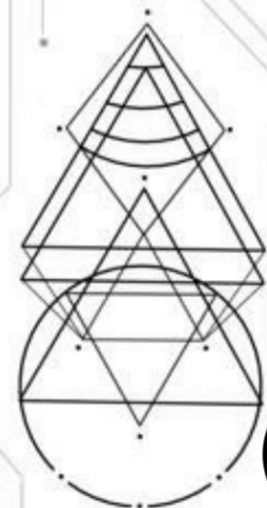
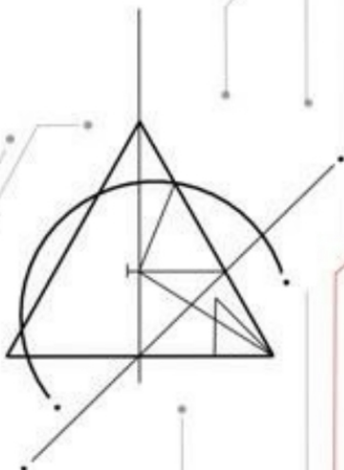
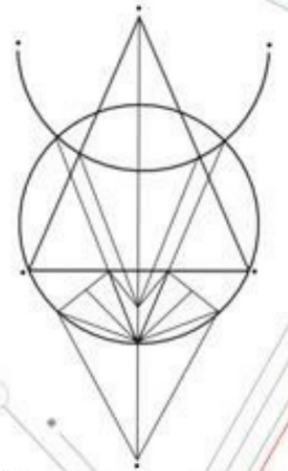
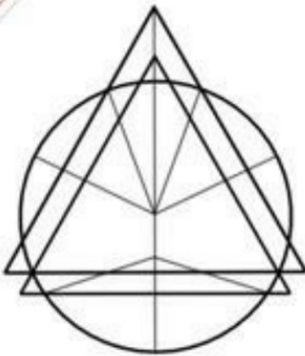
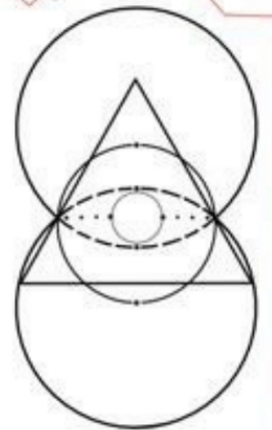


# КАРТА МЕЧТЫ

АЛЁНА ФАВЕРО



12+

Алена Фаверо  
**Карта Мечты**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

**Фаверо А.**

Карта Мечты / А. Фаверо — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Это книга-друг, которая всегда поддержит и ответит на вопросы. Четкие алгоритмы, простые формулы, понятные даже тому, кто "не в теме".

# Содержание

Программы	8
Корневые программы	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

## **Я не читаю введение**

Может быть вы тоже. Поэтому, буквально пара предложений, только важное.

Я написала эту книгу в соавторстве с теми, кто меня читал. Я писала ее каждый день полтора года. Эта книга – собрание публикаций, с которых началась новая глава моей жизни и, точно знаю, жизней многих людей.

Эти слова, мысли, образы теперь выходят за границы Инстаграм и идут в Мир, теперь их можно потрогать, понюхать и обнять.

Спасибо, что держите в руках эти страницы.

Слова имеют огромную силу. В словах этой книги есть ваши ответы.

Спрашивайте.

## **Как все начиналось.**

Проект начинался с идеи сделать удобным создание карты мечты. Знаете такую? Когда клеишь на ватман красивые картинки своих желаний, чтобы визуализировать их и притягивать в жизнь.

У меня было несколько таких карт и образы с них сбывались. Некоторые просто потому что становились четкими целями, другие – по невероятному стечению обстоятельств.

Я помню вечер, когда мое сознание перевернулось. Это было еще в Новосибирске, в 2010 году. Я только закончила институт, работала репетитором английского и практиковала трансерфинг. Многие читают его, но не у всех есть яркие результаты. Мне хотелось реального подтверждения, такого, чтобы даже мысли не возникло, что это лишь удача. И результат появился.

Подруга позвала в клуб. В четверг. Это было странно и я бы отказалась, но на приглашительном, который она мне дала, большими буквами светилось «выиграй путевку на Гоа». В голове мелькнуло, что нужно попробовать и я согласилась.

Была осень, в гардеробе на входе давали номерки. Я держала в руках 172. Позже оказалось, что именно по этим номеркам будет проходить розыгрыш.

Громко играла музыка, девушек угощали шампанским, все стояли с бокалами и пританцовывали. Я тоже взяла, но пить не стала. Для осознанности важен ясный ум, иначе концентрацию не удержать. Не помню точно сколько времени прошло с того момента до начала мероприятия, полчаса или два, время как будто остановилось или вообще перестало существовать. Я держала намерение, входила в состояние «путевка уже у меня», держала образ сертификата в руках, как будто вспоминала, как вышла на сцену и как все меня поздравляют. При этом еще останавливала мысли, что это нереально и остальные, не соответствовавшие моему желанию. Внешне казалось, что я как все просто стою, слушаю музыку и расслабляюсь. Но внутри все механизмы были задействованы на полную мощность. Снизить важность, заметить деструктивную мысль или эмоцию, почистить неверие, при этом не уходить в глубину или другие мысли, а продолжать осознавать себя здесь и сейчас. Это не было легко. Я просто повторяла алгоритм, заставляя себя.

Ведущий поднял на сцену лохотрон с номерками, сейчас все решится.

Объявляют первую цифру: «один» – отлично, все идет как надо, пульс участился, я снижаю важность, снова возвращаю себя в состояние «уже так».

Вторая цифра – «три». Нет, не может быть. Стоп. Держим фокус, это моя реальность, я это создаю. Вдох, выдох.

«Человека с таким номером нет» – говорит ведущий. Выдох. С новой силой и уверенностью вхожу в состояние «я просто беру то, что мое».

Снова вытягивают номера.

«Сорок шесть». И тут я могла бы сдаться, отпустить реальность, успокоиться и сделать большой глоток шампанского. Но я хотела получить свой результат. Снова включаем намерение, входим в состояние. Теперь это стало еще сложнее, потому что реальность уже другая, продавливаю логику, затыкаю мысли, вхожу в нужное состояние. «Я творю свою реальность».

К сожалению, человека с номером «46» тоже нет в зале (к сожалению, для него, конечно). В помещении становится жарко и минута замирает, я ловлю ощущение, что вокруг желе из энергии. Я так четко вижу, краски такие яркие, звуки чистые, я ошущаю людей, их желания. Я как будто в картинке, но одновременно и вне ее.

Один.

Семь.

Мысленно я слышу, как говорят «два», в реальности ведущий медлит. Он вызывает на сцену девушку и просит ее просто назвать любое число. Девушка растеряна, ведь именно ей в итоге предстоит все решить. «Пусть будет два» – наконец произносит она.

Сердце перехватывает, потому что в этот самый миг я не просто логикой, но всеми уровнями осознаю, что создала это. Секунду за секундой, благодаря моей работе с мыслями, с сознанием, с осознанностью, с состоянием.

Все замерли в ожидании, я поднимаю руку, чтобы привлечь внимание ведущего и иду к сцене. Состояние ровное, потому что эти картинки уже сотню раз были в моей голове, теперь я просто реализую их физически. Сертификат в моих руках, как это было в образе.

Я сделала это.

В тот момент все чувства и знания обострились. Я видела почти физически зависть подруги, ее дисгармонию внутри, мне казалось, даже слышала мысли окружающих.

На Гоа я так и не полетела. Ведь моей целью было выиграть путевку, а не поехать куда-то. Тогда я еще не создавала возможностей, у меня было много финансовых блоков. Денег хватало только на самое необходимое.

Именно с этого случая началась череда невероятных событий: я встретила своего идеального мужчину, нашла предназначение и стала миллионером. Но это уже другие истории.

*9 марта 2017 года я опубликовала первый пост в Инстаграм Карты Мечты.*

Переживала, волновалась, каждые пять минут проверяла, ставят ли лайки.

На сегодняшний день на странице более 500 публикаций, 29000 подписчиков и я верю, что это начало.

Я искренне считаю, что Мир готов к пробуждениям, к счастью и осознанности. Поэтому за последние несколько лет так много людей стало интересоваться медитациями, йогой, правильным питанием и практиками созидания.

Я верю, что мы выходим на совершенно новый уровень эволюции. Мы готовы вспомнить свою силу.

Эта книга, в основном, сформирована из публикаций, которыми каждое утро я делилась с Миром. С людьми, которые создали меня в своём пространстве. Теми, кто чувствует истину на уровне души.

Я разделила все мини-статьи на темы и подтемы, чтобы вам было проще находить важную информацию.

В конце книги 600 чудесных аффирмаций на все случаи жизни.

Пусть эта книга станет вашим другом. В ней – частичка меня, а я вас очень люблю.

## Программы

Чтобы понять какие программы у вас «установлены» – расскажите о себе как можно подробнее. О своей жизни, распорядке дня, во что вы верите и чего хотите. Вся ваша личная история – это и есть программы, которые либо помогают, либо усложняют жизнь.

Изменив последние, мы изменим реальность.

Вот несколько вопросов, это лишь малая часть для примера и выявления основных программ. Отвечайте письменно и подробно. Именно выявление программ – является началом работы с ними.

Нравится ли мне моя жизнь? Что бы я хотел изменить или улучшить?

Что я думаю о своём теле?

Хватает ли мне энергии на все, что я хочу?

Достаточно ли времени и сил я уделяю своему здоровью?

Чем я хочу заниматься в жизни?

Что я думаю о деньгах?

Что я думаю о богатых людях?

Счастлив ли я?

Живу ли я той жизнью, что хочу?

Ставлю ли я свои интересы на первое место во всех областях жизни?

Как часто я чувствую себя жертвой?

Как часто я жалею себя?

Часто ли я обижаюсь?

Чувствую ли я, что меня любят и ценят окружающие?

Есть ли у меня какие-то способности и таланты?

Какие эмоции я чаще всего испытываю в течение дня?

Чего мне не хватает в жизни?

Что меня раздражает и может вывести из себя?

Как часто я критикую себя и других?

Кого я не могу простить?

Как часто я виню других людей и обстоятельства?

Достаточно ли я ценю то, что имею?

Как часто я раздражаюсь и срываюсь на других?

Чего я боюсь больше всего?

Что может меня обидеть?

Как я отношусь к критике в свой адрес?

Легко ли я прощаю?

Верю ли я в себя?

На что больше всего я жалею?

Что я делаю для того, чтобы достичь желаемого?

Что меня ограничивает?

Точно ли я знаю, чего хочу?

Перечитайте свои ответы. Найдите программы, которые ограничивают вас или деструктивно влияют на жизнь.

Пример: "много денег у тех, кто ворует", "все мужики – козлы", "голова болит из-за погоды", "часто не высыпаюсь", "раздражают пробки и дождь" и т. д.

Все блоки ощущаются в теле тяжестью, вызывают неприятные эмоции.

Поняв и признав, что блоки есть, начинаем с ними работать. Сначала просто «ловим» их в своих мыслях, словах и действиях. Начинаем замечать их проявления.

Если нашёлся блок в отношении к деньгам, то следим внимательно, какие испытываем чувства, видя что-то дорогое, что думаем о своих финансах, можем ли представить себя богатым, что говорим о своём доходе и т. д.

Если блокирующая программа касается здоровья, например, "всегда болею", "простываю от сквозняка", "мучаюсь от боли в спине" – нужно для начала перестать жаловаться. Чем чаще и больше вы повторяете эти фразы, тем сильнее они становятся. Как часто вы жалуетесь самому себе и другим на самочувствие? С какими мыслями просыпаетесь утром?

Начните просто отслеживать то, о чем думаете и что обсуждаете. Какие мысли доминируют?

Все создаётся образами в нашем сознании. Направленные, сфокусированные мысли становятся реальностью. Чем больше энергии мы вкладываем, тем быстрее это происходит.

Это все, что нужно знать и помнить о жизни. Создавайте красивые картинки в своей голове, думайте о прекрасном, говорите о желаемом, делайте то, что приятно. Каждый раз выбирайте лучшую мысль, лучшее слово, лучшее действие. Это процесс создания гармонии и счастья.

Все.

Когда вы поймёте это, осознаете, загрузите на все уровни, будете применять ежедневно – ваш Мир преобразится.

Что не даёт нам вот так просто начать думать, говорить и делать прекрасное? Правильно, программы.

Это не наша вина, основная часть этих программ – наследие, воспитание, информационная среда. Но если вы читаете это, уровень вашей осознанности достаточно высок, чтобы принять идею о том, что реальность зависит от наших мыслей.

А значит, вы уже начали улучшать свою жизнь.

Дело за малым – осознать ограничивающие программы, заменить их и жить счастливо.

Ещё одна причина, по которой программы бывает не просто заменить – привычка испытывать определённые эмоции, необязательно хорошие.

Если годами вы жалели себя, критиковали всех вокруг и были жертвой несправедливости, то просто не увидите «радуги», не заметите чудес. А если и заметите, то быстро забудете о них. Потому что нейронные связи деструктивных программ – стали толще и сильнее за годы постоянных повторений, для их ослабления потребуется время и ежедневные действия.

Чтобы понять, есть ли у вас зависимость от каких-то эмоций и программ, следите в течение дня за своими мыслями, просто наблюдайте, словно со стороны. Что там? Обвиняете ли вы кого-то? Ждёте ли не лучшего развития событий? Оправдываетесь, составляя мысленный диалог?

Практика наблюдения за мыслями или «метасознание» – обязательный шаг в развитии и накачке «мышцы» осознанности.

Чтобы начать развитие позитивного мышления и увидеть больше светлых сторон в жизни, нужно понять, как работает ретикулярная активирующая система. Без анатомии, сложных терминов и заумных оборотов, конечно.

"Мы замечаем то, что хотим замечать" – вот самое важное, что нужно понять. Помните, как в детской игре, когда нужно найти больше красных машин или круглых предметов? Когда мы фокусируемся на одном объекте, то замечаем больше подобного и перестаём замечать другое.

Так вот задача теперь – захотеть видеть положительные аспекты всего, что нас окружает. Перестать фокусироваться на том, что не нравится.

С развитием навыка делать это будет проще, создадутся новые нейронные связи и программы, а старые постепенно ослабнут и перестанут включаться.

Простая практика для начала понравится тем, кто любит писать.

Возьмите одну ситуацию или человека, которые пока доставляют неудобства. Запишите как можно больше положительных моментов, которые можете придумать.

Например. На работе аврал и приходится задерживаться допоздна.

- + это вызов и возможность проявить себя
- + зато муж научится готовить и проявит заботу обо мне
- + после этого периода будет отдых
- + возвращаюсь домой без пробок
- + руководство видит мои старания и это ценит

Вот так ситуация из не очень приятной превратилась в ситуацию с возможностями и положительными аспектами.

Если у вас нет времени или вы не любитель писать – начните делать это упражнение мысленно.

И ещё одна практика для «накачки» позитивной мышцы.

"Комплименты" или "это мне нравится».

Когда сегодня выйдете на улицу – ваша задача сделать как можно больше комплиментов. Мысленно, пока все практики делаем в голове или в ежедневнике сами для себя. Хотя, если вдруг захотите кому-то сказать приятное – отлично!

Благодаря этой практике вы начнёте замечать и выискивать то, что вам нравится и будете меньше замечать остальное.

Раньше вы просто шли по улице, погружённым в свои мысли о тяготах жизни, бытовых вопросах и ещё множестве всего, о чем через час и не вспомните. Теперь – смотрите по сторонам, фокусируйтесь на приятном и думайте о комплиментах.

- Какой интересный цвет у дома, мне нравится
- Вот это шляпа! Мне нравится
- В дождь уютно сидеть под пледом и пить какао
- Какая красивая девушка. Мне нравится
- Мне нравится сумка у этой женщины
- Какая милая собачка. Мне нравится

Попробуйте применить практику для начала хотя бы один день. Или включать ее в моменты, когда хотите улучшить настроение.

## ***Базовые убеждения***

Если представить мозг как компьютер, то наши базовые убеждения – операционная система. Мы ее не видим, но она есть (подсознание) и все остальное работает на ней.

Некоторые установленные «программы» (мысли) можем легко удалить, заменить, исправить, но в операционную систему так просто не попасть. Копили мы информацию всю жизнь и за один день не очистить, но сделать это можно.

Чтобы начать жить по-другому, нужно изменить мышление, то есть переустановить операционную систему или почистить ту, что есть (от ненужной информации, вирусов и т. д.).

Программы "богатства и счастья" не будут работать, если в операционной системе заложены "бедность и пессимизм". Что делать?

1. Найти, то есть осознать «вирусы» и деструктивные программы
2. «Вылавливать» их и останавливать
3. Постепенно заменять их на программы, которые нужны

Непонятно? Ниже подробный пример.

Хотим загрузить программу БОГАТСТВА.

1. Наблюдаем за мыслями, которые появляются в течение дня. Что думаем, когда видим богатых? Что в общем о деньгах? Что чувствуем, когда тратим деньги?

=> осознаём, что в голове мысли типа: "откуда они берут столько денег?", "богатая и красивая, значит тупая", "на то, что я действительно хочу у меня нет денег»

2. Теперь представляем, как мы чувствуем себя и что думаем, если желание уже осуществилось? Все мысли, не соответствующие новой программе – останавливаем

=> "Мне никогда не заработать столько". СТОП

"Я не могу позволить себе это". СТОП

3. Теперь устанавливаем новые мысли

Пишем свои аффирмации или берём подходящие в конце книги.

И теперь на каждую пойманную и остановленную старую программу – прогоняем в голове 5–10 новых.

1. осознаём мысль "это слишком дорого. У меня нет денег"

2. останавливаем ее

3. вслух или про себя проговариваем аффирмации "У меня много денег. Деньги есть всегда. Я притягиваю богатство и успех. Я окружён изобилием. Я богат. Деньги всегда были, есть и будут"

## ***Продолжаем тему чистки и гигиены сознания?***

Мы связаны энергетическими нитями с людьми, вещами, местами и ситуациями. А мыслями и эмоциями мы передаём по этим нитям энергию. Причем «посылая» хорошее, мы подпитываемся, а все, что вызывает неприятные ощущения и мысли – нас истощает.

Особенно обиды. О, здесь можно писать книги. И их пишут. Как избавиться от старых обид, как отпустить прошлое, как простить и забыть. Техник очень много.

Но все они будут бесполезны, пока сильна программа жертвы. Именно она заставляет помнить старое и винить других.

Кстати! Выражение "бедный, несчастный", когда мы жалеем кого-то, заменим его на "богатый и счастливый"? Зачем программировать своего мужа, детей, близких на то, чего мы не желаем. И в следующий раз, когда кто-то захочет пожалеть вас, используя это выражение, хотя бы про себя замените его: «Я богатый и счастливый, у меня все отлично».

Полностью избавиться от программы жертвы вряд ли возможно, но минимизировать действие точно можно и нужно.

Если рассматривать путь спокойный и гармоничный – начать надо с малого.

- Замечайте, когда «включается» ваша жертва
- Останавливайте и заменяйте мысли жертвы, на мысли того, кто счастлив и доволен жизнью

Это поможет избежать новых обид, претензий и недопониманий, хотя бы части из них.

Многие мысли и состояния буквально «вшиты» в наше сознание:

"Я так стараюсь, а меня не ценят"

"Он специально так сказал, чтобы задеть меня"

"Никто не замечает моих усилий"

"Только о себе и думает"

и далее в таком же духе. Такие программы как чипсы для нашего сознания – очень не полезные, но нам вкусно и мы привыкли. Тем более все так думают. «Зачем чистить себя, если остальные себя жалеют? А мне что, всегда быть счастливым и себя не жалеть?»

Попробуйте остановить такие программы и поймаете себя на том, что без них – ломка. Хочется иногда себя пожалеть, побыть жертвой, побыть слабым. И это тоже нормально. Но вовремя ловить такие мысли и уметь их заменять в нужный момент – отличный навык.

### ***В детстве мы все верили в чудеса***

Мы знали, что все возможно. Мечтали и радовались каждому моменту.

А потом общество взрослых научило нас пессимизму, ненависти и несчастью.

"Много хочешь – мало получишь"

"Без труда не выловишь и рыбку из пруда"

"Мечтатели одиноки"

"Ничто не даётся просто так"

"Богатый – значит наворовал"

"Красивая – значит дура"

"Все мужики – козлы"

"Все бабы – дуры"

Эти фразы превратились в наши базовые убеждения. Они определяют нашу жизнь.

И вроде хочется иметь больше денег и вселенная может это дать, но подсознательные установки о том, что деньги – зло, не дают финансовому успеху войти в жизнь.

Что делаем?

=> Меняем базовые убеждения!

Как?

=> Постепенно.

Не один год они формировались, поэтому и заменять их нужно постепенно. Кому-то потребуется месяц, кому-то год. Но если есть цель – все возможно! *Как бороться с программами близких?*

Никак. Вообще перестаньте уже бороться. Борьба – это сопротивление, это стресс, это дисгармония

– Если кто-то из вашего окружения произносит деструктивные программы, просто мысленно почистите их с хо'опонопоно

– А ещё важно помнить, что только мы сами наполняем себя мыслями, образами и энергиями. Никто другой сделать этого не может. Никто

– Помните метафору с сосудом? Если вы до краев заполнены чистой водой, то грязная вода просто не сможет попасть в вас

– Если вы наполнены радостью, осознанностью и любовью – чужие сомнения, страхи и неприятие будут просто отскакивать

– Если вас зацепили чьи-то слова – значит внутри есть такая программа. Доставайте ее из глубины, осознавайте и начинайте чистить

– Максимум – поправить слова, объяснив, как влияет деструктивная фраза. Если в ответ сопротивление – спокойно чистим без споров, защиты, нападения.

На самом деле, все происходит само собой, когда мы исцеляем свои программы – они постепенно уходят из нашей реальности. Нет смысла упираться и сражаться с материальным миром, пока внутри противоположные образы.

Сначала создайте образ того, что хотите видеть, а потом открывайте глаза и принимайте результаты!

### ***Что такое «программа»?***

Если представить, что мы как компьютер, то наше подсознание – это операционная система (как Виндоуз). Это то, что закладывается до рождения, в процессе взросления – базовые убеждения. Подсознание управляет процессами организма, записывает и воспроизводит физические действия (ходьба, моргание, повторяющиеся действия). В подсознание попадает ВСЕ, что мы видим, слышим, переживаем. Сознание воспринимает лишь малую часть – это как вывод на экран рабочего стола. На нем несколько иконок-программ (за каждой из них в подсознании хранится много файлов). Процессы скрыты, мы воспринимаем только результат.

Есть программы деструктивные типа «у меня ничего не получается», «денег нет», «я всего боюсь» и т. д., они могут быть на рабочем столе и восприниматься, а могут быть где-нибудь далеко в папках. Могут быть даже как вирус.

Есть программы «мне всегда везёт», «деньги всегда есть», «я уверен в себе и своих силах». Для компьютера нет большой разницы, что именно установлено: деструктивные или полезные программы – они будут работать.

Но мы можем сами выбирать программы, чистить и удалять ненужные, устанавливая новые. Чистить ментальные вирусы и тем самым оптимизировать все процессы внутри и сна-

ружи. Именно наше мышление определяет как живём, как себя чувствуем, о чем думаем, как реагируем и что притягиваем. Предлагаю пробежаться по программам

Часто слышу «ну, у меня видимо судьба такая», «это на роду написано», «ну, у всех так», «такие обстоятельства сложно изменить» и т. д.

Ещё раз КАК работаем с программами?

1. осознаём
2. ловим каждый день
3. заменяем
4. ищем подтверждения новым убеждениям.

Я бы хотел изменить жизнь, но это невозможно => Я способен менять свою жизнь так, как хочу

Приходится мириться с тем, что есть => Я принимаю в свою жизнь только то, что мне нравится.

Такая уж у меня судьба, надо терпеть. => Сам выбираю свою судьбу.

Мне не выбраться из этих неприятностей => Неприятности – урок, из которого я извлекаю опыт.

Как ни бейся, а лучше не будет. => Я легко принимаю в свою жизнь лучшее.

Боюсь, как бы не было только хуже. => Моя жизнь уже приготовила для меня что-то очень хорошее, и я смело иду навстречу переменам

Бог меня наказывает. => Никаких наказаний нет, есть только уроки, которые выбираю я сам.

*Деструктивные программы, которые лучше менять.*

- Не принимать помощь "сама справлюсь", "ой, как-то неудобно просить"
- Просить помощи, но делать самой
- Тащить все самой, не просить помощи
- Обижаться, что не помогли "ты же видел, что мне тяжело, мог бы и помочь", "сложно было помочь что ли", "ты мне никогда не помогаешь"
- Жаловаться на всех
- Не ценить помощь
- Не хвалить других
- Критиковать, что кто-то сделал то, что вы просили не так, как вам нужно было "лучше бы вообще не делал", "в следующий раз сама лучше сделаю"
- Обижаться на отсутствие внимания
- Смущаться, когда внимания много
- Не уметь принимать комплименты "ой, да я вообще сегодня как чучело"
- Не уметь принимать подарки "да не нужно было тратить", "ой, ну зачем"
- Критиковать всех
- Вспоминать неприятное прошлое
- Жаловаться на самочувствие каждому встречному

- Жаловаться на погоду какой бы она не была «жара», "дождь достал", «душно», «холодно», "ветер"
- Обзывать неприятными словами
- Придумывать неприятное развитие событий
- Предсказывать что-то неприятное
- Пугать и предостерегать "сейчас свалишься" (лучше сказать "аккуратнее, держись крепче")
- Заранее настраивать на неудачу "у тебя не получится", "ты не сможешь", "у тебя руки из...»

### *Какой вопрос вы хотите задать? Почему ещё НЕ...*

- нашла работу
  - вышла замуж
  - скинула лишнее
  - обрела отличное здоровье
  - гармонична
  - счастлива
  - богата
- А может и все сразу.

Если что-то в вашей жизни не гармонично – это признак дисбаланса и программ. Начать надо с выявления блоков. Определить, какие именно мысли и убеждения могут препятствовать желаемому.

Например, вы хотите встретить идеального партнера, но отношения не клеятся, быстро портятся или мужчина вообще просто исчезает. И неважно, какая у вас внешность, образование и кулинарные умения.

Пока на подсознании сидят блоки и программы – ничего не изменится.

Причиной может быть обида на отца, неудачный опыт в молодости, примеры из жизни близких. Нам важна не столько причина, сколько сама программа.

Осознайте ЧТО вы думаете об отношениях, чего боитесь, чего хотите, как себя ведёте, чего ждёте от партнера, что чувствуете.

- Мужики козлы
- А вдруг он меня разлюбит
- А если он сделает мне больно
- Он может изменить мне
- Любовь проходит
- Супруги ненавидят друг друга
- У всех подруг непутёвые мужья.

Как с такими программами строить отношения?

Представьте, что вы оказались на необитаемом острове и вам отшибло память. Не помните кто вы, когда и зачем. Ни детства, ни имени, ни возраста. Знаете только, что надо добывать себе еду, построить жилище и умеете костёр разводить.

Что будет занимать ваши мысли? Будете ли вы думать о форме своего носа или весе? Будете ли переживать, что на лбу прыщ вскочил?

Помните Робинзона Крузо? Амнезии у него не было, но заботы о внешности точно не занимали его.

Почему же мы тогда так обеспокоены этим? Вы можете сказать: "потому что мы живём в обществе". Да. Но обществу пофиг на ваш нос, вес и прыщ. Если вам пофиг.

Удовольствие от жизни можно чувствовать безусловно. Здесь и сейчас. Нужно только отвлечься от надоедливых программ сознания "ну и нос", "меня никто не полюбит", "я выгляжу ужасно" и тд. Пока внимание сосредоточено на чём-то одном, мы не видим другого. А где наше внимание – там энергия. А где энергия – там и реальность.

Мы сами создаём круговорот мыслей и эмоций, а потом не знаем как из него выбраться.

Что мы делаем с программами?

1. осознаём
2. заменяем
3. чистим
4. видим результаты

### ***Что такое привычка?***

Это программа. Когда раз за разом мы повторяем одно и то же действие, стимулируем определённые нейроны в мозгу, связь этих нейронов становится сильнее, поэтому и активировать ее легче.

Если каждое утро вы пьёте кофе, то резко отказаться от него будет непросто, потому что связи сильные и нужно время, чтобы они ослабли.

Что делать?

=> отказаться сложнее, чем заменить. Поэтому ЗАМЕНЯЕМ! Кофе на чай или цикорий, например, потом можно на воду.

Диеты срываются потому, что это слишком резкий переход. Вводим новое постепенно.

=> произносим аффирмации, которые мотивируют на новое действие. Например "Я люблю все, что полезно для здоровья. Я выбираю то, что позволяет мне чувствовать себя прекрасно"

=> понимаем для чего нам новая привычка! Если нет необходимости, ввести новое будет сложнее. Можно прописать несколько причин, зачем нам менять то, что есть сейчас.

В случае с кофе – "меньше раздражительности, полезнее для здоровья, экономия денег"

=> говорят, что для формирования новой привычки нужен 21 день (30, 90, 100 – цифры разные). Для каждой привычки свой срок, чем дольше она в вашей жизни, тем дольше и ее замена. Чем больше необходимость – тем быстрее происходит формирование новой привычки.

Когда вы поймёте и обоснуете себе зачем вам новая программа, когда начнёте потихоньку, гармонично заменять одно на другое и поддерживать себя аффирмациями, все окажется легко.

### ***Как чистить деструктивные программы?***

Есть самый важный момент в чистке программ. Простой и не очень. Но ключевой. – как можно реже «включать» старую программу (которую хотим заменить)

– как можно чаще включать новую

Как это работает?

1. если у вас блок на неуверенности в себе и установлены программы типа «у меня не получится», «я не справлюсь», «я не достаточно умная/красивая/смелая для этого»

2. осознаём их и начинаем «ловить»

То есть каждый раз, когда в голове появляется мысль похожая на эти – останавливаем их

3. как останавливать? Просто слово «стоп», «хватит», мантра, молитва, песня, стих. Это может быть что угодно, если помогает. Я предпочитаю хо'опонопоно.

4. чаще говорим себе новые установки «я могу это», «я со всем справляюсь», «это для меня легко» и т. д.

5. начинаем искать подтверждение своим словам.

Все. Бывает программа очень быстро и просто заменяется, с другими требуется больше времени. Но абсолютно со всеми действует такой алгоритм.

### **Хо'опонопоно**

Мою жизнь изменила гавайская система хо'опонопоно.

Сначала надо правильно прочитать название.

Эта методика реально изменила мою жизнь. Уже больше 7 лет я пользуюсь ей. Она работает.

Если хотите подробно о ней прочитать – есть книги. Я начала своё знакомство с хо'опонопоно с книги Джо Витале "Жизнь без ограничений».

Самое основное в этой чудо-системе:

– мы сами создаём ВСЁ, что происходит вокруг нас (это принять и понять не просто, можно для начала просто не думать об этом)

– мы должны очищать свой Мир путём очищения своих мыслей и эмоций.

А сделать это можно просто повторяя четыре простые фразы:

- прости меня
- мне очень жаль
- я люблю тебя
- спасибо тебе

Эти фразы мы обращаем к миру и тому, что мы хотим очистить.

Например, вы идёте по улице и видите аварию. Согласно методу хо'опонопоно, это мы притянули (создали), своими мыслями, программами, эмоциями. Значит надо чистить. Просто повторяем фразы: прости меня, мне очень жаль, я люблю тебя, спасибо тебе. И знаем, что вселенная позаботится об этом.

Зачем чистить аварию, которая произошла не с вами? Чтоб в вашем мире было меньше негатива. Повторяя эти слова, вы меняете свои вибрации, повышаете их. Возможно мелкие неприятности с другими – как предупреждение вам о том, что вы негативите, а значит, пора чистить Мир и повышать вибрации.

Кто-то не поймёт и не примет этого метода, скажет, что бред. Но подождите отрицать. Попробуйте повторять их, когда испытываете злость, страх, гнев, обиду, посмотрите, как изменится состояние.

Эти простые фразы способны изменить мысли, мышление и жизнь.

### ***Что я чищу с помощью хо'опононо?***

Когда происходит что-то, что мне не нравится – чищу, повторяя ялюблютебяспасиботебепростименя.

Плохое настроение? Чищу. Что-то со здоровьем? Чищу.

У подруги не ладится день? Пока она говорит мне об этом – чищу. Муж кашляет – чищу.

Думаете, так и с ума сойти можно, контролировать мысли? Дело привычки. Привычка реагировать на все как устрица – не делает жизнь прекрасной. А вот когда начинаешь реагировать осознанно – все начинает меняться.

Даже с точки зрения психологии, вместо того, чтоб накручивать и расстраиваться, заменяете мысли на нейтрально позитивное ялюблютебяспасиботебепростименя.

Едете в метро в час пик. Все бесит, люди толкаются, вы не выспались, опаздываете. И думаете, думаете, думаете обо всем этом. Приезжаете на работу уже раздерганным, раздражённым. Стоит лишь коллеге вас задеть или сказать что-то и вы взорветесь. И весь день может так пройти, а вечером – сорвётесь на близких. Но зачем? Можно просто перестроиться. Трансформировать. Пока едете в метро – повторяйте фразы, на работе, когда бесит – повторяйте, дома – повторяйте.

Один день. Попробуйте сделать это всего один день.

Можно взять даже другие фразы. Я часто повторяю аффирмации: мой Мир заботится обо мне, все идёт как надо. Можно повторять мантры, можно молитвы. Да хоть «розовая белка». Все, что вам комфортно и приятно.

Подробнее про метод читайте в разделе «Мыло для внутреннего бомжа».

## Корневые программы

### Жертва

Это самая стойкая программа, которая даже на уровне ДНК есть. Но работать с нею необходимо, если хотите получать удовольствие от жизни

Какие мысли являются проявлением программы жертвы?

- я столько делаю, а никто этого не ценит
- меня никто не любит
- я так устала сегодня, встала в 7 и весь день не ела
- я работаю, а он ничего не делает
- мне никто не помогает
- конечно, им легко, у них есть это, а у меня нет и мне тяжело
- у меня никогда этого не было и вряд ли будет

Короче, все жалостливые мыслишки, все наезды на других, критика себя и людей – это все жертвушка.

«А что совсем себя не жалеть?» – верно. Вы же хотите быть счастливыми? Хотите быть богатыми? Здоровыми? Для этого нужна сила, нужна осознанность и ответственность.

А программа жертвы этому препятствует.

Можно проявлять любовь к себе и заботу, давать отдых, поощрять, хвалить, ценить и уважать.

«Я молодец, я сегодня столько всего сделала! Сейчас я налью вкусный чай, посмотрю добрый фильм и лягу спать раньше» – это позиция силы. Создавайте такое мышление.

Попробуйте вспомнить программы жертвы и переделать их в позицию силы?

### *Программы «меня обидели»*

Это разновидность программы жертвы в сочетании с критикой. Шикарная смесь.

- вот так всегда, я все для всех делаю, а мне ничего
- он специально так сказал, чтобы задеть меня
- все, теперь никогда не буду помогать больше никому
- неблагодарные
- за что мне это
- вот заболею, что они будут делать
- никто не замечает моих стараний
- ты меня не слышишь/не понимаешь/не ценишь
- ты издеваешься
- ты специально меня выводишь
- не беси меня

- меня это достало
- что бы такого обидного ему сказать/сделать, чтобы он понял каково мне
- никто не понимает, как мне тяжело
- это несправедливо
- испортили мне настроение
- нервы треплют

Узнали свои программы? Это первый этап. Осознать и признать.  
Дальше – будем их ловить.

Мысли и аффирмации для замены:

- я позволяю себе быть собой, а другим – быть другими
- вряд ли он сказал это осознанно и обдуманно, на него повлияла усталость и стресс, он точно уже жалеет о том, что сказал это
- это мой урок и я вынесу из него только хорошее и нужное
- я отпускаю обиду
- я прощаю этих людей не для них, а для себя, чтобы стать свободнее и счастливее
- прощать – легко
- простить – значит избавить себя от лишних деструктивных эмоций
- мое настроение – зависит только от меня и моих мыслей
- то, что я желаю другим – я желаю себе
- меня окружают замечательные, чуткие, отзывчивые люди
- эта ситуация – результат моих прошлых мыслей, но я могу выбрать сейчас новые светлые мысли и создать ими хорошее будущее
- я создаю свою реальность

Тема здоровья и жалоб. Это прям любименькое. Это настолько нормально в обществе, что мы даже не задумываемся, а зачем и для чего.

Предположим, вы встречаетесь с подругой, начинаете делиться последними новостями. Что чаще всего обсуждаете? Конечно, похвастаться надо, раскритиковать что-нибудь, и главное – пожаловаться.

И здесь не про поддержку вообще речь, потому что какую вы хотите поддержку на своё "все плохо, это болит, это не хорошо, тут раздражает"? По сути, это просто "я, я, я. Мне тяжело, меня никто не понимает и не любит". В ответ услышите, скорее всего: "а я, а меня, а у меня ещё хуже". Представьте, мы же в это ещё вкладываем свою веру, эмоции, энергию – и запускаем материализацию того же самого! Тадаааа! Получите – распишитесь.

Я не говорю, что вообще надо молчать и ничего никому не рассказывать. Для начала начните замечать за собой, ЧТО, КОМУ и КАК вы рассказываете.

Зачем всем знакомым звонить и говорить, что вы нездоровы? Зачем жаловаться на усталость и коллег? Помогут ли эти разговоры? Нет! Они только затолкнут поглубже в эти ситуации.

Программы жертвы – одни из самых сильных! Поэтому, я понимаю, что привычка и соблазн так и шепчут: "ну все жалуются и ты пожалуйся", "другим можно, а тебе нет?", "ты же не робот, у тебя тоже есть слабости", "тебе вон как тяжело, а если об этом не расскажешь – никто не пожалует".

Каждый раз, когда захотите пожаловаться – вспомните бабушек на скамеечке. Они целыми днями сидят и обсуждают болячки свои, несправедливость и правительство. Хотите так же? Нет? Тогда будьте осознанными!

## Обида

Мы реагируем обидой почти мгновенно, почти рефлекторно, и почти для всех нас позиция жертвы хорошо знакома с детства. Мы будто играем в знакомую игру, где по роли нам положено обижаться!

Сначала обижаемся, а потом уже понимаем (и то не всегда), что обида была на пустом месте.

Обида – это результат какой программы? Конечно, жертвы. "Меня никто не понимает", "мне не уделяют должного внимания", "у всех все хорошо, а у меня..." и далее в таком же духе.

Когда мне было 13 лет и в пионерском лагере я дружила с мальчиком, все время обижалась на него из-за всего. Что-то сказал, как-то посмотрел, сделал или не сделал чего-то. Я дулась на него каждый день, иногда по несколько раз.

Сейчас обидеть меня невозможно, ну или крайне затруднительно и на короткий момент времени. Очень сложно расстроить того, кто понимает, что его настроение зависит только от его собственных мыслей.

### Почему возникает обида?

Одна из разновидностей обиды возникает из-за разрыва между нашими ожиданиями и тем, как происходит. Чем больше этот разрыв, тем сильнее обида.

Муж не подарил цветы, а вы хотели (но не просили) – ооочень обиделись.

Муж подарил розы, а вы хотели лилии – немного обиделись ("мог бы и запомнить, какие именно я люблю»).

Каждый раз, когда почувствуете программы обиды – остановитесь и подумайте, стоит ли это вашей энергии, и что это даст, будет ли от этого результат? Может есть что-то более конструктивное?

1. Например, сказать о своих чувствах (используя фразы типа "мне хотелось, чтобы ты уделил мне время" вместо "ты никогда меня не слушаешь»).

2. Или посмотреть на ситуацию иначе, найти в ней плюсы. "Ну он же подарил цветы. Какая разница какие, дело не в самих цветах, а во внимании".

Второй тип обиды возникает из-за нехватки внимания.

Это из детства – ребёнок плачет и его берут на ручки.

Как только мы хотим, но не получаем внимания, начинаем воспринимать все «острее», видим во всем повод надуть губы.

При этом, нужно понимать, что такая обида имеет «лёгкую» форму только в начале, если желаемого внимания мы так и не получаем – неудовлетворённость накапливается. День за днём, иногда годами. И перерастает в постоянное раздражение, критику, ссоры и тд.

## **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.