

Марина Игнатова



7 ЛОВУШЕК САМОРАЗВИТИЯ

Серия «СекретаНетРу»



Марина Игнатова
7 ловушек саморазвития.
Серия «СекретаНетРу»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56558038
ISBN 9785005112743*

Аннотация

Хотите узнать секреты: как не застрять в ловушках, занимаясь саморазвитием; как восстановить свою целостность? На примере собственного опыта и историй автор раскрывает тайные стороны осознанности. Информация, которую нигде не найдёте.

Содержание

Введение	5
ЛОВУШКА НИЧТОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА	7
ЛОВУШКА ВИНЫ	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

7 ловушек саморазвития

Серия "СекретаНетРу"

Марина Игнатова

© Марина Игнатова, 2020

ISBN 978-5-0051-1274-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

*Прежде, чем искать себя в мире,
найди мир в себе*

Автор проекта «Честно о Жизни Человека на Земле» – Марина Игнатова предлагает вашему вниманию вторую книгу из серии «СекретаНетРу» (<http://www.secretanet.ru/>)

Не секрет, что в попытках обрести себя многие из нас попадали в разные ловушки. И первое время кажется, что вот оно – наконец! – Счастье осознанности! Сейчас и здесь получится обрести самоценность и целостность. Смогу понять себя, прочувствовать своё истинное Я, ощутить смысл жизни и познать тайны бытия.

Как щенок с радостью окунаешься в изучение новых мыслей, подходов, премудростей. Тебя распирает от собственной значимости и ты выливаешь вновь обретенные знания на каждого, кто готов слушать.

Проходит месяц, другой, состояние особо не меняется, окружающие тоже, события и ситуации не становятся заметно лучше. И даже наоборот – происходят «аварии». Да, настоящие автоаварии, проблемы со здоровьем, семейные ссоры, скандалы, разводы и прочие неприятности.

Казалось бы, почему и за что?

Начинаешь задавать вопросы, отвечают – молчи, учись,

думай.

Кто сталкивался с такими ситуациями, помнят ощущение обескураженности. А как же результат, ради которого пришел учиться? Ответ: не наступило время. Когда наступит? Ответ: зависит от тебя. Что делать? Ответ: молчи, учись, думай.

Однако не устраивал такой ответ. Не верилось, что истину могут знать только избранные. Теперь знаю точно – в подавляющем большинстве случаев нас продолжают держать в ловушках. Ловушках ума. И если в течение четырех месяцев не становится яснее и понятнее ощущение собственного Я, – верный признак, что вы в ловушках.

Итак, какие самые распространенные ловушки используются для ловли и удержания нас, стремящихся к саморазвитию, – читайте в книге.

Слушайте свое сердце и следуйте ему.

Консультант по безопасности практик:

Пилипенко Евгения Александровна – психолог, преподаватель психологии, работающий посредством арттерапии, МАК (метафорические ассоциативные карты); выпускница Московского института психологии и педагогики.

<https://vk.com/id450292129>

ЛОВУШКА НИЧТОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

*Глядя на верхушку айсберга многие думают,
что он ничтожен.*

Когда-то давным давно человечество было поймано в ловушку НИЧТОЖНОСТИ и до сих пор в нем пребывает.

Как часто встречаем выражения «ничтожность человека», «ничтожность жизни», «собственная ничтожность».

Мы убеждаем друг друга в Ничтожности Человечества. Посвящаем ей литературные произведения. Свято верим в неё.

Как незыблемый постулат, аксиома, Ничтожность Человечества прочно внедрилась в наше сознание. Попробуй тронь. Покусись на неё, получишь шквал возмущения и порицания.

Давайте разберёмся.

*Пока человек не осознАет собственное ВЕЛИЧИЕ,
он будет страдать и болеть. Болеть и Страдать.*

Болезни и страдания проистекают из веры в Ничтожность. Если я верю в собственную ничтожность, то заведомо ставлю себя в зависимое положение от внешних видимых явлений и ситуаций. Ничтожность есть ощущение отделения от своего высшего Я. Результат потери ощущения целостно-

сти. Здесь важно слово «ощущение». Поскольку целостными мы были, есть и будем.

Феномен исцеления состоит в восстановлении ощущения собственной целостности. Когда воспринимаешь себя из себя Целостного, Великого – Целостной Духовной Структуры.

Полезно думать о себе как о Величественной Целостной Духовной Структуре. Это и есть внутренний стержень. Не важно, какой в данный момент внешний мир. Он начнет меняться. Как только начнёте думать о себе как о Великом Творческом субъекте Вселенной или Мироздания.

В этом и состоит расширение сознания. Когда-то оно сузилось до примитивного обслуживания маленькой части огромного мира. Сейчас пришло время восстановить его размеры.

В то же время важно не отрываться от привычных забот о теле и материальных удовольствий. Ведь это неотъемлемая составляющая Целостной Духовной Структуры.

Практика:

Представьте себя со стороны. Вы сидите на полянке. Посмотрите, какие цветы вас окружают, какого сочного цвета трава.

Вдалеке журчит ручей. Слышны голоса птиц. Солнце тепло и ласково освещает ваше лицо.

Теперь представьте, что есть вы – сидящий/ая

*на полянке и вы же – сидящий/ая на Земном шарике.
Те же цветы, трава, журчание ручья, пение птиц.
И одновременно – окружение*

*звезд, которые так же ласково светят
в бесконечности. Они играют светом и этот свет
отражается на вашем лице. Вы – на полянке и вы –
на Земном шарике*

находитесь в гармонии и равновесии.

В радости и наполненности.

*Вы – маленький/ая и вы – большой/ая есть ОДНО
Целостное Создание. Вы уже есть.*

Вы уже Красивы и Величественны.

Вы уже безграничны.

Запомните это состояние. Возвращайтесь к нему
в течение дня. Каждый раз, когда поймаете себя
на мысли ничтожности, умаления, принижения,
бессилия.

Мы привыкли к ощущению Ничтожности практически
с пеленок. Когда были маленькими – ощущали свою зависи-
мость от родителей. Потом от коллектива, от мнения окру-
жающих. От большинства, от авторитетов, от социума.

В ощущение ничтожности нас ловят как противополож-
ность ощущению величия. Ведь кто мы такие? Малюсень-
кие создания с неосознанными желаниями. И мы не можем
быть величественными. Априори. От рождения. Кто-то дру-
гой величественный, только не мы.

Не бойся расстаться с НИЧТОЖНОСТЬЮ.

Для этого даже не нужна смелость. Просто чувство самосохранения. Ты пришел/ла на Землю для СЕБЯ. Выполнять СВОИ задачи. Проявлять СВОИ возможности. Служить СОБСТВЕННОМУ ВЕЛИЧИЮ.

Скажи, пожалуйста, а через кого еще на Земле проявляется творческое начало? Если не через тебя, тогда через кого?

Беги из ловушки ничтожности. Со всех ног, изо всех сил. НИЧТОЖЕСТВО не способно развиваться. Это не наш путь.

Наш путь – Величие наших Духовных структур. Мы не трехмерные биологические существа. Мы – ВЕЛИКИЕ проявления творческого Начала всех начал. И мы безграничны.

Прочувствуй это. Осознай это. Прими. И не расставайся. Всякий раз, когда будешь ловить себя на мысли ничтожности, отстраняй её. Представляй мысль о ничтожности перед собой и отводи её рукой. А на её месте представляй мысль о Величии себя как Духовной Структуры Мироздания.

Величие не значит гордыня. Мы не больше природы. Мы сама природа. Мы не больше Вселенной. Мы сама Вселенная.

Величия каждому человеку!

ЛОВУШКА ВИНЫ

Вина есть искаженное понимание состояния первопричинности.

Виновность лечится. Восстановлением целостности.

Вдохните глубже: **БЫТЬ ВИНОВАТЫМ ХОРОШО!** Когда осознаешь свою целостность и величие, становишься спокойным и уверенным. Становишься **ВИНОВНИКОМ ТОР-ЖЕСТВА** своего Я, проявления внутренней творческой природы. Ты есть причина самого себя. Ты и только ты есть хозяин самого себя.

И так же, как когда-то человечество было поймано в ловушку ничтожности, следующей ловушкой стало извращенное понимание своих творческих способностей, сил и возможностей.

Представьте, вы начали делать что-то новое. И конечно же первые попытки приносят не совсем те результаты, которые ожидали. Да, вы причина нежелательных результатов. Но вы же и причина желательных. Постепенно совершенствуя свои навыки, вы добьетесь желаемого. Но если будете застревать на первых попытках, так и останетесь в комплексе вины. Т.е. у вас будет прочная ассоциация попыток с неудачами.

Другой пример. Малыш начинает ходить. Он делает пер-

вые попытки. Мы подбадриваем и поощряем. Хоть он и падает, пройдя два-три шага, для него это успех. Он Сам Ходит! Если же с первой попытки поругать малыша за падение и каждый раз ругать, он расхочет ходить и тесно будет связывать свои попытки с неудачами, а себя винить (осознавать себя причиной), что он такой неумеха. Т.е. для него причиной неумения ходить будет он сам, и смотреть на себя он будет в негативном свете.

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.