



18+

Екатерина Пономарёва

Методика осознанности

Екатерина Эдуардовна Пономарёва

Методика осознанности

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57498756

SelfPub; 2021

ISBN 978-5-532-98814-9

Аннотация

Эта книга является проводником к осознанию себя и мира. Данная методика – это единый инструмент для работы над собой и пробуждения своего сознания. Она содержит практики, которые ведут верным путём и в нужном направлении, от начала до конца. Этот метод позволяет наиболее быстро и безболезненно для сознания понять свою истинную суть, а простые знания раскрывают великую тайну счастливой жизни.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1	9
Глава 2	16
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Екатерина Пономарёва

Методика осознанности

«Это удивительно, но как только мы перестаём защищать свои границы, этот враждебный мир становится уютным и комфортным. И здесь приходит осознание: что внутри – то и снаружи, что вверху – то и внизу...»

Предисловие

Как было бы потрясающе, если бы все проблемы в нашем мире решались сами собою! Вот только задумали что-то сделать, а оно уже реализовалось, как-то само... Серьёзные решения, трудные разговоры, цели, задачи – всё, что требует нашей концентрации внимания, усилий и переживаний решалось бы без нашего участия. Не оставляет равнодушными мысль о том, что мир может вместо «закона подлости» показать нам «закон абсолютного счастья и единства».

Задумывались ли Вы о том, что мир – это своеобразная головоломка, составленная индивидуально для каждого субъекта, целью которой является распознавание знаков Вселенной на пути к своему счастью? Со стороны это выглядит именно так... Но мысль о том, что мы пришли в этот мир, чтобы получать все его блага и наслаждаться жизнью в полной мере, не даёт покоя. Не хочется тратить время на разгадывание знаков, усвоение уроков, поиски истины. Хочется просто быть собой и иметь от жизни всё.

Почему бы Вселенной просто не открыть для нас все возможности? И откуда мы знаем, что эти возможности для нас закрыты? Как мы понимаем, что у нас нет доступа к тем ресурсам, которые так нами желаемы? Почему мы думаем, что хотим действительно этого?

Эта тема мне стала интересна, и я решила раскрыть её по-

дробнее.

Только представьте, что будет, если такая могущественная сила, как материализация Вселенной окажется во власти заблудившегося человека? Вспомните, например, наши затуманенные системой умы. Поэтому нематериализованное желание – это сигнал либо неистинности желаемого, либо загрязнения сознания. Ничто в нашей жизни не препятствует нам в осуществлении задуманного, лишь только проверяется на истинность – хочет этого наше сознание, либо это промыслы нашего эго. Сознание, в отличие от эго, всегда знает, что нам нужно и когда мы это получим, поэтому оно терпеливо и смиренно. Эго помогает нам двигаться в направлении наших желаний и когда мы делаем это осознанно, то результат превосходит все ожидания!

На первый взгляд, всё просто... Осознанно двигаться к желаемому... Но наш разум до неузнаваемости искажает картину мира и представляет нам мир сложным, а порой и опасным. Ещё один важный аспект – это постоянная практика. Недостаточно теоретически понимать – необходимо практиковать!

Не нужно слушать опыт просветлённых или пробудившихся людей, потому что у каждого он свой, как и путь, картина мира. Единственного, кого Вы будете слушать – это свой внутренний голос, только не путайте с внутренним диалогом!

Вы даже не представляете, насколько ценным инструмен-

том обладаете от природы. Где Ваше внимание и наблюдение – там есть осознанность и энергия. Ваша задача – осознавать не в полусне, а в данном моменте. Осознавать не внешнее, а себя во внешнем, не придавая осознаваемому никакой оценки. Вам нужно это делать, будто Вы маленький ребёнок, познающий мир и своё мироощущение.

Эта методика посвящена познанию себя и устройства нашего мира. Она включает в себя действенные техники осознания и изменения своего мышления, а также различные практики, которые помогают совершить квантовый скачок и выйти на новый уровень. Я собирала эту информацию по крупицам от различных, всеми известных, авторов и их источников: Лиз Бурбо «5 травм, которые мешают быть самим собой», Джо Диспенза «Подсознание может всё», Джозеф Мерфи «Сила вашего подсознания», Вадим Зеланд «Трансерфинг реальности» и многие другие... Также я сложила воедино все свои знания в области йоги, эзотерики, НЛП, что несомненно делает эту методику проводником в осознанную реальность. Читая эти знания, Вы буквально почувствуете, как Вас берут за руку и ведут по пути, наполненному светом. Вектор направления задавать не нужно, он найдется сам, в процессе чтения и работы над собой. Удивительно, но техники работают сами собой, Вам совершенно необязательно в них верить. Главное, включаться в игру и не отвлекаться на внешние факторы.

К сожалению, пошагового алгоритма на пути к осознанию-

сти не существует, так как каждый человек устроен «по-своему». Кто-то проходит путь осознания через «внутреннюю борьбу», как это было у меня; кому-то удаётся осознать всё путём квантового перехода. У каждого свой путь. Однако, в методике, которую я создала, пошагово описываются этапы становления личности, которые для всех являются едины.

В методике я описываю свой личный опыт познания себя, свои инсайты, по мере поднятия с одного уровня на другой, а также процесс и результаты моей работы с оппонентами. Никакой «воды» – только пошагово разработанный мною метод, подкреплённый фактами и историями из жизни, которые необходимы для того, чтобы убедить наш разум в эффективности предлагаемых мною техник.

Если Вы будете читать внимательно, то заметите, что жизненный путь представляет собой не прямую или извилистую линию вверх, а некие ступени, которые необходимы для адаптации, а перед каждым инсайтом происходит внутренняя борьба, как противостояние разума. Именно поэтому я прилагаю к методике жизненные истории, как это, допустим, происходило у меня. Это необходимо для того, чтобы Вы адекватно принимали свои состояния, а не бросали всё на пол пути, как это делала ранее я.

Применяя техники, которые я предлагаю Вам в своей методике – Вы уже никогда не будете прежним.

Я хочу выразить благодарность всем участникам становления моей личности!

Глава 1

Кому нужна Ваша важность?

Дорогой читатель, я не знаю, сколько Вам лет, какой у Вас статус и финансовое положение. И это совсем не важно. Я уверена, что если Вас заинтересовала моя методика, то Вы хотели бы что-то изменить в своей жизни. Пришло время расстаться с зависимостью от внешних обстоятельств и направить своё внимание внутрь себя, прислушаться к своему телу, обратить внимание на свои мысли и, наконец-то, понять свои истинные, а не навязанные желания.

Скорее всего, Вы считаете себя важным и значимым «для всех» человеком и Вы абсолютно правы. А насколько Вы важны и значимы «для себя»? Каждый день Вас посещает огромное количество мыслей: о работе, детях, проблемах, других людях... А где же здесь Вы? И тем не менее, Вы считаете себя важной персоной и отчаянно защищаете свои границы, спорите, отстаивая свою правоту. Давайте попробуем представить, насколько проще стала бы Ваша жизнь, если бы Вам не нужно было никому ничего доказывать.

Тема подтверждения собственной важности очень обширна и встречается буквально на каждом шагу, с самого рождения. Но если в детстве всё зависит не от Вас, а от родителей, то во взрослом возрасте Вы вполне можете осознать, принять

и отпустить, тем самым улучшить качество своей жизни.

Откуда берётся важность? Младенец кричит, и взрослые закрывают его потребности. Младенец инстинктивно выстраивает синестезию о том, что его крик способствует удовлетворению его потребностей, таким образом, он заявляет о себе. С 4-5 лет дети начинают сравнивать себя с другими, и именно в этом возрасте начинает формироваться идентичность ребёнка. Его идентичность формируют оценочные суждения родителей и близких людей, поэтому и говорят, что ребёнок в этом возрасте «впитывает, как губка».

Я предлагаю Вам вспомнить своё детство...

Закройте глаза..., расслабьтесь, отмотайте плёночку назад. Каким было Ваше детство? Опишите Ваши отношения с родителями и близкими родственниками. Нам сейчас необходимо выявить ограничивающие установки Вашего окружения, так как, скорее всего, они присутствуют и у Вас. Я предлагаю Вам записать на листочке бумаги то, что говорили о Вас родители и близкие. Прочитайте вслух свои записи. Это и есть Ваша идентичность, заложенная в подсознании. Возможно, Ваше сознание противится этой информации, так как разум сделал всё для того, чтобы как следует скрыть нездоровые места, в этом ему успешно помогало чувство собственной важности. Разум будто кричит: «Посмотри, сейчас всё не так, как раньше, всё изменилось». Но подсознание не провести! Ведь это и есть тот самый Ваш внутренний ребёнок, и если он до сих пор держит обиду или ис-

пытывает другие деструктивные эмоции, то это будет снова и снова проявляться в Вашей настоящей жизни. Для примера приведу свой жизненный опыт. Мои родители развелись, когда мне было четыре года. Я жила с мамой, но безумно любила обоих родителей. Папу я видела редко, и когда он обещал приехать ко мне – я ждала его у окна с самого утра до поздней ночи. Я верила, что он обязательно приедет, но он не приезжал... Так у меня началось развиваться чувство собственной важности. Я была вынуждена доказывать родителям и всему окружению, что я что-то значу, что я важна. Я принесла с собой во взрослую жизнь чувство постоянного ожидания. Я жила как вечный «ждун». Ждала праздника, а когда он наступал – ждала следующего события, не находясь в настоящем моменте и не испытывая полноценно радости в «здесь и сейчас». Во взрослой жизни это вылилось в несчастливом браке, мне встречались мужчины, которых мне всегда приходилось ждать, в отношениях всегда следовали неоправданные ожидания. И все эти декорации были лишь для того, чтобы я обратила внимание на свою эмоцию, признала её и отпустила.

Я предлагаю Вам выписать на листочек бумаги все свои детские обиды, импринты (травмирующие ситуации), так как – только выявив импринт, Вы сможете провести реимпринтинг и гармонично жить в настоящем.

Подтверждение собственной важности служит «дымовой завесой», как бы защищает Ваше сознание от негативного

опыта. Вопрос в том, что действительно «как бы» защищает... На самом деле, никакой защиты в этом нет. На месте импринта устойчиво формируется блок, который в дальнейшем Вы вынуждены тянуть всю свою жизнь. Этот блок можно убрать, если обратить своё внимание на саму «дымовую завесу». Дым рассеется и Вы сможете увидеть свой импринт. Для реимпринтинга же достаточно осознать, принять и отпустить. Если с последним будут трудности, то необходимо посмотреть на данную ситуацию третьим лицом, то есть со стороны наблюдателя, выявить необходимые ресурсы для каждого из участников данной ситуации и представить как даёте этот ресурс каждому. В Вашем подсознании начнут происходить процессы осознания того, что данный импринт образовался из-за отсутствия ресурсов у участников данной ситуации и при его наличии они поступили бы иначе. Так проходит техника прощения себя и окружающих.

Задумывались ли Вы когда-нибудь, почему большинство людей хотят казаться лучше? Почему к приходу гостей стараются прибирать свой дом? Почему в кабинете начальника мило улыбаются, а дома, порой, сквозь зубы разговаривают с близкими? Человек устаёт не от многочисленных дел, а от «масок», которые он меняет по несколько раз в день. Ведь это требует огромных энергетических затрат – притворяться тем, кем не являешься... И самое важное – выявить и признать свои «маски», ведь разуму не выгодно их обнаружение, так как он считает, что это помогает Вашей лично-

сти ассоциироваться с данным окружением и действительностью. И разум глубоко заблуждается... Если бы не было «масок», то не было бы нелюбимой работы, не было бы несчастливых браков, у человека было бы много свободной энергии на осуществление всего задуманного. Как только Вы отмените собственный маскарад, то тут же начнёте замечать «маски» других людей. Только представьте, насколько энергозатратно облачаться в чужой образ, если отказавшись от этого, перед Вами открываются такие возможности. И пусть Вас не пугают изменения, которые начнут происходить в Вашей жизни. На смену того, что уйдёт – придёт гораздо лучшее, истинное, Ваше! Позвольте себе роскошь, быть самим собой. Но для начала нужно найти самого себя и свои истинные желания, не навязанные стереотипами.

Люди склонны себя сравнивать. Это нам прививают с раннего детства: родители, школа, улица. Здесь делают своё дело и соц.сети. Отсюда возникают навязанные обществом желания, общепринятые ценности и стандарты. Чувство собственной значимости заставляет людей стремиться подогнать себя под стандарты и соответствовать идеалам. Чувство важности имеет в нашем обществе настолько мощнейшую энергетику, что с лёгкостью может объявить неподчинившегося «гадким утёнком» или «белой вороной» и сделать его объектом насмешек. Стоит лишь только не давать никакой энергии, внимания и эмоций чувству собственной важности, как оно оставит Вас в покое. И что будет тогда? Энер-

гия, которую Вы не задействовали на подтверждение своей важности, перейдёт к Вам, и Вы сможете направить её в любое русло. Вы почувствуете это сразу... В это время приходит желание творить!

Так как же найти «себя истинного» в Вашем мире полном «масок» и искажений? Ответ на этот вопрос я представлю метафорично: « Вы истинный – это те самые осознанно неубранные места в Вашем доме, которые пришедший гость не заметит, по Вашему мнению». Полагать, что Вы что-то делаете для кого-то – это искажение, которое создаёт разум. Всё в этой жизни Вы делаете только для себя: помогаете другим людям, улучшаете внешность, увеличиваете доходы, делаете подарки... Это действительно так и прочитав книгу – Вы сами в этом убедитесь! Ваша важность – это Ваше эго, сама же Ваша суть – это Ваше сознание. И если Вы будете, например, помогать людям и отбросите свою «важность», то Ваша помощь станет совершенно иная. Она будет безусловной, от души, обладать мощнейшим потоком энергии. «Важность» же, наоборот, создаёт зависимость, потребность в признании. Так кому же нужна Ваша «важность»? !

Для поиска себя я предлагаю Вам простую для выполнения технику. Теперь Вам нужно совершать все свои привычные действия от первого лица, ощущайте и проявляйте свое внимание ко всему, что бы Вы ни делали: если принимаете душ, то почувствуйте каждую каплю на своём теле; при приеме пищи не отвлекайтесь на гаджеты – ощущайте удоволь-

ствие от своего насыщения. Люди часто делают всё автоматически и, занимаясь каким-либо делом, находятся не в моменте, а летают мысленно в облаках. Улавливайте каждую свою эмоцию и мысль, замечайте их с вниманием. А лучше – записывайте! Вы переключаете своё внимание на себя, свои эмоции и ощущения, а это значит, что «дым» рассеится, и Вы познакомитесь с собой «настоящим». Выполняйте эту технику не менее недели. После выполнения Вы увидите, какие мысли посещают Вас чаще всего, какие эмоции испытываете преимущественно. Выпишите в левый столбик негативные мысли и эмоции, оцените. Что бы Вы хотели изменить? Справа, напротив каждой, напишите желаемую, а столбик с негативными эмоциями и мыслями зачеркните. Правый столбик с мыслями и эмоциями послужит Вашей трансформацией. Сложите и, по возможности, носите с собой. Перечитывайте желаемые мысли и эмоции 3-5 раз в день. Если будете испытывать прошлые негативные эмоции или деструктивно мыслить – вспоминайте про свой правый столбик.

Если Вы ответственно подойдёте к процессу знакомства с собой «настоящим», то со временем осознаете свою истинную ценность и уникальность без потребности подтверждения.

Глава 2

Убеждения как сценарий Вашей жизни.

После того, как Вы обрели свободу от оценочного мнения окружения, и нашли себя «настоящего» можете перейти к следующему этапу трансформации. На этом этапе я предлагаю Вам сначала «разобрать себя по кусочкам», а затем «собрать себя воедино». На мой взгляд, это самый сложный этап трансформации, после которого Ваша жизнь, несомненно, начнёт изменяться.

Ваша идентичность определяется Вашими убеждениями. Убеждения закладываются в людях фундаментом с раннего возраста (4-5 лет). Всё, сопряжённое фактами и аргументами, что Вам говорили Ваши родители, родственники, окружение, становится Вашими убеждениями. Это Ваше знание, полученный разумом опыт на протяжении всей Вашей жизни. Допустим, мама говорит своему ребёнку, что у них нет денег и она не может купить ему игрушку... У ребёнка со временем начинает формироваться убеждение: «Денег нет». Иногда такие дети посредством силы воли добиваются успехов и финансовой свободы, но чаще они тянут за собой это убеждение всю свою жизнь, получая от разума подтверждение, что денег действительно нет и укрепляя данное

убеждение еще сильнее. Всё чаще на улице можно встретить людей, беседующих сами с собой. Когда внутренний диалог становится внешним, то это прямо указывает о внешнем проявлении внутреннего конфликта.

Что касается меня, то я в свою взрослую жизнь принесла целый мешок негативных убеждений по поводу финансов, своей внешности, отношений между мужчиной и женщиной, религии. В процессе работы над собой я выявила очень интересный момент: мир предоставляет мне шанс и, если я использую его с «завышенной важностью» или «неэкологично», то сразу «получаю подзатыльник», а вместе с этим мой разум получает очередное подтверждение в моем негативном убеждении. Дело в том, что мир всегда даёт шанс. Вопрос в том, примете ли Вы его и каким образом это сделаете.

Для чего нужно работать над своими убеждениями? Как минимум, для того, чтобы Ваша жизнь стала лучше и проще. Как максимум, чтобы получить уникальный опыт, для которого мы с Вами и пришли в этот мир, из всей информации выбрать именно ту, которая гармонирует с Вашими истинными желаниями и жить так, как хочется Вам. Ваши убеждения – это сценарий Вашей жизни. Какие Вы – такой и мир вокруг Вас.

В процессе работы над своими убеждениями Вы будете замечать некоторые видоизменения, могут прийти мелкие неприятности. Не пугайтесь их и держитесь стойко! Это скоро пройдёт. Это, своего рода, провокация, созданная именно

для Вас. Все декорации этого мира созданы именно для Вас! Стоит лишь как бы отойти в сторонку и переключить своё внимание на что-то приятное, как неприятности начнут разрешаться сами собой, Вам же достаточно будет просто помогать их разрешению. Будьте готовы к тому, что Ваше окружение не будет соответствовать Вашей новой идентичности. Для некоторых это столь болезненный этап, что они не готовы отказаться от своей реальности и бросают всё, лишь бы остаться на привычном месте. Отказаться от всего и получить всё... Поверьте, это стоит того! Вы, наверное, подумаете: «На это пойдут те, кому нечего терять». Вы абсолютно правы. Они будут первыми и дойдут до конца, получив на выходе всё, чего желают! А желают они полным сердцем. Так как у них нет зависимостей и привязок.

Вы словно начинаете жизнь с чистого листа, внимательно присматриваясь ко всему, что происходит в Вашей реальности. Отключаете шум и внимательно, пристально смотрите на свои слова и слова Вашего окружения. Вам захочется проводить больше времени наедине с собой и это естественно, Вы же только начинаете знакомство с собой, а внутри Вас – целая Вселенная. Очень интересно, Вы заметите такой парадокс: люди говорят о том, чего им не хватает. Так чего же не хватает Вам?

Теперь я предлагаю Вам выявить свои негативные убеждения. Так как их формирование происходит с раннего возраста, и Вы просто можете не осознавать свои негативные

убеждения, то проводить работу Вы будете со своим подсознанием.

Сделайте глубокий вдох всей грудью, а теперь медленный выдох и расслабьте мышцы живота. На вдохе – представьте как к Вам приходит покой и гармония, а на выдохе – уходит информационный шум и напряжение. С каждым вдохом наполняйтесь умиротворённостью, с каждым выдохом расслабляйте все мышцы Вашего тела, от макушки до пальцев ног. Закройте глаза и продолжайте вдохи и выдохи до тех пор, пока не почувствуете полное расслабление. А теперь представьте, как смотрите чёрно-белый фильм про себя, очень старый фильм, где Вы совсем ещё маленький. Посмотрите свой фильм: где Вы находитесь? Чем занимаетесь? Кто рядом с Вами? Если увидите свой импринт, то просто пропустите его, к нему Вы вернётесь позже, когда будете готовы. Наблюдайте за своим детским образом. Опишите его. Какой он, Ваш внутренний ребёнок? Что ему говорят взрослые? Просто внимательно смотрите свой чёрно-белый фильм и вслушивайтесь. Запишите на листочке убеждения, которые слышали от взрослых.

Если с первого раза у Вас не получилось – ничего страшного. Сделайте эту же технику чуть позже или на следующий день. Главное, выберете комфортное место и время, чтобы Вас никто не беспокоил.

Прочитайте и оцените записанные убеждения. Проанализируйте, как они отыгрываются в Вашей взрослой жизни.

Переместите фокус внимания на своё окружение. Проанализируйте Ваши разговоры с окружением и обратите внимание, как подтверждаются Ваши убеждения через окружение и происходящие с Вами события. Проанализируйте свои слова в общении с Вашим окружением и обратите внимание, как Вы подтверждаете своими словами свои убеждения. Запишите на листочке бумаги эту связь.

Сделайте глубокий вдох всей грудью, а теперь медленный выдох и расслабьте мышцы живота. На вдохе – представляйте как к Вам приходит покой и гармония, а на выдохе – уходит информационный шум и напряжение. С каждым вдохом наполняйтесь умиротворённостью, с каждым выдохом расслабляйте все мышцы Вашего тела, от макушки до пальцев ног. Закройте глаза и продолжайте вдохи и выдохи до тех пор, пока не почувствуете полное расслабление. А теперь я предлагаю Вам посмотреть яркий современный 3D фильм о своей желаемой жизни. Где Вы находитесь? Чем занимаетесь? Кто рядом с Вами? Опишите свои ощущения и эмоции. Побудьте в этом состоянии несколько минут.

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.