

Александр Григорьев

# Творец своей реальности

Творец своей  
реальности

# Александр Григорьев

## Творец своей реальности

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63619023](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63619023)*

*ISBN 9785005301147*

### Аннотация

Наша реальность порою не совпадает с нашими представлениями о ней. Мы многое скрываем, на многое закрываем глаза, мы стесняемся быть самими и собой и зависим от обстоятельств. Мы вынуждены соглашаться и мириться, а самое частое – мы прячемся в своём нереальном мире. Как же начать жить этим нереальным миром? Если вы познаете себя, научитесь выбирать мысли и начнёте отделять чужую реальность от своей, вы станете творцом своей реальности. Бонус. В конце книги даётся описание счастья.

# Содержание

Предисловие от автора	6
Глава 1. Вселенная	16
Глава 2. Познать себя	24
Глава 3. Чувства мешающие стать творцом своей реальности	36
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# Творец своей реальности

## Александр Григорьев

**Благодарности:**

Обложка создана в системе Canva

© Александр Григорьев, 2020

ISBN 978-5-0053-0114-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Да, пусть не всегда мы знаем,  
Как нам поступить,  
Но у нас никто не отнимет право творить,  
И право так или иначе жить.  
А. В. Григорьев

Эпиграф: Изменяя свою реальность мы движемся к себе.  
А. В. Григорьев

Хочу выразить благодарность авторам: Вадим Зеланд за его книгу «Транссёрфинг реальности». Андерсон Юэлль «Ключ к подсознанию», Невилл Годдард «От мечты к реальности», Марк Уильямс «Осознанность. Как обрести гармо-

нию в нашем безумном мире», за тот вклад в развитие человечества, который они внесли. Они не просто приоткрыли завесу тайны, они раскрыли глаза на наш мир, который состоит не только из походов по магазинам и потребления пищи, забегов от садика до института, но и что он представляет из себя в целом.

\*Можно полностью погрузиться во мрак и прибывать в нём вечно, а можно и просветится, узнав самое важное и необходимое для себя.

Книга советов.

# Предисловие от автора

*\*Часто нас терзают какие-то вопросы, на которые мы четко пытаемся найти ответы. Мы производим какие-то действия и при этом всё время пытаемся найти ответ, сами не знаем что даст нам этот ответ. Мы словно странники блуждающие по тоннелю, не знаем что ожидает нас на том конце тоннеля, но жаждем узнать об этом. Доводя свою жизнь до абсурда, не обращая на неё внимания, погружаемся во мрак и полностью перестаём быть творцами своей реальности.*

Многим кажется, что современный мир уже кем-то придуман и давно живёт по существующим законам и правилам, и к этому надо как-то приспособливаться, надо как-то под это подстраиваться. Но это не так. Мы сами формируем этот мир. Мы сами творцы своей реальности.

Чтобы изменить свою реальность, необходимо постараться во всех сферах свой жизни всё исправить. Не просто простонать, как тут всё плохо, но полностью проработать все пункты и исправить.

Не надо выбирать навязанную реальность. Самая главная ошибка всех людей. Они выбирают навязанную им реальность, и думают, что по-другому не бывает. Начинают верить в эти убеждения и отстаивать их, поэтому в их жизни нет перемен. Люди сами не оставили себе не единого шанса.

Искусство жить -это умение отсекаать всё лишнее (цитата из книги: «Искусство жить»), так вот отсекая всё лишнее, мы оставляем себе всё необходимое нам. Более подробно о методе «Искусство жить» в книге «Искусство жить».

Сейчас всё меняется. Сменилась эпоха. Сменилась эра. Планета ускорила своё движение, а человек при этом должен остаться на Земле. И не просто остаться, а начать жить по-другому.

\*Не страшно, что времена меняются, главное не остаться в прошлой эпохе.

Свои взгляды и убеждения, это и есть та пропасть в которой может пропасть человек.

Поверьте вот она настоящая свобода. Творить самому свою реальность.

Перед тем как открыть в будущее дверь, необходимо закрыть все старые раны. Необходимо с собой поработать. Что означает рассчитаться с долгами прошлого. Их не в коем случае нельзя оставлять. Они не дают жить. Не дают двигаться вперёд.

При открытом общении с людьми мне удалось понять, что оказывается многие не понимают, что они из себя представляют. Не каждый может утвердительно дать о себе развёрнутый ответ. Да не удивляйтесь. Для многих загадка что такое человек. Не в физическом плане, а в духовном. Нам часто кажется что мы всё про себя знаем, но и в то же время ничего не понимаем. Мы думаем что поступаем правильно,

но потом начинаем сомневаться. Мы терзаемся в сомнениях, а как вообще необходимо поступать. Мы часто не знаем как нам объяснить что-то о себе, выражая себя через приобретённую профессию. Мы часто думаем, что мы бы поступили так, но при должном случае мы поступаем иначе и сами не можем объяснить себе почему так вышло, мы ведь до этого чётко знали как надо поступить в вложившейся ситуации. Мы чувствуем, что это чужая реальность, но свою при этом не ощущаем.

Мы привыкли мыслить той информацией, которую нам дали, шаблонной и не настоящей. Человек должен, человек обязан, человек то, человек сё, человек пятое, человек десятое, а на самом деле это совсем не так. Нам навязали чужую реальность и сказали что так и должно быть по-другому не бывает. Мы легко согласились с навязанными нам мыслями и стали жить в чужой реальности.

Надеюсь что скоро выйдут мои книги на эту тему: «Инструкция к человеку» и «Что скрывается по ту сторону жизни?» Ранее была издана книга «Искусство жить» метод раскрытия таланта.

Человек постоянно находится в своих тревожных мыслях. Он не модулирует свою реальность. Жизнь превращается в кошмар.

Человек устроен по другим принципам и живёт совсем по-другим понятиям и законам. Нет в нас многого, в нас есть чужие мысли, которые нам дали. Это навязано теми, кому

это выгодно, чтобы мы с лёгкостью отдавали свою жизнь. Если вы думаете, что, если вы не погибли на полях сражений то значит прожили свою жизнь, нет это не правда, вы точно также отдали её, если не были творцом своей реальности.

Вот пример того, что ваши мысли совсем не ваши мысли. «Забастовка поможет что-то изменить; Выборы приведут страну к правильному выбору; Модные вещи; Не правильно думать о том, что существует интуиция; Мы живём один раз и мы должны действовать как сапёры, мы не имеем права сделать ошибку это же наша жизнь; Мы должны взвесить все за и против; Нами управляет судьба и так далее». Мы стали считать их своими мыслями, и стали считать что именно так правильно.

Мы часто благодаря чужим мыслям считаем, что другой человек должен поступать так то и так то в какой-то ситуации, а сами за себя даже предположить зачастую не можем как мы сами поступим в той или иной ситуации. Вернее предположить можем, но будет ли это именно так не известно.

Так вот эта книга именно о том, чтобы лучше познать человека, избавиться от некоторых препятствий мешающих жить. И стать творцом своей реальности. У вас получится понять себя и других, и избавиться от ложных убеждений.

Вы искали ответы на многочисленные вопросы, они все здесь. В книге «Творец своей реальности» подробно описывается то, что нужно делать в конкретных случаях. Здесь вы

узнаете что именно работает, а что нет. Я знаю многие секреты с рождения, моя память при рождении не заблокировалась. Я долго молчал, но больше не могу сдерживать в себе эту мощную силу знания. В этой книге я раскрываю такие понятия как Мечта, Желание, Право выбора, и даю объяснения как же человеку сотворить свою реальность. Главное не ждать, если ждать ничего не будет, надо действовать, а как действовать вам подскажет ваша душа.

### Жизнь до книги

Меня не существовало, не буквально, физически я существовал. Я не жил до этого времени, а существовал. Всё что я делал до этого времени, я делал это потому что должен был это делать. Причём это надо было всегда кому-то, но не мне. Вся моя реальность была где-то далеко, вернее глубоко внутри, как я уверен и у многих. От того что я не делал то что надо было делать мне, у меня в душе образовалась жуткая пустота. Я не мог смотреть в прошлое, оно мне не нравилось. Оно было серое и безликое, однообразное и полностью чуждое мне. Так же я не мог смотреть в будущее, его просто не существовало. Я не строил планов. Я жил как био робот: служебные обязанности, дом, быт, семейные обязанности. Всё это называлось моей жизнью, наделённой глубоким смыслом -никаким. Все говорили, что это и есть та самая жизнь, другой просто не существует. Но где-то в глубине души я верил что это не так. Именно там я спрятал себя очень

далеко, так далеко, что со временем совсем исчез. Меня просто не стало. Моего смысла жизни для чего я пришёл на эту землю не было, а навязанный мне смысл был для меня полностью чужд мне. Я постоянно был вынужден контролировать себя. Не выпуская себя наружу, словно дикого зверя.

И вот к 32 годам я взвыл. Я много достиг. У меня была большая квартира, должность, положение в обществе, но самого главного не было, не было меня и моего смысла жизни. Самое обидное было в том, что я его знал, но мне всё время приходилось его прятать.

\*Главное знать, что хочешь от жизни и знать что это так и будет.

Сразу сделаю оговорку и поясню почему у многих ничего не происходит в их жизни не смотря на то, что они посещают тренинги и читают должную литературу.

Потому что пройденный материал не понят.

Потому что пройденный материал не так воспринят. (воспринят через призму скептицизма и недоверия) Восприятие, особенно важно учитывать в прохождении нового материала, когда материал не так воспринят.

Или принят с мыслями: «Это у них так, а у меня всё по-другому» (Сами себе поставили блок, в своей несостоятельности. Так можно было и не ходить на тренинг и не брать в руки книгу)

«Это им легко, а мне сложно» (Тот же блок расписываемся в своей беспомощности, вместо того чтобы хотя бы по-

пробовать)

«Говорить легко, попробуй сделай» (Установка, которая не даст сделать ничего. Укладывает на диван моментально)

«Завтра начну» (Сразу выпадаем из темы. Сразу блокируем мозгом воспринимать что-либо. Завтра так завтра, а сегодня ничего)

«Сегодня ничего не понятно, завтра разберусь» (Та же самая блокировка, вышибающая из процесса. Нет заинтересованности, нет результата)

Тем самым мы сами себе даём установку ничего не делать. Поэтому ничего и не помогает. Именно поэтому в жизни ничего и не происходит. Нет никаких видимых перемен.

*Как сделать так, чтобы тренинги шли на пользу, а материал из полезных книг легко воспринимался?*

Необходимо всё воспринимать с удивлением и в расслабленном состоянии, заинтересованно и с азартом, тогда мозг будет считать, что эта информация действительно очень полезна. Особенно материал закрепится очень хорошо, если без тени сомнения, без внутреннего страха и опасения он будет применён на практике.

Таким образом, выходит что тренинги и книги полезны только тогда когда их материал усвоен полностью и применён на практике.

Есть ещё один ответ.

\*Вы смотрите на действительность чужими глазами.

Воспринимая действительность навязанной точкой зре-

ния не даёт увидеть самого главного, эта навязанная чужая точка зрения всё время сопротивляется и мешает вам изменить свою реальность.

### Изменение реальности

Можно верить в то, что возможно изменить реальность, можно в это не верить. Можно считать это чудом, можно считать это волшебством, даже можно считать это полной ерундой, но хитрость вся не в этом. Хитрость вся в том, что как Вы сами себе будете представлять свою реальность такой она и будет. Можно сколько угодно отрицать возможность изменения реальности и жить по-старому, в своей обычной реальности. Даже и не подозревая что тем самым доказывая себе, что этот способ действенный.

Вы сами осознанно сделали свой выбор, веря в существование этой самой реальности в которой находитесь. И даже мысли не допускаете о существовании другой реальности, (нет это не параллельные миры и не существование множества измерений, всё гораздо проще) свято веря в то, что другой реальности не существует. \*Хотя на самом деле она существует, и существует рядом с вами, пока вы сами в неё не поверите, для вас она существовать не будет.

\*Пример: Вы свято верите в судьбу, в карму. В то, что вы должны что-то сделать по судьбе и изменить это невозможно. Всё будет только так и не иначе. Всё, вы подписали себе эту реальность, и вы в ней существуете. Ваш мозг Вас победил, ему больше не надо думать и тратить свою энергию. Всё

решено за него, ничего менять не надо.

Тем самым, вы просто живёте в этой выдуманной самим собой этой не существующей реальностью. Нет никакой судьбы или зловещей кармы, о которой невозможно никуда убежать и пока это будет непонятным, ничего не измениться.

\*Или вот ещё один яркий пример. «Не хочу жить своей жизнью». Вместо того чтобы обдумывать как изменить - улучшить свою жизнь человек постоянно высказывает: «Какие все вокруг плохие, Как вокруг всё плохо, Какая ужасная вокруг жизнь, кругом одни жулики, всё про воровали и так далее». На самом деле человек так ловко обманул сам себя. Он не хочет жить своей жизнью. Всё он создал себе какую-то параллельную реальность и спокойно в ней существует.

### Удача и неудача

Многие почему-то ошибочно уповают на удачу или неудачу. Я понимаю, что всё это навязано нашим обществом, но поверьте это ничего общего не имеет с вашей реальностью и с вашей обычной жизнью. Думать, что в вашей жизни на что-то влияет удача или неудача -это в корне неверно.

\*Пример: В любой обычный день с вами может произойти всё что угодно, чем бы вы не занимались в этой жизни. Вы можете споткнуться, вам может пройти плохая весть, вас могут повесить по службе и так далее, но окраску этим действиям вы даёте сами. \*Жизнь -это то, что происходит вокруг и только от нашего отношения к происходящему, жизнь получает какую-либо оценку.

Ничего общего -это с какой-то удачей или неудачей не имеет общего. Это просто жизнь. Нам навязали, что все наши неудачи, или поражения должны накапливаться в нас, что мы такие неудачники и так далее.

Все талисманы на удачу или неудачу тоже полная ерунда. Купите себе подкову на счастье и оно 100 процентов не придёт. Иллюзорная реальность не имеет ничего общего с настоящей жизнью.

\*Важно: Нет никакой фатальной неудачи или какого-то везения, их просто не существует.

\*Мнимое восприятие мира. Нет никакой удачи ли неудачи, есть только жизнь. Нет никакой белой или чёрной полос в жизни. Есть только сама жизнь.

\*Всё что вы делаете, все правильно и всё нужно. (Если не наносит вред окружающим)

В процессе прочтения Вы обретёте самих себя, вы узнаете свои истинные потребности. Начнём со Вселенной, без знаний о Вселенной невозможно постичь себя.

# Глава 1. Вселенная

При слове вселенная сразу представляется огромное пространство, которое куда-то ведёт в неизвестность. И если человек начинает говорить про вселенную то его можно не воспринимать всерьёз, но это лишь потому что мы не знаем что на самом деле представляет из себя вселенная.

\*Вселенная -это одно большое энергетическое поле, связанное маленькими частицами, частью которого мы все и являемся. Да, я не оговорился, мы тоже часть вселенной, каждый из нас. Бог вездесущ, это буквально можно понимать так, Бог есть всё, он везде, он в каждой частичке. Мы есть часть общего, общее часть необъятного. Бог в каждом из нас, он во всём, в травинке и соринке. Вселенная -одно большое энергетическое поле – это и называется богом.

Мы есть маленькая частица одного огромного разумного пространства под названием Вселенная. Мы та маленькая частичка, заключённая в физическую оболочку.

Вселенная способна думать. Она излучает такие же высокочастотные импульсы, которые может воспринимать человеческий мозг. Поэтому мы не информационное поле, которое выдаёт информацию, которая якобы храниться во Вселенной как в архиве, нет, разумная вселенная способна размышлять.

\*Мысль -это излучение на определённой частоте. Послан-

ный нами сигнал, обрабатывается и запускается во вселенной. Вселенная точно так же излучает волны на своей частоте, поэтому вселенная -это не информационное поле, а разумное поле, обладающее интеллектом, она способна думать. Стоит только перестроиться на частоту колебаний вселенной, как можно услышать её мысли.

Мы думаем в основном на низких частотах и только во сне мы думаем на высоких частотах, на тех что думает вселенная. Такое состояние в дневное время достигается во время медитации. При помощи медитации, можно полностью освободить свой дух от физического тела, минув смерть вернуться в своё первоначальное состояние.

Огромное пространство в котором нет ничего и есть всё. В нём сфокусированы мысли всех и мысли самой вселенной. \*Понимаете нет ничего и есть всё. Ничего -невидимо нашему глазу и всё – что нам необходимо.

Стоит только разрешить себе подумать об этом. Пустота, наполненная всем тут же отзовется. В ней постоянно происходят глобальные процессы, всё время что-то меняется.

*\*Когда я выхожу в открытый космос, я только вижу, у меня нет мозга который мог бы думать, но где-то всё равно происходит мой мыслительный процесс. Что же тогда думает, если я являюсь нечто, находясь в открытом космосе.*

*Из чего можно сделать вывод, что разум человека не скрыт в черепной коробке, разум человека находится в ду-*

*ше, в том световом сгустке который преобразуется в физическом теле на Земле.*

Материализовать из ничего совершенно не новая идея. Человек на протяжении многих веков материализует из ничего. Сначала появляется идея, потом она выражается словом, потом преобразуется в материальном виде.

Ограниченность нашего сознания говорит нам о том, что многое невозможно, по той или иной причине, но на самом деле эти ограничения мы сами себе установили. Наша мысль не имеет границ. Наша мысль не думает так далеко. Нам кажется что это ни к чему, что это всё ерунда. Нас всё время что-то останавливает.

На самом деле для выхода в космос не нужен космический корабль. Я могу находится в космосе и без него. Я нахожусь в физической оболочке. Так и при смене нашей реальности, мы не способны заглянуть дальше предложенного нам мира. А он на самом деле существует и в него можно заглянуть и его можно сформировать.

\*Вселенная часто информирует нас, но мы находящиеся под чужим влиянием, не воспринимаем информацию приходящую от вселенное. Часто думая, что разумное и материальное это правильно, а интуиция -это сверхъестественное и неправильное, так вот это навязанная материальная реальность, не наша реальность. Мы отталкиваем саму жизнь, мы отталкиваем свою реальность, воспринимая чужую реальность навязанную нам извне.

## Знаки Вселенной. Знаки свыше. Знаки судьбы

Можно не верить в знаки, можно верить в знаки, это совершенно не важно. Знаки существуют и лучше их видеть, чтобы лучше ориентироваться по жизни. Они просто есть, мы в современном мире разучились их замечать.

Есть одна уникальная особенность. \*Наш уникальный мозг способен принимать именно ту информацию, которая нам необходима. Только мы не придаём этому значение.

\*Пример: Мы что-то всё время замечаем, нас это задевает, мы начинаем обдумывать это, мы проявляем эмоции, удивляемся этому, но не придаём этому значение. Это может быть какое-то слово, часто встречающееся за короткий промежуток времени или ещё что-то. Мы собираемся на важное совещание и вдруг прозвучало слово «Курс», потом оно встретилось по пути на работу, на каком-то плакате, на плакате слов много, но выделилось только слово «Курс» и так далее. И потом мы понимаем при произношении своего доклада, суть этого слова «Курс», но это можно было понять только после доклада.

Порою явно видя знаки, мы не знаем как их расшифровать и не поняв зачем нам это, просто отмахиваемся от этой информации. Такие знаки в основном выступают как предупреждение, чтобы мы потом были готовы к этой ситуации, чтобы постепенно придумали, как действовать, как правильно отреагировать.

\*Главное замечать их и уметь распознавать.

Но, если мы ничего не замечаем, считая это не важным или понимаем это только после того как это произошло, то естественно лучше знать, как распознавать эти знаки, чтобы применять их себе во благо.

Вы не произвольно замечаете какое-то действие, оно ярко отобразилось в вашем сознании и вы невольно стали о нём рассуждать или попытались от него отмахнуться, не придав ему значение, посчитав что это к вам никак не относится. Но вдруг спустя какое-то время, этот знак проявляется в жизни, этот знак полностью раскрывается. После становится понятным то для чего вы его заметили. Приходит осознание того что вы видели этот знак.

Это особенно чётко отображается в голове, и повторяется на протяжении некоторого времени, кроме этого больше ничего не оставляет свой отпечаток в сознании. Это и будет означать что это есть тот самый знак.

После получения таких знаний не стоит теперь обращать внимание на всё с подряд, эти знаки имеют характерные признаки. Вы заметите их и так, вы не произвольно обратите на них внимание, чем бы вы в это время не занимались. Остаётся только понять что он означает. Стоит только придать ему особое значение и мозг сам определит для чего дан этот знак.

Получив знак и распознав его, теперь можно применить его. Можно полностью контролировать ситуацию, менять её в нужное русло и так далее.

Таким образом, если во-время придавать значение таким знакам, можно быть готовым заранее ко многим ситуациям и получить кредит доверия от Вселенной.

Кредит доверия от Вселенной, это не совсем то, что мы подразумеваем под этой фразой. Сразу хочется пояснить что кредит доверия это совсем не тот кредит от банка. Вернее это совсем не то. Созданное вами желание тут же воплощается вселенной. Вселенная делает всё для исполнения вашего желания. Она выдаёт вам кредит доверия. А вам остаётся только воспользоваться своим желанием. Да, могу прямо заявить мы часто не пользуемся этим. Мы не видим знаков, не обращаем внимания на то, что у нас огромное множество возможностей. Вселенная делает всё для Вас. Вы сами не берёте это.

Когда мы что -то просим, но потом по каким-то причинам не берём потом. Ставя себе условные блоки (Такие как: нет денег на это; не сегодня; не в чем идти и так далее). Мы не оправдываем тем самым выданный нам кредит доверия от Вселенной. Другими слова это звучит так:

«Говорит Вселенная.

– Я тебе создала все условия, что же ты не воспользовался ими? – недоуменно спросила Вселенная у вопрошающего.

– А я думал что чудес не бывает. Я думал что это всё сказки. Я думал, что это не правда, -ответил вопрошающий. А на самом деле подумал: «У меня нет таких возможностей. Вот бы всё случилось самом сбой, тогда бы я поверил».

– Зачем же тогда спрашивал? -в растерянности произносит Вселенная.

– Надеялся, там где-то далеко внутри себя я верил. «Я не верю, но так сильно хочется верить, что может быть. Нет. Я точно знаю, что так быть не может, но верю».

– Верил и ничего при этом не сделал. Странно, -ответила Вселенная. -Зачем вы тогда просите меня? Если ничего брать не хотели.»

Тем самым перекрывая себе дальнейшее хорошее в жизни или что-то большее. Всегда надо пользоваться своим желанием.

Скрытие своего потенциала.

Если мы отказываем Вселенной в исполнении своего желания мы скрываем свой потенциал, мы гасим свою энергию внутри себя. Отсюда кстати и ожирение, и многие другие болезни. Мы боремся в этом случае сами с собой.

Знайτε исполнение желаний сейчас происходит гораздо быстрее, не надо сейчас обещанного ждать три года. Все процессы ускорились, всё происходит мгновенно. Надо только видеть и пользоваться этим.

\*Важно: Если вы отказываетесь от своих желаний, когда приходит время их исполнения. Вселенная немножечко вас не понимает.

Но это не патовая ситуация, как говорят многие. Вселенная нас любит и отказать нам не может, и желаний у нас неограниченное количество. Только обязательно без услож-

нений надо ими пользоваться. Захотели слетать на Аляску, значит надо лететь. Вселенная всегда пойдёт вам навстречу, а если у вас начинаются отговорки, у меня квартальный отчёт и так далее, значит вам и не сильно этого хотелось, нечего было и желать об этом. В следующий раз прежде чем загадывать, лучше подумайте, а вам это точно так необходимо.

Любящая и заботливая Вселенная говорит нам, что пора вставать. И если вы станете обращать внимание на запросы души, то вы начнёте просыпаться, а другими словами Вы начнёте жить.

Чтобы стать творцом своей реальности необходимо познать себя.

## Глава 2. Познать себя

Любое изменение -это познание себя. Познавая себя мы становимся творцами своей реальности.

Для того чтобы что-то изменить, необходимо знать что мы собираемся менять и начать надо с самих себя. Странным образом, но в нас самих есть потребность познать себя. Мы родились и ничего не о чём не знаем, нам как обнули память. Мы заново всё узнаем об окружающем мире, о себе. Животным ничего подобного не требуется, они всё знают и могут жить без школ, колледжей и институтов. Только человек ничего не знает и стремиться познать. Вот именно это наша внутренняя потребность. Вы пытаетесь выяснить кто вы на самом деле. Вроде всё ясно, стоит подойти к зеркалу и посмотреть на себя, но стоит отойти от зеркала и все представления о себе сразу меняются. Мы это не наше тело, мы это не то что мы видим в зеркале, мы это даже не все те мысли в нашей голове, многие из них совсем не наши.

Мы -это та сущность, которая скрыта под нашим внешним обликом, под логическим мышлением, под нашим ограниченным сознанием. Всё это в совокупности -это и есть мы. На самом деле мы – это свободный дух – свет.

Обо всём по-порядку.

Рождение -это проявление света в новой физической форме.

Смерть -это новая трансформация света.

\*Свет -это сгусток энергии, наделённый интеллектом. Он и есть тот дух который пришёл в физическом теле на землю. Он воплотился на земле в физическом теле. Он горит в нас до последнего дня, а потом он снова становится светом. Об этом подробнее в книге «По ту сторону жизни». Мы являемся светом, так зачем нам его затенять.

Ваша сущность заключена в физическую оболочку. Её память заблокирована сознанием и логическим мышлением, поэтому вы ищите ответы на такие вопросы как: «Кто вы»; «Смысл жизни»; «Для чего я живу» и так далее. Вы хотите понять кто вы на самом деле. Ни одно образовательное учреждение не даёт на эти вопросы ответы, поэтому вы ищите ответ в других источниках (астрология, гадания, экстрасенсорика и так далее), якобы для того, чтобы лучше понимать самого себя, но в этом и есть абсурдность этой ситуации. Во внешнем мире никто не может сказать вам кто вы есть на самом деле, потому что они сами являются соискателями. Мало кто на самом деле знает своё истинное предназначение, и то для чего он здесь находится и кем является на самом деле.

\*Внешнее только больше вас отдаляет от вас самих.

Чтобы познать себя вы должны погрузиться в себя. Это не сложно. Все ваши желания, все ваши внутренние глубинные суждения, те самые которые вам только кажутся истинными. Это и есть Вы. Вы только то, о чём вы сами боитесь

себе признаться. Ваш мозг всячески вас от вас же самих отгораживает. Он говорит Вам: -Что всё то что связано с подсознанием это бред; Что это всё не так на самом деле; Что мир устроен иначе; Что это всё не правда. Что правду надо искать на стороне. Но кинувшись в очередной раз в ту сторону мы обжигаемся и понимаем, что снова ошиблись.

Прислушайтесь к себе. Для этого необходимо остаться с самим собой наедине. Полностью отключится от всего внешнего. Представить себе бесконечный космос и в этот момент расслабления ваше подсознание, ваше истинное я будет говорить вам то что вам необходимо.

И через некоторое время придёт осознание того, что вы это не ваше тело, что вы это не ваш мозг, а именно то что называется подсознанием, именно то что внешний мир так тщательно пытается от вас спрятать.

После открытия в себе таких знаний. Вы лучше станете себя ощущать и понимать. Вы лучше будете решать необходимые вопросы. Вы лучше будете знать что вам надо и что вам делать. Каждый раз обращаясь к своему подсознанию вы сможете узнать ответ на любой интересующий вас вопрос. Ваше подсознание едино с общим разумом.

Познание себя происходит через ответы на вопросы, которые вас интересуют. Частично после прочтения вы сами сможете ответить на эти вопросы.

В этой книге раскрываются вопросы: Смена убеждений. Как избавиться от пустоты? Что таит в себе подсознание?

Что нам мешает достичь изменений? Что такое любовь к себе? Кто такой Наблюдатель? Как стать творцом своей реальности?

Дальнейший этап. Открытие своего смысла жизни.

\*Мы на самом деле знаем зачем мы живём. Такое знание спрятано у нас внутри. При желании можно найти свой смысл жизни. В информационном потоке глушится наше истинное предназначение. Мы начинаем верить в то, что говорят, в то что излучают, в то что хотят навязать. Но на самом деле это не наша истинна которая нужна нам. Наша истина спрятана внутри нас и называется это подсознанием. Смысл вашей жизни спрятан внутри вас. Вам необходимо обратиться к своему подсознанию и узнать его.

То к чему мы обращаемся называется подсознанием. Наше подсознание.

Для начала рассмотрим что скрывается под этим словом подсознание. Я не буду давать термины, я раскрою именно то чем на самом деле является подсознание.

\*Подсознание – это то что мы называем своим внутренним миром. Подсознание -это то откуда приходят идеи.

Наше подсознание таит в себе то, что мы скрываем от всех, то что мы боимся вытащить наружу. То что характеризует нашу личность. То где скрыты наши способности и таланты. Наши надежды и мечты. Наша вера. (Не имеет отношения к религии)

Подсознание доступ ко многим вопросам. В подсознании

спрятаны тайны, которые скрывает наше ограниченное сознание. Это ограниченное сознание говорит нам, что это всё не правда. Мы наделены им при рождении, но и при рождении доступ к подсознанию закрывается.

\*Главное: Необходимо понимать то что мы видим, не всегда может говорить о том, что это и есть та самая реальность. Надо понимать то, что ваша реальность может резко отличаться от реальности другого человека. Наше подсознание может таить в себе гораздо больше чем мы думаем.

Обратившись к подсознанию можно найти ответы на такие вопросы: «Кто я?»; «Смысл жизни?»; «Чем мне заниматься в жизни?»

Этого можно достигнуть при помощи медитации (способы приведены в конце книги в Дополнениях), при помощи достижения снижения колебаний частоты излучений мозга. При погружении в сон. При обращении к самому себе. Знайте что через подсознание открыт путь ко Вселенной.

Есть гораздо проще способ, чтобы получить тот же самый результат. Для начала необходимо определиться с формой ответа. Это для того, чтобы ответ был точен. Необходимо указать на ту форму, в которой вы хотите получить ответ. Это может быть либо в виде надписи, либо определённого знака, либо в устной форме. Кому как удобней.

Погружение в самого себя.

Необходимо понять что в мире нет ничего, есть только вы и ваше подсознание. Нет никаких политических партий, нет

никаких суждений, нет никаких убеждений. Есть только вы и тот вопрос который необходимо решить.

С первого раза может не получится, но если начать практиковать можно прийти к этому и потом пользоваться этой методикой постоянно.

Методика. Погружение в самого себя

1. Необходимо остаться с самим собой наедине.

2. Полностью отключится от внешнего мира.

Для этого необходимо постараться, преодолеть препятствие, которое будет мешать выйти на другой уровень. Необходимо отключить свой внутренний диалог и как бы возвысится над самим собой.

3. Погрузится в свой внутренний мир.

Как только получится это сделать. Необходимо затаить дыхание.

Вам откроется удивительная картина, на смену пустоте придёт видение своего богатого внутреннего мира. Надо учесть то, что для определения своей сущности может понадобится время. Не всегда с первого раза получается определить тот самый зов души, который пытается к нам пробиться через эту пустоту. После возникнет ощущение того самого желания которое вы пропустили в своей жизни. Оно возникнет острым ощущением, острой необходимостью своего выполнения. Появится снова жизненная энергия и азарт жизни. В жизни появится смысл.

Свыше активируется ваша душа. Прислушиваясь к свое-

му внутреннему голосу. (Ответ может прийти в любое время и в любой форме. Ответ приходит в виде озарения или резкого понимания того или иного.)

Таким образом, поняв что таит в себе подсознание и что из себя оно представляет мы можем получить ответ на любой интересующий нас вопрос. Если научимся пользоваться этими простыми методиками, мы сможем познать себя и получить доступ к знаниям Вселенной.

После этого наступает прозрение. В жизни бывает такое случается, когда человек пробуждается ото сна, от глубокого сна. В котором он пребывал ошибочно считая это состояние жизнью. Бывает так что человек приходит к этому сам, а бывает и так, что вселенная посылает нам множество сигналов, для того чтобы мы прозрели. Но мы упорно сопротивляемся этим сигналам, игнорируем их и не пытаемся ничего исправить в своей сонной жизни. «Нам и так якобы хорошо. Спим дальше», -говорит нам тело. «Ничего не надо менять. Это всё ерунда. У тебя всё равно ничего не получится», -говорит нам наше ЭГО. Но на самом деле душа уже взывает о помощи и мы почему-то всеми силами сопротивляемся и не хотим принять сигналы посланные от Вселенной. Мы слушаем своё тело, мы слушаем своё ЭГО и продолжаем спать.

\*Прозрение -это осознание действительности и принятие её.

Откройте глаза, обратите свой взор в свою душу, спросите что она хочет. О чём она просит Вас. В чём она нуждается?

Может Вас долгое время мучает что-то, а вы отгораживаетесь. Прислушайтесь к себе, это Вселенная хочет до Вас достучаться, чтобы Вы прозрели, чтобы поменяли что-то в своей жизни.

*Почему она так делает, зачем ей это надо?*

Потребности души. Общение с высшими силами, чтобы они смогли через Вас проявить себя. Чтобы Вы стали счастливы, исполнив свою миссию. Чтобы Вы излучали энергию счастья во Вселенную, и питали её положительной энергией счастья. Для её благополучного развития.

Таким образом, прозрение это когда Вы открываетесь высшим силам. Откройтесь высшим силам и живите счастливо. Не прячьте свою душу. Вы увидите, что Ваша жизнь изменится кардинально. Во-первых вы будете понимать что Вы живёте гораздо свободнее, осмысленнее. Во-вторых пустота заполнится. В-третьих Вы будете чувствовать всё время чувство счастья, от того что вы делаете именно то, что вы хотите (Выполняете свою миссию на Земле).

Осознание того, что мы занимаемся не своим делом приводит к упадку сил и образованию пустоты. Невозможно ничего сделать, если ваша жизненная энергия пропала.

Жизненная энергия.

Скорее всего всем знакомо чувство, когда наступило утро, а сил уже нет, их как будто кто-то скачал. Такой упадок, что шевелится даже невозможно. Кажется вот, вот отлежишься и всё пройдёт, но ничего не происходит сил как не было так

и нет.

**\*Важно! Не надо попусту тратить свою энергию!**

Потеря жизненной энергии происходит в двух случаях. Сопротивление жизненному процессу и Делание только необходимых дел.

Когда вы сопротивляетесь какому-то делу происходит колоссальный выброс энергии. Вашей энергии, и после этого сопротивления вы чувствуете ещё больший упадок сил. Ваша энергии ушла на подавления необходимого действия.

Вы поддались голосу тела и стали проявлять усилия (противодействия), стали противостоять простому жизненному циклу. Отсюда и результат, энергия потрачена и чувствуется упадок сил.

В таких случаях необходимо определить дела по степени важности, а лучше в такой день сделать то что хочется. То что хочется именно вам, без обвинения и без угрызений совести. Для восполнения жизненной энергии необходимо сделать то что нравится.

Необходимо очистится, чтобы не расплыться по мелочам. Особенно не надо что-то сильно, напряженно обдумывать. Это всё потеря нашей драгоценной жизненной энергии. Необходимо расслабиться и отстраниться, отстраниться от всего, от проблем, от внешнего мира, от забот. Только в этом состоянии Ваша жизненная энергия сохранится.

Простой пример: Большой прилив сил после уборки в квартире. Очистение -это раз. Действие без сопротивления

-это два. С положительным эмоциональным зарядом -это три (в воодушевлённом состоянии).

Таким образом, если вы сможете, очиститесь от лишних задач и сможете не делать не нужные дела. Всё будете делать с воодушевлением и без сопротивления, а особенно если эти дела будут вам нравиться или вы давно хотели их сделать, то ваша жизненная энергия обязательно вернётся к вам.

Потеря жизненной энергии приводит к пустоте. Появляется такое чувство, словно мы постоянно отдаём свою энергию, но никак не можем восполнить её и внутри образуется пустота.

Пустота.

Чем старше мы становимся тем невыносимее становится это чувство. Есть такие ощущения, что жизнь проходит мимо. Что что-то не успел, или часто бывает такое – такая пустота и непреодолимое чувство одиночества и грусти. Почему постоянно хочется какого-то праздника или вообще невозможно определить чего хочется и поэтому постоянно делаешь то что нужно, важно, надо.

Во-первых чувство пустоты появляется из-за того, что мы когда давно заглушили в себе зов нашей души, мы не реализовали своё призвание, не раскрыли свой талант, не выполнили контракт подписанный со всевышним.

\*Пустота -это невыполненный контракт души на земле. Мы не познали себя.

У нас внутри образовался вакуум. Мы всё время делали

так как надо, мы всё время делали так как должны. Но кому так было надо, и кому мы были так должны. Прежде всего мы самостоятельные личности и должны проживать свою жизнь на Земле, которая в свою очередь должна быть заполнена счастьем и радостью от исполнения своего предназначения на земле.

Человек, это душа разум и тело, а душа продолжает болеть и такая пустота от какой-то неосознанности, непознанности. Непознанности самого себя. Пустота от того, что мы не заполняем свою душу истинным своим занятием, которое будет раскрывать её.

Нам говорили что надо что-то выучить и этим потом заниматься, чтобы это потом нас кормило, но откуда тогда такая пустота.

\*Жизнь -это путь познания себя, прийти к себе.

\*Пустота в нас самих от этого так и тягостно! Пустота нас тяготит.

\*Чтобы избавиться от пустоты надо найти своё занятие.

Таким образом, начав исполнять своё предназначение вы забудете о пустоте. Ваш мир заиграет новыми красками и огромным смыслом. Вы забудете о всех предыдущих мыслях и тревогах, которые вызывала гнетущая пустота.

На этом наши познания в себе не заканчиваются. Познав себя, мы обнаружили множество составляющих нас факторов, которые мешают нам становиться творцами своей реальности. Мы не можем изменить свою реальность не изба-

ВИВШИСЬ ОТ ЛИШНЕГО И ЭТО НАШИ С ВАМИ ЧУВСТВА.

# **Глава 3. Чувства мешающие стать творцом своей реальности**

Мы просто люди и нам всем присуще что-то испытывать в тех или иных ситуациях, но главное знать не мешает ли это нам при достижении каких-либо целей. Так вот в этой главе будут рассмотрены такие эмоции и чувства, которые порою нас сдерживают. Мы разберёмся откуда они берутся и как научиться ими управлять или даже полностью избавиться от них.

Краткая инструкция к человеку.

Все химические процессы, происходящие у нас в организме, не зависимо от того, что мы в этот момент думаем влияют на наше поведение, поэтому судить и осуждать себя за какую-то нелепость или оплошность это не правильно. Мы не в силах изменить весь химический процесс, который происходит в нашем физическом теле. Поэтому в большей степени наше мышление тут не причём, здесь больше наше отношение к происходящему. Мы лишь способны частично влиять на эти процессы, заменяя один на другой.

\*Мы -это те химические процессы, которые происходят в нашем организме каждую минуту и вызывают эмоции и заставляют нас чувствовать. Подробнее в книге: «Инструкция к человеку».

Прежде следует обратить внимание на то, что мы сами часто не даём себе покоя. Сейчас многие пишут про выгорание, усталость и так далее. На самом деле самая большая усталость у человека от самого себя. Мы часто и в большей степени сами изводим себя. Не секрет, что и время ускорилось. Мы живём в бешеном ритме, иногда не успевая даже просто пообщаться.

\*Пример: Всё время придираемся к себе, вот вчера я сделал свою работу плохо, сегодня всё вообще не получилось и так далее. Мы никак не можем оставить себя в покое. Мозг включается на полную катушку и начинает поливать нас негативом.

Таким образом мы не даём себе движения вперёд, мы глушим свой потенциал, а сжигая свой потенциал, мы запускаем программу самоуничтожения, отсюда и усталость и выгорание. Первое, что я не стану советовать, так это кратковременное отвлечение на другое занятие или развлечения. В этом случае будет как в песне «боль хоть и утихнет, но останется». Ни в коем случае не развлечения, это как ржавчину закрасить свежей краской.

Выправить ситуацию поможет, возврат в текущий момент. Все последующие действия можно проговаривать. Например: «Я беру чайник и ставлю его на стол; Я иду в комнату и так далее. Все действия проговариваются и мысленно одобряются. Это очень важно, одобрение каждого последующего действия. Пусть вам будет казаться что это несерьёзно или

это не действует, всё равно одобряйте каждое своё действие. Постепенно к вам придёт умиротворение. И понимание того как оказывается вы хорошо всё делаете. Это действует потому что ваш мозг начнёт воспринимать другую информацию. Не ту, что он привык обрабатывать, а новую.

Таким образом вы выключите, тот негатив который прокручивается в голове. Сам процесс мышления будет рассмотрен позже.

Теперь рассмотрим те эмоции и чувства, которые нам мешают творить свою реальность. Сразу оговорюсь почему они нам мешают. Находясь в процессе волнения, осуждения и так далее мы перестаём думать о своей жизни. Точно так же как думая весь день о том, что мы будем кушать вечером, мы лишаем себя возможности подумать о том, как устроить нашу жизнь лучшим образом.

Волнение.

Мы можем волноваться в самых разных ситуациях с видимой и без видимой причины. И часто это волнение тоже нас останавливает, останавливает перед свершениями, перед изменениями, мы волнуемся потому что думаем, что у нас ничего не получится. Волнение бывает приятное и неприятное. Мы часто волнуемся, и чаще всего совершенно по пустякам. Возникла какая-то ситуация и мы волнуемся, чего-то ждём и волнуемся.

\*Пример: Нам предстоит выступить перед публикой, но уже накануне этих событий мы начинаем испытывать вол-

нение и вместо того, чтобы готовиться к выступлению, мы начинаем что-то беспрестанно воспроизводить в голове. «Как меня воспримут? Как я буду выглядеть? Вдруг меня не поймут». В этот момент мы теряем самоконтроль, мы полностью находимся под властью эмоции под названием волнение.

*Можно ли с этим как-то справиться?*

Можно, если выяснить причину появления этой эмоции.

Причиной этому всему у некоторых служит выработанная с годами привычка. Выясните не нравится ли вам волноваться. В какой-то момент жизни что-то произошло, очень волнительное и после этого в вашей памяти закрепились это чувство.

\*Пример: Всё в процессе взросления происходило очень планомерно и одинаково, обычное утро, обычный день, спокойные выходные без особых событий, всё как обычно, но вдруг произошло что-то такое что заставило волноваться, это могла быть и положительная эмоция и отрицательная, поэтому в последствии это и получило либо положительный окрас или отрицательный.

Ваш организм запомнил эту эмоцию и теперь перед каждым из ряда вон выходящим событием ваш организм просто начинает вести себя по привычке так как ему понравилось когда-то давно. Так нашему организму удобно, не тратится много энергии и так далее. Но нас самих такое положение дел не устраивает. Нам уже не нравится волноваться в любой ситуации. Да собственно в этом и нет необходимости,

но наш организм продолжает это делать. Потому что в кровь выбрасываются именно те вещества, которые заставляют нас волновать. Наш организм сам затребовал их, по привычке. Привычка в этом случае – химический процесс в организме, происходящий по требованию организма в определённые ситуации. В нашем организме вырабатываются определённые вещества которые отвечают за то или иное чувство или эмоцию, когда они начинают вырабатываться в организме мы начинаем испытывать ту или иную эмоцию. Так вот наш организм может впасть в зависимость к определённому типу веществам и требовать их выработки в организме. Клетки привыкают к этим веществам и желают получать их снова и снова. Так организм попадает в зависимость от той или иной эмоции. В данном случае я употребил не зависимость, а привычка.

Теперь самое простое и самое сложное. Когда пришло сознание того, что волнение всего навсего это привычка, которую можно заменить на другую привычку, необходимо начать действовать. Это самое простое. Сложностью для многих служит даже не начало действий, а сама невероятность того, что это можно сделать. Надо понять, что можно контролировать те химические процессы которые происходят у нас в организме.

\*Главное: Мы можем управлять своими внутренними процессами. Они не такие бесконтрольные. Если мы понимаем каким образом они происходят, то значит можем ими

управлять.

Поэтому прежде чем начать справляться с волнением осознайте, что всего навсего волнение – это химический процесс, который происходит внутри вашего организма из-за того что ваш организм привык так действовать в определённых ситуациях. И этот процесс можно изменить, заменив одну привычку на другую.

Чтобы легче это было понять, можно представить себе то как происходит смена воды в стакане под струёй воды. Это происходит легко и быстро, и совершенно незаметно для стакана.

Теперь нам необходимо изменить весь процесс протекающий в организме в процессе волнения, чтобы волнение больше не возникало. Вы уже осознали что не сам момент заставляет вас волноваться, а силы привычки выработанная годами. Поэтому перед любым волнительным моментом необходимо начинать делать что-то совершенно другое, чтобы начать испытывать другие эмоции, которые впоследствии заменят потребность в организме вырабатывать микроэлементы которые заставляли нас волноваться.

Таким образом, если понять что это всего навсего привычка, которую можно изменить и заменить, то с волнением по любому поводу можно легко справиться.

### Раздражение

Самое странное в этой ситуации то, что мы думаем, что у появившегося раздражения есть внешние раздражители.

На самом деле всё внутри нас, внешние раздражители -это только наше оправдание того, что мы выплеснули своё раздражение наружу. Раздражение одно, а раздражителей много.

Если знать причину, откуда взялось это раздражение и почему оно проявилось именно сейчас, то можно с ним справиться. Необходимо выяснить причину раздражительности. Выяснить откуда взялось раздражение. Что мы видим в первую очередь.

\*Пример: Что-то не получилось. Таких ситуаций в жизни происходит достаточно много. Кто-то не уступил нам в споре, появился какой-то внутренний барьер. Мы сдержались и не стали в силу определённых обстоятельств (чтобы не показаться себя окружающим в дурном свете) выплёскивать всё наружу, сохранив видимое спокойствие. На самом деле внутри начался процесс и именно в этот момент стало накапливаться раздражение. Именно накапливаться.

Раздражение зародилось внутри нас и стало накапливаться, а выплеснулось только после того, как якобы столкнулось с внешним раздражителем. Что-то снова пошло не так, но в этом случае мы уже можем всё выплеснуть наружу.

Ответная реакция на не проявленные действия, не проявленные в тот момент, когда это должно было случиться. Если у человека внутри всё спокойно и хорошо, то никакие внешние раздражители его не заставят раздражаться. И мы раздражаемся, когда мы сами себе это позволяем, когда чув-

ствуем что можем это выплеснуть.

\*Главное: Необходимо понять, что всё происходит внутри нас.

Что такое раздражение? Раздражение – это ответная реакция нашего организма при встрече с препятствием, вернее с тем обстоятельством, которое мы не в силах преодолеть, то самое препятствие которое мы сами для себя определили в препятствие. Так как раздражение – это подавленное чувство не преодоленного препятствия. Стоит только посмотреть на вещи под другим углом, ничего не произошло или произошло значит так и должно быть, или произошло ну и ладно. Теперь можно справиться с раздражением. Меняем отношение к ситуации, нет внутреннего подавления агрессии, которая впоследствии вытекает как раздражение.

\*Главное: Жизнь –это то, что происходит вокруг и только от нашего отношения к происходящему, жизнь получает какую-либо оценку.

Жизнь это просто происходящее вокруг нас и то как к этому относимся мы так эта ситуация и выглядит в нашем понимании. Необходимо не переоценивать ситуацию, ничего не произойдёт глобального в вашей жизни, если вы не отреагируете на ситуацию. Если ситуация никак на вас не влияет, протекает без оценочно с вашей стороны, то соответственно и раздражение внутри вас не возникает.

Другой вопрос как не оценивать ситуацию? Необходимо понять, что мы не обязаны преодолевать все препятствия,

отвечать на все противодействия. Мы же не реагируем на лай собаки или карканье вороны. Мы как бы выше этого, так и в этой ситуации, если поставить себя выше этой ситуации, уменьшить её значимость, то и раздражение не возникнет само собой.

Если это не перешло в разряд привычки, рассмотренное выше, то справиться с этим можно точно так же как и с волнением, заменив одну эмоцию на другую.

Таким образом, если не оценивать ситуацию как-либо, ситуация просто произошла, то соответственно не возникнет внутреннее сопротивление препятствию, и соответственно раздражение не возникнет.

### Напряжение

Часто нам мешает чего-то достичь в жизни -это внутреннее напряжение. Мы начинаем волноваться из-а предстоящих событий и при этом в нас возникает напряжение.

В современных условиях этому уже никто не удивляется, возникшее внутри напряжение становится нормой. Состояние когда всё на пределе, человек не может на чём-то сосредоточиться, информация не воспринимается при этом своих мыслей огромное количество и их невозможно отследить. На самом деле это не так, оно нам мешает.

В большей степени нам навязывают, что мы постоянно чего-то не успеваем или делаем не правильно. Это происходит так часто, что нам самим начинает казаться что это именно так, но на самом деле это не так. Мы просто порою не успе-

ваем сделать что-то правильно из-за напряжения, в которое нас же и вогнали искусственно.

\*Пример: Вы выполняете свою работу и всё идёт хорошо и по плану, но по каким-то причинам вам уменьшили сроки и вы прекрасно понимаете, что не успеете. Есть ещё и другая жизнь, которая требует тоже внимания. И в итоге внутри уже только «Я не успею». Напряжение возрастает. Ситуация создана искусственно.

В таких ситуациях обязательно надо абстрагироваться, чтобы расслабиться, чтобы не нанести вреда своему организму. \*Вы у себя одни и это надо не только знать, но и чувствовать. В таких ситуациях необходимо понимать, что ничего вокруг не изменится, если вы позволите себе абстрагироваться. Всё так же будет светить солнце и так же будут петь птицы.

Если напряжение вызвано не искусственно, но тогда необходимо отодвинуть все дела на задний план и заняться этим вопросом. Важнее его быть в данный момент не может, если вы им не займётесь может произойти не поправимое и солнце будет светить уже не для вас.

Первое – необходимо сделать так это снять с себя все задачи. Сон, усиленное питание и праздное время препровождения. Посещение врача обязательно. В каждой ситуации есть свои продукты питания, которые помогают преодолеть сложившуюся ситуацию.

# 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.