

Амара  
Марина Маршенкулова

# Дизайн Человека:

твоя история  
любви к себе

КОД  
уникальности



ВСЕ

# Марина Борисовна Маршенкулова

## Дизайн Человека: твоя история любви к себе. Код уникальности

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67191907](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67191907)*

*Дизайн Человека: твоя история любви к себе. Код уникальности: Весь;*

*СПб; 2022*

*ISBN 978-5-9573-3865-9*

### Аннотация

Дизайн Человека – это мощный, практичный инструмент, помогающий прожить свою жизнь каждому, кто им пользуется. Проживать свою жизнь – означает быть счастливым и реализованным во всех ее областях.

Кто ты есть на самом деле? В чем твое предназначение? В каком направлении лежит твой путь и как тебе по нему идти? Дизайн Человека расскажет об этом во всех подробностях.

Эту систему не случайно называют экспериментом, Дизайн Человека делает упор не на теоретическую составляющую, а на практическую. Да, разбираться в своем Дизайне очень весело, познавательно и позволяет глубоко узнать себя, но это так и останется на уровне ума, если вы не будете практиковать то, что узнали.

Благодаря эксперименту, ваша жизнь изменится, как будто вы всегда носили дымчатые очки, а тут вдруг сняли, и мир оказался совсем не таким, каким вы себе его представляли, а намного лучше.

Каждый из нас, без исключения, пришел в этот мир для того, чтобы прожить свою личную историю от души. Раз вы читаете эти строки, значит, пришло время.

*Амара Марина Маришенкулова*

# Содержание

Отзывы	10
Об авторе	20
Предисловие от Перукуа	23
Введение	27
Твой путь начинается здесь	27
Моя история	29
Что ты знаешь о Дизайне Человека? Тест	32
Вечные вопросы: ответ есть	38
Что вы получите по завершении чтения этой книги? И есть ли завершение?	39
Карта Жизни	41
Интересный и важный момент	46
Глава 1	49
Манифесторы	53
Практика для проживания своего Дизайна для Манифесторов (и не только)	65
Конец ознакомительного фрагмента.	68

**Марина  
Маршенкулова (Амара)  
Дизайн Человека: твоя  
история любви к себе.  
Код уникальности**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

\* \* \*



*Дорогой Читатель!*

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием вы-

бирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

*Пётр Лисовский*



Дизайн Человека – это мощный, практичный инструмент, помогающий проживать *свою* жизнь каждому, кто им пользуется. Проживать свою жизнь – означает быть счастливым и реализованным во всех ее областях.

Кто ты есть на самом деле? В чем твое предназначение? В каком направлении лежит твой путь и как тебе по нему идти? Дизайн Человека расскажет об этом во всех подробностях.

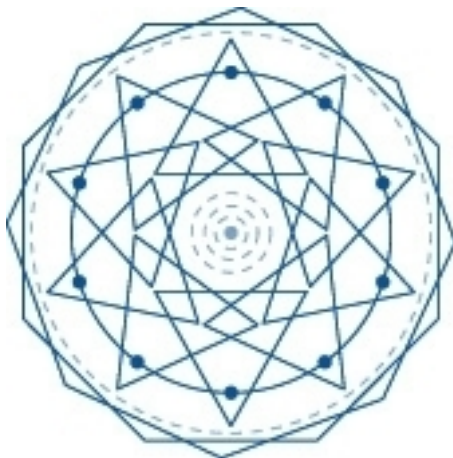
Эту систему не случайно называют экспериментом, Дизайн Человека делает упор не на теоретическую составляющую, а на практическую. Да, разбираться в своем Дизайне очень весело, познавательно и позволяет глубоко узнать себя, но это так и останется на уровне ума, если вы не будете практиковать то, что узнали.

Благодаря эксперименту, ваша жизнь изменится, как будто вы всегда носили дымчатые очки, а тут вдруг сняли, и мир оказался совсем не таким, каким вы себе его представляли, а намного лучше.

Каждый из нас, без исключения, пришел в этот мир для того, чтобы прожить свою личную историю *от души*. Раз вы



читаете эти строки, значит, пришло время.



# ОТЗЫВЫ

«Сессия с Амарой дала мне чистый и наиболее простой способ интерпретации моей карты и практической информации, которую я теперь могу применять в своей повседневной жизни. Впервые я столкнулся с Дизайном Человека больше 20 лет назад. Мою карту изначально расшифровывал сам Ра Уру Ху, прародитель Дизайна Человека, и это дало мне основные представления о моем Дизайне. Но именно с Амарой мы углубились в детали, которые помогли мне в переменах, которые были необходимы. Амара очень терпеливая и заботливая, и сразу чувствуется, что она – человек, которому не все равно, что с тобой будет».

*Анил Чандвани, мотивационный спикер, инвестор (США)*

«Когда Амара озвучила мне мой „приговор“, я реагировала в два этапа. Сначала: „О боже! Как это возможно?“ Потом: „Как же мне этого не хватало! Спасибо, Вселенная!“ На втором этапе, который случился далеко не сразу, я поняла, что всю жизнь слишком много инициировала – и набила столько шишек! По Дизайну же мне нужно всего лишь...»

*Валентина Ивушкина, редактор сайта Yoga Journal Russia, автор программы Smart Detox*

«Участие в семинаре по Дизайну Человека с Амарой в Гоа стало для меня прекрасным опытом. У Амары

спокойный, методичный подход к подаче знания и понимания Дизайна Человека и того, как использовать наш потенциал наилучшим образом. Ее подход – неосуждающий, что бы это ни было, и она всегда делает так, чтобы каждый участник был понят и принят. Она смогла создать такую атмосферу, где все было хорошо, – именно в таком виде, в каком оно было. Ее собственные примеры из жизни были очень полезны в проживании собственного Дизайна, и благодаря ее чувству юмора опыт, полученный на семинаре, был просто блестящим. Также хотела добавить про Генные Ключи, о которых узнала также благодаря Амаре. Благодаря им я действительно поняла очень многое о своих предыдущих отношениях и о том, о чем он никогда не мог мне сказать, чем не мог поделиться. В конечном итоге я поняла, что это была не моя и не его вина, что все произошло так, как произошло».

***Сесилия Линдхолм-Ядав**, воспитатель в детском саду (Швеция)*

«Семинар по Дизайну Человека с Амарой в Гоа был незабываемым опытом. Это было мое первое погружение в эту тему, и энтузиазм Амары полностью поменял то, как я воспринимаю себя и других. Когда я начала замечать свои личные характеристики и поведение, которые так четко и правдиво описываются в Дизайне Человека, мне очень захотелось погрузиться в это поглубже, чтобы узнать о моей семье, улучшить взаимоотношения с ее членами и с самой собой.

После семинара я прошла с Амарой онлайн-тренинг по более глубокому изучению Дизайна Человека. Это одна из самых захватывающих вещей, которые я когда-либо делала в своей жизни. Тренинг ответил на многочисленные вопросы, которые были у меня о себе и моих близких, и самое главное – это помогло мне доверять и полюбить свою истинную природу. Более того, он обучил меня некоторым важным инструментам для навигации по жизни.

Я также получила детализированное чтение по Генным Ключам от Амары – после погружения в Дизайн. Он повел меня еще глубже в понимание самой себя. Замечательная штука в Генных Ключах также заключается в том, что, даже если бы я не знала своего Дизайна, Ключи все равно были бы очень для меня полезны. Я постоянно их перечитываю и каждый раз обнаруживаю что-то новое для себя, или оно просто напоминает мне о моей уникальности».

*Юлия Уелбери-Романова, дизайнер интерьера (Литва – Англия – Индия)*

«Не знаю, как и почему, но... Дизайн работает! Благодаря Амаре я открыл еще одну тропинку к пониманию себя».

*Андрей Смолев, директор IT (Россия)*

«Как истинный Генератор, случайно услышав о Дизайне Человека, почувствовала отклик! Сама вряд ли пошла бы изучать – так много информации, а вот чтение от Амары стало для меня откровением. Я

получила ответы на важные вопросы о себе, которые заботили меня с самого рождения. Теперь я горжусь своей индивидуальностью и красотой своего Дизайна. Следующим чудесным откровением стали для меня Генные ключи! Амара, благодарю за теплоту и свет!»

*Инна Купреева (Россия)*

«Я знаю множество людей, которые часто повторяли фразу: „Как же важно возвращаться к себе“. Когда я слышала это, я не совсем понимала, что это значит, пока не познакомилась с Амарой, а вместе с ней с Дизайном Человека. До этого об этой системе мне рассказывал мой любимый друг Коля (популярный телеведущий программы „Орел и Решка“). И мне провели чтение. Сказать, что полученные знания – важная часть моей жизни, мало. Эффект от полученной информации гораздо больше. У меня ни разу в жизни не было ощущения, что человек, кто бы он ни был, даже самые близкий, до конца действительно знает и при этом понимает меня. А во время чтений с Амарой я поняла, что она меня знает. Каким-то чудесным образом, хотя мы виделись впервые в жизни и у нас нет общих знакомых. Она рассказала те факты обо мне, которые я не смогла бы сказать о себе сама по той простой причине, что я не очень люблю признаваться себе в слабостях и несовершенстве. Хотя Амара говорит, что *каждый* человек (!) уникален, совершенен и неповторим в своем проявлении.

Дизайн Человека и движение по нему помогают мне

в моменте «здесь и сейчас», помогают видеть себя, быть собой и принимать свою индивидуальность, которой я, как выяснилось, раньше стеснялась и даже пугалась. Если раньше какие-то вещи, линия поведения и даже некоторые мои пристрастия казались мне лишними не из-за своих чувств, а исходя из логики „чтобы люди не говорили и что-то не то не подумали“, как это ни банально, то сейчас я восхищаюсь этим в себе. Я принимаю собственную уникальность и позволяю себе быть любой, самой собой, какой всегда хотелось быть. Какой я изначально и должна была быть. Просто я об этом забыла, пока путешествовала из детства в сегодняшние дни. Просто все мы забыли, какие мы настоящие. Со стороны наверняка сумбурно и эмоционально, но, если кому-то стало интересно узнать более подробно о системе Дизайн Человека, обращайтесь к невероятной, чуткой и всепонимающей Амаре! Это лучше визитов к психологам, астрологам, гадалкам и пр. Проверьте сами. Узнайте уже себя! Тогда жизнь откроется совсем в новых, ярких красках!»

*Марьяна Казанова, певица, продюсер (Россия)*

«Спасибо Амаре, которая познакомила меня с Дизайном Человека и провела чтение. Как же быстро я получила ответы на все волновавшие меня раньше вопросы. Как же кардинально поменялось мое отношение к себе, к людям, окружающему миру в целом. Амара, ты открыла мне знание моей природы, научила определять правильную для себя стратегию

принятия решений для любых жизненных задач (личные отношения, работа, бизнес...). Я убеждена, что каждый человек должен знать свой Дизайн и действовать по нему. Амара и Дизайн Человека помогут прийти к успеху самым коротким путем!»

*Елена Двуреченская, владелица фитнес-клуба (Россия)*

«Вчера встречалась с очень интересной личностью, ее зовут Амара. Девушка-космос! А космос я люблю. Она сказала мне, что умеет делать что-то очень волшебное и хочет показать это мне. Хм... я же и волшебство люблю! Мы встретились, и у нас пошел разговор об очень сокровенном для каждого, а именно – о нашем предназначении в жизни и почему мы именно такие, какие есть, и что с этим делать. Думаю, что было бы неплохо, если бы мои родители знали эти вещи, когда я была маленькая... В общем, мы говорили о Дизайне – не одежды, а человека! Говорили о нашей уникальности, дарах, с которыми мы пришли в этот мир, и о многом другом. Порой все это казалось нереальным, но все так и есть, очень точно!»

*Анастасия Бондарь, директор Академии Красоты (Россия)*

«Я познакомился с Амарой в ресторане в Гоа, где она находилась со своими друзьями. Они весело проводили время, и вскоре я тоже к ним присоединился. За разговором я узнал о Генных Ключах и сразу же заинтересовался. Через короткое время, получив долгожданный файл, я погрузился в увлекательнейшее чтение о себе. В нем была некая сверхъестественная,

необъяснимая и впечатляющая точность, которая объясняла мои личные качества, мои сильные и слабые стороны в положительном ключе. Я индеец, знаком с астрологией не понаслышке и в течение своей жизни часто с ней сталкивался, и она меня уже особо ничем не удивляла. Но чтение Амары очень сильно отличалось, это действительно была глубина, которая объясняла определенные сложные вещи таким простым и волшебным способом. Большинство вещей в этой жизни на самом деле просты. Это чтение помогло мне лучше понять себя, и это случилось особенно в момент, когда я чувствовал себя потерянным. Иногда все, что нужно, – это рука помощи, и именно этим и были для меня Генные Ключи. Я от души рекомендую работу Амары, особенно теперь, когда знаю ее лично, я чувствую и вижу, что ее сердце и интеллигентность могут помочь найти новые пути и решения, если это то, что вы ищете».

***Пунит Капур**, сценарист, актер (Индия)*

«Сессии по Дизайну Человека с Амарой – одна из лучших вещей, которые я когда-либо делала. Я нырнула в это, на самом деле понятия не имея, чего ожидать в результате. Я буду вечно благодарна за ту ясность и любящее руководство, которое она предоставила мне».

***Анн Кристин Холтен**, массажный терапевт, преподаватель йоги (Норвегия)*

«Когда я впервые узнала о Генных Ключах, они показались мне сложными, и я сомневалась в том, смогу



ли я использовать эту систему не только в личных целях, но и на рабочем месте. Амара казалась профессионалом своего дела и человеком, заслуживающим доверия, и я решилась заказать свое чтение Генных Ключей. Каково же было мое удивление, когда я получила такое полное и детализированное исследование! Я с легкостью погрузилась в чтение и мгновенно начала извлекать из этого пользу. Если мне что-то было непонятно, Амара сделала себя доступной для консультаций и ответила на все мои вопросы.

Описание и расшифровка различных Линий были не только правдивыми, но также дали мне подсказки и предоставили инструкции о том, как продолжать развиваться в различных направлениях, которые меня больше всего беспокоили. Описание моих Теней помогло мне прийти к новым способам преодоления некоторых личных проблем, с которыми я сталкивалась. Я очень хорошо знала о своих слабых и сильных сторонах, но до этого у меня не особо получалось превращать мои слабости в силу... Генные Ключи помогли мне и в этом. Я регулярно возвращаюсь к этому файлу, чтобы найти выход, когда чувствую, что где-то застряла по жизни. И каждый раз поражаюсь, насколько они эффективны... Не стоит сомневаться, Генные Ключи действуют безошибочно!»

*Магали Шерьер (Франция)*

«Чтение моего Дизайна Человека подтвердило многие аспекты моей личности, в которых я не

была уверена, поскольку члены моей семьи часто критиковали меня за них, и поэтому мне казалось, что то, как я себя веду, и то, что мне нужно, – это неправильно. В связи с этим я часто пыталась подстроиться. Удивительно услышать о своих основных чертах характера и личности от человека, который тебя практически не знает, а просто видит твою Карту в Дизайне! Теперь я чаще слушаю свое нутро, которое помогает справиться с любой ситуацией или конфликтом. Я наконец осознала, как важно доверять своим инстинктам.

Еще для меня важным было осознать через Дизайн, что терпение – очень важный аспект моей личности. Для меня это было самым большим вызовом. Теперь я напоминаю себе о необходимости ждать и позволяю возможностям находить меня, а затем применяю свой Внутренний Авторитет. Было здорово узнать, что мне не нужно инициировать, а нужно откликаться на то, что предлагает жизнь. Смотрю на то, как я проживала жизнь раньше, и понимаю, что это имеет больший смысл. Именно тогда, когда я являлась инициатором, у меня было больше всего разочарований. Сочетание всего это помогает мне управлять своей жизнью в более удовлетворительном ключе. Спасибо, Амара. Спасибо, Дизайн Человека».

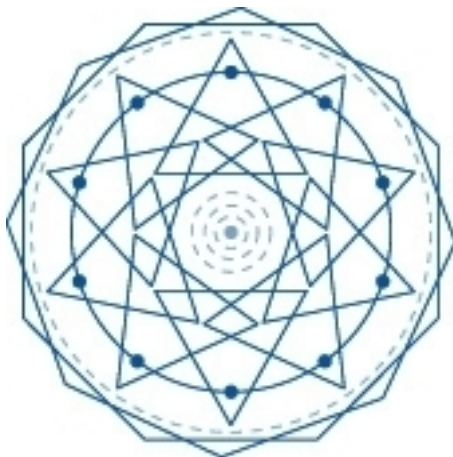
*Карина Дейфел, Ph. D. (Германия – США)*

«Наша сессия с Амарой была посвящена детям и как с ними взаимодействовать исходя из их Дизайна.

Мы с супругой узнали, что нам нужно делать и как, чтобы это помогло нам в воспитании детей, в том, как мы с ними общаемся и чего от них ожидаем. Мы однозначно рекомендуем Амару всем родителям для подобной сессии. Амара нарисовала детализированную картину, и я узнал в ее описании личность своих дочерей, все совпадало. Благодаря ее обратной связи я почувствовал и увидел ту красоту, которую несут в себе мои дети, а также узнал, как я могу поддержать их в том, чтобы они развивались наилучшим образом».

**Никил Сингх**, владелец крупной IT-компании (Индия – Германия)

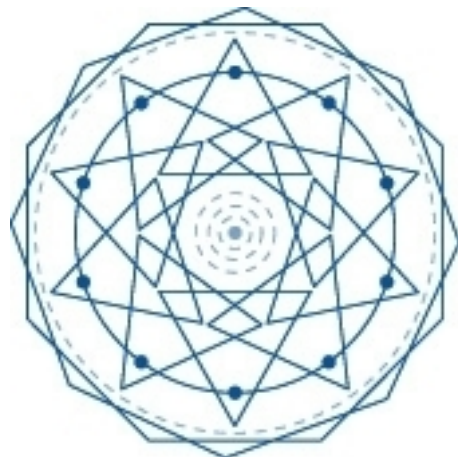
*Больше отзывов – на [humandesignyou.com](http://humandesignyou.com).*



# Об авторе



**Амара (Марина Маршенкулова)** – автор книг «Дизайн Безоблачной Жизни: большая книга практик и медитаций от всего и для всего», «Сказки Ошо», «Osho's Tales», международный специалист в системах Дизайн Человека и Генные Ключи, учитель медитаций, мотивационный спикер и коуч, создатель англоязычных курсов, ведущий подкастов «Дизайн Безоблачной Жизни с Амарой» и *Happiness 101*. Она консультирует, проводит сессии, семинары и ретриты на английском и русском языках. Помимо сказок-медитаций, Амара пишет статьи, переводит и редактирует эзотерическую литературу, к которой лежит душа. Она является переводчиком, единственной прямой ученицей и представителем в русскоязычном пространстве самого известного специалиста в Дизайне Человека Четана Паркина. Также консультирует в Международном Медитационном Курорте Ошо в Пуне (Индия), крупнейшем медитационном центре мира. Подробную информацию об Амаре можно получить на сайтах [humandesigndesignyou.com](http://humandesigndesignyou.com) и [amaraprem.com](http://amaraprem.com).



# Предисловие от Перукуа

Мы живем в мире, где практически каждый день приходится принимать важные решения. И каждому из нас хотелось бы, чтобы эти решения отражали наши настоящие интересы и устремления, а не были результатом сиюминутной прихоти. Отсюда, как и в древности, самым важным заветом является «Познай себя». И чтобы ему последовать, нужно посмотреть на себя со стороны. Но это проще сказать, чем сделать.

Одним из самых простых, удобных, глубоких и эффективных инструментов для того, чтобы посмотреть на себя «в зеркало», понять себя, признать свои сильные и слабые стороны, осознать наиболее правильные модели поведения и, наконец, влюбиться в себя с полной силой, является система Дизайна Человека.

Я знакома с этой техникой с 2013 года. Удивительно, но впервые я столкнулась с ней в России, где Дизайн Человека тогда только набирал популярность. Помню, как сама пыталась проанализировать свою карту, которую сформировала мне компьютерная программа. Это было забавно и крайне неуклюже. Не могу сказать, что я тогда толком поняла, что к чему. И на время оставила интерес к этой теме.

Дизайн Человека вернулся ко мне год спустя, когда мне сделали первое чтение. Опять же, это было начало эпохи Ди-

зайна Человека в России, и в те дни первые чтения были весьма поверхностными. Но уже тогда я поняла всю глубину этого откровения, которое пришло в мир еще в 1987 году. Я почувствовала, что есть намного более значимые пласты знания, которые не были раскрыты в том «чтении».

По удивительному стечению обстоятельств с Амарой мы познакомились в том же году, что и с Дизайном Человека. Тогда я была в концертном туре в Риге, и Амара брала у меня интервью для The Baltic Times. Помню, как мне очень понравилось это интервью за чашкой ароматного чая, оно было куда более осмысленным, чем традиционные для туров «Что вы представите нашей публике» и «Каковы ваши дальнейшие творческие планы». Мы разговаривали несколько часов, мне откликнулось и наше общение, и Амара как человек. Не случайно наши пути на планете были схожими. Мы оказывались в одних и тех же местах, будь то Индия, Москва или Краснодарский край.

Книга «Дизайн Человека: Твоя История Любви» раскрывает важную тему простым и понятным языком, что так нужно для каждого современника, кто хочет с необычной стороны посмотреть на себя в попытке понять, кем же она или он является, в чем же смысл жизни и как эту жизнь прожить наилучшим образом. Например, я Сакральный Генератор 1/3 на Кресте Майя, а мой муж Драго Сакральный Генератор 6/3 на Кресте Выравнивания. Что это значит? В этих простых словах заключен код счастливой жизни, который вы



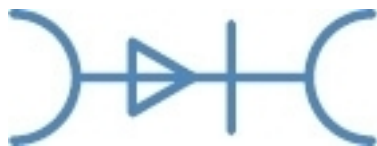
расшифруете благодаря книге Амары. В этом коде – карта к проживанию своей истины, где каждый из нас идет по своему уникальному пути и продолжает несказанно удивляться тому, как разворачивается к нему сердцем жизнь в каждое ее мгновение. Эта книга станет для вас откровением.

*С любовью,*

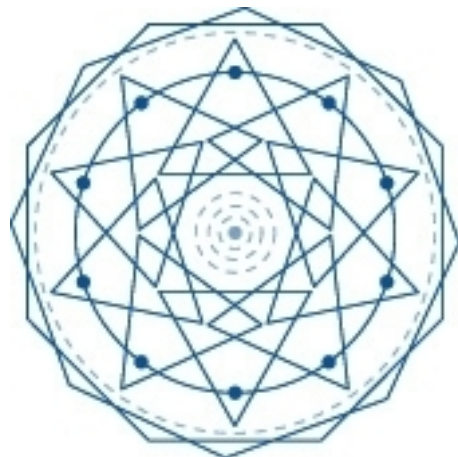
*Перукуа.*

*8 сентября, 2021 год*

*Москва*



*С благодарностью к своему учителю Четану Паркину, который увидел во мне это раньше, чем я была готова признать*



# Введение

## Твой путь начинается здесь

Дорогой друг, эта книга, которую ты держишь в руках, начала свой путь в Индии в 2017 году. Я проводила свой первый «живой» семинар по Дизайну Человека в Гоа, и одна из участниц подошла ко мне в обеденный перерыв и сказала, что хотела бы обучаться у меня этой системе. Я ответила, что мне нужно время на размышление. Хотя на самом деле время нужно было на *прочувствование*. Когда будешь читать книгу дальше, ты поймешь, о чем я<sup>1</sup>.

Прочувствовав, я поняла, что готова. Так мы начали заниматься с Оливией (*здесь и в дальнейшем многие имена изменены для сохранения конфиденциальности*). Первый вариант курса был на английском языке, и мне было на нем очень комфортно, потому что Дизайн Человека я изучала также на английском и все термины были знакомы, понятны, прожиты. Мы занимались онлайн, и занятия колесили со мной из Гоа в Мумбаи, из Мумбаи в Москву, из Москвы в Нальчик, и затем снова в Гоа. Ученица выпустилась, опыт был колос-

---

<sup>1</sup> На протяжении всей книги мы иногда на «ты», а иногда на «вы», по ощущениям.

сальным, и я решила создать полноценный онлайн-курс на английском языке.

Я не торопилась, у меня было все время этого мира, как я люблю периодически себе об этом напоминать. Когда учебник был готов, ко мне пришло письмо от человека, который нашел меня через книгу моего учителя Четана Паркина. Ему очень понравился подход Четана (как и мне), и после переписки Андрей стал моим следующим учеником. Только ему нужно было подождать, пока я переведу все мои «труды» на русский язык. Он подождал.

Затем появилась еще одна ученица. Ей тоже пришлось ждать, пока внутри созреет окончательный отклик, потому что уже довольно долгое время я жила по своему Дизайну и отсутствие отклика означало отсутствие энергии на ту или иную деятельность. Вскоре ты поймешь, как это работает, и сможешь пользоваться этим методом в каждой сфере своей жизни.

Таким образом, курс совершенствовался с каждым учеником, пока внутри не созрело следующее: сделать из курса книгу и поделиться своим опытом с бóльшим количеством людей, сделать знание более доступным, распространить как можно дальше. Четан говорил мне, что в этом заключается моя миссия в этой жизни, и я наконец перестала этому сопротивляться.

# Моя история

Я узнала про Дизайн Человека в 2008 году, но только в 2011-м вступила в свой эксперимент. Многие составляющие Дизайна (*Китайская Книга Перемен, астрология, индуистская чакровая система, Каббала*) пришли ко мне еще в детстве. Помню, как в 10 лет обнаружила на книжной полке у одноклассницы «И-Цзин» и переписала ее полностью в общую тетрадь. Помню, как танцевала индийский танец для конкурса красоты в семь лет, и «Бхагават-Гита», стоявшая на полке у моей учительницы, была моей детской мечтой. Помню, как в девятилетнем возрасте изучала астрологию Линды Гудмен и удивлялась, как хорошо она меня понимает.

Я никогда не планировала сделать Дизайн Человека работой своей жизни. У меня уже была любимая профессия, которая позволяла мне путешествовать по миру и работать удаленно: на тот момент я преподавала английский по скайпу и была журналистом-международником. После окончания второй магистратуры в США я планировала писать романы о любви и преподавать в американском университете.

Знакомство с моим учителем Четаном Паркином, когда я жила в ашраме Ошо в Пуне (Индия), перевернуло мою жизнь. Я нашла его книгу в интернете случайно, и с первого взгляда она стала моим настольным учебником. Когда спустя два года, в очередной раз перелистывая его книгу, я слу-

чайню (!) увидела, что она посвящена Ошо (!!), я решила написать ему письмо. Он ответил в тот же день. Завязалась переписка. В результате я перевела его первую книгу «Дизайн Человека» для крупного издательства в России, затем вторую, а в третьей стала научным редактором. В промежутке между этим я писала свою первую книгу «Дизайн Безоблачной Жизни», в которой объединила Дизайн Человека и медитации.

Во время нашего общения Четан практически сразу стал говорить мне, что я буду этим заниматься. Признаюсь, я долго сопротивлялась. Четан кивал головой и продолжал начинать предложения следующим образом: «Когда ты начнешь читать Карты...» Затем стали происходить спонтанные расшифровки Карт среди друзей, которые удивляли даже меня саму. Опуская все мистические происшествия, которые произошли со мной в тот период, лишь добавлю, что в конце концов Четан сам предложил обучить меня всему, что знает. Тогда я поняла, что ни при каких обстоятельствах не могу отказаться от такой возможности. Был отклик, хотя и не было понимания почему. Тем более что это было приглашение от Проектора. Эти слова пока могут не вызвать у тебя должной реакции, но после знакомства с этой книгой ты все поймешь.

Так и получилось, что Дизайн Человека, Генные Ключи, консультации, обучение медитациям и практикам осознанности, а также написание книг обо всем этом стало моей ра-

ботой и жизнью. А благодаря знанию английского языка это распространилось во все уголки нашего мира.

С 2014 по 2020 год я жила между Индией и Россией, занимаясь тем, что люблю и к чему была расположена с самого детства. Эта жизнь стала возможной благодаря проживанию своего Дизайна. У тебя – свой уникальный путь, и, если ты будешь ему следовать, все получится.

Сейчас, прежде чем ты окунешься в исследование своей уникальности, предлагаю пройти следующий тест. Насколько ты понимаешь, что такое Дизайн Человека и с чем его едят? Вопросов всего 16, и отвечать на них интересно и познавательно. Ответов на каждый вопрос может быть один, несколько или вообще ни одного! **Отвечай так, как чувствуешь, а не так, как думаешь.** Этот совет в проживании своего Дизайна пригодится еще не раз!

# **Что ты знаешь о Дизайне Человека? Тест**

## **1. Что Дизайн Человека может рассказать обо мне?**

а) Мое будущее.

б) Мое прошлое.

в) Помимо всего прочего, Дизайн Человека – это о том, как проживать свою жизнь наилучшим образом в настоящем.

г) Честно говоря, не понимаю, о чем все это. Дизайн чего?

## **2. Дизайн Человека помогает справляться с обусловливанием. Как?**

а) Обусловливание? Первый раз слышу это слово.

б) Дизайн Человека возвращает нас к своей природе. Таким образом я разобусловливаюсь, т. е. становлюсь собой.

в) Дизайн Человека меняет мою личность. Так я и разобусловливаюсь.

г) Нужно узнать много чего, прежде чем разобусловиться. Иначе постигнет неудача.

## **3. В конце концов, что такое обусловливание?**

а) Это про создание условий, дающих возможность управлять поведением человека.

б) Иностранное слово, которое не имеет ничего общего с



темой этой книги.

в) В Дизайне Человека обусловливание играет ключевую роль, поскольку именно оно мешает нам проживать свой Дизайн.

г) Обусловливание – это то, что нам навязано обществом, ценностями семьи, школы, традиций.

#### **4. Дизайн Человека – это объединение науки, эзотерики и следующих древних традиций:**

а) Каббала, «И-Цзин», чакровая система и астрология;

б) суфизм и Каббала;

в) это новый тип астрологии;

г) ни один из вариантов не подходит.

#### **5. Каббала – это...**

а) мистическое течение в христианстве;

б) мистическое течение в иудаизме;

в) мистическое течение в исламе;

г) очень близко к каннибализму. Не могу понять, как Мадонна попала под их влияние.

#### **6. Согласно Дизайну Человека, все человечество подразделяется на Пять Типов. Это Манифесторы, Генераторы, Манифестирующие Генераторы, Проекторы и Рефлекторы. Каков девиз Манифесторов?**

а) «Если не я, то кто?»

б) «Я хочу, чтобы все было по-моему!»

в) «За дело!»

г) Манифестору не нужен девиз. Они слишком круты для этого.

## **7. Раз уж мы заговорили о девизах, какой он у чистых Генераторов?**

а) «Слушай свое нутро».

б) «Слушай свое сердце».

в) «Слушай свой ум».

г) «Слушай свою маму».

## **8. Какой девиз у Манифестирующих Генераторов?**

а) «Не злите меня, просто делайте, как я говорю».

б) «Дождись момента истины».

в) «Я мыслю, следовательно, я существую».

г) Это единственный Тип в Дизайне Человека, у которого сразу три девиза.

## **9. Какой девиз у Проекторов?**

а) «Дай мне свою энергию, и я подарю тебе мир».

б) «Дашь ты мне свою энергию или нет, я все равно ее возьму. Я такой, что поделаться».

в) «Признай меня и пригласи».

г) «У тебя есть энергия, а я знаю, как ты ее можешь использовать. Давай работать вместе».

## **10. Какой девиз у Рефлектора?**

- а) «Четкое видение».
- б) «Жизнь согласно лунному циклу».
- в) «Не принимать поспешных решений».
- г) «Я – тот, где я живу и с кем».

**11. Согласно Дизайну Человека, каждый из нас обладает определенным способом принимать решение, приносящее самореализацию во всем. Это называется Авторитет. Выберите один вариант, который НЕ подходит для принятия решения.**

- а) Внезапное решение – предварительно не думать, не созерцать, не медитировать.
- б) Я должен делать то, что говорит мне сердце – не мой ум, не мои родители и не мой начальник.
- в) Я должен принимать решение после тщательного взвешивания всех «за» и «против».
- г) Мое решение зависит от лунного календаря, с которым я сверяюсь каждый день.

**12. Дизайн Человека был «загружен» в одного замечательного канадца по имени Ра Уру Ху. Где и когда это произошло? И кто с ним в этот момент находился?**

- а) Он был со своей собакой Барли Бейкером. Случилось это в январе 1987 года на Ибице в Испании.
- б) Ра был со своим попугаем Куку Чартером. Это случилось в мае 1989 года в Гоа, Индия.
- в) Он был со своей кошкой Мау. Это слу-

чилось в декабре 2005 года на Гавайских островах, в США.  
г) Он был один. Случилось это летом 1910 года в Канаде.

**13. Китайская «Книга Перемен» очень старая. Насколько старая?**

а) Ей больше 200 лет. б) Ей больше 2000 лет. в) Ей больше 5000 лет. г) Не такая уж она и старая. Ее написали большевики в прошлом веке и продали китайцам.

**14. Главная идея Дизайна Человека заключается в том, чтобы проживать свою истинную природу. Как много времени требуется, чтобы разобусловиться и вернуться к своей природе? Почему столько?**

а) Пять лет. Потому что так надо. б) Три года. Красивая цифра. в) 10 лет. И это долгий и нудный процесс. г) Семь лет. Столько же времени на обусловливание требуется, поэтому логично, что и разобусловливание занимает столько же.

**15. Согласно Дизайну Человека, у нас у всех есть бессознательные и сознательные черты. Как мы можем использовать наши бессознательные черты наилучшим образом?**

а) Они бессознательные, это значит, что я не могу их использовать. б) Дизайн Человека этому не учит. в) Бессознательное – на то и бессознательное: оно есть, мы его излучаем, но используем без осознанности. Надо повышать уровень

осознанности. г) Мы не используем бессознательные качества, это они нас используют.

**16. Дизайн Человека рассказывает нам о динамике наших взаимоотношений: как сделать эти отношения успешными, что нас привлекает друг к другу, почему у нас могут возникать проблемы и многое другое. Рассказывает ли Дизайн Человека о нашей совместимости?**

а) Да, Дизайн Человека говорит нам, с кем мы должны встречаться, а с кем нет. б) Да и нет. Дизайн Человека рассказывает нам о совместимости, но дает нам пространство для открытий, и особенно важным фактором является уровень осознанности партнеров. в) Да и нет. Дизайн Человека показывает нам фактор совместимости, но оставляет выбор за нами. г) Нет. Дизайн Человека не волнует, совместимы мы или нет. С ответами можно свериться в конце книги в приложении.

# Вечные вопросы: ответ есть

У вас когда-нибудь возникал вопрос, кто вы на самом деле? Если бы вы знали ответ на него, сразу стало бы понятно, почему книга называется «Твоя история любви». Дизайн Человека рассказывает вашу историю лучше кого бы то ни было, раскрывая вашу истинную суть, освещая путь, который усеян дарами и талантами. Это история о том, как стать лучшей версией себя. Что бы именно вы ни узнали на этом пути самопознания, вам понравится то, что вы узнаете. Это неизбежно. Каждый из нас, без исключения, пришел в этот мир для того, чтобы прожить свою личную историю от души. Раз вы это читаете, значит пришло время. Дизайн Человека называют экспериментом, потому что он направлен не на теоретическую составляющую, а на практическую. Да, узнавать ментально про свой Дизайн очень весело, познавательно, глубоко, но это так и останется на уровне ума, если вы не будете практиковать то, что узнали. Об этом я скажу еще не раз.

# **Что вы получите по завершении чтения этой книги? И есть ли завершение?**

Ответ разнится от «ничего» до «всё», и разница только в том, будете ли вы практиковать то, о чем прочитали, или нет. Если вы впитаете в себя это знание и будете практиковать все, о чем здесь говорится, то получите следующее:

- жизнь в совершенно новом, лучшем качестве. Это как будто вы всю жизнь носили дымчатые очки, а тут вдруг сняли, и мир оказался совсем не таким, каким вы себе его представляли, а намного лучше;
- улучшение взаимоотношений с людьми – близкими и не очень, которые строятся на уважении, терпении (не толерантности!), понимании, принятии;
- эмоциональную ясность, отсутствие внутреннего раздора, а если он и появляется, вы будете знать, что с этим делать. А когда у нас есть эмоциональная ясность, все важные решения принимаются легко, просто и, самое главное, так, как нужно именно вам. Об этом вы тоже узнаете;
- знание о том, кто вы есть на самом деле, которое перевернет ваше понимание о вашей уникальной природе и наконец-то откроет истинное значение фразы «будь собой»;
- вы поймете, для чего вы пришли на этот свет;

- вы увидите свой потенциал во всей красе, свою мощь во всей красе, свою внутреннюю силу во всей красе и, самое главное, будете знать, что с этой всей красотой делать;
- много чего еще, от чего ваша жизнь станет более насыщенной, радостной, осознанной, полной любви, здоровья и благополучия, а чувство счастья будет накатывать все чаще и чаще. Есть вещи, которые невозможно облечь в слова. Вы это тоже поймете в процессе практики;
- осознаете, что все только начинается!

И я снова хочу подчеркнуть, что все это возможно **только** на практике. И *только* с ответственностью, которую вы берете на себя прямо сейчас, прямо здесь, за то, как вы воспользуетесь этим волшебным, не побоюсь этого слова, знанием. К этой важной теме мы тоже еще вернемся.



# Карта Жизни

Мы сразу начинаем с практики, то есть с составления Карты Жизни. Ее называют по-разному – Бодиграф, Рейв-карта (изначально это было *Ray of Love* – «луч любви», и постепенно сократилось до Rave). Мы же будем называть ее **Карта Жизни**, как учил меня Четан. Именно с нее начинается наш путь в эксперимент под названием «Проживание своего Дизайна». В Карте Жизни зашифрована информация вашей ДНК – всего, что передали вам родители, предки, воплощения в прошлых жизнях. На первый взгляд она может показаться очень сложной и непонятной, но наша задача состоит в том, чтобы разобраться со всем этим и сделать ее понятной, простой и практичной для тебя.

Для начала ознакомимся, как выглядит твоя Карта Жизни. Для этого пройди по следующей ссылке и заполни все поля для создания своей Карты – это бесплатно:

[https://jovianarchive.com/Get\\_Your\\_Chart](https://jovianarchive.com/Get_Your_Chart)

Обрати внимание, что там все на английском языке. В русскоязычном интернете также можно найти ресурсы для составления своей Карты. Для этого просто нужно вбить в Yandex или Google «сделать свой бодиграф».

## Форма для заполнения

---

1. Имя
  2. Дата рождения
  3. E-mail
  4. Время рождения
  5. Место рождения
- 

После того как ты заполнишь и скачаешь свою карту, у тебя получится что-то вроде этого (для примера взята Карта одного из моих клиентов):

### **Chart Properties**

*Данные Карты*

### **Type: Generator**

*Тип: Генератор*

### **Strategy: To Respond**

*Стратегия: Откликаться*

### **Not-Self Theme: Frustration**

*Тема ложного «Я»: Фрустрация*

### **Inner Authority: Sacral**

*Внутренний Авторитет: Сакрал*

**Profile: 1/3**

*Профиль: 1/3*

**Definition: Single Definition**

*Определенность: Единичная Определенность*

**Incarnation Cross: Right Angle Cross of The Sphinx**

**7/13 | 2/1**

*Инкарнационный Крест: Прямоугольный Крест Сфинкса*  
(см. рис. ниже)

**Получилось?**

Это твоя Карта Жизни, в которой заключено *море информации* про тебя. А именно:

- кто ты есть на самом деле;
- как ты взаимодействуешь с миром и другими людьми;
- какой ты в отношениях и что очень важно знать твоему партнеру о тебе, а тебе о своем партнере, чтобы ваши отношения были успешными и любящими;

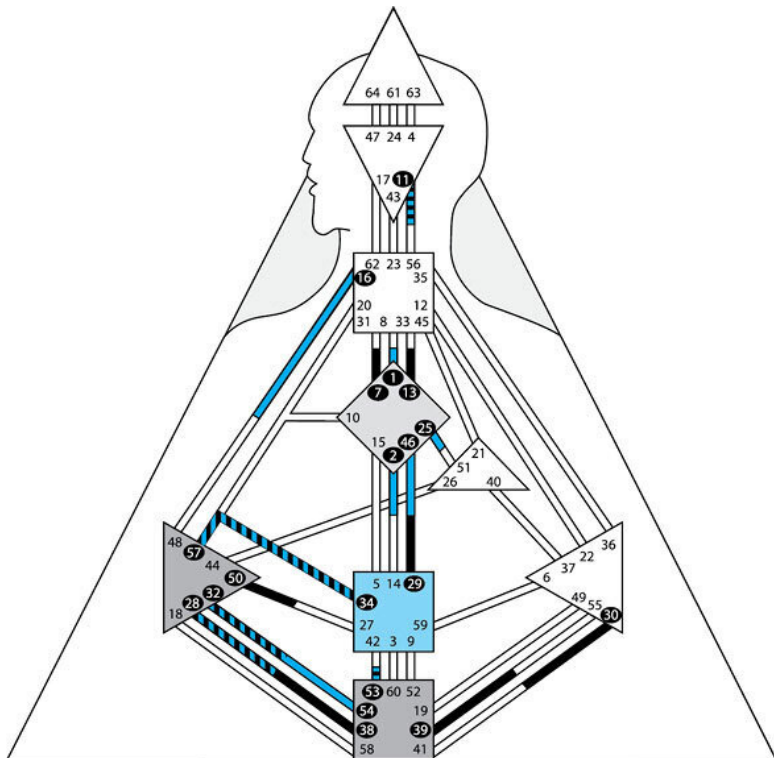


Рис. 1

- как именно тебе следует принимать решения, которые всегда верны для тебя (а значит, и другим в конечном итоге будет от этого только лучше);
- в каких жизненных областях ты обуславливаешься больше всего, где на тебя могут влиять другие и что с этим мож-

но сделать (и надо ли);

- твои постоянные источники энергии: в чем они заключаются;
- в чем ты силен(-ьна), где кроются твои таланты и дары;
- твоё здоровье: сильные и слабые стороны;
- твоё жизненное предназначение;
- определенная тема, протекающая на протяжении всей твоей жизни, и что с ней делать (и надо ли);
- многое другое, потому что невозможно просто по пунктам перечислить всю информацию, зашифрованную в этой уникальной Карте.

# Интересный и важный момент

Для дальнейшей работы предлагаю также сделать Карты Жизни людей, с которыми ты взаимодействуешь на постоянной основе. Это может быть твой любимый человек, папа/мама, начальник, друг/подруга, сын/дочь и проч. Узнавая о себе, ты также будешь узнавать о своих близких людях, и я не побоюсь повториться, когда скажу, что практика полученных знаний улучшит твои взаимоотношения. Количество Карт – не ограничено, чем больше, тем лучше!

**Но!**

Прежде чем делать Карты Жизни своих близких и знакомых, помни следующее.

Твой эксперимент в Дизайне Человека рассчитан на то, что именно ты будешь проживать свой Дизайн. На это нужно время. Для этого нужен опыт, и только практика поможет раскрыть его. Поэтому, прежде чем ты начнешь рассказывать всем подряд об их Дизайне (а это вполне естественное желание), важно не просто знать, о чем говоришь, а иметь опыт проживания своего Дизайна. Его невозможно влить внутривенно. Его невозможно пропустить только через ум и понимание. Только через проживание ты сможешь вновь стать тем, кто ты есть на самом деле.

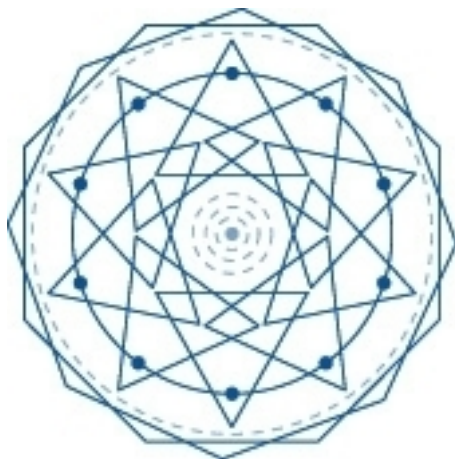
Карты Жизни всех близких мы делаем не для того, чтобы рассказывать им об их Дизайне. Да, возможно, что в бу-

душем ты станешь профессиональным аналитиком в Дизайне Человека, и это здорово. Но на данном этапе эти Карты нужны для того, чтобы ты увидел разницу и сходство между собой и другими. Это очень поможет в исследовании себя. Это также поможет тебе принять других людей, а вследствие этого твои отношения с другими станут гораздо лучше. Но это не для того, чтобы вешать на других ярлыки, а также не для того, чтобы обучать других до тех пор, пока ты не прожил продолжительное время в своем Дизайне, не практиковал его и видел положительные результаты. Ответственность на том, кто знает... То, что не прожито, не работает.

Если тебе неизвестно точное время рождения, рекомендую обратиться к ведическому астрологу (джйотиш), чтобы его вычислить, как в свое время это сделала я. Этот процесс называется ректификация времени рождения. Время рождения очень важно для составления точной Карты Жизни. При обращении к астрологу важно знать следующее:

- дата рождения;
- примерное время рождения или хотя бы время суток;
- профессия;
- рост, телосложение;
- цвет волос, цвет глаз;
- замужем/женаты или нет (даты);
- есть ли дети, были ли аборты, выкидыши (даты);
- росли ли вы в полной семье, есть ли братья, сестры;
- болезни или операции (даты).

Может быть, понадобится что-то еще, но это основное.





# **Глава 1**

## **Типы, или Как ты оперируешь в этом мире**

Когда Четан обучал меня Дизайну Человека, у меня была масса вопросов. На каждый из них он отвечал со свойственным ему чувством юмора. Помню, что и само обучение началось со смеха. Перед тем как мы начинали наши онлайн-занятия, я должна была получить от него посылку из Калифорнии с учебниками и дисками. Пока я с нетерпением ждала, мама чуть было не отправила ее обратно. Дело в том, что на посылке было написано «Амаре», и мама сказала почтальону, который лично доставил посылку, что такие у нас не живут! Благо я проходила мимо и буквально бросилась на почтальона!

А вопросы у меня были в связи с тем, что подход Четана отличался от общей школы Дизайна Человека. Бывало, я бежала к нему с вопросом: «Это правда, что нужно спать всегда только одному, да еще и убедиться, чтобы в радиусе трех метров не было ни одного человека, иначе все на тебя влияют своими аурами, а это не есть хорошо?» Четан смеялся и отвечал. Самый главный ответ я получила позже: «Проверь сама, поэкспериментируй и посмотри, что выйдет». Этот совет помог мне во всем. Таким образом, в процессе у меня

родился свой подход, свое понимание, которое я хочу передать вам с той целью, чтобы через него у вас родился свой подход, свое понимание, свой опыт.

**Дизайн Человека – не статическая система, она развивается с каждым человеком, который через нее проходит, и, когда вы начнете практиковать, сами в этом убедитесь.**

Так у меня родился подход «Д’Артаньян и Три Мушкетера». Три Мушкетера – это Тип, Ложное «Я» и Авторитет, а Д’Артаньян – это Профиль. Очень часто я вижу, как экспериментирующие в Дизайне сначала исследуют свои Центры, идут в Каналы и Ворота и только потом не солоно хлебавши возвращаются к Авторитету и Типу. Не скажу, что это неправильно, а только подчеркну, что это непрактично. Чтобы понимать Центры глубже, нужно знать свой Тип. Чтобы глубже понять свои таланты, нужно знать свою Стратегию, которая помогает этим талантам развиваться. Один и тот же Канал у Проектора и Генератора работает по-разному, один и тот же Канал у Генератора Сакрального и Генератора Эмоционального работает по-разному. И это важно учитывать.

Что в подходе «Д’Артаньян и Три Мушкетера»? Это верхушка айсберга, которая откроет вам весь айсберг. Это очки, через которые вы увидите себя настоящего, как бы странно это ни звучало. Это то, что неотступно следует за вами и с вами и будет мешать, если вы не обратите на него должного

внимания и не воспользуетесь его дарами.

Знакомство со своей Картой Жизни мы начинаем с исследования своего Типа. Что это такое? Это то, как нам необходимо оперировать в этом мире, если мы хотим получить удовлетворение во всех областях. Наш Тип – это также об уровне энергии, которая нам дана в этой жизни, и как с ней обращаться.

Все мы разные. Но обусловливание сделало свое дело, и мы изо дня в день действуем через силу, через то, что нам говорят другие, читая книги и впитывая советы, которые больше подходят нашему соседу, чем нам. Пора познакомиться с *собой*!

Все население планеты подразделяется на **Пять Типов**. Это:

- 1) Манифесторы,
- 2) Генераторы,
- 3) Манифестирующие Генераторы,
- 4) Проекторы,
- 5) Рефлекторы.

Кого-то из нас больше, кого-то меньше, и этому есть свое объяснение, которое мы постепенно будем раскрывать. Меня не раз спрашивали, мол, как так, столько миллиардов людей, а Типов в Дизайне Человека всего пять.

Дело в том, что это только самая верхушка айсберга, из которой состоит Дизайн Человека. Дальше информация становится все более и более персонифицированной. К тому же население планеты также подразделяется на людей по типу кожи, ведь так? Люди бывают черными, белыми, желтыми, красными и так далее. Это не про дискриминацию, а про простое определение фактов.

Как я уже сказала выше, кого-то из нас больше, кого-то меньше, и на это есть свои причины, которые мы будем разбирать далее. А пока расставим процентное соотношение.

**Манифесторов** примерно 8 %,

**Генераторов** около 37 %,

**Манифестирующих Генераторов** около 33 %,

**Проекторов** приблизительно 21 %,

**Рефлекторов** чуть меньше 1 %.

Мы начнем свое знакомство с Манифесторов, и чуть позже вы поймете почему!

# Манифесторы

Их невозможно не заметить, они всегда выделяются из толпы. Да и в толпе они находиться не любят. Они неугомонны. Они запускают активность в других людях. Они злые, и это совсем неплохо для них, так как злость для необусловленного Манифестора, который проживает свой Дизайн наилучшим образом, является топливом для действия. Они скоростные. Они уже развили скорость 200 километров в час, в то время как другие только продирают глаза, просыпаясь поутру. В прошлые века это были короли и правители, которые хотели, чтобы все было сделано согласно их желаниям и планам.

*Что мы имеем на сегодняшний день?*

Сегодня Манифестор видит мир, который вышел из-под его контроля. То есть рабов больше не существует, управлять, по сути, нечем. Разве что сотрудниками в своей компании. Или страной. Неудивительно, что многие президенты являются Манифесторами.

Что делать, если ты не президент?

Ты останешься Манифестором, несмотря ни на что. Ты все так же можешь достигать всякого рода вершин, просто на этот раз можно взглянуть на все это по-другому. Чтобы это сделать, отправимся в детство.

## Детство

Чтобы понять взрослого Манифестора, стоит заглянуть в его детство. Ребенок-Манифестор пришел в этот мир с миссией его исследовать и посмотреть, как далеко он простирается. Чаще всего они начинают ползать раньше, чем остальные дети, начинают разговаривать раньше, чем другие дети, и выражают свой гнев определенным способом, если не получают того, чего хотят. Они также ломают вещи. А как же иначе малыш-Манифестор может узнать, что находится внутри этого телевизора? Помню, как соседский мальчишка-Манифестор пяти лет разобрал часы, которые ему дали подержать на пять минут.

Важно знать про детство Манифестора, чтобы понять, что им движет и что с этим делать (и надо ли с этим что-то делать). Манифестора в детстве часто «ломают» родители – не потому, что они плохие, никак нет. Это происходит потому, что они не знают, что делать с неумемной манифесторской энергией, бьющей через край. Манифестор – это «неудобный» ребенок, который не любит сидеть на месте, как «все нормальные дети». Поэтому если родитель сам не Манифестор, то ему придется несладко, если он не научится относиться к своему маленькому чаду с уважением. Относиться к ребенку с уважением – значит применять к нему индивидуальный подход исходя из его природы.

**Марина (Эмоциональный Генератор 6/2) – мать двоих подростков Манифесторов 6/3. Она рассказывает о своем опыте воспитания так:**

*В детстве с ними было намного проще, чем сейчас, в подростковом периоде. Наверное, сейчас это гормоны и все, что с ними связано. Я объясняла, разговаривала, общалась, и это работало. Сейчас я замечаю, что если общаюсь с ними нормальным тембром голоса, без авторитарности, а на равных, то они слышат меня. Но как только я включаю позицию «я умнее-мудрее», они закрываются. Еще нам помогало то, что я называю правом выбора. Когда мы с детьми заходили в магазин, я говорила: от этой машинки до другой входит в наш ценовой лимит, и из них вы можете выбрать. И все, никогда не было скандалов и слез. Разъяснение, договаривание и право выбора помогали всегда. Еще я никогда ничего не запрещала им, а всегда объясняла и давала понять, что это все не для контроля, а чтобы я могла в случае необходимости помочь им.*

*Они выходили во двор кататься на велосипеде, и я им говорила: вы можете кататься до той мусорки, без проблем. И они так и делали, потому что им объяснили причину. Помню, как все соседи поражались, что дети меня слушались. И еще момент: только мне с мужем было легко с нашими детьми, а когда мы их оставляли с бабушкой и дедушкой, им было очень сложно. Они понять не могли, как мы*

*справляемся с такими «сложными» детьми. Мой вывод: если к детям-Манифесторам нет подхода, это очень неудобные дети. Обычно каких детей мы любим? Удобных, милых, чистеньких, послушненьких. А тут нужно находить точки соприкосновения.*

**Не уверен, что верю в удачу. Думаю, что я просто счастливчик.**

*Эрик Клэптон, Манифестор*

Так и есть, успехи Манифестора не имеют отношения к удаче. Он пробивной и предприимчивый человек по своей природе, и его можно назвать счастливчиком. В конце концов, это человек-король. Но для того чтобы проявить свой потенциал и при этом не обозлиться на весь мир, Манифестору необходимо следовать своей *Стратегии*. Что это такое?

## **Стратегия Манифестора**

Она довольно проста: **информировать о своих действиях**. Это означает сообщать о своих намерениях перед тем, как ты собираешься что-то сделать. А информировать ой как не хочется! На самом деле информирование для Манифестора – это устранение препятствий на своем пути. Вспомним: Манифесторы – это короли из прошлого. И несмотря на то, что королевская мантия осталась позади,



природа Манифестора никуда не делась.

Это значит следующее: Манифестор чаще всего не любит информировать других о своих делах. Как это происходит? Например, он может уйти в отпуск, не предупредив своего начальника, а потом сказать: «Я уже год не отдыхал, мне по регламенту положено, почему я должен еще отдельно об этом предупреждать?» Или он может прыгнуть с парашютом, не дождавшись инструктажа, и потом сказать: «Я прочитал и изучил все инструкции еще до начала. И вообще, это мой не первый прыжок». Примерно понятно ☺

Результатом подобных действий могут быть препятствия, которые возникают в жизни Манифестора в виде людей и многочисленных обстоятельств. И дело не в том, что Манифестор не может устранить эти препятствия. Просто во время устранения манифесторская злость разрастается и пускает корни еще глубже. А если Манифестор научится информировать, хотя бы в общих чертах, тех, кто непосредственно вовлечен в дело, которое он собирается совершить, то препятствия трансформируются в помощников и открытые двери. Проверено Манифесторами, это работает.

**Я не задерживаюсь в мыслях о прошлом и не беспокоюсь о чем-то, что может произойти в будущем.**

*Дженнифер Энистон, Манифестор*

Манифесторы по своей сути скоростные. И Манифестору, который живет по своему Дизайну, некогда сидеть и жало-

ваться на жизнь. Они – достигатели целей. А значит, им надо двигаться вперед. И если они вдруг чувствуют, что застряли на месте, стоит посмотреть на свою Стратегию по жизни, чтобы понять, что не так.

Энергия Манифестора будоражит все его окружение. Если хочешь взаимодействовать с ними наилучшим образом, не говори Манифестору «расслабься», или «сиди спокойно», или «не делай того». Им в принципе не надо говорить «не делай»: все, что начинается с этой фразы, Манифесторам может не понравиться ☺. И еще, если ты пошел с ними на прогулку, будь готов пройти дополнительный километр (или пять) – в прямом смысле этого слова.

Способностями Манифестора можно только восхищаться. Если ты Манифестор и находишься в компании себе подобных, можно воспользоваться их катализаторской энергией и действовать самому. Если ты решишь этого не делать, тем хуже для тебя, ты все равно захочешь это сделать, поэтому зачем зря сопротивляться? ☺

**Чем старше я становлюсь, тем больше я уверен, что парадом управляю не я.**

*Леонард Коэн, Манифестор*

А это уже фраза Манифестора, который возмужал, поумдел и познал жизнь.

Ирония жизни заключается в том, что практически весь мир взращен на призывах быть Манифесторами. Многих воспитывали именно так, в отличие от самих Манифесторов.

«Стучитесь во все двери! Если одна не открывается, то откроется другая!» Все книги по воплощению мечтаний, достижению целей направлены на активные действия, пробивание, манифестирование. Это манифесторское. А их всего 8 % населения планеты. По моим наблюдениям, принципы западного мира – исключительно манифесторские. А значит, подходят они исключительно им. Об этом стоит помнить, потому что, когда мы ожидаем подобное от не-Манифесторов, мы обречены на провал.

Когда Манифестор взаимодействует с другими людьми, ему следует помнить, что не все обладают такими способностями, как он, и что не все такие скоростные, пробивные. Одно это понимание облегчило мне жизнь! Моя подруга-Манифестор, например, никак не может понять, почему люди «ползут в метро». Не зря мой учитель сравнивает Манифесторов с автомобилями «мазерати», которые мне на российских дорогах пока не встречались. Манифесторов у нас немного, и в этом есть определенный смысл: население планеты не выдержало бы столько королей на один квадратный метр! Поэтому, дорогие Манифесторы, сжальтесь над другими и проявите терпение. Иначе злость, копящаяся в Манифесторе с самого детства, будет обрушиваться на ничего не подозревающих Проекторов, Генераторов и Рефлекторов. К своему удивлению обнаружила, что в моей родной Кабардино-Балкарии большое количество «мазерати», ой, Манифесторов!

### **Галина, Эмоциональный Манифестор 6/3:**

*Что я знала о себе пять лет назад? Практически ничего, было много непонимания и разочарования в себе. И еще было много предательства себя, и из-за этого часто внутри возникало чувство недовольства, раздражения и постепенно накапливался гнев. Гнев, который потом в момент переполнения мог выплеснуться на кого угодно. Вспышки гнева – это мое наказание – так я это воспринимала. Но сейчас я стала смотреть на себя по-другому, с большим принятием и уважением. И мой гнев стал управляемым! Он не возникает, как раньше, из нутра, и не рвет всех, как бешеная собака. Теперь я хозяйка своего гнева. Иногда, конечно, бывает, что он вырывается и я немного теряю управление. Но в целом мы с ним подружились.*

**Можно ли что-то сделать со злостью?**

*Можно и нужно. И об этом я обязательно расскажу чуть позже.*

А сейчас давайте еще раз вспомним о Манифесторской Стратегии, потому что Манифесторы ну никак не хотят ей следовать. Дорогие Манифесторы, говорите о своих намерениях людям, с которыми вы собираетесь иметь дело. Говорите начальнику, если собираетесь в отпуск, говорите сотрудникам, если собираетесь в отпуск, говорите мужу/жене/партнеру/соседу, который может присмотреть за вашей собакой

о том, что вы собираетесь в отпуск.

Был у меня как-то случай в практике... Моя клиентка Эвелин, Манифестор, уволилась с работы, которая уже давно не приносила ей удовольствия. После отдыха длиной в два месяца она решила, что настало время найти работу, которая будет ее устраивать во всем. Для Эвелин это было преподавание йоги. О том, что ушла со старой работы, она не сказала практически никому, потому что не хотела, чтобы ее осуждали за то, что она бросила такую престижную работу – Эвелин была адвокатом в крупной юридической фирме, – да и объяснять никому ничего не хотелось. В связи с тем, что она не сказала близким людям о своей ситуации, Эвелин избегала их все эти месяцы, не отвечала на звонки, ссылаясь на большую занятость. Безрезультатно прошли ее поиски работы, и наконец Эвелин призналась одной из своих подруг в том, что происходит и что она ищет работу. Каково же было ее удивление, когда она узнала, что у подруги есть Центр досуга, в котором Эвелин могла бы вести йогу! Оказалось, что она открыла его совсем недавно. Информирование Манифестором своих близких о том, что она ищет работу, могло бы привести к этому результату еще раньше, если бы Стратегия была соблюдена.

## Аура

Манифесторы уже не раз могли заметить, что одно их появление в компании людей нажимает на самые больные мозоли присутствующих, выявляя проблемные зоны. Это не вина Манифестора, так работает его аура. Что в этом случае делать Манифесторам? Ничего. С другой стороны, если ты взаимодействуешь с Манифестором, это знание может облегчить это самое взаимодействие. Потому что в этом «нажатии на мозоли» нет ничего личного, они делают это не специально, не из вредности, и это скорее тебе может помочь, если ты готов увидеть в этом обучающий момент.

Помимо всего прочего, у Манифестора **отталкивающая, закрытая аура**, и в этом, если подумать, есть определенная логика. То, что дозволено Манифестору, не сойдет с рук другому Типу. Таков уж Король, пусть его корона и в прошлом, но аура никуда не делась, она все еще манифесторская и ею останется. Если Манифестор следует своей Стратегии и направляет свою злость на манифестирование, а не на людей (и в этом суть Манифестора, живущего по своему Дизайну), то наблюдать за ним одно удовольствие: его свершениям и успеху позавидует любой. Кстати, зависть – это довольно частое чувство, которое Манифесторы вызывают у других. В этом чувстве тоже нет ничего личного: так действует аура Манифестора на других. Наслаждайтесь!

## **Серена (США):**

Один человек, с которым я познакомилась во время большого фестиваля по Дизайну Человека, сказал, что мне стоит говорить близким людям, что я люблю их, дарить им комплименты. До этого мне всегда было неловко это делать, потому что мне казалось, что люди будут не так положительно на это откликаться. И только позже, проживая свой Дизайн уже продолжительное время, я поняла, что мы, Манифесторы, просто обязаны это делать! Все дело в том, что люди нас не чувствуют! Ведь у нас закрытая аура! Как-то я спросила мужа и детей, чувствуют ли они, что я их люблю. Ответ был примерно одинаковый: мы надеемся, что любимишь. Я была в шоке! Оказывается, надо было говорить вслух! Наши голоса являются нашей силой. У Генераторов, например, любовь может быть в ауре, им и говорить не обязательно. А Манифесторам нужно. Это был инсайт, который поменял мою жизнь.

Среди знаменитых Манифесторов замечены: основатель Дизайна Человека Ра Уру Ху, президент России Владимир Путин, актер Джонни Депп, бывший вице-президент США Альберт Гор, Адольф Гитлер, бывший президент США Джордж Буш-младший и многие другие.

Хотите пойти глубже?

В приложении есть возможность погрузиться в мир Манифесторов с точки зрения основателя Дизайна Ра Уру Ху.



# Практика для проживания своего Дизайна для Манифесторов (и не только)

## «Динамическая Разгрузка»

Большая часть проживания своего Дизайна заключается в том, чтобы взять на себя ответственность за то, кем мы являемся, и за то, что с нами происходит. И когда это касается манифесторской злости, которая, безусловно, является частью природы этого типа, это не исключение. Мы можем научиться периодически избавляться от гнева, накопившегося в теле.

*Как мы обычно поступаем:*

- подавляем свой гнев, проговаривая аффирмации типа «Я не злюсь» или «Это не я, это он(-а)!». Таким образом мы не избавляемся от гнева, а создаем дополнительные блоки в организме, которые впоследствии выливаются в болезни. Я была знакома с Манифестором, который четыре года жил в индийском ашраме, потому что считал, что с ним что-то не то и он должен стать «добрым, терпимым, нормальным»;
- подавляем злость «до поры до времени», чтобы она обросла новыми, свежими слоями. Таким образом мы от нее не

избавляемся, а создаем дополнительные блоки в организме, которые впоследствии выливаются в болезни;

- направляем злость на людей, которые в это время находятся рядом. Излишне говорить, что ничего хорошего из этого не получится.

То есть ни один из перечисленных способов не помогает разгрузиться от злости *здоровым образом*.

Я хотела бы предложить другой способ – не подавлять, не игнорировать, не обманывать себя, не отодвигаться от нее, а выплеснуть злость с наименьшими потерями, а точнее – совсем без потерь.

Я уже говорила о том, что Манифесторы нуждаются в гневе в качестве топлива, чтобы двигаться вперед, достигать вершин. **И если ты Манифестор**, активные медитационные техники были созданы специально для этих целей, а значит – подходят тебе как нельзя лучше.

**Если же ты не Манифестор**, следующая техника будет полезна для тебя по следующим причинам.

- Каждый из нас в той или иной мере сталкивается с Манифесторами в своей жизни. Если ты живешь в Кабардино-Балкарии, так они вообще на каждом шагу! А значит, каждый из нас испытывает их злость на себе, так или иначе. Манифестор – это про влияние, и эти 8 % населения планеты заражают своей злостью все человечество. Это ни плохо,

ни хорошо, это просто факт.

- Следовательно, у каждого из нас периодически велика вероятность «заражения» чужой злостью. А это, в свою очередь, означает, что в каждом из нас есть то, что стоит выплеснуть. Поэтому, если ты не Манифестор, но можешь признать, что чувство злости тебе не чуждо, пользуйся следующей техникой на здоровье.

Благодаря активной медитации *Динамическая Разгрузка* ты научишься:

- выражать свою злость здоровым способом,
- перенаправлять манифесторскую «колючую» энергию на манифестирование, достижение целей.

И помните: в этом гнев не личное, это часть проявления природы Манифестора. Иначе, как сказал Будда, вы будете наказаны не за свой гнев, а своим гневом.

## **Инструкции:**

1. В этой активной медитации пять стадий, в общей сложности она займет 55 минут.

2. Удостоверься, что находишься в месте, где тебя никто не побеспокоит и где ты тоже никого не побеспокоишь.

# 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.