

ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВА

САМО
ЦЕННОСТЬ



Юлия Владимирова

СамоЦЕННОСТЬ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64575581

ISBN 9785005345868

Аннотация

Как пробудить свое естественное состояние самоЦенности? Как перестать себя предавать и жить в согласии с собою и с миром? Как обрести свободу и безграничный потенциал своего «Могу»? Эта уникальная книга позволит уже во время чтения исцелить корневые причины нездоровой самооценки на уровне подсознания. Гипнотерапевт от Бога Юлия Владимирова поможет вам вернуться к истине, которая жила в вас всегда: «Я есть Ценность, Сокровище, Божественное создание, достойное всего самого лучшего в этой жизни».

Содержание

Предисловие	5
Первая часть.	7
Глава 1. Когда неверные ориентиры заводят в тупик, а мандариновая косточка понятия не имеет о мандариновом дереве и уж тем более о мандариновой роще. Знание – Сила	7
Глава 2. Вся правда о самооценке. Почему Ценность себя в заложниках чужого мнения?	15
Глава 3. Что важно знать о самооценке? Виды искажений самооценки и подсознательные сценарии, которые они вызывают	24
Глава 4. СамоЦенность. Чувство собственного достоинства и Вера в себя. Элементы проявления самоЦенности и критерии предательства себя	45
Глава 5. Предательство себя. Формы неверности себе. В чем опасность?	60
Вторая часть. Сакральные истины. Я есть центр и ядро своего мира. Как я создаю свой мир собою	76
Глава 6. Я-концепции – убеждения о себе. Кто есть Я?	76
Конец ознакомительного фрагмента.	87

СамоЦЕННОСТЬ

Юлия Владимировна

Редактор Елена Чижикова

Корректор Сергей Ким

Дизайнер Максим Новиков

Иллюстратор Евгения Притула

Дизайнер обложки Евгения Притула

© Юлия Владимировна, 2021

© Евгения Притула, иллюстрации, 2021

© Евгения Притула, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-0053-4586-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Если бы у меня спросили, в чем суть моей деятельности, то я бы, наверное, ответила: «ВОЗВРАЩАТЬ ЧЕЛОВЕКУ ЕГО ПРИРОДНУЮ ЦЕННОСТЬ и ВЕРУ В СЕБЯ!»

Частенько я повторяю на своих обучающих семинарах, выступлениях и в статьях фразу: «Мы делаем свой мир собою». Собою ткем свою реальность, поскольку являемся центром и ядром своей жизни. И чем больше состояния ценности внутри нашего ядра, тем лучше, качественнее и счастливее создается жизнь человеком. Это неоспоримый факт.

Я абсолютно убеждена, что каждый является носителем уникального божественного потенциала Ценности и Сокровища, который дан в наследство просто по факту того, что Я есть... И именно это аутентичное знание вместе с сакральным опытом единства и целостности с Источником Всех Энергий дает возможность вернуть себя себе, стряхнув иллюзорные представления, которые прежде ограничивали, стесняли и искажали Истину, заставляя плутать по дорогам заблуждений и лабиринтам иллюзий нашего игривого ума.

Как чувствует себя Солнце, которое поверило в то, что оно всего лишь отражение блески в осколке зеркала? Какую жизнь это Солнце проживает, заперев себя неосознанно в рамках катастрофической иллюзии? Что доступно этому Солнцу, что оно может и на что оно способно, потеряв Веру

в свою истинную природную мощь?

Мы делаем свой мир собою...

Именно поэтому сутью моей деятельности является возвращение Солнцу его Знания о себе вместе с правами, свободами и безграничным потенциалом Веры в свои способности.

Ведь моя миссия связана с пробуждением в людях их изначальной Ценности и Веры в себя, с которой начинается путь к созданию жизни, соответствующей статусу Сокровища. Ибо мы делаем свой мир собою...

С Верой в Ценность каждого,

Ю. В.

Первая часть.

Вся правда о самооценке

Глава 1. Когда неверные ориентиры заводят в тупик, а мандариновая косточка понятия не имеет о мандариновом дереве и уж тем более о мандариновой роще. Знание – Сила

Доводилось ли вам заблудиться с навигатором?

В моей жизни масса примеров, когда я пешком или на машине в незнакомой для меня местности могу накручивать километры в поисках места назначения. Бывало с вами такое? В этот момент особенно противоречивые чувства вызывает монотонный голос леди из навигатора, которая упрямо настаивает свернуть налево там, где в реальной местности дорога перекрыта либо давно сменила направление движения на противоположное. И ты крутишь, кружишь туда-сюда в надежде, что вот сейчас уже случится долгожданная встреча с заветным пунктом назначения. Но нет, опять не до кон-

да достоверная карта в навигаторе готовит очередной сюрприз за поворотом.

В такие моменты ты полностью отдаешь себе отчет в том, насколько важно на реальной территории обладать достоверной информацией, которая не искажена и не исковеркана. Потому что от этих сведений зависит удачный исход всего мероприятия.

По аналогии с искаженной картой, которая не приведет своего владельца к пункту назначения, внешняя работа с самооценкой через изменение стратегий поведения «бери и делай» также не принесет искомый результат внутреннего сияния от преображения ценности себя. Просто потому, что работа происходит не на том уровне топографического плана, без учета реального положения вещей.

Поэтому многие люди могут десятилетиями работать с темой уверенности в себе, читать аффирмации, посещать тренинги и даже проходить терапию, но пресловутая здоровая самооценка все никак не случается, так же как не случается тот долгожданный пункт назначения, искомый через недостоверную карту.

Дело в том, что изначально движение происходит не по тем ориентирам, упускается очень существенная база данных, которая и является тем самым ключевым стержнем самооценки, ядра здоровой самооценки.

Упускается Знание о том, Кто есть я в своем изначальном проявлении, откуда я родом и продолжением Кого я явля-

юсь.

По этому поводу уже очень давно спорят теологи, а также представители науки, религии и эзотерики. Этот спор бесконечен, потому что наука не располагает инструментами, которые напрямую могут зафиксировать что-то выходящее за рамки материи. На данный момент есть только косвенные научные доказательства существования души в виде фиксации околосмертного опыта¹, подтверждения реинкарнации²

¹ Впервые об околосмертном опыте заговорил Реймонд Моуди в 1975 году. В своей книге «Жизнь после жизни» автор излагает свидетельства около 50 пациентов, переживших клиническую смерть. Он является одним из первых исследователей околосмертных переживаний и описал истории приблизительно 150 людей, переживших клиническую смерть. Из современных научных исследований околосмертных переживаний особый интерес занимает работа доктора Сэма Парниа *Erasing Death: The Science That is Rewriting the Boundaries Between Life and Death* (пер. с англ. «Стирая смерть. Научный подход к вопросу о границах между жизнью и смертью»), в которой автор доказывает существование «жизни после смерти», о чем свидетельствуют признаки функционирования человеческого мозга и психики в первые несколько часов после смерти.

² Масштабные исследования воспоминаний детей провел американский биохимик и профессор психиатрии Виргинского университета Ян Стивенсон – за 40 лет было изучено более 3000 случаев предполагаемой реинкарнации. Известны также исследования других авторов на основе регрессивного гипноза. Психиатры Виргинского университета издали ряд книг об исследованиях воспоминаний в раннем детстве. Самые детальные данные в пользу гипотезы существования реинкарнации были опубликованы профессором Яном Стивенсоном, биохимиком и психиатром, который в течение 40 лет исследовал сообщения свыше 3000 детей, рассказывающих о событиях прошлого. В каждом случае Стивенсон систематически документировал утверждения ребенка и сравнивал их с фактическими событиями. Источник: Ян Стивенсон. Реинкарнация. Исследование европейских случаев, указывающих на перевоплощение. – Ганга, 2018.

и исследований Института Монро об опыте внетелесных путешествий³. Так или иначе, исследования проводятся, а реальные факты, выходящие за рамки научных объяснений, продолжают происходить.

Сразу хочу прояснить: я человек вне религии, я не отношу себя ни к одной конфессии, при этом я являюсь очень верующей.

Я верю в себя как в продолжение Источника Всех Энергий, базируясь на собственном опыте. Выходы из тела во время интенсивных энергетических практик, осознанные сновидения, околосмертный опыт в 2014 году, когда в меня ударила шаровая молния, и регулярный опыт работы с клиентами в качестве гипнотерапевта дают мне полное право заявлять о моем знании, пусть персональном, пусть не доказанном наукой, но моем собственном знании о том, Кем я являюсь.

³ В 1958 году Роберт Монро – инженер, исследователь влияния звуковых волн на возможности мозга – случайно на собственном опыте столкнулся с фазовым состоянием сознания (астральным), которое его сильно заинтересовало и которому он в дальнейшем посвятил всю свою деятельность. В 1974 году он основал Институт Монро, который был всецело направлен на изучение необычных состояний сознания и возможности влияния на него аудиостимулированием и прочими технологиями. Одним из главных достижений было создание системы *Нemi-Sync*, действие которой заключалось в переживании необычных состояний, в том числе внетелесных, путем синхронизации работы полушарий мозга. В 1971 году вышла его первая книга «Внетелесные путешествия». Затем были еще две книги: «Далекое путешествие» (1985) и «Окончательные путешествия» (1994). Роберт Монро впервые ввел термин внетелесных переживаний (ВТП) как реальный выход души из тела.

И в этом Знании есть полное принятие того факта, что Я не есть материальное тело, что тело всего лишь слито со мной на данном участке реализации моего пути. При этом я телом не являюсь, скорее тело является моим инструментом – домиком, скафандром, называйте как хотите. Оно позволяет пройти опыт пребывания в материальных условиях среды, которые предназначены, в свою очередь, для получения опыта эволюции сознания.

С опорой на это представление о себе и выстроена моя концепция работы с самоЦенностью. Очень важно подчеркнуть: именно с самоЦенностью, а не самооценкой, поскольку основной пласт работы в повышении уверенности в себе связан с попытками психологов найти ту самую величину для оценки, через которую сам человек может оценить себя либо получить оценку о себе от окружающих.

Пишутся списки достижений, дневники успеха, фокус внимания переносится на собственные заслуги и победы. Совершаются ритуалы по выполнению аскез, прописываются цели, выстраиваются планы, совершаются подвиги самодисциплины и силы воли, чтобы доказать другим, а потом себе, что я чего-то стою, что я гожусь, что я что-то из себя представляю. Мы наркоманы, сидящие на игле чужого одобрения и признания⁴.

Это совсем другой подход по сравнению с тем, который

⁴ «Мы наркоманы, сидящие на игле чужого одобрения и признания» – фраза взята из монолога главного героя фильма Гая Ричи «Револьвер».

предлагаю я в своей выработанной годами системе работы с самоЦенностью.

Не нужно оценивать, важно научиться ценить себя просто потому, что я есть. А для этого важным шагом является осознание того, Кем Я являюсь, ведь без этого ключа невозможно конгруэнтное возвращение Ценности себя.

При этом вся сложность заключается в том, что основной фокус социума заточен именно на отождествление себя с телом, носителем мозга. Мы в игре под названием «жизнь», запертые в теле, отождествившиеся с телом, имеющие самопрезентационное лицо на основе представлений о себе: Ф.И.О, пол, дата рождения, место рождения, образование, должность, место жительства, социальный статус, знание языков и т. д.

Мы пришли сюда играть через персонажа репрезентации своего эго, но забылись, заблудились, и вот уже персонаж играет нами...

Мне это очень напоминает аллегорию с мандариновой косточкой... Как понять косточке, что она косточка? Без знания извне ей практически невозможно осознать, что она имеет отношение к такому фрукту, как мандарин. Ну, разве что косточке повезет и она даст росток, который со временем разовьется в деревце. Расширившись, перейдя на другой уровень, поменяв форму, косточка получает шанс осознать себя совсем в другой ипостаси – в форме дерева. И вот уже знание о себе абсолютно поменялось по сравнению со скуд-

ным представлением о себе маленькой мандариновой косточки. В результате дерево дает плоды, запускается цикл урожая, который создает мандариновый сад... И вот уже мандариновая косточка преобразовалась в целый сад мандариновых деревьев. Через трансформацию себя произошло еще большее расширение знания о себе и своих возможностях, осуществился переход на другой уровень, где произошло слияние с тем, откуда была мандариновая косточка родом...

Мы все стремимся к своим истокам, и мы все проходим путь эволюции, чтобы слиться с тем, продолжением кого мы являемся. Но как маленькая мандариновая косточка в начале своего пути была не способна осознать, откуда она родом, так многие из нас не готовы еще осознать, кем мы поистине являемся. Но потенциал всегда был, есть и будет внутри нас. Пробуждением этого потенциала мы и займемся в этой книге.

Основные тезисы первой главы

- ***Знание – Сила. Верная информация – залог успеха всего мероприятия.***
- ***Работа с самооценкой на уровне поведения «бери и делай» не затрагивает глубинные слои преобразования ценности себя.***

- *Мы не есть тело, тело – это наш инструмент, наш «домик» для прохождения земного опыта эволюции души. Тело является продолжением меня, но я телом не являюсь.*
- *Мы отождествляемся с телом, забывая о том, кем мы являемся.*
- *Самооценка – от «оценивать себя», самоЦенность – от «ценить себя».*
- *Ядро здоровой самооценки – самоЦенность, которая невозможна без осознания своей истинной природы.*
- *Мы все стремимся к своим истокам. И мы все проходим путь эволюции, чтобы слиться с тем, продолжением кого мы являемся.*

Глава 2. Вся правда о самооценке. Почему Ценность себя в заложниках чужого мнения?

По роду своей деятельности мне часто приходится общаться с людьми, которые считают, что у них есть проблемы с уверенностью в себе. Очень интересное слово «уверенность», корнем этого слова является «вера».

Когда человек имеет проблемы с уверенностью, по сути, он не верит в себя, не верит себе, он не может положиться на себя, поскольку когда-то свой ресурс веры этот человек неосознанно предал – «передал» кому-то авторитетно важному в своей жизни, позволив этому человеку или людям решать за него, кто он, какой он и на что он способен.

Обычно такими авторитетными людьми являются родители, бабушки с дедушками, учителя, воспитатели... Все дети доверчивы по своей природе, и какими бы ни были их родители, они им верят. Точнее, они впитывают в себя неосознаваемо те метасообщения⁵, которые получают из детства, из опыта общения со своими близкими...

Вот строгая мама, у которой малышка Леночка получала

⁵ Метасообщение – это невербальное сообщение, посылаемое нашим телом, голосом, движениями, поведением, которое напрямую воспринимается подсознанием человека, на которого это сообщение направлено, и в итоге оказывает сильное влияние на восприятие вербального сообщения.

только критику, упреки и наказание:

– Ну кто так полы моет? Так не годится. Откуда у тебя руки растут?

У самой мамы не было примеров поощрения и похвалы в детстве, и она просто не знала, что ребенку очень важно получать регулярное признание своих родителей. Истиной для мамы Леночки было желание воспитать хорошо свою дочь, чтобы она была правильная, соответствующая ожиданиям общества, чтобы на основе успехов и достижений дочери мама Леночки могла собой гордиться, ведь она справилась с родительской задачей и воспитала послушную дочь. Леночка действительно выросла очень правильной, умеющей и способной, только в голове достаточно глубоко засели мамины слова, а точнее, внутреннее ощущение себя какой-то не такой. А еще страха, что она что-то делает или сделает не так и тем самым вызовет негодование старших. Только во взрослой жизни старшими уже стали начальники и руководители Леночки, а может, даже и ее муж.

И да, Леночка очень старается произвести хорошее впечатление, «заслужить» признание, но внутри что-то мешает и заставляет периодически делать ошибки. Ведь во внутреннем мире Леночки очень отчетливо живет знание о себе, которое она переняла у авторитетной мамы. Ведь это знание сформировалось через регулярный посыл (метасообщение). Когда мама была недовольна и ругала Леночку, та чувствовала себя неправильной, виноватой, никчемной, недостойной,

какой-то не такой, и эти ее внутренние состояния стали ее новоиспеченной «правдой». Леночка отдала свою веру тому, что так и есть. Мамины искаженные фильтры восприятия ее в детстве она приняла за свою истину и правду о себе...

Увы, но НАС С ДЕТСТВА НАУЧИЛИ ОПИРАТЬСЯ НА ЧУЖОЕ МНЕНИЕ И ЧУЖИЕ СУЖДЕНИЯ О СЕБЕ В КАЧЕСТВЕ ИСТИНЫ О НАС!

И эта приросшая к нам, как вторая кожа, стратегия заставляет нас собирать очки в пользу своей оценки или недооценки на основе сигналов от других людей, которые нами впечатлены или разочарованы. В собирании этих очков и баллов у некоторых проходит вся жизнь.

Стратегия произвести впечатление, стремиться понравиться, заслужить внимание, вызвать зависть, похвастаться, выделиться, стать одним из лучших, богатых, красивых, знаменитых продиктована потребностью получить очередную дозу признания от других (а по сути, любви от авторитетных взрослых – мамы и папы), чтобы наконец-то иметь право оценить себя по достоинству, по заслугам.

Достиг многого, хорошо сделал, поработал, заработал – имеешь право, заслужил чувствовать себя достойно. Не достиг, не сделал, не признали, а еще проиграл в сравнении с кем-то – тут же внутри достаточно оснований, чтобы по-

чувствовать себя отвратительно.

Мы на крючке чужого одобрения и признания...

Но правда в том, что сколь бы много человек ни зарабатывал, в какие бы роскошные марки ни одевал свое тело, на каких бы элитных курортах ни побывал, сколько бы орденов и заслуг на грудь ни повесил и медалей ни получил, все это лишь чуть-чуть подкармливает безумный голод внутренних частей личности, жаждущих признания!

Внимания и признания, что я чего-то стою, что я достоин (на), что я что-то из себя представляю...

НАС С ДЕТСТВА НАУЧИЛИ ОПИРАТЬСЯ НА ЧУЖОЕ МНЕНИЕ И ЧУЖИЕ СУЖДЕНИЯ О СЕБЕ В КАЧЕСТВЕ ИСТИНЫ О НАС!

Но это изначально провальная стратегия с безграничным обманом.

Подумайте только, само слово «самооценка» состоит из двух корней – «сам» и «оценка», то есть сам себя оцениваю. Иными словами, чтобы себя оценить по достоинству, нужны основания для ценности себя через призму оценки других!

Хорошо, раз уж мы все свыклись с тем, что необходимо заслуживать у самого себя или других право себя оценить по достоинству, опираясь на конкретные основания для этого, то возникает еще один вопрос.

Как же возможно без примесей себя оценить, если мы с детства надеваем себе на глазки фильтры восприятия наших родителей, наших бабушек и дедушек, наших учителей, социума в целом? Нас приучают оценивать себя через представления других о нас, через признание другими.

Сказали нам комплимент, похвалили, дали конфетку, осуществили эмоциональное поглаживание – все, нам хорошо. Если нас признали другие, то значит, мы чего-то стоим, можно и побаловать себя иллюзорной «любовью к себе»!

Но ведь мы же уже знаем, что другие люди видят в нас только то, что есть в них самих. То есть в НАС они НАС НЕ ВИДЯТ, поскольку восприятие каждого человека разбивается под молотом персональной картины мира.

В нас они видят только свое отражение!

Мы им только отражаем ИХ части...

Получается, что опираться на чужое мнение о себе – абсолютно ложный путь к себе! Это иллюзия, обманка! Но практически все привыкли удовлетворять голодных дракончиков внутри в поисках признания и похвалы от других.

Временно приятный способ, но ненадежный... Проходит время, и опять драконы внутри просят кушать, и снова бег по кругу – люди ищут новые способы заполучить внимание и признание других, постят новые селфи, стремятся попасть на новые курорты, приобрести новые наряды, сумки, туфли,

купить новые айфоны... неосознанно стремясь заслужить похвалу, признание и даже зависть, тем самым возвысить себя на тот уровень социальной лестницы, которая одобряема, желанна и вызывает восхищение. Ведь тогда будет повод для того, чтобы себя оценить со знаком плюс, а не минус, появится основание для одобрения, похвалы и даже самоуважения.

Да, я достойный, со мной все в порядке... Надолго ли? До следующего фиаско либо появления того персонажа в жизни, который объективно лучше, богаче, успешнее, красивее... И вот уже внутри нехорошо, нестабильно, ведь основания для ценности себя растворяются, как дым в воздухе. И снова погоня за миражами заслуживания и достигаторства, чтобы доказать себе и другим...

Мы наркоманы, сидящие на крючке чужого одобрения и признания.

И проблема в том, что выученная привычка добывать состояние ценности себя за счет оценки («само» -оценки) посредством получения признания и одобрения от других ведет к тому, что внутренние драконы хотят есть постоянно!

Хороший вопрос: «Откуда взялись эти ненасытные драконы внутри меня?»

Так называемые драконы – это наши субличности (я не про раздвоение личности, а про естественное явление, выявленное в результате психологических исследований)⁶

⁶ Ссылка на статью о субличностях: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Субличность>

благодаря Сидре и Хел Стоун). Да, мы состоим из многих «Я», и эти драконы берутся из нересурсных Я-концепций, которые мы «насобирали» или нам «встроили» с детства и по сей день...

Одним из вариантов того, как это случилось, является ваш ответ на вопрос: как вас называли в детстве?

Вспомните. Что приходит первым на ум? Какие слова вы слышали о себе чаще всего?

Задумывались ли вы о том, что каждая идентификация типа: «растяпа, опять суп разлил!» или «ты совсем недотепа?», ну, или еще что-то похлеще, брошенное вскользь или в порыве гнева, встраивает ребенку, который практически перманентно находится в трансовом состоянии (а другими словами, с открытым подсознанием), все эти нересурсные Я-концепции в его подсознательный багаж представлений о себе, в которые он верит потом всю свою жизнь (в случае если не произошло психокоррекции). Эти «части» вас, когда-то импринтированные в детстве, живут с вами все время. Вот откуда растут ноги вашей «само»-оценки!

Вот так мы и живем со всем этим музеем представлений о себе, который с каждым годом растет и плодит новых драконов! Поэтому можно сходить на миллион тренингов по самооценке, тысячу раз повторить, что я – лучшая, обвесить себя бриллиантами и сфотографироваться в лимузине, но если внутри живут части с нересурсными Я-концеп-

циями, то они о себе напомнят и искажат вам вибрацию конгруэнтной полноценности и уверенности в себе. Поскольку нами управляют подсознательные программы и убеждения о нас.

На первый взгляд кажется мрачновато, но есть из этой матричной иллюзии выход.

И имя ему – самоосознание, то, что позволит раскрыть ядро истинного знания о себе. Это не то, что о нас думают и как нас воспринимают, а то, кто мы есть на самом деле!

Когда человек осознает свою истинную природу, драконам некуда деваться, они трансформируются в прекраснейшие части личности. Они перестают существовать отдельно, они сливаются с личностным ядром и создают каркас истинной безусловной ценности себя на основе единства и целостности с Источником Всех Энергий. Это то, что является платформой для здоровой самооценки, ценности себя и уверенности в себе. Ведь когда человек не просто провозглашает, а излучает изнутри вибрации Ценности и Сокровища, это не спутать ни с чем!

Основные тезисы второй главы

- *Нас с детства научили опираться на чужое мнение и суждение о себе в качестве истины о нас.*
- *Мы сами неосознаваемо отдали свою веру в пользу*

ошибочных представлений о себе через фильтры восприятия наших авторитетных взрослых.

- *То, что напитывается нашей верой, становится истиной нашей жизни.*
- *Опирается на чужое мнение о себе – ложный путь к себе.*
- *Ложная стратегия опоры на чужое мнение плодит потребность в регулярной дозе признания и поощрения от других, чтобы «кормить» внутренних драконов – части личности с нересурными Я-концепциями, которые являются фундаментом нездоровой самооценки.*
- *Освобождение от ложной стратегии лежит в основе самоосознания.*
- *Путь к безусловной ценности себя происходит через осознание своей истинной природы в единстве и целостности с Источником Всех Энергий.*

Глава 3. Что важно знать о самооценке? Виды искажений самооценки и подсознательные сценарии, которые они вызывают

В психологической литературе во всем мире самооценке уделено большое внимание. Что такое самооценка, какова ее структура, какие функции она выполняет, с чем связаны проблемы развития самооценки – все это стало объектом исследования многих психологов и ученых начиная с 70-х годов XX в.

Еще в 1890 году Уильям Джеймс, известный как отец американской психологии, опубликовал свой труд «Основы психологии», в котором впервые была затронута проблематика «Я». Тем не менее многие его взгляды вполне актуальны и в настоящее время. В одной из глав своей книги Джеймс вводит термин «самооценка» вместе с формулой самоуважения, которая является результатом соотношения единицы успеха к уровню притязаний. Согласно У. Джеймсу, *самооценка* бывает двух родов: самодовольство и недовольство собой.

Более поздние исследования в трудах Р. Бернса, Э. Эриксона, К. Роджерса, Н. Брандена, М. Розенберга и других зарубежных психологов позволяют говорить о здоро-

вой и нездоровой, завышенной и заниженной, об адекватной и неадекватной, о стабильной и нестабильной самооценке. Разнообразие ярлыков и названий указывает на разнообразие точек зрения и разобщенность в исследованиях темы самооценки⁷.

Например, Р. Бернс рассматривает самооценку в структуре «Я-концепции», которая определяется как «совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженных с их оценкой»⁸.

Натаниэль Бранден, в свою очередь, под словом «самооценка» понимает «нечто гораздо большее, чем врожденное чувство самоуважения» – а именно «той искры Божьей, с которой (предположительно) рождается каждый человек и которую психотерапевты и учителя стремятся разжечь в своих подопечных. Но искра эта – лишь проблеск самооценки.

Самооценка в полноте своей осознанности – это полученное опытным путем доказательство нашего соответствия жизни и ее требованиям. Иными словами, это:

1) уверенность в своей способности думать, принимать основные жизненные вызовы;

2) уверенность в своем праве на счастье и успех, ощущение того, что мы достойны, заслуживаем, имеем право про-

⁷ Подробное описание научных и эмпирических исследований в теме самооценки начиная с 70-х годов XX века дает Молчанова О. Н. в своей книге «Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования». – М.: Наука, 2010.

⁸ Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986.

возглашать свои потребности и желания, добиваться значимых для нас результатов и пожинать их плоды»⁹.

Из трудов современных российских психологов стоит выделить классификации видов самооценки Бориса Литвака в его книге «7 шагов к стабильной самооценке». По мнению автора, «самооценка – это основа, фундамент, на котором строится личность человека»¹⁰. По мнению Б. Литвака, самооценка бывает стабильная и нестабильная.

В основе стабильной самооценки лежит ощущение «Я +», что означает «со мной все в порядке, и это не требует никаких доказательств». Я могу кому-то нравиться, кому-то не нравиться, но это не имеет отношения к тому, какой я. Кто-то может критиковать или хвалить меня и мою работу, но это не значит, что со мной что-то не так. Если я столкнулся с неудачей, значит, это просто неудача, естественное получение опыта, но это вовсе не означает, что я неудачник. Примерно такой логикой руководствуется человек со стабильной самооценкой, поэтому события внешнего мира не влияют на его восприятие себя. Он спокоен и руководствуется принципами практичности и эффективности. Человек со стабильной самооценкой руководствуется свободным выбором.

⁹ Бранден, Натаниэль. Шесть столпов самооценки. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

¹⁰ Литвак Б. М. 7 шагов к стабильной самооценке. – Издательство АСТ, 2017.

Основой же нестабильной самооценки является базовое чувство «Я—», которое заставляет человека думать: «Со мной что-то не так». Чтобы сохранять свое внутреннее состояние ценности, такой человек руководствуется логикой: «Изначально со мной что-то не так, но я смогу доказать, что я достойный, благополучный человек». А для того, чтобы это доказать, ему нужно выполнить ряд требований, при которых и он сам, и окружающие будут считать его благополучным, достойным, успешным человеком.

Получается, что человек защищает базовое чувство «Я—» с помощью конструкции «Я+, если», в которой предполагается определенный список условий. Соблюдая их, человек может считать себя успешным и чувствовать себя «Я+».

При этом Б. Литвак выделяет четыре основных типа нестабильной самооценки либо условия, при которых происходит напитывание ценности себя:

1. Я+, если я радую других (стремится получить принятие, считывая и выполняя ожидания окружающих).
2. Я+, если я лучший («лучший» – человек, который оценивает себя с точки зрения достижения и признания в сравнении с другими людьми).
3. Я+, если я сильный (жутко боится оказаться слабым, поэтому постоянно доказывает свою силу).
4. Я+, если я полезный, занят делом (должен все время быть чем-то занят, чтобы считать себя хорошим, не испытывая вину и тревогу).

При несоблюдении условия «если» самооценка человека, относящегося к одному из четырех типов, может значительно страдать и приносить много беспокойства в жизни. Более того, в различных контекстах один и тот же человек может демонстрировать принадлежность к разным вариантам нестабильной самооценки. Допустим, в семейной жизни это может быть Я+, если я радую своих близких, а в контексте работы – Я+, если я лучший.

По опыту работы с одной моей клиенткой это так и было. Она очень сильно старалась угодить своему мужу и очень огорчалась, когда ее действия могли его не радовать либо расстроить. Даже элементарное опоздание на пять минут (ведь тогда она заставит его ждать, подведет его, не будет хорошей женой) вызывало в ней бурю чувств неудовлетворения собою и вины. Даже мысль об этом доставляла ей большой внутренний дискомфорт и страдание. При этом в контексте работы эта женщина явно проявляла нестабильный вид самооценки Я+, если она лучшая, что, несомненно, принесло ей свои плоды, поскольку на время нашего с ней знакомства она уже была директором по персоналу в одном из элитных банков страны. И неугомонная страсть быть лучшей мотивировала ее на то, чтобы стать действительно одним из выдающихся экспертов в своем деле.

В трудах Б. Литвака впервые заходит речь о необходи-

мости стабилизировать самооценку, поскольку характерной чертой ее нестабильности являются быстрые и подчас резкие колебания представлений о себе, которые четко связаны с внешними обстоятельствами, при том что реальное положение дел практически никак не меняется.

Незначительное, иногда даже выдуманное событие может привести к резкому изменению самооценки как в положительную, так и в отрицательную сторону, поэтому в своей книге автор дает рецепт, как стабилизировать нестабильную самооценку в каждом из вариантов условий «Я+, если».

При этом основной акцент работы с самооценкой подавляющего большинства авторов и психологов сводится к оценке, к праву человека оценивать себя хорошо.

Для этого желающих улучшить самооценку просят вести дневники успеха, учат ставить цели, добиваться их, чтобы пробудить в человеке потенциал. Чтобы доказать себе и другим, что я могу, что я успешен, что я тоже принадлежу к той прослойке общества, которая так социально желаемая и одобряемая, что меня признают, с моим мнением считаются, что я важен и имею вес.

Все это очень хорошо и, конечно же, оказывает благотворное влияние на самоуважение человека по отношению к себе на какой-то период. Но если проследить очень-очень внимательно за мотивацией, то станет ясно, что человек нахо-

дится в неосознаваемой погоне за очередной дозой чужого одобрения и признания, которое, как бензин для машины, необходимо, чтобы держать свое эмоциональное состояние в тонусе, чтобы лишний раз иметь право признать себя, любить и восхищаться собою. О какой свободе здесь может идти речь?

И все это потому, что фокус внимания основной массы психологов на оценке, на создании внешних условий – результатов в жизни, при которых человек почувствует право на то, чтобы себя ценить. И все это – следствие основного заблуждения о себе. Мы себя воспринимаем телом, телом с мозгом, которое инициирует психологические реакции, как нам рассказали ученые.

Но тело – это всего лишь наш инструмент проявления в этом мире. И путь пробуждения ценности себя посредством оценки изначально тупиковый, потому что вызывает зависимость от чужого одобрения и признания, лишая человека свободы, которая является нашей истинной природой. Двигаясь по этому пути, человек неосознанно загоняет себя в ловушку неврозов. Ведь мир таков, что всегда будет кто-то лучше, богаче, сильнее, ярче, красивее, успешнее, счастливее нас. И пока не произойдет тотальное принятие себя, бег по кругу будет продолжаться, лишая человека покоя и равновесия в жизни.

Мои исследования и достижения в теме самооценки показывают, что идти нужно другим путем, путем осознания своей истинной природы, расширения понимания о себе и знаний о том, продолжением кого я являюсь. Потому что, по сути, есть всего два варианта:

- путь верности себе, безусловной ценности себя и
- путь предательства себя, который связан с иллюзией оценок и зависимости от чужого мнения.

Постараюсь кратко изложить свои представления по теме самооценки. В своей работе я выделяю здоровую и нездоровую самооценку.

Здоровую самооценку не спутать ни с чем – конгруэнтное состояние внутреннего достоинства, которое лучится из человека в спокойствии и равновесии. Такой человек имеет внутренний стержень знания о том, что Я есть Ценность, что со мной все в порядке. И при этом ему не нужно получать сигналы подтверждения об этом извне, поскольку это внутреннее знание выходит за рамки даже физического мира и имеет под собой нематериальную (если можно так выразиться без примеси религиозности), духовную основу.

Обладатель здоровой самооценки воспринимает себя, других людей и мир через фильтры ОК: Я – ОК, другие – ОК, мир – ОК.

Внутреннее принятие себя и всех своих проявлений предоставляет такому человеку прекрасную способность

принимать других и мир такими, какие они есть, без осуждения, хвастовства и желания самоутвердиться за чужой счет.

Такие люди вполне видят пороки в других людях, но предпочитают концентрироваться на достоинствах в них. А точнее – самом главном достоинстве, основанном на знании о том, что все мы изначально Ценности и Сокровища, Божественные создания, продолжение Источника Всех Энергий, которые играют осознанно или неосознанно в свою иллюзорную игру, находясь в человеческом теле, проживая необходимый опыт на этой планете, осознавая или не осознавая причину и цель пребывания здесь. Каждый в этой игре находится на своем уровне развития и прогресса, и с пониманием этого создаются условия для легкого принятия права других людей быть такими, какие они есть.

Люди со здоровой самооценкой вполне эффективны и значимы. Они также имеют успехи и достижения в обществе, но внутренняя их мотивация вовсе не в том, чтобы их признали, похвалили, поблагодарили, а в том, чтобы выполнить то, ради чего они сюда пришли, выполнить свою миссию, реализовать свой потенциал. Ибо такие люди очень хорошо ощущают единство со всем сущим и точно знают, что все мы информационно-энергетически связаны и хорошо выполненная функция одного элемента системы благотворно влияет на всю систему, то есть на всех нас.

Такие люди осознанны, добры и неэгоистичны, потому

что способны думать не только о себе, но и о других, ответственно взвешивая результаты своих действия и их влияние на других еще до совершения самого действия. Здоровая самооценка пробуждает в людях ответственность, порядочность, искренность, милосердие и благородство. Человек, обладающий здоровой самооценкой, движется по дороге верности себе.

Нездоровая самооценка проявляется в человеке через внутреннее состояние сомнения и неуверенности в том, что с ним все в порядке, что Я-ОК. Мой опыт показывает, что на подсознательном уровне у людей с нездоровой самооценкой живут такие Я-концепции в отношении себя, как Я-недостойный, ненужный, нелюбимый, незначимый, непризнанный, виноватый, ничтожный, отвратительный, мерзкий, дефектный, убогий и многие другие с отрицательной коннотацией. Внутреннее состояние от «ноши» таких Я-концепций создает тяжесть, горечь, скомканность, неудовлетворенность и гадкость, как заевшая пластинка резкой музыки вызывает дискомфорт. Только этот дискомфорт человек носит в себе постоянно. Он является фоном его внутреннего мира, толкая на разного рода поступки на внешнем плане, чтобы заглушить этот невыносимый внутренний зов.

Важно понимать, что именно нересурсные Я-концепции в отношении себя формируют базис нездоровой самооценки. И здесь уже три варианта развития событий.

Первый.

Некоторые люди настолько внутри испытывают (в большей степени даже не осознавая этого) состояние ничтожности и никчемности, которое обычно является результатом психологической травмы, что у них не хватает ресурсности даже для создания психологической защиты¹¹, как во втором типе нездоровой самооценки, который я опишу ниже.

То есть такие люди абсолютно не верят в себя, сомневаются в себе и в своем праве выражать свое мнение, они боятся проявляться полноценно в этом мире. Они убеждены, что они недостойны лучшего, что они не заслужили. Такие люди имеют нездоровую самооценку заниженного типа. Они считают, что Я не Ок, в то время как другие – Ок (в частом сравнении себя с другими получается, что другие превосходят их в чем-то важном для них). Часто подобная самооценка является результатом очень серьезного травмирования ребенка, при котором личность ломается. Но чтобы «выжить», человек выбирает безопасный путь – жить в своем внутреннем мире, не высовываться наружу, быть незаметным, избегать ситуаций, которые связаны с выходом из зоны комфорта, где потребуется себя проявить или взять ответственность.

На подсознательном уровне у таких людей процветает чувство вины вперемешку с садомазохистскими сценариями, а на внутреннем экране – постоянные внутренние диа-

¹¹ Здесь под психологической защитой я имею в виду способ компенсации дефицита внутренней ценности за счет внешних действий, призванных получить похвалу, одобрение и признание от других людей.

логи о том, что могут подумать о них другие люди. Сами они очень боятся быть осмеянными, непризнанными, стать изгоями. В отношениях с другими – зависть и подавленный гнев, который может проявляться в обесценивании других людей. Это в своем роде скрытая «месть» другим за то, что они каким-то своим ярким проявлением «вынуждают» представителей нездоровой самооценки низкого типа чувствовать себя еще хуже на их фоне.

По сути, они неосознанно «мстят» и завидуют ярким и успешным за то, что неосознаваемо для себя являются носителями результата своих травм – «болота нечистот» из своих нересурсных Я-концепций, которые и являются причиной их неудовлетворенности и нересурса в жизни. Но из-за низкого уровня осознанности они не понимают этого, считая, что именно другие являются причиной их бед и неудовлетворения собою. Отсюда часто проистекает обесценивание других, неспособность благодарить и неумение выразить восхищение достоинствами других. У таких людей регулярны депрессии и даже могут посещать мысли уйти из жизни. Без профессиональной терапии с этим типом нездоровой самооценки справиться очень сложно, потому что в корне – серьезные индивидуальные травмы, которые требуют исцеления.

Ярким примером такого вида нездоровой самооценки являются люди, которые под скрытыми никами, не жалея ни сил, ни своего времени, оставляют обесценивающие, грубые

и неприятные хейтерские комментарии в интернете под видеороликами, статьями и другим контентом ярких, красивых, успешных и выдающихся людей. Таким образом они скрыто «мстят» за свое неосознаваемое, но абсолютно добровольное ограничение своего потенциала, ошибочно полагая, что именно эти люди стали причиной их неудовлетворенности собою.

Второй вариант проявления нездоровой самооценки я называю условным «Я – Ок, если». По причине того, что требуется выполнение условия, чтобы поддерживать самооценку в «тонусе». Чтобы компенсировать нересурсные подсознательные Я-концепции для функционирования всей внутренней системы, создается условие – психологическая защита в виде надстройки «Я – Ок, если»...

Например, Миша, 33 года. Вырос в простой деревенской семье, где родители не отличались особым состоянием и образованием, отец – тракторист, мать – доярка. Но амбициозный парень не хотел жить в деревне, идти по стопам родителей, он мечтал о другой жизни, да и преподаватели видели в нем потенциал, особенно его хвалил учитель математики. После окончания школы Михаил уехал в город, поступил в университет и уже с первых недель ощутил себя неловко, не таким, как городские – и одежда простенькая, и говор не тот, да и живет в общежитии, а не в квартире. Внутри

четко проявилось состояние нересурсной Я-концепции «Я – какой-то не такой, ущербный». Но неосознанно для самого себя Михаил принял решение добиться успеха, стать одним из лучших и тем самым доказать себе и другим, что он – достойный. На основе этого решения подсознательная система сформировала психологическую защиту в виде надстройки «Я – Ок, когда я лучший».

Цель Михаила реализовалась. Он окончил экономический факультет с отличием, и по счастливому стечению обстоятельств его рекомендовали на практику в крупную оценочную компанию, в которой он и остался работать благодаря своему труду и упорству. К 33 годам он стал руководителем отдела оценки предприятий, приобрел вес в обществе, обзавелся машиной, квартирой, женился. Несомненно, он достиг большего, чем его родители, поэтому мог спокойно собой гордиться. Однако когда вдруг на горизонте появлялись те, у кого круче должность, машина, квартира, больше доступа к денежным ресурсам, то есть когда кто-то демонстрировал, что он лучше, чем Михаил, в чем-то, это приводило к поломке его искусственно созданной защитной надстройки (Я – Ок, если я лучший). Почему-то внутри снова просыпалось это некомфортное состояние, что с ним что-то не так. А как же ему не проснуться? Ведь как только переставала срабатывать надстройка защиты, самооценка буквально проваливалась вниз – в исконную нересурсную Я-концепцию «Я – какой-то не такой, Я – ущербный».

На данном примере видно, что человек компенсирует подсознательные нересурсные Я-концепции за счет сознательных искусственно созданных новых ресурсных Я-концепций, которые выполняют функцию надстройки – защиты уязвимых Я за счет выполнения внешних условий.

Условия бывают разные:

- Я – Ок, если я лучший, я успешный, я – победитель;
- Я – Ок, если я нужный, востребованный, во мне нуждаются;
- Я – Ок, если я сильный, меня признают и меня уважают;
- Я – Ок, если я нравлюсь, радую других, соответствую ожиданиям других;
- Я – Ок, если я приношу пользу другим, помогаю другим;
- Я – Ок, если я реализована как женщина – у меня есть муж и дети;
- Я – Ок, если у меня стройное, подтянутое тело и нет проблем с лишним весом и т. д.

Проблема в том, что за счет компенсации не происходит исцеления нересурсной Я-концепции внутри, она продолжает жить на подсознательном уровне наравне с ресурсной Я-концепцией, иногда создавая конфликт. Когда же на внешнем плане перестает срабатывать условие компенсаторной защиты, когда человек получает от мира обратную связь, что он не лучший и абсолютно не всем нужный в каком-то кон-

тексте, не сильный и нравится не всем, то человек проваливается в нересурсное состояние своей травмированной части с нересурсной Я-концепцией.

Еще одним недостатком этой стратегии является несвобода. Человек постоянно нуждается в подпитке извне, чтобы поддерживать условие для сохранения Я – Ок. Не выполняется условие – эмоциональный провал. Это то, что Борис Литвак называет нестабильной самооценкой.

Именно поэтому происходит колебание самооценки и психологические горки, ведь как только условие не выполняется, защита не срабатывает, и на свет появляется уязвимая, «болеющая» часть личности человека с нересурсной Я-концепцией, которая обнажает правду о себе, создавая боль и конфликт.

По моим наблюдениям, большая часть людей, занимающихся личностным ростом и развитием, относится именно к этому типу условной самооценки, периодически ощущая на себе эмоциональные качели конфликтных состояний. По сравнению с первым типом эти люди адекватны и в меру осознанны, они умеют по достоинству оценивать и себя, и других. В принципе, они сфокусированы на достоинствах, хотя иногда включаются в гонку конкуренции, ведомые своими подсознательными сценариями и потребностями. При этом частенько сравнивают себя с другими и иногда бывают

неспособны противостоять нахлынувшему чувству зависти, если объект зависти демонстрирует обладание действительно чем-то ценным и важным для представителя условного типа самооценки.

Третий вариант проявления нездоровой самооценки – это завышенная самооценка, когда человек бессознательно в качестве реализации психологической защиты искусственно формирует знание превосходства о себе на контрасте с другими.

В фильтрах восприятия представителей нездоровой самооценки завышенного типа работает следующая схема: Я – сверхОК, другие – Ок или не Ок, что обычно является причиной непонимания и конфликтов с другими.

Причем обычно другие люди в фильтрах восприятия представителей завышенной самооценки подразделяются на два лагеря. В первом те, которые ниже по рангу (красоте, достоинствам, статусу, богатству, социальной принадлежности и т. д.), и к таким людям они испытывают презрение. И второй лагерь – те, которые находятся очевидно выше по шкале обладания какой-то ценностью. И обычно к таким людям они испытывают зависть и ненависть в качестве неосознаваемой мести за то, что эти люди «стали причиной» их дискомфорта, указав им на факт того, что бывают люди гораздо лучше, сильнее, богаче, счастливее и т. д., тем самым

поставив под сомнение истинность их сверхОК.

С точки зрения подсознательных сценариев, такие люди отличаются зацикленностью на себе, раздутым чувством собственной важности и неспособностью подумать о других, посмотреть на ситуацию глазами другого человека. Негласный лозунг таких людей: «Я живу для себя, а весь мир живет для меня». Потребительские стратегии использования других людей в своих целях и манипуляции ведут к тому, что отношения с другими не складываются, им кажется, что люди их не любят, игнорируют их и недооценивают. А поскольку некоторых людей они сами считают откровенно недостойными общения, то часто сами для себя становятся причиной своего одиночества. При этом неосознаваемо для себя стремятся получить большое количество внимания других, чтобы поддерживать конструкцию своего сверх-Я в тонусе за счет признания и одобрения. Ради этого они готовы манипулировать, лицемерить, впадать в жертву, плести интриги и совершать многоходовки ради достижения своих целей. Довольно часто сами являются жертвами своего неосознаваемого подсознательного сценария «Выбрали не меня», который является результатом нересурсных Я-концепций «Я – недостойный, ничтожный, ненужный».

Именно поэтому у таких людей по жизни встречаются ситуации, где при выборе их кандидатуры жребий падает

в пользу конкурента или конкурентки. И это приносит много страданий, потому что такие ситуации выбивают из-под ног защитную конструкцию искусственного представления о своем превосходстве. Но именно такой сценарий обнажает правду о подсознательном представлении о себе. Поэтому вызывает внутренний конфликт. И в лучшем случае человек начинает работу по исцелению своего подсознания, в худшем – создает еще один искусственный вариант своего превосходства за счет других на внешнем плане.

Во всех типах нездоровой самооценки, описанных мною, есть кое-что общее. А именно:

- подсознательные нересурсные Я-концепции (представления о себе);
- зависимость от чужого мнения;
- сравнение себя с другими;
- потребность получать из внешнего мира, от других «ресурс» в виде поощрения, признания, похвалы, психологического поглаживания и оценки, чтобы чувствовать себя в тонусе;
- загнанность в канву неосознаваемых сценариев, которые сформированы типом нездоровой самооценки; по сути, человек несвободен, он поступает в рамках сформированной программы поведения.

Чтобы исцелить нездоровую самооценку, нужно:

1. Выйти из привычных стратегий оценки и переключить внимание на ценность, свою внутреннюю ценность, которая абсолютно выходит за рамки наших материальных представлений посредством познания себя истинного.

2. Полечить подсознание: перепрошить нересурсные Я-концепции и разблокировать подсознательные коренные установки, которые подпитывают нездоровую самооценку и ограничивают ваше право на счастливую и успешную реализацию своего потенциала.

3. Обрести целостность внутреннего мира.

4. Выработать стратегию опоры на свой внутренний авторитет, на внутреннее знание о себе, при котором сигналы от внешнего мира о вас теряют свою приоритетность.

5. Начать двигаться по пути верности себе, избегая дороги предательства себя.

Основные тезисы третьей главы

- *В исследовании темы уверенности в себе представлена разобщенность и разнообразие точек зрения на самооценку.*

- *Самооценка бывает здоровой и нездоровой.*

- *Здоровая самооценка (на подсознательном уровне Я – Ок) создает следующие фильтры восприятия: Я –*

Ок, Другие – Ок, Мир – Ок.

• *Нездоровая самооценка (Я не Ок на уровне подсознания) бывает трех видов:*

1) *заниженная самооценка – на подсознании и на сознательном уровне Я не Ок;*

2) *условная самооценка на подсознании Я не Ок, но на сознательном уровне формируется надстройка защиты Я – Ок, если выполнено условие на внешнем плане;*

3) *завышенная самооценка – на подсознании Я не Ок, но на сознательном уровне Я – сверхОК, самоутверждение за счет других.*

• *Нездоровая самооценка генерирует зависимость от чужого мнения, несвободу, вызывает сравнение себя с другими и ограничивает ваш потенциал и право на счастье.*

• *Исцеление нездоровой самооценки возможно через познание своей истинной природы, обретение целостности, перепрошивку подсознания и движение по пути верности себе.*

Глава 4. СамоЦенность. Чувство собственного достоинства и Вера в себя. Элементы проявления самоЦенности и критерии предательства себя

В прошлой главе шла речь о самооценке, ее градации и типах искажений. Пришло время пролить свет на самоЦенность и конгруэнтное чувство собственного достоинства. Для этого предлагаю вспомнить самое яркое чувство благоговения, счастья, благодарности, граничащее с восторгом парения, которое вы когда-либо испытывали в жизни. Вспомните это чувство, войдите в это состояние, проживите его заново.

В моей жизни одно из таких состояний связано со Средиземным морем и моим первым выездом за границу, в Испанию. Для юной девушки из провинциального городка заработать на поездку мечты, самостоятельно организовать маршрут и проживание в испанской семье с обучением в языковой школе, вылететь одной в страну, пройти всю волокиту с документами и контролями и оказаться в Малаге, на потрясающем залитом солнцем пляже, осознать, что я смогла, я вышла за рамки, я реализовала задуманное, было

незабываемым опытом Свободы. В тот момент я как будто вся расширилась и соединилась со всем миром. Точнее, я стала всем, и все стало мною.

Настолько мощно было это проживание, что слезы счастья наворачивались на глаза, а я не могла надышаться этим всеобъемлющим благоговением единства и ликования радости вперемешку с безграничной гладью Средиземного моря, которое томно посылало дружелюбные объятия теплого бриза.

Мир без границ, и я парю над всем этим великолепием возможностей... Бесподобный опыт состояния парения и блаженства. Я есть продолжение всего, и все есть продолжение меня. Я не чувствовала своего тела – невесомость, легкость, безграничность, полет и опьянение свободой.

Эта настоящесть захлестнула, в очередной раз доказав, что я не есть просто тело с перечнем функций. Я гораздо больше, могущественнее, безграничнее... На ум пришло определение души, в свое время услышанное от одного гуру: «Я – Божественна, и не иначе. Вечность, Знание, Свобода – моя истинная природа, все остальное – иллюзия...»

Мы все по своей природе духовны, имеем божественное начало и являемся продолжением Источника Всех Энергий, Абсолюта. Мы есть. Мы есть творцы, которые играют в игры иллюзии, проявляя свою божественную потенцию создавать собою ту реальность, в которую мы верим на подсознательном уровне. Мы генерируем свой мир собою, сами создаем правила игры, отдав свою божественную веру иллюзии-

ям и сделав тем самым их своей правдой, а иногда и законами своей реальности. Мы делаем свой мир собою.

В 99,9% случаев, находясь в физическом мире, мы не помним, Кем мы являемся и почему проживаем те события либо явления, которые являются естественным продолжением бытия нашей игры. Эта игра направлена на пробуждение, разотождествление от иллюзий и возвращение себя себе, чтобы в итоге эволюционировать и соединиться с Источником Всех Энергий, ибо все возвращается на круги своя. Мы Божественны, и не иначе. Вечность, Знание, Свобода – наша истинная природа, все остальное – иллюзия.

Когда происходит осознание своей истинной природы, тесно связанной с Источником Всех Энергий, пробуждается естественное, спокойное и невозмутимое состояние достоинства и целостности. Я уже есть Драгоценность и Сокровище бытия. Я уже есть Ценность, будучи продолжением Источника Всех Энергий. Я воедино слит (-а) с Богом (Абсолютом), а Бог – это все, абсолютно все!

Почувствуйте это вездесущее спокойствие в единстве и целостности с собою, со своим Высшим Я, с той безграничностью, вечностью и величием, продолжением которого мы все являемся. Там Истина без иллюзий. Там Вечность. Там безграничная Свобода. Там просто есть. Я есть продолжение всего, и все есть продолжение меня. Я е-е-е-е-е-есть. Я просто есть.

Дышим этим бесконечным состоянием «Я есть», возвра-

щая истинное знание о себе без иллюзий. Я Божественна, и не иначе, Вечность, Знание, Свобода – моя истинная природа. Все остальное – иллюзия.

Кто ты?

Я – Ценность, Сокровище, Божественное создание, достойное всего самого лучшего в этой жизни. И это истина. Истина без иллюзий и искажений.

Получается, когда мы осознали эту истину о себе, то засияли и засверкали, словно бриллианты на солнце, все грани нашей самоЦенности, которая является ядром здоровой самооценки.

Ниже я делюсь с вами перечнем элементов, своего рода составных частей такого явления, как самоЦенность.

Итак, когда мы осознали свою божественную природу, то:

1. У нас раскрылась Вера в себя, которая всегда была, есть и будет в нас истинных, поскольку мы знаем, КТО мы есть, и это знание выходит за пределы обыденных представлений о себе в рамках Ф. И. О. В этом знании мы есть продолжение Источника Всех Энергий, а это абсолютно ВСЕ!

2. У нас есть полное принятие себя, поскольку ВСЕ наши проявления (социально одобряемые и социально неодобряемые) являются просто продолжением Источника Всех Энергий, без выдуманных социумом ярлыков «правильно» или «неправильно». И при этом каждое наше проявление,

даже порицаемое социумом, просто является естественным участком пути нашей эволюции, поскольку каждый индивид проходит свой путь развития, постепенно создавая условия для преобразования своих кажущихся «недостатков» в «достоинства».

Ведь сами подумайте: когда-то все мы были младенцами, и для младенчества было нормально испражняться под себя, слюнявить, проявлять неуклюжесть. Никому не придет в голову ожидать от младенца сесть на горшок либо продемонстрировать безупречную координацию. Поскольку для этого периода младенец еще не готов, он не вырос для этого.

Такая же ситуация и с кажущимися нам «недостатками». Они в нас есть, потому что мы на том отрезке своего личностного развития, когда такие наши проявления являются естественными. И это и ни правильно, и ни неправильно. Это нейтрально, это просто есть.

Глупо себя осуждать либо даже винить в чем-то, что является для нас естественным на данном интервале нашего развития. Ведь младенец же не сокрушается от того, что он испачкал подгузник, для него это нормально, и пока по-другому быть не может. Но со временем он вырастет и проявит другое поведение.

С моей точки зрения, недостатки и достоинства в высшей степени являются крайними точками одной и той же энергии. Энергия одна и та же – свойства в крайностях раз-

ные. Самый наглядный пример этого в природе – проявление свойств воды под воздействием разных температур. В самом низком диапазоне температуры жидкость превращается в застывший лед, а в самом высоком диапазоне – в пар.

3. Появляется вера в свое «Могу», поскольку, являясь продолжением Источника Всех Энергий, наш внутренний потенциал безграничен. Более того, если внутри нас проросло желание, на которое откликается каждая клеточка тела, включая в нас энергию на действие, то в нас есть ВСЕ РЕСУРСЫ для реализации задуманного. Ведь под истинные мечты нам уже дан потенциал для их реализации, иначе они бы не откликнулись в нашем теле.

4. Появляется опора на свой внутренний авторитет, который выкристаллизован в результате нашего опыта единства и целостности со своим Высшим Я¹².

5. Появляется знание, что есть поддержка, что мы не одни в этом путешествии по жизни, что нас постоянно заботливо направляют на путь верности себе и своему предназначению и оберегают на каждом шагу.

6. Мы ощущаем доверие себе, миру, своему Высшему Я, которое проявлено в мудрости позитивного намерения всего происходящего. Доверие своему внутреннему авторите-

¹² Высшее Я – это совокупность всех наших граней Источника Всех Энергий, имеющих единую более могущественную энергетическую форму сознания. По сути, мы и есть Высшее Я, которое сопровождает себя во время земной командировки в человеческой форме. У нас всегда есть связь со своим Высшим Я.

ту, который всегда посылает сигналы в нашем теле в области груди, подобно звоночку колокольчика, который дзинькает, когда нужно принять решение на пути Верности себе.

7. Свобода проявляется как наша истинная природа. Свобода выражается в том, что человек ощущает конгруэнтное состояние знания, что он имеет право, что он достоин, что он способен, что он может себе позволить, поскольку его истинные «хочу» есть продолжение «хочу» Источника Всех Энергий. И когда я себе не позволяю, я сомневаюсь в своем божественном потенциале «Могу».

8. Появляется преданность себе, движение по Пути верности себе, поскольку это единственный путь, генерирующий баланс и гармонию с собой и с миром. Более того, двигаясь по этому пути, мы становимся сильнее, богаче, гармоничнее, счастливее и успешнее. Но как только мы скатываемся на дорожку предательства себя – ждите неприятной обратной связи от мира, судьбы и своего тела, которые тем самым отражают вам акт предательства.

9. Раскрывается любовь к себе, поскольку чем больше мы проявляем любовь к себе, тем больше мы выражаем признание и благодарность Источнику Всех Энергий, продолжением которого мы и являемся.

10. Мы реализуем свое истинное предназначение, которое нацелено на создание и распространение чего-то ценного для других людей. Получаем удовлетворение от своего потенциала Творца. Создаем ту жизнь, которая соответствует

статусу Сокровища.

Именно с целью реализовать свою миссию мы и приходим сюда. При этом в командировке под названием Жизнь наше тело является всего лишь инструментом, своего рода скафандром для пребывания в условиях земной среды.

Наше тело – наш первый союзник. Тело – наш друг и помощник, потому что оно постоянно посылает сигналы SOS, когда мы движемся не по своему пути либо принимаем решения, предавая себя. Последствия неблагоприятных для нас выборов всегда оказывают влияние на тело: сначала в виде внутреннего дискомфорта, потом в виде болезней и непосредственных событий в жизни.

Тело очень тесно связано с подсознанием. Все подсознательные программы «вшиты» в наше тело, каждая зажатая и непрожитая эмоция «застревает» в телесной оболочке. Поэтому естественный навык слышать сигналы своего тела и адекватно реагировать на них, вовремя откликаться и помогать себе очень полезен в жизни. К сожалению, у многих потеряна связь со своим телом из-за невежества и под воздействием долгого и регулярного предательства себя.

Что я называю предательством себя? Это то, что идет вразрез с нашей истинной природой Ценности, Сокровища, Божественного создания на уровне мыслей, убеждений, поступков, поведения и даже нашего окружения. Это то, что генерирует страдания, неблагоприятные жизненные сценарии,

болезни и несчастья.

«Как вообще это связано с самооценкой?» – спросите вы меня.

Непосредственно и абсолютно! Ведь мы делаем свой мир собою.

Получается, что основные критерии, которые «подрывают» самооценку в корне и делают ее нездоровой, связаны с явлением предательства себя. Чтобы легче было понять, о чем идет речь, я решила составить сводную наглядную таблицу критериев и стратегий здоровой и нездоровой самооценки.

Таблица 1

Критерии	Здоровая самооценка	Нездоровая самооценка
Внутреннее знание о себе, состояние себя	Я есть Ценность и Сокровище, Божественное создание, достойное всего самого лучшего в этой жизни. Я есть продолжение Источника Всех Энергий, и со мной изначально все в порядке. Состояние удовлетворения собою.	Со мной что-то не так. Я недостаточно или совсем не (умный, красивый, значимый, любимый, правый, верный, надежный, счастливый, нравящийся себе, ресурсный, могущий, ценный, имеющий право, достойный и т. д.). Состояние ущербы, неудовлетворения собою, вины, разочарования, отвращения, осуждения, недовольства.
Фокус внимания	На достоинствах, при этом недостатки принимаются как продолжение достоинств.	На недостатках, с упущением и обесцениванием достоинств.
Вера	Есть железобетонная Вера в себя, которая происходит от Знания, продолжением Кого я являюсь.	Сомнения. Отсутствие Веры в себя в результате добровольной неосознаваемой передачи своего ресурса «Веры» иллюзорному представлению о том, кем я являюсь.

Критерии	Здоровая самооценка	Нездоровая самооценка
Принятие себя	Принятие всех своих проявлений как проявлений Божественного создания.	Непринятие себя и как результат внутренний конфликт. Регулярный голос внутреннего критика – на фоне потока мыслей.
Вера в свое «Могу» и Знание, что имею право	Конгруэнтная вера в свое «Могу» и «Имею право», исходящая из истинного знания о себе.	Сомнения в своем «Могу» с оглядкой на тех, кто разрешит, позволит, кто устанавливает правила Игры. Четкое знание, что не имею права решать, что решает кто-то «сверху».
Опора на свой внутренний авторитет	Внутренняя референция. Опора на свое мнение и свои интересы при принятии решений.	Внешняя референция. Опора на мнение других и интересы других при принятии решений, зачастую в ущерб себе.
Знание, что есть постоянная поддержка Высшей Силы	Доверие к себе и к своему миру. Знание, что все происходит наилучшим образом в этом лучшем из миров. Знание, что даже в нересурсном событии или поведении есть позитивное намерение.	Недоверие к себе и к своему миру. Мир – опасный и недружелюбный. Уверенность, что другие навредят, сделают больно. Им нельзя доверять. Фокус внимания заточен на недостатках других и мироустройства. Мир несправедлив.
Внутреннее состояние Свободы как своей истинной природы	Безграничное состояние Свободы своей истинной природы. Хочу, могу, имею право. Восприятие мира без границ. Открытые горизонты возможностей. Есть все ресурсы. Просто «бери и делай».	Ощущение себя в рамках. Непозволение себе, ограничение своих желаний и возможностей. Загнанность в тесноту своего суженного сознания нересурсных представлений о себе. Ограниченные возможности, препятствия, дефицит ресурсов. Отговорки,

Критерии	Здоровая самооценка	Нездоровая самооценка
Верность себе	Жизнь в стратегиях преданности себе.	Регулярное предательство себя
Любовь к себе	Любовь к себе. Ценность себя, проистекающая из знания, что чем больше я люблю себя, тем больше признания и благодарности я проявляю своей истинной божественной природе.	Нелюбовь к себе, обесценивание себя, своего труда, времени, внимания в угоду другим людям. Позволение другим нарушать свои границы, неумение отстаивать свои личные границы.
Предназначение	Осознание своего предназначения с четким пониманием, для чего вы здесь, и уверенным движением по пути своей миссии.	Смутное понимание, в чем смысл пребывания в этом теле. Состояние потерянности.
Картина мира	Картина мира Изобилия, где все ресурсы для запуска изменений уже есть внутри меня.	Картина мира Дефицита, где за ресурсы нужно бороться и заниматься предательством себя, ведь это «нормально», кажется, что «все» так живут. Ресурсов не хватает либо их нет.
Восприятие себя и других	Я – Ок, другие – Ок. Баланс заключается в принятии и уважении своих прав и прав другого человека. Состояние спокойствия.	1-й вариант: Я – Ок, другие – не Ок. Фокус на том, ЧТО с другими не так. Порождение раздражения, гнева, неприятия других, желания им отомстить, унижить либо отстраниться, не общаться с «дураками», проявить видимое превосходство. 2-й вариант: Я – не Ок, другие – Ок. Постоянное сравнение, чувство зависти, ненависть к тем, кто «лучше в чем-то», и желание отомстить.

Таким образом, из приведенной выше таблицы становятся понятны внутренние и внешние механизмы функционирования здоровой и нездоровой самооценки. Напомню, что ядром здоровой самооценки является самоценность. В основе же нездоровой самооценки лежит предательство себя из-за иллюзорных нересурсных представлений о себе.

Наши Я-концепции являются ядром и центром нашей реальности. Наши убеждения о себе плетут сценарии нашей жизни. Через себя мы создаем ту реальность, которая четко соответствует нашим подсознательным запросам на основе нашей веры о себе. Во второй части книги мы разберем более детально, как это происходит. А перед этим нас ждет более глубокое погружение в тему предательства себя, чтобы больше не допускать таких неосознаваемых ошибок, которые несут опасные последствия для нашей жизни и жизни наших детей.

Основные тезисы четвертой главы

- *Я – Божественна, и не иначе. Вечность, Знание, Свобода – моя истинная природа, все остальное иллюзия.*
- *Осознание своей истинной природы пробуждает естественное, спокойное и невозмутимое состояние достоинства и целостности.*

- *Я – Ценность, Сокровище, Божественное создание, достойное всего самого лучшего в этой жизни.*
- *Все наши проявления (социально одобряемые и социально неодобряемые) являются просто продолжением Источника Всех Энергий.*
- *Предательство себя подрывает здоровую самооценку и делает ее нездоровой.*
- *Наше тело – наш первый союзник. Компетенция слышать тело и удовлетворять его истинные потребности – первый шаг к осознанности и счастливой жизни!*
- *Мы делаем свой мир собою.*
- *Предательство своей божественной природы плодит страдания, нересурсные жизненные сценарии, болезни и невезение.*

Глава 5. Предательство себя. Формы неверности себе. В чем опасность?

Я ежедневно провожу сессии со своими клиентами, каждый день помогаю распутывать судьбоносные клубочки жизненных сценариев. И в каждой из таких сессий мои клиенты убеждаются в истине о том, насколько глубоко по своему смыслу заявление «Мы делаем свой мир собою»... Своими решениями, выборами, своими фильтрами восприятия, своими внутренними состояниями проживания себя.

Расскажу одну историю. Как-то раз ко мне обратилась женщина, 42 года, прожившая за границей с мужем-иностранцем 20 лет в браке и на момент нашей работы находившаяся в разводе по причине измены мужа.

Сама очень умная, ухоженная красавица, и, естественно, после развода в ее жизни появился поклонник. Он и стал причиной того, что моя клиентка решила разобраться со своим внутренним миром, потому что мужчина пришел в жизнь новый, а сценарии и состояния одиночества в отношениях остались прежние.

На одной из сессий она мне призналась, что ее очень ранило одно из последних событий с ее мужчиной. Они договорились поехать отдыхать вместе в романтическое путешествие. Уже был забронирован отель, куплены билеты. Но в последний момент мужчина сделал приоритет в пользу срочных дел

по работе, и моя клиентка поехала в путешествие сама, приняв факт того, что у него есть дела поважнее, чем она.

– Какой вы себя почувствовали в тот момент? – спросила я.

– Очень одинокой, ненужной, нелюбимой, слабой, беспомощной и беззащитной, той, которую предали, сделав приоритет не в ее пользу...

Каждое слово, которое вырывалось из уст этой женщины, передавало ее внутреннюю боль и безысходность. Слезы уже текли из глаз, создавая на щеках темные маршруты полосочек из растворившейся туши.

– Где откликаются в вашем теле эти состояния? Где становится дискомфортно, когда вы чувствуете себя одинокой, ненужной, нелюбимой, слабой, беспомощной и беззащитной, той, которую предали, сделав приоритет не в ее пользу?..

Этим вопросом я уже запустила процессы внутренней работы, чтобы погрузить свою клиентку в нужное мне измененное состояние сознания, когда на первый план выходит в диалог подсознание моей клиентки.

Ведь именно на уровне подсознания мы сможем увидеть то таинственное, что являлось коренной причиной ее повторяющегося сценария, где она чувствовала себя одинокой, ненужной, нелюбимой, слабой, беспомощной и беззащитной, той, которую предали, сделав приоритет не в ее пользу...

И в процессе работы мы нашли этот корень, точнее, два источника этого сценария ненужности и одиночества.

Первый источник – родовая программа, где в 8-м поколении по линии матери жил-был мальчик, мама которого повторно вышла замуж и родила еще детей от нового мужа. В новой семье мальчик чувствовал, что его не любят и притесняют, он ощущал себя лишним, ненужным, одиноким. Он старался по максимуму не мешать и не беспокоить взрослых, милостиво довольствуясь малым вниманием как должным, чтобы просто жить. Мальчик поверил в то, что он нелюбимый, что он одинокий и ненужный и что это норма.

Что самое интересное, те же самые состояния проживала моя клиентка, находясь в утробе матери на 2-й неделе пренатальной жизни... Это был второй источник ее жизненного сценария. Почувствовав мамин страх и слезы по случаю беременности, ребенок внутри затих, приняв решение не мешать маме, просто жить самостоятельно, не причиняя собою беспокойство, довольствоваться малым и просто помогать, ставя маму в приоритет, забывая о своих нуждах и потребностях.

Родовая программа с историей мальчика четко реализовалась в последующих поколениях, проявившись уже в перинатальном периоде жизни моей клиентки, и раскрылась в своем максимуме в отношениях с самыми авторитетными людьми в ее жизни – с мамой и любимыми мужчинами.

Мой метод работы с коренным импринтом позволяет находить первопричину сценария, где бы она ни находилась во времени и в пространстве. Если трансформировать корень, сценарий в жизни больше не повторяется. В этом и смогла убедиться моя клиентка, обнаружив, как может поменяться отношение мужчины к ней после грамотной работы с подсознанием.

Ее удивило то, что еще в утробе матери, находясь под воздействием родовой программы, она бессознательно приняла решение не мешать, переболеть, проживать это предательство своего близкого человека в одиночку, более того, ущемить себя в ожиданиях того, что ее могут любить, что она нужная, и просто жить дальше.

Как бы странно это ни звучало, но именно это решение: не мешать собою, не беспокоить других – исходит из внутреннего сомнения в том, что я достоин/достойна, что я имею право на любовь, заботу, на блага и ресурсы. **Сомнение в своем достоинстве и ценности порождает предательство себя.**

Усомнившись в своей ценности и праве на любовь и заботу, мальчик в 8-м поколении создал нересурсный сценарий, который продолжил свое действие в следующих поколениях и повлиял на то, что моя клиентка в утробе матери сделала те же выводы и приняла те же решения, основанные на внутреннем сомнении в том, что я достойна, что я имею право.

Мы делаем свой мир собою. И самое мощное предательство себя заключается в сомнении, в отсутствии веры в то, что я есть ценность, что я могу, имею право. Предательство заключается в том, что мы отдаем свою веру иллюзии о том, что любовь нужно заслуживать, нужно быть нужным, хорошим, удобным, сломанным в угоду другим, чтобы получить хоть капельку любви = признания, одобрения, поощрения, похвалы.

В этот момент на ум приходит монолог главного героя из фильма «Револьвер» гениального режиссера Гая Ричи.

Цитирую: «Мы наркоманы, сидящие на игле одобрения и признания. Мы готовы на все, лишь бы нас похлопали по плечу и подарили золотые часы или прокричали: „Гингип, – мать его так, – ура!“, „Смотрите, какой умный мальчик – завоевал очередную медальку, а теперь натирает до блеска свой любимый кубок“. Все это сводит нас с ума. Мы не более чем обезьяны, нацепившие костюмы и страждущие признания других. Если бы мы это понимали, мы бы так не делали. Но кто-то специально скрывает от нас истину. Если бы у вас появился шанс начать все сначала, вы бы непременно спросили себя: „Почему?“»¹³

¹³ Источник – Вики-цитатник. Цитаты из фильма Гая Ричи «Револьвер». <https://ru.wikiquote.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B2%D0%B5%D1%80>

Почему мы так поступаем? Почему мы предаем себя?

Потому что ВЕРИМ, что сами по себе не составляем ценности.

Верим, что без признания других, без опоры на мнение других, мы никто.

Верим, что мы – это тело с набором функций жизнедеятельности, забывая о том, что тело – наш инструмент для реализации заданного отрезка пути в этом мире, тело – это не мы, но оно является нами в этом воплощении.

Верим, что любовь – то, из чего мы сотканы, нужно заслуживать, вымаливать, предавать себя, чтобы получить это.

Верим, что мы какие-то не такие, не соответствующие ожиданиям других, плохие, виноватые, ненужные, предавшие себя иллюзии, забывая о том, КЕМ мы являемся на самом деле и чему мы отдаем свою веру, сделав это законом нашей жизни. В этом и заключается опасность предательства себя.

При этом само явление неверности себе может быть настолько масштабным, что человек не всегда способен отдавать отчет в том, что движется по пути предательства себя и генерирует собой беды и печали. В связи с этим я предлагаю обратить внимание на рисунок 1, где изображена целая пирамида уровней, на которых происходит неверность себе.

Пирамида уровней предательства себя



Начнем рассматривать пирамиду сверху вниз. На самом верху в перевернутом треугольнике, острием направленном вниз, обозначен **уровень предательства себя на уровне миссии**.

Это то предательство, которое оказывает самое мощное влияние на судьбу человека. Ведь мы все сюда приходим со своими задачами и целями на жизнь, и в случае неисполнения этих задач мы не только можем перманентно испытывать чувство неудовлетворения собою и бессмысленности жизни, которое порождает уныние и депрессию, но еще и создавать те неприятные события, которые будут лишать нас жизненных сил и энергии, в виде травм и болезней. Ведь эти силы и энергия даны сверху как раз для реализации нашего потенциала, от этого человек получает радость жизни в раскрытии себя и осознании своего «могу». Поэтому как только смысл жизни (предназначение) увядает и теряется, все живое высыхает и перестает быть.

В моей практике есть очень показательный пример того, как женщина пошла по дороге предательства себя на уровне предназначения. Оказавшись в токсичных отношениях с мужчиной, моя клиентка сделала выбор – выйти на более оплачиваемую, но нежеланную работу. Она была вынуждена отказаться от любимого дела, которое наполняло ее радостью и светом, чтобы больше зарабатывать. И все это ради зависимой «любви» к мужчине, который даже не хотел брать за нее ответственность, чтобы жениться на ней. В результате такого предательства – эмоциональное и физическое истощение тела, депрессия. И вишенка на торте – ее сбивает машина, перелом ноги в качестве вполне красноречивого при-

вета от неба, что она движется не по своему пути. Чтобы ее остановить, ее лишают возможности двигаться в прямом смысле, давая время осознать, почему она оказалась на больничной койке.

К счастью, в период восстановления ей порекомендовали обратиться ко мне за терапией, и мы вместе уже навели порядок в голове и в жизни, расставив приоритеты и вернув ей себя и ее предназначение. Можно сказать, она вовремя успела все скорректировать, поскольку глухота к сигналам судьбы может приносить гораздо более серьезные удары по жизни с уже необратимыми последствиями. Поэтому помните, насколько важно осознать свое предназначение, выполнять его и двигаться по пути верности себе. Ведь следуя по пути своей миссии, выигрываете не только вы, выигрывают все! Исполняя свой долг, вы вкладываете свою лепту в баланс единства со всеми.

Предавая свое предназначение, теряете не только вы, теряют все... Все, кому через вас суждено было зажечься, измениться, принять решение, сделать выбор...

Мы все информационно-энергетически связаны.

На следующей прослойке пирамиды представлено очень серьезное предательство себя **на уровне Я-концепций**, которое влечет за собой невзгоды по жизни и неудачу. Когда человек думает о себе (в подсознании) что-то нересурсное,

предав тем самым свою Божественную природу, то он сам себя и наказывает, обрекая на далеко не лучший вариант развития событий. Поскольку мы являемся центром и ядром своего мира, собою мы ткем реальность своей жизни. И то, какой эта жизнь будет – ресурсной или нет, зависит от центра и ядра, то есть нас самих, подсознательных убеждений о себе, Я-концепций.

И получается, предательство себя – это когда мы осознанно или неосознанно отдаем свою могущественную веру иллюзиям о том, что мы какие-то не такие. Уверяю вас, платим мы за это по полной – страданиями, обидами, разочарованиями и предательством со стороны близких людей. Когда же мы возвращаем себе себя – свое состояние ценности и достоинства, то жизнь начинает играть новыми счастливыми красками.

Следующий уровень предательства связан со значимыми ценностями – пазликами нашей души. В своей книге «Выход из матрицы, или Как вернуть Силу и создать жизнь, достойную Сокровища» я рассказываю об истинных, не навязанных социумом ценностях человека, называя их пазликами души, поскольку с этими ценностями мы уже заходим в этот мир и с ними же уходим в дальнейшее путешествие эволюции души.

Истинные ценности – это то, из чего мы сотканы. Если мы предаем их, то разрушаем себя в прямом смысле. В результате этого в подсознании генерируются внутренние конфлик-

ты, психосоматически вытекая в болезни и недуги. В качестве примера приведу случай из практики.

Как-то раз ко мне обратилась женщина. Вот уже несколько недель она была в подавленном состоянии, которое оказывало влияние на качество ее работы. А пост она занимала руководящий, надо сказать. Собирая информацию о том, когда все началось, я выяснила, что на работе она стала свидетелем очень несправедливого и хамского отношения со стороны высшего руководства к сотруднице, с которой она состояла в приятельских отношениях. Несмотря на свое положение, она не вмешалась и не защитила подругу, испугавшись, что это окажет влияние на расположение начальника к ней. В итоге сотрудницу несправедливо уволили, а у моей клиентки случился внутренний конфликт, который мигом отразился на ее самочувствии и работоспособности.

«Почему?» – спросите вы.

Потому что в значимых ценностях моей клиентки красной лентой проходит ценность справедливости. И когда она побоялась поступить согласно своему внутреннему порыву отстоять права своей подруги, она предала себя на уровне ценностей, в результате чего внутри что-то сломалось, перекрыв поток энергии и жизненных сил.

Предательство себя **на уровне ценностей** – это поломка внутреннего мира. Многие люди не задумываются о последствиях таких предательств, которые идут вразрез с совестью и пазликами души.

За всю жизнь человеческое подсознание может стать носителем тысяч внутренних конфликтов, если человек на регулярной основе двигается по дороге предательства себя. В итоге это приводит к необратимым болезням, ведь тело и сознание – части одной системы, поломки в душе в скором времени отпечатываются на поломках самого тела. Поэтому настолько важно следить за чистотой и порядком своего внутреннего мира и не предавать себя на уровне ценностей.

Спускаемся на следующую ступеньку пирамиды предательства себя. Предательство себя **на уровне убеждений** довольно распространенная вещь в человеческом обществе. Мы называем это ограничивающими убеждениями. Они ограничивают наш потенциал по причине того, что мы отдали им силу своей могущественной веры.

Представьте себе гиганта, наделенного потенциалом Творца генерировать реальность согласно своей вере, который поверил, что он маленький, слабый, незначимый, который ничего не решает, а только подчиняется обстоятельствам той вселенной, что вовсе не изобильна и полна ресурсов, а наоборот, ограничена и дефицитна, где за ресурсы нужно бороться. По иронии судьбы многие находятся в ловушках своих же убеждений. Предавая тем самым свой божественный потенциал, который не знает никаких границ. Ведь Вечность, Знание и Свобода – наша истинная природа, все остальное иллюзия.

На следующем слое пирамиды продемонстрирован **уро-**

вень компетенций и способностей. И предательство себя на этом уровне заключается в обесценивании своего божественного потенциала. Как часто вы проговариваете «не могу», «не получится», «не умею»? А насколько много времени и внимания вы уделяете тому, чтобы получилось, чтобы смочь и суметь? Зачастую люди сдаются, пасуя перед трудностями, они не верят в себя, то есть в свой божественный потенциал, тем самым блокируют свое развитие. А как известно, у каждого из нас есть дары и таланты, данные нам Небом, которые важно развивать в течение жизни не только ради себя, но и ради других, поскольку наши «могу» напрямую связаны с нашим предназначением.

Другим примером предательства себя на этом уровне может послужить обесценивание своего труда, когда мы боимся, стесняемся или чувствуем неловкость при озвучивании стоимости своих услуг или товаров. Заведомо создавая что-то очень ценное и важное, некоторые люди испытывают неловкость заявить истинную цену за свои услуги, тем самым проявляя неверность по отношению к себе и лишаясь части заслуженного вознаграждения. Кто от этого страдает больше всего? Конечно, тот, кто себя обесценил. А почему происходит страдание? По причине предательства себя на уровне своих способностей.

Следующим в списке предательств следует **уровень поведения и истинных желаний.** Как часто вы делаете то,

что хотите? Одна моя клиентка озвучила шикарную фразу: «Жить как тебе хочется – это настоящая роскошь в наше время». Это было ее ограничивающим убеждением, которое просуществовало недолго, поскольку я позволила выйти ее застрявшему сознанию на свободу, сказав, что выбор жить так, как нам хочется, – всегда за нами. Мы единственные, кто сам себя ограничивает своими страхами и дефицитной картиной мира. Мы можем и имеем право, друзья! И нам не нужно спрашивать разрешения, как в детстве. Это и есть истина нашей жизни! Примером предательства себя на этом уровне послужит жадность и непозволение себе того, что может принести ценный вклад в очищение своего подсознания и гармонию внутреннего мира. Эти желания являются абсолютно истинными, и игнорирование их больно потом рикошетит.

На уровне окружения человек совершает бытовые предательства себя. Например, употреблять наркотики, спиртное, есть ту пищу, которая вредит телу и сознанию, – прямое предательство себя. Когда человек продолжает общаться с теми, кто ему не нравится, кто его оскорбляет, унижает либо причиняет вред – происходит непосредственное предательство себя на уровне окружения. В этот момент человек позволяет подвергать нападкам и издевкам свою самооценку – то есть самого себя, поскольку все мы есть Ценности, Сокровища и Божественные создания, достойные всего самого лучшего в этой жизни.

Думаю, такой подробный анализ форм неверности себе на примере пирамиды раскрывает более полную картину того, насколько явление предательства себя масштабно и опасно. Надеюсь, что вы, мой читатель, примете эту драгоценную информацию к сведению и будете впредь двигаться исключительно дорогой верности себе.

А я поздравляю вас с окончанием первой части книги, ведь впереди вас ждет детальное описание того, КАК мы создаем мир собою, из чего состоит наша подсознательная система и как мы можем переключаться в ресурсные туннели своей реальности, генерируя благоприятные события в своей жизни.

Продолжение следует...

Основные тезисы пятой главы

- *Сомнение в своем достоинстве и ценности порождает предательство себя.*
- *Предательство заключается в том, что мы отдаем свою веру иллюзии, забывая о том, Кем мы являемся.*
- *Явление неверности себе очень масштабно.*
- *Предательство себя порождает болезни, страдания, разочарования и невзгоды.*

- *Предательство себя может происходить на семи уровнях: на уровне миссии, Я-концепций, значимых ценностей, убеждений, способностей, поведения и окружения.*

Вторая часть. Сакральные истины. Я есть центр и ядро своего мира. Как я создаю свой мир собою

Глава 6. Я-концепции – убеждения о себе. Кто есть Я?

Я-концепция, или убеждение о себе, является центром и ядром мира реальности для каждой личности. Об этом я не перестаю говорить и писать, общаясь со своей аудиторией. Это действительно важно. Жизненно важны те состояния, убеждения о себе, которые мы носим внутри нашего тела. Ведь, по сути, именно это состояние из внутреннего мира ткёт полотно реальности нашей жизни. Мы делаем свой мир собою.

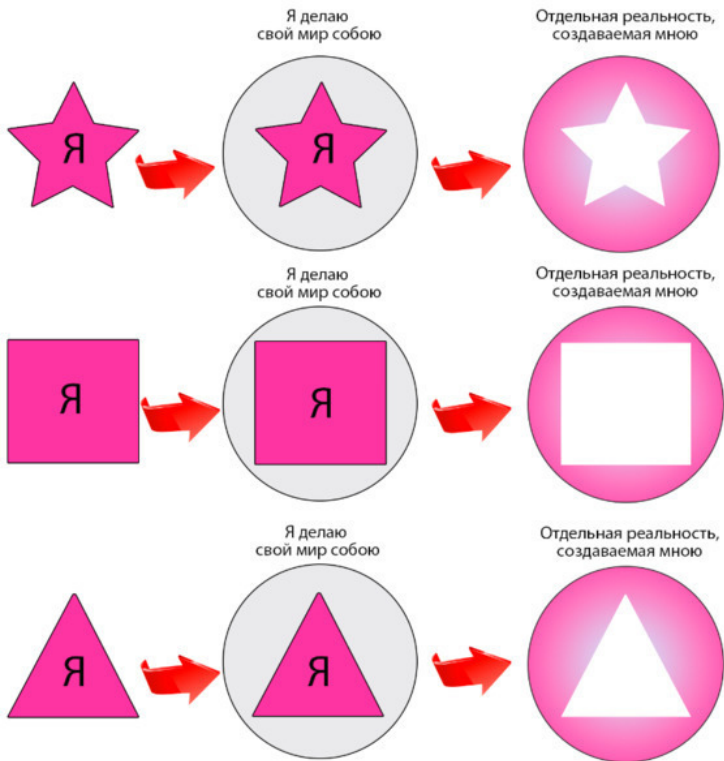
Предлагаю ответить на следующие вопросы в качестве мониторинга внутреннего мира.

Во что именно вы верите о себе? С каким чувством вы себя ассоциируете? Если бы вы могли отождествить себя с каким-то образом, то что бы это было? Цветная картинка или черно-белая? Яркая, сочная или тусклая и мутная? Нравится ли вы себе? Ощущаете ли вы за себя гордость, вос-

торг, восхищение или, наоборот, стыд и позор, а может быть, чувство вины, обиды, предательства, неловкости? Какие образы у вас всплывают, когда вы думаете о себе? Какие ощущения в теле проявляются? Такие, от которых хочется выпрявиться, вытянуться, улыбнуться, или те, от которых хочется сжаться, спрятаться, скрутиться и чтобы не видели?

Все эти мысли, чувства и ощущения в теле сигнализируют вам о вас. И эти пресловутые Я-концепции (например, верите ли вы о себе «Я – сильный», «Я – любимый», «Я – значимый, признанный» или «Я – жалкий», «Я – никому не нужный», «Я – бедный» и т. д.) являются строительным материалом вашего мира, вашей реальности, подобно фундаменту и каркасу сооружения, из которого проявится ваш мир. Ведь вы создаете свою реальность собою, своими внутренними состояниями. Мир как будто принимает форму четко по вашему заказу.

Верите вы о себе на уровне подсознания, что вы беззащитная жертва, – согласно вашему желанию, мир проявится в жесткой и бесчувственной форме, предоставив вам агрессора и мучителя. В моей практике достаточно примеров, когда жертвы насилия буквально притягивали к себе извращенцев либо выходили замуж за них в качестве исполнителей своего подсознательного сценария. Этот подсознательный механизм наглядно проиллюстрирован на рисунке 2.



Используя язык описания геометрических фигур, я хочу продемонстрировать, как через Я-концепцию – наше убеждение о себе – мы создаем собою реальность. В первом столбце на рисунке 2 изображены три фигуры: пятиконечная звезда, квадрат и треугольник. Представим, что в простран-

стве все наши подсознательные Я-концепции имеют определенную форму и кардинально отличаются друг от друга. К примеру, звезде присвоим Я-концепцию «Я – харизматичная». Квадрату – «Я – надежная, мне можно доверять, не подведу». Треугольнику – «Я – достигатор и победитель». Что мы видим во втором столбике? Пример того, как Я-концепция распределяется в нейтральном пространстве реальности (круге), придавая ту либо иную форму самой этой реальности. В третьем столбце дается рисунок формы слепка той реальности, которая создалась под воздействием нашего Я.

Обратите внимание, что все реальности получились разной формы, но четко соответствующие запросам нашей Я-концепции. На самом же деле реальность абсолютно нейтральна. Она становится какой-то, когда вступает во взаимодействие с нашим сознанием, окрашенным состоянием нашей Я-концепции. Именно поэтому для одного человека жизнь удивительна и прекрасна, он постоянно чувствует поддержку Изобильной Вселенной, а для другого, живущего в том же городе, на той же улице, в том же доме, жизнь будет беспробудным мраком выживания, потому что внутри доминируют нересурсные Я-концепции «Я – ничтожество и ничемность».

Просто подумайте, какую форму должна принять реальность, чтобы удовлетворить запрос подобной Я-концепции? Как может выглядеть такая Я-концепция в пространстве?

Мне на ум приходит образ скомканного фантика, который собрались выбросить. Соответственно, реальность создастся именно такой, чтобы этот фантик прочувствовал свою скомканность и ненужность – давящей, обесценивающей, унижающей, ломающей форму и демонстрирующей безразличие и ненужность. Все по запросу состояния нашего Я. Реальность не заставит себя долго ждать, ведь мы творцы и своею верою создаем реальность собою. А какую реальность создаст наша родная и истинная Я-концепция «Я есть Ценность, Сокровище, Божественное создание, достойное всего самого лучшего в жизни»? Подумайте.

Наши убеждения о себе – это как воздух и атмосфера нашей реальности. И именно от них зависит, будет ли наш мир посылать жизненно важный ресурс для дыхания в виде токсичных газов и смрада, причиняющего боль и страдания, или будет освежать нас благородными ароматами фимиама.

Все, что ваше тело ощущает о себе, – это проявление подсознательных убеждений в виде комфорта или дискомфорта, который вы ощущаете в своей жизни, поскольку вы есть продолжение своего мира, вы создаете его собою!

Каждый из нас создает собственную реальность на основе убеждений, верований, подсознательных программ и представлений о себе, мире и других. Любое убеждение личности становится негласным невидимым законом индивидуальной реальности человека. Каждый индивид, подобно Творцу, создает свою реальность на основе своих решений и убежде-

ний, даже тех, что были приняты в пренатальный период или еще раньше и находятся на бессознательном уровне, в виде Я-концепций – подсознательных убеждений о себе.

И в качестве иллюстрации этого я приведу пример консультирования одной очень интересной женщины. К 42 годам она ни разу не была замужем, воспитала и вырастила самостоятельно сына, но ее личная жизнь все никак не клеилась. Если и возникали мимолетные эпизоды «женского счастья», то очень ненадолго, потом мужчины уходили, предавали, оставляли ее одну. На основе ее жизненного опыта у нее сложилось впечатление, что мужчины ее просто избегают и сторонятся, а достойные представители сильного пола просто в упор ее не видят, хотя женщина объективно привлекательна. И так – десятки лет. Ко мне обратилась в отчаянии, так как хотела наконец освободиться от нересурсного сценария с мужчинами... Так сказать, запрос на любовь нас вывел на протоптанную дорогу «нелюбви к себе»...

А корни такой ситуации исходят из ложных, иллюзорных представлений, заблуждений о себе самой. Опасность наших убеждений заключается в том, что они пропитаны силой веры Творца. Кем, по сути, и является каждый индивид. Именно поэтому наши убеждения имеют подтверждение на внешнем плане. Своего рода ловушки ума, которые тебе на собственном опыте доказывают то, во что ты веришь.

Веришь во что-то нересурсное о себе (даже не осознавая этого!) – и тебе жизнь это подтверждает регулярно! А уж

о какой взаимной любви и счастье в личной жизни может идти речь с подсознательными нересурсными представлениями о себе?

К сожалению, система воспитания и образования на постсоветском пространстве встретила практически всех детей (нынешнему взрослому поколению), что любовь надо заслуживать! Что Любовь – это ценнейший ресурс, за который нужно бороться, сражаться, добиваться и заслуживать! А если еще и на подсознании засело убеждение типа «Я – недостойная» (в которое моя клиентка поверила в очень раннем детстве, как мы выяснили по результатам сессии), то и до любви в ее картине мира было не дотянуться... Вот так и блуждала эта женщина по жизни как по замкнутому кругу – лабиринту иллюзий о себе, в котором она была недостойна любви. А встречающиеся на ее пути мужчины были лишь исполнителями ее подсознательного сценария, заставляя ее чувствовать, что любви она недостойна...

Во время нашей работы у этой женщины даже возник образ, что она ходит по музыкальной пластинке. Пластинка крутится по кругу, и она на ней якобы движется, но в пространстве закольцовка, ни начала, ни конца... Красивая иллюзия, которая якобы демонстрирует невозможность выхода из нее... Моя клиентка во всей этой жизненной ситуации ощущала свою беспомощность и откровенный гнев типа «Сколько можно!». Иллюзия, созданная ловушками ее собственного ума, твердила, что выхода нет, что все – тупик...

И в такие моменты мне хочется сказать: «Я знаю правду о тебе, иллюзия! Ведь ты же состоишь из пустоты! Меня не одурачить!»

Ведь истина состоит в том, что каждое живое существо является Сокровищем, Ценностью, Божественным созданием!

А Любовь и Радость – это естественные наши состояния в моменты осознания себя или единства со Вселенским Разумом. Любовь – это постоянный, безграничный поток, исходящий от Источника Всех Энергий по отношению к каждому проявленному индивидуальному сознанию, то есть к нам. Нас любят просто так, просто потому что мы есть, просто по факту того, что мы воедино слиты с Источником Всех Энергий, а это абсолютно ВСЕ!

И этот чудесный опыт прожила моя клиентка в гипнозе, когда она вернулась своим сознанием в момент, когда только-только перешагнула эту границу материального мира, она только-только вошла в утробу матери... Я спросила ее: «Как вы себя чувствуете и ощущаете?» И она мне ответила: «Это непередаваемое словами ощущение радости и света, торжественности и благодарности за то, что я такое *Божественное создание!*»

Моя клиентка как будто родилась заново, ибо она сняла с себя все эти ярлыки о себе, которые ей навешивались социумом, родителями, учителями, другими, которые ее воспринимали через СВОИ фильтры, не видя ее настоящую.

А предательство себя заключалось в том, что она поверила чужим фильтрам восприятия о себе. «Натянула» на себя чужой «размер», приняв эту информацию как истину в последней инстанции, забыв о том, кем она является.

В результате сессии пришло осознание своей истинной природы. В ее сердце, как она мне сказала, поселилась настоящая любовь к себе и принятие!

Любовь к себе позволяет всегда быть на связи с Источником всех Энергий!

Любовь к себе дает право выбирать жизнь, соответствующую статусу Сокровища!

Это то, что позволяет принимать себя любим, ведь каждое мое проявление – это проявление божественного создания!

Внутри лишь Свет, Радость и Благодарность!

Внутри знание, что я достоин всего самого лучшего!

Внутри сладкий нектар кайфа от того, какое я Сокровище!

В таком состоянии внутренней гармонии и радости за спиной «вырастают крылья», просыпается вера в себя, и вы наполняетесь воодушевлением. Если бы в этот момент специальные датчики зарегистрировали исходящий от вас волновой сигнал, то вы бы убедились, что находясь в ресурсном состоянии, излучаете вибрации на высоких уровнях, из вас буквально льются эти волны бирюзовой гармонии, нежного спокойствия и ажурного удовлетворения.

Ресурсное состояние является продолжением нашей при-

роды, это наша естественная вибрация и самоощущение, которое транслирует единство с Источником Всех Энергий, как если бы мы вернулись домой. Именно в этом состоянии единства у человека появляется доступ к невидимым ресурсам Силы, заключенным внутри его подсознания. Именно это состояние воодушевляет, окрыляет, вселяет надежду, веру и наполняет доверием. Разум успокаивается, сознание проясняется, и внутри поселяется теплое уютное ощущение, что все уже идет так, как надо в этом лучшем из миров.

При рассмотрении каких-то важных для человека жизненных ситуаций из этого состояния теряют свою остроту, масштабность и значимость разного рода конфликты, травмы или перипетии. Это ресурсное состояние – как панацея для лечения душевных травм и психологических блоков. Явные «недоброжелатели» становятся нейтральными и тусклыми, люди, причинившие когда-то боль и страдания, прощаются и отпускаются, поскольку в этом ресурсном состоянии целостности все становится на свои места, стремясь к обнулению и гармонии. Ведь это то состояние, когда «я есть продолжение всего и все есть продолжение меня». Это наше естественное природное состояние себя, где каждый подключен к огромному информационно-энергетическому полю, находящемуся за пределами физического времени и пространства, точнее, где мы сами есть это поле. Это состояние нашего первоначального дома, поэтому оно настолько ценно и могущественно.

Именно в состоянии целостности и единства с Источником мы способны освободиться от подсознательного гнета нересурсных убеждений, негативных программ и деструктивных сценариев. Это ключ к выходу на новый уровень осознанности и доступ к новой реальности, где вы есть Ценность и Сокровище!

Возможно, у некоторых возникнет вопрос насчет того, что отождествление себя с Сокровищем «попахивает» раздуванием эго и чувства собственной важности. Поэтому я бы хотела остановиться на разъяснении этого момента поподробнее.

Раскрытие в себе Ценности является очень деликатным и интимным процессом своего самоосознания. Это внутренний путь прогрессирования и разотождествления с прежними ярлыками и убеждениями о себе, это возвращение к Источнику, в первопричину причин. И когда это происходит, не остается места ни гордыни, ни желанию самоутверждения, возвышения над кем-то в иллюзорных попытках обвинить, обучить, направить, исправить, спасти. Эти стремления больше соответствуют стратегиям, направленным на подпитывание чувства собственной важности, которое, по сути, является искаженным бессознательным проявлением внутреннего ощущения своей неполноценности.

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.