

ТАТЬЯНА КУЛЕШОВА

СТРАХ

.... ЭТО НЕ СТРАШНО

Книга, способная
глубинно успокаивать

СТРАХУ НЕТ

ОСНОВАНО
НА РЕАЛЬНЫХ
СОБЫТИЯХ

Татьяна Кулешова

**Страх – это не страшно. Книга,
способная глубинно успокаивать**

«Автор»

2021

Кулешова Т.

Страх – это не страшно. Книга, способная глубинно успокаивать /
Т. Кулешова — «Автор», 2021

ISBN 978-5-532-92264-8

Как избавиться от страха, тревожных мыслей, перестать оглядываться на прошлое и начать радоваться жизни? Об этом в своей книге говорит Татьяна Кулешова. Когда-то страх был частью ее жизни, завладел мыслями, лишил воли и исказил реальность. Автор много лет работала над собой, она прошла длинный и сложный путь. Этот бесценный опыт и лег в основу книги, которая теперь поможет и вам. Прочитав ее вы измените своё настоящее и оставите прошлое в прошлом. Читается на одном дыхании.

ISBN 978-5-532-92264-8

© Кулешова Т., 2021

© Автор, 2021

Содержание

От автора	5
Благодарю...	6
Введение	7
Глава 1.	9
1.1. Зарождение страха	9
1.2. Мой главный страх	11
1.3. Путь исцеления	14
Глава 2.	16
2.1. Как мысли влияют на нашу реальность	16
2.2. Мысли о мыслях	20
2.3. Сила мысли – в убеждениях	24
2.4. Не бойся своих мыслей	28
2.5. Мысли и эмоции	30
2.6. Как вы думаете о мире и о себе, так и будет	32
2.7. Волшебная мысль	34
2.8. Невыдуманная история	35
Глава 3.	37
3.1. Чего вы боялись в детстве	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Татьяна Кулешова

Страх – это не страшно. Книга, способная глубинно успокаивать

От автора

*Проработанный опыт становится источником мудрости
и информации.*

Мы обретаем внутренний авторитет, основанный на опыте.

Учимся доверять своим наблюдениям и интуиции.

**Бетани Уэбстер, писательница, трансформационный коуч,
международный спикер**

Эта книга – мои мысли и чувства относительно моего опыта. Личные примеры отражают мое восприятие. Я пишу о том, что думаю, знаю и чувствую относительно страха.

Я старалась описывать свои воспоминания довольно точно, но все же хочу подчеркнуть, что мое видение – не бесспорный факт, а мое личное мнение и результат субъективного восприятия.

Я постаралась выгрузить из себя всю информацию, которая накопилась благодаря пройденному ценному пути. Я упаковала мой опыт в сравнительно небольшой текст, чтобы помочь вам преодолеть страх с наименьшими потерями и болью.

Я верю, да что уж там, я знаю, эта книга – ваш компаньон на пути исцеления.

Благодарю...

На ее написание у меня ушло больше года – в несколько раз больше, чем я ожидала и планировала. Когда я садилась работать, мне часто казалось, будто огромный рояль висит над моей головой и вот-вот свалится. Это мое первое творение олицетворяет мою открытость и мечту, которую я реализовала. Мне бы никогда не удалось закончить сей труд, если бы не помощь со стороны многих людей.

Я признательна всем тем, чьи мысли я использую в виде цитат. И тем учителям, благодаря которым я исцелила себя, получила бесценный опыт и знания, в результате чего возникли новая я и эта книга¹.

Благодарю свою семью, она – моя главная мотивация в пути. Я шла, я останавливалась, но через тернии, с роялем над головой, продолжала двигаться вперед, черпая силы в семье.

Спасибо мужу Анатолию – моему ангелу-хранителю на этом пути. Он верил в меня, даже когда я сомневалась, он помогал мне расти, вел меня, показывал, куда идти, порой и сам того не подозревая. И я безгранично ему благодарна.

Мои дети Саша, Яна, Ева – мои главные жизненные учителя. С их помощью я стала той, кто я есть сейчас, реализовала себя. Бесконечно благодарю за вклад в мою трансформацию.

Хочу выразить признательность своей сестре и друзьям, которые ободряли меня, когда я вешала нос. Вы тоже не давали мне сходить с пути.

Еще я хотела бы выразить большую любовь и признательность своим родителям. А также благодарность всем героям этой книги. Спасибо.

¹ Здесь и далее: имена, которые идут вдоль книги, выступают в ней не как реклама, а моя благодарность за помощь на моем пути.

Введение

У человека, полного неведения, нет иного выбора, кроме как прожить свою жизнь так, как она разворачивается.

**Шри Нисаргадатта Махарадж,
индийский гуру, учитель адвайты**

Если моя книга поможет хотя бы одному человеку на планете, я буду безмерно счастлива.

Первое, что хочу сказать моим дорогим читателям, – БОЛЬШОЕ СПАСИБО за ваш интерес и доверие. Для меня огромная честь знать, что вы держите в руках мою книгу, мое детище. Я горжусь тем, что в моей жизни появилась возможность поделиться своим бесценным опытом и помочь тем, кто сейчас чего-то сильно боится и не знает, как с этим справиться.

Однажды меня спросили: *«Как вы работали со страхами и убеждениями? Я их вижу, осознаю, но как их проработать?»*

Я ответила: *«Просто делаю выбор жить без них и задаю себе вопрос, что для меня сейчас важнее. Принимаю, что они у меня есть, допускаю их, в моменте разрешаю себе их испытывать, а далее говорю, что нам не по пути. И выбираю свой путь – без иллюзий, помня, что страх – это проделки моего ума».*

Не думайте, пожалуйста, что существует человек, который совсем ничего не боится. Это невозможно. Как бы вам ни казалось, что вам совсем не страшно, при малейшем триггере (у каждого он свой) страх сразу напоминает о себе. В той или иной степени.

И наоборот. Не думайте, что если вы сейчас сильно чего-то боитесь, это навсегда, конца и края этому нет, выхода не видно. Это тоже невозможно. Если вы зададитесь вопросом «как?» и сформируете намерение во что бы то ни стало избавиться себя от этой программы ума, результат не заставит себя долго ждать. Проверено!

И наконец, не думайте, что, убрав в себе один страх, вы не встретите другой. Ведь мы все время попадаем в разные ситуации и проживаем разные процессы. В том или ином периоде жизни существует то, что нам надо еще пройти. А все новое – это страшно.

Вы держите в руках эту книгу, значит, вы нашли ответы и ваше намерение в процессе осуществления.

Я делюсь с вами опытом, который копила в течение нескольких лет, а также знаниями, историями и интервью с разными людьми. Ваша задача – получить эту информацию и начать жить согласно ей. И вот тогда ваше намерение реализуется!

Моя зона ответственности – дать все, что я знаю, а ваша – действовать согласно этим знаниям.

Америку я не открою. Многие вы уже осмыслили, но чтобы сложить пазл, необходимо сначала увидеть всю картинку. Поэтому наберитесь терпения и шаг за шагом двигайтесь по тексту: от научного к духовному, от иллюзии к истине.

Также в книге есть моя история, в которой я рассказываю о своем страхе, как я его обрела и как отпустила. Долго на ней я вас не задержу, но с удовольствием пооткровенничаю.

Когда я начинала писать, уже знала, внутри себя знала, что буду дописывать ее в прекрасном женском положении, в ожидании малыша. А знаете почему?

Потому что страх, который я переживала и которым с вами делюсь, говорил мне: *«Боже мой, больше никаких детей... Неужели так все мамы себя чувствуют? Нельзя беременеть, имея такое сознание... Да какие дети, когда такое чувствуешь».* Мой страх был основан на материнстве. Я боялась, что заболеют дети, я боялась, что попаду в больницу, я боялась

скорой помощи. Я боялась даже разговоров обо всем этом, я боялась контактов с другими людьми. А уж о возможном ребенке и подумать не могла: «Что вы, это же так страшно...»

Но однажды состоялся разговор с моей подругой. Мы ехали в машине и начали говорить о детях. Она спросила меня:

– Таня, а ты будешь еще рожать?

Тогда я твердо сказала:

– НЕТ!

Настолько твердо, что тут же ощутила себя в моменте и некотором шоке. Я поняла всю абсурдность своего ответа, и возникло жгучее желание понять: а почему?

Подругу удивила моя категоричность, и она тоже поинтересовалась почему.

– Потому что я больше не хочу переживать страх, – ответила я и подумала: «Мне страшно, что может получиться то же самое, я боюсь за здоровье и благополучие своих детей, страшась попасть в больницу. Я не справлюсь».

Этот разговор еще продолжался какое-то время, мы пытались разобраться в том, чего именно я боялась и почему. И он стал для меня трамплином в новую жизнь.

Тогда я поняла всю абсурдность своих мыслей и решила раз и навсегда поменять свою траекторию. Я не собиралась больше и дня думать так, как думала тогда. И приступила к действиям...

Дорогие и уважаемые читатели, я уверена, что эта книга станет для вас таким же небольшим разговором про большую проблему, который направит вашу жизнь в новое, счастливое и свободное русло.

А я заканчивала свою рукопись в ожидании малыша и чувствовала невероятную внутреннюю силу, энергию и счастье. Все вышло так, как я себе обещала, что еще раз доказывает мне мое исцеление.

Тяжело давшийся опыт привел меня к мудрости, которой я и хочу поделиться с вами.

Нет безвыходных положений. Мне очень грустно осознавать, что есть люди, которые не знают, как преодолеть свой страх. Мне знакома эта боль, я так жила. И поэтому должна сказать: **ТО, КАК ВЫ ЖИЛИ ДО ЭТОГО МОМЕНТА, – ЕЩЕ НЕ ВСЕ.**

Верьте себе! Ничего не бойтесь (ну кроме хищного зверя в лесу)! И действуйте!

Чтобы создать жизнь, которую я хотела, мне пришлось пройти через тернии страха, годы исцеления и потратить много денег. Этого можно избежать, если знать, как действовать, как не бояться и верить в себя.

Страх – древний и полезный биологический механизм, спасающий жизнь. Относитесь к нему именно так. Подружитесь с ним. А я вам в этом помогу. Поехали!

Глава 1. Мой опыт

1.1. Зарождение страха

Наши страхи – это мысли о будущем. Точнее говоря, это наши воспоминания о пережитых неприятностях (а также информированность о чужих бедах), спроецированные нами (самолично!) из прошлого в будущее.

*Андрей Курпатов,
писатель, психотерапевт,
президент Высшей школы методологии*

Труднее всего признаться в своем страхе...

Одни психологи говорят, что копаться в детстве нет смысла. Другие уверены, что там ключ. Судите сами...

Когда мне было полтора года, я сильно заболела. Началось все с обычной простуды, которая дала осложнение на почки. Мама рассказывала, что сначала мне стало больно писать, как при цистите, но все оказалось намного серьезнее.

Тогда мама пошла к врачу, который выписал направление на анализы. Все было сдано, и, взглянув на результаты, доктор уверенно сказал, что все нормально. Мама засомневалась: материнское «что-то» подсказывало ей, что все не так.

Она не раздумывая обратилась к знакомой медсестре. Ознакомившись с результатами, та подтвердила опасения: «Да, есть сильное воспаление». Мама вернулась к тому же врачу, положила перед ним данные исследования и строго проговорила: «Посмотрите еще раз». Доктор снова взглянул на бумаги и ответил: «Все хорошо». Мама разозлилась и настояла уже в грубой форме: «Смотрите еще!» И только тогда врач, вчитавшись, увидел признаки воспалительного процесса. Ахнул и сказал: «Срочно в больницу». Эта история не о том, какие бывают врачи, бывают всякие, и хороших больше. Эта история обо мне. Поэтому продолжим.

Когда мама получила направление в больницу, то отвела меня туда и оставила одну. По правилам того времени ребенок после года содержался в больничной палате без родителей. Представляю, каково было маме оставить полуторагодовалого малыша один на один с адскими болями и стонами. Насколько я была беспомощна и жаждала маминых объятий, несложно догадаться. Но, увы и ах, нельзя.

Несколько дней я лежала в одиночестве. И это, подчеркну, в полтора года. В наше время об этом даже подумать страшно, а тогда было нормой.

Благо в той больнице работала та самая мамина знакомая медсестра. Она и провела украдкой маму ко мне в палату, когда поняла, что я там никому не нужна, и увидела меня в плачевном состоянии, стонущей от болей. Женщина так и сказала: «Ее больше оставлять одну нельзя».

Мама просидела со мной всю ночь. Наутро по правилам она должна была уйти, пока ее не заметил врач, но вместо этого твердым голосом сообщила доктору, что и с места не сдвинется. Тот согласился, но сообщил, что кормить ее не будут. Конечно же, маме было на это плевать. Она еще и высказала несогласие с тем, что малышкой разлучают с родителями.

Мне нужно было сдавать анализы каждые три часа, но пока я лежала одна, заниматься этим было некому. Мама терпеливо выполняла функции медсестры, а мне начали колоть антибиотики. Я стала приходить в себя.

Не буду больше утомлять вас этой историей. Со мной, слава богу, все хорошо, но вот страх больниц во мне зародился. О нем я расскажу в следующей главе.

1.2. Мой главный страх

То, что мы видим, – это и есть для нас весь мир.

То, что недавно зацепило наше внимание, становится главным.

То, что мы можем вообразить во всех деталях, кажется нам более вероятным.

Даниэль Канеман,

израильско-американский психолог

Моя жизнь – череда каких-то страхов. Но осмелюсь думать, что это касается практически всех. Только одни умеют со страхами договариваться, а другие уходят в них с головой, посвящая им всю жизнь. Я долго относилась к другим.

Моя история началась двадцать лет назад. В семнадцать я родила своего первого сына. Страшно ли мне было тогда? Безусловно, да. Я не знала, что мне делать, информацию брать неоткуда (интернета в то время не было), осознанности – ноль.

Мой страх тогда проявил себя впервые. Я боялась всего: что не справлюсь, что могу навредить, что ничего не знаю и не умею... Но в процессе роста моего сына этот страх отступил, но появился другой: боюсь оставить ребенка с другими людьми, боюсь, что ему сделают больно в школе, боюсь, что заболит, боюсь, что ему где-то плохо. И я не видела того, что этот страх во мне живет. Мне казалось, что так думают все мамы, и это нормально.

Затем я родила дочь. Когда ей исполнился год, она серьезно заболела. Я боролась за ее жизнь в буквальном смысле. И страх во мне ожил. Но теперь в десятикратном размере.

Мне все время мерещилось, что если я что-то сделаю не так, моя дочь снова может заболеть, и тогда я точно этого не вынесу. Страх стал невротическим. Я считала, что я должна включить максимальный контроль над всем вокруг нее, чтобы обеспечить ей безопасность. Я избегала контактов с другими людьми, не ходила гулять на площадки, не водила ребенка в сад и т. д. Любой ее чих для меня был катастрофой. Одним словом, у меня **ВООБЩЕ** отсутствовало какое-либо доверие к себе и миру!

Конечно, я понимала всю абсурдность своего состояния и ситуации, но уже не могла контролировать свой страх, который с каждым днем превращался из снежинки в огромный снежный ком. Да что уж там, в горную лавину... Дальше начало рушиться мое здоровье, начиная с анемии и заканчивая абсцессами в горле и прочими недугами. Тело дало сбой. Я обратилась за помощью к хорошему гомеопату, которая целый год вытаскивала меня из глубокой депрессии. А эта депрессия и разрушала мой организм.

Мой самый сильный страх – это больницы. Я панически боялась этих мест. Кстати, того же самого боялась моя бабушка, и вот еще одна связь. При одной только мысли, что я могу туда попасть, меня окутывал дикий ужас. При виде машин скорой помощи я оказывалась в самой глубине моих подсознательных страхов. Если я шла по улице и видела скорую помощь, я оказывалась в том самом клубке мыслей-страхов, поток которых вводил меня в антимедитацию. Я не могла больше ни о чем думать, кроме как о том, что я, не дай бог, окажусь в этой машине или, того хуже, в больнице.

Когда человек боится больниц, он, соответственно, боится болезней. Любых. У себя, у детей. Это как бы две составляющие одного страха.

Представьте себе человека, который засыпает, просыпается, что-то делает, и все время у него в голове клубятся мысли, которые постоянно пугают. Дошло до того, что я боялась собственных мыслей.

Я попала во власть своего внутреннего мира, потеряла контроль над ним. Если метафорично, то я попала в глубокую темную яму, из которой не знала, как выбраться, не видела просвета и не знала, как и кого позвать на помощь. Внутри меня поселилось чудовище. Рас-

сказать о своих мыслях и чувствах близким – опять страх, что меня осудят, не поймут, будут критиковать или смеяться. И яма стала бы еще глубже.

Я настолько зарылась в негативные мысли, порождающие страх, что ему ничего не оставалось, как взять власть надо мной. В прямом смысле этого слова.

Таким образом, своими мыслями, своим одиночеством в этом вопросе я взращивала в себе это чувство. Сначала появилась одна мысль: «Я боюсь этого». Затем другая: «Я боюсь еще и этого, потому что если случится вот то, чего я боюсь изначально, обязательно и это новое, чего я боюсь, произойдет». Следом за ней пришла похожая третья, затем четвертая, пятая, десятая мысль, потом они повторялись по кругу, и такой намотался клубок, что последней пришла такая мысль: «Я боюсь своих мыслей, этого страха и всего, что он может сотворить».

Все! Замкнутый круг размером со Вселенную. Мало того что я сидела в яме, так еще и ходила с лопатой по кругу, увеличивая ее в ширину. Мысли бегали не останавливаясь. Ноль, пустота, пробел в этом месте. Дошло до того, что мое здоровье – и физическое, и эмоциональное – рушилось. Иногда я ловила себя на внезапности, той самой, когда накрывает страх и вдруг нечем дышать, и ты встаешь и начинаешь делать хоть что-то, чтобы не сойти с ума и отвлечься. Это паническая атака. Да-да, и это я проходила. Единственное, что двигало мной, – желание найти выход. Желание жить спокойно, легко, гармонично. И перестать отравлять таким состоянием себя и свою семью.

Выхода не было видно... Казалось, что так и пройдет моя жизнь, что я так и буду сидеть в этой яме, выкапывая ее все глубже, а значит, пугаясь все больше. Я чувствовала себя загнанным зайцем. Я думала, что любая негативная мысль будет незамедлительно материализована.

С тех пор как я осознала, что мир такой, каким я его вижу, а каким я его вижу, таким и создаю, в моей голове поселилась еще одна параноя, возникающая в те моменты, когда есть какие-то переживания, всплывает страх или негативные мысли. То есть страх за то, что, например, сейчас пришли ко мне какие-то негативные мысли, а значит, они, условно говоря, материализуются, как-то проявятся. И сразу напряжение по этому поводу из серии «Я не должна испытывать негативные эмоции, если не хочу создавать негативные сценарии в жизни». Этот страх приводил к своеобразному параличу, и я не знала, что с этим делать. «Ведь мысль материальна», – крутилось в голове. А значит, если я сейчас этого боюсь, это обязательно исполнится. Дальше в одной из глав я расскажу о том, как я ошибалась.

Помню, как кричала внутри себя: «Хватит!», потому что реально устала от этого бреда. Но ничего не помогало. Наконец я поняла, что придуманные мной картинки ужаса – проделки моего ума. Что все это и есть моя иллюзия.

Анализируя весь процесс, я уверилась, что мой давний страх больниц и болезней возник или вспомнился на почве стресса. Он не появился ниоткуда, ему было объяснение. Но в то время я не контролировала его. Я бы не боялась всего этого, если бы сама не взрастила в себе это чувство. Я страдала, постоянно находилась мыслями в прошлом, мусолила те дни, представляла, что со мной это может повториться, боялась этого, потом боялась того, что эти мысли меня постоянно мучают, а значит, я могу притянуть к себе это своими мыслями, ведь они, как известно, материальны.

А-а-а, караул...

Я не понимала, что мне нужно было выйти за пределы своей эмоции, которая была вызвана прошлым событием, чтобы начать создавать новое вокруг себя.

Я не понимала, что мое внимание и моя энергия едины. Где внимание, там энергия. Мои мысли – это и есть внимание, мои мысли – это и есть энергия.

Я не понимала, что нахожусь все время в прошлом, что меня нет в моменте, когда я все время думаю о том, как мне страшно и как я устала от этого страха.

Я не понимала, что прошлого больше нет, это иллюзия, но я продолжала в него возвращаться своими воспоминаниями о горьком опыте и тем самым воссоздавая его вновь и вновь.

Чем больше я думала, тем больше становилось мыслей, и тем чаще они возникали.

Я сама создавала этот страх, причины для его возникновения. Сама придумала и возвращала. Сама создавала сценарии, которые подтверждали мне мои опасения. И когда я поняла, что это все иллюзия, что ничего этого в действительности нет, если ты решишь, что этого нет, тогда все и стало меняться. Что все зависит от восприятия ситуации, себя и мира.

Осознать свой страх – это важно. Мир подбрасывает нам ситуации, мы сами себе их создаем, чтобы распознать ошибочную программу и заменить ее корректной. Осознать – это значит отказаться от нее и задать намерение на иное восприятие, на другую жизнь.

Поэтому запомните всего три правила.

1. Осознавайте, что ваш страх – это иллюзия, выдумка ума, его туман.

2. Смените восприятие себя, других и мира (в главе 4 подробно расскажу как).

3. Находитесь в настоящем моменте. Здесь страха нет, он только в прошлом или будущем.

Поэтому каждый раз, когда вас триггерит страх, возвращайте себя в настоящее и следите за тем, что вы делаете, осознанно следите за собой (тут хорошо работает техника «Вилка», о которой я расскажу в главе 3). Ощущение настоящего момента – мощнейшее противоядие от ошибочных программ ума!

Помните: страх – это иллюзия! Ваша иллюзия! Прodelки вашего ума!

1.3. Путь исцеления

Все, что тебе нужно, находится по ту сторону страха.

98% того, чего мы боимся, никогда не случается.

В большинстве случаев наш страх просто показывает зоны для роста.

Джордж Эддейр, писатель, философ

И тут я решила: все, с меня довольно! Это такое внутреннее четкое твердое сильное чувство, противостоять которому не сможет ни одно намерение. Я задала намерение избавиться от страха во что бы то ни стало и начала искать варианты, делать первые шаги.

Пойду к психологу, решила я.

Сначала за помощью я отправилась на онлайн-марафон известного инстаграм-психолога² Ларисы Сурковой. Он назывался «Марафон позитива». Это был мой первый интересный опыт глубокой работы над собой. Раскопки начались.

Потом я посетила другого психолога, встреча была уже очной. Он работал с системно-семейными расстановками по Берту Хеллингеру. Этот метод позволяет осознать неосознанные родовые сценарии и проработать их, чтобы выйти из тех тупиков и ловушек, из которых в свое время не могли выйти наши предки. Этот опыт оказался очень мощным. Я за два часа работы пролила столько слез, сколько за всю жизнь не выплакивал ни один человек. В моменте казалось, что происходит что-то странное, новое, но остановиться не хочется. Я многое в себе раскопала, увидела связь с родом, поняла, откуда растут ноги. Как говорится, проработала и отпустила. Больше мне такого опыта не хотелось. Потому что было ощущение, что за один сеанс я сделала всю работу, которую некоторые проходят годами. Несколько дней после этого не хотелось ни с кем говорить, ничего делать. Я проживала этот опыт сполна. Потом отпустило. И казалось, что ну вот же, все, я решила свою проблему, излечила свою травму. Бинго, я спасена.

Но это была лишь вторая ступенька в пути. Дальше их было множество.

После этого я решила, что пойду учиться на психолога. Во-первых, это моя мечта. Во-вторых, появились на это деньги. В-третьих, я смогу помочь себе сама, когда познаю всю глубину этой науки. Затем буду помогать другим.

Что самое интересное во всей этой истории – я боялась больниц, моя бабушка боялась больниц, и деньги на обучение у меня появились от той самой бабушки. Она оставила наследство. Получается, что именно с ее помощью мне удалось избавиться от того, чего она сама боялась. Удивительно. Она как будто настрадалась сама, на том свете узнала, что я сейчас боюсь того же самого и помогла. Бабуля, ты супер!

В процессе обучения я познакомилась с активным методом, который называется «Психодрама». Это подход, который объединяет глубинную психологию и терапию поведения, групповой процесс, в котором используется инструмент драматической импровизации для изучения внутреннего мира человека. Тут я тоже приобрела опыт работы над собой. Странный, но интересный.

Сделав несколько шагов в психологии, я поняла, что эта наука основана на работе с прошлым, копанием в детских травмах, родовых программах и прочем. И я не очень согласна с тем, что на это нужно тратить свою жизнь. Копаться можно долго, и каждый раз будешь находить у себя пробел. Чем дальше в лес, тем гуще дебри. Я хотела найти радость, а все это мне ее не давало. Проходило время, и я снова сваливалась в яму страха. Страх отпускал, а после

² Здесь и далее: Владеющая социальными сетями Facebook и Instagram компания Meta признана в России экстремистской организацией.

опять наступал. Почувствовав эти качели, я поняла, что иду не туда. Мне нужен другой путь. Хочу смотреть в будущее, а не копаться в прошлом. Прошлого нет, все, тема закрыта. Идем дальше, сказала я себе и направилась в коучинг. Он немного о другом. Он как раз больше о будущем. Светлом будущем.

Отучилась на коуча в Международной Академии Коучинга Virtus Coach Int., основатель Юлия Моница. Помимо уроков было много практики. Мы с сокурсницами прорабатывали техники друг на друге. Наблюдала за собой и другими людьми. В процессе обучения было много осознаний. Я влюбилась в коучинг, но до конца его не понимала. Да, он работал, но казалось, что чего-то не хватало. Какой-то пазлик оставался где-то там, а без него не доходило. После обучения я начала практиковать. Но ощущение, что я работаю без того самого пазлика, вводило меня в ступор перед каждой встречей с клиентом. Вроде помогала, а не понимала, как и чем. Внутри меня всегда зарождалось сомнение, работает ли это. И я оставила его, повытаскивала наружу спрятанное во мне и пошла дальше. Но, как оказалось, в тот момент пазлик этот я нашла, картинку сложила, и теперь я снова коуч. О пазлике потом...

Дальше началось самое интересное. Я стала завсегдаем инстаграм-марафонов, онлайн-тренингов (Алина Гесс, Мария Висс, Елизавета Гурьянова, Ольга Цой, Марина Мацыганова, Вания Маркович, Катя Нова, Екатерина Петтерсил, Татьяна Самарина, Нина Веркойен, Светлана Демкина и многие другие). Я ушла с головой в работу над собой. И не только уже лечила страх, но и многие другие сферы жизни восстанавливала. Затем посещала мастер-классы таких известных людей, как Экхарт Толле (автор известного бестселлера «Сила настоящего»), Тони Роббинс, Джон Кехо («Сила подсознания»), Джо Диспенза (была дважды на его семинарах), Ирина Хакамада, Дипак Чопра. Параллельно я читала много книг. Информация текла к зовущему. Поток. Казалось, что нет конца и края этим знаниям, практике, опыту, ответам.

Также, как я уже писала выше в этой главе, что параллельно исцелению сознания, я занималась исцелением тела, которое, не выдержав, дало сбой.

Но и это еще не все. Далее я познакомилась с Вадимом Зеландом и трансерфингом реальности. Он произвел на меня неизгладимое впечатление. Сначала книги, потом и «Трансерфинг Центр» в Санкт-Петербурге в лице Татьяны Самариной со всеми онлайн- и офлайн-семинарами. Я ушла в него года на два. Жила им, говорила о нем. И казалось, что вот оно, я нашла тот самый пазлик, нашла множество ответов на свои вопросы, вот она – картина целиком. Все, я дома. Но и тут я поторопилась. Истина была впереди.

На истину мне указала Нина Веркойен, учитель йоги и осознанности, автор книг и цикла лекций по энергетике, где она ответила на все мои вопросы. Ее лекции – это что-то из разряда фантастики. В своей книге я познакомлю вас с некоторыми ее мыслями. Если кратко, то Нина и ее знание – это то, что я искала всю свою жизнь и вот наконец нашла. Я оказалась дома.

Я прошла длинный путь и хочу помочь вам пройти свой путь намного быстрее и гармоничнее. Вам не надо тратить годы на поиски пазлика. Я нашла его для себя и хочу поделиться им с вами, чтобы вы смогли избавиться от страхов. Вам не придется тратить время (у меня это заняло пять лет) и деньги (я потратила почти один миллион рублей) на поиски знаний и ответов. Просто прочитайте эту книгу. Я создавала ее для вас, всех боящихся.

В ней вы узнаете о мыслях и их воздействии на жизнь, что такое страх и как от него избавиться, как внимание и восприятие влияют на наше существование. И еще много чего интересного. Поэтому не убирайте книгу в стол, если хотите исцелить свои страхи.

Поехали!

Глава 2. Мысли и их воздействие на жизнь

2.1. Как мысли влияют на нашу реальность

Мысль безвредна до тех пор, пока мы в нее не поверили. Не сами по себе наши мысли, а наша приверженность им вызывает страдание. Приверженность мысли означает безусловную веру, что она истинна. Байрон Кейти, известный американский спикер, автор метода РАБОТА

Мысли – это неотъемлемая часть нашей жизни. Мы очень мало внимания уделяем своим мыслям. А ведь мы всегда о чем-то думаем. Не касаясь обстоятельств, времени и жизни в целом.

«Случалось ли тебе проснуться утром и сказать себе: „Пожалуй, сегодня я не буду думать“? Слишком поздно: ты уже думаешь! Мысли просто появляются. Они приходят ниоткуда и уходят в никуда, подобно облакам, бегущим по чистому небу. Они приходят, чтобы уйти, а не остаться. Они не причиняют вреда, если только мы не привязываемся к ним, словно они истинны».

Байрон Кейти

Наши мысли – это наше движение по жизни. Как думаем, о чем думаем, так и живем. И, соответственно, меняя мышление, мы можем изменить свою жизнь. Так что если вы стремитесь создать себя заново, начните с анализа ваших мыслей.

Человек – это мысли, чувства, поступки. И поскольку это так, вам в первую очередь нужно обратить внимание на свои мысли, особенно неосознаваемые. Вы должны исследовать каждую мысль на предмет качества и решить, хотите ли вы и дальше ее думать, хотите ли ее питать своей энергией или нет.

Неосознанное мышление – достаточно распространенная проблема человечества. Непосредственно анализировать процесс мышления сознание не может. Но то, что происходит в нём самом, в том числе и во время мышления, сознание анализировать может.

Когда в моей голове бесконтрольно роились мысли, в основном они были негативными: «Ничего не могу с собой поделать. Как перестать об этом думать? Почему они все лезут и лезут? Как остановить этот поток?»

В свое время я долго не осознавала свои мысли. То есть думала на автопилоте. А потом начала ловить себя на том, что часто думаю о неприятном. И знаете, что я сделала? В тот период своей жизни я придумала образ, который начал вытеснять тяжелые мысли. Образ мог быть абсолютно любой, но обязательно позитивный и наполняющий радостью – прекрасный пейзаж, закат солнца на море, поле цветов. Я начала использовать этот образ как переключатель. Каждый раз при мысли о страшном я говорила себе: «Стоп! Я не намерена больше думать об этом. Сейчас я перенесу себя на остров, где вокруг меня океан, и начну смотреть на закат». И систематически делая это, я постепенно ломала привычку к устрашающим мыслям. Ведь любая повторяющаяся мысль – это привычка. Привычка думать определенным образом.

Вы тоже можете испробовать этот метод. Образ выберите свой. Пусть он будет наполнять вас позитивной энергией. И пусть это будет якорь. Ведь если вы долго мыслили бесконтрольно,

то чтобы взять над мыслями контроль, нужен переключатель. Это как в автомобиле: ближний свет – неконтролируемые мысли, а дальний – уже контроль.

Вот что говорит о мыслях Джо Диспенза, современный американский лектор, исследователь в области нейрофизиологических процессов, бизнес-консультант, преподаватель и автор книг:

«Выявление бессознательных мыслей требует воли, твердости и повышенной концентрации. Чем внимательнее человек, тем больше он может осознать. Чем выше осознанность, тем больше замечается. Чем больше замечается вокруг, тем проще наблюдается за собой и окружающим миром. И наконец, чем активнее человек наблюдает, тем скорее очнется от бессознательного существования и достигнет самоосознания. А самоосознание необходимо для того, чтобы ни одна мысль не ускользнула от внимания».

Один раз я попала на тренинг, где учитель предлагал представить, что сознание подобно саду. Он говорил:

«Сад – это прежде всего участок земли. И там могут быть как цветы любви, так и заросли ненависти к себе, миру, так и валуны отчаяния, гнева, раздражения. Там можно увидеть дерево страха. И твоя задача – сначала очистить сад, выдрать заросли (прополоть), убрать валуны негатива. Как только тебе удастся от чего-то избавиться и расчистить почву, ты посеешь в нем семена радости и процветания. Солнце (твоя энергия) будет давать им свет, а ты поливать, заботиться и любить. Сначала может показаться, что ничего не изменилось. Но не останавливайся, продолжай ухаживать за садом. Вырывай сорняки, обрезай ветки, прояви терпение, и твой сад расцветет. Так же и в сознании: если ты почищишь свои страшные мысли и внедришь туда хорошие и ежедневно будешь с ними там находиться, они вытеснят негатив, укоренятся там и превратятся в цветущий сад, который будет тебя радовать и менять все вокруг. Все станет подобно каждой мысли в твоей голове».

Однажды я сумела достичь состояния, при котором отстраненно и бесстрашно наблюдала за проплывающими мыслями, говоря про себя: «Ага, вот мысли, наполненные страхом и гневом, а вот – любовью; теперь мысли о несчастье и одиночестве, а вот и радостная мысль». В этот момент я начала правильно пользоваться своей невероятной силой.

То, о чем мы думаем, то и отражается у нас в жизни. Соответственно, если наши мысли постоянно полны тревоги, реальность вокруг нас очень скоро станет такой же.

Мысли, которые бесконтрольно вторгаются в сознание человека еще называют навязчивыми мыслями. Навязчивые мысли – это неконтролируемый поток мыслей, страхов, опасений. Они возникают неожиданно, как будто ниоткуда и избавиться от них достаточно сложно. Навязчивые мысли как постоянно повторяющийся диалог в голове, который вызывает тревогу и мешает полноценно жить.

А самое главное, мысли, которые человек не контролирует – это и есть корень всех бед, которые случаются в его жизни. Неконтролируемые мысли можно сравнить с вирусом: стоит впустить его в свой организм и избавиться от него уже не так-то просто. Уж поверьте, я знаю, о чем говорю.

Как это происходит? Негативные мысли крадут наше внимание и наши силы, заставляют вновь и вновь прокручивать в голове проблемы. Если представить себе большой снежный ком, то каждая снежинка в нем и есть та самая навязчивая мысль, которая неуклонно увеличивается до размера снежной лавины. Чем дольше мы прокручиваем мысли, тем больше она становится. И тем быстрее реализуется то, о чем мы думаем. Хотим мы этого или нет, осознаем этот процесс или нет.

А теперь просто представьте себе, как изменится наша жизнь, если мы научимся полностью управлять своими мыслями, а следом за мыслями – управлять своей жизнью!

Но что еще важно отметить: наши мысли сбываются не все – это факт. Не нужно сейчас пугаться того, что все наши мысли исполнятся. Нет. Наши мысли просят лишь одного – контроля и невозможности развиваться до состояния исполнения, той самой снежной лавины.

Как сказала Нина Веркойен, учитель осознанности, лектор, мастер медитации, йоги и духовных практик:

«Мысль порождает реакцию в теле, транслирует в мир новое состояние. Когда мы заменяем одну мысль на другую, которая будет транслировать в мир новое состояние, мы меняем свою реальность!

И учитывая, что сбывается не все, о чем мы думаем, то мы не создаем свою реальность только лишь мыслями, мы создаем ее всем своим существом».

В Библии (Лк. 18:1) тоже обращается внимание на наше состояние: *«Всегда молиться и никогда не унывать».*

Сначала я хочу, чтобы вы начали осознавать то, о чем думаете здесь и сейчас. Ловить себя на часто прокручивающихся мыслях. Начать даже их записывать. Не бойтесь их, просто принимайте их, начинайте с ними работать. Это уже пятьдесят процентов исцеления.

Запомните: мы выбираем, какие мысли думать – позитивные или негативные. А также сами выбираем, на чем фокусироваться – на хорошем или плохом. И в соответствии с этим идет наша жизнь.

Один известный индийский йог по имени Параммахамса Йогананда так и сказал: *«Если бы люди знали, насколько сильны их мысли».*

Практика наблюдения за мыслями

Останьтесь в одиночестве, желательно там, где вам комфортно и приятно находиться. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

Вот вы сидите и начинаете наблюдение. При возникновении мыслей обращайтесь внимание на ощущения в теле, отыскивая образы и слова, которые лучше всего описывают природу того, что вы чувствуете. Когда приходят в голову мысли, а они будут приходить, наблюдайте за их природой. Просто замечайте и принимайте их такими, какие они есть. Если начнет захватывать поток мыслей, где каждая цепляется за другую, переключите внимание на дыхание и зафиксируйте, какая новая мысль придет на смену прежней. Здесь задача – осознанно переживать то, что происходит с тобой здесь и сейчас. Посидите так минут двадцать, наберитесь терпения. Это очень интересный процесс.

Запишите инсайты и озарения, которые пришли в этой практике. Запишите мысли, которые крутились в голове. Дайте им немного внимания. Если мыслей больше негативных, дальше мы будем их лечить. Не избегайте их, а исцеляйте. Дайте им выйти на бумагу. Пишите.

Эту практику вы можете сделать однократно, а можете и несколько раз, все индивидуально. Почувствуйте личный отклик на нее. Здесь нет четких рекомендаций, все по ощущениям. Может быть, сделав практику один раз, вам не захочется ее повторять, а может быть, захочется сделать ее еще раз, а то и три, потому что то, что вы увидите в своем мышлении, окажется для вас открытием. Можете довольствоваться одним разом и получить столько инсайтов, что будет достаточно. Но обязательно запишите потом свои мысли. Спокойно и без напряжения. Все мысли. И хорошие, и не очень. Войдите в поток, а потом перечитайте написанное, и вы увидите, что именно в голове срочно нужно менять.

В одной из глав я расскажу, как изменила свое мышление с помощью ежедневного прописывания позитивных мыслей, которые теперь укоренились в моем сознании и автоматиче-

ски всплывают, если вдруг случается такое, что приходится останавливать себя, чтобы не впасть в негатив.

Запомните: не отпуская от себя прошлое, мы погружаемся в него и не можем жить в настоящем. Привязывая себя к прошлому, мы воссоздаем его в настоящем. А если мы не живем в настоящем, как сможем мы сотворить для себя прекрасное будущее?

2.2. МЫСЛИ О МЫСЛЯХ

Наши мысли – основа всего. Они формируют нашу реальность. Многие из вас это знают, некоторые ощутили на опыте, и лишь единицы осознанно выбирают, какие мысли думать, а какие нет.

Нина Веркойен, учитель осознанности, лектор, мастер медитации, йоги и духовных практик

Улучшенная версия твоих мыслей и ощущений формирует улучшенную версию тебя и твоей физической реальности.

В этой подглавке я собрала множество полезной информации о мыслях из разных источников. Это прочитанные книги, пройденные тренинги, собственные инсайты, практические задания, которые помогли когда-то мне. Почитайте, проанализируйте, возьмите себе в закладки то, что резонирует, и пользуйтесь полученной информацией себе во благо.

Один мудрец однажды сказал: *«Чтобы изменить что-то, вы должны увидеть это что-то таким, каким хотите видеть, а не продолжать видеть таким, какое это что-то есть сейчас».*

Чтобы вызвать в своей жизни действительно позитивные изменения, вы должны игнорировать то, как обстоят дела сейчас, и уделять больше внимания тому, что вы предпочитаете видеть. И тогда болезнь может превратиться в здоровье, отсутствие достатка – в достаток, плохие отношения могут смениться хорошими...

«Вы вряд ли увидите, как скульптор швыряет на рабочий стол ком глины, восклицая: „Все получается не так!“ Он знает, что должен взять глину в руки и работать с ней, формировать ее так, чтобы его мысленный образ совпал с глиной на столе. Так же и в жизни. Разнообразие жизненного опыта дает тебе глину, из которой ты будешь формировать свою жизнь. Просто наблюдения, как сейчас, когда ты не берешь ее в руки и не формируешь намеренно в соответствии со своими желаниями, недостаточно. Пойми, твоя глина, как бы она сейчас ни выглядела, поддается изменению. Исключений нет», – Эстер и Джерри Хикс, американские писатели и медиумы, мотивационные спикеры, авторы книг по самопознанию.

Ответьте, как может появиться в жизни здоровье, если мысли клубятся в форме: «Я боюсь заболеть... я боюсь того... боюсь этого... а вдруг будет вот так, как я не хочу... и почему я так несчастна...»

Или бывает так, что вроде что-то делаешь, чтобы так не думать, а результата нет. А результата не будет за два дня, если с таким клубком мыслей жить годами. Необходимо время, систематическая работа, принятие настоящего как оно есть и путь к изменениям с наслаждением, а не ругая себя за то, что сейчас так, а не иначе...

Чтобы вы глубже поняли свои мысли, у вас есть помощник – ваши чувства!

Например, если вы чувствуете страх, то по закону притяжения (подобное притягивает подобное) вы притянете к себе еще больше причин для страха.

Когда вы поймаете себя на мыслях о страхе, остановитесь и осознайте, о чем вы думаете, когда боитесь. Какая мыслеформа клубится в вашей голове.

Страх говорит: «То, о чем ты думаешь, противоположно твоим истинным желаниям».

Постепенно поменяйте свои мысли на то, что хотите пережить. И у вас обязательно изменятся привычки в отношении подобных мыслей. Потому что думать определенным образом, иметь конкретную установку – это привычка.

Приведу пример. Вот вы занимаетесь установкой мыслей об абсолютном здоровье, визуализируете себя здоровым человеком. И тут вы встречаетесь с подругой, которая рассказывает о своей болезни. Она говорит и говорит, а вы понимаете, что этот разговор вызывает у вас

дискомфорт. То, о чем говорит ваша подруга, дисгармонирует с вашим намерением обладать крепким здоровьем. Кроме того, ваша знакомая не только говорит о явлении, которого вы не хотите, но и указывает на то, что вы придерживаетесь убеждений, противоречащих вашему желанию. Ее речь просто активизирует внутренние убеждения, которые противоречат желанию здоровья.

Поэтому намеренно направляйте свои мысли на то, что хотите иметь в своей жизни. Не знаю, что бы было со мной и моей реальностью, если бы я этим не занималась в свое время. Потому что невозможно по-другому избавиться от внутренней мыслемешалки, если не начать вращать ее в другую сторону.

Как изменить направление мыслей?

Есть два варианта.

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ. Представьте, что вы уже какое-то время живете с мыслями о чем-то, чего не хотите или боитесь. Например, не хотите потерять работу, боитесь заболеть и т. д. Эти мысли создают негативную энергию.

Чтобы мысль изменить, ее нужно заменить. Выберите мысль о чем-то, что кажется вам более хорошим. Потом выберите следующую мысль, и так постепенно направление мыслей изменится. Только дайте себе время. Невозможно поменять мысль за день, наберитесь терпения, ведь если вы давно живете с негативной мыслью, чтобы ее убрать, нужно какое-то время.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ. Полностью измените тему. Если у вас это получится, если вы хотите и дальше какое-то время фокусироваться на этой более приятной теме, закон притяжения начнет реагировать на нее, и баланс мыслей будет восстанавливаться. Когда вы затем вернетесь к своей предыдущей негативной мысли, уже будете находиться в другом вибрационном режиме, и улучшение вибраций определенным образом повлияет на эту негативную мысль.

Например, болезнь не начинается немедленно, поэтому вы не связываете свои мысли и последующую негативную эмоцию с ухудшением самочувствия, но эта связь несомненна. Ваше внимание к чему бы то ни было притягивает это к вам. Но, к счастью, благодаря существованию временной прослойки мысли не воплощаются в реальность тотчас же, поэтому у вас хватает времени и возможностей оценить направление мыслей (ориентируясь на чувства) и изменить направление тех из них, которые вызывают негативные эмоции.

Целительная сила мысли

Помните такие слова: наша жизнь = наши мысли? Мысли могут нас сделать счастливыми и здоровыми или же несчастными и больными.

Оксана Зубкова, автор книги «Обнаженная красота», рассказывает, что происходит с мыслями на биохимическом уровне:

«Каждая клетка организма имеет специальные рецепторы, реагирующие на различного рода нейрогормоны, которые производит нервная ткань. Какова роль рецепторов? Слушать сигналы, которые поступают к ним. Получив информацию, рецепторы сразу же передают ее внутрь клетки. Эта информация напрямую влияет на деление клеток, их рост, метаболизм. Когда мы счастливы, в нашем организме синтезируются определенные нейрогормоны, которые, например, сообщают клеткам иммунной системы, что пора взбодриться и укрепиться. То есть своими мыслями мы программируем деятельность каждой клетки. Соответственно, счастливые мысли делают нас здоровыми. А в состоянии грусти, страха, депрессии наблюдается обратный процесс. Нейрогормоны, которые производит организм под диктатом гнетущих мыслей, подавляют иммунитет и медленно, но верно убивают нас».

Мысли и закон притяжения

Как по закону «Подобное к подобному» притягивается похожая на предыдущую мысль? Представьте свою мысль в виде магнита, а закон притяжения – это энергия. И вот вы подумали о чем-то. В этот момент энергия закона начинает простираться во Вселенной и притягивать другие мысли, которые вибрационно подобны первой...

Что происходит далее?

Представьте некий канал, по которому к вам все это приходит и встречается. И о чем бы вы ни подумали, закон притяжения вступает в действие и начинает предлагать вам другие мысли, разговоры, ситуации, имеющие сходную природу.

Сначала вы обдумываете некую тему про себя, но если делать это достаточно долго, станете замечать, что люди начинают обсуждать ее с вами. То есть энергия Закона начинает находить людей с такой же вибрацией и притягивать их к вам.

Что бы такое из мыслей привести в пример...

Все мы хотим богатства, правда? Что может притянуть мысль «я богат»?

Она начнет притягивать людей, которые что-то знают о богатстве или уже богаче, чем вы, и могут этому научить. Вы начнете притягивать к себе книги, фильмы, тренинги и прочее, где содержится нужная информация. Меняется окружение. Начнут появляться возможности – повысят в должности. И чем дольше вы фокусируетесь на богатстве, тем мощнее это становится. А чем сильнее точка притяжения, тем больше доказательств этого проявляется в вашей жизни.

И ведь это касается всего, не только богатства. Понимаете, да?

Но помните, что любая противоположная мысль, полная страхов и сомнений, – это шаг назад.

Вы можете спросить, а как же быть с негативными мыслями, которые еще как-никак всплывают в сознании. Не все же вот так могут взять и не думать о плохом. Конечно, не все и не сразу! Все приходит с опытом и временем. Опыт – это практика, время – регулярность.

Но не нужно пугаться своего мышления.

Итак, что делать с нежелательными мыслями и не бояться, что они воплотятся?

К счастью, в реальности мысли не проявляются в жизни мгновенно.

Существует буфер времени. Это промежуток между тем, когда вы начинаете о чем-то думать, и моментом появления этого чего-то.

И этот буфер времени дает возможность перенаправить мысли и внимание преимущественно в сторону того, что вы действительно хотели бы видеть в своей жизни. Другими словами, у вас есть время, чтобы осознать свои негативные мысли и сделать их позитивными.

Например, как только подумали о чем-то нежелательном и осознали эту мысль, тут же вспомните про буфер времени. Как только вспомнили, переводите внимание на противоположную мысль и концентрируйтесь на ней минут пять. Ни о чем, кроме этой мысли, не думайте. А потом приземлитесь и идите в жизнь, понимая, что ничего плохого не произойдет. Новые мысли постепенно наполнят ваше сознание.

И пусть сначала в это не очень верится. Главное – регулярность действий. Регулярность питает сознание этой мыслью, и вы станете ею.

Мысли в трансерфинге

Что говорит трансерфинг о мыслях... Более подробную информацию можно найти на сайте tserf.ru.

Осознанность – это основа всего!

Напрасно думать, что если мы мысли свои отпускаем вовне, они исчезают бесследно. Ничего подобного! Мысли НИКОГДА бесследно не исчезают: ни позитивные, ни негативные. Всегда остаются энергетические следы в пространстве.

Мы существуем как на физическом, так и на энергетическом уровне. Ваше тело – это не весь вы. Так вот, мысли – это информация, энергия, которая бесследно в пространстве не исчезает. И если у вас все-таки много негативных мыслей (переживания, страхи, раздражение, гнев), эти энергетические следы нарушают равновесие Вселенной.

Чтобы вернуть свою гармонию, Вселенной ничего не остается, как уравновесить себя.

Будда и мысли

Основатель буддизма однажды сказал: *«Все, что мы собой представляем, – результат того, что мы думаем о себе. Разум – это все. Мы становимся тем, о чем думаем».*

Если мы возьмем эту концепцию за правило нашей жизни, то начнем развивать осознанность нашего внутреннего диалога мыслей, и то, как этот внутренний диалог может повлиять на наши ощущения и восприятия этого мира.

В нашей современной жизни, просто наполняя позитивными мыслями и утверждениями наше мышление и делая это ежедневно, мы становимся всесильными творцами своей жизни.

Когда грустные мысли захватывают вашу голову, спросите себя: «А будет ли это актуально через год/два/пять?» Если да, меняйте ситуацию. Если нет – просто забудьте об этом.

Душевное выздоровление требует времени. Мы не можем изменить свою жизнь в одночасье, но мы можем начать с первых шагов: прямо сейчас подумайте о чем-нибудь хорошем. Даже от одной приятной мысли станет светло на душе, и жизнь мгновенно улучшится.

Помните, мысль – это энергия. Ваша энергия. Так запустите ее – позитивную, легкую, радостную. И по великому всея закону притяжения, как вихрь, начнет меняться ваш мир...

В чем ваша сила? Все просто! В намеренном применении мыслей. А также в осознании своих желаний, четком представлении о своих намерениях и еще большей восприимчивости к своим чувствам. Вот он, секретный ключик!

В среднем человека посещает шестьдесят тысяч мыслей в день. Какими они будут, выбор за ВАМИ!

У каждого человека есть свобода. Свобода выбора... своих мыслей. Главное, об этом не забывать, «засыпая» в тех или иных размышлениях.

2.3. Сила мысли – в убеждениях

Все, что человек может себе представить, он способен воплотить в жизнь.

Наполеон Хилл, американский автор в области новой мысли, один из создателей современного жанра «Самопомощь»

«Мысли, которые человек не контролирует, – это корень всех бед, которые случаются в его жизни. Это как вирус: стоит впустить его в свой организм, и избавиться от него уже не так-то просто».

Татьяна Самарина, практикующий профессиональный психолог, основательница и ведущий тренер «Трансерфинг Центра», созданного при поддержке и участии Вадима Зеланда, автор ряда популярных программ и публикаций в области самосовершенствования.

«Несчастливым или счастливым человека делают только его мысли, а не внешние обстоятельства. Управляя своими мыслями, он управляет своим счастьем».

Фридрих Ницше, немецкий философ, классический филолог, композитор, поэт.

В чем сила мысли? В наших убеждениях. Убеждения – это прочно закрепившиеся мысли, которые живут в нашем уме.

«Убеждения – это мысли, которые вы сознательно или неосознанно сделали своим законом. Даже если вы сами этого не осознаете, они воздействуют на вашу реальность».

Джо Диспенза, современный американский лектор, исследователь в области нейрофизиологических процессов, бизнес-консультант, преподаватель и автор книг.

Убеждения человека – это его уникальность, индивидуальность представления о себе, мире и обо всем вокруг. Они и формируют нашу жизнь. Именно от убеждений зависит все, что с нами случается, поэтому необходимо уделять им особое внимание. Также убеждения формируют те или иные события, верите вы в это или нет. Благодаря тому, в чем вы убеждены, это и создастся в вашем мире. Поэтому можно смело фантазировать о самом невероятном и быть убежденным в том, что оно обязательно претворится в жизнь.

«Убеждения еще называют внутренней программой, и сразу возникает очевидная ассоциация между человеческим мозгом и компьютером. Они действительно имеют похожие принципы работы. Как известно, компьютер может работать только с теми программами, которые в нем установлены. Например, если вы хотите использовать Photoshop, но в вашем компьютере этой программы нет, у вас ничего не выйдет. Сознание подчиняется тому же правилу. Допустим, вы хотите обладать сознанием процветающего человека, но если вы его не сформировали, не сможете призвать на помощь. Чтобы работать с этим сознанием (точнее сказать, чтобы оно работало на вас), его сначала нужно „установить“. То же самое относится к сознанию успешного человека или к сознанию здорового человека: чтобы эти „программы“ могли работать с нашей психикой, их сначала нужно установить».

Джон Кехо, преподаватель, писатель, автор нашумевшей книги о силе ума.

Зная о такой важности этих «существ» – наших убеждений, – вы должны уделить им внимание и пересмотреть каждое из них. Необходимо выявить, помогает убеждение вам или мешает. Проанализируйте свои взгляды на деньги, здоровье, отношения с собой и другими людьми. Подвергните тщательному анализу все сферы вашей жизни. Каждое убеждение должно быть гармонично и идти в ногу с целями, которые вы поставили перед собой в каждой сфере.

Не бывает так, что человек сосредотачивается на бедности, думая, что «вечно не хватает денег, где бы сэкономить», и стремится разбогатеть. Или нельзя, например, быть боязливым пессимистом и стремиться к ошеломительному успеху. Чтобы добиться успеха, нужны такие убеждения, которые будут генерировать энергию, придавать силы, настраивать и мотивировать на благополучный исход.

Как говорится, по вере вашей да будет вам. Все, во что мы верим, так или иначе имеет колоссальное влияние на нашу жизнь. Хотите верить в это, хотите нет. Каждое ваше убеждение определяет, какие события будут с вами случаться.

«Что посеешь, то и пожнешь» – тоже одна из характеристик наших убеждений и верований.

Как раз об этом рассказывает одна старая притча.

«У ворот одного древнего города сидел мудрец и смотрел, как, изгнанные из родных стен эпидемией чумы, в город прибывают беженцы в надежде найти здесь новый дом.

Один путник остановился у ворот и спросил мудреца:

– Скажи, какие люди здесь живут?

– Скажи сначала, какие люди жили в твоём городе? – спросил мудрец.

– Негодяи. Сплошь одни воры, мошенники и лжецы. Никому нельзя было верить. Приходилось все время оглядываться, чтобы не получить нож в спину. Страшно было там жить.

Кивнув, старик промолвил:

– Здесь ты встретишь таких же людей.

Путник, смиренно вздохнув, отправился дальше с тяжестью на сердце. Спустя какое-то время у ворот появился другой путник и обратился к мудрецу с тем же вопросом:

– Скажи, какие люди здесь живут?

– А какие люди жили в твоём городе? – спросил мудрец.

– Чудесные. Щедрые, дружелюбные и заботливые. В трудную минуту они всегда приходили друг другу на помощь.

– Здесь ты встретишь таких же людей, – сказал ему мудрец, и путник вошел в город с легким сердцем.

Мораль этой притчи очевидна. Каждый из спутников будет притягивать к себе те обстоятельства, которые отвечают его убеждениям, поэтому мудрец мог безошибочно предугадать их будущее».

Вывод: куда идешь, туда и придешь. Наша энергетика сопровождает нас повсюду, и ничего в нашей жизни не изменится, пока не изменится она.

Когда я проходила по своему пути исцеления, до того, как я посетила тренинг легендарного исследователя в области подсознания Джона Кехо, мне в руки попала его книга. И она была настолько вовремя, что я и подумать не могла, как она мне поможет в тот сложный период жизни. Мои убеждения были в плачевном состоянии. Мои мысли клубились в страхе. И когда я прочитала информацию о том, какие бывают убеждения, мне стало понятно, как с ними работать и что я делала не так. Я тогда написала небольшой конспект, и сейчас в своей книге для меня большая честь представить его вам, дорогие читатели.

Итак, Джон Кехо пишет следующее...

БАЗОВЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Если вы поставили перед собой серьезную цель и хотите ее достичь, начинайте свой путь с одного и того же вопроса: «Каковы мои базовые убеждения?»

Большинство людей не осознают своих убеждений. Но это несложно установить. Для начала обратите внимание на то, о чем чаще всего думаете.

Мало кто понимает, что, всего лишь изменив свои убеждения, можно кардинально поменять свою жизнь. Наше подсознание с готовностью примет любые взгляды, которые мы ему предложим. Оно было создано как раз для того, чтобы выполнять наши указания. Подсознание – наш главный союзник в сражении за успех.

Базовые убеждения становятся предпосылками для наших мыслей, действий, решений. Если вы хотите заработать миллион долларов, выиграть соревнование или избавиться от какой-то болезни, очень важно, чтобы ваши базовые убеждения гармонизировали с этой целью. Например, если вы стремитесь к финансовому успеху, но при этом считаете, что обстоятельства складываются не в вашу пользу и что, несмотря на все старания, шансов у вас мало, не притянете к себе желаемый результат. Если у вас нет внутреннего настроя на успех, энергетика будет неправильной, и ничего не получится. Финансовый успех требует базовых убеждений, способных его привлечь. Например: «Мир дает мне массу возможностей для процветания», «Я наделен уникальными талантами, которые принесут мне целое состояние», «Я создан для успеха». Излучая эти убеждения, вы запустите колебания нужной частоты, и они привлекут благоприятные обстоятельства и возможности.

Если вы хотите избавиться от болезни, должны думать о здоровье и искренне верить в исцеление. Нужно не просто надеяться на лучшее и ждать, и уж точно не стоит волноваться, что самочувствие не улучшится. Нужно, чтобы внутри пульсировала твердая убежденность в том, что все будет хорошо. Например: «Человеческое тело способно к исцелению», «У меня крепкий иммунитет», «Я всегда быстро выздоравливаю», «С каждым днем мое самочувствие улучшается». Эти базовые убеждения, вибрируя в энергетической паутине, помогут вам поправиться. Когда вера укоренится в подсознании, уже не нужно будет специально вызывать эти мысли. Тем и хороши базовые убеждения: они действуют сами по себе, не требуя нашего постоянного вмешательства.

ЗАПЕЧАТЛЕНИЕ УБЕЖДЕНИЙ

Как же происходит запечатление убеждений в подсознании?

Итак, ответьте мне, сколько будет шесть шесть? А восемью девять? Почему мы отвечаем на эти вопросы быстрее, чем успеваем нажать нужные кнопки на калькуляторе?

Потому что благодаря многократному повторению таблица умножения прочно отпечаталась в нашем сознании. Вспомните, как зубрили эту таблицу, сколько примеров на умножение успели решить за все годы учебы – столько, что теперь даже при всем желании не сможете забыть таблицу умножения. И уже не нужно учить ее заново или освежать в памяти: она прочно засела в голове.

Точно таким же образом можно закрепить в подсознании новые убеждения. Для этого понадобятся ежедневные упражнения. Каждый день в течение пяти минут нужно сосредоточивать все свое внимание на мысли, которую хотите запечатлеть в подсознании. Допустим, это утверждение «Я

создан для успеха». Ежедневно на пять минут забывайте обо всем остальном и думайте только об этом. Повторяйте вслух или про себя: «Я создан для успеха», и пусть ваш разум делает свои выводы. Когда он начнет отвлекаться на посторонние мысли, еще раз повторите: «Я создан для успеха» и снова сосредоточьтесь. Почувствуйте глубинный смысл и значимость этого постулата. Прodelывайте это упражнение снова и снова, повторяйте эту фразу, чтобы подсознание прониклось его значимостью. Закройте остальным мыслям доступ к разуму, сосредоточившись исключительно на этой. Повторять фразу вслух или мысленно очень важно, потому что посредством повторения в мозге активируются новые нейронные связи. Утверждайте это высказывание как истину, полностью концентрируясь, откликаясь на него всей своей сущностью. Почувствуйте энергетику этих слов. Закончив упражнение, снова думайте о чем заблагорассудится, а завтра повторите его – и так день за днем. Благодаря этому процессу то, что сначала было лишь любопытной концепцией, оживет в вас, наполнится смыслом, укоренится в подсознании.

Вот таким, оказывается, запечатлением я занималась в начале своего пути. Мало того, что их надо было проговаривать и обдумывать, я их еще и выписывала. Завела отдельную тетрадь и каждый день писала. Каждой сфере жизни я давала по два-три новых убеждения и записывала. Тем самым их заучивала и перепрограммировала свой ум, наполняя новыми нейронными связями. И теперь со стопроцентной уверенностью могу сказать, насколько Джон Кехо прав. Повторяя изо дня в день свои новые мысли и убеждаясь в них, я меняла свою жизнь. И это истина. Как говорят американцы «Fake it till you make it», то есть «симулируй, пока это не станет правдой».

2.4. Не бойся своих мыслей

Я не отпускаю свои мысли – я встречаю их с пониманием. Тогда они сами отпускают меня.

Мысли подобны легкому ветерку, или листьям на деревьях, или падающим каплям дождя. Они появляются таким же образом, и, исследовав их, с ними можно подружиться. Будешь ли ты спорить с дождевой каплей? В дождевых каплях нет ничего личного, как и в мыслях. Если однажды ты встретишь болезненную идею с пониманием, то в следующий раз, когда она появится, она может показаться тебе интересной. То, что казалось кошмаром, теперь просто интересно. Когда она появится снова, ты можешь найти ее забавной. А в следующий раз ее можно будет просто не заметить. В этом сила любви к тому, что есть.

Байрон Кейти

Вы наверняка иногда начинаете впадать в крайность и бояться себя и своих мыслей и прочего контекста своего ума. Так, впрочем, было и со мной. Вы начинаете думать, что любая негативная мысль будет незамедлительно материализована. От этого страха вас будто парализует, и вы не знаете, что же с этим делать.

Оказывается, не все наши мысли материализуются. Существует очень много проходящих различных мыслительных импульсов – каких-то мыслеформ, влияние других людей, обстоятельств, да чего угодно. И это не значит, что каждая мысль в нашем сознании обязательно материализуется. Абсолютно не так. Поэтому не бойтесь, если у вас возник какой-то страх и, главное, не бойтесь, что этот страх обязательно воплотится в реальность. Если бы все было так просто, если бы то, что мы подумали, мгновенно исполнялось, тогда все, кто боится летать на самолете, обязательно попадали бы в авиакатастрофы и разбивались, а все, кто боится высоты, обязательно бы сваливались вниз. Да и детей бы всегда хватало за ногу чудище, живущее у них ночью под кроватью. Понимаете, да?

Мысли только сами по себе в большинстве случаев не обладают должной силой и энергией для того, чтобы быть материализованными. Особенно сиюминутно. Материализуется только та мысль, в которую вы поверили и только тогда, когда переходит в какую-то долговременную установку, то самое убеждение, о котором говорит Джон Кехо в предыдущей главе, и присутствует в сознании месяцами, а то и годами. Или если вы об этом думаете постоянно в течение дня, то есть это не одномоментная мысль, например как та, что вы боитесь летать. Ведь страх «боюсь летать» присутствует не каждый день в вашей жизни, потому что мы не каждый день летаем. Хотя бывает разное. Но я уверена, что те, кто летают каждый день, садятся в самолет, как в автобус, и никогда не думают о том, что могут разбиться.

Спросите себя, часто ли у вас материализуются мысли о чем-нибудь позитивном? Ведь иногда мы мечтаем, мечтаем, а оно все не материализуется и не материализуется. Так почему же мысли о негативном должны вот-вот чего-то создать?

Страх – творение ума. Страх забирает энергию и сможет материализоваться, только если напитает энергией ту самую мыслеформу, которая бродит в голове и только когда вы в нее поверили и сделали выбор (осозанный или неосозанный) это прожить.

Разница между мимолетной мыслью и утвердившейся установкой колоссальная. Просто какая-то возникшая мысль, что будет так или эдак, что «боюсь летать или прыгать», не обязательно материализуется, поэтому не стоит бояться. Если на это нет истинного желания, истинного выбора, если это не подкрепляется постоянно и не питается вашим вниманием и энергией

ежедневно, если это желание не синхронизируется с вами на протяжении длительного времени, эти мысли и страх не материализуются.

Очень важно иметь в жизни четкое намерение, чтобы всегда знать для себя, чего вы хотите от жизни и от чего отказываетесь. Нужно четко сформулировать это внутри себя. Чтобы ваша энергия направлялась на конкретное действие, на конкретную материализацию, а не просто блуждала хаотично и думала: «Что бы мне сейчас такого материализовать?»

Нужно четко направлять свое внимание, а значит, оно должно быть максимально осознанным; нужно видеть, куда идет внимание по жизни и в течение дня.

Не бойтесь себя, не бойтесь того, что можете, не желая того, материализовать какой-то свой страх или какой-то негативный сценарий.

Вы себе не враг! Просто знайте, чего хотите, и все у вас будет хорошо. Направляйте вектор внимания со страха и мыслей о нем на ваше намерение иметь противоположное. Говорите себе, что эти негативные мысли просто есть, но они ничего не значат. Вы позволили им сейчас проплыть, но дальше вам это не нужно. Страшные мысли сейчас вы признали, прожили и отпустили. Дальше ваш путь будет без них. Потому что именно наличие страха – это то, что забирает у нас силы и энергию и способствует созданию в нашей жизни деструктивных сценариев. Не нужно себя бояться. Себя нужно любить и быть с собой в дружеских, добрых и хороших отношениях, зная, что Вселенная всегда на вашей стороне. Вы всегда на своей стороне.

Если вы читаете эту книгу, значит вы уже на пути осознанного развития. Вы на пути эволюции. Ваше намерение известно миру и вам самому – вы хотите осознанности, развития и гармонии, вы хотите сбалансировать все сферы своей жизни. Вы хотите спокойствия в жизни и мыслях. А это ох как немало.

Практика

Что можно сделать, когда включается негативная мысль?

Когда в вас включилась какая-то программа, какая-то большая мысль, решение может быть таким: найти ее корень, найти именно эту мысль – чего истинно вы боитесь. Как только вы ее находите, происходит освобождение, вы его ни с чем не перепутаете... будто вырастают крылья, и становится легко... как будто сбросили с себя груз. Нужно сесть, дать этой эмоции страха быть и наблюдать, куда она вас ведет. А далее ответить себе на вопросы.

- Почему этот страх есть?
- Откуда он возник?
- Что именно будет, если это случится?
- Что именно вы будете ощущать?
- Какие эмоции рождает у вас сценарий, в котором вы боитесь?
- Кем бы вы были, не будь у вас этой мысли?

Главное – иметь намерение это решить, выделить время побыть с собой и послушать себя. Ваше эго включает вам программу, увидьте ее!

2.5. Мысли и эмоции

Эмоция – это всего лишь симптом активизировавшейся мысли или убеждения.

Нина Веркойен

«Ваши мысли передают информацию в квантовое поле, именно они влияют на это поле, влияют на информацию в нем. Представьте это как электрический заряд в квантовом поле. Эмоции же, которые вы испытываете или выражаете, возвращают вам информацию или опыт».

Джо Диспенза

В начале книги я писала, что познакомлю вас с некоторыми мыслями моего духовного учителя Нины Веркойен. В своих лекциях она говорит, что работать с эмоциями не имеет смысла, поскольку они будут возникать снова и снова. Можно работать с мыслями и убеждениями, заменять негативное позитивным, но чтобы окончательно разобраться с корнем таких мыслей, следует работать исключительно с самоидентификацией.

Ключевая мысль заключается в том, что каждому человеку необходимо понять, что эмоция – это симптом, то есть, можно сказать, она не существует. Включается какая-то мысль, активируется некое убеждение, и как только оно активируется, человек начинает испытывать эту эмоцию.

Эмоции – это мысленные токсины.

Например, у вас стоит внутреннее убеждение. И как только случается событие, которое ваш ум интерпретирует мыслью, что это не соответствует тому, как должно быть, в этот момент образуется эмоция. То есть образуется энергетический токсин, который пытается из вас выйти посредством эмоции.

Сдерживать эмоции вредно, они должны выходить. И в то же время с этим нужно работать. Но работать нужно не с эмоцией, хотя, разумеется, нужно ее контролировать и не кидаться на амбразуру, а именно с мыслью, с убеждением. С тем, что создает эту эмоцию. В одной из своих лекций Нина говорит:

«Творец есть вы! Творец есть Создатель вас и есть вы в этом мире!»

Для кого-то это звучит метафизически, кто-то, наоборот, с этим согласен, знает, чувствует это изнутри, но не может выразить в слова. Кто-то вообще осознает себя таковым и знает, кто он есть. На каком бы уровне самосознания вы сейчас не находились, ваша задача понять, что когда мы забываем о своем истинном «Я» и о том, кто мы есть на самом деле, мы начинаем падать в эти ложные убеждения. Эти мысли создаются в тот момент, когда мы забываем о том, кто мы есть. А из этих мыслей уже затем создаются негативные эмоции. Поэтому нет смысла работать только с этими эмоциями, подавлять ли их или еще что-то с ними делать, как-то с ними работать. Потому что работать нужно с первопричиной. И это даже не сами убеждения, с которыми мы работаем и меняем в своей голове. Хотя можно менять одно убеждение на другое, можно пойти на психотерапию и заменить одно негативное убеждение на позитивное. Это прекрасно, это повлияет на то, что у вас будут другие эмоции. Но, по сути, вы не вырастаете. Потому что еще более высший уровень и корень того, откуда вообще все эти убеждения берут свое начало, – это наша самоидентификация.

Если мы идентифицируем себя исключительно со своим эго, личностью и не входим в контакт с высшей частью своего «Я», то есть с Творцом, то мы не осознаем свою силу в этом мире, мы не осознаем свою способность творить эту реальность. Мы лишаем себя выбора сценария своей жизни, мы начинаем становиться фаталистами, потому что считаем, что есть какие-то высшие силы, которые управляют нашей жизнью и создают какие-то сценарии и, соответственно, это порождает огромное количество страхов, что что-то может случиться с нами, то, что мы не хотим, чтобы случилось. Так вот, случается всегда то, что вы выбираете на высшем уровне, на тонком плане. Если вы соединены со своим высшим «Я», то будете осознавать, что это ваш выбор, как бы он не выражал себя во внешнем мире, как бы дико не выглядел, это ваш выбор. Осознавая, кто вы есть, вы будете осознавать, что все есть ваш выбор! И также вы будете иметь возможность этот выбор изменить, когда осознаете, что это в ваших силах.

Ваша главная задача здесь – не подавление эмоций, не работа с эмоциями и даже не замена ваших убеждений и мыслей на другие, чтобы изменить эти эмоции, ваша задача здесь – это осознать, кто вы есть».

2.6. Как вы думаете о мире и о себе, так и будет

Ваша мыслительная деятельность или то, что вы постоянно строите в своем сознании, – это самая фундаментальная и перспективная деятельность вашей жизни. Мысль невидима и неслышима, тем не менее она реальна.

Джозеф Мэрфи, писатель, философ и преподаватель

Может, для кого-то открою Америку, а для кого-то уже нет, но подытожить хочу следующие моменты. Наши мысли – наша жизнь. Наша жизнь – наши мысли. И если вы не будете их контролировать, вы будете жить на автомате, получая в результате то, что не контролируется. Если вы будете бездумно позволять мыслям роиться в вашей голове, будете прозябать, пуская все на самотек.

Мир – зеркало. Давно известный факт, научно доказанный еще физиками. Наблюдатель не отделен от наблюдаемого. Наблюдаемое исчезнет без наблюдателя. Мысли, внутреннее состояние отображаются вовне нас.

«Как же мы можем это осознать?» – спросите вы. А нужно взять ответственность на себя за то, что отражаете в жизнь. Вы несете ответственность за свои мысли в своей голове. Нет никого, кроме вас, в этом деле. И когда вы это поймете, а я уверена, обязательно поймете, если держите в руках эту книгу, вот тогда ваше зеркало начнет вам улыбаться. Потому что выпускать в мир мысль «все плохо» – это одно, а мысль «все хорошо» – совершенно другое.

Когда вы думаете «все плохо», события начинают складываться так, чтобы подтвердить эту мысль. Хотите вы этого или нет, верите в это или нет.

Когда вы думаете «все хорошо», внешний мир становится прекрасным!

Я уверена, что вы, дорогой читатель, знали это и без меня, по крайней мере, чувствуете, что это действительно так. Но главная задача состоит в том, чтобы научить себя это помнить!

Сначала это может показаться невыполнимой задачей, но это не так. Дайте себе время научиться думать о мире хорошо! О себе, о других, о мире!

Мир всегда ведет себя буквально как отражение ваших мыслей. Сравнивая мир и зеркало, можно увидеть разницу только в одном – зеркало отражает изменения сразу, а мир отвечает с задержкой. Это может занять несколько дней, недель, месяцев.

Человек оказывается во власти иллюзии, когда смотрит на мир и фиксирует свое внимание на отражении. Будто мир существует независимо, сам по себе. Если вы еще не знакомы с трансерфингом реальности, настоятельно рекомендую познакомиться. Он учит делать наоборот: оторвать взгляд от отражения и направить внимание на образ своих мыслей. Например, если я боюсь, в моих мыслях постоянно констатируется этот факт. Но тогда я никогда не перестану бояться. Каков образ, таково и отражение. Все, что нужно сделать – оторвать внимание от зеркала, перестать заикливаться и намеренно пустить ход мыслей в ином направлении. Действительность начнет меняться соответственно. Не сразу, постепенно, но вы увидите подвижки в своем мире, ведь глядя на мир, вы смотрите на себя.

Окружающий мир складывается прежде всего из вашего внутреннего содержания! Выучите это наизусть, потому что, забывая об этом, вы будете падать в жизнь, где «все плохо», а вам нужна жизнь, где «все хорошо».

Принимая мир таким, не забывайте принимать и себя таким же образом.

Если вы думаете о том, что я плохой, когда вас терзают сомнения, когда есть неприятие каких-то аспектов себя, тогда снаружи, в зеркале мира, вы увидите аналогичную картину. Это будет неприятие со стороны окружающих. Поэтому позвольте себе быть собой и делайте себя каждый день все лучше и лучше.

Думая о других хорошо, мы создаем других хорошими. И наоборот. Себя, других, мир создают наши мысли, наше восприятие. И если восприятие некорректное, все будет отражать нам это. Будут конфликты, негативные ситуации, ссоры, недоразумения.

Своим отношением мы формируем все вокруг нас. Встречаясь с любыми, даже самыми незначительными, обстоятельствами, твердите: «Мой мир заботится обо мне». Твердите, что бы ни происходило – плохое или хорошее.

Ведь давая оценку «плохое – хорошее», мы действуем (думаем, чувствуем) из наших программ ума. А программы ума у всех разные, зависящие исключительно от опыта человека. Каждый видит в соответствии со своим опытом (читай: представлениями) – «я хороший» или «я плохой», «он хороший» или «он плохой», «мир хороший» или «мир плохой». Но вот что интересно: мир соглашается и перед каждым предстает в том обличье, какое было заказано.

Если вы встречаетесь с хорошим, подтвердите себе, что мир действительно заботится о вас, что это знак. Констатируйте знаки даже в мелочах. Когда сталкиваетесь с плохим, все равно твердите, что все идет как надо. Что ваш мир лучше знает, как лучше для вас, знает, как о вас позаботиться. Так он говорит нам, что все всегда к лучшему! Помните эту излюбленную и успокаивающую фразу.

2.7. Волшебная мысль

*Тот, кем вы себя видите, будет тем, кем вы станете.
Джордж Каткерт, британский генерал*

Когда-то я блуждала в своих мыслях, как в дебрях лесных. Пока не осознала картину и не устала так жить. Об этом я рассказала в главе 1.

Когда я фокусировалась на безнадежности и не обращала внимания на свое мышление, то это и оказалось то, откуда и приходит страх – из неисследованных мною мыслей. В то время я познакомилась с одной волшебной мыслью, которая живет во мне по сей день. Она появилась от отчаяния и начала перепрошивать мои мозги. Капля за каплей, я аккумулировала в себе эту мыслеформу, пока она не проросла в меня корнями и не стала частью меня. Каждый раз я делаю это при возникновении страха, а он возникает и у меня, несмотря на то что я пишу, как не бояться. Он возникает у всех, и это нормально. Тут главное – отношение к нему.

Эта мысль звучит так: **«Я ОТКАЗЫВАЮСЬ СОЗДАВАТЬ ПОДОБНЫЙ ОПЫТ, ВМЕСТО ЭТОГО Я ВЫБИРАЮ ВНУТРЕННЕЕ И ВНЕШНЕЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ»**.

Я наблюдала за ней, проверяла себя, создавала себе сценарии, чтобы каждый раз убедиться в силе и мощи этой мысли.

Происходит это вот как. Случается какое-то событие, где вы начинаете тревожиться и крутить в голове страх, что что-то пойдет не так или что-то не получится, как вы хотите, или не получится вовсе. В этот момент в голову лезут всякие мысли-картинки на этот счет. Я думаю, все поняли, о чем я говорю. И как только это начинает происходить, после каждой тревожной мысли добавляйте эту волшебную мысль. Говорите себе и миру, что вы отказываетесь проходить по этому пути, а вместо этого выбираете для себя внутреннее (спокойствие и благодать) и внешнее (счастливый исход) благополучие. И так после каждой осознаваемой вами тревожной мысли. После нескольких повторений волшебная мысль заработает в вас сама. Будет выстреливать автоматически.

Эта мысль нейтрализует страх, который вы испытываете во время ожидания какого-то события или переживания определенных моментов в жизни. Она переводит внимание со страха на благо. Она, как ластик, стирает ваш страх. Побоялись и стерли. Вот и вся дружба. Главное – не дать страху завладеть вами, а самим руководить процессом бытия. В страхе нет ничего плохого, пока вы его руководитель.

2.8. Невыдуманная история

Первый шаг к обретению контроля над своей жизнью – научиться контролировать свои мысли.

Таэ Юн Ким, автор книги «Иди туда, где трудно. Семь шагов для обретения внутренней силы»

Илона, мама двоих детей

Илона страдала от собственных мыслей. Она мучилась мыслями о том, что с близкими может что-то случиться. Она боялась, что заболеют дети, мама, она сама. Она боялась, что ее дочь обязательно кто-то обидит, подросток-сын неправильно начнет жить. Страх за здоровье и благополучие своих родных – вот как называется ее страх. Не было и дня, когда она не почувствовала бы этот поток мыслей-страхов, что вводили ее в оцепенение. Илона говорила, что иногда доходило до того, что занималась она, например, приготовлением обеда, и тут резко врывались в сознание мысли о том, что мама заболеет и умрет, что, не дай бог, дочка подцепит какую-нибудь заразу в детском саду и заболеет, что сын найдет себе компанию наркоманов и прочее, прочее, прочее. Это похоже на удар током – внезапно, сильно, больно, страшно.

Однажды я ее попросила:

– Илона, опиши, что ты чувствуешь.

Она ответила:

– Я чувствую страх. Сильный, парализующий страх. Это такое внутреннее переживание, учащенное сердцебиение и нехорошие мысли, что вот-вот что-то произойдет со мной или с близкими. Наступал внезапно, даже если ничего не предвещало беды, и был погожий теплый день, и было хорошее настроение. Я оказываюсь во власти собственных мыслей, как будто воздуха не хватает, и карусель негативных мыслей влетает и крутится в голове со скоростью света. И в таком состоянии я начинаю злиться сама на себя.

Помню, когда Илона обратилась ко мне, она была очень взволнована, говорила быстро, путалась в словах. Мы начали анализировать ее жизнь и увидели очень много тонкостей, которые привели женщину к такому состоянию. Сначала случилось негативное событие, которое и закоренило в ней чувство страха, потом она оказалась во власти этого чувства и возвращала в себе эту проблему, думая об этом каждый день.

Один раз мы провели с Илоной глубинную работу по осознанию этих мыслей и чувств. Я помню, как она плакала в конце сессии от чувства благодарности, свободы и спокойствия. Того самого спокойствия, о котором забыла. В тот момент даже я почувствовала, что она действительно приоткрыла дверцу и выпускает из себя сейчас этот блок, это застрявшее в ней чувство страха.

Илона поняла: чтобы выйти на новый уровень жизни, необходимо настроить мышление так, чтобы начать сотрудничество со своим умом, договориться с ним. Ей нужно было осознать, как ее мысли крали у нее внимание, то есть энергию, заставляя вновь и вновь прокручивать страхи в голове. Ей нужно было осознать, что каждый раз, когда возникали такие карусели мыслей-страхов, она все больше и больше притягивала их к себе. Илона сама создавала в своей жизни все больше и больше сигналов, ситуаций, триггеров для испытываемых чувств. Ну а что может делать с такими мыслями человек, который только и задается вопросами: «Как их остановить? Почему они вновь и вновь, и каждый раз с новой силой, возникают в моей голове? Что я делаю не так? Что мне нужно сделать, чтобы их больше не было? Притягиваю ли я таким страхом те события, которых так боюсь?»

Думая о нежелательных вещах, мы, как магнит, притягиваем их к себе. Наше внимание к этим вещам и есть тот самый магнит, мы питаем своей энергией то, о чем думаем. И, как следствие, манифестируем в реальность.

И если не перестать питать вниманием свои мысли, вскоре в вашей жизни воплотится суть того, о чем вы думали, говорили и чего НЕ желали. Хотите вы этого или нет, осознаете или нет.

Еще раз вспомните, когда наши мысли материализуются. Тогда, когда мы неосознанно мусолим их в своей голове безостановочно, не задаваясь вопросом, а что они хотят нам сказать, что тут нужно исцелить.

Так было и с Илоной. Но однажды она пробудилась. Осознала себя в этом мире, изменила вектор направления своих мыслей и намеренно их применяла. И сейчас она пишет мне следующее: *«Я стараюсь не загадывать, что будет дальше, тем самым я наслаждаюсь настоящим, моментами жизни, которые здесь и сейчас, и это очень важно, это действительно дар. А раньше я этого не понимала, я знала время вперед, думала, что в будущем будет лучше, но нет, самое лучшее – это настоящее. И я ничего не боюсь. Теперь я полностью доверяю своему миру».*

Знайте и вы: если у вас возникает все больше и больше мыслей о том, чего вы НЕ хотите, в конце концов вы будете окружены мыслями, словами и ситуациями, ведущими в направлении того, чего вы НЕ хотите. А оно вам надо?

Но и это еще не все! Также можно пойти от обратного. Прежде чем что-то появится в вашей жизни, вы должны подумать об этом. Ваша мысль – это приглашение, без нее ничего не будет.

Я всегда рекомендую намеренное размышление о том, чего человек хочет, и намеренное отсутствие мыслей о том, чего не хочет. Ведь навязчивые мысли крадут наше внимание, время и силы, заставляют вновь и вновь прокручивать в голове проблемы.

Каждый день выделяйте какое-то время, чтобы посидеть и намеренно представить себе картину того, что вы хотите видеть в своей жизни, помня, что каждая мысль обладает магнетической силой и созидательным потенциалом. Чем больше внимания вы ей уделяете, и чем больше возникает положительных эмоций при этой мысли, тем быстрее объект мыслей окажется в вашей жизни.

После нашей последней встречи с Илоной прошел год.

Сейчас она считает себя счастливым человеком. *«Я нашла свое счастье в общении и провозждении времени с детьми. Даже на физическом уровне, вплоть до бабочек в животе, я ощущаю, как мне хорошо находиться рядом с детками, играть, что-то обсуждать с ними. Также я стала замечать то, что раньше было каким-то обыденным, не заслуживающим моего внимания. Сейчас я наслаждаюсь простыми вещами: за окном хорошая погода, мне нужно приготовить для своей семьи вкусный обед».*

Илона выбралась из ловушки мыслей и перестала быть загнанным зверьком только после того, как поняла, что каждая мысль в ее власти. И пусть сначала мысль навязчивая, каждый может переделать ее и сделать мимо проплывающей. Нужно не цепляться за нее, а отпускать. И со временем навязчивость превратится в легкость, и мысль вовсе перестанет существовать.

Дайте себе время и вы, друзья. Не гоните все и сразу. Спокойно и легко трансформируйте мышление, без напряжения и натиска.

Все в наших руках, а особенно наши мысли. Если об этом помнить, вся жизнь приходит в равновесие.

Глава 3. Страх как туман сознания

3.1. Чего вы боялись в детстве

*Когда ребенок теряется, он может испытать настоящий ужас.
Такой же страх может возникнуть, когда ты теряешься в хаосе
своего ума.*

Байрон Кейти

В своей книге «Мозг и его потребности. От питания до признания» российский биолог, нейрофизиолог и популяризатор науки Вячеслав Дубынин пишет:

«Если описывать страх как эмоцию, как внутреннее состояние, то можно сказать, что это некая сигнализация, которая предупреждает о наступлении чего-то плохого, о присутствии каких-то тревожащих факторов, о приближении неприятностей.

В этом смысле страх – весьма ценное состояние, поскольку иногда позволяет заглянуть в будущее и избежать подстерегающих угроз.

Гром и молния – всем известные источники страха, они пугают многих, особенно в детстве. Очень громкий звук, очень яркий свет, темные тучи. Когда мы становимся более осознанными существами, появление тучи вдали приводит нас в тревожное состояние и позволяет вовремя спрятаться от грозы, и это хорошо. Своевременное возникновение страха – полезная реакция.

О каких-то опасностях мы знаем врожденно, какие-то мы учимся опознавать в течение жизни.

Маленький ребенок, как правило, относится к миру с доверием и оптимизмом. Если вы возьмете младенца и начнете подбрасывать к потолку, он будет смеяться. Если же вас кто-то большой начнет подбрасывать к потолку, вы вряд ли обрадуетесь. Взрослый, уже умудренный опытом человек, знает, что три раза подкинут и, скорее всего, поймают, а на четвертый точно не поймают! Младенец же относится к жизни априори с радостью. И вдруг младенца, например на приеме у врача, впервые колют иглой в палец. Для ребенка в это мгновение наступает крах прекрасного мира и превращение его в поток боли. Так начинается страх. Например, страх при виде людей в белых халатах».

Вспомните свои детские страхи. Чего вы боялись? Как чувствовали себя тогда? Какие мысли вас посещали?

Когда мне было десять лет, мне приснился страшный сон про чудище, которое жило в моем гардеробе.

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.