

The background of the cover is a rich, abstract painting. It features a central, multi-colored dragon-like creature with flowing, brushstroke-like textures in shades of yellow, orange, red, purple, and blue. The creature appears to be breathing fire or energy, with bright, glowing points of light. In the background, a large, blue planet with a white horizon line is visible on the left side. The overall scene is set against a dark, starry space background with various celestial bodies and light trails.

И
Н
Т
У
И
Ц
И
Я

Елена
Светлая

КАК УПРАВЛЯТЬ
ЖИЗНЬЮ ЧЕРЕЗ
ПОДСКАЗКИ
ВСЕЛЕННОЙ?

Елена Светлая

**Интуиция. Как управлять жизнью
через подсказки вселенной?**

«Кислород»

2020

УДК 159.956-029:141.339
ББК 87.225.62

Светлая Е.

Интуиция. Как управлять жизнью через подсказки вселенной? /
Е. Светлая — «Кислород», 2020

ISBN 978-5-907342-05-7

Верные решения ведут к процветанию, богатству, идеальным отношениям, гармонии и исполнению желаний. Прочитав эту книгу, вы узнаете, как выбирать правильные пути к успеху. Перед вами сборник знаний об интуиции и помощи Высших сил, практическое пособие по управлению вашим потенциалом. Книга поможет вам раскрыть внутренние ресурсы и научит получать поддержку из духовного мира каждый день. Даже самые сложные ситуации будут разрешаться с максимальной пользой для вас и без малейшего вреда для окружающих. Практики, описанные в книге, дают незамедлительный эффект. У вас появится способность менять себя и свою жизнь к лучшему уже в процессе прочтения.

УДК 159.956-029:141.339

ББК 87.225.62

ISBN 978-5-907342-05-7

© Светлая Е., 2020

© Кислород, 2020

Содержание

Об авторе	6
Глава 1	7
Глава 2	9
Глава 3	14
Глава 4	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Е. Светлая
Интуиция. Как управлять жизнью
через подсказки Вселенной?

© Елена Светлая, 2020

© Издательский дом «Кислород», 2020

© Дизайн обложки – Георгий Макаров-Якубовский, 2020

Об авторе



Елена Светлая – психолог, парапсихолог, бизнесвумен и меценат. Проводник и главный редактор ченнелинг-бестселлера «До. Начало. 13 тезисов о возрождении божественного фундаментализма». Автор книг «Трансформация. Путь души» и «Как в 47 выглядеть на 30? Невероятная история женщины без возраста». Создатель уникальной по своей эффективности методики омоложения и оздоровления «Код молодости».

Гид по духовному миру, который научит вас жить в состоянии счастья и предвидеть будущее.

Глава 1

Вместо предисловия

О чем эта книга?

Однажды молодому студенту явился ангел и сказал, что впереди его ждут большой успех, слава, богатство и любовь.

Шли годы. Человек все время ожидал удобного случая, чтобы изменить жизнь к лучшему. Без особых отличий он сначала окончил институт, который выбрали его родители. Потом устроился на работу по специальности. Головокружительной карьеры у него не случилось, большой любви он тоже не дождался, да и ничем особенным не прославился.

В конце жизни он опять встретил своего ангела и гневно спросил: «Почему я не получил всего того, что ты мне наобещал?»

Ангел ответил: «У тебя было все, чтобы иметь желаемое, но ты ни разу не использовал данные возможности. Помнишь, к тебе пришла блестящая бизнес-идея? Ты ее не реализовал. А помнишь, как ты удил рыбу и наблюдал за тонущей лодкой? Ты мог бы спасти людей и стать героем, но продолжал сидеть и наблюдать, как на помощь спешат другие рыбаки.

Помнишь, ты был влюблен в прекрасную женщину, которая заставляла трепетать твое сердце? Сколько раз сходились ваши пути, но ты так и не признался ей, боясь получить отказ. У тебя все было для успеха в жизни, но ты не воспользовался представляемыми шансами».

Большинство людей живут так же, как герой этой притчи. Они желают изменить свою жизнь к лучшему, но не начинают действовать, а все ждут удобного момента, считая, что все дело во внешних обстоятельствах. Якобы нужно, чтобы сперва изменились другие. Мол, плохое правительство, непонимающие родители, жена/муж, злой начальник и т. д. Но в ожидании перемен проходит жизнь, и человек теряет бесценный ресурс под названием время.

Эта книга о том, как перестать терять время и научиться использовать свои возможности.

Проблема многих людей заключается в том, что они стыдятся своего прошлого, страдают из-за совершенных ошибок, не хотят принимать и прощать. Но если избегать размышлений о своих промахах и ненужных помыслах, то и результат останется прежним. Таким, из-за которого вновь и вновь будут появляться сожаления, приводящие к страданиям. Лишь начав действовать, мы можем сделать отношения с окружающими лучше. Познавая и пробуя, мы открываем новые двери, берем новые высоты, а, приложив усилия, получаем результаты.

Эта книга о том, как научиться принимать правильные решения.

Очень часто люди стремятся к так называемой «халяве». Они имеют искаженное понимание о честности и справедливости, отрицают собственные недостатки и перекладывают ответственность на других. Но нечестные намерения все равно однажды раскроются. С человеком, который врет и изворачивается, никто не захочет иметь дела более одного раза. Мир не будет его осыпать подарками, а скорее забросает камнями.

Эта книга о законах жизни и о том, как не навредить себе.

У каждого из нас бывают моменты, когда нам требуются поддержка или совет, когда нужен компас, который поможет не переживать, а просто довериться и идти. Этим компасом служит наш внутренний голос, ибо через него даются подсказки от Высших сил. Наши ангелы, светлые духи-наставники готовы всегда быть рядом, чтобы сделать наш путь легче, безопаснее и приятнее.

Эта книга о доверии. О доверии к себе, своему внутреннему голосу и Высшим силам, которые готовы сопровождать вас на пути, неизбежно ведущему к успеху.

В данную книгу вложены мой собственный опыт и истории множества людей, которые могут вас вдохновить. Это руководство для тех, кто готов двигаться к позитивным изменениям в своей жизни.

Помимо полезной информации и мотивации, эта книга содержит практические упражнения, которые вы можете начать применять тут же и мгновенно увидеть результаты. Вы убедитесь, что способны на большее, чем думали ранее.

Глава 2

Интуиция как природный инстинкт

В тот памятный вечер со мной произошло то, что могло случиться с любым подростком. Я попала в поле зрения педофила. Когда вспоминаю эту историю, каждый раз благодарю свое чутье и того Посланника небес, который помог уцелеть. Меня спасло чудо. Именно благодаря ему я не попала в полицейские сводки как жертва преступления.

Но... обо всем по порядку.

Мне было 16 лет. Девчонка с яркой внешностью, подчеркнутой очарованием юности. По вечерам я ходила в тренажерный зал, а потом бегала по часу на стадионе возле дома. Летом темнеет поздно, поэтому возвращалась обычно около 22 часов.

Я всегда чувствовала на себе взгляды и привыкла к тому, что привлекаю внимание. Но в тот вечер мне хотелось стать невидимкой, исчезнуть, спрятаться в самом темном месте, только бы быть в безопасности.

До дома оставалось совсем немного, и я почувствовала нутром, что за мной кто-то следит. Сначала отбросила эти мысли, ведь в сумерках всякое может померещиться. Но ощущение тревоги нарастало внутри, как снежный ком, увеличиваясь с каждым шагом. Угроза от преследователя была почти физически ощутима. Я старалась идти быстрее, цепenea от страха. Вот мой подъезд! Забежала, нажала кнопку лифта. Но когда двери открылись, я услышала тяжелое дыхание за спиной. Повернулась и увидела прямо перед собой бешеный взгляд. Это были глаза маньяка. Он смотрел так, что я отшатнулась, невольно сделав шаг назад, в сторону кабины, и оказалась в ловушке. Он расставил руки и прошипел: «Ну что, попалась?»

В жизни случаются такие моменты, когда ты точно знаешь – с тобой приключилось чудо, когда ты отлично понимаешь, что тебя не ждет ничего хорошего. А потом – раз! И как будто кто-то прикрыл тебя крылом. Творятся ли чудеса руками людей, или это невероятное стечение обстоятельств – за ними стоят Высшие силы, я уверена.

Так в тот самый момент было и со мной. Казалось, это конец и спасения ждать просто неоткуда. Но, совершенно неожиданно, на лестнице напротив лифта появилась женщина. Она была грузная и шумная, спускалась, громко шаркая ногами. От неожиданности мужчина оглянулся и замер, а я тут же нырнула ему под руку и выбежала из подъезда.

У меня были секунды, чтобы спрятаться. Я полностью положила на свое чутье и, не раздумывая, легла на землю за припаркованной рядом машиной. Сердце в груди колотилось, а дыхание сбивалось. Прижалась к земле, стала наблюдать за обстановкой из своего нехитрого убежища.

Мой преследователь выбежал из подъезда с перекошенным лицом. Он принялся шарить глазами по двору, пытаясь меня отыскать. Постоял у подъезда минуты три и ушел прочь. Это были самые длинные три минуты в моей жизни. Как только мужчина скрылся, я пулей помчалась домой.

Меня колотило еще долго в тот вечер. А на следующий день я пошла в церковь и поставила свечку своему ангелу-хранителю за чудесное спасение. Еще секунда, и маньяк затолкал бы меня в лифт. Неизвестно, что было бы со мной дальше. Но женщина внезапно появилась именно в тот момент, когда еще можно было изменить судьбу! В том, что это был именно ангел-хранитель, не оставалось никаких сомнений.

Предчувствие развито во мне с самого раннего детства. Впрочем, все дети обладают этим даром. Вернее, не запрещают себе им обладать, пока не начинают взрослеть.

Чем старше становятся дети, тем больше ограничений у них появляется. Ведь нужно действовать по правилам, которых становится все больше и больше, впрочем, как и запретов. Просто не остается шанса разобраться в себе.

Через интуицию мы не только получаем предупреждения об опасности, но и указания тех мест или направлений, где можем получить ощущение счастья. Но если мы загнаны в определенные рамки или появляется куча дел, которые нам велят сделать, то совсем не остается времени на то, чтобы прислушаться к себе.

А когда мы перестаем слушать свое внутреннее «Я» – связь с ним день за днем слабеет.

Около 30 лет назад учеными из университета Оттавы (Канада) был проведен интересный эксперимент. Детям и взрослым показывали видео, на котором одни люди смеялись от души, а другие изображали смех. Причем играли так называемое «веселье» профессиональные актеры. Чем младше были дети, тем точнее они отличали фальшь от искренности. А вот взрослым это вовсе не удавалось. Когда у детей спрашивали, как они догадались, где им лгут, те отвечали, что просто чувствовали это у себя внутри.

Интуиция – бесценный дар, который человек получает при рождении. Но вместо того чтобы ее развивать, мы, взрослея, все больше полагаемся на логику и забываем о своем шестом чувстве.

Итак, что же такое интуиция? В переводе с латинского *intuitio* – «созерцание». Феномен интуиции впервые был описан еще в античности, когда озарения признавались наравне со способом познания. В философии под интуицией понимали интеллектуальное знание, инстинкт или скрытый, бессознательный, первопринцип творчества, божественное откровение.

Интуиция – способность человека предвидеть, предчувствовать, принимать правильные решения, избегать опасностей. На практике интуиция выражается в непонятно откуда берущихся чувствах, что чего-то делать не стоит или, наоборот, нужно сделать что-то, что раньше в голову не приходило. Она замечается во внезапно всплывающих в голове ответах на вопросы, которые так сложно было найти, в понимании чего-то или кого-то без единого слова или объяснения. Все это – проявления интуитивного чутья.

На самом деле каждый из нас может проследить, как работает интуиция. Причем не только в каких-то экстренных ситуациях, а в обычных ежедневных событиях. Например, мы безошибочно определяем гнев по первому же слову в телефонном звонке. И дело тут вовсе не в интонации.

Когда мы заходим в комнату, где только что говорили о нас, мы чувствуем это.

Также мы легко ощущаем на себе чей-то взгляд, если даже стоим спиной к смотрящему. Таких примеров сотни.

В мире существует огромное количество исследований, посвященных интуиции. Но до сих пор нельзя с полной уверенностью сказать, что этот феномен достаточно хорошо изучен.

Точная интуиция – явная и открытая. Психолог Герберт Саймон, исследовавший экспертную интуицию гроссмейстеров, сделал интересное открытие. После тысячи часов игры шахматисты видят фигуры на доске совершенно иначе. Их подсознание хранит все возможные варианты. Они видят доску в другой плоскости, где воображаемая игра идет на несколько шагов вперед, чем в физической игре. Как будто открывается способность смотреть иным, интуитивным, зрением. Чем лучше развита такая способность, тем выше мастерство гроссмейстера.

Интуиция как предчувствие, магическая интуиция загадочная, но неоспоримая.

В семидесятых годах прошлого столетия американские социологи проводили масштабный опрос среди представителей бизнеса. Топ-менеджеры и руководители самых успешных фирм, действующих в разных отраслях, прошли опросы и тестирования по навыкам интуитивного мышления. Выяснилось, что больше 80 % участников обладали развитой интуицией и важные решения принимали, полагаясь на внутренний голос.

Большинство современных исследований показывают, что предприниматели имеют больше шансов на успех, если они прислушиваются к своей интуиции. На основе таких красноречивых результатов многие учебные заведения, которые специализируются на менеджменте, включили в свои программы занятия на развитие интуиции.

Интуиция присуща абсолютно каждому. Человек любой профессии способен ее тренировать и добиться успеха в своем деле. Люди, активно пользующиеся интуицией, решают сложные задачи, пропуская их через свое внутреннее видение.

Интуиция, как и инстинкты, является частью нашего существа.

Инстинкт – это голос природы, звучащий внутри нас. А интуиция – это наша связь с Высшим разумом. Это наша частичка сверхразума Вселенной и всех процессов, происходящих в ней.

Вы можете не обращать на свою интуицию никакого внимания, держать ее взаперти. Но только подумайте, чего вы лишаете себя добровольно? Представьте, что запретили себе пользоваться одним из пяти органов чувств. Например, нацепили прищепку на нос и отказались от обоняния. Насколько мрачнее и бесцветнее станет ваша жизнь. Вам будет недоступно благоухание цветов. Вы не вдохнете полной грудью головокружительный запах озона после летнего дождя. Не почувствуете аппетитный аромат свежеспеченного хлеба. Вам больше не насладиться сладкой макушкой вашего ребенка, пахнувшей молоком и солнцем. И вам не ощутить особый, ни на что не похожий, запах любимого человека. А сколько опасностей может вас подстергать при отсутствии обоняния!

С интуицией примерно то же самое. Отказавшись от пользования шестым чувством, вы лишаете себя огромных преимуществ, которые оно может вам дать. Однако в вашей власти предоставить внутренней интуиции свободу, позволить себе слышать внутренний голос. Вы будете ошеломлены той силой, которой все время обладали, но не пользовались.

Одна из учениц, проходящая мой тренинговый курс на развитие интуиции, рассказала, что подтолкнуло ее к обучению.

Это была встреча со школьной подругой. Пока жили в одном городе – общались часто. Потом разъехались, не виделись несколько лет и однажды встретились на конференции. Однокурсница оказалась в числе приглашенных экспертов. Она очень сильно изменилась. Женщина из «серой мышки» превратилась в успешную бизнес-леди. Она буквально излучала энергию и уверенность в себе. После конференции договорились встретиться и поболтать за чашкой кофе. Моя ученица была удивлена сначала тому, как свободно ведет себя подруга в чужом городе. Она выбрала отличное кафе, а затем, на секунду заглянув в меню, заказала идеальный десерт. Еще было много разных мелочей, казалось, все вертится вокруг нее, чтобы угодить. Но самое удивительное произошло, когда ей вдруг позвонили. Она, даже не взглянув на смартфон, безошибочно угадала, кто это и по какому вопросу.

Подруга рассказала, что всего три года назад у нее не было ничего: ни жилья, ни средств к существованию, ни поддержки. Вложила деньги в бизнес, да прогорела, муж ушел к другой, а квартиру пришлось продать, чтобы раздать накопившиеся долги.

Она не придумала ничего лучше, чем уехать в деревню и полностью абстрагироваться от всего, что произошло. Там целыми днями бродила в березовой роще недалеко от дома своей бабушки, либо сидела у реки. Много думала, искала ответы на вопросы о своем будущем. Именно тогда, в тишине, она впервые ясно услышала собственный внутренний голос. Потом много читала об интуиции, стала учиться и прокачала врожденный навык настолько, что смогла полностью изменить свою жизнь. Постепенно вернула утраченный бизнес. Как у многих бывает, начала с малого, но действовала теперь почти всегда верно, и это помогло добиться успеха гораздо быстрее и без особых потерь.

Интуиция здорово экономит время и силы. Она помогает сделать правильный выбор при решении самых разных проблем, начиная от бытовых неурядиц и заканчивая принятием важных решений.

Тонкая чувствительность позволяет молниеносно оценивать сложившиеся обстоятельства, легко ориентироваться в любом месте, причем самостоятельно, а не опираясь при этом на чужое мнение. Интуиция учит быть смелее, решительнее, создавать неожиданные идеи, строить гипотезы, определять верные шаги.

Если вы ознакомитесь с биографиями миллиардеров, известных спортсменов, художников, актеров, вообще успешных личностей, то заметите, что самые важные решения на пути к успеху они принимали чаще всего на интуитивном уровне.

Стив Джобс, основатель корпорации Apple, в одном из своих интервью как-то сказал: «Ваше время ограничено, не попадайте в ловушку догмы, которая говорит жить мыслями других людей. Не позволяйте шуму чужих мнений перебить ваш внутренний голос. И самое важное, имейте храбрость следовать своему сердцу и интуиции. Они уже знают то, кем вы хотите стать на самом деле. Все остальное вторично».

Богатейший инвестор планеты Уоррен Баффет получил прозвище «Оракул» за невероятную способность, как говорится, «ловить удачу за хвост». Он словно заглядывает в будущее, когда принимает решение о вложениях. Баффет рекомендует инвесторам использовать любые возможные способы для развития интуиции. В случае если в отчетности компании есть подтасовки или ложь, обнаружить их рядовому инвестору практически невозможно. Нужно уметь чувствовать сигналы опасности, учит он.

Поп-дива Дженнифер Лопес добивается успеха в любом деле, за которое берется, полностью полагаясь на свою интуицию. В юности она работала в юридической фирме, а по ночам выступала в клубе. Но однажды пришло время выбирать. Любой рациональный человек предпочел бы карьеру юриста, но Дженнифер послушала свою интуицию и выбрала путь артистки. Успеха она добилась и в кино, и в модном бизнесе. Дженнифер говорит: «Я никогда не берусь за то, к чему не испытываю страсти. И не слушаю ничьих советов по поводу карьеры. Я – креативный директор своей жизни. Главное для меня в любом деле – импульс, желание... Если хотите преуспеть, слушайте себя и свою интуицию. Ваш внутренний голос никогда не ошибается, он знает, в чем ваш личный рецепт счастья».

Человек с развитой интуицией способен предугадывать развитие событий. Он делает правильный выбор в любой сложной ситуации. Такой человек не зависит от чужого мнения, способен стать лидером и кардинально улучшить свою жизнь, из какой бы точки ни стартовал, независимо от социального статуса и исходного материального положения. Развитая интуиция ведет к успеху и благосостоянию.

Американский психолог Марша Эмери несколько лет проводила наблюдения за людьми с развитой интуицией. Посмотрите на статистику по полученным результатам исследования. Те, кто полагается на интуицию:

- в 5 раз реже попадают в аварии;
- в 7 раз реже получают травмы;
- в 2 раза реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями;
- в 5 раз реже получают инфаркты;
- в 3 раза реже страдают невротами, потому что благодаря интуитивному предчувствию меньше паникуют;
- в 2 раза реже получают пищевые отравления и подхватывают инфекции;

Через вашу интуицию к вам обращается ваше внутреннее «Я», которое связано с Силами, живущими во Вселенной. Когда вы научитесь слышать и прислушиваться к своему внутреннему голосу, перед вами откроется дверь в духовный мир, тот мир, в котором вы сможете рассчитывать на круглосуточную помощь и поддержку этих Сил. Вы перестанете сомневаться,

принимая ответственные решения. У вас всегда будет советчик, который не ошибается. Любые дела будут выполняться быстрее и качественнее, а повседневные заботы перестанут считаться рутиной, а превратятся в череду приятных и легко решаемых процессов. Читая эту книгу, вы будете постепенно погружаться в мир духов. Но чтобы стать чувствительным к нему, необходимо сперва научиться различать голос собственного «Я». Поэтому начнем мы с того, как вернуть связь с внутренним голосом. Но об этом – в следующей главе.

Глава 3

Сила принятия верных решений *Укрепляем контакт с интуицией*

У меня достаточно хорошо развита интуиция. Но если вдруг оказываюсь перед выбором и мне нужен дополнительный знак, чтобы принять решение, я ищу подсказки. Два моих любимых инструмента – колоды с метафорическими картами и библиотека. Выбираю всегда то, к чему лежит душа именно в этот конкретный момент. То есть опять же интуитивно. Если это библиотека, то задаю вопрос, закрываю глаза и веду рукой по полкам, пока не почувствую, что нужно остановиться. Беру книгу, оказавшуюся под ладонью, вслепую выбираю страницу. Потом открываю глаза и внимательно читаю первую строчку, на которую упадет взгляд. Обычно там лежат ответ на мой вопрос и подсказка.

Если это колода с метафорами, то задаю определенный вопрос. Например: «Что меня ждет в ситуации выбора А?» Достāju столько карт, сколько откликнется внутри, обычно 3, но бывает 2 или 4, и читаю их смыслы.

Потом задаю вопрос о том, что ждет в ситуации выбора Б, и поступаю так же. Затем сравниваю варианты, соединяю и анализирую все вводные и только тогда принимаю решение. Как правило, уже наутро я знаю, как мне действовать.

Мы каждый миг делаем выбор. Осознавая себя, мы начинаем творить свою лучшую реальность. Существование перестает быть бессмысленным, хаотичным. Все вокруг упорядочивается и приобретает понятные формы.

Интуиция проявляется в способности опознавать нюансы, имеющие значение. Вселенная любит подсказки, и умение замечать их и расшифровывать всегда будет кстати. Культивируйте проницательность. Попробуйте использовать мой метод. Прислушивайтесь к внутреннему голосу и внешним сигналам, обращайтесь внимание на то, что происходит вокруг.

Я расскажу вам о способах развития интуиции. Вы можете начать пользоваться ими сразу же и увидеть результаты. Но помните: чтобы добиться успеха в любом деле, нужно не только получить идею, озарение, но и суметь применить это на практике. Поэтому, получая интуитивные ответы, не забывайте действовать. Нашли решение? Теперь обдумайте его, проанализируйте и применяйте. Не переставайте творить. Просто знание не сделает жизнь лучше, если не применять его.

За интуицию отвечает правое полушарие мозга. Оно же связано с образным восприятием, пространственным мышлением, мышлением по аналогии. Считается, что интуиция больше развита у женщин. Статистически так и выходит. Но это качество, на самом деле, не зависит от пола. Тут дело скорее в воспитании. Мальчиков с раннего детства приучают сдерживать эмоции, контролировать себя. А от девочек культура большинства народов требует чувственности. Отсюда и интуитивные навыки.

«Против» вашей интуиции может стоять стена навязанных убеждений, общественного мнения и чужого опыта. «За» нее – многочисленные истории успеха людей, понявших, что нужно слушать себя, а миллионы могут быть ошибаться.

Развитие правого полушария мозга – это первый шаг к развитию интуиции. Правостороннее мышление – творчество, созидательность, новаторство, а левостороннее – логика, аналитика, последовательность.

Самый простой способ развивать правое полушарие – сменить рабочую руку. Например, поставить компьютерную мышь под левую руку. За компьютером большинство людей проводит много времени. Вам не придется напоминать себе о смене руки – мышь всегда будет ждать вас там, где вы ее оставите.

Еще один действенный способ развития правого полушария, для которого вам не понадобится абсолютно никаких вспомогательных предметов, – визуализация.

Представьте себе белый лист бумаги с какой-нибудь позитивной надписью. Достаточно одного слова. А теперь дайте волю воображению – меняйте шрифт, размер букв, их цвет, наклон. Можете поменять цвет листа. С каждым разом вы будете видеть картинку все четче и четче.

Когда овладеете такой визуализацией, усложните задачу. Теперь представляйте звуки. Например, шум моря, любимую песню, хруст снега. Это упражнение выполнять не только полезно, но и очень приятно.

Далее – совершенствуемся в визуализации. Теперь задача сложнее. Нужно представить не просто картинку или звук, а воображение должно подсказать вам ощущения. Вытяните руку и представьте под пальцами мягкий кашемир или шерсть котенка, затем – шероховатую поверхность, холодный камень, теплый песок на пляже. Погрузитесь в эти ощущения. Чем лучше вам это удается, тем эффективнее развивается ваше правое полушарие.

Вы можете двигаться дальше и научиться визуализировать запахи и даже вкусы.

Развивая правое полушарие, вы станете лучше различать внутренний голос. Вы почувствуете это. Просто попробуйте раскрепостить свое сознание.

Отлично помогает распознать интуитивное знание упражнение с записями – игра в ассоциации. Разделите бумагу на две графы. В одной напишите любые 10 существительных. А теперь придумайте к каждому слову ассоциацию. Занесите их во вторую графу.

Как только закончите, начинайте заново. Подбирайте к тем же существительным другие ассоциации. Повторяйте снова и снова. Сначала все ваши ассоциации будут логическими, а потом покажутся бредовыми. Это тот самый момент, когда ваша логика отключится, уступив место интуитивному знанию.

Тщательно проанализируйте то, что у вас получилось. Вы найдете в последнем списке предсказания и решения вопросов, которые вас волнуют. Если применять эту практику регулярно, вы усовершенствуетесь настолько, что сможете моментально считывать ответы.

Шестое чувство может вам дать подсказку через неожиданные мысли, озарения, ассоциации, а также проявиться через улавливание того или иного воздействия одним из пяти органов чувств – зрением, слухом, осязанием, вкусом, обонянием. Этот дар многообразен, но для того чтобы безошибочно определять его проявления, нужно отбросить все лишнее.

Больше всего нам мешает услышать свой внутренний голос постоянный внешний шум, информационный либо мыслительный. Сложно начать слушать себя, когда на тебя давят стресс, бытовые проблемы, прокручивание в голове разговоров, событий, особенно негативных.

Принять верное решение легче, если отсеять ненужную информацию. Отвлечитесь от рутины, расслабьтесь – в этом вам поможет медитация или прогулка на природе. Иногда достаточно всего лишь на секунду остановиться и прислушаться к себе. Интуиция подскажет правильный ответ.

Если вы задаете своей интуиции вопрос, но сомневаетесь в верности решения, которое получили, – обратите внимание на внутренние эмоции.

Если от сделанного выбора вы чувствуете вдохновение, у вас поднимается настроение, то это правильный выбор.

Если же, принимая решение, вы исходили из чувства вины, стыда или, может быть, мести – то такое решение неверное. Оно не было продиктовано интуицией; это всего лишь ваши домыслы. Читая книгу далее, вы поймете, почему так происходит.

Чтобы прокачать свою интуицию, важно постараться избегать негатива и дурных мыслей. Следует принимать правильные решения под давлением плохого настроения практически невозможно.

Привычка позитивно мыслить поможет вам научиться лучше слышать свой внутренний голос, а через него и голоса Высших сил. Нередко мы интуитивно слышим сообщения из мира светлых духов в состоянии дремоты, между сном и бодрствованием. Это момент чистого сознания, когда нет никаких негативных эмоций и навязчивых мыслей.

Американский психолог Лора Дэй описывала красноречивый случай из своей жизни. Находясь в Италии, она ехала с другом в машине, сидя на пассажирском сиденье. Чувствовала себя свободно, непринужденно и была не пристегнута, как и многие итальянцы, которые часто пренебрегают ремнем безопасности. Дорога была длинной, Лора задремала, как вдруг ясно услышала внутри себя голос своей умершей матери: «Немедленно пристегнись». Лора проснулась и тут же последовала совету. Буквально через несколько минут произошла авария. Ремень уберек женщину от травм, а возможно, и спас жизнь.

На стыке сна и яви человек входит в особое состояние, в котором получает подсказки. Это состояние спокойствия и расслабления. Вы можете научиться сохранять спокойствие в любой ситуации, а не впадать в панику, не раздражаться, не обижаться и не идти на поводу у страха. От того, в каком эмоциональном состоянии вы пребываете, зависят ваши энергетические вибрации.

Мы каждый день взаимодействуем с людьми, с близкими и незнакомыми, а также с животными, с различными предметами. Мы видим мир плотным, осязаемым и реальным. Но мы живем не только в этом видимом мире.

Мир энергий невидим глазу, а влияет на жизнь человека даже больше, чем плотный. Любые процессы сначала зарождаются на уровне энергий, а уже потом материализуются.

Во Вселенной все есть энергия. Энергия постоянно пребывает в движении – это один из законов Вселенной. Вибрация – это сигнал, который посылают все материальные и нематериальные объекты во Вселенной.

Человек не исключение. Мы постоянно находимся в движении. Передаются сигналы от нейронов к нейронам. Бьется сердце, течет лимфа по протокам и кровь по венам. С точки зрения физики каждая клетка человека находится в движении и посылает тот или иной сигнал.

Качество и направление сигнала зависят от частоты вибраций, так как именно она определяет амплитуду колебания.

Сохранение спокойного, позитивного отношения ко всему повышает энергетические вибрации. Когда вы научитесь оставаться на высоких вибрациях постоянно, для вас начнется совершенно новая жизнь. Это нисколько не обесценивает ваш прежний жизненный опыт, просто в состоянии «все хорошо» для вас все вокруг станет намного понятнее.

На высоких частотах вибрируют духи, Существа света. Исключив негатив из своей жизни, вы начинаете подниматься на тот уровень, где происходят чудеса и исполняются желания. Когда вы настроены на позитив и находитесь в предвкушении хорошего, это хорошее непременно случается. Ваши ожидания не висят в пустоте; вибрации ваших мыслей создают соответствующую реальность. Вы сами создаете свою реальность, а Высшие силы всегда готовы помочь достичь любой вашей мечты. Правильный настрой может направить в лучшую сторону, а значит, изменить к лучшему и вашу жизнь. Об этом я расскажу в следующей главе.

Глава 4

Настрой на нужную волну

Я уже много лет живу на высоких вибрациях. Определяю это по своему постоянному состоянию счастья и радости, высокой энергии и отсутствию усталости. Благодаря такому состоянию я уже давно не болею и перестала активно стареть. Все это результат обретения целостности и жизни в гармонии с собой. И что еще интересно, научившись жить на высоких вибрациях, я стала чувствовать и знать как ясновидящая и яснознающая.

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.