

СЕРГЕЙ ТРОШИН

# МЕТА ВЫБОР

ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ВЫЖИВАНИЮ

# **Сергей Александрович Трошин**

# **Метавыбор. Инструкция**

## **по выживанию**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50174295](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50174295)*

*ISBN 9785449809964*

### **Аннотация**

На освоение материалов книги нужно всего 3,5 часа! Уже в процессе чтения вы снимете много стресса, освободитесь от застарелых проблем, вздохнете с облегчением и начнете видеть мир другими глазами. К книге прилагается аудио и видео версия. Ссылки на скачивание внутри.

# Содержание

Как использовать книгу	6
Краткие тезисы. Правила выживания	8
Как очистить душу и привести в баланс и гармонию	17
Просто помолиться и простить не достаточно!	19
Отдача энергии	21
Что принудительно очищает душу	22
Появление детей	25
«Вселенная 25» или зачем нужны трудности в жизни	27
Как нами играют боги и система поощрения нашего тела	28
Правила игры и опыт бывалых игроков	33
Гормоны и удовольствие	34
Эксперимент с мышкой	36
Поклонение наслаждению	38
Залог здоровья и счастья в жизни — энергичность и позитив	40
Куда уходит наша энергия	44
Незавершенные дела сожаление о прошлом	46
Реализация чужих целей и программ	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

# Метавыбор. Инструкция по выживанию

**Сергей Александрович  
Трошин**

*Дизайнер обложки* Сергей Трошин

*Корректор* Сергей Белевич

© Сергей Александрович Трошин, 2020

© Сергей Трошин, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4498-0996-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вам следует выучить правила игры. И после этого вы

будете играть как никто другой!

*Альберт Эйнштейн*

# Как использовать книгу

Здравствуйте, дорогой читатель. Вы держите в руках не просто книгу, а методическое пособие.

Для того, чтобы родился данный материал мне пришлось изучить десятки различных школ и учений, **вычленив ложные**, убрать всю воду и найти суть. **На поиски ушло несколько десятков лет.**

Я старался не цепляться за детали, копнуть поглубже и найти **базовые принципы выживания в этом мире**, чтобы можно было на пальцах объяснить любому откуда на самом деле берутся проблемы!

Это не сборник теорий, а **выжимка моего личного практического опыта** и моих близких.

Данное пособие даст вам отличный базис для дальнейшего изучения любых **прикладных знаний**. Будь то психотерапия или биоэнергетика.

Несмотря на простоту изложения, материал очень глубокий и каждый поймёт его на своем уровне. Поэтому, спустя время, я рекомендую вам вернуться к данному пособию и изучить его ещё раз.

**В электронном виде книга распространяется бесплатно. Вы можете свободно скачивать её и делиться с друзьями.**

Для удобства скачивания я сделал для вас простенький

сайт на сервисе uCoz, чтобы книга не потерялась в интернете и было место, где всегда можно будет её скачать.

Она есть во всех популярных форматах и будет легко читаться даже на смартфоне.

**Также на сайте есть видео- и аудиOVERсия книги.** Их вы так же можете свободно скачать и распространять.

**Скачивайте в любом формате тут:** <https://metavibor.ucoz.net/>

Там же продублирован весь текст в виде статей. Рекомендую скачать схемы себе на компьютер, чтобы потом можно было бегло на них глянуть и вспомнить о чём была речь. Это своего рода шпаргалки.

**Настоятельно советую приобрести себе печатное издание на сайте Ridero.ru.**

Чтобы правильно усвоить материал **читайте всё последовательно**, не пропуская ни одной главы.

Иногда я к вам буду обращаться на «ты», а иногда на «вы». Это не ошибка – так задумано.

В первой главе я **даю вам базовые тезисы**, а в основном массиве книги объясняю, **почему именно так, а не иначе.**

Это сделано для удобства, чтобы вы могли открыть книгу и с первых строк увидеть выжимку, а не перечитывать всё от начала и до конца, чтобы вспомнить какую-то деталь или найти решение конкретной проблемы.

*Приятного чтения*

# Краткие тезисы.

## Правила выживания

- если тебя ударили по одной щеке, то вторую подставлять не нужно;
- всё что происходит – к лучшему;
- если ты чувствуешь боль, то ты ещё живой и есть шанс всё исправить;
- ничего случайного не бывает
- важно научиться любить себя, а это значит ограничивать себя, дисциплинировать, уметь говорить «нет», **иметь самоуважение**, уметь иногда побаловать себя, дать отдохнуть и восстановить силы;

А также не давать окружающим плохо с тобой обращаться. **Нужно уметь отстаивать свои права и границы** во всех областях жизни, а для этого нужно получать соответствующие знания и уметь их применять на практике.

- **нельзя испытывать чувство вины** и позволять её себе навязывать;
- **нельзя испытывать уныние** – это пожелание смерти самому себе;
- **нельзя подавлять свои эмоции**, но надо научиться выплёскивать их без риска для окружающих, поскольку подавление эмоций приводит к болезням и медленной мучи-



тельной смерти;

– **занимайся в жизни тем, что тебе нравится**, даже если это не принимается твоим окружением, не жди понимания от людей;

– **позволяй себе ошибаться**, ты имеешь право на ошибку! Жизнь – это просто игра, относись к ней, как к тренировке, а ошибки на тренировке – это даже хорошо!

– **концентрируйся на том, что ты имеешь сейчас**, на том, что можешь сделать, а не на том, чего у тебя нет, чего ты ещё не достиг, что ты потерял, чего тебе не хватает и т.д.;

*Одна установка даёт настройку на созидание, рост, развитие, а другая превращает тебя в неудачника, и лишает энергии.*

– **большая часть мыслей и желаний в голове тебе не принадлежат**, поэтому просто отслеживай их и не принимай близко к сердцу;

– **будь искренним со всеми и с собой**. Например, если кто-то нравится или бесит, то нельзя это скрывать, давить свои чувства, загонять их вовнутрь.

Это будет блокировать твою самореализацию в жизни, это будет загонять тебя в рамки и вызывать чувство, что ты зажат в узкую клетку и не можешь даже нормально развернуться. Будет ощущение, что петля на шее затягивается всё туже и туже...

*Необходимо находить безопасный способ выражать свои чувства и эмоции.*

– **быть честным и искренним с собой** значит открыто себе признаваться в своих слабостях, промахах, объективно смотреть на себя со стороны и принимать всё, что в тебе есть, даже самое неприятное.

Когда ты подавляешь в себе какое-то чувство, отрицаешь, что в тебе это есть – ты тратишь огромное количество энергии, а проблема только усугубляется.

Например, *признать что у тебя маленький рост и смириться с этим, признать, что у тебя дефект речи, расслабиться и жить дальше, признать, что ты гомосексуалист и не гнобить себя за это, признать, что ты ненавидишь своих родителей, собственных детей или ещё кого-то и т. д., и т.п...*

Установки и проблемы могут быть самыми разными и не всегда объективными, но ваше подсознание живёт с этим и тратит вашу энергию.

Допустим, ты свято веришь, что мать испортила твою жизнь, и ты её ненавидишь. Но, объективно, вины матери может и не быть, да и прошлого изменить нельзя, **а ты тянешь этот гнев всю свою жизнь, загоняешь вовнутрь,** а потом удивляешься – откуда у меня проблемы...

Когда ты признаешь, что нечто в тебе есть, то **высвобождается энергия для жизни** и улучшается эмоциональное состояние. Ты разрушаешь клетку, в которой жил десятилетиями.

Какие-то вещи в этой жизни можно изменить, а какие-то

нет. Но на сегодняшний день в тебе уже есть моменты, которые лично тебе неприятны или ты испытываешь за них чувство вины, стыда, ущербность по отношению к другим людям и т. д.

**Если ситуацию решить нельзя, то просто признайся себе в этом и живи дальше.** Если ситуация разрешима, *то признать наличие проблемы – это первый шаг на пути исправления ситуации.*

**– человек привыкает ко всему,** поэтому нужно осмотреться иногда вокруг, чтоб понять – а так ли всё на самом деле?

Если живешь в отвратительных условиях, то со временем к ним привыкнешь. Если чем-то болеешь, то и к этому привыкнешь. Со временем для нас становится нормой всё, что живёт с нами долгое время.

Многое познаётся в сравнении. *Если ты привык к тому, что у тебя мало энергии, низкий уровень тестостерона, то для тебя это становится нормой.*

Однако, как только вдруг ты ощутишь скачок гормонов, и у тебя появится больше энергии, на уровне здорового человека, то тебе будет казаться, что ты превратился в супермена и так точно не может быть всегда.

А на самом деле твой уровень «нормы» уже опустился и не дотягивает до здорового уровня, на котором ты бы мог быть «суперменом» каждый день. Но и это не потолок!

**– перестань исполнять чужую волю, жить чужими**

**желаниями.** Так энергия утекает от тебя к «заказчику». Ставь свои цели, найди то, что лично тебе нравится и стремись к этому.

– **болезнь – это лекарство для души.** Не нужно с ней бороться, нужно добавлять себе здоровья, любви, понимания, новых точек зрения на жизнь, людей и их поведение.

Нужно менять свое мировоззрение, учиться принимать любые болезни, неприятности по судьбе и боль от близких людей как **горькое, но необходимое лекарство.**

— **надо постоянно, при любых условиях** внутренне испытывать чувство безусловной любви и радости, даже когда тебе плохо, умираешь ты или твои близкие;

– **страдания – это инструмент развития.** Мы развиваемся, только когда опасно не развиваться. Если мы живем в стерильных условиях, то мы деградируем. Если вы ощущаете в чём-то дискомфорт, значит есть возможность для роста

– **заполни свою жизнь чем-то интересным,** что будет давать тебе разный спектр ярких эмоций, достижений, радости. Если этого не будет, то ты будешь падок на легкие эмоции и скатываться в пороки.

*Если тебе по жизни нечего делать, скучно, то заполни пустоту смыслом: ставь цели, стремись к ним, изучай все новое, развивайся и т. д. Иначе это место займут вредные привычки.*

– **не борись с тем, что тебе не нравится.** Куда направлен фокус внимания – туда и течёт твоя энергия. Ты стано-

*вишься тем, с кем ты борешься.*

Не надо избавляться от болезней, надо стремиться стать здоровым. В первом случае ты концентрируешься на болезни и кормишь её, а во втором – на здоровье, и стремишься к нему.

**– не следует ничего убирать, стараться уничтожить грязь или что-то неприятное.** Это пустая трата времени. Если суп уже пересолен, то бессмысленно пытаться убрать из него излишки соли, придется наоборот **добавить** туда воды, лучка, картошечки и т. д.

**– если тебе что-то мешает,** то старайся не бороться с этим, а добавить противоположные качества. Не бороться с болезнью, а добавлять здоровья, например.

**– перестань бороться с тем что тебе не нравится, например болезнью.** Это всегда вызывает только агрессию. Желание убрать что-то – это желание уничтожить, т.е. *агрессия*.

*Вместо этого добавляй себе здоровья, добавляй чистоты в доме, а не борись с грязью, добавляй хороших манер хамам, но при этом будь внутренне спокоен, делай всё это любя.*

**– если надоели вредные привычки – не надо с ними бороться,** а следует добавить в свою жизнь больше нового полезного опыта и, если его будет много, то вредные привычки просто будут вытеснены полезными;

**– никто никому ничего не должен**

**– нельзя осуждать себя и других людей.** Каждый име-

ет право провести жизнь так, как он хочет.

– **нельзя внутренне отделять себя от других людей.** Хотя внешне мы -все отдельные существа.

– **надо научиться внутренне любить всех,** потому что это Бог так проявляется через этих людей и отражает твой посыл в мир. *По сути все другие люди и их поведение в отношении тебя это и есть ты, только на более глубоком уровне, который мы не осознаем.*

– **на глубинных уровнях мы едины.** И, испытывая внутреннюю любовь к человеку, внешне нужно его воспитывать, т. е. внешне **ты можешь бить человеку морду в воспитательных целях, а внутренне любить** его, как отец, который порет сына, что бы тот стал лучше.

– **нельзя испытывать недовольство судьбой.** Любые неудачи – это всего лишь тренировка твоей души, на которую ты пошёл добровольно, родившись в этом мире.

– **даже когда ты решишь свои основные проблемы,** то это не значит что все это не повторится в будущем. Даже святые болеют.

*Пока мы живем в этом мире всегда будут проблемы, болезни и неприятности, но мы в силах менять наше отношение к ним и, приводя душу в порядок и баланс, избавляться от них.*

– **достигая нового уровня** в единении с миром мы резонируем с ним на более глубоких уровнях и активизируются спящие доселе грехи и несовершенства, которые нам надо

решать. И так будет до тех пор пока мы не уйдём из этого мира.

– **нельзя молиться за тело или благополучие в ущерб душе;**

– **надо спасать душу, даже если тело уже не спасти** и оно умрёт. Душа живёт много жизней, а тело – только одну.

– **перестань осуждать людей,** сними все претензии к их поведению и поступкам. *Нет плохих и злых людей, есть только хорошие тренеры твоей души.*

– **вся грязь от Бога, в том числе и твоя.** За каждым дурным поступком обязательно стоит Бог и, осуждая и ненавидя человека, ты осуждаешь Бога и желаешь смерти всему сущему, включая себя.

– **избавься от чувства вины.** Нельзя заниматься самобичеванием, относись к себе и другим как к детям, которые только учатся жизни, будь снисходительнее ко всем, включая себя.

– **научись любить себя безусловно**, просто за то что ты есть;

– **будь благодарен миру и Богу за всё, что есть** в твоей жизни, за все успехи и неудачи, за те уроки которые ты прошёл, за ту боль, которая даёт тебе возможность очистить свою душу и стать счастливее;

– **молись за своих детей, но не за их здоровье и благополучную судьбу,** а за то чтобы они научились любить, научились радоваться безусловно при любых обстоятель-

ствах;

– **со своим уставом в чужой монастырь не лезут.** Нельзя поучать других людей и советовать, *если тебя не спрашивали.*

*Даже если видишь, что человек идёт на верную смерть, то это его право так прожить жизнь, это его выбор, ты не имеешь права мешать ему получать опыт. Нельзя заниматься спасательством.*

– **пост, воздержание и прочие аскезы нужно делать только** при внутреннем ощущении *безусловной любви и радости.* Если этого нет, то *любые аскезы будут опасны.*

– **чаще задумывайся о том, что «я несу в этот мир? Что я могу дать этом миру? Чем я могу быть полезен? Кому я могу быть полезен?»**

– **нельзя только получать.** В первую очередь, нужно что-то отдавать другим, **быть полезным этому миру.** *Исходи из изобилия ресурсов, чего у тебя много? Денег, времени, оборудования, связей и т. д...*

*Используй свои ресурсы, чтобы приносить пользу миру без мысли, что тебе обязательно должны дать что-то взамен.*



# Как очистить душу и привести в баланс и гармонию

Установки и правила жизни, которые помогут в трудную минуту:

- **я делаю всё, что могу, а на остальное – воля Божья;**
- **я принимаю неприятности по судьбе;**
- **я прощаю тех, кто что-то отнял, оскорбил, бросил, подвёл, предал и т. п.** Это особенно важно в период полового созревания и за 3 года перед рождением детей;
- **периодическое намеренное унижение своих желаний, амбиций, пост, воздержание.** *Если ты этого не будешь делать сам, то жизнь сделает это за тебя, но гораздо интенсивнее.*

Необходимо сознательно периодически отрешаться от мирских желаний, вкусной еды и наслаждений. Тогда увлекаться земными радостями будет безопасно.

- **нужно жертвовать своей правотой, защищённостью души;**
- **следует быть готовым получать не только радость, но и боль.** Это стороны одной медали. Должна быть разность потенциалов.

*Нельзя заикливаться на чувственных наслаждениях или работе, способностях, т. е. аспектах сознания.*

**Нужно чтобы маятник жизни двигался в обе стороны**

поочередно. Вы не можете только вдыхать или только выдыхать. Подробнее в главе **«Маятник жизни»**.

Если вас перекосило в сторону гордыни, то нужно тормозить сознание, отрешаться от всего, стараться замедлить бег.

**Спорт, физическая работа, рыбалка, живопись, музыка тормозят сознание, умственную деятельность.**

**Отрабатывайте болезненные ситуации:**

– **вас обворовали**, значит надо понять что именно **вы воруете** у других людей. Может быть их время или внимание?

– задавайтесь вопросом **для чего происходят или происходили те или иные события** в вашей жизни. Чему вас хотела научить Вселенная, каких качеств вам не хватает.

# Просто помолиться и простить не достаточно!

Показатель, что молитва сработала – это внутреннее изменение отношения к миру и людям.

*Когда ты стал добрее, отзывчивое, терпимее в словах и поведении, тебя стало сложнее задеть, ты научился молчать, когда очень хочется объяснить кому-то, что он не прав, но ты чувствуешь на душе тепло, уют, беспричинную радость; и даже если внешне всё плохо, разваливается судьба, умираешь ты или твои близкие, то на душе всё равно покой и радость.*

*Когда очередная неприятность не вгоняет тебя в депрессию, когда рассыпанная соль и макароны по всей кухне не вызывают у тебя приступ злости и гнева, а ты смиренно идёшь наводить порядок.*

*Когда тебе приходится жертвовать своими удовольствиями, своим комфортом, временем, деньгами и прочим ради сохранения любви к близкому.*

Если ты просто ритуально выполнишь молитву, то не будет реальной настройки и проработки болевой ситуации, внутреннего изменения, – и ничего в жизни не изменится. К этому нельзя относиться как к таблетке: выпил пилюлю – и всё прошло. Тут **работать надо и очень серьезно**. А ведь грехи мы копим не одну жизнь...

Инерция неправильного мировоззрения и поведения копится нами из жизни в жизнь и **чтобы изменить ситуацию полностью понадобится время**. И даже если вы тяжело больны, то нужно молиться не о выздоровлении тела, а о спасении души, даже если вам придётся умереть! *Бывает так, что тело уже спасти нельзя, но спасти душу никогда не поздно.* Вам ещё жить на этой земле, хоть и в новом скафандре.

# Отдача энергии

- физическая активность;
- умственная активность;
- благодарность людям и Богу

**Постоянная благодарность Творцу, как форма отдачи энергии.** Это устанавливает прочную связь с Богом, как с близким родственником идёт энергообмен. Нельзя только получать от Бога что-либо, нужно уметь отдавать.

Постоянная отдача энергии Богу в виде благодарности позволяет нам ощущать внутреннее единство с ним и мы перестаём отделять себя от мира, людей, ситуаций, мы сливаемся с миром и нам легко принять любые уроки для очищения и тренировки души.

**Душа, как гитара, – нужно иногда подстраивать. Поэтому как не чисти душу – периодически придётся повторять всё снова и снова.**

# Что принудительно очищает душу

– *болезнь тела;*

– *смерть;*

– *страдания, неприятности по судьбе, неудачи, предательства, несправедливости;*

– *боль от близких людей.*

Когда рушится человеческое счастье до основания, а основанием является душа, тогда повышается потребность в Боге. В единении с Ним у нас появляется возможность получить новую порцию энергии любви, которую мы расходует на зачатие детей и формирование их судьбы.

## **Болезнь тормозит отток энергии и спасает душу!**

Чем сильнее будет разрушаться тело и сознание, тем сильнее будет импульс возврата к любви, к безусловной радости. Внутренне слабая особь жить не должна, она может повлечь за собой остальных и тогда вымрет весь род. Поэтому часто самки убивают новорожденных детёнышей или отказываются их кормить, потому что чувствуют, что они нежизнеспособны.

**Торможение инстинктов.** Болезнь тормозит инстинкты, породившие её, и очищает душу. Мы можем ждать, пока начнётся болезнь и очистит нашу душу, или самостоятельно работать над очищением души, ограничивая себя в удовольствиях, тормозя свои инстинкты.

**Страх, тревога – это признак падения энергии.** Если боишься что-то потерять, то значит ты за это зацепился, и это стало для тебя слишком сильным источником счастья – ты начал этому внутренне поклоняться. Если ты просто боишься и не сохраняешь при этом любви к Богу, не принимаешь такой исход событий со словами «на все воля Божья», то ты притягиваешь к себе эту проблему.

**Отречение** от детей (в том числе аборты), любви, близких людей ради комфортной жизни – это поклонение будущему, благополучной судьбе. *Например, отец – алкоголик и вы его презираете. А это значит, что вы отрекаетесь от любви к нему. Для вас идеалы, нравственность, принципы оказались важнее любви, т. е. вы стали им поклоняться.*

**Презрение к несовершенному человеку – это отделение себя от него,** возвышение себя над ним и желание, чтобы он не существовал в этом мире, т. е. умер.

**Когда мы начинаем чему-то поклоняться, то у нас появляется зависимость от этого.** Чем богаче у человека чувства (душа), тем выше у него интеллект. Потому что душа первична. Чем выше интеллект, тем больше у человека раскрываются способности и тем большего он может добиться в жизни.

У человека примитивного боль и унижения вызывают обиду. А у человека высокоразвитого, у которого масштаб намного больше: и чувства, и интеллект, и способности – унижение вызывает ярость и ненависть.

**Поэтому чем талантливее, незауряднее, способнее человек, чем выше, красивее и светлее его чувства, чем знаменитее, чем больше у него власти, тем больше он должен верить в Бога и быть гармоничным. Иначе его шансы на выживание и потомство стремятся к нулю.**



# Появление детей

Для появления на свет детей, для продолжения рода нужна колоссальная энергия. **Это стратегический запас нашей души.** Но когда человек утрачивает безусловную любовь и радость в душе, она обесточивается, и ему нужна постоянная подпитка в виде стимуляторов на уровне тела и сознания...

К ним можно отнести секс, экстремальные виды спорта, кофе, наркотики, порнография, воровство и т. д. В этот момент стратегический запас души начинает тратиться, ведь вспышки радости и любви в душе непостоянны и условны, **а любовь должна быть непрерывной, и в любой ситуации.**

Чем МЕНЬШЕ человек устремляется к Богу, тем жёстче человеку даётся чистка. Если безусловной любви в душе мало, то чистку всё тяжелее и тяжелее проходить. В конце концов он не хочет её проходить и становится гомосексуалистом, или у него появляются больные дети, или их не появляется вообще. То есть даже испытания, чистки не даются Сверху, если человек не может их пройти.

**Внутренне мы едины, а внешне мы должны разъединяться.** Если мы срастаемся с человеком и внутренне, и внешне, то мы хотим сделать другого человека копией себя и малейшее отклонение от наших представлений о том,

каким он должен быть, вызывает боль, обиду. А по факту, на уровне энергетики это выглядит как *прокрустово ложе*, где он каждого подгонял под свой размер. И мы так поступаем с нашими близкими.

# «Вселенная 25» или зачем нужны трудности в жизни

В эксперименте «Вселенная 25» на примере мышей наглядно было показано, что отсутствие трудностей в жизни снижает уровень энергетики и ведёт к вырождению популяции.

Начали появляться мыши-гомосексуалисты, самцы, которые интересовались только своей красотой, самки, которые вели себя агрессивно, убивали детенышей, а потом и вовсе отказывались спариваться с самцами.

И всё это происходило при изобилии ресурсов. Для добычи пропитания, защиты территории и жизни ничего делать было не нужно и, как следствие, **мыши переключились на потребительскую модель поведения и перестали отдавать энергию.** А для появления детей нужна энергия, которой в них нет. Вот и началось вырождение и девиантное поведение.

# Как нами играют боги и система поощрения нашего тела

1. Жизнь – это игра, а тело – персонаж, которым играет наш Дух.

2. В этой игре есть законы, которые срабатывают автоматически.

3. В игре есть правила роста, соблюдая которые, можно достигать в ней новых высот. Несоблюдение правил приводит к страданиям и болезням на уровне тела, сознания и души.

4. Тело (аватар) живёт только одну жизнь, а сознание – несколько, душа – ещё больше, и только Дух (Игрок) вечен. Чем тоньше уровень, тем больше мы получаем от него энергии и радости и тем легче начать ему поклоняться.

На каждом из уровней есть ценности, к которым мы привязываемся и **чем более вечен источник наслаждения**, тем больше мы получаем энергии и, как следствие, испытываем от него счастья, и тем легче привязаться и поставить его во главу угла, что приводит к обесточке души и проблемам по судьбе, болезням и смерти.

Только в последние десятилетия стало возможным провести аналогии с виртуальными мирами, видеоиграми.

Раньше мудрецы познавшие истину просто говорили, что

этот мир – иллюзия, сон Бога... А как ещё объяснить первобытному человеку сверхвысокие «компьютерные технологии»?

**Воспринимайте всю дальнейшую информацию из категории «ну допустим...»**

Наш физический мир – это своего рода видеоигра, в которую играет наш Дух. Для простоты можете называть его Высшее Я. Сути это не меняет.

По аналогии, человек сидит и играет в Супер Марио на Денди. Он держит джойстик в руках и управляет виртуальным игроком. Он понимает, что это всё – игра, и он просто развлекается, получает опыт. Если не получилось пройти игру с первого раза, он пробует снова и снова, пока не научится проходить её.

Каждый игрок (Дух) должен пройти определённый перечень игр, чтобы получить возможность играть в ещё более навороченные игрушки.

**Самое главное – не просто пройти игру, а научиться определённым вещам, пройти уроки, получить вполне конкретные навыки.**

Для каждого навыка могут быть разные игры. *Например, у нас есть шахматы и го.* Обе игры развивают стратегическое мышление, но всё же подход у них совершенно разный.

**Внутри игры игрок связан рамками и условиями самой игры.** Например, вы, сидя на диване, живёте в трёхмерном пространстве, а управляете Марио в двухмерном, так

как там ограничений ещё больше и, если прошли нужный участок, то вернуться назад уже не получится – экран движется всегда только вперёд.

А если вы играете в гоночки, то там другие ограничения. И так с каждой игрой.

В мире, откуда мы пришли в эту реальность, возможностей намного больше, **можно сказать что мы – Боги**. И чтобы ощутить новый опыт, развиваться дальше, мы **погружаем себя в мир с ограничениями**, где наши способности урезаны, нам стирают память, реализация желаний идёт очень медленно, а не мгновенно, как это было раньше и т. д.

Когда вы уже научились легко проходить какую-то игру, просто так играть вам уже не интересно. Вы начинаете играть на время, сразу с несколькими противниками, играть одной рукой и т. д, в общем, всячески ограничивать себя. То же самое делают и Игроки (Высшие Я), погружаясь в нашу реальность.

**Как и в видеоиграх, в нашем мире есть персонажи, которыми управляют живые игроки (Высшее Я) и есть боты** – программы, запрограммированные алгоритмы. У ботов, как и у других игроков есть тело, сознание, душа, но у них нет Духа – Игрока, который им управляет.

**Определить бот перед вами или просто неопытный игрок** практически невозможно. Да и сути это не меняет, на тонком плане мы все едины, даже с ботами. Поэтому от-

носиться ко всем нужно одинаково.

**В этой игре есть законы, которые срабатывают автоматически.**

Если мы подкинем камень, то он обязательно упадёт вниз. Камни твёрдые, а вода мокрая. Мы ощущаем этот мир ровно таким, как нас запрограммировали, и подчиняемся законам, которые существуют в этом мире.

Всё, что мы видим вокруг, – это настоящие объекты, **но только для нас, персонажей внутри игры.** Для игроков «по ту сторону экрана» – это не более, чем иллюзия.

Для примера возьмём того же Супер Марио. В этой игре Марио может бежать только слева направо и разбивать некоторые кирпичи рукой, а сквозь другие предметы он пройти не может при всём желании.

Там есть физика – если он подпрыгнет с определённым усилием и скоростью, то пролетит вполне конкретное количество пикселей на экране. Всё, как в нашей жизни.

Про то, что мир полностью математичен и фрактален в этой книге я рассказывать не буду. Это отдельная и очень интересная тема. Пока просто примите это из категории «ну допустим...».

Помимо элементарных законов физики в нашей игре прописаны также другие автоматические алгоритмы. Их часто называют кармой. На самом деле всё происходит автоматически, нет никаких богов, которые следят за тобой **и наказывают, если ты поступаешь неправильно.**

Если ты бьёшь себя молотком по пальцу, то неминуемо будут проблемы. Но если растянуть причину и следствие во времени, то **определить их взаимосвязь становится довольно трудно.**

*Ты ударил себя молотком по пальцу, но боль ощутил только через полгода, а опухать палец начал только через год.*

*И скорее всего ты подумашь, что может съел чего-то не то, или это всё потому что рукой почесал себя не в том месте, или тебя заразили неведомой болезнью...*

В этой книге я свёл причину и следствие вместе и объяснил механику работы этих законов, чтобы каждый желающий мог играть в данную игру веселее, с **большим осмыслением и радостью.**

**А ещё это лечит болезни тела, сознания и души,** но об этом далее.



# Правила игры и опыт бывалых игроков

В игре есть правила, соблюдая которые, можно достигать в ней новых высот. Несоблюдение правил приводит к страданиям и болезням на уровне тела, сознания и души.

Вы вправе играть в данную игру как захотите, можете бить себя молотком по пальцу, есть вольфрам, стекло и даже железобетонные конструкции, но здоровья и счастья это вам точно не прибавит.

Только вы решаете, как играть в эту игру и что в ней делать. Она спланирована так, что в **любом случае вы получите нужный опыт**, сколько бы времени на это не ушло.

Кто-то продвинулся в игре дальше остальных и бывалые игроки делятся своим опытом прохождения, принципами, которым они следовали, чтобы достичь успеха. Использовать эти принципы или нет — решать только вам.

# Гормоны и удовольствие

Наше тело (аватар) живёт только одну жизнь, сознание – несколько, а душа – ещё больше, и только Дух (Игрок, Высшее Я) вечен. На уровне физического тела у нас есть животные инстинкты, животные источники радости.

Удовлетворяя свои инстинкты мы получаем поощрение – выброс гормонов и нейромедиаторов: дофамин, серотонин и эндорфины и т. д.

Это позволяет чувствовать кайф и подталкивает нас снова и снова действовать в нужном направлении, чтобы получить новую дозу гормонов. Это естественные наркотики.

Зная данный принцип, люди изобрели лёгкий способ получать кайф, ничего не делая – **употребление наркотических веществ.**

В естественных условиях тебе нужно приложить массу усилий, чтобы получить выброс гормонов.

Например, ты много тренировался, готовился к соревнованиям и занял первое место. В момент победы ты получаешь порцию счастья и это заставляет тебя и в будущем много трудиться, чтобы снова ощутить это наслаждение.

Но ведь в наше время можно просто выпить пару баночек пива и ощутить такой же выброс гормонов, не вставая с дивана. И прилагать усилий тебе не пришлось... **А если нет разницы, то зачем платить больше?**

То же самое происходит при увлечении порнографией и онанизмом. В естественных условиях, чтобы спариться, тебе нужно потратить много энергии. А тут ничего делать не нужно, нажал кнопку и понеслось... Это **незаслуженное удовольствие**, это как деньги, которых ты не заработал.

И так человек в погоне за легкими удовольствиями встает на путь деградации...

Каждый раз, получая высокий уровень гормонов, организм стремится к балансу и чтобы ты не истощил нервную систему от избыточного удовольствия, мозг бережёт тебя и снижает чувствительность рецепторов к дофамину.

Из-за этого **приходится каждый раз повышать дозу**, чтобы ощутить прежний уровень удовольствия, либо делать перерывы, чтобы восстановилась чувствительность рецепторов.

Поэтому двух банок пива уже недостаточно, спортивный отдых становится всё более экстремальным, порнушка всё более забористая и т. д.

Более тяжелые наркотики, вроде героина, настолько мощно стимулируют выброс дофамина, что чувствительность рецепторов снижается катастрофически, и восстановить её полностью уже не представляется возможным.

# Эксперимент с мышкой

На животном и человеческом уровне мы все живем ради кайфа – выброса гормонов. Был известный эксперимент с мышкой, которой вживили электроды в мозг и при нажатии на педальку электрический импульс стимулировал выброс дофамина.

Как следствие мышка перестала есть, спать, размножаться и целым днями просто нажимала на педальку, пока не умерла от истощения нервной системы и организма в целом.

В погоне за легкими удовольствиями человек так же начинает лениться и получает **незаслуженную награду, что приводит к падению уровня энергии**, и ему становится тяжело делать самые простые вещи, например, общаться с людьми. **Для простого общения нужно много энергии.** А когда нет энергии любой стресс вызывает чудовищный эффект и окончательно деморализует человека.

Ещё один важный аспект. **Выброс дофамина напрямую связан с уровнем тестостерона.** Ставишь цель – под неё выбрасывается дофамин и тестостерон. Достигаешь цель – получаешь ещё больший выброс гормонов.

А когда ты получаешь лёгкое удовольствие, для которого не нужно было прилагать усилий, то уровень тестостерона наоборот снижается. А на низком тестостероне переносить стресс крайне тяжело.

Сейчас в мире доступно слишком много лёгких удовольствий и жизнь стала рафинированной. Ставить цели, преодолевать трудности стало ни к чему, куда проще лежать на диване и жевать высококалорийную пищу.

**Жирная пища и быстрые (простые) углеводы – это мощный выброс энергии.** В природе их мало и наше тело запрограммировано на то, чтобы делать выброс гормонов и поощрять нас искать высокоэнергетическую пищу, ведь это – залог выживания.

И тут человечество опять попало в ловушку... Современные технологии позволяют нам получать огромное количество калорий, почти ничего не делая, но мы их никуда не тратим и заплываем жиром и болезнями.

Мы превратились в общество потребления. Мы только едим, но тратить энергию не желаем. А движение – это жизнь! Даже если питаться плохой пищей, но много двигаться, то большая часть вредных веществ просто утилизируется. Однако, мы поступаем иначе...

# Поклонение наслаждению

На уровне тела мы больше всего привязываемся к еде и сексу, как к самым большим источникам счастья в животном мире.

На уровне сознания многообразие намного больше. Подробнее это мы разберем в следующих главах. А пока коротко: социальный статус, благополучная судьба, таланты и способности, сверхспособности, нравственность, идеалы и т. д.

На уровне души мы привязываемся к близким людям.

На каждом из уровней есть ценности, к которым мы привязываемся, и чем более вечен источник наслаждения, тем больше мы испытываем от него счастья и тем легче привязаться и поставить его во главу угла, что приводит к обессточке души и, как следствие, проблемам по судьбе, болезням и смерти.

**Чем более вечен источник счастья, тем легче нам к нему прирасти и начать поклоняться.**

Наибольшее наслаждение мы испытываем от близких людей и прирастаем к ним, начинаем внутренне поклоняться, как источнику нашего счастья. Это уровень души.

Но счастье должно быть безусловным. А тут ваше «счастье» зависит от близкого человека. А если он предаст, умрёт, бросит вас, унизит и т. д., то источник счастья исчезнет, а безусловного счастья вы испытывать не научились,

а нет счастья – нет энергии для жизни и у вас включается программа ненависти или обида.

И в том, и в другом случае идёт обесточка души, болезни и смерть.

На уровне сознания вы начинаете поклоняться тому, что переходит с вами из жизни в жизнь – ваши наработки, таланты, способности. Чем более талантливый человек, чем чище и возвышеннее его чувства, чем он более нравственный и духовный, тем сильнее у него контакт с тонкими планами и тем больше энергии он оттуда получает. А выброс энергии – это всегда источник счастья. Сознание кочует с нами из жизни в жизнь и это более надёжный источник наслаждения, чем физическое тело и мы легко к нему прирастаем.

На уровне тела мы больше всего испытываем удовольствие от еды и секса. Как разновидность идёт всё, что выбрасывает большие порции дофамина, включая тяжёлые наркотики, кофеин, алкоголь, порнографию, онанизм и т. д.

Разрушение тела даёт выброс энергии, а выброс энергии – это всегда источник наслаждения.

# Залог здоровья и счастья в жизни – энергичность и позитив

- мы любим энергичных и жизнерадостных людей;*
- энергичность – это показатель гармоничности человека и его выживательного потенциала;*
- важно, насколько много энергии приходит, и куда мы её тратим;*
- условный и безусловный приток энергии.*

Я много лет думал почему же одни люди популярны и с ними все хотят общаться, а с другими нет? Что привлекает нас в других людях? И понял – **это энергичность.**

Чем больше у человека энергии, тем он здоровее, жизнерадостнее, легче переносит стресс, у него выше выживательный потенциал, и у его детей также, он легче зарабатывает деньги, оптимист по жизни, у него всегда стакан наполовину полон, он не расстраивается, если многие его попытки не дают результата, он не заиклен на результате, но всегда к нему стремится.

Чтобы иметь всё вышеперечисленное нужно иметь много энергии. Человек, у которого энергии нет, становится зависимым, пессимистичным, тяжело переносит любые стрессы, перерабатывает, неэффективен по жизни, с людьми ему тяжело общаться, здоровья нет и жизнь его окрашена в серые



тона.

**Энергия приходит к нам из глубины тонких миров, от Бога, до нашего поверхностного материального мира.**

В нормальном состоянии каждое существо получает и излучает безусловную любовь и радость и, как следствие, у него много энергии на всё.

**Но когда мы привязываемся к человеческим и животным радостям, то на смену безусловной радости к нам приходит условная: выполнил условие – получил порцию счастья, не выполнил – не получил.**

Например, стал поклоняться работе. Успехи на работе – ты испытываешь счастье, неудачи – уже жизнь не мила.

Другой вариант: зацепился за близкого человека и начал внутренне ему поклоняться. Это делает тебя зависимым от него.

Если любимый человек сделает что-то не так, то ты обижаешься или ненавидишь его, а если сделал что-то приятное, то ты радуешься. В общем, от любви до ненависти – один шаг. Мы ещё про это будем говорить.

Такая зависимость проявляется как **внутренняя агрессия** к любимому человеку, а это сродни пожеланию смерти. И часто от подобных ревнивцев любимые люди просто уходят, начинают пить или даже умирают.

Когда ты внутренне зависишь от человека и делаешь его источником своего счастья, ты, можно сказать, молишься

на него и, если он от тебя уйдет, то с ним уходит и твой источник счастья и жизни, что вызывает лютую злобу и обиду, а также желание этого человека убить сознательно или бессознательно.

Обычно этим страдают женщины. У мужчин такое поведение встречается реже. **Наглядно это можно увидеть при разводе** – в женщину буквально бес вселяется и она из некогда близкого человека превращается в самого жуткого врага, который всеми силами пытается уничтожить соперника, т. е. бывшего мужа. Хотя раньше в любви клялась до гроба...

У таких зависимых жен мужа обычно пьют или умирают, как вариант – спасаются бегством.

Но, когда у человека мало энергии, это может проявляться в разных аспектах жизни, например, сниженный иммунитет, социофобия, пессимизм и т. д.

Вот интересный пример: красивый парень, хорошо зарабатывает, уверенный в себе, но девушки от него постоянно уходят. Вскоре этот парень неожиданно умирает...

Вроде всё при нём, но никто не хотел с ним связывать судьбу. **А ответ прост:** на уровне энергетики люди чувствуют друг друга и девушки внутренне ощущали, что парень – не жилец.

А значит у него стоит программа самоуничтожения, энергетика схлопывается и соответственно выживательного, сильного потомства от него не будет.

Да ещё на полевом уровне программа самоуничтожения по эффекту резонанса может убить и саму девушку, в некоторых случаях.

**Как всё это определить у себя и других, не обладая никакими сверхспособностями, будет рассказано дальше. И будет дана инструкция как это вылечить.**

Просто посмотрите вокруг, с кем вам лично хочется общаться: с нытиками, у которых всё в жизни плохо и они ничего не хотят делать или с активными и позитивно настроенными людьми, которым нравится жить? И тут не важно о мужчинах или женщинах идёт речь, не важно какой характер и т. д.

Когда у человека много энергии ему море по колено и любые неприятности он легко переносит, никогда не унывает. А когда энергии мало, то краски тускнеют, ничего не радует, делать ничего не хочется... А если это затянулось, да еще человек привык играть в жертву, то пиши пропало...

# Куда уходит наша энергия

- незавершённые проекты, дела, цели, сожаление о прошлом;
- реализация чужих целей/программ: начальника, родителей, дальних предков и т. д.;
- над тобой довлеет чужая воля: слова «надо и нужно»;
- ты играешь не свою роль, живёшь чужой жизнью;
- игры в которые играют люди, треугольник Карпмана;
- чувство вины;
- обиды на людей;
- претензии к людям, группам людей, миру в целом;
- ощущение что мир неправильный и его нужно переделывать;
- лёгкие удовольствия ради вспышки радости:
- быстрые углеводы, жирная пища
- онанизм и порнография
- увлечение видеоиграми
- наркотики
- кофеин
- алкоголь
- сигареты
- инфорнаркомания
- увлечение околоруховными практиками
- выбросы дофамина

**Первая причина всех проблем – это отсутствие безусловной радости и любви в душе**, когда твоё внутреннее состояние не зависит ни от каких внешних условий.

Энергию мы можем получать безусловно и условно. Но так же важно, куда утекает наша энергия. **Ведь ноль умноженный на миллион все равно будет ноль!**

Сколько воды не наливай в дуршлаг, она всё равно утечет. Поэтому очень важно научиться **закрывать основные утечки** вашей драгоценной энергии.

# Незавершенные дела сожаление о прошлом

Больше всего в жизни мы запоминаем незавершённые, прерванные дела. Это свойство нашей психики. Пока мы дело не завершим наш мозг годами в фоновом режиме продолжает думать об этом и тратить нашу энергию.

Остаётся только два варианта: закончить это дело, реализовать идею, т. е. закрыть гештальт, или полностью отказаться от этой мысли, освободив место в своей жизни.

**Симпатическая и парасимпатическая нервная система.** Чем опасны постоянные переживания по поводу того, что вы чего-то не сделали, не смогли, ошиблись, глупо выглядели и т. д.?

У нас есть две части нервной системы: симпатическая и парасимпатическая. Первая включается когда у вас стресс, выделяется кортизол, адреналин, идёт мобилизация организма.

**Это защитный механизм.** Он срабатывает автоматически когда на вас бежит бешеная собака, вы стоите на краю пропасти, вам нужно кому-то набить морду и всё в таком духе. В общем, когда идет угроза вашей жизни и здоровью.

В этот момент кровь отливает от органов пищеварения и направляет её к мышцам, вся нервная система возбуждена и готова к решительным действиям.

Но долго так продолжаться не может. После такой мобилизации должен следовать период отдыха и восстановления. Тогда начинает работать парасимпатическая нервная система.

Однако, если вы постоянно думаете о своем провале, что можно было сделать не так, что *«опять я накосячил»*, то нервная система не может дать вашему телу расслабиться.

Мозг будет постоянно отдавать команды мобилизации, готовить вас к «войне с недругами» и гормоны, нужные для расслабления просто не будут вырабатываться в нужном количестве, например, мелатонин (гормон сна). Пища будет плохо перевариваться, а повышенный уровень кортизола и адреналина будет мешать гормону роста, тестостерону и другим восстанавливать ваше тело.

Наш мозг не видит разницы между воображением и реальной жизнью. Гормоны выделяются в обоих случаях. И самобичивание, постоянный внутренний диалог, только заставляет вас переживать этот стресс снова и снова.

Тело так долго не выдержит. Количество катаболических (разрушающих) гормонов будет преобладать, ваша продуктивность во всех сферах жизни будет падать, нейроны в мозгу будут разрушаться.

И не важно, насколько давно произошла ситуация, из-за которой вы переживаете. Даже если прошло уже 10—15 лет, то ваши переживания заставляют мозг проживать это снова и снова, а тело реагирует как будто всё происходит прямо

сейчас.

**Но у вас есть отличное оружие:** луч внимания. Куда вы направляете его, туда и движется энергия.

Вы не можете не думать о **белом слоне**, только он и будет крутиться у вас в голове. Не верите?

Просто попробуйте не думать о **белом слоне**. Ещё раз повторяю – не думайте о **белом слоне**. **Белый слон** уже покинул вашу голову? Если нет, то вам нужно думать о чём-то другом.

Единственный вариант выйти из маленького ада внутри своей головы – это изменить точку фокусировки и начать думать о чем-то другом.

Бросила девушка – найди другую, потерял работу – займись чем-то интересным, заведи новые знакомства, запишись на курсы, в какой-то кружок по интересам.

**Главное заполнить свою жизнь новыми целями и яркими эмоциями.** И весь неприятный опыт просто будет вытеснен за ненадобностью и ваши переживания прекратятся.



# Реализация чужих целей и программ

В нашем обществе всем навязывают определенные стандарты успеха и счастья, хотя для каждого они индивидуальны. Мы часто не задумываемся над тем, что просто живём не своей жизнью, стремимся реализовывать не свои желания, стремитесь не к своим целям, а к тем целям, что нам навязало общество.

Это очень обширная тема, но на ней в данной книге мы останавливаться не будем.

Родители нам навязывают свои жизненные ценности и дети часто живут не своей жизнью, а жизнью своих родителей, делают то, что не успели они. **И дети осознают, что этого не хотят, просто не могут отказать, боятся, что их перестанут любить.**

Например, поступают в ВУЗ куда сказал папа, а заниматься тем, чем им хочется, начинают только после получения диплома, который вручают папе или маме со словами: *«Получите, распишитесь, а я теперь могу пожить немного для себя»*.

Но есть скрытые программы, которые передаются полевым способом на уровне ДНК и ты просто повторяешь судьбу своих предков до 4-го колена.

Например, женишься в те же годы, что и твой дед, заболеваешь и умираешь так же. С точностью до года. Даже при-

чины смерти одинаковые.

Причём опыт не знает пола. **Ты перенимаешь опыт с отцовской и материнской линии всех предков за последние 100 лет**

# 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.