

ИРИНА ПУШКИНА

16+

ЗАПИСКИ ВЫЖИВШЕЙ

никто и не говорил,
что будет легко

2020

Ирина Пушкина
Записки выжившей

«Автор»

2020

Пушкина И. В.

Записки выжившей / И. В. Пушкина — «Автор», 2020

События, описанные в данной книге, реальны и персонажи не выдуманы. Это мой опыт и знания, которыми я открыто с тобой делюсь, как, дважды прожив онкологию, не потеряв силу духа и веру в себя, продолжать двигаться вперед и жить полноценной и счастливой жизнью. Что из этого всего выберешь ты сам, какой опыт приобретешь и что будешь использовать — будет подходящим именно для тебя! Это не лекции о саморазвитии и о том, как себя найти. Себя искать не надо, себя надо делать. Книга - опыт и практики, которые помогут выйти из сложных ситуаций и укажут путь движения вперед. Простейшие упражнения, доступные каждому и не требующие временных и энергетических затрат, все же изменят привычный взгляд на вещи. ИРИНА ПУШКИНА-специалист и консультант по психотелесным практикам- Автор онлайн курсов «Стань лучшей версией себя», «Матрица»- создатель приложения для мобильных устройств MatrixApp- Сталкер игры «TAMBOLIA»

© Пушкина И. В., 2020

© Автор, 2020

Ирина Пушкина

Записки выжившей

Ирина Пушкина

Записки выжившей

Никто и не говорил, что будет легко.

© Ирина Пушкина 2020

Содержание

Предисловие.....	3
Все вместе.....	8
События, изменившие меня	15
Выход из «зоны комфорта».....	33
Путь современного человека.....	39
4 ножки стола.....	47
Любовь.....	53
Самонаблюдение.....	63
Самоконтроль.....	70
Медитация – наш отпуск.....	76
Информационное поле.....	84
5 черт характера.....	92
Опыт.....	111
Системы и эгрегоры.....	114
Влияния планет.....	118
Цель, время, деньги.....	121
Мы то, что мы едим.....	124
Родители и дети.....	126
Мужчина и женщина.....	128
Шанс.....	139
Заключение.....	146

Записки выжившей

Предисловие

Посвящается тем, кто нашел в себе силы встать на путь знаний и следовать до конца. Знаний для изучения тайных глубин своего высшего Я и раскрытия невероятных способностей своей души! Знаний, которые позволяют прийти к всеобъемлющей любви, безусловной и чистой.

Возможно, кто-то решит что эта книга приключенческая и рассказывает о какой-то борьбе за выживание в тайге, в схватке с грозным медведем или о выжившем в кораблекрушении после сильного шторма. Отчасти это так, но схватка и шторм в моем случае – это те обстоятельства, которые привели меня к себе и которые стали толчком для того, чтобы я поделилась с вами своей историей.

Мой путь преподнёс немало жизненных уроков. О некоторых из них написано в этой книге лишь для того, чтобы было понимание, какие есть методы и способы, помогающие справляться с тяжелыми, порой невыносимыми ситуациями. Как, не позволяя проявлять жалость к себе, находить силы для роста на пути становления лучшей версии себя.

Раскрывая накопленные знания, я буду опираться на собственный опыт, приводя в пример саму себя. Другими словами, книга, которая в твоих, мой дорогой читатель, руках – своего рода учебник для тех, кто ещё пока не знает каким инструментом пользоваться на пути к раскрытию собственного потенциала.

Мою жизнь не единожды можно было разделить на «до» и «после», но, резюмируя, могу с уверенностью сказать, все завершилось победой! А вот какой и как – все в этой книге.

• 3

Записки выжившей

«Ты никогда не сможешь понять какой ты сильный, пока быть сильным не окажется твоим единственным выбором.»

Все началось в далеком 2007-м. Мне, счастливой маме двоих детей, женщине, успешной в семье и бизнесе, сообщают о диагнозе – рак.

Именно это привело меня к различным источникам знаний: университет во Франции, школа в Америке, параллельно

штудирование множества книг – от психосоматики до он-топсихологии.

Мне везло – на пути встречались те, кто делился опытом и подставлял плечо. Так, выйдя из «зоны комфорта» я увидела на что способна. И сейчас я могу уже с уверенностью сказать – себя искать не надо – себя надо делать. Стали притягиваться люди, желающие получать знания и применять их на практике. Так и началась моя профессиональная деятельность, но не прекратился поиск знаний и, конечно, моих практик.

Забегая вперёд, замечу, что именно это и спасло меня. Второй раз слово рак я услышала спустя восемь лет, в декабре

2015-го. Но эта страшная новость не испугала.

Да, я родилась с поврежденным геном, но и с этим можно жить. Не просто жить, а продолжать реализовывать себя, не прекращая, а развивая все новые и новые проекты.

Мои 12 лет борьбы за жизнь, стали очень продуктивными в получении и передаче знаний.

Подводя итог очередного двенадцатилетнего цикла, я довольна результатом!

• 4

Записки выжившей

Сегодня я активно делюсь знаниями с теми, кто в поисках себя, кто столкнулся с бедой, подобной моей, с теми, кто ищет знания и хочет познать не только то, что нам видимо, но и другой мир – мир полный чудес.

На моем пути повстречались такие прекрасные учителя!

В конце книги я обязательно напишу о тех, кто помог мне перевернуть мою жизнь. Не стоит сужать сознание в получении

знаний, ибо никто не ведает, какая практика будет наиболее подходящей для самого себя. Другими словами, концепция знаний одна и та же – практики разные. И применение их необходимо, иначе знания без них бессмысленны.

Важно осознавать еще и то, что идти по пути знаний непросто. Для этого нужны сила, мужество, желание и внутренний

настрой, так как продвигаясь к совершенству каждое следующее задание будет сложнее предыдущего. Но поверь мне, мой друг, это того стоит!

Возможно, юноши и девушки сейчас задают вопрос: «Зачем создавать себе сложности?» – Отвечаю:

«У каждого из нас бывают разные жизненные этапы, некие «уроки жизни», от воспоминания которых щемит в груди, сердце испытывает тоску или боль. Как это проявляется в

людях? Одни, пытаясь уйти от самого себя, ищут увеселения в шумных компаниях и алкоголе, другие срываются на своих родных и близких, кого-то охватывает чувство недомогания, у четвертых тоска плотно вонзается в сердце и никакими клещами ее не вырвать!».

Причину из вышесказанного можно не искать. Главное научиться как можно раньше распознавать подсказки. Другими

словами, чем раньше ты узнаешь себя, познаешь устройство мироздания, что воздействует на людей, тем успешнее ты сможешь этим управлять!

• 5

Записки выжившей

Как научиться управлять своим умом, эмоциями, телом и нужно ли это?

Отвечу так: «Если ты не умеешь управлять собой, чем вообще ты сможешь управлять в жизни?»

В этой книге я описываю автобиографические истории, которые несут в себе и боль, и радость, и знания и юмор. Тут собраны все события, которые перевернули мою жизнь с ног на голову. Они могут быть чужими тебе, ты возможно будешь читать и чувствовать что далёк от «таких» событий, ведь в твоей жизни все куда проще или же, наоборот, тяжелее. Но важно лишь то, что «ключи решения» от всех проблем в нашей жизни одни.

Да, важно отметить, что у каждого из нас внутри есть шторм обстоятельств, который затягивает наше настоящее и естественное, оставляя нас самих с ворохом прошлого и подсознательно не проработанного.

У каждого есть свои границы, своя зона комфорта, а задумывался ли ты зачем в мире существует выход за пределы этих граней?

Если сегодня ты задаёшь себе вопрос: Как услышать себя настоящего?

Как найти свои истинные лучшие качества и развить их?

Эта книга поможет тебе ответить на твои вопросы, которые будут всплывать глава за главой, уверена, если ты будешь двигаться и выполнять те практики, записанные мной для тебя, мой друг, путь к твоей цели сократится до миниму-ма. Ведь если ты уже держишь в руках эту книгу, значит, ты

делаешь большой шаг вперёд на пути к своей счастливой жизни.

Ты прочтешь тут много нового, интересного и возможно даже захватывающего, но одних впечатлений для решения

• 6

Записки выжившей

твоих личных задач будет недостаточно и придется действовать. Если ты прочтешь книгу «Как стать парикмахером», вряд ли им станешь, потому как нужны навыки и практика. Все то же самое и здесь! Теория все время будет перекликаться с практикой и при выполнении совсем простых упражнений, ты, мой читатель, очень быстро сможешь увидеть хороший результат!

Не так давно в моей жизни настал момент, когда захотелось писать. Сначала, это были короткие посты в социальных сетях, находившие отклик среди многих людей, позже я написала небольшие рассказы, которые опубликую в книге. Надеюсь ты получишь пользу от того, что узнаешь. Читай сердцем!

• 7

Записки выжившей

Все вместе.

... они сидели за круглым ротанговым столом. На улице, несмотря на осень, стоял красивый солнечный день и солнце пекло по-летнему. Во главе (если, конечно, за круглым столом есть это место) сидел ЭГО. Оглядывая всех свысока, он про себя твердил, что теряет время и вообще, нет смысла слишком уж много внимания уделять такой мелочи, как проводы. Ведь он не покидает их навсегда, да и, скорее всего, ему придется оставить кого-то на замену, ведь они такие слабые без него. Всё запустят, а потом расхлебывай. Так он думал про себя, но вслух, обратился ко всем сидящим и сказал:

«Что каждый из вас хочет сказать сегодня? И с кого начнем?»

Первой поднялась ИЛЛЮЗИЯ. «Вы такие все красивые и празднично одетые! Как-то я не подготовилась к торжеству – оделась слишком тепло, а солнце печет. Может быть мы быстрее все закончим и разбежимся, кто...» ЭГО, немного нахмурившись, вспомнил, что вечно какие-то проблемы из-за этой ИЛЛЮЗИИ и оборвал на полуслове: «Тебе не мешало бы снять розовые очки, тогда бы ты увидела, что не все такие уж праздничные. Вон ВЕРА с НАДЕЖДОЙ, держась за руки, только прибежали с работы. Уставшие, даже не успели переодеться! И еще, чтобы солнце не сильно тебе светило в глаза, надень лучше солнцезащитные очки!» ВЕРА и НАДЕЖДА практически в один голос заговорили о том, что они могли бы много сказать, но ИЛЛЮЗИЯ вечно их перебивает, а после ее ухода, им очень тяжело оправиться, потому что на это требуются силы, а они работают каждый

• 8

Записки выжившей

день и иногда хотели бы просто отдыхать.

ИЛЛЮЗИЯ, немного обидевшись, все же передела очки и слегка откинулась на спинку кресла. «Мда... ЭГО все же сильный, – думала она, – как быстро он может навести порядок. Хотя, ему всегда в помощь приходит КОНТРОЛЬ. Если

бы и у меня был помощник, я бы сейчас...». Она даже не заметила, как проговорила последние слова вслух! ЭГО, услышав это, промолвил с улыбкой: «Ты не заметила, что

КОНТРОЛЯ нет среди нас. Он больше не участвует. Надоело ему и он отправился в кругосветное путешествие. Решил расслабиться! В последнее время, мне активно помогают ВЕРА и НАДЕЖДА! За это им огромная благодарность!»

ИЛЛЮЗИЯ смутилась и оглядела всех сидящих за столом.

Да, действительно, как она не обратила внимание, что КОНТРОЛЯ нет, что как-то тихо.

Он вечно стучит по столу и

говорит, что это не так, а то не эдак. Она вдруг увидела, что, несмотря на усталость, ВЕРА и НАДЕЖДА светятся улыбкой, что ЭГО улыбается так мягко, как-будто сейчас подойдет и обнимет. Вдруг ей в глаза бросилась чья-то тень. Она пригляделась и увидела СТРАХ.

Он был какой-то худой и маленький! Может болеет, подумала она. А он, как-будто уловив ее

пристальный взгляд, сказал: «Во мне все меньше нуждаются.

А вы все знаете, для того, чтобы быть крепким, необходимо быть кому-то нужным. Пардон за тавтологию. Я сейчас стал много читать и скоро займусь другим делом. Так что вряд ли я буду вам полезен сегодня. А в дальнейшем, буду приходить на переговоры только тогда, когда меня позовут. Но только по делу!»

«Как же все поменялось! Как же они изменились! Или я просто сейчас впервые вижу их без очков?! И вообще, я сегодня так много вижу! Наверное, потому что молчу! Пре-

• 9

Записки выжившей

красное ощущение, надо бы взять это за привычку! Сразу так много видишь и слышишь, когда молчишь и наблюдаешь, – думала ИЛЛЮЗИЯ».

«Итак, – проговорил ЭГО – сегодня мы собрались вовсе не для того, чтобы нам прощаться, а для того, чтобы мы наконец поняли, что нужно быть сплоченными и разумными. Я

уезжаю совсем ненадолго, мне просто необходимо побыть в одиночестве и заодно получить кое-какие знания. Я вижу, что вы как-будто вместе, но все же спорите друг с другом.

Кстати, СТРАХ меня порадовал! Это абсолютно верно, приходить только по делу и не терять время для своего развития, ну т. е. для крепости духа, если можно так сказать! И все же, мы иногда будем тебя приглашать. Когда?

Решения по этому поводу будет принимать ЛОГИКА. От нее не так уж много зависит в последнее время. – Заметила, дорогая, что мы редко обращаемся к тебе за советом? – спа-рировал он в сторону ЛОГИКИ».

«Конечно, сейчас много решает ИНТУИЦИЯ, – ровным, металлическим голосом ответила она. – Мы с ней даже ча-стенъко пьем кофе, наслаждаясь молчанием!

Я стала обращать внимание на природу! Этому научила

ИНТУИЦИЯ, что, кстати, оказалось очень прикольно! Оказывается все листики на деревьях очень правильной формы

и вообще в мире все так гармонично!».

В этот момент все взгляды устремились на **ИНТУИЦИЮ**.

Надо же, как ей удалось подружиться, да еще и переманить на свою сторону **ЛОГИКУ**?

“Мы просто подружились! Не спорим и оказывается, что мы обе правы, но в разных случаях по-разному! Но теперь она хоть немного стала обращать внимание на то, что в этом мире все прекрасно! – **ИНТУИЦИЯ** тихо улыбалась, а ее

• 10

Записки выжившей

ровный и спокойный голос завораживал».

«Продолжим! – сказал **ЭГО**. Для того, чтобы всем жить без особого напряжения, нам необходимо понять, что именно такая дружба, как у **ВЕРЫ** и **НАДЕЖДЫ**, а сейчас уже у **ЛОГИКИ** и **ИНТУИЦИИ**, нам будет очень полезна. И мое предложение для **ИЛЛЮЗИИ**: пока не научись наблюдать и слушать, лучше оставайся дома. А еще лучше, отправляйся тоже отдыхать.

В последние годы нам пришлось справляться со многими сложностями. Хорошо, что нас давно покинула **ЖАЛОСТЬ**.

Ох, как трудно было с ее вечными слезами, да еще к тому же, все было направлено на всех нас!

Теперь, мы можем спокойно все договариваться и вступать в дело тогда, когда в этом есть необходимость. Именно поэтому буквально пару недель мне нужно для того, чтобы привести себя в порядок. И если ты, **ИЛЛЮЗИЯ**, будешь мне в помощь, а не во вред, то мы быстро со всем справимся. Но учти – уже давно я не прислушиваюсь к тебе, а иногда даже смеюсь над твоими детскими выходками. Ты же понимаешь, что пора уже повзрослеть и научиться, как и **ЛОГИКА**, наблюдать! Еще лучше, со всеми дружить!» **Иллюзия** сначала даже решила обидеться, но потом вспомнила, как **ОБИДА** психанула на одном из собраний и убежала. Только ее и видели!

Вот уже несколько лет никто про нее ничего не слышит».

ИЛЛЮЗИЯ немного подышала и тихо стала говорить: «Я все поняла! И сама часто вижу, что не права. Но за это короткое время я смогла разглядеть вас внимательно и даже увидела все ваши изменения. Нет, я правду говорю о том, что вы стали какие-то другие. И это не значит, что я вас увидела без своих красивых и гламурных очков! Знаю, нам еще вместе

• 11

Записки выжившей

работать и работать! Но сейчас мне с вами хорошо и искать что-то на стороне совсем не хочется! А еще мне нравится просто за всем наблюдать! Наблюдать, как **СТРАХ** тихо сидит, совсем не трясется и не кричит! Как **ЛОГИКА** с **ИНТУИЦИЕЙ** переглядываются и, кажется, понимают друг друга по взгляду! Как **ВЕРА** и **НАДЕЖДА** улыбаются, когда мы все говорим и все также держатся за руки. Какие они стали крепкие и уверенные! Мне нравится, что и ты, **ЭГО**, без

КОНТРОЛЯ стал каким-то мягким и думающим, чутким и внимательным. Я назвала бы это мудростью! Поэтому сейчас мне хорошо и я совсем расслабилась!».

«Ооо! А расслабляться и не надо! Особенно тебе, ИЛЛЮЗИЯ! – воскликнул ЭГО . – Потом ВЕРА и НАДЕЖДА устанут за тобой доделывать работу! Просто будь внимательной и на-блюдетельной и не забывай с нами обсуждать свои мысли и планы.

А теперь я предлагаю все же налить по бокалу вина и выпить за то, что я совершенно не боюсь оставлять вас, пока буду заниматься делом! Мы, конечно, будем постоянно на связи, и я уезжаю со спокойным сердцем! Да, кстати, я все думал, кого же все таки оставить вместо себя. И подумал, что наи-лучшим кандидатом на эту роль будет ЛЮБОВЬ!». Только в этот момент все обратили на нее внимание. Она сидела красивая и уверенная, не произнесла ни слова, но казалось, что все под ее взглядом просто расцвели и окрепли!

Когда она заговорила, то все пространство заполнилось ее красивым голосом, как будто она говорила прямо из самой груди, откуда-то из сердца.

«Какие же вы все красивые! ЭГО, я с удовольствием заменю тебя! Знаю, как для тебя важно получить еще знания, чтобы продолжать всех нас немного сдерживать и придавать сил! Я

• 12

Записки выжившей

знаю, что вместе с этими самыми знаниями придет еще много любви! Так что, будь спокоен! Тем более, я всегда со всеми держу связь! Часто хожу в гости к каждому. И так здорово, что и наши общие встречи участились. Надеюсь мы будем видеться и говорить еще чаще!»

«Да, конечно! – почти прокричали все в один голос. – Ты очень красивая, ЛЮБОВЬ! И мы готовы быть рядом с тобой целыми днями!»

“Ну вот и отлично! Тогда выпьем за ЛЮБОВЬ!»

«Дельфин и русалка не поняли бы, что мы пьем за их любовь! – вдруг ляпнул ЮМОР, почти подлетая к столу. – Шут-ка! Я прибежал на бокал вина. Очень уж расслабиться хочется. Хотя, в последнее время я легко расслабляюсь и без этого!

Наливайте уже и пойдем веселиться!

ЛЮБОВЬ, кстати, теперь вообще живет со мной на одной лестничной клетке и практически от меня не отходит. Полагаю, влюбилась! А еще со мной целая компания – УВЕРЕННОСТЬ, САРКАЗМ и СИЛА. Правда, ее приходится все время

направлять в нужную сторону».

Поднимая бокалы с вином, все улыбались! Яркий свет, красиво струился над столом и никто уже не хотел думать, то ли

это светит солнце, то ли светится СЧАСТЬЕ!

Только ИЛЛЮЗИЯ налила себе воды и незаметно подойдя к мусорному ведру, кинула в него очки, которые тут же разбились. Но за звоном бокалов, никто не услышал звон разбившихся стекол!

И. Пушкина 09.10.2018

• 13



Записки выжившей

«Ты действительно считаешь, что видишь людей насквозь?»

Автор София Вилманн 12 лет

• 14

Записки выжившей

События, изменившие меня.

В свои 45 лет, уже основательно обосновавшись в Берлине, мне посчастливилось воплотить в жизнь мечту детства -

стать актрисой! Эта мысль таилась в моем сердце с ранних

лет. Представилась такая возможность мне в то время, когда

вроде путь определен и удивить себя сложно. Сразу скажу, это было невероятно интересно, вплоть до того, что даже

«часов не наблюдала». Поначалу актерствовала в любительской студии поклонников театра. Когда мой сын, окончив

Московский ГИТИС, переехал в Берлин, я с радостью «перекочевала» в его профессиональную театральную студию, где вплотную соприкоснулась с системой Станиславского!

Старалась быть супер ученицей своего талантливого педагога

– сына, получая от этого огромное удовольствие. Не укрылся от меня и тот факт, что Станиславский оказался великим

эзотериком! Его практики перекликались с практиками

Георгия Гурджиева и Карлоса Кастанеды. Все это резонировало с тем, что в то время преподавала и я. Например, как и

у Станиславского, одно из заданий моего курса включало в

себя написание 5 событий, которые изменили ученика, соответственно, незримо изменили его жизнь.

К слову, именно с описания моих жизненных эпизодов я и

хочу начать своё дальнейшее повествование.

На пути были как хорошие события, так и не очень, но несколько раз передо мной стояли преграды, несоизмеримые с

жизнью. Тем не менее, каждое из них меняло меня и обязательно к лучшему!

• 15

Записки выжившей

Событие первое!

Сын!

Как долго я ждала этого момента! Нет, не 9 месяцев, гораздо дольше.

Последние пару лет вынашивала навязчивую идею – родить, но обязательно сына. У всех моих подруг к тому времени уже

были дети, воспитание которых визуально отличалось от

моего представления. Глядя на мальчишек и девчонок, их

взросление, я понимала одно – воспитывать буду по-своему.

И вот на родильном столе со схватками, наблюдаю за ветками голых деревьев в окне. И почему именно они врезались в

память?

Боль нестерпимая, увеличивается с каждой схваткой. Начинаю терять сознание. И уже как будто из другого измерения

наблюдаю как суетятся врачи, принимающие единогласное решение – срочно делать кесарево сечение. Только потом я узнала все подробности: пуповина оказалась короткой и завязанной в узел. Оказывается подобные аномалии встречаются довольно редко, но я была одной из таких экземпляров.

Дальнейшие действия с моим телом уже не интересовали.

Мне нужен был сын!

Проснулась на кровати в палате, которую даже не стоит описывать. В те времена условия содержания рожениц были схожи с условиями заключенных в тюрьмах.

Открыв глаза поняла, что от слабости и потери крови, не в силах оторвать голову от подушки. Тем не менее, настойчиво стала звать медсестру, чтобы принесли сына. В итоге она и врач заверяли в том, что слишком слаба – необходимо прийти в себя. Несколько дней я пролежала совершенно беспо-мощная на этой железной солдатской койке, не в состоянии

• 16

Записки выжившей

самостоятельно подняться.

Не увидела я и своего сына ни в первый, ни во второй день.

Меня охватил страх! Может что-то с ребенком не так, почему не показывают? Но детский врач убедила, что малыш совершенно здоров и такие, как он рождаются один на тысячу.

После долгой мольбы, я, наконец, смогла взять на руки своего ребенка. Пеленки так туго стягивали его тельце, что мой мальчик был похож на оловянного солдатика. Правда, выпирали щечки, указывающие на то, что это не солдатик, а, как минимум, генерал. Я смотрела на него и плакала от радости. Чувства и эмоций переполняли душу, сердце от счастья колотилось в бешеном ритме. Я гладила сына по личику, а внутренний голос твердил – проснись, посмотри на меня. Но мой замечательный малыш спал крепко и безмятежно.

В те незабываемые минуты я смотрела на него и думала – ты, именно ты мой сын.

На тот момент я знала, что мне одной необходимо укутать его любовью за двоих, которой, к слову, было много.

Еще с первых минут жизни сына я приняла решение – мы будем друзьями. Он вырастет большим и сильным, а главное, с хорошим будущим. Более того, я дала себе слово – сделаю все, чтобы он был счастлив.

Спустя время, когда приносили на кормление я, нарушая правила, разворачивала пеленки и касалась крепких ручек и ножек своего сына. Уже тогда было понятно, он не из робко-го десятка.

Так в корне изменилась моя судьба – было ради кого жить. Да и сама жизнь стала наполненной и цельной. До появления сына на свет, у меня всегда было ощущение, что, даже при наличии семьи, я одна. Эта пустота с раннего детства никак не могла заполниться. И, наконец, появился тот, кто был

• 17

Записки выжившей

частью меня, о ком заботилась, кто нуждался во мне и кому я была необходима.

Событие второе!

Дочь!

Мне 34 года. В жизни уже произошло много значимых событий. Есть сын, бизнес, хорошая квартира в Риге, машина, деньги. В общем все в порядке.

Но! С детства я хотела иметь двоих детей. Первого, обязательно, сына и, конечно, доченьку. Долго не удавалось забеременеть, даже лечение от какого-то странного заболевания не привело к желаемой цели. Больше 10 лет я не теряла надежды, что в моей жизни будет ещё один детский голосок и обязательно девичий.

И вот, все попытки позади. Позади и 9 месяцев беременности – я в больнице опять на операционном столе. Только на

сей раз остаюсь в сознании и сразу вижу свою девочку. Вот

он, долгожданный момент – на моей груди моя дочь.

Радость была настолько велика, что потекли слезы. Спустя некоторое время, будучи в палате, но не на солдатской койке, как в первый раз, нас уже посещали родители, сын и муж.

Доченька лежала в своей маленькой прозрачной кроватке и сладко спала.

Все говорили о чем-то своем и только я наблюдала за своими детьми. Сын появлению сестренки радовался так, будто у

него появился союзник.

В наших непростых отношениях с мужем появился человек, который, как мне казалось, расставит все на свои места.

Но я и не предполагала, что места окажутся столь далекими друг от друга. Была надежда, что с появлением доченьки,

• 18

Записки выжившей

муж будет готов создать настоящую семью. Но события стали развиваться иначе.

Не скрою, что многие семейные события после рождения дочки вызывали во мне много противоречивых чувств – был момент, когда я даже мысленно обвиняла свою дочь в том, что она стала причиной нашего полного развала. Лишь спустя немного времени, я поняла, что развал уже произошел ранее и, так же, спустя несколько лет, я мысленно благодарила дочь за точку в наших отношениях с ее папой.

Но в тот момент я ещё и не знала, насколько важной станет для меня дочь, и как она перевернет мою жизнь.

Только сейчас я понимаю, что именно она послужила причиной моего становления.

К этому я ещё вернусь. А пока, будучи ещё в больнице, один на один, я радовалась и умилялась тому, как этот маленький комочек чувствует меня и совершенно не создает дискомфорта. Она не кричала как многие дети, а лишь тихо хныкала, когда хотела кушать или ее беспокоил животик. Я могла часами смотреть и любоваться ею, ловить себя на том, что улыбаюсь, глядя на ее милое личико.

И даже, когда муж попросил выписываться из роддома на день позже, я радовалась, что у нас ещё 24 часа полного единения и наслаждения от того, что в моих руках маленькое

счастье.

С появлением дочери, моя жизнь кардинально изменилась.

Пока она была еще совсем крохой, мы много времени проводили втроем – сын, дочь и я.

Я наблюдала за взрослением сына и показывала ему, как

важна его помощь.

К сожалению, поставив детей на первый план, я не заметила, как муж отдалился настолько, что развод стал неизбежен.

• 19

Записки выжившей

Выход был один – расстаться.

Так, с появлением на свет ребенка, стало понятно – наша общая миссия закончена.

К слову, спустя годы, именно дочь стала толчком, чтобы им-мигрировать в Германию.

Событие третье!

Рак. Почему я?

Мне 37! Я счастливая женщина, у которой есть для жизни все и даже больше.

И вот, как гром среди ясного неба – диагноз РАК. Выйдя

от врача, который мне нарисовал совсем не радостную картинку, я не могла отдышаться.

Дыхание сбивалось, и что-то

сжимало мое горло. Не просто страх, а ужас охватил меня всю целиком. Ноги не двигались, хотелось кричать и биться в конвульсиях. Но мне надо было как-то собраться с мыслями и начать что-то делать.

Только через 2 недели была назначена операция. Четырнадцать дней ожидания я все же жила с надеждой, что произошла ошибка, со страхом, что все может случиться со мной, а я совершенно этого не желаю. Да, именно не желаю! У меня полно сил и я готова еще жить с радостью на этой земле.

Тем не менее, предоперационный анализ показал, что диагноз верный, и я должна приготовиться к худшему. Врачи не

гарантировали ничего. Ответ был неутешительным – разрежем, увидим.

Ночь перед операцией до сих пор в моей памяти поминутно.

В эту ночь мне не удалось заснуть и я вспоминала всю свою жизнь. У всех просила прощения и всех прощала. Столько лиц промелькнуло передо мной – близких и далеких, поче-

• 20

Записки выжившей

му-то всплывали в памяти совершенно не значимые события и я их прокручивала раз за разом. Я готовилась к худшему, но просила Создателя дать мне еще шанс и знала точно, что

так, как раньше, я жить уже не буду. Никогда раньше я не молилась с таким рвением!

И Творец меня услышал. Теперь надо было только набраться сил и пройти весь ужас лечения, а это 7-8 месяцев. Сердце твердило – справишься, а голова внушала страх перед грядущей схваткой за жизнь. В течение всего лечения было много

открытий. Как я жила? Мое окружение, мой ритм жизни — что дало сбой в системе? Много раз была жалость к себе и

она снова вызывала страх. Но ещё он возникал и по другой причине – насколько я близка к смерти? Каждый раз, идя к врачу, я замирала до спазм в области желудка и отпускало все лишь тогда, когда мне говорили, что все в порядке. Немного передышки и следующая проверка, и снова страх.

Так длилось до тех пор, пока желание выжить не стало сильнее страха. Усталость навалилась внезапно и была какой-то

странной. Она даже ощущалась в теле и больше проявлялась, как апатия. Мне ничего не хотелось и необходимо было найти хоть какой-то смысл.

И именно в этот момент я отправляюсь в Израиль вместе с сыном. Именно там, у стены плача, я положила записку с просьбой направить меня. Это был какой-то странный день.

Во время всей экскурсии, я была в непривычном для меня состоянии. Его можно было назвать тревожным. Около стены плача я начала плакать и эти слезы лились всю обратную

дорогу и объяснения им не было. Они просто текли без остановки, хотя причин для них не было, но я не мешала им течь.

Домой в Ригу я вернулась новой. Той Ирой, которая чувствовала себя сильной и защищенной своим собственным изме-

• 21

Записки выжившей

ненным сознанием. С этого момента начались все глобальные трансформации, как ментальные, так и материальные.

Событие четвертое!

Выход из зоны комфорта!

Мне почти 42 и я глубоко изучаю, преподаю и практикую то, что получала из разных источников, в том числе, во фран-цузском университете, где учусь на специалиста по психотелесным практикам. Казалось бы, все идет ровно – дом, бизнес, любимое ремесло, семья и все же. В какой момент это

началось, я уже и не вспомню, но мне стало казаться, что места в родном городе мне мало – «штанишки стали малы».

При всем ощущении внутренней гармонии, мне казалось, что меня куда-то выпихивают. Применив одну из практик, с которой ты познакомишься чуть позже, дорогой читатель, я увидела себя в Берлине и стала собирать чемодан! Полагаю, что очень многие в моем окружении, думали, что со мной

что-то не так, потому что я, как безумная, все про-давала, отдавала, закрывала и собиралась в дорогу. Вопрос переезда

решился не просто быстро – молниеносно! Одна хорошая знакомая спросила меня: Ира, как ты одна с восьмилетней девочкой (сын к тому моменту поступил в ГИТИС и собирался в Москву), не зная языка, поедешь в чужую страну? Я и сама не знала – КАК?

Но какой-то внутренний голос

мне, практически, кричал – НАДО!

Все обстоятельства, при этом, складывались очень гладко — мне как-будто выстилали красную дорожку. Все происходило настолько легко и быстро, что я еще больше утвердилась в своем решении действовать. Сейчас, спустя все эти годы, я могу уверенно сказать: какое счастье, что я распознала все

• 22

Записки выжившей

эти подсказки и нашла в себе решимость действовать!

Остались лишь воспоминания о том, что я жила в прекрасной квартире и занималась бизнесом, который обеспечивал

мне и прекрасное проживание и обучение. Выбрав дату

13.10.2011, которая выпадала на пятницу, я, погрузив остатки

своих вещей, которые поместились в 2 чемодана, села в машину и отправилась покорять

Германию. Безусловно, ехала

на подъеме и тогда еще даже не предполагала, как же круто

изменится не только моя жизнь, но и мой внутренний мир

в целом! Переезду я обязательно посвящу целую книгу и, скорее всего она будет коме-

дией. Но здесь я все же расскажу

о некоторых маленьких эпизодах.

Я приехала и временно поселилась в квартире, в

которой мне с моей дочкой была выделена комната пример-но 8 квадратных метров, в

которой стоял диван, табуретка и

небольшая полка. Поскольку диван был один, мы с дочерью

спали «валетом». Отсутствие шкафа под одежду немного

усложняло жизнь и готовить вещи на день необходимо было

с вечера, а на табуретке стоял чайник, дабы утром я могла

заварить себе кофе. Кухней, которая была объединена с другой комнатой, пользоваться

было нельзя, потому что в той

самой студии спала женщина, недовольная тем, что по утрам

кто-то шумит. Моя дочь питалась йогуртом, а я обходилась

кофе.

Вот в таких условиях я проживала первые 6 месяцев. Для

того, чтобы устроиться в Германии по всем правилам, я по-шла работать в русскоязыч-

ную фирму, которая ухаживала

за пожилыми людьми. И вот я, с четырьмя образованиями, мою полы.

За годы проживания в Берлине было слишком много моментов, которые поднимали ввысь и опускали на землю.

• 23

Записки выжившей

Эта книга не об этом. И все же об одном из них мне хочется рассказать.

К празднованию Нового года я готовилась вместе с друзьями, которые приехали в гости из Риги. Мы нарядились, накрыли

стол, и довольно рано сели отмечать и их приезд, и встречу

Нового года. Были заготовлены конкурсы и отличная программа – действительно весело!

Разошлись под утро, но мне

совершенно не спалось по двум причинам – из окна соседей

доносилась громкая музыка и, почему-то невероятное количество раз играла песня

«Человек и кошка» в исполнении

Гармаша. Именно эта первая причина и создавала вторую

– тоска, которая навалилась на меня была просто душераздирающей. Да, сердцем и душой я понимала, что мой шаг

абсолютно верный и этот переезд будет для меня чем-то особенным. Но мой ум постоянно сравнивал жизнь там, откуда

я уехала, закрыв себе обратный путь и условия жизни здесь. Этот шум в голове, в которой, как я уверена, слишком много мусора, довел меня практически до паники. В тот момент, когда я уже не могла сама справиться, я позвонила в Ригу

своему учителю. Моя невероятная Таня, которая покинула Землю и в этой книге я разместила ее стихи – мастер, астролог, буддист, человек с большущим сердцем, она всегда знала, что сказать, когда мне было это необходимо. Я практически рыдала в трубку телефона и твердила одно и то же:

«У меня было все – бизнес, шикарная квартира, отличная машина, я преподавала, вокруг были друзья и родные, а сейчас земля уходит из под ног, я с маленькой дочерью в чужой

стране, без квартиры и работы, лишь одна подруга рядом...»

– тут появилось ясное ощущение потерянности, внутри все

выдавало ошибку – я не справляюсь! И в этот момент, первого января 2012 года Таня сказала: Ирочка, если ты хочешь

• 24

Записки выжившей

получить что-то новое и вырасти, надо было оставить старое.

Сейчас тебе дано время, чтобы оглядеться и услышать свое сердце! Отключи мысли и лишь наблюдай и чувствуй.

К тому времени я уже владела некоторыми техниками и инструментами для того, о чем сказала мне Таня. Я сделала самый огромный шаг – вышла из «зоны комфорта», остава-лось начать практиковать.

Событие пятое.

Смирение.

Я сидела на краю дивана и слушала ту пустоту, которая была внутри. В тот момент лучше было бы заплакать и рыдать без остановки, пока никто из детей не видит, но слез не было, только позже я поняла, что для них нет повода. Была боль, но она перемешивалась с чем-то еще, была пустота, которую необходимо было чем-то заполнить, но я и представления не имела чем. Что же произошло? Я пыталась восстановить все события своей жизни, но начала с последней недели, вернее с последних двух дней.

В больнице врач сообщает, что у меня рак. Второй раз! Видимо, в первый раз что-то недоработала. Видимо, не до конца

прошла этот путь. Но я понимала, что просто пришла пора

подниматься выше. После больницы я пришла на работу и

получила еще один «удар под дых»: моя работодатель сказала, что я больше здесь не нужна, и меня увольняют – потому что те, кто болеют, не могут приносить особую пользу для нее. Дыхание сперло, но и в тот момент слез не оказалось.

Невозможно было себе представить, куда они все подева-лись.

Спорить не стала, просто приняла все как есть и поехала

• 25

Записки выжившей

домой. Ведь надо было успокоить детей и дать им понять, что все не так плохо. Дать понять это и себе самой, в первую

очередь. По старой привычке начинаю искать позитивную

сторону происходящего. В голове стоял шум, сквозь который я пыталась ухватиться за факты, которые судорожно

накидывала друг за другом: я выживу, есть доказательства, даже свои личные пережитые... И вот я сижу на краю дивана, словно на краю пропасти. Сижу, боясь пошевелиться, чтобы

не упасть. Закрываю глаза, чувствуя головокружение, пытаюсь судорожно найти точку опоры и замереть на мгновение.

И тут сами собой начали приходиться мысли. Слабая улыбка появилась на губах и я начала ее раскачивать дальше, заставляя себя растягивать губы, запуская слабый импульс в себя.

Тут же начал всплывать в памяти разговор с врачом, которая смогла убедить в том, что все очень хорошо и это первая стадия. А главное, я уже хорошо знаю, что могу с этим справиться и меня голыми руками не возьмешь! И я решила, что значит есть возможность попробовать свои силы и добиться невозможного, растворить все, ведь не зря среди своих друзей я получила прозвище «Ведьма».

Сразу пришло осознание того, что и потеря работы только на руку, ведь я в той стране, в которой мне нечего пугаться и меня поддержат, а главное, у меня освободилось время идти дальше в собственном развитии. Руки и ноги целые, голова адекватна, а значит и горевать не о чем!

Я начала улыбаться активнее и стала вспоминать те годы упорной работы над собой, которые именно сейчас не прошли бесследно и не дали мне сидеть на краю пропасти, а всего лишь на краю дивана. А еще я приняла решение писать книгу, которая возможно станет учебником для тех, кто, не дай Бог, оказался в подобной ситуации и не знает, как из нее

• 26

Записки выжившей

выбраться. Рядом сын и дочь и это спасло меня от падения в пропасть отчаяния.

Страх отступил, и мне было необходимо собраться с мыслями и понять, как действовать. Операция назначена на 12.01., а впереди Новый год и у нас запланирована поездка в Москву. С одной стороны мне было все безразлично и никуда не хотелось, с другой стороны я понимала, что подведу всех, кто уж очень ждет этой поездки. Всё это боролось внутри меня и я поняла одно, что раз так складываются обстоятельства, значит что-то мне нужно в Москве и надо довериться жизни.

Так я размышляла и вспоминала все, чему научилась за много лет. Было решено отпустить ситуацию.

Я иду в парикмахерскую. Именно со стрижкой волос у меня многое связано. Каким-то образом этот процесс меня перезагружал. Отпускание, перезагрузка, спокойствие.

Канун Нового года. Москва. Войдя в квартиру, в которой нам предстояло прожить несколько дней, я почувствовала и разочарование и грусть. Неуютно, много запахов и мне стало понятно, что необходимо отключиться и от всего этого и получать удовольствие, по крайней мере попробовать его получать. И вот, знаменательный день – мы идем в книжный магазин и я покупаю то, что для меня было необходимо в тот момент. Конечно же нужная книга!

Я ухожу в «запой»! Я проглатывала страницу за страницей

волшебной книги и понимала, что я начинаю жить по-новому! Практически за ночь одна из книг была прочитана и прожита! Пустота в области сердца начинала заполняться и у меня появились силы. Жизнь понемногу начала разворачивать меня, и я уже улавливала больше хороших моментов.

Появилось много планов и я увидела свет.

И вот решающий момент. Мне уже сделали операцию и

• 27

Записки выжившей

сообщили, что опухоль была очень агрессивна и мне предлагают пройти и химию и облучение. Опять страх. Страх перед

беспомощностью. Я взяла время для принятия решения и уже дома размышляла. Я сидела одна и опять много эмоций.

Но я села в медитацию и задала себе вопрос, как поступить?

Если я иду на химию, значит я перестаю верить в то, чем живу последние 10 лет, сдаюсь и тогда смысла в этой жизни

вообще не будет. Если я отказываюсь от лечения и иду на

риск, значит я беру на себя ответственность за свою жизнь, доверяю Создателю и экспериментирую на себе другой вид

лечения.

И я выбрала второй вариант. Так появилось смирение. Это не

означало, что я сложу крылья и не буду бороться. Это означало, что я опять доверилась жизни, но при этом верю в свои

силы. Именно эта вера помогла мне перейти совершенно на

другой уровень. Пока я только в начале своего пути, но он

мне виден и освещен.

ВЕРА – это то, что необходимо каждому человеку и то, что он может в любой момент потерять.

И, главное, ВЕРА в себя. Иногда ВЕРА бредёт по закоулкам души худенькая, изможденная и усталая. Возьмите ее за руку мягко и отведите домой. Обогрейте, напоите травяным чаем с лимоном и вкуснейшим медом и дайте ей окрепнуть. Иногда ВЕРА грохается в обморок, как кисейная барышня. Слегка побрызгайте не нее водой и крепко обнимите. Когда ВЕРА пьяная в хлам горланит песни, одерните

ее и скажите: Охолопись, дорогая, ты нужна мне твердая и непоколебимая. Будьте бережны с ВЕРОЙ, ибо она

станет вам лучшим помощником в ваших достижениях.

ВЕРЫ вам всем! В себя! В любовь! И, непременно, в сказку.

• 28



Записки выжившей

«Борись. Ради себя, ради другого и ради мира нашего, потому что в какой-то момент этого всего может и не стать.»

Автор София Вилманн 12 лет

• 29

Записки выжившей

Практическое задание:

В каждом, даже очень трудном событии, есть невероятное количество плюсов. Эти положительные моменты обычно видны лишь спустя время. Практика, описанная ниже Кар-лосом Кастанедой, и я выполняю ее довольно давно. Предлагаю и тебе, мой читатель, выполнить это задание.

Возможно, простые упражнения помогут тебе изменить взгляд на многие моменты твоей жизни.

Пересмотр:

Попробуй написать те события, которые каким-то образом изменили ход твоей жизни. То, что придет в голову спонтанно. Напиши и попробуй отстранено их прочитать.

Некоторые события прошлого оставляют огромный отпечаток, как в нашей памяти, так и в нашей жизни. Часто мы не

можем освободиться от чувств, связанных с ними. Эти чувства формируют в нас эмоции, которым мы очень долго не

можем дать определенного названия, и подсознательно действуем, исходя именно из них. Они могут повлечь за собой

жалость к себе, чувство собственной важности или страха.

Все эти потери и утраты хоть и остались в прошлом, но определенно могут отравить и настоящее, и будущее. Беда еще в

том, что, взаимодействуя с другими людьми, или проживая некоторые события, мы оставляем в них часть своей энергии и эта энергия тянет нас назад.

Остается все меньше сил для продвижения вперед на пути к нашей истинной реализации.

Пересмотр – это новый взгляд на события и людей в про-

• 30

Записки выжившей

шлом. Если ты сможешь после практики спокойно посмотреть на события, которые раньше вызывали у тебя боль и

страдания – практика выполнена качественно.

Выполнять эту практику быстро не стоит. Пересматривая

одни события, будут всплывать другие, которые тоже потребуют пересмотра.

Главный результат этой практики – возвращение своей

энергии, которую ты оставил в прошлом и обретение легкости и свободы от груза эмоций и чувств, которые болезненно

всплывали от воспоминаний.

Найди возможность остаться наедине с собой. Составь список людей, которые вызывают неприятные или болезненные

воспоминания, начиная от сегодняшнего дня и к более далекому прошлому. Не стоит притягивать это специально. Возможно, в памяти всплывут те, которые, незаметно для тебя, вызывают негативные эмоции.

Создай себе комфортную обстановку и не торопись. Вспомни

любое событие или любого человека, и, если он есть в списке, то выбери оттуда. Закрой глаза и вспоминай все, что с этим связано – главное вспомнить чувства, которые ты испытал тогда.

Когда все переживания ожили, поверни голову направо, максимально приблизив подбородок к правому плечу. Сделай вдох, одновременно поворачивая голову по дуге к левому плечу. Делая этот поворот, представь, как из того события или от человека тянутся светящиеся нити и, вдыхая, ты втягиваешь энергию, которую оставил там. Затем на выдохе поворачивай голову назад к правому плечу и представляй, как с выдохом ты отправляешь все негативные пережива-

• 31

Записки выжившей

ния и чужие энергии, которые забрал с собой из прошлого, представь, как ты оборвал все энергетические нити, которые связывали тебя с событием прошлого.

Делай практику пересмотра до тех пор, пока никакие события из прошлого не будут вызывать в тебе негативных эмоций.

– Я люблю – и этим все сказано.

– Любите?

– Правда, не в общепринятом смысле. Я люблю все: природу, людей, деревья, облака, страдания, смерть. Одним словом – жизнь! Я – оптимист и экстремист любви.

– У вас было мало разочарований...

– Очень много!

– И тем не менее?

– И тем не менее!

«Приют грез», Эрих Мари

• 32

Записки выжившей

Выход из «зоны комфорта»

На пути к знанию необходимо иметь невероятную силу! Силу справиться со страхом, силу отказаться от прежних моделей поведения, силу усмирить свою гордыню и, наконец, силу вырваться из эгрегора, который плотно держит в тисках.

Если у тебя настал момент, когда ты чувствуешь, что все то, что ты делаешь, не приносит удовлетворения, что внутри

появилась какая-то тоска или пустота, прислушайся к зову своего сердца. Пришел момент все менять!

Изменения – это всегда страшно. Но никто не изменит за вас вашу жизнь. Вы понимаете, какой должны сделать выбор, но несмотря на страх, движетесь вперед. Это главное правило успеха.

П. Коэльо

Когда жизнь начинает двигать тебя в другую сторону, первое, что возникает – это страх! Помни, что страх – это придуманная эмоция, исключение – только инстинкт самосохранения.

Но ум имеет свои крючки и ловко тебя на них подсаживает.

Он дает тебе непонимание, чем усиливает страх. Ты начинаешь действовать хаотично, совершая действия, которым сам не можешь дать название.

Что необходимо делать в этот момент?

Лучшее, что может быть в этот момент – слушать свое сердце и просить. Просить прислать того, кто даст знания о том, как раскрыть свое видение, ведь ответы на все вопросы уже есть

• 33

Записки выжившей

внутри тебя, но хитрый ум, в котором много шума, начинает включать все свои рычаги и создавать хаос. И вот пришел тот, кто дает подсказку – наступает первоначальный момент эйфории, когда внутри появляется свет и точка сборки начинает сдвигаться, приходит много подсказок из вне, у тебя

появляется азарт действовать, но.... опять включается ум, а в помощь ему приходит эгрегор. Две силы против твоего сердца, две мощные силы. Не каждый выдержит этот натиск!

Что важно на этом этапе?

Помнить каждый день о том состоянии, которое было в самом начале. Сохранять и разжигать свет внутри. И практиковать. Только практика, которая приходит со знаниями

помогает справиться с уловками ума и эгрегора. Тебя будет затягивать в свои прежние модели поведения. Тебя будет манить то, что ты делал ранее.

Задай себе вопрос – А смогу ли я

так, как раньше? Если ответ – ДА, можете дальше не читать.

Если ты все же склоняешься к противоположному ответу, тогда наберитесь сил и следуй пути.

И вот ты отправился дальше. И снова страх – страх перед не-известным. К страху подключается сомнение – сомнения во всех своих действиях.

И наступает самый ответственный момент. Тебя либо захватит эгрегор, либо ты преодолеешь все, отпустишь и двинешься дальше. Отпускание для тебя будет выглядеть, как потеря.

Что делать?

Отдать. Отпустить. Заплатить эгрегору и идти. Ты не сможешь потерять то, что истинно принадлежит тебе. Это то, что

в твоём сердце и те навыки, которые ты накопил. Благодаря им, ты раскроешь все лучшее в себе. Выйдешь на новый этап

• 34

Записки выжившей

развития своей души. Раскроешь сердце и приобретешь невероятное состояние гармонии.

Это вовсе не означает, что дальше тебе посыпется манна небесная, но означает то, что ты максимально реализуешь-ся в своей жизни и награда за это вселенское чувство любви

и принятия. Смирение и понимание законов Вселенной.

Огромная цель и невероятно интересный путь достижения

ее.

Тот момент, когда я наконец-то получила учителя и с головой окунулась в знания, я запомню надолго, если не навсегда. Мне хотелось бесконечно делиться со всеми и кричать на каждом углу, мол, попробуйте, это так классно! Но мои близкие меня не хотели слышать и многие подруги отошли в сторону. Я практически осталась только с семьей.

Хотя и там не все ладилось. Муж упрекал меня в том, что я много читаю и не могу поддержать разговоры о политике и погоде.

Много позже я поняла, что у каждого наступает свой момент, когда он готов получить эти знания! Много позже вернулись

те, кто ушел в начале и вернулись с тем, чтобы послушать то, что я уже передавала. Я организовала свою первую группу и

начала курс передачи того, чем на тот момент владела сама.

Сегодня, как минимум две мои первые ученицы преподают в своем направлении, хотя вряд ли они вспомнят, кто положил зерно. Для меня важнее всего было то, что эти люди будут создавать что-то красивое на этой Земле, поле любви, в которое будут попадать все больше и больше людей.

Мне совершенно не нужно было кого-то привязать к себе и

я не собиралась никого кормить рыбой или давать удочку, я учила рыбачить. Люди приходили совершенно разные и, благодаря этому, я сама обучалась, взаимодействуя с ними.

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.