

МАРИНА ИФ

# ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЖИЗНИ



16+

# **Марина Иф**

# **Путеводитель по жизни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44823380](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44823380)*

*SelfPub; 2019*

## **Аннотация**

Эта книга охватывает несколько сфер жизни в которых мы часто хотим улучшений. Опыт работы с людьми по этим вопросам и проверенные, простые, действующие инструменты помогут с легкостью двинуться по пути изменений в собственной жизни. Эта книга для тех, кто хочет большего от себя, от жизни, от мира. Для тех, кто желает изменений, у кого есть нерешенные и непонятные случаи, ситуации, сценарии и хочется со всем разобраться. И наконец – для тех, кто желает с удовольствием сам создавать свою жизнь вне рамок, ограничений, вне влияний и зависимостей.

## *Введение*

Эта книга разбита на отдельные темы, которые вместе образуют своеобразное исследование сфер жизни и изучение нашего мира на основании опыта частной работы с клиентами, попавшими в различные жизненные ситуации. Я, как практик многих методик, как психолог за последние несколько лет оказывала помощь сотням людей и здесь делюсь моментами, которые беспокоят и будоражат многих из нас. Некоторые темы наполнены множеством открытых вопросов и каждый читатель найдет массу полезных открытий, и в этой книге, и в самом себе, что поможет создавать, генерировать ту жизнь, которую он желает проживать. Практические примеры и инструменты помогут увидеть собственные жизненные ситуации с новой стороны, решить то, что казалось трудным и невозможным, запустят создание того, что давно уже желает проявиться и реализоваться для каждого читателя.

Путеводителем я ее назвала, как раз по той причине, что я ежедневно сталкиваюсь с жизненными ситуациями клиентов, которые повторяются, проживаются, встречаются практически у каждого человека. И, соответственно, каждая тема, каждый вопрос раскрывается всё больше, яснее и глубже. И я очень благодарна за то, что у меня есть такая возможность исследовать, изучать, помогать менять то, что казалось неизменным, твердым и единственно возможным. Этим опытом невозможно не делиться так как в моей жизни

и в жизни клиентов происходит огромное количество невероятного, всего что кажется немыслимым, фантастическим, во что порой трудно поверить, но это происходит легко и так воодушевляет. Эта книга не о мистицизме, оккультизме и прочей эзотерике. Эта книга – увлекательное путешествие по значимым моментам нашего жизненного человеческого пути. Эта книга для всех, у кого есть вопросы к себе, к жизни, к миру и для тех, кто готов шагнуть в нечто удивительное, легкое, интересное, загадочное и вдохновляющее.

### *Желания – выборы*

Наличие и реализация желаний имеет особое важное место в жизни каждого человека, проходит красной нитью по всему пути создания жизни, сотворения реальности. При отсутствии явных, настоящих желаний очень трудно создавать здоровую, изобильную, радующую жизнь. Даже сложно понять и осознать, что каждый из нас создает сам свою жизнь. Часто кажется, что большая часть жизни – это привычные дела и неожиданные события, которые происходят сами по себе. Вследствие большой любви к изучению всего нового, я со всех возможных сторон исследовала тему желаний, и продолжаю ее исследовать. Если посмотреть на энергию желаний, то она очень легкая, яркая, искристая, возвышающая, расширяющая, веселая, но и часто одновременно недоступная, нереальная, и даже слегка призрачная. Конечно же в зависимости от убеждений определенного человека, она, эта самая энергия, может быть и невероятно тяжелой, непово-

ротливой, угрюмой, сжимающей в его мире. Это уже зависит от того, как человек сознательно и подсознательно определяет, понимает это самое желание, какими характеристиками награждает сам термин и сопутствующие ему процессы. Как определяет – так и проявляется у конкретного человека. Секретов тут нет.

Желание – это основа жизни. Без желания нет мотивации, нет смысла что – то делать, жизнь тогда похожа на какую – то обреченность, в которой есть только необходимые действия, реакция на внутренние и внешние события, и совершенно нет управления, нет творения жизни.

Желание – это не тогда, когда НУЖНО иметь желания, это не нужда, не потребность, это не тогда, когда хочется чего – то и при этом есть внутреннее ощущение, что это труднодостижимо и этого не будет, и это не тогда, когда не хочется что – либо делать, чтобы получить желаемое. Если не хочется ничего делать для того, чтобы проявить желаемое, то это не желание, это просто мысли не подкрепленные выбором и готовностью совершать действия. А действия бывают разными, шаги бывают разными, сложность и легкость в достижении желаемого, хоть мелкого, хоть масштабного, зависит всегда от одного – от начинки в нашей голове. Все мы знаем примеры из собственной жизни или из опыта других людей, когда совершенно внезапно и легко проявлялось нечто грандиозное, а в другой раз и мелкое не создавалось вовсе или создавалось с дикой тяжестью, множеством уси-

лий и напряжением. От чего это зависит и почему так происходит? Конечно же, факторов очень много, следует разобрать саму природу желания.

Определений желания очень много, но этот термин можно истолковывать в 2 – х самых распространенных вариантах: 1) список конкретизированных материальных вещей или нематериальных чувств, качеств, ресурсов, которые интересуют и которые хочется иметь, кем, где и чем хочется быть, что делать; 2) движущая сила с яркой интенсивной эмоциональной, чувственной окраской, ощутимой в теле, которая выражена сильным вождением, приливом энергии, мотивацией, горящими глазами, стремлением получить объект вождения (материальные и нематериальные объекты). Эта самая сила побуждает человека совершать действия во имя получения чего – либо и он становится готов на всё, чтобы это осуществить.

Очень часто у нас есть список желаемых объектов, но они не подкрепляются той самой силой желания, которая движет, зажигает, помогает создавать и получать. Почему так происходит рассмотрим с нескольких сторон, их значительно больше, но по самым основным мы пройдемся.

Человек может хотеть жить и радоваться жизни или нет. Причем парадокс: хотеть жить и радоваться – это желание; не хотеть жить и радоваться жизни – это тоже желание. Вполне возможно понятнее станет, если использовать другое слово – выбор. Хотеть жить и радоваться – это выбор; не хо-

теть жить и радоваться жизни – это тоже выбор. Не всегда это логично и понятно, особенно в таких нематериальных вещах, задействуются какие – то сознательные и подсознательные механизмы, которые мы не все видим. К слову, желание появляется спонтанно чаще всего, не сидит же человек и думает: «всё, пошел я желать, сейчас вот как пожелаю себе путешествие и пойду исполнять!». Нет, мы так не делаем. Чаще всего появляется желание, как реакция на какой – либо раздражитель: «увидел машину – ой, хочу не могу!; рассказали про телефон – ой, хочу не могу!; влюбился в девушку – ой, хочу не могу!» и так далее. А с нематериальными как происходит? Мы чаще всего и желаний таких не имеем: «желаю радоваться жизни и каждому дню», «желаю быть веселым и страстным», «желаю быть вдохновленным и воодушевленным», не часто именно так формулируем ведь? У нас порой желание счастья, радости, любви, легкости, хорошего настроения выступают как реакция на внешние события, в ответ на что – то. Пример: купила я классное платье – радости полные штаны. Т.е. с платьем я радостная, а без него – нет? Это что же платье мне принесло радость? Моя радость из – за него? Из – за того как я в нем выгляжу, как оно ощущается, как смотрится? Платье – источник моей радости? Спонтанная, неожиданная покупка сейчас принесла радость. А могу я быть радостной по своему определению без влияния, без зависимости от внешних источников? Наверное так: если радость рассматривать, как эмоцию,

как чувство, то требуется внешний раздражитель, внешний источник, который запустит определенные процессы внутри для проживания радости. А если радость рассматривать, как ощущение, как состояние которое доступно всегда, то любые жизненные процессы, действия можно обогатить радостью и совершать действия с радостью, а не получать ее как бонус или результат процесса. Если радость мне доступна всегда и мне не надо исполнять танцы с бубном, чтобы ее заполучить, то как всё – таки научиться ею пользоваться на постоянной основе? Как запустить эту самую радость, как неотъемлемую часть собственного бытия и каждого своего действия? Если мыть полы с радостью, то и результат – чистый пол принесет еще больше радости. А что если начать ощущать радость до начала любого действия? Мне кажется большинство из нас просто научились иначе, но попрактиковавшись можно это изменить. Также и с желанием.

Мы настолько прочно научились действовать, жить из потребности, из нужды, из «потому что надо», без желания, что нам стало тяжело иметь желание и высоковибрационную мотивацию для своих действий, стало практически невозможным желать делать рутинные процессы. Рутинные процессы – хороший пример, мы их делаем именно из надо, из необходимости, из потребности. Интересно, а каково это делать всё с желанием и из желания, а не из нужды? Можно ли это «надо» заменить на «хочу»? Перестроить «надо помыть пол» на «хочу помыть пол». Каково это запускать желание



перед любым действием? Возможно уже давно стоит сделать этот выбор, попрактиковаться и посмотреть, что получится. Без отмазок, аргументаций и отговорок. Тем, кто работает с энергией – им проще это осуществить, поменять вибрации свои и выполняемого процесса/действия, протянуть через себя энергию радости, желания и начать действовать, и таким образом совершать любое, каждое действие, даже дышать. Еще больше. Вот даааа, уже по другому ощущается в теле. Тем, кто не работает с энергией, можно тоже какие – то свои варианты использовать, искусственно вызвать прилив радости, желания, вспомнив и окунувшись в ситуацию из прошлого, и с этим ощущением начать действие. С течением времени эти энергии чистой радости и желания уже не будут нуждаться в искусственном вызове, они будут автоматически появляться в любых действиях и процессах. Дело выбора, практики и привычки.

Вспомним детей. Когда у них есть желание что – то делать, они готовы этим заниматься сутки напролет, они уже с интересом и радостью начинают свое занятие, дело, игру, увеличивая в процессе радость и удовольствие. Если понаблюдать за их телами, то они в таком состоянии очень легкие, увлеченные, живые, прям сияющие. Это не детская способность, это человеческая способность, многие из нас забывают ее приносить во взрослую жизнь и становятся слишком серьезными, и занимаются совершенным безумием: делают то, что не нравится; живут с теми, кого не хотят; общаются

ся с теми, кто не интересуется, и на полном серьезе считают, что это и есть жизнь взрослого человека, что СЧАСТЛИВОЕ детство закончилось и началась ЖИЗНЬ. И еще: все мы пытались заставить ребенка делать то, что ему не нравится, реакцию помним? То – то же оно. Стоит задуматься вместо того, чтобы решить, что дети неразумные и взрослые знают лучше, что им нужно. Кто – кто, а дети точно знают, что такое жизнь и как в ней жить. Если вспомнить известное про детей: «дай им только волю, они тогда...», а что если нам, взрослым, дать волю и карт – бланш на всё? Что мы тогда...? Свобода, воля на всё, если честно, у нас есть у всех и всегда, мы просто когда – то решили, что ее нет или нет в полной мере. Осознать это бесценно.

Самые яркие примеры из детства, когда мы на полную катушку позволяли себе хотеть и зажигаться желаемым без оценок. Если мы хотели игрушку, то фокус был на ощущении каково это когда она уже наша, мы ее прям физически ощущали, мгновенно настроение менялось, когда думали о ней. Еще любопытный пример: человек хочет есть, это потребность – голод, запускающий как раз желание. Появилась потребность, у человека минимум 2 выбора – закинуть что – то внутрь без разбора, чтобы унять потребность, или пойти по энергии желания – удовлетворить потребность чем – то желаемым, когда прям так: «ooo, хочуууу вот это и это». И если по первому варианту человек лишь приглушил потребность, то по второму получил еще и удовольствие. Второй

вариант, конечно, постоянно и постепенно расширяет любые процессы во всех сферах жизни, связанные с желанием, позволением, получением, наслаждением. И, да, когда мы хотим есть, мы точно знаем, что мы сейчас хотим есть, голод ощущается в каждой клеточке тела, он прям зовущий, привлекающий наше внимание, говорящий и кричащий, его невозможно игнорировать. Да, это потребность причем ее можно легко перенаправить в другую более легкую вибрацию – желание. Говорит ли это о том, что в основе каждого желания лежит потребность, необходимость, отсутствие, недостаток? Нет, конечно же, я специально привела такой немного запутанный пример, чтобы показать, как легко отловить действительно истинное желание и отличить его от потребности, от нужды. Но многие люди в тему желаний часто закладывают именно потребность, отсутствие, недостаток, проблему. Поясню: у человека долги и он хочет хороший достаток, или как минимум закрыть долги. Какая у этого желания основа? Да, низковибрационная – недостаток, отсутствие, минус, зачастую еще постоянно подпитываемая негативными эмоциями: самоосуждением, осуждениями от других людей, сожалениями, разочарованиями, переживаниями, волнениями, страхами, фокусом на недостатке. Легко ли с таким багажом создать достаток? Вряд – ли. Желание достатка и изобилия при таком раскладе превращается в тюрьму, в яму, где тяжелые эмоции, ощущения и состояния удерживают в состоянии безысходности. Что же делать? Делать всё

возможное, чтобы видеть и осознавать, что лежит в основе каждого желания и менять возможными способами эту основу, если она не расширяет, не зажигает и не приводит в состояние легкости. Вернемся на секунду к долгу. У меня есть теория, что человек создает себе долги, когда нет настоящих желаний, когда нет тех самых горящих глаз, когда ничего особенно и не хочется, не создается именно для себя то, что приподнимает и зажигает. И болезни в 90% случаях также создаются. Мой опыт работы с людьми говорит именно об этом. Чтобы выйти из любой сложной ситуации важно признать, что сейчас происходит, перестать прятать голову в песок, признать свою ответственность в этом и заняться поиском и реализацией желаний у которых высоковибрационная основа. Начать делать, а не искать причины не делать. С любых желаний можно начать и не обязательно с тех, которые можно купить за деньги: съездить в парк погулять, в гости; позвонить человеку, которому давно хочется позвонить; посадить цветок; изучить что – то новое; прочесть книгу на которую всё времени не хватало; полежать в ванне; порисовать и так далее. Кому – то требуется масштабировать сразу свои желания, кому – то требуется раскрыть вкус к желаниями и радости жизни постепенно, набирая обороты от маленьких, казалось бы ничего не значащих желаний до масштабных, словно раскручивая, раскачивая то самое желание желать и жить. К тому же книг, тренингов по этому вопросу сейчас доступно настолько много, что без помощи в этом

вопросе просто невозможно остаться, если сделан выбор во что бы то ни стало изменить свою жизнь.

# 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.