

ЮЛИАНА АРСЕНЬЕВА



# ПОБЕЖДАЕТ

*любовь*

КАК ПРОБУДИТЬ ВНУТРЕННЮЮ СИЛУ  
ДЛЯ ВДОХНОВЕННОЙ ЖИЗНИ В ГАРМОНИИ



Юлиана Арсеньева

**Побеждает любовь. Как  
пробудить внутреннюю силу для  
вдохновенной жизни в гармонии**

«Питер»

2022

УДК 316.62  
ББК 88.52

## **Арсеньева Ю.**

Побеждает любовь. Как пробудить внутреннюю силу для  
вдохновенной жизни в гармонии / Ю. Арсеньева — «Питер»,  
2022

ISBN 978-5-4461-1953-0

Главная цель этой книги – взглянуть на себя по-новому. Раз и навсегда решиться преобразить свою жизнь и, не откладывая на завтра, воплотить, наконец, в жизнь то, о чем всегда мечталось. В течение жизни мы все неминуемо изменяемся, так почему бы не сделать этот процесс контролируемым и осознанным? Юлиана Арсеньева – коуч международного уровня, мотивационный спикер, тренер личностного роста – поможет вам пробудить безусловную веру в себя и ощутить, на что способна любовь. Читая эту книгу, вы начнете любить и уважать себя по-настоящему, узнаете, кто вы на самом деле и проявитесь в этом мире настолько ярко, насколько захотите. Вы узнаете, где найти силы и ресурсы на достижение целей, чтобы счастливая жизнь стала для вас не удаляющейся мишенью, а реальностью. Книга адресована людям, находящимся на пороге удивительных открытий в своей судьбе, которые отважились посмотреть в самую суть и увидеть что-то важное. Тем, кто мечтает наполнить свою жизнь смыслом, готов к самосовершенству и точно знает, что рано или поздно побеждают любовь, добро и правда. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 316.62  
ББК 88.52

ISBN 978-5-4461-1953-0

© Арсеньева Ю., 2022

© Питер, 2022

## Содержание

Благодарность	7
Введение	8
Какие планы у Бога?	10
Когда кажется, что все не так	12
Если ты не горишь своим делом, ты выгораешь	14
Где магия?	15
Доверие – основа всех впечатляющих явлений и событий в нашей жизни	16
Не кто-то настраивает нас как инструмент, а мы сами	17
Пара слов о тебе	18
Время для перемен	20
Глава 1	22
Первая утрата	24
Где начинаются чудеса	27
Заноза в твоей душе	29
Все мы родом из детства, или распахнутые миру глаза	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Юлиана Арсеньева**  
**Побеждает любовь. Книга о том,**  
**как пробудить внутреннюю силу для**  
**вдохновенной жизни в гармонии**

© ООО Издательство «Питер», 2022

## **Благодарность**

Благодарю Бога за все, что у меня есть, и за то, чего у меня нет.

Благодарю своих родителей за безусловную любовь и веру в меня.

Благодарю моего мужа за любовь, мудрость, опору и фундаментальную поддержку во всех моих начинаниях.

Благодарю моих детей за счастье материнства и вдохновение каждый день становиться лучше и сильнее.

Благодарю моих жизненных учителей, уроки которых не дают мне останавливаться в работе и на своем пути.

Благодарю то время, место и условия, в которых я родилась, – для меня это лучший жизненный сценарий из всех возможных.

Благодарю. Люблю.

## Введение

*Посвящается моей бабушке*

Книги приходят в этот мир сами. Рождаются в тот самый час, когда наступает их время проявиться. Будто бы птицы, выпархивают из твоего сердца слово за словом, строчка за строчкой. Вовремя, ни минутой раньше, ни минутой позже. Это сакральный процесс проявления сути. Главное – не мешать ему, а внутренне согласиться стать тем, через кого книга придет в этот мир и оживет.

Каждая написанная книга имеет высшую цель. У каждой живой рукописи есть своя незримая миссия. И каждая выпорхнувшая из сердца автора «птица» в назначенный час обязательно достигает сердца своего читателя.

Так и эта книга – она очень долго ждала своего часа, того самого. Периодически будто бы пробуя бумагу словом на вкус и опять замирая где-то посередине груди. Она ждала момента, когда ее станет невозможно сдержать и она сама, строчка за строчкой, напишет себя.

Я жила с этой книгой многие годы, до конца не зная, в каком именно жанре она будет написана, как будет названа и когда издана. День за днем проживая, проговаривая, пропевая ее внутри себя, я давала ей свободу выбирать самой момент своего появления на свет. Каждый раз, слыша призывы написать книгу, советы и рекомендации, я снова и снова задавала себе вопрос: «Сейчас ли?» И, чутко прислушиваясь к себе, понимала, что нет, ее время еще не пришло. Мне было очень важно не просто написать книгу, а провести ее через себя, «прожить». Оттиском, отпечатком, проявленным снимком моей сути, души, тайны, которой до конца не постичь и не изведать. Прикосновением. Я точно знала, что она будет, и этого было достаточно, чтобы события разворачивались сами по себе наилучшим образом.

Пока нам кажется, что все замерло в статике и ожидании, на самом деле происходит самая большая, но невидимая глазу работа.

Внутреннее ощущение неминуемости этого события порождало внутри меня глубинное доверие и тотальное проживание момента, где я была писателем, чья книга должна была вот-вот появиться на свет. Стоило мне разрешить себе наслаждаться процессом ожидания, отпустив зацепку за финальный результат и снизив избыточную важность этого события, как все приобрело само по себе ранее искомую мной форму и очертания.

Мне удалось прожить осознанно каждый миг жизни, который я провела в ожидании одного из главных своих творений. Чувствуя и запоминая каждый драгоценный момент того времени, что мы прожили с моей книгой один на один, только я и она в моей голове, сердце, теле, душе. В то время со мной происходило много удивительного. Все люди и события в моей жизни как будто бы выстроились в хронологическом и смысловом порядке, словно давая мне еще раз на собственной шкуре испытать то, о чем я собиралась писать.

Оборачиваясь назад, я понимаю, что в тот период прошла одну из своих мощнейших личностных трансформаций. А книга как будто ждала все это время, пока я перейду на новый уровень, и не спешила появляться на свет. Именно поэтому она в итоге получилась, на мой взгляд, такой живой, искренней и откровенной: чтобы читатель, пройдя по оставленным мной следам, смог по-новому взглянуть и на свою жизнь. А быть может, даже решился что-то в ней кардинально изменить. Как оказалось, мы все боимся не только самого худшего, что может произойти с нами в жизни, но и самого лучшего. Каждый из нас, бесспорно, может быть совершеннее, чем мы есть сейчас, но сомнения, неуверенность в собственных силах и страхи не дают нам решиться на это. Мы проживаем свои жизни, не используя львиную долю тех способностей и возможностей, которыми обладаем. Но, глядя на опыт другого человека, решиться действовать легче, ведь, когда ты видишь, что у него получилось, внутри тебя зарождается



надежда, что может получиться и у тебя. Любая книга – это, безусловно, опыт автора, который сквозь строки и смыслы ложится в основу его истории взлетов и падений. Перенимая этот опыт, гораздо легче совершенствовать свою личную историю. Поэтому я призываю всех читать книги, ведь в них есть ответы абсолютно на все вопросы, которые так или иначе интересуют человечество.

Забегаю вперед, скажу, что после написания этой книги такое понятие, как уровни, целиком и полностью ушло из моей жизни. Я абсолютно по-новому стала чувствовать себя и смотреть на эту жизнь. Все уровни остались далеко в прошлом, во мне же упрочилось ощущение, что я перешла в измерение безграничных возможностей и потенциала, который обусловлен только моим желанием и позволением. Мне больше не требовались меры для условных рамок, которыми я раньше себя ограничивала. На смену этому пришла внутренняя свобода, которую смешно пытаться поместить в какой-то определенный масштаб, она безгранична. И я очень благодарна моей книге, ведь именно она привела меня к этому по-настоящему прорывному осознанию своей жизни. Ведь, пока ты пишешь книгу, находишься с ней в глубоком диалоге, искреннем, честном, откровенном, почти сакральном и так лучше познаешь себя, все тайное и неведомое становится явным и очевидным.

Однажды утром я ясно ощутила, что уроки пройдены и завершены, а любовь и счастье переполняют меня настолько, что я просто больше не могу ими не делиться. Волшебный миг настал – я была полностью готова провести свою книгу в жизнь. С того момента прошли 1 месяц, 2 недели и 5 дней – и вот она в твоих руках, дорогой мой читатель. Эта книга писалась стремительно, будто бы знала каждый свой следующий шаг заранее, ступала уверенно – и сегодня, в день своего 33-летия (05/05/2021), я праздную и ее Рождение.

Когда ты долго над чем-то трудишься, шаг за шагом прилагая необходимые усилия, в какой-то момент, когда происходит то, ради чего все это задумывалось, случается нечто необыкновенное. Ты как будто бы переходишь в состояние чистого служения, отбрасывая в сторону все сомнения, как шелуху. И если работа сделана добросовестно, с искренней самоотдачей, служением и любовью ко всему сущему, то все происходит так, как ты даже мечтать не мог. Так произошло и с этой книгой. В одной точке соединилось все: ресурсы, возможности, самые лучшие условия, мощные профессионалы. Как будто бы вся вселенная заботливо подтолкнула меня в объятия мира писателей. И вот результат – книга перед тобой, дорогой читатель.

## Какие планы у Бога?

Если задаться целью и проследить взаимосвязь всех событий в жизни человека, то можно обнаружить забавные совпадения. Когда случаются по-настоящему знаковые события в жизни, им всегда предшествует целая череда «случайностей». Порою мы обижаемся, если все идет не по тому сценарию, что у нас в голове, но, если посмотреть в самую суть происходящего, становится очевидно, что именно подобные «нестыковки» и «несовпадения» и приводят нас к самому важному.

Свет, которым наполнен каждый человек, преломляясь о судьбоносные события жизни, начинает лишь сильнее подсвечивать наши лучшие человеческие добродетели.

С самого детства я писала рассказы, заметки на салфетках и стихи, не ведя им счету, оставляя в компьютерах, на обрывках листов, в блокнотах. Главной ценностью для меня было не то, что написано, а сам процесс. Мне казалось, что, записывая, я как будто лучше понимаю эту жизнь. Я относилась к этому легко, наверное, даже слишком, не осознавая, что в таком таланте кроется великий дар, который нужно беречь и развивать. Среди всей моей семьи был один человек, кто всегда верил, что я великий писатель, – моя бабушка. А я всегда отшучивалась, говорила, что она так считает только потому, что любит меня. *Любовь творит настоящие чудеса, даря крылья, благодаря которым ты однажды взлетишь.*

Она, как никто другой, умела любить безусловно, вселяя своей любовью надежду и взращивая во мне силу. Я помню, как, когда я перестала писать из-за занятости на работе, она усадила меня в кресло и очень серьезно сказала: «Лика (так называли меня с детства близкие), не бросай писать. Ты – писатель. Это твой уникальный способ самовыражения. Ты можешь отогревать своим словом чью-то душу. Пожалуйста, пообещай мне, что однажды ты напишешь книгу». В ее словах было столько любви и искренности, что я отчетливо помню, как пообещала ей сделать это во что бы то ни стало. Сегодня мне немного грустно только от одного: что не моя бабушка будет первой, кто возьмет эту книгу в руки. Но я верю, она узнает о том, что мое обещание выполнено, где бы она ни была.

Одним из ярких событий на пути к этой книге стали мои поездки на Алтай, где мне представилась возможность ощутить и увидеть все то, что порою скрыто от поверхностного взгляда людей. После Алтая, где мне довелось встретить настоящих учителей, вживую передавших мне знания, моя жизнь изменилась кардинальным образом. Я не только научилась видеть суть, но и стала более внимательной к словам, мыслям и событиям. В то время жизнь изобильно преподносила мне щедрые подарки в виде судьбоносных встреч с людьми, которые сыграли и продолжают играть ключевые роли в моей жизни: они передавали мне знания, дополняющие картину мира, которая на моих глазах с каждым днем все больше оживала.

С каким бы кейсом ни приходили ко мне клиенты в те дни, я как будто бы вместе с ними проживала и прорабатывала их задачи, но возникающие мистическим образом уже в моей жизни. Так я словно проверяла и перепроверяла полученную информацию и знания. В довершение всего одна из моих клиенток, обратившись ко мне за помощью, побудила меня сделать апгрейд моей авторской программы «Лучшая версия себя: You Are» и начать снова ее проводить. Она обратилась ко мне за помощью в сложный момент своей жизни, и самое лучшее, что я могла на тот момент ей предложить, была именно программа. Помню, как я написала ее сначала вообще для самой себя, чтобы выработать какой-то алгоритм, который позволит выходить из любых, самых травматичных и сложных жизненных ситуаций. Но, как известно, если ты изобретаешь что-то дельное, оно не может служить только твоим целям, его нужно отдать дальше, тем, кому это сможет принести пользу. После этого случая мне стало очевидно,

что нужно продолжать делиться знаниями и находить для этого разные формы. Одним из стимулов написания этой книги также стало понимание того, что люди живут намного хуже, чем могли бы. Просто потому, что порою не знают, как можно изменить свою жизнь и с чего начать.

Еще одним знаковым событием, предшествующим этой книге, стал форум «Управление впечатлением». Седьмого февраля 2020 года я с триумфом провела его в Самаре, где родилась и выросла. Хедлайнером мероприятия стал глубокоуважаемый и любимый мною Иван Сергеевич Арцишевский. Наставник, учитель, мой большой и добрый друг. Встретившись на конференции в Новосибирске, посвященной этикету, мы сошлись на почве общих интересов, любви к квантовой механике и понимания устройства этого мира. Поддерживая друг друга на поприще профессиональной деятельности, мы решили создать что-то такое, что объединяло бы в себе и этикет, и так называемые живые знания. Так появился форум «Управление впечатлением», который нес с собой идею становления человека в новом качестве – проявленного в своем подлинном человеческом величии.

На тот момент я уже несколько лет вела программу «Лучшая версия себя: You Are», где этикет был одной из обязательных к изучению дисциплин и форм квинтэссенции и проявления лучших человеческих добродетелей. Помню, как тогда Иван Сергеевич сказал мне: то, чем я занимаюсь, принесет много пользы людям. Он очень хотел, чтобы эта книга вышла.

Сегодня, когда я пишу ее, к моему глубочайшему сожалению, его уже нет с нами, но пока жива память, жив он. Я верю, наследие, которое он оставил, настолько велико, что для многих людей он уже стал бессмертным.

Главной задачей форума «Управление впечатлением» было познакомить широкий круг зрителей с этикетом, давая возможность разобраться во всех, даже самых сложных правилах легко и интересно и показать, что у человека будущего есть намного больше ресурсов и возможностей, чем мы сегодня себе представляем. Помню, как главная идея, которую нес с собой Иван Сергеевич (что этикет – это прежде всего уважение к чувству достоинства другого человека), в корне изменила мое восприятие этой дисциплины. Этикет перестал быть для меня просто сводом правил и удобным алгоритмом построения качественной коммуникации. Ведь уважать достоинство другого может только тот, кто уважает сам себя и чтит свое достоинство. Пробуждение этого понимания в каждом человеке и было нашей главной философией, ценностью и миссией в этом деле. Результат проведения форума превзошел все мои ожидания не только по добрым отзывам участников, приходившим к нам даже через полгода и год после него, но и по моим личностным изменениям, которые стали еще одним веским доводом в пользу того, чтобы написать эту книгу.

## Когда кажется, что все не так

Я вышла на сцену форума одним человеком, а сошла с нее совершенно другим. Во время моего выступления в оснащенной по самому последнему слову техники зале постепенно стало отключаться все оборудование. Первой полностью исчезла с экрана презентация, а спустя несколько минут выключились последовательно основной и запасной микрофоны. Лучший пятизвездочный отель LOTTE в центре города, конференц-зал, отвечающий самым высоким требованиям... Но что-то пошло не так. Казалось бы, серьезный повод сделать незапланированный перерыв и наладить работу приборов.

Но это значило бы потерять драгоценное время, поэтому я приняла решение продолжать выступление.

Первое правило победы: если начинаешь движение, нельзя останавливаться.

И второе: делаешь шаг – не сомневайся, сомневаешься – лучше вообще не делай.

Во время подготовки к форуму я переживала непростой период в своей жизни, все совпало, жизнь как будто проверяла меня на прочность. В довершение ко всем неурядицам личного характера прямо перед форумом я узнала, что наша семья потеряла все денежные сбережения, – на счету была буквально каждая копейка. Я прекрасно понимала, что спасти меня может лишь энергия, мне как никогда нужны были силы для того, чтобы справиться со всем и реализовать задуманное. Благо я знала, как управлять уровнем своей энергии и задействовала все способы, которые знала. Энергия пришла, да в таком объеме, масштаба которого я не ведала ранее. Именно это и стало причиной того, что я напрочь «вырубала» все альтернативные источники питания. Ведь, уделяя большое внимание работе над своей энергией, я также пребывала в серьезной аскезе. Мне было важно не только быть полезной информативно, но и стать для людей импульсом к качественным изменениям. А это возможно, только если ты способен считывать информацию из пространства и быть ее проводником. Пробудить силу и свет людей словом – это сложная и благородная задача. Ничто не изменится за один день, но, если в душе человека зародилось желание проявиться в лучшей версии себя, однажды оно реализуется.

Глубинные знания передаются не через голову, а через состояние, именно поэтому я не сомневалась ни минуты в том, что мои слушатели даже без презентации возьмут все то, чем я хотела с ними поделиться. Смело начав выступление без микрофона и презентации, я почувствовала, что в какой-то момент со мной начало происходить что-то очень важное. Как будто весь пласт знаний, который хранился внутри меня, аккумулировался и синтезировался в один огромный резервуар, и в какой-то миг он прорвался. Произошла мощнейшая интеграция: словно количество, перешедшее в качество, образовало наконец целостную картину, собрав воедино все витально важные части личности.

Это похоже и на то, что происходит с водой, когда сбрасывают плотину. Она копится, копится, но в какой-то миг должен произойти сброс, и именно из-за этого действия в одночасье вырабатывается высочайшее количество энергии. Что-то подобное было и со мной, когда количество накопленных годами компетенций и знаний за время выступления преобразовалось таким образом, что перешло в совершенно иное качество и состояние. В тот момент я чувствовала себя максимально встроенной в канал приема и передачи. Мое выступление было чистым потоком, процессом, который происходил как будто сам по себе. Это дало мне понимание того, что рано или поздно все наши действия находят реализацию и отражение в материи.

Помню, как, обращаясь к зрителям в зале, я видела сияющие глаза людей, которые с благодарностью впитывали то, что для них было важно в моем выступлении. Обращаясь к залу,

я сказала: «Вы можете не сразу оценить то, что произошло с вами сегодня здесь. Но наступит время, когда вы осознаете: то, что сегодня вы здесь услышали и записали, повлияв на вас, изменило качество вашей жизни». Так и произошло. С тех пор я получала благодарности от тех, кто присутствовал в зале, самыми разными способами и в разных формах. Это происходило потому, что в тот момент мы все были единым целым в своих самых добрых, высоких и красивых человеческих проявлениях. И это продолжается до сих пор. Нам удалось на то время, что мы были вместе, не только подсветить лучшие качества друг друга, но и взаимодействовать на уровне души, а не разума. Но самое главное, что тогда произошло, – это то, что была создана новая среда, куда человек мог перейти. А среда – это по большому счету принципиально новая, лучшая реальность. В становлении каждого человека очень важны три фактора, такие как наследственность, воспитание и среда. Именно среда, в которой мы находимся, ее правила, догмы и ценности, в которых мы живем и воспитываемся, формируют наше сознание и нас как личность. Для тех, кто с каждым днем своей жизни стремится становиться лучше, постоянное изменение среды и уровня нормы – данность. И знание этикета позволяет нам быстро поднять планку внешней среды и, как следствие, собственных стандартов. Когда мы изменяем какую-то часть целого (в данном случае себя как человека), мы в итоге меняем все целое.

В тот день я вышла со сцены обновленная, наполненная энергией и вдохновением, ведь нам удалось показать людям новые способы самоавторства жизни. Помню, какую радость тогда испытала вся моя команда, которая очень волновалась, ведь презентацию на моем выступлении смогли включить только в самом конце. Мы собрались все в моем номере и хохотали над тем, как у вселенной все продумано и какими нетривиальными способами она приводит нас к тому, что является важным. В тот день я явно сдала один из своих экзаменов мирозданию. А когда эмоции немного отступили, я сказала своему помощнику: «Узнавай свободные даты и бронируй на следующий год “Олимпийский”, я готова провести форум по всем крупным городам России! Пусть он становится еще более масштабным и хедлайнеров будет еще больше. Я верю в то, что мы делаем».

Вкус победы невозможно заменить ничем. Если у тебя получилось – у тебя получилось. Это то, что очевидно и невозможно обесценить. Так же как если у тебя не получилось – это не нивелировать и не оправдать. Победа есть победа, поражение есть поражение. Хотя и есть мнение, что проигравший часто получает в итоге больше победившего, но лично для меня вкус победы не заменить никаким, даже самым большим утешительным призом. Я из тех, кому нужно либо все, либо ничего. Подмена во всех смыслах рано или поздно будет выявлена и должна быть устранена. Быть первым и лучшим в своей нише – это то, к чему должен стремиться каждый профессионал.

## **Если ты не горишь своим делом, ты выгораешь**

Нам часто может казаться, что препятствия на нашем пути – это повод сдаться. Когда на самом деле это лишь повод мобилизоваться и явить миру то, над чем ты усердно работал. И если твое желание истинно и служит во благо людям, оно будет услышано, реализовано и вознаграждено. Остаться верным своей миссии и не сдаться очень важно, ведь приверженность – неотъемлемая часть создания по-настоящему глубоких смыслов и ценностей. Если ты веришь в то, что создаешь, твоя вера приводит в движение весь огромный механизм. Именно так и создается то, что остается после тебя наследием. Когда у Илона Маска спросили, знает ли он, что те, кого он считает своими кумирами, не одобрили его работу, он ответил: «Мне очень жаль, я бы хотел, чтобы они увидели ту тяжелую работу, которую мы все проделали». А когда его спросили, не хотел ли он сдаться, когда у него не получалось, он ответил: «Никогда! Я никогда не сдамся!» Сегодня все мы видим, что и как у него получилось. Это и есть мышление победителя и менталитет роста. Подчас именно они и играют решающую роль. Когда у тебя есть возможность проиграть, попробовать снова, иметь запасной план Б, ты никогда не включаешься на полную, а идешь на энергосберегающих. Но стоит тебе только поставить на карту все, самому создав ситуацию, в которой уже нельзя пойти на попятную, и пройти эту точку невозврата, как у тебя не остается больше никаких других вариантов, кроме как побеждать.

## Где магия?

Помню, как один очень известный спикер международного уровня в личной беседе поделился со мной опытом: «Запомни, если ты уходишь со сцены опустошенная и без сил – магии не произошло. Только если ты чувствуешь себя после выступления лучше, чем до него, тогда было. Значит, твой зритель тебя услышал и произошел энергообмен. На меньшее никогда не соглашайся – не имеет смысла, быстро выгоришь в профессии».

Так происходит и в жизни. Когда мы чувствуем отдачу от другого человека и внутреннее удовлетворение от сделанного, это придает еще больше сил. Но если мы «играем в одни ворота», это неминуемо рано или поздно заканчивается. Неблагодарность, эгоизм и жадность приводят к духовному нищенству. Но если ты честен в том, чтобы дать больше, чем требовать взамен, ты всегда получаешь столько, сколько можешь вместить. И с каждым разом вмещаешь больше и отдаешь больше. С этого и начинается изобилие во всех смыслах.

Быть вкладом в людей, пробуждая в них то лучшее, что в них есть, – это непростая и важная задача, сродни служению. После форума я чувствовала невероятный энергетический профицит. Магия случилась, и светящиеся глаза моих зрителей стали еще одним подтверждением: «Все не случайно». И как бы кто ни переубеждал меня, что время этикета вышло, а людям нужно что-то очень простое и понятное, я не ошиблась. Этикет заиграл красками нового прочтения и подсветил глубинный смысл того, что мы хотели сказать на форуме. Людям, наряду с простым и понятным, жизненно необходимо то, что придаст еще больший смысл их жизни, из области того самого лучшего, к которому они подсознательно стремятся, но вместе с тем чего боятся достичь.

Каждый человек хочет быть лучше, чтобы прежде всего уважать самого себя. Ведь не оценки окружающих ранят нас больше всего, не слова, доносящиеся со стороны, а то, что мы глубинно думаем сами о себе, кем себя считаем. Именно это либо созидает, либо разъедает нас изнутри. Выступая перед зрителями, я заметила одну важную вещь: люди приходят на подобные мероприятия, чтобы спикер дотронулся до их души, пробудив лучшие ее струны. Именно это и создает магию. Цель любого творчества – пробудить истинное, созидательное и живое в каждом человеке. И когда душевные струны затронуты, активизируются все ранее скрытые ресурсы внутри человека, потому что их не надо взращивать, они у каждого есть, о них лишь нужно напомнить. Запущенная таким образом трансформация приводит в движение все вокруг. Не так важно, о чем именно говорит спикер: люди, помимо знаний, приходят за состоянием, вдохновением и мотивацией к тому, чтобы сделать свою жизнь лучше, чем она есть. Они приходят за ощущением и уверенностью, что их жизнь возможно изменить. Внутри каждого из нас есть надежда на лучшее и вера в то, что все получится. Но часто нам просто необходимо подтверждение этого извне.

А когда процесс трансформации запущен, главное – вовремя, в нужный момент сдаться потоку. Самое сложное – это найти свой поток, встроиться в него, а потом отпустить. Доверие является неотъемлемой частью процесса личностной трансформации, без которого невозможна магия, создающая что-то уникальное и неповторимое. Ты делаешь все, что от тебя зависит, вкладываешь всего себя, а в нужный момент просто прыгаешь с пустыми руками и открытыми глазами вниз с обрыва. И если все то, что было «до», – было истинно, по-настоящему, тебя тут же подхватывает мощным потоком воздуха и выносит на самые высокие вершины. А если нет – все начинается сначала, как в компьютерной игре, где у тебя есть множество жизней на то, чтобы пробовать вновь и вновь. Не получилось – опыт, и ты снова стоишь перед необходимостью прохождения того уровня, с которым не справился.

## **Доверие – основа всех впечатляющих явлений и событий в нашей жизни**

Процесс написания этой книги для меня был самым настоящим творчеством, потоком, чистым, живым, искрящимся и переливающимся. Состояние потока – это полная концентрация на том, чем занимаешься, сопровождаемая легкостью, радостью и ощущением глубинной удовлетворенности. Попасть в состояние потока означает снять с себя все маски разом и быть тем, кто ты есть, из сути, из глубины. А когда ты настоящий – настоящим становится и все то, что тебя окружает. Ты просто делаешь то, что считаешь нужным, не можешь не делать, и принимаешь то, что будет. Чему быть, того не миновать. То, что должно, произойдет, когда для этого наступит время.

Попасть в состояние потока – это как однажды утром ни много ни мало вдруг обрести крылья за спиной. Почувствовать, что ты подключен к безграничному источнику энергии изобилия, что теперь ты – чистый проводник. Все меняется с осознанием того, что *не ты, а через тебя*. Ощущать мощную энергию Вселенной, быть в доверии, принятии и благодарности, знать, что тебя ведут высшие силы, видеть путь и радостно по нему идти, испытывать счастье бытия и гармонию каждого мига. Быть проявленным в созидании и резонировать на высоких уровнях, ведь именно на них происходит очищение наших низменных мыслей и проявлений. Понимать, что каждое твое исполненное желание – для блага многих, и исцелять души любовью. Попасть в состояние потока – это довериться тому, что происходит.

Параллельно существующих потоков – великое множество, и только сам человек решает, чем наполнить свой сосуд до краев, что будет преобладать в нем, какая энергия станет доминировать. На самом деле каждый из нас находится в определенном смысле в потоке, но в каком – зависит только от нас самих.



## **Не кто-то настраивает нас как инструмент, а мы сами**

Главной целью этой книги я ставлю передачу знаний, но не через логику, ум и бесчисленные потоки информации, которой в наши дни и так достаточно – и в библиотеках, и на просторах интернета. Гораздо важнее для меня побудить каждого, кто будет читать эту книгу, взглянуть на себя по-новому. Раз и навсегда решиться преобразить свою жизнь и сделать по-настоящему то, о чем всегда мечтал. И если в течение жизни мы все неминуемо изменяемся, то почему бы не сделать этот процесс контролируемым и осознанным?

А еще пробудить в каждом человеке безусловную веру в себя и ощутить всецело, на что способна любовь. Дать понимание, что все чудеса в нашей жизни рукотворны, а лучшие волшебники – мы сами. Жизнь уникальна в каждом своем дне, где ни один миг не повторяется, и оттого каждый из них ценен настолько, чтобы проживать его в счастье и радости. Тональности, оттенки, градации – это лишь игры нашего разума, не более. Иллюзии, заблуждения, условности – лишь способы избегания самого главного – жизни. Которая, в свою очередь, является наиболее точным и верным отражением того, что мы о себе думаем и как к себе относимся. А обстоятельства нашей жизни разоблачают и обозначают нас порою намного лучше и красочнее слов.

Я хочу, чтобы, читая эту книгу, ты начал себя по-настоящему любить и уважать, дорогой мой читатель. Ведь если ты этого не сделаешь, то точно будешь жалеть о том, что предал и так и не узнал до конца самого важного человека – себя. Каждый человек достоин уважения. И если ты центр своей вселенной, то лишь от тебя зависит то, какой она будет, как долго будет жить и как взаимодействовать с другими вселенными. Все, о чем ты мечтаешь, – возможно. Нужно просто знать, как это создать. Я научу тебя этому.

## Пара слов о тебе

Кто мой читатель, для которого я пишу? Тот, кто сегодня стоит на пороге удивительных открытий в своей жизни. Кто готов к переменам и проявлению, кто отважился посмотреть в самую суть и увидеть что-то важное в себе. Кто мечтает не просто прожить эту жизнь в дне сурка, а наполнить всю ее смыслом и создать что-то, что останется после него. Кто где-то в глубине себя знает, что может больше, и хочет узнать насколько. Кто верит: то, что мы носим внутри себя, гораздо сильнее всех внешних атрибутов. Кто готов действовать и осознанно менять то, что не является подходящим пазлом к картине его жизни. Кто готов к самовыражению и кто точно знает, что рано или поздно побеждают любовь, добро и правда.

Эта книга пишется мной в надежде дать самое главное каждому из вас – стимул и желание не просто жить, а взглянуть на привычные вещи по-новому. Стать настоящим креатором, архитектором своей реальности и раз и навсегда попрощаться с разочарованием.

Пока мы живы – мы можем многое, мы можем все.

И если сегодня все плохо, это означает лишь одно – скоро рассвет. Во всех смыслах этого слова.

Эта книга сможет стать настоящим подспорьем и другом для тех, кто стремится полностью реализовать свой потенциал. Для тех, кто хочет создать прочный фундамент своей жизни в виде здоровых отношений, настоящих ценностей и полного благополучия. Для тех, кто по каким-то причинам отчаялся или в данный момент совершает переход из одного состояния в другое. Ну и, конечно, для тех, кому сегодня очень нужны поддержка и опора.

Когда ученик готов, учитель появляется. Когда ученик по-настоящему готов – учитель исчезает.

*Лао Цзы*

Всю свою жизнь я стремилась к знаниям, перенимая опыт у лучших. Следуя зову сердца на край земли, бесконечно углубляясь в познания того, что могло бы помочь мне прийти к чему-то, что изменит мою жизнь к лучшему. Много лет я по жемчужине год за годом собирала самые действенные инструменты, техники, знания. Попробовав их на себе, я поняла, что работает многое из того, что мне довелось узнать. Но, чтобы знания раскрылись перед тобой по-настоящему в полную силу, важно одно условие. Ключ ко всему – состояние, именно оно способно трансформировать любую реальность. А если быть точнее, универсальный ключ ко всему – это состояние любви внутри человека. Война плодит войну, невежество плодит невежество, любовь плодит любовь. Мы все хотим лучшего, но часто не осознаем, с помощью каких состояний и действий пытаемся это получить. И ропщем, когда понимаем, что приняли за желаемое что-то другое. Потому так необходимо понять, что чистота – это очень важная составляющая в жизни каждого человека. Чистота мыслей, чувств, желаний, намерений, поступков и как итог – последствий. Сердцевина должна быть цельной и чистой, иначе все разрушится, до основания. Если мы живем в состоянии любви ко всему сущему и излучаем это в мир, мы получаем от него ответный отклик любви и в свою сторону.

Именно состоянием любви измеряется очень многое в нашей жизни. То, как мы поступаем по отношению к себе и другим, то, как мы взаимодействуем с миром в целом. В принципе, существует две жизненные стратегии – «Любовь» и «Нелюбовь». И если первая созидательная, то вторая – очень опасная. Мы все хотим жить в прекрасном мире, где хорошо, спокойно и безопасно. Но именно из «нелюбви» следует все самое ужасное, что мы видим и с чем боремся, не понимая, что борьба лишь усиливает то, против чего мы выступаем. Благо пришла пора, когда мы можем это осознать и исправить.

В последнее время люди стали намного осознаннее и ответственнее. Этому способствуют многие факторы, например доступ к ранее скрытой информации. Современность создает все возможные условия для воплощения лучших жизненных сценариев. Кому-то может показаться, что все наоборот стало лишь сложнее, но на самом деле мы просто не умеем ценить то многое, что сегодня имеем.

Я очень хочу, дорогой читатель, чтобы, когда ты будешь углубляться в эту книгу, твое состояние трансформировалось и становилось созидющим. Потому что только так ты сможешь изменить все, что захочешь. И любое свое состояние ты выбираешь только сам. Более того, ты ответственен за то, в каком состоянии взаимодействуешь с другими людьми, ведь, даже соприкасаясь на миг, мы можем или исцелить чью-то боль, или убить что-то важное внутри. То, в каком состоянии мы просыпаемся каждое утро и выходим из дома, зависит только от нас. Каждый день, как барон Мюнхгаузен, мы можем и должны вытаскивать себя из деструктивных и разрушительных умонастроений.

Все изменения начинаются внутри нас на глубинном уровне и только потом переходят в плоскость осязаемого.

Каждый человек – это фабрика, где ежесекундно, ежеминутно генерируется огромное количество возможных проявлений.

Я хочу, чтобы в минуты отчаяния ты находил в этих строках опору и поддержку. Если твое сердце закрылось от обид и предательств – чтобы вновь начал чувствовать любовь и видел, как она становится проявленной в твоей жизни. Если грустишь или одинок – поделился со мной опытом моей жизни, которым я поделюсь на этих страницах, и ощутил, как много в нас всех общего.

Иногда нам кажется, что нас никто не может понять и мы одиноки в своем горе, но это правда лишь отчасти. Пусть твоего горя и не испытал другой человек, но и в его жизни, поверь мне, были свои беды. Каждый живущий на планете Земля знает, что такое грусть, отчаяние, печаль, тоска, беда и горе. И в этом ты не одинок. Все это роднит нас намного больше, чем можно увидеть на первый взгляд.

Я хочу, чтобы эта книга стала для тебя, дорогой читатель, опорой, другом, источником мудрости и знаний. Волшебным эликсиром, спасающим от всех бед. Проводником и путеводителем, твоим тайным миром и спасением, утешением и радостью, созвучием и родственной душой, которая у книг тоже есть. Пусть она ложится объятием теплого пледа тебе на плечи, окутывает волшебством, вселяя веру в лучшее и уверенность в собственных силах. Я хочу, чтобы после прочтения этой книги ты ощутил себя всецело живым и, подняв руки и взгляд к небу, поблагодарил за эту жизнь:

«Здравствуй, жизнь! Я жив! Я выбираю жить».

Прочувствуй эти слова всем своим существом... ты жив, и это гарант всех твоих возможностей! И пусть именно с этого момента все начнется по-новому, так, как ты всегда мечтал, для чего пришел на эту землю, зачем решил воплотиться в этом теле. Шаг за шагом следуя по моим следам, которые я с любовью оставляю для тебя, пройди самый главный в жизни каждого человека путь – к самому себе. Не бойся сомнений и препятствий – они преодолимы. Когда встаешь однажды у черты, которая делит твою жизнь на «до» и «после», и задумываешься о том, переступить ее или нет, в голове всплывает все самое хорошее, лучшее, что было до этого. Будто бы сотнями канатов оно привязывает тебя, держит, как бы говоря: «Не надо туда, вперед не надо. Останься здесь, здесь хорошо, спокойно, знакомо». Но следующий шаг уже предопределен, и если ты отчетливо видишь хотя бы часть своего нового пути, ты неминуемо по нему пойдешь.

## Время для перемен

Будущее всегда кажется призрачно-туманным, но в прошлом, увы, нельзя остаться. Оно кончается в тот же миг, где началось. Обернись в последний раз и посмотри, сколько искрящихся моментов в твоей неповторимой жизни! Все это – твоя личная история. Именно благодаря всем этим событиям ты стал тем, кто ты есть сейчас. Та среда, в которой ты находился, сформировала тебя, наложив определенные отпечатки.

Канаты прошлого очень прочны, но и к красной черте ты уже подошел. Дальше либо вперед, либо бежать назад, никогда не оглядываясь и силясь избавиться от мыслей о том, что могло бы быть там, за чертой. Пытаясь заглянуть за этот рубеж, все мы думаем: а как будет там? Что ждет меня? Будет лучше? Или хуже? Страшно? Хорошо? Грустно? Весело? Никто ведь из тех, кто оказался там, за чертой, не рассказывал об этом. Пройденный Рубикон, после которого назад вернуться уже нельзя. Кто знает, что там ждет?

Я знаю. Я прошла через эту черту. И я расскажу тебе. За ней есть все: и плохое, и хорошее. Сомнений – масса. Но еще больше свершений и достижений! Там, за чертой, есть главное – рост. Ты точно больше и сильнее себя того, кто, стоя у черты, не решился бы сделать шаг вперед. Выбор всегда за каждым из нас. Непростой. Осознанный. И оттого такой важный.

Порою с нами начинает происходить то, что не поддается контролю, все валится из рук, разрушаются старые несущие стены и конструкции, уходит из нашей жизни то, что существовало со времен начала всех начал, как будто кто-то, играя невидимой рукой в шахматы, сметает все фигуры с доски. И волей-неволей тебе приходится все создавать заново, а пока ты это делаешь, ты понимаешь, что не все уже хочется возвращать на те места, на которых оно было, и начинаешь складывать картину в совершенно ином смысловом и хронологическом порядке. Именно так и меняется контекст нашей жизни, будто бы переписываясь согласно тому, что мы осмысленно создаем.

Сегодня тебе вновь выпадает шанс, дорогой читатель! Ведь «лучшего завтра» не будет никогда. Узнать, кто ты на самом деле, принять себя всецело и, научившись любить, проявиться в этом мире так ярко, как задумал, – это новая концепция твоей жизни. А что в ней останется константой или станет переменной, решать только тебе. А я незримо всегда буду рядом, радоваться за тебя и гордиться тобой, потому что все мы связаны.

Если на небосводе зажигается еще одна звезда, во всем мире становится светлей.

Я буду рада, если ты станешь оставлять заметки на полях этой книги, выделять маркером главные смыслы, подчеркивать и обводить что-то важное для себя. И если однажды решишь подарить эту книгу кому-то, то оставишь ее на сиденье в поезде или метро, чтобы тот, кому она будет нужна, обязательно ее нашел. Или положишь, как я, самые любимые из книг в сундук с приданым, чтобы однажды передать по наследству своим детям.

Пусть эта книга оживет, затронет струны души, найдя отклик в сердце. Если так случится, то это будет значить, что мы с тобой познакомились. А может, если ты держишь эту книгу в своих руках, мы уже знакомы в этой жизни или по одной из тех жизней, о которых уже известно – они существуют...

Я хочу, чтобы книга эта получилась доброй, во имя всех тех, кого я так сильно и искренне люблю. И во имя всех тех, кого любишь так сильно и искренне ты. Чтобы этим добром она делала нас чуточку лучше и чуточку мудрее, пробуждая к свету и к любви. Чтобы сердца становились теплее, а души – чище и светлее. Где бы ты ни был сейчас, я хочу, чтобы, открыв эту книгу, ты попал в совершенный мир Любви. Такой, какой она задумана в самом начале, – все-

объемлющей и всесильной, началом всех начал. Здесь между строк, в каждой букве, в каждом слове моя большая любовь и уважение к тебе, мой дорогой читатель.

Порой кажется, что быть Человеком в подлинном Величии, с одной стороны, так просто, ведь все мы рождены людьми, но с другой – совершенно невозможно, потому что мы не доросли до состояния, где в синергии проявлены все лучшие человеческие качества одновременно. Как будто внутри происходит что-то, что все время делит твой мир на черное и белое, дробит, лишая целостности, заставляя выбирать. Но однажды каждый все равно приходит к пониманию того, что можно не делить, не выбирать, а просто принять все дары, которые нам приготовила жизнь. Как незачем кем-то казаться, сжиматься, притворяться меньше, чем ты есть на самом деле, прятаться и не дышать полной грудью.

Любые самые красивые маски и образ всегда будут меркнуть перед тем, кто ты на самом деле. Потому что тебя не повторить, твоя аутентичность уникальна, ее не изобрести и не придумать, ее можно просто проявить, дав ей волю, или оставить навсегда похороненной под руинами неоправданных надежд. Бессмысленно не жить, не чувствовать, не любить. Но если однажды ты отважишься услышать зов своего сердца, вот тогда и случится настоящее превращение. Стоит только тебе сделать выбор в пользу самого себя, как новый путь начнет разворачиваться перед тобой. Следуй по нему, радуйся и больше никогда не сворачивай с него.

Я пишу эту книгу для тебя, мой дорогой друг, красной нитью прокладывая маршрут, обращаюсь к твоей сути, к твоей лучшей стороне силы, света и мудрости. Оставляю для тебя ключики, подсказки, артефакты, которые помогут тебе в пути. И я верю, что однажды ты сможешь «расхлопнуться», освободившись от оков своих страхов и сомнений, открыться и взмыть ввысь. Вжух – и ты уже там, где всегда мечтал оказаться.

Я пишу эту книгу, бережно храня воспоминания о моих учителях, многих из которых уже нет с нами, о тех проводниках света и наставниках, которые помогли мне шаг за шагом прийти к себе истинной, передавали знания и законы мироустройства, верили в меня и укрепляли мою веру в то, что возможно все.

Я пишу эту книгу для своих детей, чтобы, когда настанет время, она всегда была подспорьем в их руках.

Я пишу эту книгу во имя Любви, потому что она – первоисточник!

В добрый путь, дорогой мой читатель. Для меня большая честь пригласить тебя в путешествие к самому себе, из которого, как известно, никто не возвращается прежним...

## Глава 1

### Дотронуться до души...

Если бы еще в самом начале пути нам довелось узнать, сколько займет наш путь и с чем нам придется столкнуться в процессе следования выбранному направлению, велика вероятность, что мы бы, со свойственным нам легкомыслием, решили отложить этот путь до лучших времен.

Но если бы мы знали наперед, что лучшее время – это сейчас, а в жизни все устроено совершенно мудро – путь начинается еще до нашего рождения, то непременно, изучив все правила игры, приняли бы свой уникальный путь осознанно и радостно.

Стоит только душе, получив согласие на воплощение, прийти в этот мир, как незамедлительно начинается то, что мы называем *жизнью*. До сих пор ни у кого нет точного ответа, что есть эта жизнь, эта планета и этот мир. Мы лишь предполагаем, но нередко в наших предположениях проглядываются причинно-следственные связи, которые как будто подтверждают, что мы приблизились к пониманию устройства мира чуть ближе. Но все равно недостаточно близко, чтобы что-либо утверждать. В этой книге будут описаны гипотезы, которые лично для меня уже давно, сложившись в единый пазл, образовали целое, которое мне понятно и близко. Как это будет для тебя – пока неизвестно. Слушай свое сердце – оно лучший детектор подлинности.

Выбор, сделанный нашей душой до того, как мы рождаемся, и есть тот жизненный сценарий, который нам суждено прожить, реализуя его в красках и деталях, но о котором мы как будто забываем в течение жизни.

Никто из ныне живущих на Земле не может точно ответить на вопрос: зачем мы приходим сюда? Для того чтобы просто жить, учиться, постигая раз за разом все более тонкие и сложные уроки и решая задачи? Или просто быть счастливыми? А быть может, за всем этим в совокупности, потому что все это и есть жизнь, непостижимо прекрасная, временами сложная, запутанная, но все равно такая ценная для каждого человека.

День за днем жизнь каждого из нас, со всеми ее многогранными проявлениями, с каждым своим годом стремительно набирает обороты, все больше и больше включая нас в процесс. Кого-то она балует, награждая и радуя, кого-то пришибает к земле так низко, что порою кажется: это конец. Но одно неизменно схоже – жизнь проверяет каждого на прочность, на истинность, на достоверность, на подлинность. Характер не закаляется в покое. Ведь в жизни все по-настоящему, серьезно. Сфальшивить или сыграть нельзя, рано или поздно суть обнажится. А вместе с ней и жизнь, набирая обороты, выбирает направление и устремляется еще более мощным потоком туда, где для тебя есть самый лучший из возможных уроков и сценариев развития событий.

Именно поэтому нам так часто бывает сначала больно, а потом радостно оттого, что удалось что-то преодолеть и вырасти над самим собой. Потому что именно в этом и скрыт глубочайший смысл бытия – расти, видоизменяться, устремляться ввысь, обретать свою целостность, становиться лучшей версией себя и проявляться в Подлинном Человеческом Величии. За потерей и болью часто приходят большая благодарность, радость и способность ценить то, что имеешь.

А раны – это не просто раны, а места, через которые в человека проникает свет.

Ведь стоит нам по-настоящему испытать душевную боль, как мы начинаем по-другому смотреть на многие вещи и ценить то, что раньше казалось нам само собой разумеющимся.

Все и всегда находится в постоянном движении, которое не остановить и которого не избежать, этот процесс совершенен и создан с любовью для каждого из нас. Со временем мы начинаем замечать ту скорость, с которой все движется – и благо, если к этому моменту мы успели многое из того, что хотели. А если нет?

Все в нашем мире все равно движется к свету, каждый рано или поздно начинает свое движение в общем потоке, подчиняясь зову сердца и следуя за своим духом – это и есть цель человеческого бытия. Цель, которую бессмысленно откладывать, с которой безрассудно спорить, от которой невозможно уклоняться. Осознав это однажды, каждый человек в свое время обретает крылья, способные вынести его из любых, даже самых темных уголков его души.

Все мы без исключения приходим сюда чистыми, добрыми и искренними в своих мыслях и проявлениях. С распахнутыми глазами и объятиями, направленными в мир, где каждому предстоит разный путь, который выбираем и складываем мы сами. Семьи, в которые мы приходим, обстоятельства, окружение, важные события в жизни – все это идеальный сценарий, выбранный нашей душой еще до прихода сюда, на Землю. И чем раньше мы это осознаем и принимаем, тем легче приходим к состоянию спокойствия и благодарности. И находим возможность жить счастливо и менять что-то к лучшему.

Но не все люди, к сожалению, способны сохранить в себе те эталонные настройки, с которыми попадают в этот мир. Как же случается так, что в процессе жизни мы утрачиваем внутренний свет, а потом ищем его, проходя через все видимые и невидимые препятствия в попытке вновь обрести себя истинного? Где та грань, преступая через которую мы обнаруживаем, что Рубикон пройден и что-то очень важное в нас, очень ценное вдруг оказывается утраченным?

## Первая утрата

По роду моей деятельности мне приходилось множество раз видеть глаза людей с потухшим светом внутри. Были и глаза, в которых свет еще горел едва видимым огоньком. Но в каждом человеческом сердце при этом все равно жили вера... и надежда. Помню, как, впервые столкнувшись с подобным в своей жизни, я испугалась. Мне было страшно соприкоснуться с бездной пропасти внутри человека. Казалось, для того чтобы дотронуться до его души, мне предстоит пробираться через запущенные темные леса, проходить через выжженные годами пустыни с одной только целью – найти слабо тлеющий огонек надежды.

В тот страшный 1994 год умер мой дедушка, и бабушка отчаянно переживала трагедию, внутренне утрачивая связь с этим миром, как будто отрекаясь от него. Мне было шесть лет. Помню, как мама холодной ночью разбудила меня словами: «Лика, просыпайся, дедуля умер», и мы поехали в дом, где я провела свое детство.

Все было как в тумане. Я вспоминала, как однажды мы шли с бабушкой по улице и вдруг он, опускаясь на железный порожек у магазина, прижал руки к груди и прохрипел: «Беги к соседям». Как, прибежав к соседям, я не смогла ничего сказать – открывала рот, а звуков почему-то не было. Как смогла только заплакать и потянуть их за собой за руку. Что было после, я не помню – детская память быстро стирает самые страшные и травматичные моменты жизни, вытесняя их в отдаленные уголки подсознания. Помню, как больной, уже не выходивший из дома дедушка, пытаясь облить меня утром холодной водой из таза, упал и вода растеклась по всей ванной. Помню, как он следил за мной с пятого этажа, сидя на балконе, пока я гуляла во дворе, и свистел мне, подавая знак, когда выбегать и застукиваться во время игры в прятки.

Дедушка, Вениамин Михайлович Богомолов, был полифоничным человеком, обладал выдающимся интеллектом, огромной сияющей душой и необыкновенным талантом к жизни. Он умел все. В 12 лет тачал снаряды для фронта, стоя на деревянных ящиках из-за малого роста. Мальчишка, работающий на заводе наравне со взрослыми, чувствующий большую ответственность, отдающий последний кусок маленькому братишке и помогающий маме. Каким было его детство? Я никогда не слышала от него, чтобы он роптал. Только радость, смех, оптимизм, позитив, честность, порядочность, труд, добро и пример мужественности.

В 13 лет он залил фундамент своего первого дома. Вот такие ценности и ориентиры были у него в жизни. Он всегда был придумщиком, а бабуля звала его «шурумщиком», потому что в карманах у него обычно лежали какие-то мелкие детали, которые он все время к чему-то прилаживал.

Дедушка знал наизусть «Евгения Онегина», легко переплывал Волгу туда и обратно, прекрасно танцевал вальсы и танго. Выиграл первенство России по биатлону среди военных училищ. Был великолепным шахматистом и вместе со своим братом Родионом мог вечерами напролет играть в шахматы, да так, что в их игру оказывались вовлеченными все вокруг, настолько это было интересно интеллектуально и захватывающе.

А еще он был блестящим военным, от которого сходили с ума все женщины, но дедушка оставался верен одной – своей возлюбленной Лешеньке, как он нежно называл мою бабушку. Людмила Михайловна Богомолова (Мика) – та, кому без остатка были отданы его сердце, рука и жизнь. Вместе они высаживали целые рощи ив и тополей на волжских склонах, всей семьей каждый год не на словах, а на деле внося свою лепту в то, каким этот мир достанется их потомкам. Как-то раз в разговоре о моем дедушке кто-то из членов семьи сказал: «Таких, как он, больше не производят...» Хочется все же думать, что это не так, потому что люди, несмотря ни на какие времена, прежде всего должны оставаться верными самим себе и обладать негибкими принципами.



За дедушкой хвостом ходили все дети, потому что он много читал и рассказывал им фантастические истории о дальних морях, великих путешествиях, открытиях, космических приключениях и диких прериях. Он был прирожденным оратором, обладающим таким завораживающим голосом, что все люди слушали его, открыв рты.

Помню, какой он был добрый, позитивный, мужественный и красивый, даже несмотря на то, что сильно болел. И как с ним было спокойно и весело. А еще то, как сильно они с бабушкой любили друг друга и какая теплая и душевная атмосфера всегда царила в их доме. До своей болезни каждый раз, когда дедушка приходил с работы домой, он подхватывал бабушку на руки и кружил, пока она не начинала смеяться и командовать ее отпустить. Он был для нее первым и единственным, она была для него всем. Вот такая это была сильная, настоящая любовь, о которой мечтают все. Такая, какой истинная любовь и должна быть: чистая, верная, красивая, вечная.

К сожалению, главные понятия нередко подменяются, но от того, что мы называем подделку именем подлинника, она, увы, не становится аутентичным произведением искусства. Я очень хочу, чтобы ты, дорогой читатель, внимательно видел эту разницу и не обманывался в главном. Ведь обман – дело нехитрое, но такое недолговечное и так дорого всегда обходится нам, что легче было бы и не начинать вовсе. Старайся не примешивать к чистым краскам грязи, ведь ничего, кроме черноты и серости, они не дадут. Невозможно стоять в белоснежном костюме возле грязной лужи и не запачкаться. Не бойся признаться себе в подмене, ведь это большая ценность – осознавать реальность такой, какая она есть. И конечно, старайся беречь то, что для тебя по-настоящему важно, неизменно чистым.

Лучшие годы проходят мучительно быстро, лишая нас возможности что-либо пережить вновь, на что-то повлиять, что-то изменить или вернуть. Доносясь до нас только отголосками памяти, которую мы, несмотря ни на что, вечным драгоценным оттиском носим в своем сердце.

После ранней смерти дедушки бабуля, которой на тот момент было всего 55 лет, стремительно сдавала, утрачивая желание жить, ведь любовь всей ее жизни покинула этот свет. А я не знала, что мне делать, как вернуть ее к жизни и не дать ее сердцу больше мучиться терзаниями. Мы были с ней очень близки, и, наверное, единственным стимулом жить для нее в тот момент были мы – ее «патентованные девочки», как называл нас дедуля: мама, тетя, я и моя младшая двоюродная сестра, едва появившаяся на свет. Патентованные – потому что в нашем роду исторически рождались только девочки, и я стала первой в семье, у кого родился мальчик, прервав эту традицию и положив начало новому исчислению.

В те времена я проводила дни напролет в доме у бабушки и видела, как ей тяжело смириться с главной потерей в ее судьбе. Стоило только чему-то напомнить ей о дедуле, любви всей ее жизни, как она начинала плакать. А я, ребенок, только и думала о том, как вновь вернуть ее улыбку. Не помню, как ко мне это пришло, но однажды я посадила бабушку в кресло и села за фортепиано.

Руки сами собой стали играть мелодию, а я начала читать какие-то стихи, говорить слова любви, обещания быть всегда рядом, как будто в потоке передавая ей послание от дедушки. В какой-то момент она вскочила с кресла, взяла в руки блокнот и карандаш и начала записывать за мной. Это длилось довольно долго, но было по своей природе очень легким и естественным, как будто происходящим само собой. Время от времени она задавала мне какие-то вопросы, на которые я отвечала, иногда смеялась, в конце заплакала так горько, что, казалось, ее боли нет конца и края. Но когда слезы закончились, на меня смотрел совсем другой человек. Как будто к ней вернулась жизнь.

Я помню тот момент как сейчас, но так и не могу понять, почему тогда все это сделала. Как будто бы невидимая сила, движимая моим желанием облегчить боль любимого человека,

проявила скрытое, сделав явным то, что бабушке тогда было жизненно необходимо услышать. Ничто, увы, не проходит бесследно, и страдания, которые испытывает душа, так сильны и глубоки, что могут даже забрать человеческую жизнь, как бы мы ни бравировали своей стойкостью. Порою, пережить физическую боль немного легче, чем ту, что съедает нас изнутри, – душевную. С чувствами нужно быть очень бережным, потому что никогда не знаешь, какая слезинка и вздох человека станут последними. По сравнению со смертью все остальное кажется таким ничтожным и незначительным, но как невежественны мы, когда не замечаем, что рядом с нами кому-то плохо, быть может, чья-то жизнь уже на критической отметке. Физическая боль, как правило, не длится долго, в то время как душевная бывает почти вечной, старайся быть более чувствительным к тем, кого любишь, и беречь любящие тебя сердца. Любовь – это то, что делает человека по-настоящему уязвимым в своей искренности, доверии и глубине. Если тебе когда-то открылся этот величайший из даров, будь достоин его.

Тогда для меня стало очевидно, что важно ценить и любить людей не только при жизни, но и когда приходит смерть, уметь достойно проститься, ведь и у вечной разлуки, как оказалось, есть свои правила...

В тот вечер мы долго стояли на балконе и плакали, вспоминая дедушку, а потом на небе начали появляться звезды. Одна была ярче всех, мигала и ходила ходуном из стороны в сторону. И мы с бабушкой, два одиночества, уязвленные одним горем, решили, сглатывая слезы, что это дедуля добрался в рай и теперь передает нам с неба привет. Именно после того дня все постепенно, медленно, но верно пошло на лад. Как будто гештальт захлопнулся, и то, что не произошло до смерти, случилось сейчас – они попрощались друг с другом, сказав через меня самые важные слова и достойно приняв удар судьбы. Она приняла неизбежное. А мне еще многие годы было очень горько от того, что их любовь так молниеносно была прервана смертью, ведь на самом деле, кроме этого, больше ничто из существующего в этой жизни не могло бы ей помешать. Вот так сложно и порою трагично выстраиваются сюжетные линии жизней людей, но такие примеры – лишь еще один повод трепетнее и сильнее хранить и беречь то, что имеет для тебя особый смысл. Мы приходим сюда на миг, но ведем себя так, будто этот миг называется вечностью. Внутренне чувствуя от этого какую-то непреодолимую несправедливость, я пообещала никогда не врать самой себе и обязательно найти свою настоящую любовь, ведь, когда ты знаешь истинную цену и вкус искомого, ты никогда не согласишься на меньшее.

Наверное, тогда я впервые осознанно поняла, что жизнь не всегда легка и радостна и что-то, что мне в ней не нравится и доставляет боль, – тоже есть жизнь, такая, какая есть. А еще то, что далеко не после каждого надлома возможно новое ответвление. Как повезет: может, дерево пустит новую ветку, а может, погибнет от нанесенной травмы.

## Где начинаются чудеса

Захочешь видеть, и ты обязательно увидишь. Мы все смотрим на этот мир или ясным взглядом, или замутненным. Но от того, что мы чего-то не способны увидеть, оно не исчезает, а просто существует в той параллельной реальности, где смотрящий обладает ясным взглядом. Помню, как однажды мои дети спросили меня, существуют ли русалки и лешие. Этот вопрос, хоть и казался на первый взгляд легким, заставил меня задуматься. Я начала мысленно перебирать в голове все сказки мира, которые знаю, и с удивлением обнаружила, что почти во всех этносах так или иначе есть русалки, лешие и даже Баба-яга. Имена у них все разные, но фактические функции одинаковы или очень похожи. Это совпадение натолкнуло меня на размышление о том, как же разные народы в разные времена, находясь в разных уголках нашей планеты, могли написать плюс-минус одно и то же? Не могли же они все разом придумать одинаковое и записать его с очень высокой точностью совпадений? Вероятнее всего, все эти герои существовали и существуют в реальном мире, но вот только способны видеть их далеко не все.

Я знаю одного хирурга, слава о чудесах работы которого бежит далеко перед ним. Он однажды сказал мне: «Там, где заканчивается наука, начинаются все чудеса, которые происходят за гранью моего понимания. Как будто бы кто-то моими руками спасает людей. Я точно знаю, что к этому непричастен, и не от меня зависит, продолжится ли жизнь человека дальше. Каждый раз, когда я думаю, что уже все, вот это конец, происходит то, что люди называют чудом, а я объяснить не могу. Знаешь, как будто я попадаю за какую-то грань, где все происходит само по себе. Миг до того, как человек возвращается “оттуда”, всегда одинаков. Все останавливается, замирает в финальной точке, а затем начинается снова. Я много раз говорил с теми, кто возвращался с того света, и все они как один рассказывали о том, что чувствуют, что их жизнь не продолжилась, а началась заново. Я бы никогда не подумал, что буду говорить о таких вещах, ведь медицина – это целая система подтвержденных научных знаний, но я видел все это своими глазами, и не раз. Я точно не знаю, что происходит в этот миг, но у меня складывается такое ощущение, что там, за гранью, есть кто-то, кто принимает эти решения. Вопрос “КТО” для меня все еще остается открытым...»

Не все в мире так очевидно, как нам кажется. И дуальность со своими оборотными сторонами в любой момент может предстать перед нами в совершенно ином прочтении.

Тот, кто не познал горечь утраты, не сможет всецело ощутить счастье обретения.

Такова жизнь во всех ее многогранных проявлениях, где не над всем властен человек.

После того случая в детстве я поняла, что каждый человек – это отдельная вселенная, к которой нужен свой подход. С этого и началось мое стремление к лучшему пониманию человеческой природы. И со временем полнота человеческих проявлений и эмоций стала мне более ясна. Научившись управлять своими внутренними процессами и помогая в этом другим, выходя к светлым берегам, где безопасно и спокойно, я поняла, что большая часть всего того, что с нами происходит, выглядит как алгоритм, который можно и нужно перепрограммировать в соответствии с поставленными задачами.

Жизнь порою преподносит нам такие тяжелые удары, после которых мы едва приходим в себя, но, несмотря на это, она продолжается. А значит, нам нужно учиться справляться и с этим. Хоть и принято считать, что каждому дается по силам, но я знаю, что порой в испытаниях человек как будто утрачивает себя, смиряется с неизбежностью и даже перестает хотеть жить дальше. Как будто наша душа деформируется под гнетом обстоятельств и привыкает к такому положению. Но я также знаю, что абсолютно из любой ситуации и из любой точки можно, увидев свет в конце туннеля, выйти к рассвету. Важно только найти точку опоры внутри себя, и

тогда станет возможно перевернуть весь мир. А если рядом будут те, кому твоя жизнь небезразлична, кто любит и готов помочь, – тебе будет легче пройти этот путь.

Однажды соприкоснувшись с душой моей бабушки в самый тяжелый для нее момент, я смогла помочь ей преодолеть темную ночь ее души и вернуться к этой жизни. Тогда я поняла, что есть что-то внутри нас, невидимое глазу, но настолько сильное, что способно в любой момент перевернуть все и взять верх. И мне стало любопытно познакомиться с этим поближе.

С самого детства я старалась взглянуть внутрь человека и увидеть его суть, искала в каждом изюминку и особенности. Из-за моего сильного желания услышать и увидеть человека таким, какой он есть на самом деле, – уникальным и прекрасным, познакомиться с ним истинным я очень быстро научилась разбираться в людях и выстраивать с ними добрые взаимоотношения.

Чаще этого соприкосновения удавалось достигнуть быстрее всего через боль или радость человека. Потому что боль и радость – это то, что способно объединить людей. Но если радость создает целостность и гармонию, то боль скорее похожа на выпирающую занозу. У каждого из нас есть что-то, что заставляет тело сжиматься, а дыхание – затихать. Потому что боль – это часто то, что живет внутри нас и разрастается как снежный ком, выводя на первый план страхи, ограничения, отторжения и отвержения. Именно поэтому в радости можно найти схожесть и родство душ, а за боль легче всего зацепиться, ведь больными местами мы притягиваемся друг к другу по принципу того, с кем менее больно или больно на грани. Но исцеление внутренней боли неминуемо приводит нас к радости и главным ценностям нашей жизни.

## Заноза в твоей душе

В детстве я еще не знала, что спустя многие годы буду врачевать души людей, обладая профессиональной подготовкой, целым арсеналом знаний и огромным количеством действенных техник и инструментов, помогая людям пройти через главную трансформацию их жизни и темную ночь души, чтобы обрести себя всецело и проявиться в Подлинном Человеческом Величии. Хотя уже тогда на это указывало абсолютно все, я упрямо не хотела туда идти и искала другие способы собственной профессиональной реализации. Память прошлого слишком сильно жила во мне, отдаваясь гулками отголосками где-то в глубинах сердца. Я помнила, как сложно, больно и травматично проходила через трагедию своей жизни моя бабушка, а потом как многие годы после она самоотверженно и жертвенно работала врачом, посвящая свою жизнь людям, тем самым анестезируя себя от жизни без дедушки. Я же не прекращала учиться и развиваться в области психологии, всегда зная, что однажды из просто хобби это перерастет во что-то большое и важное. Хорошими психологами и правда становятся те, у кого за плечами есть собственный весомый бэкграунд. Но если ты умеешь, ты рано или поздно будешь применять свои знания. Ища или обретая свой истинный свет сам, в будущем ты увереннее протягиваешь свою руку тем, кто в ней нуждается. Ведь когда ты сам прошел через огонь своей судьбы, то не на словах знаешь, как это. Тебе не нужно говорить, ты всеми фибрами души чувствуешь это, а значит, можешь помочь. Люди обращаются ко мне, когда «как было» уже не радует, а «как хочется» либо еще неизвестно, либо пока недоступно. В этот момент, как никогда нужна и важна поддержка того, кто даст тебе силы пройти, пусть даже на ощупь по выбранному пути и усилит, подсветив сильные стороны.

Память пережитого теплится в каждом из нас, откликаясь фантомными воспоминаниями, помогая лучше чувствовать и понимать других людей.

Мне часто говорят, что у меня талант найти нарывающее место и освободить его от боли, как будто вынув занозу. Облегчение неминуемо приходит почти сразу, ведь когда ты осознаешь, что именно внутри тебя самого тебе мешает, это начинает постепенно растворяться и со временем исчезает почти полностью, так, словно его и не было. Я очень люблю эту часть своей работы, потому что именно она приводит к тому, что деформированная часть души расправляется, принимая здоровую форму. Как происходит эта деформация? В первую очередь, когда мы перестаем быть собой и предаем себя, потому что считаем: есть что-то или кто-то важнее, чем мы; когда идем на сделку с самим собой и по каким-то причинам позволяем другим поступать с нами так, как не приемлем и не хотим; когда не живем, а выживаем, пытаюсь «сохранить лицо». И конечно, когда наши истинные потребности, желания и мечты оказываются попранными в угоду другим или доводам нашего разума. Все это неминуемо приводит к тому, что мы создаем вокруг себя среду, которой обуславливается все происходящее с нами в дальнейшем. А как ты понимаешь, дорогой читатель, при таком положении дел что-то радостное и впечатляющее происходить просто не в состоянии, это невозможно.

Но, что бы мы сами с собой ни делали, душа все равно помнит свое эталонное состояние и, даже будучи деформированной, все равно к нему стремится. Именно поэтому так важно найти уязвленные места и выправить их. Сколько бы у нас ни было помощников, есть то, что никто не сможет сделать за нас, а именно – найти опору внутри себя. Самому стать для себя самой мощной поддержкой и опорой. И если она найдена – это 90 % успеха. Далее – дело техники и техник!

Найденная однажды опора внутри себя остается незыблемой навсегда.

Меня называют катализатором изменений и «вскрывателем», потому что стоит только человеку попасть в мое поле, как в нем начинает открываться то, что до этого дня было скрыто

где-то глубоко. Мне неведомо, почему происходит именно так, но это факт, как будто я подсвечиваю одновременно все лучшее и худшее, что есть в человеке, позволяя проявиться главному. А это не всегда комфортно, радостно и легко. Часто бывает и так, что люди совсем не горят желанием видеть то, что поднимается на поверхность. Более того, хотят убежать и заглушить это в себе, не понимая, что чем быстрее они на это взглянут, тем скорее пройдет имеющаяся боль. Мне кажется, это моя суперспособность, благодаря которой я и состоялась в своей профессии, и чаще всего ко мне приходят именно за этим.

Сейчас, когда я пишу эти строки, мне 32 года. Я на пороге 33-летия, но даже примерно не знаю, как это – жить в своем возрасте. Меня миновала пора загульных студенческих лет, у меня не было ни веселых вечеринок, ни бессонных ночей во время сессии. Я всегда шла каким-то своим, особенным, зачастую одиноким путем, не ощущая условностей возраста. Я была несовременной для своего окружения, потому что не могла поддержать разговор на модные тогда темы, ведь ни телевизора, ни приставок у меня не было. Я всегда была непредсказуемой, своенравной девчонкой, которой было скучно в кругу сверстников, ведь меня целиком и полностью занимали совсем другие темы.

Но по внутренним ощущениям, я постоянно опережала свое личное время, бежала на несколько шагов впереди самой себя. Дерзновенно мечтала о своем будущем, воплощала мечты в реальность, замахивалась так высоко, что, кажется, невозможно допрыгнуть, и все равно совершала и воплощала задуманное. Только недавно я смогла остановиться, понимая, что все мои мечты детства уже исполнены, а для постановки новых нужна еще большая осознанность. И я приняла решение проживать каждый отмеренный мне год всецело, день за днем, больше не торопя и не предвосхищая события. Все случится в самое подходящее для этого время, все уже случается, и это завораживает.

## **Все мы родом из детства, или распахнутые миру глаза**

Я выросла в счастливой семье, где каждый мой день был наполнен самым главным, что могут дать взрослые детям, – безусловной любовью и верой в меня. Даже сейчас я пишу эту книгу, потому что оттуда, из моего далекого детства, раздаются любящие меня голоса, говорящие о том, что я – писатель. И пусть некоторых голосов уже нет на этом свете, но в моем сердце они будут звучать всегда.

У любви нет условий, времени, рамок, границ, измерений, она существует вне всех обстоятельств, сама по себе, как факт, как данность. Она не прекращается, даже если мы теряем своих любимых, потому что со смертью наших близких мы не перестаем их любить и проносим это драгоценное чувство в себе сквозь всю свою жизнь.

Порою мне кажется, что любовь – это и есть та живая вода, которая дает жизненные силы всем нам, всему нашему мирозданию, придает всему смысл. Но любовь бывает разная. Не всегда она похожа на сахар-рафинад, порой у нее – привкус горечи, но и это тоже любовь.

В своем познании этого мира я проверяла на истинность много вещей, в том числе и любовь. И пришла к выводу, что настоящая любовь – это, как и все остальное, в основе своей нейтральное понятие, которое мы сами наделяем особыми смыслами и красками. Ведь если спросить: «Что такое любовь?» – каждый ответит по-своему. И каждый по-своему будет прав. Форм у любви великое множество, и счастье – найти ту форму, которая тебе понятна, близка и созидательна. Мне посчастливилось появиться на этой Земле в семье необыкновенных людей, которые умели любить и научили этому меня.

Наверное, кому-то мое раннее детство не показалось бы малиной: деревянный заброшенный дом, куда родители въехали, чтобы жить отдельно ото всех, колонка во дворе. А чтобы согреться, мы разжигали печку. Необходимых для жизни удобств в этом доме тоже поначалу не было. По иронии судьбы, прямо напротив стояла в то время одна из самых элитных самарских школ. Также рядом – лучшая школа города, в которую я и пошла учиться и открывать для себя мир нового мышления и возможностей.

В родительском доме никогда не было (и до сих пор нет) телевизора, зато всегда было много книг, интересных людей и долгих душевных разговоров. Во времена моего детства родители возглавляли Теософское общество в Самаре, поэтому в наш дом приходили очень интересные люди, обладающие незаурядным умом. Искатели истины, исследователи, ученые, музыканты, путешественники, изобретатели и писатели. Они приносили с собой книги, которых еще не было в широком доступе. Открыто и глубоко обсуждали то, что сейчас активно изучается, только набирает обороты и входит в моду, а в голодные далекие 1990-е и вовсе казалось многим ересью.

Уже тогда мои родители многое знали о местах силы, потенциалах мозга, способностях подсознания, необходимости позитивного мышления и возможности трансформировать свою жизнь посредством мысли и слова. Все свои знания они незамедлительно применяли на практике, что позволяло нам жить очень насыщенной и интересной жизнью. До сих пор все знания, полученные от мировых наставников и гуру, я «сверяю» со своими родителями. Потому что они всегда по необъяснимым причинам знают чуть больше, и чуть лучше, и чуть глубже, и чуть масштабнее, чем все остальные, – как-то так получается.

С самого детства я всегда общалась с людьми, которые были намного старше меня. Потому что воспитание накладывало свой отпечаток, и главной потребностью для меня было общаться свободно, обо всем, делясь своими знаниями и дополняя их знаниями собеседников. Когда по возрасту ты маленький, но находишься в компании взрослых людей, это побуждает тебя подтягиваться, соответствовать и быстро учиться.

Считаю, что родители подарили мне вместе с этой возможностью очень многое: я всегда была не по годам взрослой, разумной и обладала высоким уровнем внутренней и внешней ответственности. Потому что тогда, в детстве, видела лучших из лучших, сильнейших, мудрейших, интереснейших людей и стремилась сама быть именно такой. Родители старались брать меня везде с собой, мы много путешествовали, и я часто общалась с их друзьями-иностранцами, когда мама и папа еще работали переводчиками. Я засыпала на взрослых концертах классической музыки в филармонии, но родители смеялись: «А на подкорку все равно записалось». Ходила с ними на концерты, премьеры фильмов в кинотеатр «Художественный», на выставки и лекции. Таким образом, моя жизнь была далека от понятия «детская», но это нисколько не тяготило меня. Вместо того чтобы читать мне нотации, они просто брали меня с собой, и я наблюдала за тем, как устроен мир взрослых, и училась с ним взаимодействовать. Среда, в которой я выросла, была благоприятной и способствовала в первую очередь моему развитию и стремительному росту.



## **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.