

СИСТЕМА НАВЫКОВ

ДЭИР

СЕМИНАРЫ



ПРОГРАММА

БЛАГОСОСТОЯНИЕ

К. ТИТОВ

Н. АНДРЮЩЕНКО



Кирилл Титов

Благосостояние

«Издательские решения»

Титов К.

Благосостояние / К. Титов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-535224-8

Книга составлена на основе практического опыта системы навыков ДЭИР, на основе семинаров факультета «Благосостояние», последние годы проводящихся во множестве городов нашей планеты.

ISBN 978-5-00-535224-8

© Титов К.
© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ПРОСТРАНСТВО ЦЕЛЕЙ	10
ЖИТЬ ХОРОШО! А ХОРОШО ЖИТЬ – ЕЩЁ ЛУЧШЕ!	10
СКОЛЬКО ДЕНЕГ ВАМ НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ?	
ТЕХНИКА РАСЧЕТА ЕЖЕМЕСЯЧНОЙ СУММЫ ДЛЯ	11
КОМФОРТНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ	
СТАТЕЙ РАСХОДОВ	
СОГЛАСОВАНИЕ ПОЛУЧЕННОЙ СУММЫ	13
С ПОДСОЗНАНИЕМ. ЭТАЛОННОЕ СОСТОЯНИЕ КАК	
ДВЕРЬ В ПОДСОЗНАНИЕ	
ПРЕДЧУВСТВИЕ ПУТИ	24
ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ. ТЕХНИКА ВЫСТРАИВАНИЯ ЛИНИИ	27
СВОЕЙ ЖИЗНИ	
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Благосостояние

Кирилл Титов
Наталья Андрющенко

© Кирилл Титов, 2021

© Наталья Андрющенко, 2021

ISBN 978-5-0053-5224-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Убоги те, кто ставит знак равенства между благосостоянием и деньгами. Благосостояние – это способность обладать вообще всем, что тебе необходимо. Деньги являются лишь наиболее общей и безликой составляющей благосостояния.

И правда, почему именно деньги?

Разве они составляют счастье человеческой жизни? Признаться по совести, конечно – нет.

Счастье человека составляют любовь и уважение близких и дальних, возможность творить и познавать, гордость достигнутым и предвкушение будущих свершений, знание своего пути и умение следовать ему. Вот это – счастье.

Но что же тогда такое деньги и почему, если они совсем уж не нужны, так много людей за ними охотятся и искренне считают, что они помогут в построении счастья? И почему среди достигших богатства счастливых в общем-то столько же, сколько среди прочих? И, в конце концов, почему тогда так немного людей удовлетворены своим финансовым положением? Видимо, не так уж просты ответы на эти вопросы – однако на страницах этого пособия нам как раз и придется поискать

решение части из них.

Деньги – это лишь искусственное средство, бледная рукотворная тень того, что на самом деле ищет человек. По большому счёту, человек в погоне за деньгами всего-навсего ищет лишь свободы своих действий, отсутствия социального и физического стеснения над ними, возможности строить свою жизнь в желаемых для себя масштабах.

И эта свобода, осуществляющаяся не в фантазиях, а в реальном мире, не может быть достигнута без средств реального мира, из которых в конечном счете и строятся результаты действий. Для того чтобы перевернуть мир, нужен рычаг, и рычаг этот должен состоять не из благочудных теорий о тщете всего сущего и тленности земных сокровищ – нет, он должен быть крепким и прочным, как сам мир, чтобы влиять на неповоротливую материю реальности. Он сам должен быть материальным, чтобы воздействовать на мир, он сам должен быть материей, предметом, тысячами и миллионами предметов и средств.

Другое окажется бессильным.

Только тогда это многоликое средство называется уже не деньгами. Вернее всего его будет назвать благосостоянием, понимая под этим словом возможность распоряжаться всем необходимым для своей жизни, держать необходимое в руках и быть способным легко изменять количество и качество этих инструментов. А деньги – лишь универсальный ключ к нему.

Не правда ли, с этой стороны проблема выглядит куда более объемной?

Безобидные разноцветные бумажки, которые так приятно тратить на всякие милые мелочи, превращаются во что-то массивное, инертное, мощное и способное повелевать событиями. Обладательное собственной волей и логикой.

А ведь так оно и есть.

Деньги – это «всего-то» абсолютно универсальное средство прикоснуться к силе, которую рождает человеческое сообщество. Всей его силе в любых её проявлениях. Любому, без разбора источника денег и целей их владельца. Количество этой силы пропорционально количеству таких удобно безликих денег.

Не удивительно, что так много людей стремятся заполучить много денег. Это сила, это скакун для их мечты. И точно так же не удивительно, что так многим людям деньги не даются или не приносят добра.

Чем больше денег, тем больше их сила и тем больше силы нужно, чтобы их получить и удержать. Сила этого скакуна может быть безграничной, и рано или поздно силы любого одного человека не хватит, чтобы сдержать его, – как это происходит с денежными машинами войн.

Но где этот предел? Разве он виден невооруженным взглядом? Нет, конечно, нет.

Мы все видим единицы людей, которые совсем не всегда могут справиться с огромными деньгами во благо себе, – но мы не замечаем миллионы других, неспособных не то что сладить с куда более скромными суммами, но даже и заиметь их. Введенные в заблуждение обманчивым внешним видом социальной силы – подумаешь, резаная бумага! – многие люди даже не задумываются о том, что для того, чтобы деньги у них были, требуется умение адекватно обращаться с их силой и на-

значением.

Точно так же, как с кроликами: хочешь, чтобы у тебя были кролики, умей с ними обращаться. Хочешь, чтобы у тебя водились деньги – умей с ними обращаться. Они способны на все и в больших количествах куда опасней пистолета. Знай, что они такое, умей с ними обращаться.

Если есть проблемы с деньгами и если их нужно больше – нужно «всего-навсего» повысить свое искусство в обращении с ними. Знать их истинную суть и уметь их направлять, уметь преодолевать собственные барьеры неправильных отношений с ними.

Сам человек является барьером на пути собственного благосостояния.

Но увы! Ни одна культура мира не обучает этому умению, и нет обученных этому искусству детей. Да это и невозможно,

ведь для того, чтобы научиться чему-то, нужно получить полезный, успешный опыт.

Если человеку благодаря его действиям и стечению обстоятельств удалось резко повысить благосостояние – что же, барьер пройден незамеченным, и нужно будет сделать следующий шаг.

Получил большие деньги случайно – вообще беда, такие деньги могут убить, как это произошло в известном случае в Уфе с женщиной, выигравшей миллион долларов в лотерею и не выдержавшей пяти лет непрерывной праздничной жизни. Перебиваешься от получки до получки, от удачи до удачи, чуть-чуть взлетаешь и чуть-чуть падаешь, и всё кажется, что вот бы больше денег, и всё-всё наладится – опять опыта обращения с ними нет.

Имеешь деньги от рождения, привык к ним, они всегда под рукой как воздух – но как подняться, если они исчезнут? Ведь опыт имения денег не заменит опыта их добывания.

С благосостоянием ценен только личный опыт – но и тот, как правило, не обладает полнотой.

И ни для одной из категорий нет свободы перехода на уровень с уровня, действительной свободы благосостояния, когда ты ничем не скован и имеешь в каждом случае столько, сколько тебе нужно, и, если потребуется, можешь получить ещё.

Без такой свободы благосостояния любое достижение имеет временный характер. Так как же добиться свободы?

Нам мир, наше общество омывает любого человека своими волнами, несущими ответственность и материальные блага. Источники благосостояния кроются во всем, нужно только уметь его взять в руки.

И научиться этому – не самая сложная задача для человека, который знает себя и обладает навыками, подобными навыкам дальнейшего энергоинформационного развития.

Ведь проблема всего-навсего в том, чтобы настроить себя, научить собственный разум и подсознание относиться к день

гам адекватно, так, как этого достоин универсальный инструмент, способный обернуться чем угодно.

Без этой настройки обойтись совершенно невозможно, какими бы способами она ни выполнялась. Даже опыт, полученный «в боевых условиях», – он тоже выполняет настройку человека.

Но для современного мира нужно что-то намного большее, чем просто опыт, – потому что наш мир непрерывно изменяется, трансформируется, ускоряется и просто опыт, стоит отвлечься, просто теряет актуальность.

Если бы мир был статичен, неподвижен и все время играл по одним правилам, – о, если бы это было так! – то любой человек был бы богат, и чем старше, тем богаче он был бы. Но, увы! Просто опыта мало.

Для свободы в благосостоянии нужно внутри себя иметь идеально отлаженное ядро взаимодействия с миром. Только тогда в текущем мире человек всегда будет обладать благосостоянием и изменять его уровень по своему желанию.

Что это за ядро?

Прежде всего нужно узнать в малейших черточках и деталях тот уровень благосостояния, который комфортен для вас на сегодняшний день и в текущих условиях. Кажется, ответ на этот вопрос прост: «чем больше, тем лучше»... Начав работать, вы сами увидите, что это совсем не так и дело намного сложнее: рецепт благосостояния жестче, чем рецепт лекарства в аптеке.

И это будет точкой отсчёта.

Затем нам предстоит наметить дальнейший путь. Получение денег и последующее использование их – это процесс, требующий энергии. И если мы мечтаем о чем-то и хотим изменить, улучшить свой уровень благосостояния – нам нужно снабдить эту мечту силой, связать ее с задачами и желаниями, с самой тканью нашего существа, создать силовую структуру, готовую воспринять полученное и способную им распорядиться.

И это будет силой для нашего пути.

После этого мы выявим то, что нам мешало обзавестись не-обходимым благосостоянием, потому что раз мы хотим его улучшить, значит, оно нас не устраивало и были какие-то помехи. Нужно найти все подсознательные конфликты, неработающие шаблоны действия, все то, что часто называют кармой, и удалить все эти помехи.

И это будет подготовкой внутренних условий.

Далее мы с вами настроим само наше окружение, психо-энергетические условия общества и эгрегориальные маяки так, чтобы нам помогал в нашем движении сам окружающий мир.

И это будет созданием условий внешних.

Наконец, нам нужно будет привести нас самих в движение к нашим идеальным условиям, подтолкнуть себя и дать реализоваться заботливо подготовленному нами персональному механизму благосостояния.

И это будет как просто сказать благосостоянию: «Приди». И оно начнет приходить. Проверено практикой.

Конечно, это будет происходить не без наших усилий. Но под лежащий камень вода, как известно, не течет.

Конечно, мы не будем утруждать читателя рассказами про бедных и богатых знаменитостей, байками о экономической мудрости и граничащими с мошенничеством фокусами рынков.

Усилия, технологии и области их применения – это личное дело каждого.

Мы же только лишь обучаем тому, как сделать так, чтобы действия были успешными и приносили пользу. Только и всего.

Принимаясь за работу над этой книгой, мы очень хотели создать не просто подборку проверенных опытом рабочих техник, а стройную систему последовательных шагов, с помощью которых, вы, наши дорогие читатели, смогли бы привести в надлежащее состояние некоторые аспекты своего бытия.

Хочется отметить, что книга составлена по материалам практических семинаров, которые уже около трех лет ведутся на просторах всего постсоветского пространства в рамках проекта «Система навыков ДЭИР. Итак, начнем. Из чего, собственно говоря, складывается наше благосостояние?

«Как из чего? – скажете вы. – Из денег, конечно!» Из этих разноцветных, маленьких, но желанных всеми бумажек, которые позволяют нам выживать в этом мире, помогают реализовывать мечты, позволяют вести соответствующий образ жизни, интересно общаться, поддерживать нашу любовь и наших детей, вкусно есть, мягко спать, творить нечто новое, самовыражаться и т. д. Совершенно верно. Вот вы и перечислили основные ингредиенты коктейля под названием «Благосостояние». Как видим, деньги здесь, только одна из составных частей. Очень важная, но, всё-таки часть.

А это значит, что книга наша будет не только о деньгах...

ПРОСТРАНСТВО ЦЕЛЕЙ

ЖИТЬ ХОРОШО! А ХОРОШО ЖИТЬ – ЕЩЁ ЛУЧШЕ! СКОЛЬКО ДЕНЕГ ВАМ НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ?

А действительно, сколько денег вам нужно для счастья? Если вы читаете эту книгу, можно предположить, что вас не устраивает нынешнее положение дел. Думали ли вы серьезно о сумме, которая удовлетворила бы ваши потребности, ну скажем, в течение месяца? Есть предложение подумать вместе.

Вопрос, кстати, не праздный, совсем не праздный. Величина этой суммы, как правило, и составляет сиюминутный порог, барьер, стоящий перед человеком на пути обретения благосостояния.

Просьба максимально тщательно провести эту фазу предварительного анализа, потому что на самом деле на этой фазе мы с вами определяем, насколько реалистично мы относимся к собственным денежным условиям и насколько наша реальность денежная соответствует нашим идеальным представлениям.

Может, у нас есть лишние? Или мы тратим столько же, но не на то? Или вообще тратим, не потрудившись заработать?

Вот это нам и предстоит проверить.

ТЕХНИКА РАСЧЕТА ЕЖЕМЕСЯЧНОЙ СУММЫ ДЛЯ КОМФОРТНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТАТЕЙ РАСХОДОВ

Перво-наперво вы должны продумать, какая сумма денег вам нужна в месяц для *комфортного* существования. Обозначим эту сумму переменной X и зафиксируем в своих записях, что X – это комфортная сумма в месяц. Запишите ее значение.

Далее займемся подсчетами. В первую очередь нас будут интересовать наши ежемесячные расходы. Прикинем их на бумаге. Итак, наши расходы включают:

– **Обязательные платежи (ОП):** оплата квартиры, света, отопления, транспорта, занятий детей в школе, вузе, секциях и кружках, налогов, возможно, фиксированных зарплат сотрудникам.

– **Расходы на продукты.** Посчитайте примерные расходы в неделю на семью (если вы живете один, то свои недельные расходы) и умножьте на 4. Если вы знаете, сколько тратите на питание в день, то просто умножьте эту сумму на 30.

– **Расходы на одежду.** Если у вас есть семья и эти расходы ложатся именно на вас, то принимайте в расчет всю семью, если нет семьи, то каждый считает только свои траты. Методика подсчета примерно такая: есть одежда, запасы которой мы пополняем практически каждый месяц (это нижнее белье, чулочно-носочные изделия). Ежемесячные затраты на них предсказуемы. Добавляем покупку, например, раз в три месяца нового джемпера (стоимость джемпера делим на 3 и добавляем к ежемесячным тратам на одежду). Допустим, каждый сезон вы приобретаете для себя по одной новой паре обуви. Делите ее стоимость на 3 и добавляйте к общей сумме. Раз в сезон приобретается новая шапка, перчатки, пальто и т. п. Обдумайте как следует содержание данной статьи расходов, соотнесите количество членов вашей семьи с суммарными ежемесячными тратами на одежду. Сделайте приблизительный подсчет.

– **Удовольствия.** Подумайте, что есть удовольствия для вас: это может быть и покупка вкусной еды, и приобретение качественных сигарет, и выходы в театр, ресторан, на дискотеку и т. д. – любые одноразовые (непериодические) локализованные во времени мероприятия и покупки. Попробуйте составить среднемесячную смету расходов своей семьи на удовольствия.

Имейте в виду важный момент. Деньги – это очень сильная субстанция. Даже мысленно направленные на какое либо событие, они способствуют проявлению этого события в нашей реальности. И если мы, например, откладываем их на черный день, то мы как бы стимулируем его приход, приманиваем несчастья деньгами. То же самое происходит и с удовольствиями. Поэтому никогда не откладывайте на лекарства, на болезнь, на похороны, а вот на поездки, новые шубы, драгоценности – пожалуйста!

Еще очень важный момент. Не забывайте себя баловать. С каждым поступлением денег необходимо настроить подсознание таким образом, чтобы оно ассоциировало деньги с удовольствиями. Тогда оно будет постоянно подталкивать вас на добывание денег, подсказывать вам самые неожиданные ходы в данном направлении. Самый простой способ приучить подсознание к тому, что деньги это хорошо, – угощать себя чем-нибудь вкусеньким.

– **Уход за собой.** Сюда относятся расходы на спорт, шейпинг, массажи, сауну, косметiku, парикмахерские и т. п. Если вы отвечаете за финансовое обеспечение семьи, делайте подсчет из расчета потребностей всех членов семьи, если вы один – считайте только собственные расходы.

– **Помощь родным и близким:** сколько уходит в месяц денег на раздачу детям, родителям, родственникам и друзьям (если ваши дети или родители – члены вашей семьи, то расходы

на них вы уже подсчитали; в этом пункте учитываются только траты на людей, находящихся вне структуры семьи, которым вы финансово помогаете).

– **Собственный личностный рост:** затраты на основное и дополнительное образование, книги, обучающие видеопрограммы.

– **Крупные, фундаментальные покупки:** расходы на всяческие ремонты, приобретение машины, квартиры, мебели, бытовой техники. Решите для себя вопрос, в какую статью расходов вы запишете выплату кредитов под фундаментальные приобретения – с одной стороны, возможно, это обязательные платежи, с другой – крупные расходы.

– **Отдых и развлечения:** траты на отпуск, поездки, оплата летнего отдыха несовершеннолетних детей. Решите для себя вопрос, в какую статью расходов запишете, например, членство в яхт-клубе или занятия в секции подводного плавания – с одной стороны, возможно, это обязательные платежи, с другой – развлечения.

– **Непредвиденные расходы** – сумма в месяц «на всякий случай» (мы договорились не притягивать «черный день»): на свадьбы, дни рождения, подарки, различные представительские расходы и т. п.

– Возможно, у вас есть и другие статьи расходов, учтите и их.

А теперь подводим черту и суммируем все свои среднемесячные траты (это будет сумма Х расходная).

Соотнесите полученную сумму со своими доходами, заработками. Возможно, вы придете к парадоксальному выводу: расходы превышают доходы. Тогда непонятно, а как мы живем? Запомните ту эмоциональную реакцию, которую сейчас вызывает получившаяся цифра, – это важно!

Если ваши расходы совпали с вашими доходами, значит, вы реально оцениваете свою жизнь. Если реальный расход превышает ваш реальный доход, надо работать с данной ситуацией – вы живете не по средствам. Возможна и третья ситуация – ваши расходы ниже, чем доходы. В этом случае, возможно, вы просто не позволяете себе жить лучше. Это уже проблемы кармического характера, о которых мы поговорим чуть позже.

Итак, мы соотнесли свои расходы и доходы, выявили некоторые проблемы.

СОГЛАСОВАНИЕ ПОЛУЧЕННОЙ СУММЫ С ПОДСОЗНАНИЕМ. ЭТАЛОННОЕ СОСТОЯНИЕ КАК ДВЕРЬ В ПОДСОЗНАНИЕ

Сейчас наша задача заключается в том, чтобы согласовать каждый пункт с нашим подсознанием. Для этого нам надо подобрать эталонное состояние.

Положим, «согласовать» – это какое-то уж слишком громкое слово, способное привести к непониманию. «Согласовать» – это когда к начальнику идешь с бумажкой и он подписывает её или нет, вникая во все нюансы.

С подсознанием так не пойдет – если бы оно было настолько умным, как начальник, то и командовало бы оно, а не наше сознание. Подсознание глубоко, сложно, обладает потрясающими резервами и вычислительными способностями – но все же не разумом. Поэтому к подсознанию нужно относиться скорее как к неотъемлемой части себя, обладающей правом вето: то есть сказать-то оно ничего не скажет, но и делать то, что ему не нравится, не будет и вам, сознанию, не даст.

Это означает, что нам придется предъявлять нашему подсознанию элементы наших желаний, тщательно отслеживая его реакцию – причем делать это там, где подсознание обладает правом решительного и недвусмысленного голоса.

Проверять желание и планы в эталонном состоянии.

Создание эталонного состояния сознания

В мире существует множество разных эталонов. Свой эталон – образец, которому необходимо соответствовать – есть у каждого изделия – у автомобиля, футбольного мяча, расчески. Есть и более общие эталоны, – эталоны мер длины, веса, времени. Но единственного и главного эталона вы не найдете нигде и никогда. Это эталон вашего внутреннего состояния, который мы сейчас и попробуем создавать самостоятельно.

Что такое эталонное состояние? Его можно определить по-разному. Для одних это быть самим собой, для других – ощущение счастья. Как бы то ни было, это то состояние, в котором мы чувствуем себя наиболее комфортно.

Для начала подумайте о том, под воздействием каких факторов складывается ваше внутреннее состояние? Во-первых, это, конечно же, ощущения, которые вы получаете от окружающего мира. Иначе говоря, сигналы, которые посылают нам наши органы чувств. В эталонном состоянии все эти сигналы без исключения должны быть положительными, приятными. Вам должны нравиться ощущения, которые вы испытываете, то, что вы видите перед собой, звуки, которые вы слышите, а также состояние вашего тела. Постарайтесь вспомнить все эти ощущения в комплексе – это будет первым шагом к созданию эталонного состояния.

Можно сказать и так: эталонное состояние – это состояние, в котором нам нравится все: физическая поза, в которой мы находимся, зрительные образы, которые воспринимают наши глаза, звуки, которые мы слышим, запах, который мы обоняем, вкус, который ощущаем, то есть от всех органов чувств поступают только самые приятные и гармоничные сигналы. Каждый человек хоть раз в жизни был в таком состоянии. А для подсознания одного раза уже достаточно, чтобы запомнить это состояние и при необходимости его воспроизвести. Для этого нужно лишь вспомнить свои приятные ощущения – и не обязательно даже все сразу, можно ограничиться одним-двумя: к примеру, зрительными и слуховыми образами. Затем очень важно дополнить эти приятные эталонные чувства и ощущения еще и эталонным намерением, то есть вспомнить состояние, когда вы, испытывая приятные чувства, намереваетесь еще и сделать что-либо приятное.

Эталонное состояние – это такое состояние, в котором мы испытываем полный комфорт и благополучие. Иными словами, наша энергетика функционирует нормально, без искажений, мы чувствуем себя сильными, спокойными, уверенными, защищенными и удовлетворенными.

У вас в жизни наверняка бывали такие моменты, когда вы чувствовали себя «на все сто», вам было очень хорошо и не хотелось ничего иного, кроме как продлить это ощущение подольше. Вы чувствовали себя уверенным, спокойным, счастливым, свободным.

Сейчас мы будем вспоминать эти моменты и создавать из них свое эталонное состояние, – состояние максимального комфорта, который и должен быть нормой нашей жизни. В дальнейшем с его помощью мы сможем не только выявлять беспокоящие нас проблемы и патологии, но и эффективно избавляться от них. Эталонное состояние станет нашим незаменимым помощником во все критические моменты жизни.

А теперь начнем работу с воспоминаниями. Посмотрите на всю свою жизнь с высоты прожитых лет и подумайте, какой период в вашей жизни вы могли бы назвать самым счастливым. Не важно, было ли это недавно, в юности или в раннем детстве. Главное – чтобы эти воспоминания были вам приятны, вызывали ощущение душевного комфорта. Если вам ничего не приходит в голову – вспоминайте, такой период был у вас обязательно, потому что он есть в жизни каждого человека. Именно тогда, в те дни, вы чувствовали настоящее счастье, истинную легкость бытия.

Покопайтесь в памяти, в воспоминаниях детства и юности, а может, и более зрелого периода. В любом случае это должен быть эпизод (а может, и целый большой отрезок) вашей жизни, когда вы были здоровы, чувствовали себя счастливым, независимым, верили в себя, в свои силы. Этот период мог быть очень коротким или длинным, но он был у всех, в том числе и у вас.

Найдя такой период, вспомните его поподробнее, день за днем, вспомните один самый яркий момент этого периода или эпизода вашей жизни. Отыщите в этом прекрасном времени один момент, который вам кажется лучше и светлее других. Возможно, это вызовет у вас тоску и ностальгию, но гоните прочь эти эмоции; они совершенно излишни. Потому что этот прекрасный момент не ушел навсегда, не исчез бесследно, он остался с вами. И наша задача – сделать так, чтобы он стал вашим обычным, нормальным, эталонным состоянием.

Очень важно, чтобы это был эпизод, в котором действительно не было ни намека на что-то негативное и в котором не задействованы люди, общаться с которыми вы продолжаете до сих пор (ведь ваши отношения с ними наверняка не всегда так идеальны, как были в тот момент, – а значит, воспоминание о них может неумовимо исказить эталонное состояние). Имейте в виду: вспомнить этот эпизод нужно не теоретически, не отстраненно – нужно полностью в своем воображении погрузиться в тот эпизод, вновь пережить его на уровне ощущений. Для этого вспомните в деталях все, что вы видели в тот момент, все, что вы слышали, все, что ощущало ваше тело, все те чувства и эмоции, которые тогда были. Вспомните все мелочи: например, запахи, ощущения на коже – тепло или холодно, ветерок или полное безветрие, дождь или солнце и т. д. Тогда ваше тело само по ассоциации воссоздаст ощущение легкости, свободы, покоя, расслабленности, уверенности и силы, которое когда-то у вас было.

Как может выглядеть этот момент? Да как угодно.

К примеру, ясное зимнее утро. Поле и лес укутаны пушистым белым покрывалом мягкого снега. Вы стоите на лыжах, вам легко и весело. Вы чувствуете себя покорителем этих заснеженных просторов, вы полной грудью вдыхаете свежий воздух, ваши щеки покраснелись от легкого морозца. Вы собираетесь вихрем промчаться по лыжне, наслаждаясь видом сказочного леса, слаженностью, гармоничностью и четкостью собственных движений.

Или, например, весна. Вы сидите на берегу небольшой спокойной речки и слушаете тихий плеск воды. Кроме него, вокруг нет никаких других звуков. Даже ветер не колышет свежую, нежно-зеленую, только что появившуюся

на свет листву деревьев, не играет яркими полевыми цветами. И внезапно эту тишину разрывает звонкая песня только что прилетевшей с юга птицы. Вы собираетесь встать и неспешно пройти по берегу реки, наслаждаясь царящей вокруг красотой и покоем, отдыхая от всех тревог и забот.

Лето. Яркий песок южного пляжа, теплое море, ослепительное синее небо. Ваш отпуск только начался, и впереди у вас целый месяц сплошных удовольствий и полноценного, качественного отдыха. Вас ничто не беспокоит, у вас есть все, что нужно для счастья. Вы собираетесь встать с песка и войти в теплую воду, а потом плыть, рассекая волну, наслаждаясь гармонией и простором.

А может быть, вы просто сидите с друзьями в уютном кафе. Играет тихая, спокойная музыка, неспешно льется беседа. Вокруг вас – самые близкие люди, те, с кем вы можете быть самим собой, кто охраняет вас от всех тревог и печалей. В бокале искрится красное вино, и вы собираетесь поднести его к губам и попробовать вкус этого замечательного напитка.

Вдумайтесь: в эти минуты у вас были и приятные чувства, и приятные намерения. Постарайтесь вновь пережить чудесные мгновения, погрузиться в них, вспомнить свои ощущения. Вспомните, что вы видели, какие запахи обоняли, какие звуки слышали. Вспомните, как вы себя чувствовали, что ощущало ваше тело, каждая его клеточка; как работало ваше сердце, какое настроение было у вас. И самое главное, сосредоточьтесь на своем энергетическом состоянии. Потому что ощущения расслабленности, покоя, счастья, хорошее самочувствие – это как раз признаки хорошей энергетики.

Вот он – эталон, вот норма, в которую вы, конечно же, с легкостью умеете входить по своей воле. Научившись входить в эталонное состояние, мы получаем возможность в любой момент своей жизни сравнивать свое текущее состояние с эталонным, чтобы мгновенно определить, насколько наше состояние далеко от идеального. С помощью эталонного состояния мы без труда отличаем норму от патологии.

Соберите в себе все эти ощущения, создайте из них единый, целостный комплекс. Это и есть ваше эталонное состояние, ваша норма. Именно так вы должны чувствовать себя всегда и везде.

Конечно, мало один раз вызвать у себя эталонное состояние. Это упражнение нужно повторять снова и снова, пока оно не будет доведено до автоматизма, пока вы одним небольшим усилием воли, без долгих воспоминаний и погружений в прошлое не сможете вызывать у себя эталонное состояние. Иногда вам будет достаточно просто вспомнить какую-нибудь одну деталь – например, запах или звук, – чтобы погрузиться в эталон.

Что даёт нам эталонное состояние? Во-первых, с ним, как со всяким эталоном, можно сравнивать себя нынешнего. Это позволяет четко выделять и локализовывать все патологии, все проблемы, все отклонения от нормы. При этом эталонное состояние позволяет производить не только диагностику, но и лечение. Оно помогает решать очень многие проблемы. Входя в эталонное состояние, вы автоматически становитесь сильнее и собраннее, вам начинает сопутствовать успех. В идеале вы все время должны находиться в эталонном состоянии, поэтому старайтесь входить в него как можно чаще.

Но эталонное состояние используется нами не только для этого – сфера его применения очень широка. При помощи него мы легко нормализуем свое состояние и проверяем на истинность свои цели и желания.

Проверка целей на истинность

Входим в эталонное состояние. Воспроизводим его до малейших деталей, вспоминаем все приятные ощущения. Теперь, находясь в эталонном состоянии, пытаемся проанализиро-

вать свою нынешнюю жизненную ситуацию. Смотрим на ситуацию как бы отстраненно, чтобы она не захватывала нас эмоционально: эмоции по-прежнему соответствуют эталонному состоянию, а не нынешней ситуации! Для облегчения этого задания можете представить себе, что вы в эталонном состоянии сидите в кинозале и смотрите со стороны, не включаясь эмоционально, как на экране разворачивается ваша нынешняя ситуация.

Теперь представьте себе, как бы вы хотели изменить эту ситуацию. На воображаемом экране прокрутите мысленно «кино», где ситуация изменяется в соответствии с вашим желанием.

Не вступает ли эта новая картина в диссонанс с вашим эталонным состоянием? Не чувствуете ли вы, что что-то беспокоит вас в том сценарии, который, как вам казалось, для вас желателен? Например, вы наметили себе новое место работы, в эталонном состоянии прокручиваете на воображаемом экране сцену вашего прихода в новый коллектив и... чувствуете, что как-то настроение портится и, вообще, не так уж радует вас эта перспектива, да и на работу эту новую на самом деле вас не тянет. Это означает только то, что ваше желание прийти на эту новую работу не является истинным – оно ложное, и надо от него отказаться, пока не поздно, пока не испортили сами себе жизнь. Искажение эталонного состояния может проявлять себя также в виде внезапного появления тяжести и тревоги на душе, пятен на вашем воображаемом экране, исчезновения на нем предметов или возникновения новых, незапланированных образов.

Если же картина осуществления желаемого не вступает в противоречие с эталонным состоянием, если данная перспектива, даже глядя из эталонного состояния, вас только радует, а вовсе не приводит в уныние, значит, желание истинно. Эталонное состояние попросту позволяет нам проверить, не конфликтует ли наше желание с подсознанием. Если не конфликтует – оно истинно. Если же наше желание искажает эталонное состояние, значит, имеется подсознательный конфликт, отвлекающий внимание сознания от поддержания эталонного состояния, – вот потому оно и искажается. Следовательно, данная цель не поддерживается нашим подсознанием, а потому должна быть изменена.

Это прекрасный прием, позволяющий рассмотреть ту или иную вещь не с точки зрения логики, а с позиций ее глубинного соответствия собственной личности, собственному подсознанию, которое чаще всего знает о нас и наших истинных желаниях гораздо больше, чем сознание. Но люди в большинстве своем привыкли пользоваться лишь сознательными слоями своего существа, а не подсознанием, лишь логикой, а не интуицией. Чтобы проверить свои цели на истинность, нет другого способа, как отключиться от логики и воспользоваться языком ощущений – единственным языком, который понимает наше подсознание. Для него не существует слов, логики, мысли. Для него есть лишь язык образов и ощущений.

Наша задача заключается в том, чтобы все пункты вашего списка соответствовали понятию о комфортном состоянии. Поэтому каждую сумму проверим в эталонном состоянии:

Сядьте поудобнее. Прикройте глаза. Отпустите все посторонние мысли. Все тревоги дня и ожидания вечера уходят, растворяются, исчезают. Мы здесь и сейчас. И мы позволили себе несколько минут абсолютного и полностью сосредоточенного покоя. Перед глазами пустой экран. И сейчас на этом экране возникает первый образ нашего эталонного состояния. Появляется картинка, и она становится более реальной, живой и насыщенной. Возникает звук, картинка делается еще более живой и насыщенной, и мы глубже погружаемся в свое эталонное состояние. Появляются запах и ощущение своего физического тела. И мы там, в своем эталонном состоянии. Находясь в эталонном состоянии, мы просматриваем еще раз сумму своих обязательных платежей: насколько она комфортна или не комфортна. Попробуем ее

регулировать – уменьшить или увеличить за счет чего-то и понять, как это принимается нами.

Сразу же запишите корректировку, если она произошла. Если все осталось прежним, просто поставьте восклицательный знак. Эта сумма принимается нормально.

Проверим каждую сумму в эталонном состоянии. Для этого погружаемся в то воспоминание, которое вы взяли за эталон, и, став собой тогдашним, вспоминаем суммы наших расходов по пунктам (можно подглядывать в записи, но старайтесь не терять сосредоточенности). При этом прислушиваемся к изменениям настроения, картинкам и ощущениям физического тела. Если возникает желание уменьшить или увеличить сумму, делаем это. Если приходят мысли о причинах, из-за которых вносятся эти изменения, – еще лучше! Делаем необходимые записи.

Если все осталось прежним, просто поставьте восклицательный знак. Эта сумма принимается нормально.

Проверяем все свои пункты через эталонное состояние. Например, задаем себе в нем вопрос по расходам на продукты: может быть, имеет смысл отказаться от некоторого количества мяса? Добавить фрукты? Записываем результаты корректировки.

А что с одеждой? Удовлетворены ли вы полученной суммой в эталонном состоянии? Ее надо увеличить? Уменьшить?

Далее – удовольствия. Непременно проследите, чтобы данный пункт был в вашем списке: нельзя все делать только под лозунгом «надо», что-то должно оставаться просто ни для чего, чтобы сделать себе и близким приятное. Проверяем свои расходы на удовольствия в эталонном состоянии, корректируем, записываем.

Так, пункт за пунктом проверяем в эталонном состоянии все свои статьи расходов. Теперь подсчитываем сумму трат с учетом корректировок. Скорее всего, она у вас не слишком изменилась по сравнению с первоначально рассчитанной суммой.

А теперь посмотрите на откорректированную сумму ($X_{\text{корр}}$). Как вы относились к своим первым подсчетам изначально и как относитесь сейчас? Воспринимается ли вами полученная сумма как нечто ужасное? Вы стали спокойнее? Очень важно, что данная сумма перестала пугать. Мы как бы приучили наше подсознание через эталонное состояние к этой сумме.

Определение своего потенциала

Далее мы будем использовать навыки своего эфирного тела, чтобы определить наш личный потенциал. Нам нужно будет выяснить, действительно ли мы можем зарабатывать высчитанную сумму или мы на самом деле можем иметь намного больше, но что-то нам мешает.

Нарисуем для этого линию на чистом листе в своем блокноте и поставим на ней 2 точки на приличном расстоянии друг от друга.

Теперь воспользуемся тактильными ощущениями. Ставим эфирный палец на нашу прямую и ведем им по ней. Стараемся ощутить, как воспринимаются отдельные точки (иначе, чем на прямой линии). Определите наличие точек на прямой. Вначале можно делать это с открытыми глазами, просто прислушиваясь к ощущениям пальца.

А теперь мы первой точке придадим значение прожиточного минимума на вашей территории (страна, область, город). Назовем ее min. Если ваши доходы меньше этого минимума, пусть это будет не среднестатистический, а ваш личный минимум.

Вторая точка – это ежемесячный максимум (max), причем не наш собственный, а максимум в принципе, который мы можем себе представить. Может быть, для вас это будет 5 тысяч долларов, а может быть, больше или несколько меньше.

Теперь проверьте пальцем, как воспринимаются точки минимума и максимума. Одинаково или по-разному?

Вероятно, на минимуме вы ощущаете холод или какую-то дыру. На максимуме – наоборот, тепло. Запомните эти ощущения.

А теперь, ведя пальцем от минимума к максимуму, найдите между ними точку X , соответствующую ежемесячной комфортной сумме, о которой шла речь в самом начале.

Таким же методом найдите на прямой-шкале точку для своей суммы, откорректированной в эталонное состояние, – X эталонное ($X_{\text{эт.}}$).

Далеко ли друг от друга точки X и $X_{\text{эт.}}$ ($X_{\text{корр.}}$)? В принципе, они должны находиться достаточно близко. А теперь мысленно формулируем вопрос к себе: а где мой реальный потенциал? Сколько я могу зарабатывать на самом деле? Держа в подсознании этот вопрос, ведем эфирным пальцем по прямой и находим эту точку. Используем подсказки своего эфирного тела. Где максимально приятно пальцу, там и тормозим. Отметьте точку своего потенциала на сегодняшний день как X потенциал ($X_{\text{пот.}}$).

Если у вас $X_{\text{пот.}}$ стоит за X и за $X_{\text{эт.}}$, это говорит о том, что вы на самом деле можете иметь больше. Для этого нужно просто эффективней использовать свои возможности. Кроме того, например, сменить работу, задействовать старые связи, наработать новые и т. п. Вспомните программу 2-й ступени, методы 4-й или 5-й ступени и начинайте активно изменять свою жизнь, потому что силы для этого у нас есть.

Если $X_{\text{пот.}}$ стоит до X и $X_{\text{эт.}}$, попробуем определить, что же нам не дает достичь сколько-нибудь приличного уровня жизни. Как правило, это заниженная самооценка, то есть мы сами себя не пускаем дальше. Необходимо разбираться с причинами такой нелюбви к себе.

Если у нас $X_{\text{пот.}}$ совпадает с X , то мы себя оцениваем достаточно адекватно. Нам надо подумать о том, что можно сделать прямо сейчас, чтобы начать повышать свой уровень дохода.

Естественно, все появившиеся по ходу работы мысли следует записывать.

Итак, мы определились с суммой, которая *необходима* нам ежемесячно. Она приятна нашему подсознанию, и что-то подсказывает, что на меньшее никто из нас уже не согласится. В результате этой увлекательной арифметики необходимая нам сумма, согласованная с подсознанием, появляется в нашей жизни очень естественно, как бы сама собой, уже через несколько месяцев.

Почему? Все очень просто. Сами по себе деньги (как бумажки) для подсознания не представляют почти никакой ценности. А вот когда мы их соединили с удовлетворением наших потребностей в еде, одежде, удовольствиях, жилье и т. д., это уже становится понятным, – это уже вкусно, удобно и тепло. И за этой «морковкой» подсознание, пожалуй, пойдет, приводя нас в фоновом режиме в нужное время к нужным обстоятельствам.

Итак, с помощью эфирного тела мы определили наши потенциальные возможности на сегодняшний день. Теперь у нас есть повод научиться правильно планировать свою деятельность в сторону увеличения дохода.

Но сначала попробуем сбалансировать наши взаимоотношения с внешним миром с точки зрения энергетики. Проще говоря, определим свой тип энергообмена и выведем его на наиболее благоприятный уровень.

Коррекция вашего энергообмена с миром

Это есть мы. Все, что вокруг, – окружающий нас мир. Все люди разные: кто-то настроен больше принимать от окружающего мира и меньше отдавать, другие, наоборот, принимают совсем мало в силу того, что недооценивают себя, но зато полностью посвящают себя людям, детям, коллегам, друзьям, родственникам и т. д. Наша задача – гармонизировать свои уровни отдачи и принятия.

Если человек принимает очень мало, а отдает очень много, он недолговечен, болеет, живет не очень состоятельно. Но самое главное, он чувствует себя физически плохо. Частично эти проблемы уходят после 1-й ступени корректировки.

Если человек больше настроен на прием, а меньше – на отдачу, через какое-то время его подсознание настраивается на потерю, и тогда он теряет деньги, у него крадут машину, он становится жертвой ограбления. Это происходит для уравнивания недостаточной отдачи.

Определите, в каких взаимоотношениях с миром вы сейчас находитесь. Попробуйте ощутить то, что к вам приходит (деньги, любовь, дружба, внимание, материальные и нематериальные блага), и то, что вы отдаете в этот мир (любовь, внимание, время, ваши силы, деньги и т. д.).

В идеале нужно отдавать столько же, сколько принимать. При этом мы не так сильно изнашиваемся и у нас нет ощущения, что нас используют. Для начала приведем себя именно в такую равновесную конфигурацию.

А теперь увеличим диапазон.

Попробуем ввести себя в состояние, когда мы и получаем и отдаем по полной программе. Постараемся сохранить ощущение, что в мире всего с избытком и мы не боимся отдавать, потому что к нам столько же и вернется.

Сядьте поудобнее. Прикройте глаза.

Взгляните на схему: маленький кружочек – это вы, а огромная сфера вокруг вас – это окружающий мир. Оцените, кто вы: тот, кто получал больше, чем отдавал, или, наоборот, тот, кто получал меньше, чем отдавал. Теперь начинайте расширять границы приема и отдачи до 180 градусов. Делайте это медленно, не спеша. Ощутите возрастание чувства принятия по мере расширения границ до максимума. Теперь так же осуществляем отдачу в окружающий мир. Запомните ощущение принятия с открытыми руками и такой же отдачи. Зафиксируйте его в своем сознании. Откройте глаза.

А теперь подумайте, что такое прием и что такое отдача. Когда мы кому-то что-то даем, человек, что-либо получивший от нас радуется, а мы, в свою очередь, получаем удовольствие от его радости. Так что же такое «принял» и «отдал»? Это условные понятия: мы что-то дарим – это отдача, получаем – это принятие.

Попробуем стереть границы между «даю» и «беру», ведь все в мире есть дарение и принятие одновременно. Мы дошли до состояния раскрытых 180 градусов, теперь границы надо вообще растворить, ощущая, что «даю» и «беру» – это единый процесс.

Прикройте глаза. Вспомните конфигурацию, когда есть я, есть мир, и есть граница приема и отдачи, – мы получаем полную чашу и такую же полную чашу отдаем. Вспомните также ощущение тонкой границы, которая разделяет принятие и дарение. А сейчас вы эту границу потихонечку растворяете. Есть я, и есть мир – запомните это приятное состояние, насладитесь им. Откройте глаза.

Ваше эмоциональное состояние стало полнее, вы почувствовали отсутствие границ в своей жизни. Продолжаем. Кто сказал, что мы отделены от мира? Мы – это часть мира. Сейчас вы воспроизведете состояние «мир и я» и сотрете последнюю границу, то есть станете целым миром, ощущая, что все его сокровища принадлежат вам и вы – настоящее сокровище.

Сядьте поудобнее. Прикройте глаза. Вспомните ощущение «я в целом мире без границ». Теперь постепенно ощущайте себя этим миром: я и есть мир. Стирайте последнюю грань. Запомните это ощущение мировосприятия. Откройте глаза и постарайтесь сохранить его.

Данные упражнения желательно повторять ежедневно. Они способствуют выработке нового мироощущения, нового позиционирования себя в мире.

Через 2—3 недели занятий происходят действительные сдвиги в самосознании, а вместе с отношением к миру меняется и сам мир: в ином качестве начинают выступать люди, деньги, вещи, иным смыслом наполняются события, да и протекают они по новому сценарию.

Очень часто принимать что-то от жизни нам мешает внутренний ступор. Позволяет его снять серия упражнений, которые выполняются в парах или в группах.

Парные упражнения

Суть этих упражнений сводится к тому, что один человек задает вопросы, произносит утверждения, делает предложения, а задача другого – отследить ответную реакцию на них своего физического тела, снять спазм или зажим там, где он возникает, и ответить. Задаются вопросы такого рода: «Если ты такой умный, то почему до сих пор такой бедный?», делаются утверждения типа: «Я тебя люблю», «Ты – лучший», высказываются предложения, например: «А давай с тобой займемся сексом».

Задача этого упражнения – научиться контролировать свои спонтанные спастические реакции, возникающие в ответ на завуалированные обвинения, похвалу, провокацию. К сожалению, подобные реакции усвоены нами с детства, с тех пор, когда родители подавляли нас на каких-то недочетах, а мы боялись выглядеть в глазах окружающих простофилями или выскочками, не решались высказывать в открытую свои желания. Научившись снимать внутренние зажимы, мы приобретем те самые качества открытости к миру и изменениям, которые, возможно, и стоят на дороге нашей успешности.

* * *

Итак, вы определили сумму, комфортную для жизни; выявили свой потенциал; научились раздвигать границы, отделяющие нас от мира, и стирать их и, вероятно, приняли решение и впредь работать в том же направлении. Теперь нужно определиться с целями, чтобы понять, с чего начать продвижение к успеху и благосостоянию.

Техника мозгового штурма

В этом нам поможет техника **мозгового штурма**.

Мозговой штурм – это великолепный способ структурировать свои мысли.

Выполняется он в два этапа. На первом этапе необходимо сформулировать интересующий вас вопрос. Например: чего я хочу? Теперь запишите все, что приходит в голову в ответ на этот вопрос, совершенно не оценивая приходящие идеи с точки зрения логики (возможно – невозможно). Напоминаем, что желать можно не только вещи, но и события, ощущения, отношения.

На втором этапе идет логическая обработка полученной информации. Предлагаем вам один из вариантов мозгового штурма, который позволяет определить оптимальную бесконфликтную последовательность достижения целей.

На чистом листе нарисуйте таблицу из 5 столбцов. В первом запишите 15 своих желаний, спонтанно сформулированных, без всякой логической оценки, без проекции на их исполнимость-неисполнимость. Закончились идеи – снова задайте себе вопрос: «Что я хочу?» – и пишите дальше.

Далее в следующем столбце напротив каждого желания выставьте балл от 1 до 15, разбирая желания в порядке значимости: самому желанному соответствует номер 1, самому мало-значимому – 15.

В следующем столбце оцените желания с точки зрения простоты выполнения: то, что сделать легче всего, – 1 балл, чуть посложнее – 2 и т. д. Соответственно самое трудновыполнимое желание получит 15 баллов.

В столбце 4 напишите напротив каждого желания произведение значений 2 и 3. Теперь найдите в столбце 4 самую маленькую цифру и напротив нее в столбце 5 поставьте цифру 1. Далее – цифру 2 напротив следующего по величине значения 4 столбца и т. д. Одинаковым величинам в столбце 4 присваиваются соответственно одинаковые индексы в 5-м.

Итак, теперь анализируем. Найдите в столбце 5 цифру 1 и прочтите соответствующее ей желание, цифру 2 – прочтите желание и т. д. Столбец 5 дает нам последовательность шагов, указывая, с чего начинать. Его цифры отражают наиболее желанные и реальные для нас сейчас цели.

Прodelайте следующее: возьмите свою цель 1. И ответьте себе на следующие вопросы: «Хочу?» (Да.), «Могу?» (Да.), «Надо это делать?» (Да.) А теперь возьмите цель №10. Ответьте себе на вопросы: «Хочу?» (Да.), «Могу?» (Уже не очень.), «Надо?» (Надо, но...) Напрашивается вывод: в самом деле, начинать надо с того, что сейчас наиболее достижимо. Очень часто мы пробуксовываем, потому что не знаем, с чего начать, а в действительности нам трудно бывает определить, какой шаг проще.

Метод мозгового штурма помог нам ранжировать наши желания и определить цели. Он принципиально применим в любой ситуации, которая требует быстро выработать какие-то планы, решения и т. д. И конечно, к нему следует прибегать каждый раз, когда вы ощущаете трудности в формулировании целей на ближайшее будущее и перспективу. Естественно, список желаний (или чего-то другого) может варьировать по количеству пунктов. Число 15 – очень условное, вы можете набросать 5 или 25 предложений – все зависит от того, каким временем вы располагаете и что собираетесь получить на практике от техники мозгового штурма.

Вопрос: «Чего я хочу?» (или любой другой)	Хочу	Могу	Умножить	Оптимальная последовательность
Танцевать	1	2	2	1
Водить машину	2	3	6	2
Побывать на карнавале в Бразилии	5	7	35	7
Купить машину	7	4	28	6
Проехать по Амазонке	9	9	81	9
Встретиться с Васей	3	5	15	4
Сходить с друзьями в кафе	8	1	8	3
Погасить кредит	4	6	24	5
Завести собаку	6	8	48	8

Такая последовательность ваших действий позволяет избежать внутренних конфликтов, которые возникают в случае, когда мы пытаемся двигаться к логически намеченным целям, задвигая в дальний угол эмоционально значимые цели.

Техника мозгового штурма-2

Теперь проведем более сложный мозговой штурм. Его методика нами уже освоена. Она реализуется в два этапа. На первом автоматически формулируем вопрос, который нас интересует, и записываем все ответы, которые приходят в голову, не думая, умны они или глупы, реальны или нет, – все подряд, в течение 5 минут. Не даем себе задумываться. На втором этапе логически оцениваем написанное и проставляем баллы по 10-балльной шкале.

Возьмите бумагу. Согните листок пополам, на одной половине вы будете фиксировать то, чего хотите; на другой – то, чего собираетесь достичь.

Мозговой штурм «Чего я хочу?»

Для разогрева задайте себе вопрос: «Что я хочу сейчас?» Как, мы уже говорили, желать можно вещи, события, состояния, встречи. Пишем все, что приходит в голову. Например, есть, пить, спать, одеться. Как только мысли на этот счет закончатся, снова задайте себе тот же вопрос: «Что я хочу сейчас?» Отвечайте не задумываясь, все быстрее и быстрее. Достаточно, можно подвести черту.

Теперь следующий вопрос: «Что бы я хотел иметь через неделю?» Пишите все, что приходит в голову, все, что вы бы хотели получить в течение недели. Итак, еще парочка идей, и подводим черту.

Следующий срок – месяц. Ощутите этот срок, его емкость. Представьте, какая будет погода, как это может повлиять на ваши желания? Что вы хотите иметь в течение ближайшего месяца? Пишите быстро, не стесняйтесь своих желаний. Что я еще хочу? Встречи, события, деньги, предметы, поездки, отношения... Заканчиваем, подводим черту.

Теперь работаем со сроком плюс три месяца к сегодняшнему дню. Ощутили 3 месяца, смену сезона, соответствующие изменения в погоде и жизни. Записываем все, что можно захотеть в течение этих трех месяцев, все, что вам может понадобиться. Ускоряем процесс записи, быстро дописываем. Еще две последние идеи – и подводим черту.

Следующий срок – полгода. За это время сменится уже два сезона, наверняка будут какие-то праздники – может быть, ваш день рождения, может быть, Новый год, Пасха. Что вы хотите иметь в течение этих 6 месяцев? Не беда, если образуются какие-то повторы. Вполне вероятно, вы ощущаете необходимость в том, чтобы справиться с какими-то внутренними проблемами, – записывайте все, не стесняйтесь. Теперь быстрее, ускоряемся и заканчиваем.

Далее расписывайте свои желания на год. За это время поменяются четыре сезона, случатся все возможные праздники, вы отгуляете отпуск, возможно, встретите новых людей, поменяете работу, у вас может родиться ребенок, вы можете переехать в другую страну и т. д. и т. п. Подумайте, что вы хотите получить в течение года. Акцентируйте внимание на сроке. Год – это очень большой срок. Итак, задайте себе вопрос: «Что я хочу за эти 12 месяцев?» Неважно, умная это мысль или не очень, – пишите все, что приходит в голову. Не просматривайте свои записи, просто задав себе вопрос, отвечайте на него. Ускоряйтесь – остается мало времени! Не анализируйте, а только записывайте все приходящее в голову, пишите быстро – идей много, времени мало. Последняя минута, полминуты... Подводите черту, все.

Теперь анализируем написанное логически. Просматриваем все свои записи и присваиваем желаниям баллы от 1 до 10. Если чего-то хочется больше – 10 баллов, если меньше – 5 и менее. Баллы на одно желание в разных промежутках (сроках) могут быть разными. Пометьте «птичками» желания в каждом временном промежутке, которые вы оценили в 8—10 баллов. Если желания переходят из одного периода в другой, выпишите их отдельно – они очень важны, и их надо реализовывать в дальнейшем обязательно. Вполне может быть, что в результате этого штурма вы узнаете о себе нечто новое. Если у вас больше пяти «главных желаний» в месяц, то их нужно опять выписать и присвоить им баллы согласно иерархии. С высшим баллом должно остаться не более пяти желаний для срока 1 месяц. На 3 месяца допускается 5—7 таких желаний, на полгода – 7—8, на год – 8. Если «главных желаний» больше 8, то еще раз измеряем их друг относительно друга. Таким образом, вы сформулировали для себя целую серию программ – на неделю, месяц, три месяца, полгода, год вперед. Заканчиваем эту работу, стараемся отвлечься от неё.

Мозговой штурм «Чего я собираюсь достичь?»

Возьмите другой лист бумаги. Забудьте все, что писали раньше. Теперь второй вопрос: «Чего я собираюсь достичь»? Снова поставьте перед собой сроки – недельный, месячный, трехмесячный, полугодовой, годовой. Нас интересуют на этот раз реальные дела, которые вы пла-

нируете на определенный срок к производству. Итак, у вас уже все расписано – как жить, чем заниматься в течение разнокалиберных сроков. То есть образовался реальный план, что очень важно.

Далее оцениваем каждый временной промежуток, причем баллы выставяем уже не по хотению, а по важности. Самое важное – это 10 баллов. Логически рассматриваем каждое из запланированных достижений со всех сторон. Если какие-то достижения переходят из одного периода в другой, идут красной нитью, надо подчеркнуть их или выписать в отдельный список. Если на месяц приходится больше пяти выделенных 8—10-бальных достижений, снова дифференцируйте их и выделите 5 наиболее важных.

Анализ совпадений

Теперь возьмите листик с желаниями и оцените совпадение выделенных желаний и выделенных достижений. Что вы хотите и что будете делать в реальности? Сопоставьте одно с другим. Собираетесь ли вы выполнять то, что желаете? Нельзя себя насиловать, потому что это мешает быть счастливыми. Если хочется что-то записать, сделайте это. Вполне вероятно, у вас возникнет вопрос: может быть, сразу внести в свои планы желания? Часто мы живем, руководствуясь не желаниями, а тем, что должно делать, как должно поступать. Однако не имеет смысла так ограничивать свои горизонты.

Если ваши желания во многом совпадают с достижениями, вы человек цельный. Обязательно откорректируйте свои формулировки: исключите слово «заработать», заменив его на «получить», «иметь», «приобрести».

Техника впускания целей

Вспомните еще раз удивительно приятную технику коррекции энергообмена с миром. Войдите в последнюю конфигурацию «Я есть весь мир» и в этом состоянии подумайте о цели №1 из столбца 5. Как меняется восприятие этой цели?

Возникает ощущение приближения цели и большей наполненности пространства вокруг вас. Прodelайте то же самое с первыми тремя целями.

Более совершенные технологии работы с намеченными целями вы можете освоить на 2-й ступени обучения в Школе ДЭИР.

ПРЕДЧУВСТВИЕ ПУТИ

На первом уровне нашей программы вы определились с целями, получили в руки инструменты структурирования ближайшего будущего. Теперь пришло время представить свою жизнь более конкретно: научиться ее продлевать, корректировать прошлое, выстраивать будущее, продуцировать адекватные мечты и их реализовывать.

Проводимый в рамках программы «Благосостояние» семинар называется «Предчувствие пути», и, пройдя его, каждый должен иметь точное представление о своем месте в жизни, своих устремлениях, направлении развития и т. п., то есть о том, что в совокупности можно назвать путем. Обратите внимание: речь идет именно о представлении, а не о четкой программе действий, потому что изначально необходимо именно осознать себя как личность, индивидуальность и понять потребности этой личности, а уже потом в соответствии с ними формировать направление своих поисков.

Дело в том, что для многих непривычно задумываться о причинно-следственных связях. Они полагаются на волю случая и не пытаются построить свою жизнь, скорее наоборот: жизнь крутит ими, а они подчиняются ее течению и полагают, что так и надо. Однако это не касается участников программы: уже после 1-й ступени обучения они приобретают новый взгляд на мир, отказываются от роли постоянно ведомого человека, стремятся сами отвечать за все происходящие с ними события, быть их инициаторами и первопричиной.

Этот этап посвящен выработке активной жизненной позиции. Его цель – научиться понимать себя, логику своей жизни и направлять ее в нужное русло. Наша задача – сознательное моделирование своей жизни, «притягивание» людей, обстоятельств, выработка определенного отношения ко всему происходящему.

Очень важно понять, что благосостояние не сводится только к материальному уровню, количеству денег в кошельке или на банковском счету. Данная категория шире, она включает и общее представление об успешности, которая складывается из следующих составляющих:

- состояние здоровья;
- взаимоотношения с людьми (любовь, дружба, деловое и экстремальное общение).

Именно работе с нематериальными составляющими понятия «благосостояние» и посвящен семинар «Предчувствие пути».

Первоначально необходимо выбрать себе некий якорь, константу, которая присутствовала в нашей жизни всегда и, очевидно, пребудет в ней до самого конца¹. Таким якорем может служить любое действие, которое, словно своеобразный ритуал, мы повторяем механически день за днем, совершенно не задумываясь о его алгоритме, поскольку все происходит автоматически. Например, каждый из нас имеет обыкновение чистить зубы. Для этого не надо принимать каких-то особых решений: проснувшись утром, мы просто отправляемся в ванную и беремся за щетку, мысли же наши при этом обычно витают где-то далеко. Вот утренняя чистка зубов и будет нашим якорем.

Однако, прежде чем приступать непосредственно к реализации программы, необходимо выполнить подготовительное упражнение на внутреннюю гармонизацию.

Техника гармонизации

Прикройте глаза и уберите, отпустите все посторонние мысли. Все тревоги дня и ожидания вечера уходят, растворяются, исчезают. Вы здесь и сейчас и позволили себе несколько минут абсолютной гармонии. Перед

¹ Используемая ДЭИР технология якоря берет свое начало от технологий, применяемых в НЛП. Естественно, она применяется в модифицированном, адаптированном под ДЭИР виде.

глазами пустой и свободный экран, и сейчас на этом экране возникает первый образ вашего эталонного состояния. Возникает картинка, она становится более яркой, живой, насыщенной, и вы все глубже и глубже погружаетесь в свои воспоминания. Как только появляется звук, картинка становится еще более яркой и насыщенной. Возникает запах, и появляются ощущения физического тела там, где вы находитесь, – вы в своем эталонном состоянии. В этом состоянии вы начинаете ощущать свой центральный восходящий поток. Он приятный, теплый, упругий, наполняющий вас эмоциями. Вы ощущаете, что он идет от низа живота, движется по животу перед позвоночником, через солнечное сплетение и диафрагму к грудной клетке, затем поднимается выше – в шею перед позвоночником, через основание черепа проникает в мозг и уходит наверх. Поток приятный, упругий, он наполняет вас силой и эмоциями, вы ощущаете его в эталонном состоянии. Вы чувствуете, как навстречу восходящему потоку устремляется центральный нисходящий поток. Чистый и прозрачный, он наполняет вас ясностью и ощущением осознания. Этот поток входит через макушку головы в центр мозга, направляется в шею, перед позвоночником перемещается к грудной клетке, опускается ниже через диафрагму, солнечное сплетение и в нижней живота уходит куда-то вниз. Вы находитесь в эталонном состоянии и ощущаете оба своих центральных потока: и упругий теплый и приятный восходящий, и ясный, чистый и прозрачный нисходящий. Вы наслаждаетесь согласованным и гармоничным течением и начинаете понемногу приближать свое эталонное состояние к состоянию «здесь и сейчас». Вот вы прошли уже четверть пути в эталонном состоянии – все начинает протекать согласованно и гармонично... Вот вы миновали половину пути, ощущая согласованное гармоничное состояние восходящего и нисходящего потоков и находясь в эталонном состоянии... Три четверти пути – и вот вы уже почти приближаетесь к состоянию «здесь и сейчас»... Вы уже можете ощутить гармонию между потоками в эталонном состоянии и потоками «здесь и сейчас». Наложите потоки из эталонного состояния на состояние «здесь и сейчас», отбросьте эталон, с помощью дыхательных движений ощутите ваши усиленные гармонизированные центральные потоки «здесь и сейчас». Откройте глаза!

Техника на раскрытие к миру

Теперь необходимо повторить упражнение на раскрытие к миру – «есть мир, и есть человек». Как уже говорилось, каждый человек может быть и принимающим и отдающим. В разное время и в разных обстоятельствах мы в большей степени являемся или принимающей, или отдающей стороной. В настоящий же момент вам предстоит раздвинуть горизонт своего потенциала на 180 градусов, задать себе установку на равные доли принятия и отдачи. Упражнение делается с закрытыми глазами, задача – представить себе, что растворяются все границы, разделяющие вас с окружающим миром. В конечном итоге вы должны отождествить себя ним. Займите удобную позицию сидя, уравновесьте в себе потоки на отдачу и на принятие. Приступайте к выполнению упражнения:

Прикройте глаза, почувствуйте поток, который вы готовы принять от мира, – он течет к вам. Вы также ощущаете поток, который исходит от вас. Начинайте раздвигать границы. Делайте это так, чтобы принять ровно столько, сколько отдали, без ограничений. Запомните это ощущение раздвигания границ, когда вы принимаете от мира полную чашу и такую же полную чашу в него отдаете. А теперь стирайте границы, потому что прием и отдача, дарение

и благодарность – это одно и то же. Стирая границы между приемом и отдачей, вы ощущаете, что это единый процесс энергообмена, происходящий в мире, и что вы участвуете в этом процессе. А теперь потихонечку стирайте границы между собой и миром, ощущая, что есть мир и что в нем существуете вы. Все сокровища мира принадлежат вам! Запомните это ощущение, насладитесь им и, открыв глаза, еще некоторое время удерживайте это состояние.

ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ. ТЕХНИКА ВЫСТРАИВАНИЯ ЛИНИИ СВОЕЙ ЖИЗНИ

Анализ прошлого и моделирование будущего

Гармонизировав свое состояние, следует приступить к анализу вашей прошлой жизни и моделированию будущего.

Нарисуйте линию своей жизни на бумаге и продумайте, какой бы вы хотели ее видеть. Как уже говорилось выше, нашим якорем будет утренняя чистка зубов.

Возьмите ручку и блокнот и начинайте работать. Вам предстоит сделать следующее.

Представьте себе сегодняшнее утро: вероятно, в самом его начале вы почистили зубы.

– Поставьте на первом листе блокнота точку исходя из представления, что данный лист – ваша жизнь, а точка – сегодняшняя утренняя чистка зубов (вспомните, как этот процесс происходил, восстановите его детали). Поставьте под точкой сегодняшнее число и ваш возраст.

– После этого прикройте глаза и вспомните такой же день ровно 3 года назад: сколько вам было лет, где вы находились, при каких обстоятельствах вам довелось тогда чистить зубы. Теперь откройте глаза и выберите на листе место для точки, которая обозначит этот момент три года назад (подпишите дату).

– Снова закройте глаза и вспомните, сколько вам было лет, где вы были и как и чем чистили зубы за 5 лет перед чисткой зубов 3 года назад (то есть уже 8 лет назад по отношению к нынешнему дню). Найдите место на своем листе для соответствующей точки и поставьте под ней дату.

– Опять закройте глаза и перенеситесь еще на 5 лет назад (на тринадцать от сегодняшнего дня): вспомните, сколько лет вам было, где вы в этот момент находились, как и при каких обстоятельствах чистили зубы. Поставьте точку на листе, подпишите ее соответствующим числом.

– Далее перенеситесь на 18 лет назад, затем – на 23 года (фиксируйте моменты ритуальной утренней чистки зубов точками на листе, подписывайте их).

– Отбросьте еще 5 лет, перенеситесь на 28 лет назад, снова вспомните о том, сколько вам в этот момент было лет, где вы находились, при каких обстоятельствах чистили зубы. Поставьте последнюю точку, отвечающую за прошлое.

А теперь перенесемся в будущее.

– Представьте, как вы будете чистить зубы утром ровно через три года. Постарайтесь создать максимально реалистичную картину: в деталях нарисуйте себе, каким вы станете через три года, где будете находиться (в какой стране, в каком городе, в какой квартире, в какой ванной комнате) и как будете чистить зубы. Обозначьте этот момент на листе бумаги точкой и подпишите дату.

– Повторите то же самое, добавив еще 5 лет: в деталях представьте себя через пять лет и то, как вы будете чистить зубы, теперь уже через 8 лет. Обозначьте данный момент точкой на листе бумаги, подпишите ее.

– Далее прикройте глаза и перенеситесь снова на 5 лет вперед: детально представьте себе утро ровно через 13 лет: где и с кем вы будете его встречать, в каком настроении, что у вас будет за работа, какие личные задачи будут стоять перед вами, в какую ванную вы зайдете, чтобы почистить зубы. Обозначьте этот день еще одной точкой, подпишите ее.

– Добавьте еще 5 лет (итого плюс 18 к сегодняшнему дню), снова представьте себе в деталях соответствующее утро, снова моделируйте свой образ, мысли, душевное состояние. Поставьте точку, обозначьте дату.

При желании можете добавить еще несколько точек в зону прошлого и в зону будущего.

А теперь последовательно соедините точки от самой первой, когда вам было совсем мало лет, до сегодняшнего состояния. Получилась линия вашей жизни. Продолжайте линию, последовательно соединяя точки будущего. Теперь линия нашей жизни вычерчена окончательно (по всей видимости, она у вас получилось незамкнутой, то есть со свободными концами, – это правильно), и пришло время ее проанализировать.

– В каждом возрастном периоде есть наиболее приемлемые и интересные занятия, соответствующие стиль и ритм жизни, свои особенности. Подумайте и запишите свои планы с учетом продленных лет.

– Опять ощутите свое виртуальное пространство. Как воспринимается в нем линия жизни после проделанной работы? Соедините в виртуальном пространстве планируемую деятельность с каждым временным промежутком, интенсивно насыщая восходящим потоком.

– Подумайте о своем ближайшем будущем (5—10 лет). Как оно воспринимается? А более отдаленное? При правильно проделанной работе мысль о будущем вызывает прилив сил и спокойную уверенность.

Поскольку в коллективном бессознательном время человеческой жизни многие века ограничивалось максимумом в 90—100 лет, вам придется потрудиться для ее продления. А это значит, что упражнение стоит повторять как можно чаще, чтобы в вашем сознании и подсознании закрепилось и стало привычным такое пространство и время вашей жизни. Кроме того, вы должны понимать, что чем больше людей раздвигает и продлевает свои годы, тем легче будет это сделать каждому. Все вместе мы создаем новую доминанту в коллективном бессознательном, а наши энергоинформационные навыки помогут усилить этот процесс. При этом, естественно, надо проявлять заботу о поддержании физического тела в хорошей форме.

Посмотрите на свою линию жизни, подумайте о том насколько она изломана, какие изгибы и изломы вам хотелось бы подровнять. А может быть, вам захочется развернуть ее совсем в другую сторону. Оценивая ее таким образом, опирайтесь только на свои первичные впечатления, которые можно выразить словами «нравится – не нравится».

Далее отвлекитесь от рисунка и вспомните, на что похожа на нем ваша линия прошлой жизни. На дорогу, на тропинку, на тяжелую горную тропу? Какие ассоциации у вас вызывает ваш жизненный путь до сегодняшнего дня? Запишите их на новом листе в блокноте. Там же зафиксируйте, каким хотелось бы вам воспринимать свое прошлое, перечислите соответствующие пункты. Возможно, оно представляется сейчас слишком гладким, а вам хотелось бы, наоборот, чего-то более изломанного и тернистого или наоборот. В случае, если вас все устраивает, отметьте и это. Еще раз задумайтесь о том, какой была ваша жизнь до сегодняшнего дня. Запомните начертание своей линии прошлой жизни и посмотрите на нее из эталонного состояния.

Погрузившись в эталонное состояние, вы воспринимаете плоско нарисованную на листе бумаги линию жизни объемно: для вас это не просто ломаная или кривая, а годы, события, встречи и расставания с другими людьми. Можно при желании проговорить все отмеченные даты, сознательно сгладив слишком острые углы, переставить акценты в своих воспоминаниях – все в вашей власти. Если будет необходимость, исправьте, откорректируйте ход своей жизни в эталоне и так же в эталоне идите в будущее, корректируйте в эталоне и его. Возможно, изначально вы не решились представить себе что-то, работая на бумаге: например, свои успехи, материальный статус и т. п.

Итак, сделайте следующее:

Сядьте поудобнее, посмотрите еще раз на линию своей жизни на листе бумаги. Прикройте глаза и убирайте все посторонние мысли. Все тревоги дня и ожидания вечера уходят, растворяются, исчезают. Перед глазами пустой и свободный экран, и сейчас на этом экране возникает первый образ вашего эталона состояния. Возникает картинка, и она становится более яркой, живой,

насыщенной. Вы все глубже погружаетесь в воспоминания. При появлении звука картинка делается еще более яркой и насыщенной, вы чувствуете запах, и ощущения физического тела там, где находитесь. Вы в своем эталонном состоянии и сейчас, в этом состоянии, вспоминаете, как выглядела линия вашей жизни в прошлом начиная с сегодняшнего дня: 3 года назад, 8 лет, 13, 18, 23... Вспоминайте, как идет линия, и, если есть желание, промежуточные звенья сглаживайте или делайте более широкими либо более узкими – как захотите.

А теперь из эталонного состояния вспомните сначала сегодняшнее утро, а затем то, что вы запланировали на ближайшие 18 лет. Три года вперед: где вы чистите зубы, как вы это делаете, куда ведет линия от сегодняшнего дня? Восемь лет вперед: где, как, в каком состоянии? Тут же моделируете себя желаемого, свое желаемое внутреннее и внешнее состояние, закрепляете его через эталон и отмеряете уже 13 лет от сегодня. Какое у вас физическое и духовное состояние? Где вы находитесь и как себя чувствуете? Затем отмерьте 18 лет вперед: где вы находитесь и как себя чувствуете?

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.