

# Гипнотические сказки



Наталья Майорова

Наталья Майорова

**Рассказки. Гипнотические сказки**

«Издательские решения»

**Майорова Н.**

Рассказки. Гипнотические сказки / Н. Майорова —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-857651-5

Для кого-то эти сказки будут обычными, а для кого-то — гипнотическими.  
Текст устроен таким образом, чтобы вы смогли почувствовать себя  
расслабленно и отдыхать во время чтения. Проверьте.

ISBN 978-5-44-857651-5

© Майорова Н.  
© Издательские решения

## Содержание

Павлин	6
Бобр	10
Дыхание и полет	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Рассказки Гипнотические сказки**

**Наталья Майорова**

*Иллюстратор* Дина Шпагина

© Наталья Майорова, 2020

© Дина Шпагина, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-4485-7651-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

И пока ваши глаза читают,  
ваше подсознание радуется.

## Павлин

В одном далеком лесу жил Павлин и был он совершенен: умен, красив, силен. И все богатство, что у него было, имелось неспроста: с раннего детства учили его и воспитывали по-особенному. Он умел трудиться, придумывать небывалое, знал, как собирать еду и делать её вкусной. Знал, как ухаживать за своими шикарными цветными перьями, прекрасно пел, иногда танцевал и завораживающе летал. Он был само совершенство.

Когда Павлин легко поднимался в небо с земли, на него смотрели с любопытством, восхищением, удовольствием, а то и с завистью. Он раскидывал крылья так широко, что казалось, он может обнять небо. Павлин вдыхал свежий аромат воздуха, плавно и мягко поднимал и опускал могучие крылья и от наслаждения закрывал глаза, чувствуя, как солнце греет веки.

Он отличал все оттенки заката и восхода, умел быстро менять местоположение и медленно парить. Была у павлина и еще одна особенность: когда он хотел, мог, словно конфетти пускать из неба свои перья, и цветным, золотистым дождем они летели, кружили, пока не достигали земли. Тот, кто находил павлинье перо, мог загадать любое желание, и оно исполнялось.

И если представить сейчас, что в руке это павлинье перо... Какое оно? Как помещается в ладони? Целиком или немного выступает? Или чуть меньше? Мягкое, шелковистое, тончайшей нити... Оно блестит на свету и переливается радужными красками... В руке... Приятно к коже. Как прочен и тонок его стержень... Белый... Изящный... Перо можно бережно хранить или подарить близкому человеку... Можно прижать его к груди или месту, которое испытывает дискомфорт... И тогда все становится чудесным... Все становится живым и настоящим, счастливым и гармоничным... Дивным...

Перо может исполнить любое желание...

Павлин много странствовал, поэтому была у него единственная не радость – отсутствие постоянных друзей. И он не знал наверняка: дело в странствиях или в том, что дружить с кем-то было непросто. Однажды он сошелся с сорокой. Она тоже любила летать, но когда павлин предлагал ей долететь до водопоя в долине, она причитала, что мать не разрешит, что она не может быть такой свободной и не полагается птицам так далеко улетать без стаи.

Потом он спелся с ласточкой. Они любили вместе звучать, много общались, шутили и философствовали на важные темы. Но когда дело шло к полетам, ласточка печалилась размахом павлиньих крыльев и плакала тонким голосом, что не может так высоко взлететь.

Дружил Павлин и с совой. Она была умна и начитана, они летали по ночам, посиживали в совином дупле, играли в интеллектуальные игры, но как только Павлин выходил на свет, сова конфузилась от его красоты и печалилась, что не может быть такой же красивой.

Павлин пробовал дружить с лебедем и аистом, но и те либо просили поносить крылья, либо выпрашивали чудесные перья, либо завидовали: кто голосу, кто полету, кто свободе, кто красоте...

Павлин знал, что он немного отличается от других, но он также знал, что вся его прелесть оттого, что он иначе воспитывался, долго учился, много старался, тренировался, ухаживал за собой. И даже его дар рассыпаться перьями, которые исполняют желания, был не просто чудом, а возможностью, которая появилась у него, когда он стал гармоничным, и природа дала ему способность обогащать и облагораживать других, чтобы и его окружение было счастливым.

Однако его окружение больше заботилось о том, чтобы упрекать Павлина в своей прекрасности. Он даже начал испытывать чувство вины за то, что он такой великолепный и могучий, хотя отлично знал, что заслужил свое величие. Время от времени друзья и близкие жаловались ему на свои неприятности, и причитали, мол, если бы у них были такие крылья, если бы у них были волшебные перья, стройное тело и прекрасное мышление, они были бы

счастливы. Павлин каждый раз вежливо объяснял им, что все возможно, стоит только захотеть. Сорока вполне могла побывать на водопое, ласточка летала очень ловко, но почему-то не признавалась, а сова была умна и видела в темноте. Он делился, как что-то сделать или получить, иногда предлагал волшебные перья, но знакомые лишь вздыхали обреченно, как будто ничего нельзя изменить. Хотя все можно улучшить. Все можно получить. Все можно создать. Все можно реализовать. Ты можешь то, это и еще больше.

Павлин знал: если его друзья получают новые крылья, другой голос или богатства, они не станут верно и счастливо ими распорядиться. Некоторым важно просто страдать.

Была у Павлина и подруга чайка. Она всегда была недовольна собой: не любила свой полет, отражение в речной глади, перья, и даже запах свой она не любила. Но Павлин ей нравился, и она видела в нем что-то ценное для себя.

Однажды он решил показать чайке водопой, куда звал сороку и где часто бывал один. Ему казалось, что это место особенное, что там можно обогащаться, исцеляться, становиться величественнее и великолепнее. И вот в один счастливый день они отправились в путь. Вдвоем полет оказался чуть дольше обычного, но ветер был попутным, и стремиться вперед было легко. Они порхали и порхали, изучая под собой зеленые кроны, бегущие ручьи, цветущие поля и благоухающие сады. Чайка была рада полету. Время от времени она погружалась в состояние гармонии и теперь даже закрыла глаза от удовольствия, чувствуя, как солнце пригревает ее веки. Это было восхитительно и свободно: просто летать словно пушинка, парить в воздухе, направляться в интересное место, где Павлин обещал исполнить ее желания, помочь измениться и стать лучше. Павлин почувствовал, что пора снижаться и махнул чайке крылом. Оба они легко и нежно ступили на землю, медленно сложили крылья, и Павлин повел подругу вперед. Он отодвинул крылом ветви лианы, и за занавесом зелени чайка увидела то, что не встречалось ей даже во снах. Это было чудесное место, оазис! Спелые плоды свисали с деревьев, цвели редкие деревья, пахло свежестью и чистотой. Воздух был прозрачный и прохладный, но телу было тепло и приятно. Они спустились ниже к реке и, оказавшись на самом берегу, чайка увидела блестящий водопад, переливающийся радужными узорами на солнце... И эти узоры отражали ее состояния, ее ощущения, ее настроения... И рассказывали ей простую историю... Водопад плескался и шумел белой пеной. Чистейшая вода обогащала и дарила силы. И Павлин не думая подлетел к потоку и подставил крылья и голову под воду. Она ровно и приятно текла по оперению, разглаживая его. От удовольствия Павлин закрыл глаза, и вокруг него появился золотой свет, сияние, он снова обрел еще больше энергии и воодушевления. Он открыл один глаз и пригласил чайку занять его место. Она ужасно боялась. Неизвестное всегда пугает. Вдруг вода сделает ей больно, вдруг оперение испортится? Или что-то случится? Не стыдно ли это? Не опасно ли? Она долго собиралась с силами. И Павлин пообещал ей, что, если она решится, ее жизнь изменится: она станет еще прекраснее, полюбит себя, свой запах, свои достижения, свои полеты...

Время шло. Солнце близилось к закату, но чайка не решалась. Ей не хотелось мочить оперения, она боялась, что изменения могут ей не понравиться. Сейчас всё понятно: она недовольна тем, что есть, но к этому она привыкла, а перемены... она еще не знает, что может произойти, и боится, что новое понравится ей еще меньше. Чайка поведала это Павлину. Он понимающе кивнул: за долгое время он привык, что некоторые не верят в себя, да и понял также, что не всем нужны перемены: есть те, кто живет простой, однообразной жизнью... и решил дать чайке время. Они послушали шум водопада, Павлин воспрянул, и они снова отправились туда, откуда прилетели.

Дома чайка не могла уснуть. Ее тревожила мысль о том, что она могла, но не решилась изменить свою жизнь. Она думала и о том, что невозможно изменить жизнь так просто, одним купанием: нужно трудиться и наверняка еще больше страдать. Павлин тоже не мог уснуть. Он

размышлял, почему другие хотят жить его жизнью или жизнью других счастливых, но не могут решиться изменить свою, не верят, что это возможно.

Все можно сделать. Все можно реализовать.

Все можно создать. Все можно улучшить.

На следующее утро чайка и Павлин не встретились. Павлин пришел проведать подругу, но ее не оказалось у реки. Он отправился гулять один. А в это время чайка полетела к водопаду.

Во время прогулки Павлин встретил кукушку. Она попросила у Павлина еще одно перо. Неделию назад она куковала о своем горе, и тогда Павлин дал ей волшебное перо – исполнить одно желание. Кукушка приняла перо, исполнила свое желание и теперь обзавелась добрым десятком новых. Павлин ответил, что это прекрасно и все желания она может исполнить сама – перо для этого не нужно: она сама может найти спутника, слетать в дивный сад, сменить оперение и найти новое место для гнезда. Но кукушка ожидала иного ответа и упрекнула Павлина в жадности, ведь ему бы ничего не стоило подарить ей всего дюжину перьев. «Перо не научит тебя действовать самостоятельно» – ответил Павлин.

В любой жизненный кризис перо всегда приходит как чудо, но его нет необходимости использовать каждый день. И хотя во вселенной Павлина вырастают новые и новые крылья, он не считает правильным раздавать их по первой прихоти. Кукушка не поняла важности и значимости этих слов и улетела недовольная, оставив Павлина с чувством вины, которое ему не принадлежало.

Он долго думал и понял, как трудно быть гармоничным и счастливым, когда каждый требует от тебя кусочка счастья или просто тоскует, но не желает сделать что-то для себя сам. Он хотел поделиться своими переживаниями с чайкой, но она пропала, и Павлин решил, что пора сменить место жительства, отправиться в другие края. И полетел он, куда велит ему сердце.

Полет был шикарный. Павлин мечтал, как было бы славно найти новую землю, где живут счастливые. Ведь он не может быть единственным, кто счастлив и полон жизни. И он летел ночь и весь день. И еще одну ночь, разглядывая землю под собой в поисках пристанища. И на второй день, к вечеру решил он, что пора приземлиться. Свободный полет прекрасен, но можно найти волшебный водопад и очиститься в нем. Водопад он нашел по шуму пены у подножия реки. Струи были в несколько раз больше и мощнее тех, в которых он обычно купался. Немного боязливо Павлин подлетел к струям воды и приник к потоку. Вода стекала по его голове, плечам, крыльям, телу, обволакивая все тело, смывая усталость, смывая все лишнее, обогащая новой энергией... Павлин знал, что всегда и везде, куда бы он ни летел, найдется водопад. И найдется водопад больше и еще больше. И можно восполнить силы и получить энергию. И получить еще больше энергии и стать еще счастливее. И когда Павлин открыл глаза, он увидел, как на него смотрит прекрасная птица, похожая на него своим оперением, только птица была белого цвета, как сказочная принцесса. Она взмахнула своими белыми ресницами и увела крылом в сторону новой земли. Там жили счастливые и довольные птицы, которые строили новую землю, и среди них была та самая чайка, которая сама нашла дорогу и сама создала свою великолепную и сказочную жизнь.

Некоторые люди знают, что внутри них есть огромный и сильный Павлин. Потенциал с огромными возможностями, и пока он дремлет, можно заниматься своими делами настолько, насколько это возможно, и когда будет необходимо можно просто позвать его... Просто попросить его... Распустить свои крылья... Внутри тебя есть великий потенциал... Просто разбуди его... Когда будет нужно... Вспомни о нем... Позови его, раскрой его крылья...

И ты можешь идти куда угодно... И делать что угодно... И менять места... Но везде ты будешь брать с собой себя... И свое тело... И свои знания... И свои возможности... Возьми... И всегда и везде будет находиться водопад... Поменьше и большой... Сколько энергии тебе нужно? Достаточный водопад... Для преображения... Любви...

Энергии... Гармонии...



И чем больше внутренний потенциал, тем больше возможностей он видит... Чем внимательнее павлин, тем проще ему найти водопад... И ты можешь то, это и еще больше...

И всегда можно быть павлином и тем, кто берет павлинье перо... И можно отдавать и брать... И можно брать и отдавать... И это волшебное перо можно использовать или сохранить... И все можно реализовать...

И энергию можно восполнять... Получать и дарить...

И дарить себе тоже...

И чем больше желания, тем больше счастья, чем больше радости, тем больше гармонии, а когда ты чувствуешь гармонию, ты можешь то, это и еще больше...

И подсознание может взять из этих странствий самое ценное и полезное. И можно забыть запоминать сознательно то, что можно вспомнить и оставить подсознательно. И можно просто волшебничать...

## Бобр

На краю леса, где речка обвивает деревья извилистой лентой, жил приятный коричневый бобр с ухоженной шкуркой и сильными белыми зубами. Он работал, не покладая лап и хвоста: от самого рассвета до ночи, пока небосвод не усыплется алмазными звездами. Он строил и строил и строил свою будущую жизнь, свой дом. Бобр почти ни с кем не общался и почти ни с кем не дружил. Он очень любил свое дело, даже считал это своим призванием и как-то не задумывался о том, что работает он больше, чем ест и спит. И все текло в потоках полноводной реки, приподнимая кувшинки и весело журча под трели птиц. Шум воды навевал радость и мелодичность, спокойствие и уверенность.

Близилась весна. Из дальних стран стали возвращаться птицы, вить новые гнезда. Животные бегали друг за дружкой, резвились на опушке под теплым солнышком. Многие гуляли парами или выгуливали свое милое потомство. Жизнь цвела.

И в один такой спокойный и ясный день зайчонок приник к мягкому пушистому пеньку и начал наблюдать за бобром, который по-прежнему строил и строил и строил.

Зайчонок спросил, чем он занимается, и бобр глухо буркнул, что строит. Он не был зол или невежлив, но предпочитал, чтобы во время важного дела его никто не отвлекал. Он строил.

Зайчонок был мал и неопытен, и потому вместо понимающего молчания задал еще один вопрос: а зачем?

И бобр, было, сверкнул своими зубками, чтобы произнести ответ, но задумался. Зачем? Зачем он работает? Зачем он строит домик? Или это плотина? Или что это?

Он подумал еще немного, вспомнил, что уже давно у него есть верный ответ и выдал его: «Для будущего».

Зайчонок притих, но продолжил следить за работой бобра, любопытно изучать. Бобр не останавливался ни на миг. Он трудился и трудился, а звезды еще даже и не думали проступать: у всех в лесу был обед.

Бобр спросил зайчонка, почему он не идет обедать к своей семье. И зайчонок ответил, что не голоден, что ужасно скучает и не имеет понятия, чем себя занять.

Бобр даже не сразу распознал слово «скучно»: разве такое может быть. Он предложил зайчику пойти к нему через недельку и быть может, тогда он придумает ему занятие. Но зайчик ответил, что никакую недельку он ждать не может: скучно и тоскливо ему прямо сейчас. И зайка лежал то одним бочком, то другим, то прыгал на месте, то смотрел на пчелок и муравьев, то прислушивался к речке, то собирал ягодки, то сочинял стишочки, то поглядывал на бобра.

За целый день бобр даже привык к присутствию зайчика, хотя по-прежнему не рассказывал, над чем он трудится и зачем ему столько работать.

Время шло... Зайчонок видел, как трудится бобр и уже понял, что тот ужасно устал. Он хотел было сказать об этом бобру, но понял, что он не поймет и не ощутит своей усталости. Иногда тело так заряжено делом, что даже не замечает, какая на него навалилась усталость.

И зайчонок решил научить бобра отдыхать. И поскольку дел у зайчонка совсем не было, а скука никуда не уходила, он решил занять себя хотя бы этим.

Думал он, думал, но мысли не приходили в голову. Зайчонок даже решил, что перед размышлениями надо рассылать приглашения своим мыслям, чтобы они приходили в срок. Но мысли так и не пришли, и тогда зайка отправился к сове.

Сова жила недалеко на дереве, часто ухала, издавала добрые звуки и была похожа на добрую бабушку, которая вяжет носки своим внукам. Слово за словом, и вот связан целый шарф или покрывало. Зайчонок забрался наверх, цепко хватаясь за ветки, постучался и вошел

в дупло. В дупле было скучно: мебели почти не было, никаких особенностей зайчик тоже не увидел. Кроме одного кое-чего. Но что это кое-что было известно только зайчику.

Сова дремала. Зайчонок негромко фыркнул розовым носом, сова отозвалась, но видно было, что еще не отошла от дремы.

Зайчик сообщил, что пришел по важному делу, что ему очень скучно, а бобру совсем наоборот – пора отдохнуть. Но что делать, зайчонок не знает: бобр выглядит уставшим, а замечать это отказывается, все делает что-то на потом, а сейчас пропускает жизнь. Сова немного улыбнулась и дополнила, что зайчонок мог бы заняться уже более полезным делом или просто порадоваться, что у него столько свободы. Зайчик кивнул. И тогда сова предложила ему вспомнить медведя. Медвежонок с бурой шерстью и пушистыми лапами ищет мед и малину, строит свою берлогу, а потом с приходом зимы засыпает и отдыхает. Его деятельность разделена, он успевает дружить со зверьми, лакомиться вкусностями, строить жилище, создавать потомство и отдыхать тоже время находится. Сова посоветовала зайчонку брать пример с медвежонка. Но пока зайчик еще маленький, он может просто уметь отдыхать, отпуская совесть и скуку. Уметь отдыхать... Посвящать время себе... Своим мечтаниям... Радостям... Быть наедине с собой...

Сова замечталась... И зайчик напомнил ей, что есть еще и бобр, который все свободное время посвящает строительству будущего, которое происходит сейчас. Сова думала, думала и решила вместе с зайчиком прогуляться до края леса, где жил бобр.

Они шли не спеша и радовались опускающимся лучикам солнца. Под вечер лес становится еще уютнее и роднее.

Бобр трудился в своем обычном темпе и не заметил, как сова и зайчик подошли к нему. Сова понимающе кивнула, и зайчик догадался, что фырканья розовым носом будет недостаточно, чтобы привлечь внимание. Сова заурчала. Потом зайчик помахал лапкой, потом сова помахала крылом. Бобр был вовлечен в свое дело и не обращал внимания ни на какие знаки. Тогда сова и зайчик подошли к самому берегу, чтобы бобр смог их слышать. Сова заговорила первой и сказала, что отдыхать очень важно. Она начала рассказывать историю про одну ее знакомую, которая все летала, летала, летала, а потом перестала летать и никто ее больше не видел. Не умела она отдыхать, а это очень важно. Бобр молчал долго и терпеливо, и только когда зашло солнце и на небе стали появляться первые звезды, он вышел на берег и сел рядом с совой и зайчиком. Он уточнил у зайки, почему тот не идет домой, но заяка ответил, что весь дом его лес. Бобр снова помолчал и затем тихо засопел. Он сказал своим новым приятелям, что не помнит, чтобы кто-то сам приходил к нему поговорить. И тогда он добавил, что не умеет отдыхать, потому что не знает, как и зачем – нужно ведь трудиться. И сова ответила ему, что зайчонок тоже не умеет отдыхать, только по-другому. У него полно свободного времени, и он не знает, куда его использовать, а бобр наоборот занял себя делом и не находит свободного времени. Но прямо сейчас можно ощутить спокойствие и расслабленность, легкость и комфорт. И пока это происходит можно ощущать, как руки становятся легче и нежнее, и если у подсознания есть важная задача, ее можно проработать, отдыхая. И пока ты отдыхаешь, подсознание работает, и по мере того, как подсознание работает организм накапливает энергию и силы... И это может быть похоже на механизм, где все действия совершаются последовательно и одновременно, и чем больше отдыха, тем приятнее работа, чем приятнее работа, тем больше удовольствия, а когда удовольствия очень много, можно получать больше энергии и отдыхать более активно. И чем активнее отдых, тем продуктивнее работа, чем продуктивнее работа, тем больше мотивация и тогда цели могут становиться более весомыми и великими, и когда великие цели реализуются, можно чувствовать в себе силу и энергию другого порядка...

Иногда можно ничего не делать только читать сказку... И глаза переходят со строки на строчку... И это время может быть самым продуктивным и ценным...

И когда бобр почувствовал лучи солнышка на своей шерстке, он решил не продолжать свою работу сразу, а немного отдохнуть и прогуляться по лесу. Он не рассказал сове и зайчику о своих мечтаниях, но загадав желание, он решил пойти чуточку дальше...

Когда зайчонок увидел солнышко, но не обнаружил бобра, он решил перестать тратить время попусту и заняться делом. Раньше все его попытки занять себя чем-то важным и интересным останавливались на том, что никаких интересностей не приходило ему в голову. В этот теплый денек зайчик решил, что пока бобр отдыхает, зайчик немного поработает. Он не умел строить и не знал, что делать, но вспомнил, как весь прошлый день наблюдал за бобром от скуки и решил просто повторять его действия.

Тем временем бобр гулял по лесу. С тех пор, как он был здесь последний раз, многое изменилось. Выросла новая трава, подросли кусты, расцвели некоторые деревья. Он изучал кустики, норки, листья, тропинки, встречал незнакомых лесных жителей, и это не было удивительным, ведь знакомых у него и не было. Неспешным шагом он добрался до другого края леса, где протекала та же река. Но хоть река была и та же, узнать ее было трудно: вода была немного теплее, поток чуть живее и ширина немного больше. Бобр решил проверить глубину и нырнул в реку с разбега. Дно отличалось от домашнего, даже рыбы плавали как-то веселее. Он окунулся снова и снова и почувствовал, как вода оживляет его, как силы новой волной восстанавливаются. Несколько мгновений он лежал на поверхности воды неподвижно, ощущая, как телу хорошо и спокойно, как оно неподвижно, как ему легко... И по мере того, как силы восстанавливаются, иммунитет становится крепче и выносливее, организм оздоравливается и исцеляется... Исцеляться значит быть целым. Единым с собой... И пока подсознание делает свою работу, тело может просто отдыхать, а сознание занято сказкой...

Бобр вышел из воды и разместился на берегу, чтобы посушить свою блестящую шкурку. Где-то поблизости он услышал знакомый звук. Словно зубы рубят щепки, а хвост вскидывается и хлопается о воду. Он приподнялся, чтобы увидеть эту громкую картину. В нескольких метрах от него занималась своими делами красивая бобриха, очаровательная самочка, которая старательно складывала ветки друг к другу. Бобр не хотел привлекать к себе внимание и тревожить самочку, но чириканье птиц над его головой позволили бобрише повернуться и заметить бобра. Она засмушалась, опустила глаза, и было видно, что она хочет уйти и хочет остаться. Чириканье стихло, и в воздухе повисло лишь журчание реки.

Бобриша двинулась первая, она сообщила, что никогда раньше не видела бобра, и тогда бобр признался, что он с другого края леса. Он встал, отряхнулся, и оба подошли поближе друг к другу. Оказалось, что оба давно искали себе друзей, но никак не могли найти. И найти они не могли потому, что большую часть времени проводили по хозяйству без надежды встретить кого-то близкого. И вот когда это случилось, тем для разговоров была целая масса, и никакое журчание реки и чириканье птиц не могло перебить их беседу. Через какое-то время бобр предложил немного прогуляться, и оба поняли, что впервые в жизни просто беззаботно проводят время и при этом не считают, что бездельничают. Шли они, шли и дошли, наконец, до любимого края леса, где селился бобр много-много лет.

Зайка продолжал трудиться над постройкой, и хотя он привнес много нового в изначальное творение, ему удалось закончить строительство до прихода бобра. Когда бобр увидел готовый дом, он не поверил своим глазам. Он принялся изучать каждый миллиметр, каждую деревянную ступеньку, трогать дверные ручки, заглядывать в окна... Он даже не представлял, что так сильно растягивал свою работу, так долго шел к своей мечте, которую можно было осуществить за один день. Глаза бобра блестели от радости и благодарности. Он принялся обнимать зайчика, которого совсем недавно не замечал. А зайчик тоже был счастлив. Он научился делать важные дела и проводить время с пользой. Научился трудиться и творить.

Бобр устроил новоселье. Бобриша нарядила дом цветами и растениями. Пригласили сову и зайку, стали пить чай.

Сова урчала, как важно жить сейчас и сегодня, что Сейчас протекает, как полноводная река и прямо сейчас нужно чувствовать каждый ее изгиб, каждое повышение, каждое мгновение. И это действительно важно, уметь отдыхать и чувствовать свое тело, уметь трудиться и уметь находить друзей. И очень важно во всем находить гармонию и баланс, и чем больше гармонии, тем равнозначнее радости, чем больше отдыха, тем интереснее работа, чем интереснее работа, тем ярче удовольствие. И цели могут быть великими, и их можно исполнить прямо сейчас. И поставить новые... И по мере того, как подсознание стремится организовать жизнь самым благоприятным способом, сознание разрешает проявиться этому через поступки... И чем больше ты читаешь, тем полнее и понятнее чувствует себя подсознание... И у него всегда есть время и паузы для узнавания чего-то важного и ценного... И можно взять из этого транса самое полезное и значимое в данный момент и позволить себе немного полежать на берегу или поплавать в чистейшей реке. И я не знаю, как тело ощущает прохладу воды и тепло солнца, как кожа чувствует приятный ветерок и как мыслям приятно порхать вместе с птицами... И если отдых может приносить еще больше удовольствия, можно принять его прямо сейчас... И еще немного... И еще... И когда подсознание будет готово к воплощению новых идей, можно сделать глубокий вдох...

## Дыхание и полет

Дыхание – это всегда сейчас. Как только ты фокусируешь внимание на своём дыхании, ты возвращаешь себя в настоящий момент, и тогда, прямо сейчас... ты чувствуешь, как воздух курсирует через тело, наполняя каждую клетку кислородом. Можно заметить, как дыхание щекочет левую пятку или правый мизинец руки, как оно отдаётся в плечо, и я не знаю, какое плечо почувствовало это раньше: правое или левое, но пока это происходит, выдох высвобождается через правый локоть, и ты снова вдыхаешь...

Любой человек способен управлять своим дыханием, замедляя и ускоряя его, подстраивая его под ритм собеседника или любимого... Вдыхать через мочку уха, выдыхать через макушку, вдыхать через колено, выдыхать через поясницу... Просто представь... Это воображение... И снова глубокий вдох и глубокий выдох... Через весь позвоночник... А глаза бегают по строчкам, и ничего не надо делать, только читать...

И можно сконцентрировать свое внимание на одном определенном участке тела, где накоплена, но не освобождена энергия, где ощущения самые плотные, самые сжатые, как блок, как усталость, как препятствие... Где в теле находится страх или неуверенность, усталость или лень, или что-то другое... интересно, как выглядит это место, какой плотности эта энергия. Точка ли это или сфера, куб? Или это конкретный образ? Какого она цвета, какой формы, какого вида... Не читай быстро... Медленно... Подумай... Не убегай от ответов...

И если бы можно было представить это место в себе более отчетливо или сконцентрироваться на важном и заметном участке тела, который может беспокоить или напоминать о себе, то мне интересно, как быстро это можно сделать... И можно ли узнать у этой энергии... Какое позитивное намерение оно обеспечивает? Что ценного и полезного оно дает совместно с тем неблагоприятным? Что оно хочет сказать? И можно послушать... Зачем оно необходимо? В чем смысл? Какие обеспечивает положительные ресурсы?

Интересно, как можно назвать этот запрос, с чем начало работать подсознание... И если это название можно сформулировать или обозначить, это пора сделать прямо сейчас. И если у подсознания есть с чем работать, хотелось бы, чтобы работа началась через несколько вздохов. И пока сознание следит за словами или пытается анализировать, оно может заняться внимательным прислушиванием к подсознанию... И пока это происходит, можно спросить у подсознания, знает ли оно, как решать эту важную задачу и что нужно сделать, чтобы решить это... Достаточно ли подсознанию разрешения для начала работы или это можно начать решать прямо сейчас? Любопытно, что весь опыт человечества, весь опыт предыдущих воплощений, опыт рода, опыт вселенной, весь опыт жизни может быть использован, чтобы решить эту задачу, и интересно, каким способом она может быть решена... И можно это сделать...

## **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.