

Марина Игнатова



7 ШАГОВ К ОСОЗНАННОСТИ

Серия «СекретаНетРу»



Марина Игнатова
7 шагов к осознанности.
Серия «СекретаНетРу»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56079973

ISBN 9785005104632

Аннотация

Как комфортно и безопасно пройти путь к осознанности? Просто читай и практикуй. От стресса к спокойствию, от ощущения беспокойства к равновесию. Обретай целостность и уверенность в своих силах. Результат после первого прочтения.

Содержание

Введение	5
Практика Неспешности	6
Практика Воссоединения	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

7 шагов к осознанности

Серия «СекретаНетРу»

Марина Игнатова

© Марина Игнатова, 2020

ISBN 978-5-0051-0463-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Автор проекта «Честно о Жизни человека на Земле» – Марина Игнатова предлагает вашему вниманию первую книгу из серии СекретаНетРу (www.secretanet.ru).

Книга представляет собой сборник последовательных практик для раскрытия внутреннего осознания.

В предлагаемых практиках автор исходит из того, что Человек это самопрограммируемая духовная структура.

Сложная и комплексная.

Главный тезис: Мы всё в своей жизни программируем сами.

И никто кроме нас.

Представленные в книге практики помогут:

шаг за шагом комфортно и безопасно откорректировать устарелые, испорченные и просто мешающие программы; прислушаться к своей истинной внутренней природе; совершить первые действия восстановления внутренней целостности.

Начинайте с практики, которая вам ближе всего. Желательно повторять практику один-два раза в день в течение недели. Можно дополнительно по мере необходимости. Можно чередовать.

Слушайте свое сердце и следуйте ему.

Практика Неспешности

Почему *ВАЖНО* *практиковать*
НЕСПЕШНОСТЬ

Перестав торопиться, я стала больше успевать. Это парадоксально только на первый взгляд. На самом деле Практика Неспешности экономит силы и энергию. Позволяет более осознанно проживать день. Планировать события и ситуации.

Вспомните кого-нибудь из своих знакомых, которые постоянно торопятся.

Такие люди, если ведут автомобиль, стараются обогнать, подрезать, вырваться вперед.

Если это мамы, торопят или даже тащат за руку своих детей.

И, как правило, всё равно опаздывают, не успевают. Изматывают себя и окружающих.

Более того, они постоянно находятся как бы в будущем. Выпадают из момента здесь и сейчас. Мыслями. Они ДУМАЮТ, что им надо быть ГДЕ-ТО там, в более важном и нужном моменте.

В результате они мысленно «растягиваются», «выпрыгивая» из реальности текущего момента, отрицая его, раздражаясь на него, в момент будущего.

И автоматически создают напряжение. Всех своих сил и энергий. Так происходит «выгорание». Представьте, если вместо того, чтобы постепенно подняться по лестнице – шаг за шагом, ступенька за ступенькой, вы решите прыгать сразу на 10—15 ступеней вверх. Ну, на прыжки в две-три ступеньки сил еще может хватить на несколько попыток. Но по 10—15 точно не одолеть. Попытавшись сделать такой прыжок, есть ОГРОМНАЯ вероятность скатиться вообще вниз. Это и происходит в виде болезней, «случайных неудач», препятствий и потерь.

Жизнь это бесконечная лестница с бесконечным количеством ступеней.

Так насколько целесообразно пытаться перепрыгивать из настоящего в будущее?

«Висеть» ни там и не здесь.

Когда Вы отказываетесь от желания участвовать в гонках по лестнице жизни, приходит ощущение собственного ритма. Собственного потока. Постепенно ситуации начинают складываться как надо. Без ваших усилий. Без надрыва. Без напряжения.

Вы становитесь корабликом, плывущим по ласковым и приятным жизненным волнам. И ветер сопутствующий. И солнышко светит. И мир улыбается. И вы в безопасности. Радости и вдохновения!

Читайте эту практику, как только поймаете себя на мыс-

ли, что нужно спешить, или желании торопиться. Мысленно представьте, что всё УЖЕ делается к вашему благу и безопасности. Весь мир УЖЕ настроен поддерживать вас. Он УЖЕ поддерживает.

Для вас УЖЕ всё складывается наилучшим образом. Вы в безопасности.

Вы в гармонии с миром. Вы спокойны и легки. Вы красивы. Вы мудры.

Вы уникальная клеточка Вселенной. Свободная и равноправная. Любимая и любящая.

Легкости и гармонии!

Практика Воссоединения

*Почему ВАЖНО практиковать
ВОССОЕДИНЕНИЕ*

Перестав разрываться между своими «преимуществами» и «недостатками», я обрела целостность и гармонию. Это парадоксально только на первый взгляд. На самом деле Практика Воссоединения одна из самых необходимых и жизненно важных.

Стремясь быть хорошими, мы «ломаем» себя. Создаем напряжение и дискомфорт. Мы отказываемся от себя. Отрицаем себя. И даже уничтожаем себя.

Именно непринятие своей целостности, своих «плохих» сторон в равной степени, как и «хороших», разрушает нас медленно, но верно. День за днем, минута за минутой.

Мы в равной степени плохие и хорошие, любящие и ненавидящие, осуждающие и поддерживающие, помогающие и разрушающие. Вы можете самостоятельно продолжить список противоположностей, живущих в нас.

Мы разные. Мы любые. Мы всё и мы все. Каждый из нас есть целостное проявление всего мироздания. А всё мироздание есть проявление каждого из.

Именно поэтому, когда начинаем увеличивать хорошее, увеличиваем и плохое. Это даже не сообщающиеся сосуды.

Это ОДИН сосуд. Мы выталкиваем плохое из себя. А потом удивляемся, почему оно к нам возвращается. Плохое не уходит. Не может уйти или исчезнуть. Оно неотрывно от нас. Оно с нами, оно в нас.

Как только мы осознаем это, мы обретаем целостность. Встречали советы говорить себе комплименты? А почему только за хорошее? Похвалите себя за всё!

За свои гадкие мысли, зависть, сравнения, осуждения, печаль, предательство, ненависть, злость, беспокойства, спешку, жестокость, равнодушие. Вы можете продолжать этот список и благодарить себя, благодарить.

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.