнеров по каким-то причинам начинают меняться. Порой невозможно отследить все энергетические воздействия внешней среды, – влияние может исходить от какого-то одного человека или от группы

людей, от источника печатной, звуковой, визуальной, слуховой информации и, вообще, от чего угодно. Не слишком крепкая индивидуальность подвергается мощнейшим атакам окружающей среды и не всегда успешно им противостоит на уровне энергии и информации. Следствие такой «деформации» – реакция самых близких людей.

Как зарождается разрыв отношений? Сначала партнер начинает провоцировать конфликт, подсознательно пытаясь вернуть прежние вибрации, принудительно сонастроить «сломанную систему» со своей собственной. Но поскольку чаще всего нет осознанного понимания, как повлиять на вибрации «второй половинки», то применяются в основном изуверские методы – конфликт, ссора и скандал. Иными словами, восстановление хрустального дворца методом ядерного взрыва. Провокатор, не имея представления об энергоинформационных процессах обмена между партнерами, применяет те инструменты воздействия, которые есть в его опыте: раздражение, угрозы, оскорбления, циничные шутки, унижения, в общем, «чем богаты, тем и рады». Каждая из перечисленных эмоций несет свою уникальную вибрацию и имеет конкретные физические параметры и частотные характеристики.

Процесс подбора энергетических отмычек к сейфу личности известен в народе под названиями «вынесение мозга», «сворачивание крови», «доведение до ручки», «доставание»

и «доведение до белого каления». «Белое каление» может обернуться повышением температуры тела, а «ручка» оказывается ручкой двери, которая захлопывается, и порой навсегда. Таков жестокий результат попытки мгновенного приведения системы мужчина-женщина к резонансу и дальнейшему обмену новыми эмоциями. Вспомните известную поговорку: от взаимной любви до взаимной ненависти – один шаг. Так и есть, ведь резонировать могут как два позитивных источника, так и два негативных.

Если ваш энергетический диссонанс закончился именно «ручкой», ваша энергоинформационная система рискует остаться в состоянии «минуса», с отпечатком отрицательных эмоций, которые излучает ваше сознание, даже когда вы находитесь в приподнятом настроении. «Приподнято» оно лишь относительно максимальной глубины, например, на отметке «-5» на шкале от «-10» до «+10».

Усилием воли вы можете удерживать свое приподнятое настроение у этой отметки, чтобы не рухнуть на дно, не опуститься до предела «-10», характеризующегося затяжной депрессией на почве расставания с близким человеком.

Чтобы восстановить свой нормальный энергетический фон и функционировать как полноценная личность, нужно сначала выбраться из ямы в точку ноля, а затем выйти в плюсовую зону.

Это необходимое и достаточное условие – как для ситуации после разрыва отношений и намерения встретить нового партнера, так и в ситуации, когда отношения необходимо восстановить любой ценой.

Некоторые умельцы и умелицы могут ввести в резонанс целые коллективы! Собственно, вывести из эмоционального равновесия аудиторию не так уж сложно: негативные эмоции преумножаются тоже многократно, и чем больше людей, тем сильнее резонанс. Один плюс один – больше двух и в этом случае.

Не вступают в негативный резонанс только личности со стабильным сильным излучением.

В случае бытового конфликта они просто не ведутся на провокации, избегают любых реакций на попытки вывести их из строя и уходят от противостояния любыми средствами, держась подальше от очага возгорания конфликта, пока тот не перестанет полыхать.

Чтобы не угодить ненароком в такую неприятную историю – с одним любимым человеком или с группой близких людей, рекомендуется использовать прекрасное профилактическое средство – искренняя улыбка, идущая от доброго сердца, наполненного любовью. Резонанс не заставит себя ждать: хочешь, чтобы тебя любили, не теряй любви к самой себе. Любовь ко всему миру – прекрасное «гигиеническое» средство, смывающее негатив внешней среды.

Однако есть в каждом человеческом сообществе такие

«волшебные» персонажи, которые, казалось бы, не излучают негатива, но, тем не менее, голова после общения с ними просто раскалывается. Таких «резонаторов» называют энергетическими вампирами. Эти удивительные товарищи умеют так ловко входить в резонанс, что вы сами не замечаете, как вступаете с ними в процесс энергоинформационного обмена. Они вызывают жалость своим нытьем – вы жалеете. Они выводят вас из равновесия своей неприкрытой злобой – вы тоже начинаете злиться. Уверена, вы уже догадались, как спастись от этих пожирателей чужой энергии: нужно просто не вступать с ними в резонанс, не включаться эмоционально в предлагаемую тему, сохранять свой баланс энергий инь-ян, оставаться в состоянии полного покоя.

Как же можно сохранить свои вибрации в естественном состоянии, которое и есть тот магнит, притягивающий к нам любимых людей?

Во-первых, необходимо сформировать намерение на сохранение резонанса с окружающим миром.

Экологичное намерение – это добрая воля и готовность к творению во имя интересов общества и на благо себя самого. Намерение как результат деятельности сознания влияет на изменение действительности в нужную сторону, даже если оно еще не подкреплено действием.

В этом смысле, при всем уважении к основоположникам

материализма, дух оказывается первичен. Проще говоря, если вы приняли решение не вступать в конфликтные отношения, то есть не резонировать в зоне минуса, и транслировать исключительно позитивные эмоции, обстоятельства будут складываться так, что вам и не придется преодолевать сопротивление пространства. Но если в вас есть хоть капля сомнений, внешняя среда поддержит ваши информационные колебания и обязательно начнет искушать, подсылая провокаторов и вампиров. «Чистому все чисто», – написано в Библии. Сила намерения – это показатель вашего энергетического потенциала.

Как пишут генерал-майоры в отставке Борис Ратников и Георгий Рагозин в книге «Картина мира в представлении спецслужб от мистики до осмысления», *«человека формирует его внутренний настрой, структурированные намерения, а также желание и умение управлять мыслеобразами, ощущениями и тонкими энергиями посредством их осмысления и чувствования».*

Именно осмысление реальности на основе высокой способности к чувствованию, переживанию и сопереживанию является второй по значимости составляющей способности резонировать с обществом, пространством и одним конкретным человеком.

Поэтому, во-вторых, важно формировать высокий уровень осознанности.

Осознанность формируется на основании знаний, то есть информации, содержащей определенную энергию. В одном даосском трактате описаны три уровня осознанности, которые характеризуют духовное и энергетическое состояние человека. Каждому уровню соответствуют свои источники познания и свои духовные авторитеты.

– На самом низком уровне, **уровне желаний**, экспертом может стать подруга или даже случайная знакомая, а бульварная литература и глянцевого журналы оказываются источниками информации.

– На более высоком уровне, **уровне намерений**, человек, познающий мир, начинает оценивать важность информации, которую несут проводники древних культур – эксперты в различных областях науки о мире и человеке, духовные учителя.

– На самом высоком уровне личность получает допуск к **космическому источнику информации**, матрице, как называют ее современные ученые или Источникам Космоса, как то же самое явление было названо философами Древнего Китая. Обязательным фоном для такого познания становятся эмоции, чувства, мысли, желания и те поступки, которые мотивируются всем этим духовным комплексом.

Осознание своих эмоций и чувств и контроль над ними – еще одна важная составляющая процесса развития осознанности. Оценка всего, что происходит внутри и вне нас,

уничтожение ненужного или исправление деформированных фрагментов осознания – практика, подобная ежедневной гигиене тела. Контроль ментального поля помогает фиксировать энергоинформационный диапазон всех тонких тел человека и вовремя уничтожать все опасные энергоинформационные спектры. При таком высоком уровне самоконтроля изменения личности происходят страшно!

В-третьих, важна калибровка резонанса на уровне энергии.

Этот процесс с непростым названием имеет очень простое бытовое воплощение. Чтобы резонировать на определенных частотах, можно общаться с людьми, излучающими подобные частоты. Еще проще: если хотите добиться выдающихся успехов, общайтесь в кругу выдающихся людей, излучающих энергию и информацию успеха.

Но важно не просто найти такую подходящую компанию и соответствовать этой компании по вибрациям. Сильные личности могут создавать частотные резонансы невероятной силы, и влияние на тех, кто соприкасается с их аурой, – колоссально!

В-четвертых, на высокой степени осознанности вам поможет калибровка на уровне духа.

Резонанс может менять личность как в лучшую, так и в худшую сторону. Стоит только вписать в иерархию личных духовных ценностей славу, деньги, секс и другие низкочастотные проявления, как подлинный успех скажет вам «до свидания».

Специалисты по тренинговому бизнесу успешно спекулируют на низменных человеческих желаниях и плодят популярные инфопродукты о том, как заработать больше денег с помощью магии или даже особых медитаций. Созданы сотни тренингов и вебинаров для женщин о том, как манипулировать мужчиной, как стать стервой, как заставить мужчину дарить подарки.

«Благими намерениями устлан путь в ад» – лучшая характеристика таких обучающих программ. Хотите денег? Вы их можете легко получить! Но законы пространства справедливы и жестоки: *низкочастотные резонансы приводят к страданиям – физическим и духовным*. Такова неизбежная расплата за предательство души.

Калибровка на уровне духа – это регулярная духовная гигиена и обращение к источникам вечных духовных ценностей. Можно сходить в церковь, пообщаться с духовным учителем о высших нуждах, заняться благотворительностью, почитать духовную или философскую литературу. Все это поможет вам поддержать резонанс с высшими силами и настроиться на подлинное счастье.

Заключает этот список «запасной вариант», наиболее травмирующий, но максимально эффективный.

Пятый способ сохранить «правильный» резонанс – энергоинформационный шок.

Если жизнь жестко выталкивает человека из зоны комфорта, включаются его внутренние резервы, физиологические и энергетические. Мне часто вспоминается опыт Дарьи Донцовой, автора бестселлеров в жанре иронического детектива. Если бы не смертельная болезнь и приговор докторов, писатель мог бы не состояться, но история успеха этой удивительной и по-настоящему успешной женщины – это история преодоления, радость – вопреки страху и боли. Анализируя судьбы самых успешных людей, я прихожу к выводу, что именно пятый способ сыграл в их жизни роковую и решающую для успеха роль.

Способность к реализации лучших качеств именно в стрессовой ситуации использовали в древности для обучения сакральным духовным практикам. Этот исторический факт зафиксировали и народные сказки, где герой трижды проходит испытание прежде, чем получает желаемое. Но реальные жизненные испытания бывают гораздо более жестокими, поэтому личности с высоким уровнем духовного развития сознательно вносят в жизнь элементы дискомфорта – для совершенствования духа. Аскеза православных священ-

нослужителей, сознательное мученичество святых – свидетельство высочайшего духа и огромной внутренней силы. Подобные техники используют спецслужбы, хотя цели у них иные.

Итак, мы довольно подробно рассмотрели тот загадочный момент, когда что-то в отношениях идет не так. Вы обратили внимание, что он практически никогда не имеет явной причины и почти всегда растянут о времени? Это естественно, ведь изменения происходят на энерго-информационном уровне, невидимом и неосязаемом. Однако, если вы примете во внимание рекомендации по сохранению собственного стабильного энергетического фона, то вам будет легче и оставаться в резонансе с любимым человеком и всем пространством счастья.

Симптомы разлада с любимым

Первый вопрос, который задает пациент, «умирающий от любви»: **«Как избавиться от боли?»**

В момент острых приступов ничего иного не нужно, лишь бы получить облегчение. Полагаясь на интуицию, к слову сказать, не слишком здоровую, именно по причине сильного дисбаланса нервной системы, некоторые женщины пытаются забыть о своем личном несчастье в объятиях других мужчин по принципу «клин клином вышибают». Кто-то предается безудержной радости в клубах и на вечеринках, кому-то помогает алкоголь даже в небольших дозах. Однако я хочу предложить вам совершенно иной рецепт.

Как известно, предупредить заболевание легче, чем лечить. Эта простая истина универсальна и в равной мере применима к здоровью отношений между мужчиной и женщиной. И если уж предупредить разлад не удалось, необходимо вовремя отследить у себя опасные симптомы, чтобы наверняка найти путь к освобождению от боли.

С точки зрения даосской мудрости и гештальт-терапии, лучшее средство в данном случае – это осознание причины проблем. Информация работает поистине магическим образом: как только мы понимаем истоки беды, начинается процесс освобождения от мучений.

Самая важная рекомендация – не бежать от боли, а прожить ее осознанно, потерпеть боль и разобраться в ее происхождении.

Подумайте: что с нами происходит и почему вообще наша энергоинформационная система оказывается неготовой к встрече с таким спазмом, почему она не держит удар? Откуда возникает ощущение, что после расставания у нас отрезали какую-то важную часть тела или внутренний орган?

Само описание этого состояния как некой нецелостности, которое знакомо большинству женщин, поможет нам получить ответ на вопрос. Нам так больно, потому что нам чего-то не хватает! Возможно, вас это удивит, но «дефицит» случился не потому, что вы отдали что-то важное и ничего не получили взамен.

Причина – в смещении точки баланса или точки опоры. Как я уже отмечала, неустойчивость возникает из-за того, что «центр тяжести» женщины оказывается не внутри нее, а где-то между ней и ее любимым мужчиной. Поэтому и возникает ощущение, что мы вот-вот упадем, рухнем вниз, что нам нужно плечо для опоры.

В принципе человек устроен, как кукла-неваляшка – с центром тяжести в нижней части тела. В соответствии с пропорциями тела, этот центр находится в области за пупком, которая в даосской традиции называется Нижним Дань-тянем. Если мы хорошо центрированы, то есть прочно уко-

ренились в этом центре, возникает ощущение, что мы способны «опираться на себя». И как бы судьба нас ни гнула, ни мотала, мы, как неваляшка, всегда возвращаемся в вертикальное положение. Выражение «устойчивость к стрессам» неслучайно.

Устойчивость – это сохранение эмоционального и энергетического баланса личности.

Нижний Даньтянь – это базовый энергетический центр. Он формируется в раннем детстве и обеспечивает физиологическое выживание и эмоциональную стабильность. Если по каким-то причинам формирование этого центра было не завершено, возникают различные проблемы. С точки зрения психотерапевтов, эти проблемы связаны с состоянием «созависимости». С точки зрения последователей учений Древнего Востока, те же самые симптомы связаны с взаимодействием энергии и информации.

Даосские врачи объясняют такое тяжелое душевное состояние нарушением баланса энергий инь и ян. Инь – энергия внутренняя, ян – внешняя, и когда точка равновесия смещается в сторону внешних сил, внутренняя энергия оказывается подавленной. Отсюда и возникает ощущение внутреннего бессилия, апатии и потери сил. В действительности силы не потеряны, они просто разбалансированы.

По сути и те, и другие специалисты – едины. Сбалансиро-

ванная система независима и автономна. При любых внешних воздействиях она остается стабильной и устойчивой.

Мы попробуем разобраться в симптомах «смещенного» центра тяжести, чтобы понять, почему женщине тяжело опираться на себя и сохранять равновесие после разлада в отношениях с мужчиной.

Симптом первый: вектор повышенного внимания направлен на окружающих людей, особенно на самых близких.

На любимого мужчину женщина тратит внимание до самозабвения, в прямом смысле слова. Все ее мысли заняты только им и его благополучием в ущерб собственным интересам.

Как она воспринимает сама себя? Исключительно глазами своего мужчины. Чтобы хорошо себя чувствовать, она ищет его внимания и одобрения, стремится постоянно получать подтверждение своей важности и полезности для него. Порой она даже старается навязчиво угодить ему – для собственного эмоционального комфорта и подтверждения значимости. А если у мужчины возникают проблемы, она чувствует дискомфорт и острую необходимость «спасти утопающего».

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.