

Алхимия духа



Владимир Жикаренцев

# КЛЮЧИ К СВОБОДЕ



Лучшие практики,  
методики, упражнения  
для исполнения желаний

**Владимир Васильевич Жикаренцев**  
**Ключи к свободе.**  
**Лучшие практики,**  
**методики, упражнения**  
**для исполнения желаний**  
**Серия «Алхимия духа»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51406151](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51406151)*

*Ключи к свободе. Лучшие практики, методики, упражнения для исполнения желаний / Владимир Жикаренцев: АСТ; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-17-120046-6*

### **Аннотация**

Владимир Жикаренцев – знаменитый философ, писатель и психолог. Тираж его книг уже превышает пять миллионов экземпляров. Эта книга – результат двадцатилетней работы автора.

Человек, который умеет управлять мыслями, получает в руки ключ к своей жизни. Мысли создают установки и определяют, как мы живем: будем ли мы больны или здоровы, богаты или бедны.

Практики медитаций, упражнения, которые собрал в этой книге Владимир Жикаренцев, учат работать с мыслями,

сознанием и подсознанием – очищать его от негатива, настраивать на успех, деньги, выздоровление. Книга научит вас работать с психической энергией, поможет стать сильным и удачливым, привлекать счастливые обстоятельства и, в итоге, сделать жизнь такой, как вы хотите.

# Содержание

От издателя	5
Вступление	7
Благодарности	9
Часть I	10
Как соединить в себе внешнее и внутреннее	10
Часть II	42
Метод Обретения Внутренней Силы	42
Конец ознакомительного фрагмента.	57

# **Владимир Васильевич Ключи к свободе. Лучшие практики, методики, упражнения для исполнения желаний**

*Детям, нашим Учителям, посвящается*

*Цель моих книг и семинаров заключается в том, чтобы вы сами научились справляться со своими проблемами и через это обрели свободу, а не передавали свою силу другим.*

*Владимир Жикаренцев*

## **От издателя**

Перед вами необычный сборник. Здесь собраны лучшие практики, методики и упражнения из книг известного учителя, автора популярных книг и семинаров, посвященных самопознанию, Владимира Жикаренцева. Эти практики проверены годами, многие люди благодаря им смогли изменить свою жизнь к лучшему, научиться жить осознанно, управ-

лять своей судьбой и помогать себе самостоятельно...

# Вступление

*Моей жене Марине посвящается. Я никогда не перестану восхищаться ее терпением и способностью любить и помогать людям.*

Моя первая книга была издана в 1995 году. За это время она пережила десятки переизданий и помогла очень многим людям изменить свою судьбу к лучшему, научиться жить осознанно. За это время изменился и я, многое понял и пережил, и написал еще два десятка книг. Всё, о чем я пишу, может быть применено на практике, многие люди смогли понять себя и научились управлять своей жизнью благодаря знаниям, полученным из моих книг. В этом сборнике я объединил все самое действенное из моей практики, все лучшие методики и упражнения, проверенные временем и опытом – моим и моих учеников. Этот сборник – своего рода обучающее пособие, которое поможет и тем, кто знаком с моим учением, и тем, кто познакомится с ним впервые. В нем вы найдете ответы на многие мучающие вас вопросы, сможете лучше разобраться в себе и с тем, что происходит в вашей жизни.

Методики, которые я открыл и проверил на себе, я предлагаю вам, дорогие читатели, – реально работают. Подтверждение этому – мои семинары, которые я провожу уже мно-

го-много лет. За годы, прошедшие после издания моей первой книги, многое изменилось в моей жизни, в жизни моих учеников и читателей. Работа над собой – процесс непрерывный, но оно того стоит. Стоит затраченных усилий и времени. Вы научитесь работать со своей психической энергией и менять жизнь в нужном вам направлении, вы поймете, как стать сильным и как делать жизнь такой, какой вы хотите ее видеть.

Дерзайте!

*Владимир Жикаренцев*

# Благодарности

Я выражаю свою благодарность всем тем людям, которые помогли мне написать мои книги. Это люди, которых я встречал на своем пути. Особую помощь мне оказали те, кто посещал мои семинары. Они давали мне материал для размышлений, они задавали каверзные вопросы, вынуждая меня искать на них ответ. Их помощь неоценима.

Я искренне благодарен сыну Александру и жене Марине, которые вдохновляли и вдохновляют меня на написание моих книг.

Я выражаю благодарность настоятелю дзен-буддистского монастыря в Сан-Франциско Рэбу Андерсену, который учил меня, как жить в этом мире и помогать окружающим людям, как всегда быть здесь и сейчас, не сбегая в мир иллюзий, порождаемых собственными мыслями, и который щедро делился со мной секретами дзенской медитации и буддийской логики. Я также благодарен доктору психологии Роджеру Ла Шансу, научившему меня пользоваться методом «Единорог» – методом высвобождения негативных эмоций, стрессов, фобий, страхов.

# **Часть I**

## **Наша мысль – наша карма**



### **Как соединить в себе внешнее и внутреннее**

#### **Причины возникновения проблем**

Почему люди сталкиваются с проблемами? Почему люди регулярно сталкиваются с похожими ситуациями? Почему, в конце концов, люди болеют?

Все наши страдания происходят от иллюзии разделенно-

сти, которая порождает страх и ненависть к себе и которая в конечном итоге приводит к болезням.

О какой разделенности идет речь?

«Когда вы соедините в себе внешнее и внутреннее, левое и правое, верх и низ, вы соединитесь с Богом». Эти слова приписывались Иисусу Христу.

По существу, данную мысль можно представить следующим образом:

Внешнее = Внутреннее } = Бог

Левое = Правое } = Бог

Верх = Низ } = Бог = Бог

Не правда ли, данная запись уже наводит на некоторые любопытные размышления? Это символическая запись, и под верхом и низом, левым и правым, внешним и внутренним можно понимать что угодно, проводя любые аналогии.

Если быть кратким, то речь здесь идет о том, что внешний, окружающий нас, и внутренний, принадлежащий человеку, миры едины. Заметьте, что это уже существует в реальности, и задача каждого человека заключается в том, чтобы увидеть это и воплотить в себе.

В любой мировой религии можно найти свидетельства людей, достигших такого единства и описывающих свой опыт очень похожими словами. То есть это существует на самом деле! Мы просто не можем увидеть это.

Левое и правое в представленной выше формуле подразумевают в первую очередь мужское и женское начала, то есть для объединения с Богом необходимо открыть в себе мужское и женское начала, увидеть, как они работают, и соединить их. Приемы работы с собой тибетских лам ясно показывают, что это реально и вполне достижимо.

А под верхом и низом прежде всего понимаются Небо и Земля. Здесь приходят на память слова Гермеса Трижды Величайшего<sup>1</sup>: «Как наверху, так и внизу», – которым как минимум три тысячи лет. Следовательно, еще одна наша задача заключается в том, чтобы увидеть тождественность Неба и Земли. Отсюда следует, что наша Земля это и есть Небо, на которое мы так стремимся попасть, и что рай можно найти на Земле.

Поняв, как работает первое равенство: «Внешнее = Внутреннее», вы получите в руки мощный инструмент не только для выживания в этом мире, но и для достижения собственного благополучия.

Только вы сами являетесь для себя авторитетом. В конечном итоге только вы сами решаете, принять ту или иную точку зрения или нет. Начинайте проверять это, начинайте замечать, что происходит с вами и вокруг вас, и вы убедитесь, что мир действительно един, что внешнее равно внутренне-

---

<sup>1</sup> Гермес Трижды Величайший (Гермес Трисмегист) – синкретическое божество, сочетающее в себе черты древнеегипетского бога мудрости и письма Тота и древнегреческого бога Гермеса. Основатель герметизма и науки Древнего Египта.

му, левое равно правому, а верх равен низу.

Итак, самый главный вывод, который следует из равенства «Внешнее = Внутреннее», следующий:



вы и только вы являетесь причиной того, что происходит с вами в этой жизни.

Никто не виноват в том, что происходит с вами. Вы являетесь источником своих проблем. Они есть всегда и будут всегда, пока вы не разберетесь в том, как вы их порождаете.

## **Роль жертвы**

Вы заметили, как вы все время стремитесь сделать кого-то виноватым? Это очень выгодно, потому что тот, кого вы заставляете почувствовать вину, стремится загладить ее перед вами. Вы добились своего, вы получили власть над этим человеком. Очень простой и очень изящный ход, который ни к чему не ведет в смысле кардинального решения проблемы «Как стать счастливым».

Некоторые люди пытаются прожить жизнь через своих детей, заставляя их делать то, что они хотели бы делать сами. Но это, как правило, не работает, поскольку у детей своя жизнь. Когда же это работает, дети, следуя советам родителей, проживают их жизнь, и рано или поздно наступает момент, когда они понимают, что не делали в своей жизни то, что хотели. Вырастая, люди чувствуют, что пойманы в ло-

вушку, но они не знают, как в таком случае поступать. Отсюда неврозы и прочие расстройства нервной системы, которые ведут к болезням.

Вы попробовали одну модель поведения – возложение вины за собственные неудачи на окружающий мир и других людей, – и она не работает. Почему бы вам не попробовать другую модель, сместив акценты с внешнего мира на себя? Я хотел бы предложить вам не корить и не обвинять себя за то, что вы сделали в прошлом. Прошлое ушло, преподав вам урок. Теперь настало время действовать и изменять свою жизнь.



Если у вас хватило сил создать проблему или болезнь в своей жизни, следовательно, у вас есть силы решить эту проблему, у вас есть силы выздороветь.

Когда вы поймете это, вы сможете легко разрешать любые сложные ситуации, потому что на самом деле сила находится внутри вас.

## **Мысли – источник проблем**

Что же запускает этот загадочный механизм создания проблем в нашей жизни и что помогает решать их? Наши мысли.

Мысль есть начало и конец всего. Все, что создано вокруг нас и внутри нас – дома, дороги, произведения искусства,

наши взаимоотношения, наше отношение к себе, – всё это сначала было мыслью внутри нас, которая позднее воплотилась в материю. Это вы и никто другой в конечном итоге выбираете, принять ту или иную мысль или нет, а за ней – и модель поведения. И если с помощью мыслей можно изменить свою жизнь (а это действительно так), тогда получается, что мы сами выбираем собственный путь. Либо мы меняем свои мысли о себе и окружающем мире и становимся хозяевами своей жизни, либо нет.

## **Внешнее отражает внутреннее**

Мысль есть то внутреннее, которое полностью и до конца определяет то, что происходит с вами во внешнем мире. Внешний мир полностью и до конца отражает то, что происходит у вас внутри. Я не отрицаю влияние внешнего на внутреннее, то есть влияние окружающего мира на человека. Эту мысль мы хорошо усвоили еще со школы. Но мы забываем или не хотим видеть, что внутреннее влияет на внешнее. Именно мы влияем на внешний мир, притягиваем или порождаем собственные проблемы и болезни.

Так почему же все-таки с нами происходят те или иные события? Заметьте, на протяжении жизни каждый из нас сталкивается практически с одними и теми же ситуациями и проблемами, нас преследуют похожие, иногда очень похожие люди, подобные друг другу в поведении, манерах, внеш-

ности. Проходят годы и десятилетия, а ситуация не меняется. Проблемы остаются теми же. Почему?

Если исходить из того, что все это порождаем мы сами, тогда это есть внешнее отражение нашего внутреннего мира, отражение наших мыслей о самих себе и окружающем нас мире. Следовательно,



анализируя свои мысли, мы можем понять, почему в прошлом с нами происходили те или иные события, можем спрогнозировать и узнать, что с нами произойдет в будущем. И наоборот, анализируя то, что с нами происходило или происходит сейчас, мы можем сказать, что у нас внутри.

Что же не позволяет нам стать красивыми, сильными и гармоничными? Наши мысли. В основном те, которые находятся у нас в подсознании. Они настолько скрыты от нас, что только по ситуации можно догадаться, какая мысль вызвала то или иное происшествие. Скрытым образом они манипулируют нами. Если хотите, мы – роботы, марионетки, которыми манипулируют наши же мысли.

## **Как мысль манипулирует нами**

Это происходит незаметно. Любая мысль, пришедшая нам на ум, может превратиться в нашего господина. И мысли отражаются вовне, заставляя нас действовать определен-

ным образом. Что нам может помочь увидеть это? Выражение: «Мы – рабы собственных желаний».

Многочисленное повторение одной и той же мысли отправляет ее в подсознание, где она обретает собственную жизнь, начиная контролировать нас и наши действия. Она начинает отражаться вовне.



Мысли обладают очень интересным свойством. Находясь в сознании или в подсознании, они, будучи частью нас самих, полностью определяют наше понимание и видение мира. На любое событие в какой-то сфере нашей жизни мы смотрим сквозь соответствующую мысль.

Поскольку мы смотрим на мир сквозь какую-то определенную мысль, например: «Мне не хватает денег», – мы получаем постоянное подтверждение этому мнению. Мы каждый раз *видим*, как нам не хватает денег. Мы видим и отмечаем только эти ситуации. Мысль начинает усиливаться, она начинает создавать похожие друг на друга ситуации, и создаваемая ею реальность еще больше подтверждает ее. Создается впечатление, что мысль сама себя строит, обновляясь и усиливаясь. И это действительно так! В некоторых случаях неконтролируемая мысль разрастается до огромных пределов. Отсюда берет начало одержимость, когда человек страдает от какой-нибудь навязчивой идеи.

## Ваши мысли определяют вашу жизнь

В Агни Йоге<sup>2</sup> написано, что мысль – это живая сущность, обладающая самостоятельным бытием, что наступает эпоха овладения психической энергией, то есть энергией мысли. Так давайте же овладевать этой энергией, изменяя нашу жизнь так, как мы хотим этого, а не склоняя голову в бессилии и не повторяя себе, что «на то Воля Божья». Если бы Бог хотел скрутить всех нас в бараний рог, это давно бы уже произошло. Однако этого не случилось, и все происходит как раз наоборот. И многие из достойных людей прошлого и настоящего демонстрируют это. Они осознали, что их мысли определяют их жизнь. Поняв это, они стали хозяевами своей судьбы. А если они не следуют наперекор общим законам, по которым построен этот мир, они могут смело действовать в нем.

Итак,



только мысль может сделать нас сильными в этой жизни.

Почему вы часто не получаете то, что вам надо в данный момент? Потому что вы не знаете четко, чего вы хотите и

---

<sup>2</sup> Агни Йога – религиозно-философское учение, основанное Николаем и Еленой Рерих. Учение объединяет западную оккультно-теософскую традицию и эзотеризм Востока.

хотите ли вообще. Вместо четко оформленной мысли у вас внутри бродят некие бесформенные, облакоподобные образования.

### ***Первый шаг к исполнению желания – ваше намерение***

Прежде чем что-то получить, решите для себя, хотите ли вы это иметь и намерены ли вы это иметь. Я осмеливаюсь утверждать, что если у вас до сих пор нет чего-то, что вам очень хотелось бы иметь, следовательно, вы не до конца решили, нужно ли это вам. Короче говоря, вам это не нужно, вы не хотите и не намерены иметь это. Если вы прямо сейчас пойдете внутрь себя и начнете честно анализировать свои желания, намерение и хотение иметь что-либо, вы увидите, что где-то присутствует брешь. Через эту брешь и утекает энергия, необходимая для приобретения нужной вам вещи.

### ***Второй шаг – огранка мысли***

Работа с мыслью похожа на работу по огранке алмаза. Вы должны огранить каждую грань вашей мысли, чтобы получить то, что вам действительно необходимо.

Задавайте себе как можно больше вопросов относительно того, что вы хотите иметь. Чем точнее вы определите для себя, что вам нужно, тем больше положительных эмоций вы будете испытывать, когда получите это.

Этот же принцип касается и любой другой материальной вещи или нематериальной, типа человеческих отношений.

## Как изменить карму, изменяя мысль

Мысль есть та сила, которая составляет суть этого мира. Она же является и нашей кармой. Необходимо быть очень аккуратным со своими мыслями. И надо знать, когда переключать одну мысль на другую, чтобы не дать подпитку нежелательным мыслям.

В этом и заключается смысл понятия кармы: если есть мысль – неважно, в подсознании она или на сознательном уровне, – следовательно, есть действие. Если присутствует действие, следовательно, есть последствия наших действий. Если есть последствия наших действий, есть наша реакция на эти последствия. И так без конца. Мы можем изменить свою карму, изменяя мысли. Прервать карму можно, когда мы убираем мысль из себя или когда овладеваем процессом непривязывания к своим мыслям.

У всякого события есть причина. Это же справедливо и в отношении наших мыслей, убеждений, страхов или проблем. Они переходят к нам от родителей или от кого-то из предков, то есть генетически, или благодаря окружению, в котором мы растем, или мы порождаем их сами, или это программирование извне (сглаз). В последнем случае интересен вопрос: почему мы привлекли к себе такое программирование, почему на одних сглаз не действует, а на других оказывает воздействие? Я думаю, это происходит потому, что у челове-

ка имеются определенные мысли-страхи, которые ослабляют защитную систему и тем самым позволяют чужой энергии сглаза войти в его поле. Страхи вообще всегда ослабляют нас. Например, если у вас существует страх, что вы заболите какой-то болезнью, то в этом месте вашего организма защитное поле ослабляется и становится проницаемым для микроорганизмов. Страх заболеть воздействует на иммунную систему.

Таким образом, страх воздействует и на физический организм, и на энергетическое поле человека.

В приложении в конце книги вы сможете ясно увидеть, как это происходит.

Именно мысль в конечном итоге создает соответствующую ситуацию, и мы должны научиться решать эту ситуацию.

Если вы будете излишне часто возвращаться в мыслях к тому, что ваши проблемы порождены каким-то проступком, который вы совершили в одной из прошлых жизней, вы рискуете попасть в очередную ловушку. Человеку свойственно не помнить прошлые жизни или жизни своих предков, следовательно, наращивая эту мыслеформу, вы в какой-то момент можете почувствовать себя бессильным перед лицом проблемы. Вопрос о прошлых жизнях, на мой взгляд, праздный, в большинстве случаев лишь вуалирует стоящую перед человеком проблему, дезориентирует его и лишает силы учиться действовать самому.



Законь этой жизни таковы, что вы можете решать в ней любые проблемы, неважно, где находятся их корни и кто их породил. Действуйте, а помощь придет всегда.

## **У мысли нет границ**

Ситуации, в которые мы попадаем, – это уроки, которые мы должны пройти. Если мы применили недостаточно усилий, чтобы разрешить данную ситуацию, следовательно, она будет продолжаться и не уйдет из нашей жизни.

Но как только урок пройден, тут же приходит помощь, и ситуация разрешается. И она больше никогда не повторится. Начинается следующий урок. Это вам ключ, когда вы имеете дело с проблемами или с болезнью.



Пока в нас есть определенные мысли, они притягивают к нам вполне определенные ситуации, связанные с этими мыслями. Анализируя ситуации, в которые попадаем, мы можем понять, что находится у нас внутри, можем изменить мысли и убеждения, чтобы больше с нами такого не случилось.

## Подобное притягивает подобное

Имея определенные мысли о себе и окружающем нас мире, мы притягиваем конкретную ситуацию. Подобное притягивает подобное. Мысль, будь то страх, беспокойство или тревога, притягивает к нам ситуацию, где с нами происходит то, чего мы боимся больше всего.

Когда вы научитесь принимать себя такими, какие вы есть, а других такими, какие они есть, вы решите практически все свои проблемы.

Молитва – это та же мысль, которая способна притягивать к себе ситуации. Повторяя много раз молитву, человек усиливает мыслеформу, пока она не начнет материализовываться или притягивать то, о чем он просит.

Почему же она не всегда работает? Потому что, во-первых, где-то внутри вы сопротивляетесь ее осуществлению – вы не хотите и не намерены (по-настоящему) впустить это в свою жизнь. Вы не открыты. Во-вторых, вы можете сомневаться, что у вас получится, а сомнение – это яд, разрушающий вашу мысль. В-третьих, молитва – это особое состояние души, а вы не можете поднять в себе это состояние, чем и ослабляете ее. В-четвертых, вы не можете распознать, когда к вам приходит то, о чем вы просите, и не принимаете его.

## Безусловная любовь

Мы все проходим уроки, благодаря которым учимся принимать и любить безусловно себя и других людей. В конечном счете все уроки жизни сводятся к одному – научиться любить безусловно. Это и легко и трудно.

Всем нам как воздух необходима любовь, она необходима и нашим близким.

Безусловная любовь – это когда мы любим и полностью принимаем себя, это когда мы любим и принимаем близких и окружающих нас людей такими, какие они есть, а не такими, какими мы хотели бы их видеть. Не навязывайте им свои понятия о том, что надо говорить, как себя вести и как и что делать.



Не пытайтесь изменить мир, не изменившись сами. Не пытайтесь изменить ближнего. Именно так входит в нашу жизнь насилие.

Измените сначала себя. Изменяясь, мы изменяем окружающий мир. Если мы изменимся, изменятся и окружающие, изменятся наша жизнь и наши близкие, которые связаны с нами очень тесными узами. Не сразу, имейте терпение, но это обязательно произойдет, ибо внешнее – это отражение внутреннего.



Ненависть привлекает ненависть, любовь привлекает любовь. Только безусловная любовь способна исцелить человека и помочь ему реализоваться в жизни.

У нас у всех возникают проблемы в общении с собственными детьми. Нам всем что-то не нравится в их поведении. Однако наши дети отражают нас самих. Они отражают какую-то черту в нас, которая не нравится нам, за которую мы не любим себя, а иногда даже ненавидим. Но мы никогда не признаемся себе в этом, потому что это значило бы прямо и честно посмотреть на себя, на свое лицо. А оно бывает очень неприглядным. Поэтому мы надеваем всевозможные маски, лишь бы только не видеть правды и не показывать людям то истинное, что находится у нас внутри. Поэтому мы не любим, когда нам показывают нас же самих.

Помимо того, что мы передали детям наши собственные страхи и блоки генетически, помимо того, что они впитали из атмосферы дома наши убеждения, – помимо всего этого, мы наличием своих страхов, блоков, убеждений буквально провоцируем их. Они как в зеркале отражают нас самих. Наши мысли моделируют ситуацию, в которой они ведут себя подобным образом.

Что означает принять себя таким, какой вы есть, и простить себя? Процесс прощения и принятия себя очень напоминает процесс раскаяния, покаяния и смирения. Все это

должно идти от сердца, иначе ничего не произойдет.

**Замечайте свое поведение относительно окружающих вас людей и близких. Замечайте, что вам не нравится в их поведении, что раздражает вас в них. Это очередная ваша мыслеформа (убеждение, блок) поднялась на поверхность из подсознания и моделирует ситуацию, чтобы вы еще раз попытались пройти урок прощения и безусловной любви.**

И вы будете постоянно сталкиваться с этим, пока не пройдете урока.

Вы можете лгать другим, потому что иногда бывает больно и опасно открыться людям. Они могут использовать это против вас. Они так же, как и вы, боятся этого мира и принимают меры, чтобы обезопасить себя. Просто каждый раз замечайте, как вы делаете это. Но не лгите себе. **Информация, полученная из честного диалога с собой, – это самая оптимистичная информация, которая может появиться в вашей жизни. Потому что свет сознания изгоняет мрак из наших душ. Это шаг к единству с самим собой, это шаг к единству с миром, это шаг к единству с Богом.**

Мы должны увидеть и принять то, что скрыто у нас внутри, чтобы начать движение вперед. Это и есть истинная любовь к себе. Иначе мы будем снова и снова загонять негативные стороны нашей личности глубоко внутрь, боясь честно посмотреть себе в глаза, и с нами опять и опять будут про-

исходить ситуации, в которых мы будем страдать.

Имея дело с собственными масками, мы можем бесконечно «стремиться к совершенству», но никогда и ничего не изменится, пока мы не увидим себя истинными.



Научившись понимать и принимать себя, научившись любить себя, мы научимся понимать, принимать и любить других людей. Это и есть любовь и сострадание к ближнему.

## **Блоки**

Наши уроки жизни записаны в нас в виде энергетических блоков. Блоки – это те мысли, убеждения, страхи, которые создают в нашей жизни проблемы, повторяющиеся ситуации и болезни, это то, что мешает нам действовать эффективно в этом мире. Мы получаем блоки от наших родителей. Кроме того, мы сами формируем блоки еще в детстве, попадая в те или иные ситуации, чтобы потом всю оставшуюся жизнь проходить уроки, которые сами себе задали. Попадая в одну и ту же ситуацию множество раз, мы учимся.

Мы сами, перед тем как родиться, выбираем свой пол, семью, класс, место, страну, время. Я не говорю уже о том, что мы приносим с собой из других жизней. Все это формирует неповторимый рисунок наших блоков, с которыми мы имеем дело всю оставшуюся жизнь, стараясь разрешить поставлен-

ные перед собой задачи. Именно мы, и никто другой, ответственны за то, что с нами происходит, за проблемы, которые имеем в своей жизни. Обвиняя кого-то в своих проблемах, мы не действуем, мы лишаем себя силы и возможности решить данную проблему.

Почему действия врачей очень часто оказываются неэффективными, почему мы продолжаем болеть, несмотря на пройденный курс лечения? Потому что мы не изменили своих мыслей о себе и окружающем мире и не прошли урок до конца.

Лечение часто ни к чему не приводит, потому что мы не изменили взгляда на мир.

Почему действия нетрадиционных целителей часто оказываются неэффективными? Почему проходит некоторое время, и люди вновь обращаются с той же проблемой, но уже к другому экстрасенсу? По той же самой причине – они не поняли, какой урок должны были извлечь из существующей ситуации или болезни. Они не поняли конкретного послания, которое несет для них данная ситуация или болезнь.

Главное в данной ситуации – это то, что ни врачи, ни экстрасенсы, ни сам Бог не решат за вас ваших проблем. Только вы сами можете решить свою проблему. Так устроена Вселенная, таковы ее законы. Вы и только вы сами можете разобраться с собственными проблемами, а люди помогут вам, когда вы приложите достаточно усилий для этого.

Тогда блок сам собой растворяется, и либо вы продвигае-

тесь к выздоровлению, либо данная проблема или ситуация уходит из вашей жизни.

Каждый блок – это учебный класс. Мы что-то должны понять о себе и мире. Поэтому хождение по врачам и экстрасенсам – вещь полезная в смысле временной меры, но всю остальную работу вы должны будете проделать сами.

## **Любое событие имеет две стороны**

Анализируя свои мысли, вы можете заменять старые убеждения новыми. Ваша жизнь будет меняться вместе с ними, становясь гармоничнее и полнее, а болезни навсегда оставят вас. В конце концов вы придете к убеждению, что вы с миром едины. Тогда приведенная в начале этой книги формула полностью воплотится в жизнь, и вы соединитесь с Первоисточником.



**Вывод:** избавляйтесь от однобокого взгляда, старайтесь увидеть другие стороны, принимайте вещи или людей такими, какие они есть.

В идеале, было бы полезно подвергнуть сомнению все свои знания, выкинуть их и, используя уже взрослый ум, начать заново строить мировоззрение, опираясь на конкретный опыт настоящей жизни, на то, что происходит с вами сейчас.

Только в результате сознательных усилий самого человека

разобраться со своими проблемами происходят перемены. Прежде всего **ваш самый главный учитель – это вы сами.** Будда в свое время сказал: «**Будьте сами себе светильниками, не полагайтесь на авторитеты.**». Вы сами лучше всего знаете, что вам надо. Следующими нашими учителями являются те, с кем мы живем, кто нас окружает. Наши болезни и ситуации, в которые мы попадаем, также становятся для нас учителями.

И наконец, нашим Учителем может быть человек, которого мы выбрали себе в духовные наставники.

Какими качествами он должен обладать? На Востоке всегда считалось, что только тот человек, который преодолел свое эго, может считаться учителем.

Настоящий Учитель *никогда* не будет подчинять вас своей воле.



Смысл жизни заключается не в том, чтобы следовать чужим указаниям или слепо зависеть от чьей-то воли и прихоти, которые часто обряжаются в благонравные одежды, а в том, чтобы найти свою собственную правду и идти своим собственным путем.

Так что же мы должны понять о себе и внешнем мире? Вечные истины, о которых говорится в каждом серьезном учении.

Именно блоки-страхи стоят между нами и этими истинами. Наши классные комнаты. Они забирают у нас силы, они

же являются источниками нашей силы. Ибо, преодолевая их, мы накапливаем силу и решимость действовать и приближаемся к совершенству. Блоки – это бесценная вещь, которую мы имеем, которую мы создали, чтобы накапливать силу, чтобы преодолеть разделенность с внешним миром. Не прятаться от сложностей жизни, не замыкаться в одиночестве, а идти на проблемы, снова и снова пытаюсь решить их. Убегая от них, мы убегаем от собственной силы.

Как заглянуть в себя? Как узнать, что с вами происходит? Существует масса методов, как это можно сделать. Ниже я опишу вам один из таких методов. Это вопросы, которые вы можете задавать себе, чтобы поднять блоки на поверхность сознания, чтобы потом иметь с ними дело.

## **Три магических вопроса**

### ***Вопрос Первый.***

#### ***ПОЧЕМУ?***

Блоки очень легко обнаружить, анализируя мысли и чувства. Напоминаю, что мысли и чувства притягивают к себе вполне определенные ситуации. Если у вас есть какие-то мысли и чувства по поводу того, что происходит с вами, следовательно, какой-то из блоков поднялся из подсознания на поверхность. Значит, с ним надо работать, ибо он готов к решению. Как? Это будет показано ниже, когда мы будем рассматривать Метод Обретения Внутренней Силы. Другой

подход – это смотреть на ситуацию и задавать себе вопросы.

**Первый вопрос, который вы должны задать себе, – «Почему?». Почему со мной это произошло? Что я должен/должна понять из данной ситуации?**

Давайте рассмотрим это на примере. Допустим, складывается все время одна и та же ситуация: «Мне все время грубят на работе/дома, не считаются с моим мнением». Почему?

*Потому что начальник/жена/муж такие. Они никогда и никого не слушают.*

*Почему они не слушают вас?*

*Потому что я не могу постоять за себя, объяснить им как следует, что мне надо.*

*Почему?*

*Не знаю.*

*Это не ответ. Почему?*

*Ну, потому что так получается.*

Вы следите? Началась игра в «кошки-мышки». Какая-то часть внутреннего «я» человека не желает прямо отвечать на вопрос и начинает уходить.

*Почему?*

*Не знаю.*

*Идите вглубь себя и спросите себя честно, почему так получается.*

Человек начинает задумываться. Начался честный анализ себя.

*Ну, наверное, я слабый/слабая.*

*Почему?*

*1. Не знаю.*

*2. Наверное, потому, что боюсь сказать открыто, что мне надо.*

Здесь уже можно было бы остановиться. В первом случае человек соприкоснулся со стенкой внутри себя. Он ее чувствует, хотя не может описать конкретно. Это тоже результат – почувствовать нечто внутри себя, в которое вы опираетесь. С этим уже можно иметь дело! Задавая себе дальнейшие вопросы, вы сможете разворошить свое подсознание и вывести интересующий вас блок на поверхность.

Во втором случае человек назвал конкретный страх – страх открыто заявить о себе, о своих нуждах. Страх определен! Как только свет сознания проливается на какой-нибудь страх, он начинает растворяться. Самое главное – это увидеть его и определить.

Существует множество методов работы с собственными страхами.

Один из них – идти на этот страх, имея с ним дело в каждый момент своей жизни.

Другой – каждый раз, попадая в подобные ситуации, видите, чувствуйте страх, давайте ему течь. Просто чувствуйте его и отпускайте, отсоединитесь от него, давайте ему подниматься и утекать из вас. Постепенно, с каждым разом его будет оставаться все меньше и меньше, а вы будете чувствовать себя все увереннее.

Если вы сбегаете – видите, как вы сбегаете. Если вы обманываете – видите, как вы обманываете. Если вы лжете, видите, как вы лжете. Если вы чувствуете себя неприятно в какой-то ситуации, видите, как вы чувствуете себя неприятно.

Человек, попадая в подобные ситуации, обычно предпочитает оправдываться или уходить в себя, чтобы только не видеть, что происходит. Это самая главная наша ловушка – не хотеть видеть, что происходит. Пока мы не начнем смотреть правде в глаза, ничего в нашей жизни не произойдет. Отметьте себе, что происходит, и через некоторое время вы увидите результаты. Вы начнете меняться, становиться сильнее.

Вас пугают такие отрицательные человеческие качества, как обман, ложь, предательство, страх и т. п.? Вы вырабатывали эти качества в течение всего детства, чтобы защитить себя от давления внешнего мира, чтобы получать от этого мира то, что вам хочется.

Социальная мораль осуждает отрицательные качества человека. Вы стремитесь спрятать эти свои качества. Вы прилагаете **усилия**, чтобы соответствовать нормам морали. Вы

надеваете маски. А маски в конечном итоге – это тоже ложь. Но, пряча отрицательные качества от общества, вы прячете их и от себя, потому что они «постыдны». Вы лишаете себя возможности действовать и преодолевать свои пороки. Вы никогда не сможете стать лучше и изменить свою жизнь, если не увидите их и не станете работать с ними.

Если честно посмотреть на себя, вы увидите, что устали носить все эти маски. Где-то глубоко внутри себя вы знаете, что это не вас любят люди, а ваши маски. И это еще больше усложняет вашу жизнь, ибо взамен настоящей любви, которая так необходима нам всем, вы получаете суррогат.

*Что вы предпочитаете: чтобы вас любили таким, какой вы есть на самом деле, или чтобы вас любили за то, что вы поступаете так, как это нравится окружающим?*

Все люди, которым я задавал этот вопрос, единодушно отвечали: «Мы хотим, чтобы нас любили такими, какие мы есть на самом деле». Следовательно, необходимо идти навстречу этой естественности, не предавать себя, иметь дело с собой таким, какой вы есть на самом деле. Это значит честно смотреть на себя, видеть, что вы делаете, и не осуждать себя, не обвинять, а говорить нечто вроде: «Ого! Что я в себе обнаружил/обнаружила! Никогда бы не подумал / не подумала! Ну что ж, будем что-то делать с этим». Мне кажется, другого пути нет. Загонять внутрь отрицательные качества

или винить себя в них – значит никогда не решить их.

И этот процесс работы с собой разовьет в вас такое ценное качество, как сострадание.



Когда вы сумеете увидеть в себе негативные стороны, когда вы начнете с ними работать, выпуская их наружу и давая им течь, когда вы обнаружите скрывающиеся за ними страхи, боль перенесенных в детстве унижений, обид и непонимания, вы начнете понимать этот мир, людей, живущих в нем, и боль, которая живет в людях. И в вас проснется сострадание и любовь к ближнему.

### ***Вопрос Второй.***

#### ***А ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ?..***

Если мы хотим стать такими, какие мы есть на самом деле, то это самый универсальный вопрос, который мы должны задавать себе.

*А что будет, если я открою свое истинное лицо людям?*

Чувствуете холодок, спазмы или чувство неприятия внутри себя? Это начал шевелиться страх. Отлично! Имейте дело с ним! Дайте ему подняться и течь и смотрите на все это, не сбегая.

Этот же универсальный вопрос вы можете задать себе и в любом другом случае, когда захотите освободиться от какого-то страха внутри себя.

*Я не могу действовать эффективно.*

*А что будет, если я начну действовать решительно?*

**У меня не ладятся отношения с женщинами/мужчинами.**

А что будет, если я подойду первым/первой и заговорю?

Вопрос «**А что будет, если?**» поднимает глубинные подсознательные страхи, он начинает их двигать и поднимать на поверхность нашего сознания. Здесь они оформляются в слова и чувства. Если это не произойдет сразу, повторите этот вопрос на следующий день или через день. Рано или поздно страхи или негативные эмоции начнут сдвигаться.

У каждого человека процесс выведения блока на сознательный уровень проявляется по-разному. Одни замрут, и им будет больно где-то внутри, других может начать тошнить от неприятия ситуации. Третьи будут чувствовать гнев и агрессию. В последнем случае будьте осторожны, давая этому блоку вытекать наружу. Постарайтесь, чтобы эта агрессия не повредила окружающим вас людям. Наша реакция на страхи и блоки очень разнообразна. Но в любом случае необходимо давать этим страхам течь, отпуская их.

И еще совет. Дозируйте время нахождения в своих страхах и блоках. Редко, когда блок может выделиться быстро, за один раз. Обычно требуется несколько подходов. Длительное нахождение внутри своих страхов может воздействовать

разрушительно на ваше здоровье. Вы можете заболеть. Поэтому будьте осторожны и помните: постепенность и естественный подход – лучший метод работы с собой. Если форсировать выведение блока, он может оторваться и уйти обратно в подсознание, а тогда его будет труднее оттуда вывести. Придется ждать соответствующую ситуацию.

Иногда один блок может выходить полгода или год и даже больше. Ваши мысли и ситуации, в которые вы будете попадать, подскажут вам, когда снова начинать работу с этим блоком. Хочу вас здесь успокоить. **Когда вы начинаете работу над определенным блоком, вы постепенно выходите из-под его влияния. Ситуации, которые вас ждут, будут куда более мягкими – другое дело, когда этот блок сам создает ситуацию, чтобы преподать вам урок. Будьте внимательны к ситуациям, и они подскажут вам, какой блок стоит на поверхности.**

Вопрос «**Что я должен/должна понять из этой ситуации?**» обязан постоянно присутствовать в вас. Помните, блоки – это уроки, которые мы пришли изучить на этой Земле, и они никогда не выйдут, то есть проблема или болезнь никогда не разрешится, пока урок не закончен.

И еще одна обнадеживающая для вас информация. Боль и страдания всегда будут сопровождать вас в той или иной мере, просто после определенной ступени вы уже не будете относиться к ним как к таковым. Вы просто научитесь не замечать их или сразу распознавать их характер. Это не про-

граммирование вас на боль, а это факт, с которым надо смириться.

Когда человек накапливает блоки, болезни, естественно, следуют за ним, показывая, что ему необходимо понять о себе самом и окружающем его мире. Когда человек освобождается от блоков, он может заболеть, а может и не заболеть – как правило, он не болеет. Но боли, более или менее интенсивные, будут всегда сопровождать высвобождение блока. Иногда это легкая тень боли.



Если мы не будем работать над собой, мы будем болеть, поскольку блоки, изменяя ткани, выходят на поверхность в виде той или иной болезни.

Когда человек начинает работать с собой, блоки начинают уходить и организм в той области, где был записан блок, начинает восстанавливаться. Иногда это сопровождается болью. Но мы будем чувствовать, что это не болезнь, а благо.

### *Вопрос Третий.*

### ***А КАК ДОЛЖНО БЫТЬ?***

Третий и последний магический вопрос также помогает нам иметь дело с самим собой, помогает нам понять самих себя, правда, он больше имеет дело с нашими убеждениями.

Мы формируем убеждения с самого детства. Здесь же я хотел бы показать, как лишать убеждения силы с помощью вопроса: **«А как должно быть?»**

Но сначала ответьте, пожалуйста, на вопросы:

*Если мы сформировали свои убеждения под влиянием окружающего мира, то каково наше истинное лицо?*

*Какие мы на самом деле?*

*Какие мы настоящие?*

Вопрос **«А как должно быть?»** ставит нас непосредственно перед нашими страхами и убеждениями. Чтобы лишить страх/убеждение силы, надо поставить себе этот вопрос, привнеся в него сомнение. Как это происходит? Например, вы – мужчина, и вы говорите себе (услышьте, как вы себе это говорите!), что жена должна делать то-то и то-то по дому, потому что она женщина и ей это положено – женщины в тех или иных ситуациях должны вести себя определенным образом. Все вышесказанное уже было ответом на вопрос: **«А как должно быть?»** Теперь же вступает в силу сомнение.

*Да? Ты это серьезно так считаешь? Ты думаешь, что все должно быть, как ты считаешь?*

*Да. Потому что так устроено общество.*

*Ты считаешь, что общество устроено идеально?*

*Нет.*

*Тогда почему ты считаешь, что так должно быть?*

И обратная ситуация. Например, вы – женщина, и на вопрос **«Как должно быть?»** вы отвечаете, что муж должен зарабатывать и приносить деньги домой.

*Да? Вы это серьезно? Кто это вам сказал?*

*Он должен кормить семью.*

*Но если вы примените силу, выйдет ли из этого что-нибудь хорошее?*

*Нет.*

Следовательно, необходимо поменять свои убеждения и иногда меняться ролями.

Когда вы ссоритесь из-за того, что кто-то не сходил в магазин, задайте себе этот вопрос: **«А как должно быть?»** – и поставьте ответ под сомнение. Очень, очень много раздражения, гнева и агрессии уйдет из вашей жизни. Вместо насилия и принуждения в вашу жизнь войдет добровольное сотрудничество.

Вы можете возразить, что на меня сядут и поедут, если я не буду настаивать на своем. А вы попробуйте. И помните: вы притягиваете к себе то, что думаете.

## Часть II

# Овладение психической энергией



## Метод Обретения Внутренней Силы

Метод Обретения Внутренней Силы представляет собой конкретный метод работы с психической энергией, энергией мысли<sup>3</sup>.

Этот метод помогает научиться изменять мысли и наполнять их энергией, чтобы они могли накопить силу и вытес-

---

<sup>3</sup> Корни происхождения этого метода берут начало на Востоке, а конкретно в Тибете, который славен своими знаниями о возможностях человека и методах работы с мыслью. Когда в конце пятидесятых годов китайцы захватили Тибет, ламы из монастырей разъехались по всему свету, неся знания в разные страны.

нить старые шаблоны.

**Научившись изменять мысли, вы получаете в руки ключ к своей жизни. Овладение мышлением является одним из этапов нашего духовного роста, одной из задач, которые мы должны решить на земле.**

В своей жизни вы уже не раз прибегали к этому методу. Каждый из нас в той или иной мере использовал этот метод, чтобы решить свои проблемы. Но вы пользовались им интуитивно, не зная, что учитесь работать с собственной мыслью. Вы поймете это, когда мы приступим к описанию метода. Пора научиться пользоваться им сознательно, используя мощь психической энергии как можно полнее.

**Весь процесс работы с мыслью делится на два этапа.**

1. Работа с собственными страхами – выявление и нейтрализация страхов в той области жизни, в которую вам хотелось бы внести изменения.
2. Материализация мысли на физическом плане.

## **Работа с собственными страхами**

Во внутреннем диалоге с самими собой мы редко используем слово «страх». Чаще всего страхи заявляют о своем существовании в виде определенных мыслей, которые возникают у нас в голове и которые касаются оценки себя, окружающего мира или причин, почему мы не хотим действовать.

Поймав себя на той или иной беспокоящей вас мысли, вы можете определить по ней один из ваших базовых страхов. На него можно выйти с помощью вопросов: «Почему?» и «А что будет, если?..» – и дальше работать с ним, либо отпуская его, либо используя данный метод. При помощи Метода Обретения Внутренней Силы вы позволяете подняться на поверхность сознания следующей части подсознательно-го страха. Чтобы освободиться от страха, необходимо приложить некоторые усилия, но пусть вас это не смущает. Уверю, результаты превзойдут все ожидания. Страх и связанные с ним ситуации и проблемы навсегда уйдут из вашей жизни.

## **Ограничивающие убеждения**

Ограничивающие убеждения – это мысли, которые препятствуют нашим действиям в этом мире и которые фактически являются блоками-страхами. Такие мысли присущи всем людям без исключения.

Давайте посмотрим, как формируются наши мысли. Если вы выросли в семье, где, например, постоянно не хватало денег, вам и сейчас не хватает денег. Если вы выросли в коммунальной квартире, вы, как правило, и сейчас продолжаете жить в коммуналке. Если, когда вы были ребенком, ваши родители развелись, вы также стремитесь развестись или уже развелись. Если отец девушки пил, муж также начинает

пить.

Опыт детства впечатывается в нашу клеточную память, и мы начинаем вести образ жизни родителей; становясь взрослыми, мы неизбежно моделируем обстановку нашего детства. В первых годах жизни человека скрыты практически все ключи к тому, что происходит с ним сейчас.

Не имеет значения, кто из вашей семьи и когда совершил поступок, навлекший на вас определенную карму. Искренне захотев поменять свою жизнь, вы можете изменить ее в любой момент. Необходимо только заметить, что с вами что-то происходит, и начать спрашивать себя: «Что я должен/должна понять из этой ситуации?» И ответ придет, рано или поздно обязательно придет. Никогда не прекращайте усилий вырваться из ситуации, которая вам не нравится. Хотя это не всегда должны быть усилия в буквальном смысле слова. Иногда необходимо научиться быть мягким, уступать, подчиняться. Решение проблемы может прийти в любой момент. Будьте открыты и верьте.

Существует множество областей, где мы формируем убеждения, влияющие на нашу жизнь. Я предлагаю вам разобраться с убеждениями, касающимися следующих тем: личная ответственность; самооценка; Вселенная; позитивное отношение; перемены. Ясно, что грань между темами очень условна, и зачастую одно и то же убеждение можно отнести к нескольким областям одновременно. Это лишь еще раз подчеркивает, что внутри нас все связано и нельзя решить про-

блему, изменяя какую-то одну область своей жизни. Перемены должны идти параллельно по всем направлениям.

### *Личная ответственность*

Мы посвятили уже достаточно времени этому вопросу. Сейчас вам предлагается еще раз решить для себя, хотите ли вы взять ответственность за свою судьбу в собственные руки, перестав обвинять в своих несчастьях окружающий мир, или нет. Если вы хотите этого, тогда ниже приводятся некоторые примеры тех ограничивающих убеждений (ОУ), которые могут препятствовать вам достичь цели. Конечно, их может быть намного больше, и вариации их бесконечны, но главное – это начать работу по поиску в себе этих убеждений, главное – начать замечать свои мысли. Сейчас вы пойдете внутрь себя и попытаетесь обнаружить эти или другие ограничивающие убеждения относительно принятия ответственности за свою судьбу и судьбу окружающего мира на себя.

Когда вы будете это делать, расслабьтесь и дайте соответствующим мыслям – какими бы они ни были – подняться на поверхность вашего сознания. Самое главное – относиться к ним без критики. Возможно, вам понравится одно из приведенных ниже ограничивающих убеждений, тогда воспользуйтесь им, но лучше, если вы составите его собственными словами.

Если вы найдете в себе несколько ограничивающих убеж-

дений, можете работать со всеми одновременно, а можете выбрать самое сильное и продолжать работу с ним одним. Это почти то же самое, что работать с несколькими ограничивающими убеждениями сразу.

### *Как создать новые мысли*

Сформулируйте свое ограничивающее убеждение ясными и понятными словами и **запишите** его – это очень важно. Поступая таким образом, вы формулируете проблему – может быть, впервые в жизни вы получаете возможность взглянуть ей в лицо и начать работать с ней. Вы выводите ее на свет сознания.

Ваше О. У.: \_\_\_\_\_

А сейчас настала пора изменить старые шаблоны и создать новые мысли (НМ) для найденных вами ограничивающих убеждений. Этот процесс представляет собой изменение вашего взгляда на данный предмет, изменение мнений о себе и об окружающем мире. Это либо более широкий взгляд на вещи, либо попытка посмотреть на данную тему под другим углом, либо формирование совершенно новой мысли.

Другой способ убрать старые, ограничивающие вас мысли – это представить их в виде надписи и медленно стирать резинкой, букву за буквой, после чего заполнить пустое пространство новыми мыслями. Также можно представить, как вы помещаете ОУ в воздушный шарик, который потом отпускаете. Используйте творческий подход, и вы обнаружи-

те множество приемлемых (именно для вас) способов избавления от старых мыслей. Я заметил, некоторые люди не до конца понимают различие между новыми мыслями и утверждениями. Новые мысли описывают порядок вещей. Введя внутрь себя новую мысль, вы вводите новое миропонимание. Любая новая мысль описывает, как устроено то, что вас интересует в данный момент. В общем, она звучит следующим образом: «Это – так-то». Например, родители – такие-то, люди – такие-то, Вселенная – такая-то.

Утверждения имеют дело с действием: «Я делаю то-то и то-то». Здесь мысль направляется на действие. Например: «Я два раза в день делаю то-то и то-то».

Приводя примеры новых мыслей, я часто соединяю в них новые мысли и утверждения. Значительно реже новые мысли целиком представляют утверждение-действие.

Ниже приведены примеры ограничивающих убеждений и новых мыслей. Но, как и в случае с ограничивающими убеждениями, я советую вам: постарайтесь сформулировать новую мысль по-своему. Это будут ваши собственные слова, и они будут работать именно для вас.

Если не получается, не торопитесь, у вас впереди много времени. Посидите и подумайте, какую новую мысль относительно личной ответственности вы хотели бы ввести в себя.

Если у вас несколько мыслей, выберите из них самую общую, которая бы объединяла в себе все остальные. Поиграйте со словами, составляя новую мысль. Она должна вам по-

правиться и пробудить в вас какое-то новое чувство.

**О. У.** Я ни на что не гожусь и ничего не сумею изменить в жизни.

**Н. М.** Да, у меня были неудачи, но были и удачи, которые меняли мою жизнь. А неудачи учили меня, как не надо действовать. Мое будущее в моих руках!!!

**О. У.** Я жертва сил, которыми не способен / не способна управлять.

**Н. М.** Я учусь действовать. Я беру ответственность за судьбу в свои руки.

**О. У.** Я теряюсь в сложных ситуациях и чувствую себя беспомощным/беспомощной.

**Н. М.** Сложные ситуации – это те уроки, которые я привлек/привлекла в свою жизнь. Время и усилия, прилагаемые мной, помогают решить проблемы.

**О. У.** Она предала меня. / Он трус, он предал меня в трудную минуту.

**Н. М.** В человеке много противоречий. Я, видимо, как-то спровоцировал/спровоцировала ее/его на такой поступок. Учась понимать и принимать себя, я учусь понимать и прощать других людей.

**О. У.** Мне досталась неудачная жена. Она ни на что не годится как женщина. Это просто гренадер в юбке!

**Н. М.** Я смотрю на нее сквозь свои идеалы и поэтому не принимаю как женщину. Я открываю те каче-

**ства, которым должен научиться у нее.**

**О. У.** Мой муж ни на что не годен. Он даже гвоздь вбить не может.

**Н. М.** Я занимаю слишком жесткую и непримиримую позицию. Я открываю в себе женщину, и мягкость, любовь и терпение помогают ему почувствовать себя мужчиной.

**О. У.** Во всем виноваты жена/начальник/правительство/судьба/родители.

**Н. М.** Действуя постепенно и целенаправленно, я строю жизнь так, как считаю это нужным. Я – творец своей судьбы!

**О. У.** Во всем виноваты муж/начальник/правительство/судьба/родители.

**Н. М.** Я открываю в себе силы менять жизнь так, как мне нравится.

**О. У.** Это настолько сложная и серьезная проблема, что мой вклад ничего не изменит.

**Н. М.** Все изменения на этой планете происходили благодаря усилиям одного человека или небольшой кучки единомышленников. Настала пора действовать и мне.

Ваша Н. М.: \_\_\_\_\_

Первое из убеждений довольно часто встречается среди людей, поэтому я хотел бы дать небольшое упражнение,

также помогающее эффективно справиться с этим ОУ. Возьмите два листа бумаги и выпишите на одном из них все свои неудачи, а на другом – свои достижения. И сравните эти два листа.

## Самооценка

Внутреннее состояние человека в огромной степени зависит от оценки и мнения окружающих его людей. Можно утверждать, что до тех пор, пока мы сами не научимся ценить себя, наша жизнь и психологическое состояние определяются именно этими двумя факторами.

*Для чего вам необходима оценка/мнение окружающих вас людей?*

Что вы говорите себе, когда сталкиваетесь с той или иной ситуацией? Я имею в виду, насколько честно вы оцениваете себя, свои способности, свой ум, умение действовать и т. п., когда сталкиваетесь с какой-то ситуацией? Как правило, ваша самооценка либо очень занижена, либо очень завышена.

*Для чего вам необходимо оценивать себя?*

*Что вы хотите доказать себе?*

Честно ответив на эти вопросы, вы выйдете на свои блоки.



Редко, очень редко можно встретить человека, который бы объективно оценивал собственные силы. Чтобы достичь этого, необходимо проделать огромную

внутреннюю работу.

И надо отметить, что после этого из лексикона человека вообще исчезает оценка себя и своей деятельности. Он просто делает, и у него все получается. Но чтобы достичь этого состояния, необходимо четко определить свои страхи и ошибочные убеждения.

В случае завышенной самооценки после честного анализа своих убеждений глубоко внутри будет обнаружено очень нелестное мнение о себе. И это совершенно естественно. Что нам обычно говорили о наших способностях в детстве, когда мы только учились жить в этом мире? Взрослые наслаждаются своими знаниями, тем, что они очень умные и много знают по сравнению с детьми. Их раздражает, что ребенок не может с первого раза усвоить урок. Это то, что живет в вас до сих пор: подсознательная убежденность в собственной неполноценности, те оценки, которые вы, будучи еще ребенком, получали относительно себя, своей деятельности, ума и знаний.

Вырастая, вы продолжаете нести в себе эти оценки. Они стали частью вас. Чужие оценки вашей деятельности станут вашими собственными оценками! Вырастая, вы подсознательно продолжаете проговаривать внушенные вам убеждения и, поступая таким образом, привлекаете к себе соответствующие ситуации.

Вы смотрите на мир сквозь негативную самооценку.



И все-таки каково ваше настоящее лицо, если убрать эти страхи и ограничивающие убеждения?

А сейчас точно так же, как и в примере с личной ответственностью, вы пойдете внутрь себя и обнаружите те мысли, которые вы говорите себе в ситуациях, когда у вас не идет дело или когда вы преуспеваете.

А теперь на ограничивающее убеждение составьте новую мысль, используя в качестве примеров мысли, приведенные ниже.

*О. У.* Я плохой/плохая. Я отвратительный/отвратительная. Я ненавижу себя.

***Н. М.*Я отпускаю все, что говорят обо мне и моих достоинствах. Я создан/создана по образу и подобию Божьему. Я открываю в себе красоту, щедрость и честность.**

*О. У.* Я слабый/слабая.

***Н. М.*Я отпускаю свои страхи. Жить – значит творить. Я учусь действию.**

*О. У.* Мне никогда не найти человека, который бы мне понравился.

***Н. М.*Изменяя себя, я привлекаю в свою жизнь таких людей.**

*О. У.* Я прекрасно знаю себя. Мне с этим никогда не спра-

ВИТЬСЯ.

**Н. М.** Всё решает мое намерение. Если мне этого не надо, я ничего не делаю. Если мне это надо, я начинаю действовать прямо сейчас.

**О. У.** У меня нет необходимых качеств, чтобы преуспеть в жизни.

**Н. М.** Качества – дело наживное. Они развиваются со временем. Я доверяю времени и себе.

**О. У.** Меня уже предавали, следовательно, предадут еще раз. Надо быть всегда настороже.

**Н. М.** Все эти уроки привлекает ко мне мое недоверие к людям. Я учусь доверию и постепенно снимаю свой контроль.

**О. У.** Я выше всяких условностей.

**Н. М.** Что заставляет меня надевать эту маску и ставить себя выше других людей? Я отпускаю унижение и несправедливость, которые претерпел/претерпела в детстве. Я делаю шаг навстречу людям.

Ваша Н. М.: \_\_\_\_\_

## **Вселенная**

Под Вселенной может пониматься Бог, Высшая Сила или нечто, что создало этот мир и его законы. Я предлагаю термин «Вселенная» из-за его нейтральности. Вы можете заме-

нить его любимым другим, удобным вам определением.

В подсознании человека отец и Бог связаны друг с другом. Отсюда вытекает наше отношение к Богу.

Если у вас не было отца или он оставил вас в детстве, ваши взгляды относительно Бога, мира и мужчин будут носить специфический оттенок. Исследуйте их. Вам необходимо понять, что вы не одиноки в этой жизни. Вам необходимо простить отца и впустить его в свою жизнь. Если у вас его не было и вы даже не знаете, где найти его, отыщите его в себе.

Если вы больше всего боялись мать и именно она наказывала вас за проступки, у вас могло развиться неприятие женского аспекта природы и, как следствие, своего женского начала.

Необходимо понять, что родители делали для вас то, что могли. Они воспитывали вас так, как воспитывали их. Они не могли прыгнуть через голову и дать вам то, чего сами не имели. Они любили вас так, как любили их. Они просто не умели любить по-другому. Они не знали, как иначе выразить свою любовь. Подобная манера любить и воспитывать перешла к ним от своих родителей, а к тем – от их родителей и т. д. В некотором роде вы сейчас тоже копируете их манеру поведения. Спросите себя, любите ли вы своих детей. Разумеется, вы ответите положительно. Ваши родители точно так же любили вас, от всего сердца. Если вы поймете это и простите их, то начнете соединяться с собой. Очень многое изменится в вашей жизни, когда это произойдет.

А сейчас составьте ваши ограничивающие убеждения и новые мысли к ним.



Постарайтесь понять: Вселенная любит вас и каждое мгновение вашей жизни дарит вам любовь и поддержку. Примите эту любовь.

# 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.