

От автора романа «КНИГА СНОВ»

**АННА АНТРЕ**



12+

# НИТИ ВСЕЛЕННОЙ

12 ключей к счастью и процветанию

Анна Антре  
**Нити Вселенной**

«Автор»

2021

## **Антре А.**

Нити Вселенной / А. Антре — «Автор», 2021

Каждая строчка, каждая мысль проходили испытание и проверку самой жизнью, и ты понимаешь, что не нужен никакой учитель в виде человека, не стоит искать своего гуру или наставника, так как жизнь сама является тренингом личностного роста, а люди, которых ты встречаешь, – зеркалами. Стоит внимательнее смотреть на жизнь в ее безграничном многообразии, перестать сопротивляться, принять жизнь и как чудо, как танец, все совокупные компоненты которой кружатся в бесконечном круге творения и созидания. Люди перестают быть врагами, а процесс существования из режима выживания переходит в процветание. Реальность, где все связаны, словно нити Вселенной, и каждый – часть великолепного полотна небес, где можно увидеть Вселенский план. Каждая нить – это ты или кто-то еще, все они прекрасны и представляют собой струны одного инструмента и являются элементом орнамента, и если приглядеться внимательно, то можно увидеть, что она – твоя жизнь – это нить, и осознать, что она золотая. Анна Антре 2021

© Антре А., 2021

© Автор, 2021

## Содержание

1. ФИЗИЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ	6
НОВОЕ СОЗНАНИЕ И СТАРЫЕ БЛОКИ	8
ПУТИ ИЗМЕНЕНИЙ. ПРОСТИТЬ СЕБЯ...	16
НЛП – ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ, НЕГАТИВНЫЙ И ПОЗИТИВНЫЙ ВЕКТОР	18
«ПЛЮС ЧЕТЫРЕ В ВАШУ ПОЛЬЗУ», ИЛИ ИНФОРМАЦИЯ ИЗ ВОСЬМОГО ИЗМЕРЕНИЯ СОЗНАНИЯ	20
ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ КАК ЧАСТИЧКУ ВЕЛИКОГО СМЫСЛА	25
СВОБОДА ВНУТРИ НАС	28
ОГРАНИЧЕНИЕ	30
МЕНЯЯ МЫШЛЕНИЕ, ИЗМЕНЯЕМ ЖИЗНЬ, ИЛИ КАК СОЗДАТЬ БЛОК ПРОГРАММ ДЛЯ ПЕРЕЗАГРУЗКИ?	32
КРИЗИС – ЭТО ПОТЕНЦИАЛ	35
ПЕРЕХОД. КРИЗИС. ПОТЕНЦИАЛ. КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ПЕРЕМЕНЫ?	37
ЦЕННОСТИ, ИЛИ БАЗОВАЯ ОСНОВА БОГАТСТВА	41
АРХЕТИПЫ, НА КОТОРЫХ ДЕРЖИТСЯ ЖИЗНЬ	45
ПРОЕКТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ, ИЛИ РЕЧЬ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ	49
СЧАСТЬЕ БЫТЬ СОБОЙ, СЧАСТЬЕ ДАРИТЬ ДРУГИМ СЧАСТЬЕ...	51
КРАСОТА ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ	53
УМЕНИЕ ОТПУСКАТЬ, ИЛИ БЫТЬ БЕЗГРАНИЧНЫМ КАК ДУША...	55
МОЕ ТЕЛО, ПРОСТИ МЕНЯ!	58
МОЕ ТЕЛО, ПРОСТИ МЕНЯ! ИНСАЙТЫ ИЛИ ОЗАРЕНИЯ ПОСЛЕ...	61
НЕТ ЗЛА ВО МНЕ, ВСЕ ВО МНЕ ПРАВИЛЬНО, ВСЕ СОВЕРШЕННО...	65
Конец ознакомительного фрагмента.	67

# **Анна Антре Нити Вселенной**

# 1. ФИЗИЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

## ДОСТОИНСТВО И ПРАВО БЫТЬ СОБОЙ

Весь мир прекрасен, и весь мир – наше отражение, но вам, наверное, знакомо ощущение, когда отражение в зеркале вас не удовлетворяет, когда вы встречаете людей и не хотите с ними больше общаться, когда рядом кто-то осуждает и критикует вас, а вы, по старой памяти, по привычке, позволяете. Хватит. Если вы не меняетесь в глазах своего друга – значит, он не меняется, и вы видите ту часть вас, которая запечатлелась в его сознании и восприятии мира, а потом в какой-то момент вы просто устаете верить, что в вас поверят, ждать и надеяться и просто уходите...

Как-то раз я прочла мысль о том, что *если мы любим человека, то не отдаем его на съедение волкам, если мы любим другого, значит, не позволяем его обижать*. Почему мы позволяем себе отдавать себя, самого дорогого нам человека, на «съедение друзьям и родным»? Не верьте, что кинутый камень критики и осуждения спасет чью-то жизнь. Один акт милосердия способен спасти гораздо больше жизней, чем многолетнее насилие. Не верьте, что правда, сказанная вам в лицо, вас поддержит, улучшит, любая критика дает негативный результат, но бывает, что ее не избежать в реальном мире.

**Вы имеете право выбирать жить так, как считаете нужным**, и, даже получив негативные последствия, можете принять ответственность за свой выбор, потому что он ваш. Когда вы прислушиваетесь к мнению других о себе, особенно мнению близких, и если оно в большинстве случаев негативное, то сложно сохранить целостность, сложно понять, кто вы есть на самом деле. Можно расстроиться, почувствовать вину, стараться всем угодить, и чем больше ты угождаешь, тем больше этого хотят другие, тем больше ты теряешь того настоящего человека, которым ты являешься. А потому стоит остановиться и понять, что внутри тебя бьется сердце, а значит ты – живой. Внутри тебя есть душа, а значит – ты настоящий, внутри тебя есть сознание, а значит – ты имеешь право быть, и ты **хороший**. Твои поступки могут быть ошибочными и не полезными, не эффективными, но ты внутри остаешься хорошим. **Личность ограничена, душа – безгранична** и божественна, а все остальное – опыт. От этой мысли происходит исцеление и восстановление.

**Любовь к себе начинается с достоинства**, любовь к себе начинается с прощения и отпускания своих грехов, долгов и вины. Ты ни в чем не виноват, потому что выбрал пройти тот или иной путь и опыт. **Ты выбрал, а это значит, принимаешь ответственность** за результат, и сам способен отследить последствия своего выбора. Когда кто-то пытается научить вас жизни, пожелайте ему добра и скажите, что вы в состоянии найти верное решение, а если понадобится, то непременно обратитесь за помощью. Решение проблемы всегда находится внутри вас, и только вы сами знаете его, и вы можете изменить свою жизнь, выбрав другой опыт, а не тот, что вы переживали множество раз.

**Решив однажды любить себя** и определив границы вашего мира, вы даете понять другим, что вы уважаете себя, что вы достойны, что выбор, навязанный другими, вам не приемлем по тем или иным причинам. И вам хватает смелости сказать это в лицо другому человеку, потому что он не лучше и не хуже вас.

**Чувствовать достоинство** – значит то, что вы способны подарить себе новую эмоцию, новое платье, новую книгу, вы способны делать то, что хотите, и то, что помогает вам в жизни. **Чувствовать достоинство** – значит освободить себя от общения с теми, кто вас осуждает,

кто вас критикует, кто не принимает вас таким, какой вы есть, а пытается переделать. Вы уже есть такой, какой есть, и это правильно.

**Чувствовать достоинство – значит ценить свое время** и отдавать его тем, кто действительно вас любит безусловно, кто вас поддерживает: детям, семье (если они любят вас, а не потребляют), любимому делу, работе, на которой вас уважают. У каждого из нас есть сфера, в которой мы самодостаточны. У каждого из нас есть люди, которые верят в нас. Потратьте силы лучше на то, чтобы больше времени провести с теми, кто вас ценит.

Примите мир и себя в нем, и вы увидите горизонт и свет вдали, потому что это новое решение и новые мысли-реакции на старое мышление.

## НОВОЕ СОЗНАНИЕ И СТАРЫЕ БЛОКИ

В процессе жизни у человека возникает большое количество блоков, мешающих быть спокойным и здоровым, счастливым и умиротворенным, мешающих жить. Мы часто нервничаем и беспокоимся, даже когда все кажется стабильным и гармоничным, продолжаем находиться в дисбалансе: боимся, что кончатся средства к существованию, боимся одиночества, осуждения, болезни, боимся жизни. Каждый день, накапливая энергетический мусор внутри себя, мы забываем о необходимости избавляться от него, формируя негативное пространство вокруг, сеем агрессию и комплексы. Когда-то человек молился, тем самым снижал высокий уровень стресса, освобождался от гнета обид, зависти, ревности, злости. Даже бессознательное проговаривание молитв являлось мощным психотерапевтическим методом. Изобретенные и проверенные на практике мантры работали исправно. Соединенные с музыкой слова прямоком направлялись в подсознание, где начинали работать безотказно.

Сегодня далеко не все нашли для себя такую форму расслабления, при которой можно (без вреда для организма в виде алкоголя, курения и тому подобного) отдохнуть и освободиться. Так в течение жизни накапливается «мусор», постепенно ведущий к энергоинформационному искажению оболочки жизненной сферы, переходящий на уровень физического тела в виде разного рода болезней.

Как работать с обидами, гневом, комплексами, как научиться отпускать то, что печалит нас изо дня в день? Как быть тем, кто уже не верит в традиционного Бога, а ориентиры в новом мировосприятии еще не определил? Работа начинается с изменения сознания, с мысли о том, что чаша страданий выпита до дна, и теперь можно выразить намерение быть счастливым, свободным человеком. «Я хочу получить опыт свободной жизни. Я хочу позволить себе быть собой, а другим – быть другими, я хочу реализовать свое уникальное право на счастье и выбор в этом мире». Мысленные изменения через некоторое время приведут ко внешним изменениям, как подтверждают открытия в области квантовой физики: минимальные изменения на входе преобразуются в максимальные изменения на выходе. Подобно этому человек, решающий изменить свою жизнь, допускает возможность другого, более радостного существования, и мир его служит подтверждением этого.

### **Работа с обидами**

Обида – это подавляемый в течение долгого времени гнев. Он прячется в нашем теле и в определенное время начинает «пожирать организм», превращаясь в опухоли и другие болезни. Подавление гнева не является залогом здоровья. С детства нас приучали заглатывать обиды, подавлять чувства, запрещали плакать и кричать. Детям совершенно нельзя запрещать плакать, если им больно, если они чувствуют себя обиженными. Иногда мы так обижены, что предпочли бы лучше умереть, чем изменить свои стереотипы или простить обидчика. Только сознательная работа помогает человеку избавиться от обиды, желание простить уже дает вам на это силы. «Я прощаю тебя за то, что ты не был таким, каким я хотела видеть тебя, а себя – за то, что не принимала тебя таким, какой ты есть. Я хочу позволить себе быть собой, а другим – быть другими», – такое утверждение освобождает и того, кого вы прощаете, и того, кто прощает. Это утверждение рекомендуется повторять или записывать в течение нескольких дней, пока внутри вы не почувствуете освобождение от негативных эмоций. Ведь все, что мы произносим или записываем, незамедлительно работает на подсознательном уровне, искажает пространство вокруг нас и формирует другое. И только от нас зависит, каким оно будет.

### **Развитие любви к себе**

«Любовь – это тело и лик Вселенной, она – связующее звено между небом и землей», – говорит Барбара Бреннан в своей книге. Есть мнение, что все прекрасное в мире – от любви,

а ужасное – от ее отсутствия. Нормой для многих остается нелюбовь к самому себе, иллюзии и зависимость от мнения окружающих. Мы привыкаем видеть себя глазами других, разве нет? «А что подумают про меня люди, если я попытаюсь проявить себя, вдруг они посмеются надо мной?». А вдруг не посмеются, вы не узнаете этого, пока не проверите на опыте. Как в известном анекдоте: женщина приняла решение уйти от деспотичного мужа, но, чтобы окончательно удостовериться, подвергала себя побоям еще пять лет. Не стоит все проверять опытным путем. Разве кто-то имеет право говорить и диктовать вам, как жить? Вам, взрослому человеку? Нет. Вы и только вы важны, ваша любовь к себе поможет понять, что такое любовь к другим. Когда человек любит себя, его сознание меняется, и он замечает, как мир необыкновенным образом меняется вокруг. Любовь к себе – это не эгоизм, это способ внутреннего очищения.

Может, вам хочется полюбить себя завтра? Тогда вы никогда не полюбите себя. Измениться можно только сейчас и здесь, не откладывая в дальний ящик. Сегодня именно тот день, когда Вы можете полюбить себя, безусловно, безоговорочно. Любовь к другим начинается с себя. «Полюби ближнего своего как самого себя». Мы часто забываем не только о ближнем, но и о себе самом.

### **Проблема выбора**

Никогда не ждите, что выбор сделает за вас кто-то. Вы и только вы должны это сделать. Сложность выбора заключается в том, что он предполагает отказ. А как можно правильно выбрать от чего отказаться, если настолько мало любишь себя, что в первую очередь учитываешь интересы других, но не свои? Абрахам Маслоу помог мне понять, как сделать правильный выбор, по его мнению, **выбор всегда должен осуществляться в пользу развития**. Это замечательный секрет, который поможет и вам. Если вы выбираете путь, в котором есть развитие вашей личности и движение к важному именно вам аспекту своего существования, то ваш выбор правилен. Если же в выборе нет развития вас, а есть развитие других, то не ошибитесь. Абсолютно гармоничный выбор – это развитие и польза всех участников ситуации выбора. Очень просто говорить нет, когда цель четко определена. Подумайте: ваша это цель или чужая, актуальна она сегодня или уже не будет радовать вас. Если вы пойдете не в том направлении, то жизнь обязательно подскажет вам в виде предупреждения: мелкие неприятности, проблемы. Если человек не понял, то ему придет более сильное предупреждение в виде болезней, крупных неприятностей, несчастий. Если он отошел от законов Вселенной и природы и взял на себя право быть судьей, то помощь перестает приходить к нему.

Если вы полюбите и примете себя, то непременно научитесь выбирать, говорить «нет», правильно расставлять приоритеты: сначала вы, а затем весь мир вокруг вас, уважение к себе, из которого родится уважение к окружающим. Вы и только вы находитесь в центре, потому что в своей Вселенной вы и только вы свободны выбирать.

### **ПЕРЕЗАГРУЗКА ШАБЛОНОВ МЫШЛЕНИЯ, ИЛИ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ МОЗГ «ИЗДЕВАЕТСЯ» НАД НАМИ**

Мысли, которые вызывают неприятные эмоции, раздражение, разочарование, гнев, ненависть и так далее со знаком «-» – это мысли, которые стали привычкой, более того, они чаще всего запрограммированы и внедрены в наше сознание СОЦИУМОМ. Каждый хоть раз в жизни повторял про себя: *«Я не реализовался в этой жизни»* – как правило, в момент кризиса, или *«Я неудачник, так как нет у меня последней марки BMW»*, *«Я не достигла успеха, не выполнила чего-то важного и значимого»*. Это программы из разряда садомазохизма, так как негативное и разрушающее сознание направлено против самого себя. Эта тенденция говорит о нелюбви к себе, о том, что вы подвергались агрессии в детстве, что уверенность в себе была разрушена, а цели, которые вы хотели достичь, вам **подменили** окружающие люди. Но теперь вы стали взрослым и можете все изменить. Конечно, можно продолжать ныть и не брать на себя ответственность, но это не про вас.

**Принцип перезагрузки простой, хотя требует некоторого внимания и кропотливого осознания тех мыслей и программ, что крутятся в голове:** ищешь причину, почему эта мысль появилась, например, *«не достигла успеха, не достигла чего-то важного»* – это очень относительное высказывание, **кто-то каждый день молит о том, чего у тебя предостаточно, но ты все равно осуждаешь себя.** Значит, ищешь причину, почему ты думаешь, что успеха нет в твоей жизни. Может, это мысли и шаблоны социума, в котором женщина должна быть и женой и товарищем и т.д. и т.п.? А на самом деле, спрашиваешь у Создателя: *«Это правда? Я действительно не добилась успеха, моя жизнь в действительности не имеет смысла?»*.

Или просто успех ты определила как некую сумму денег, вилл и материальных накоплений, которые не сможешь отдать Творцу, когда придешь обратно в тело абсолюта. **А что ты принесешь Создателю? Что твоя душа действительно ценного накопила за эту жизнь?** Каждый должен задавать подобные вопросы. **Это вечные ценности,** которые сейчас топчут направо и налево, это то, что в мире материи подвергается осмеянию и не считается значимым. Женщина может сказать Творцу, что создала прекрасный брак с женщиной, который до сих пор идет с ней по жизни, очаг, где все жили в радости и уюте, имели возможность учиться, развиваться и выросли достойными людьми. Мужчина обогащает мир как личность, он улучшает материальный план через видимые внешние достижения, а женщина обогащает мир своим принятием, терпением и любовью. Все это закладывается в них женщиной, матерью. С мужем женщина реализует так много совместных идей, и везде они идут по жизни вместе, если они – пара. Такие люди творят совместную жизнь, они создают новое и совершенное. Если вы можете, обернувшись назад, сказать, что создали достойную семью и работали над отношениями в ней, значит, вы уже достигли многого и можете идти дальше. А если нет, тогда в социуме вы никогда не реализуетесь полноценно. Всегда смотрите на себя с позиции силы, а не слабости.

Это пример подробного рассмотрения одной негативной программы. А теперь мы перепишем негативную программу нереализованности для женщины: *«Я достойная женщина, у меня реализовались все мои замыслы, которые я ставила перед собой, у меня есть сила – она в моей семье, в моем муже, в моих детях, в моих внуках. Теперь я свободна и, отдав долг близким, могу посвятить время своей душе и своей задаче среди людей»*.

Здесь же возникает мысль, сформированная обществом, социумом: *«Уже поздно»*. **Для людей, которые на связи со своим источником, известно одно – «никогда не поздно», «всему свое время», «у каждого свое время», «кто понял жизнь – тот не торопится».** Важно знать, что у каждого свое личное время для созревания, цветения, плодоношения, увядания. Мы сами определяем – сколько времени отдадим периоду цветения в своей жизни, а сколько сможем посвятить плодоношению, а кто-то выбирает увядание в достаточно раннем возрасте и уходит с этого плана бытия. Всегда говорите себе: *«Никогда не поздно»*. В доказательство приведу пример из книги поэта и мыслителя древности, когда людям было чуждо ощущение неуспеваемости за временем, они четко понимали – всему свое время. Обращаясь к Создателю, вечному во времени, он пишет такие строки:

*Время бесконечно в Твоих руках, Владыка мой.*

*Некому считать Твои минуты.*

*Дни и ночи проходят, и века расцветают и вянут, подобно цветам.*

*Ты умеешь ждать. Твои века следуют один за другим, совершенствуя маленький дикий цветок.*

*Нам нельзя терять времени. Мы слишком бедны, чтобы опаздывать.*

*И вот время идет, и я отдаю его каждому просящему, и на алтаре Твоем нет жертвоприношений.*

*На закате дня я спешу в страхе, что врата Твои уже закрыты,*

*и вижу, что нет, еще не поздно.*

Рабиндранат Тагор

«Жертвенные песни»

Далее стоит определить, что для вас есть успех, сформулируйте его как аффирмацию. **«Успех – успеть», стать той, кто успевает достичь СВОИХ целей, важных желаний: и прибрать дом, и создать уют, и свозить внука, и запланировать свои встречи. Сейчас пришло самое время. Оно ценно, и я его потрачу на себя, на истинно важное для своей души – я привлекаю в жизнь людей, которые обогащают меня всесторонне, а я обогащаю их. Я работаю с людьми, которых ко мне направит Бог, и я смогу помочь им, при этом моя деятельность будет оплачена достойно и доход мой будет достаточным».**

Мы не планируем что-то купить, потому что купить – означает потратить, а наш мозг очень изощренный, он исполняет то, на чем мы фиксируем мысленное внимание. Когда вы говорите: *«Я хочу купить дом или какую-то вещь»*, вы думаете про себя примерно так: *«Я хочу купить дом на деньги, которых у меня пока нет, но я хочу»*, а мозг считывает отсутствие и считывает конкретное желание «потратить деньги», не важно на что в конечном счете. Сигнал к действию получен, потому сейчас так важно аккуратно писать свои желания, когда речь идет о приобретении чего-то. **Важно помнить: чтобы что-то купить, нужно что-нибудь продать**, и, чтобы «не продавать Шарика», подумайте о том, как заработать деньги, а потом пишите планы на эти ресурсы.

Совсем иная ситуация в достижении целей и мечты, которая полностью зависит от ваших внутренних ресурсов: если вы хотите писать книгу или картину, то вам для этого необходимо время, таланты, осознания, но совершенно не важно, сколько у вас денег, если только учесть материалы. Совсем иная история, когда вы хотите чего-то большого и грандиозного – типа дорогой машины, когда у вас нет инструментов для достижения такой цели.

Очень много находится внутри нас, однако мы забыли об этом и сосредоточили внимание на желаниях материального характера, на том, чего никогда не имели, но нам формируют стереотипы ложных целей и желаний, и мы вовсе не думаем о том, что должны делать совсем другое в этом мире людей. Я вновь приведу пример, как Вселенная рукой Создателя наполняет нас новыми энергиями, и задача их – трансформировать, направить в верное русло, реализовать то, зачем мы пришли в мир.

*Этот хрупкий сосуд опустошаешь ты снова и снова и вечно наполняешь его свежей жизнью.*

*Эту маленькую тростниковую флейту несешь ты через холмы и доли, дыханием своим вечно извлекая из нее новые мелодии.*

*Твои бесконечные дары прибывают ко мне – вот только очень малы мои ладони.*

*Проходят века, а ты все даешь и даешь, и остается еще место, которое можно заполнить.*

Рабиндранат Тагор

«Гитанджали»

Вы только вдумайтесь, он дает безгранично, но «малы мои ладони...», в каждом из нас так много прекрасного, но мы не успеваем зафиксировать взгляд на этом, мы смотрим лишь на отсутствие, на нехватку и совершаем еще миллион мысленных ошибок.

Например: *«Не разбираюсь в людях, всем доверяю, поэтому получаю от них. Надеюсь на добро, порядочность и ожидаю благодарности от людей...»*. Типичная модель человека, который еще живет в иллюзорном мире, не желая брать ответственность на себя за выбор общаться с теми или иными людьми. Здесь важно формировать новые шаблоны мышления и понимать, что притянули вы их по причине того, что они – ваше зеркало. На каком-то уровне они учат вас, а вы – их.

*«Я учусь отличать добро от зла. Как я понимаю, добро – это развитие и совершенствование. Если дела человека помогают другим, если он выбирает в пользу роста и развития, значит мне с ним по пути. Я обретаю опыт различения. Я стараюсь чувствовать сердцем, оно всегда подсказывает мне правильно, раньше я не могла отличать, потому что тоже выбирала лишь внешнее, материальное, деньги, ценности. А теперь я выбираю духовное, и мне легко, я сознательно расстаюсь с теми, кто ищет наживы, легких денег и хочет использовать меня. Я стараюсь соблюдать гармонию между духовным и материальным в этом мире и соблюдать меру в своих желаниях и стремлениях».*

Как у вас с чувством меры, можно проверить легко. Сколько времени в день вы тратите на материальные дела? А на духовные? Важно, чтобы духовные или дела для души – чтение, рисование, письмо, любое другое творчество – занимало хотя бы третью часть вашего времени. Это может быть и уборка, если она делается с душой, и прогулка, и приготовление вкусного обеда или ужина, и так далее. В итоге задача – весь свой день сделать духовным или благодарностью Вселенной за свою жизнь. Наполнять тело радостью через материальные действия. Вот признак гармонии.

#### **Как научиться говорить «нет»**

Говорить «нет» очень просто, если вы умеете отличить, что для вас **важно**, а что нет. Сделайте простое упражнение: **«хочу, надо, важно»**.

**Напишите в три колонки**, что в вашей жизни **«хочу»**, что **«надо»**, а что **«важно»** сделать для души и развития жизни. Когда **«важно»** выйдет на первое место, тогда вы сможете легко сказать «нет», ведь то, на что вы говорите «нет», не важно лично для вас, а важно другому. Но если его «важно» совпадает с вашим «важно», тогда можно согласиться, сказать «постараюсь» или «подумаю». Окружающие сами должны достигать своих целей, а вы стремитесь делать то, что важно для вашей души, иначе вы рискуете прожить чужую жизнь. Если что-то надо делать постоянно и никак от этого нельзя избавиться, тогда меняем к этому отношение.

*«Я сознательно выбираю, на что тратить свое время: прежде всего я, потом семья, потом родные, потом друзья, потом чужие люди. А потом весь мир. Отдаю предпочтение тому, от чего радуется моя душа, что важно для меня, от чего сердце поет».*

Выписывайте негативные шаблоны мышления и старайтесь чаще делать генеральную уборку души, в этом и будет заключаться ваша молитва Создателю: когда жизнь воспринимается как дар, а не тяжелое бремя.

#### **САМОВЫГОРАНИЕ, ИЛИ ДЛЯ ЧЕГО Я РАБОТАЮ?**

Профессионально многие люди задействованы в различных сферах жизни и зачастую испытывают щемящее чувство неудовлетворенности и негатива по отношению к работе. А красивые картинки в «Инстаграме» заставляют еще более сожалеть о чем-то, что не сбылось, и жить иллюзиями того, чего нет и никогда не было.

Социальная шизофрения – это раздвоение личности, когда мы проживаем несколько реальностей одновременно. С одной стороны – это мир, который мы хотим ощущать, с другой – тот мир, в котором пребываем каждодневно и совсем не хотим в нем быть. Личность страдает от этого разделения, потому что она забыла главный закон Вселенной – закон Свободы Выбора. Люди разучились выбирать и думать о том, что важно для их души, в приоритет сегодня выходят материальный вектор и достижение внешних целей.

Каждый день мы ходим на работу или в офис, где делаем какое-то свое дело, развиваемся в том или ином профессиональном векторе, и кризис самовыгорания неминуем, если мы перерастаем тот или иной вид деятельности. Однако это могут быть и неправильные установки, которые говорят нам о том, что нас ждет лучшая реальность, что-то новое в жизни и меньше стресса, больше радости, ведь мы этого достойны!

Ошибка данной иллюзии в том, что мы всегда, повторяю, всегда имеем то, что заслужили и заработали на данном этапе нашего развития. Мы имеем именно ту работу и именно то окружение, которые закономерны для нас сегодня.

Как определить, что вы подошли к порогу самовыгорания? Об этом кричат симптомы нашего тела, и психосоматика начинает свою деятельность быстрее, чем мы даже успеваем об этом подумать. Ну что поделать, наше тело – гениальный сверх-компьютер. Простая диагностика, приведенная ниже в таблице 1, поможет определить симптомы и признаки выгорания по восходящей шкале.

А теперь стоит глубже подойти к проблеме неудовлетворенности и после диагностики осознать, что вам стоит делать, чтобы изменить это. Как известно, мы меняем только отношение к ситуации, когда ситуацию изменить не в наших силах. Первое, что стоит делать – это принять то, что в вашей жизни есть именно эта работа, и именно эти люди вас окружают, и именно это – наилучшее из того, что вы можете иметь.

Даже если вы с этим не согласны, существует вечный закон причинно-следственной связи, согласно которому мы имеем только результат созданных нами причин. А потому мы принимаем все, что имеем, как данность.

**Для того, чтобы понять, где корни зла, можно посмотреть на структуру своей личности как триаду. Согласно этой триаде наше сознание пребывает на трех различных уровнях и, исходя из них, формирует свои выборы.**

**Уровни осознания:**



**Первый уровень – Божественный (космический).**

Возможно все. Ни один выбор заранее не диктуется.



**Второй уровень – Души**

. Преобразующий безграничные возможности до человеческих пределов.



**Третий уровень – человеческий**

. Выбор ограничен. Мы постоянно выясняем, какая доля свободы у нас есть.

**Дипак Чопра четко определяет эту градацию, и нам остается лишь задать вопросы к себе:**



Я – моя социальная роль. Кем я работаю? Чем занимаюсь?



Сверх-Я – моя душа. Для чего я живу? Смысл моей жизни?



Вселенское сознание – кто я для Вселенной? Какой вклад лично я вношу в развитие мира?

И если моя социальная роль мне не ясна, то на уровне души этот выбор уже осуществлен, и Вселенское космическое сознание создает нам именно этот опыт для роста нашей души. А потому мне остается принять и полюбить то, что я имею. Но при этом продолжать расти и развиваться в значимых для меня сферах, которые радуют и обогащают меня. А когда рост и развитие завершится, произойдет трансформация, и я выйду на совсем иной уровень, и там будет больше возможностей, больше шансов для развития и созидания.

Постарайтесь сформулировать свою социальную роль и при желании сделать диагностику самовыгорания от той или иной формы деятельности.

Таблица 1

Диагностика самовыгорания

## **Симптомы**

### **Степень выраженности**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

### **Поведенческие**

Сопrotивление выходу на работу

Частые опоздания

Откладывание деловых встреч

Уединение, нежелание видеть коллег

Нежелание заполнять документацию

Формальное исполнение обязанностей

### **Аффективные (то, что чувствую)**

Утрата чувства юмора

Постоянное чувство вины, неудачи, самообвинения

Раздражительность

Ощущение придирок со стороны других

Равнодушие

Бессилие, эмоциональное истощение

Подавленное настроение

### **Когнитивные (то, что думаю)**

Мысли о смене профессии

Слабая концентрация внимания, рассеянность

Ригидность мышления, стереотипы

Сомнения в полезности работы

Разочарование в профессии

Циничное отношение к коллегам

Озабоченность собственными проблемами

**Физиологические**

Нарушение сна (бессонница, сонливость)

Изменение аппетита (отсутствие, заедание)

Длительно текущие незначительные недуги

Восприимчивость к инфекционным заболеваниям

Усталость, быстрая физическая утомляемость

Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ

Обострение хронических заболеваний

## ПУТИ ИЗМЕНЕНИЙ. ПРОСТИТЬ СЕБЯ...

Это очень личное и всегда болезненное – понять, что совершенные тобой ошибки были таковыми, потому что ты был таковым. Ты был другим и поступить иначе просто не мог. Мы часто слышим фразы: «Если бы я был там раньше, то непременно все изменил», но прошлое поменять нельзя, можно лишь переосмыслить. Прошлое – это мы вчерашние, а сегодня мы уже не те, что были вчера, мы стали другими, но еще не успели это осознать. **Жизнь – процесс взросления и принятия, но начинается он с того, что мы прощаем себя.**

Прощаем за то, что осуждали родителей и говорили, что никогда не будем жить такой жизнью. Прощаем за то, что другой жизни зачастую не создали для себя. Прощаем за то, что обижали других и сами обижались, за то, что не смогли сохранить дружбу или не сумели сказать кому-то главные слова в глаза. Но самое главное, за что нам приходится прощать себя, – за несбывшиеся надежды и мечты.

Простить себя – это значит принять, что ты не стал тем, кем мечтал, но с этим можно жить. Ты не стал другим и лучшим, чем хотели от тебя другие, но сохранил себя настоящим и не предал себя. Будучи маленькими детьми, мы купаемся в любви родителей и беззаботно проживаем свое детство. Когда мы взрослеем, начинаем замечать, что не все учителя любят и принимают нас, а окружение вообще бывает враждебным и не настроенным на любовь и принятие нас такими, какие мы есть. Тогда мы начинаем лукавить и пытаемся играть чужие роли. Иногда эта игра слишком затягивается, и мы стремимся, тратим целые жизни, пытаясь доказать другим, что тоже имеем право на счастье. **Вера в себя в течение жизни колеблется и с годами уменьшается, проходит, а иногда превращается в полное неприятие мира.** Такое время еще принято называть **кризисом среднего возраста, кризисом экзистенциального вакуума**, когда ты меняешь установки и жизненные ориентиры согласно реальности, пока не получится выстроить новую схему, новую модель себя.

Свежий взгляд со стороны на свою жизнь возможен лишь при адекватном принятии себя и своей жизни, когда ты осознаешь, что **Бог любит тебя безусловно и ты имеешь право проживать свою жизнь такой, какая она есть.** На самом деле мы созданы для того, чтобы быть бесконечно любимыми и бесконечно привлекательными. Мы созданы быть собой и быть настоящими... Со всеми нашими ошибками и несовершенствами. Мысль о том, что ты не идеальный и жизнь не идеальна, но все-таки ты ее очень любишь и благодарен за ее наличие, – очень помогает. Мысль о том, что ты не совершил грандиозных поступков, но, тем не менее, совершил много маленьких и значимых для себя и своих близких, заставляет задуматься о природе подвига. Жизнь обычная, наполненная каждодневными тяготами и заботами, не менее значима для Вселенной, чем жизнь, полная ярких и сумасшедших событий и приключений. Здесь важен лишь взгляд на это, под каким углом мы смотрим на нее, и какой потенциал в нас заложен. Но если тебе дается тяжелый жизненный этап, и ты с честью и достоинством несешь свое бремя, не ропщешь и не испытываешь сопротивление, значит ты сумел победить самого себя, ты сумел простить себя и принять жизнь такой, какой тебе она дана.

В этом и заключается прощение – понять, что ты такой, какой есть, и Бог создал тебя для счастья, радости и любви. Но, чтобы познать счастье, нам часто дается такой жизненный этап, который позволяет нам постичь мир через его негативный аспект, и мы учимся принимать его, учимся любить несмотря ни на что. **Со временем мы понимаем, что все, что с нами происходит – не наказание, а испытание**, и мы можем выбрать внутри этой ситуации совершенно иную реакцию на нее. Мы учимся быть радостными и принимающими, несмотря на то, что нам бывает тяжело и невыносимо, мы учимся любить жизнь порой не за что-то, а

вопреки чему-то. И это означает, что испытание пройдено, тогда нам дается стимул для дальнейшего роста.

Бог создал нас для того, чтобы мы открыли свое сердце миру, чтобы мы были собой, чтобы перестали быть похожими на идеалы и не создавай себе кумиров. В конце концов, кто знает лучше, что для нас важнее, чем наша душа? Именно она и направляет нас по жизни, когда мы ищем себя, но не всегда можем найти. **Наша душа выстраивает наш индивидуальный путь** таким образом, чтобы мы пришли к себе настоящему и поняли, что жизнь ценна сама по себе и она выше и значимее наших представлений о ней.

Воспитывая троих детей, я осознала одну истину: люди идут тем путем, который более комфортен для них и где их ждет как можно меньше проблем. Однако мир выстраивает перед нами невидимые преграды, и мы с трудом различаем причины этих преград, тогда как они заключены в нашем нежелании идти путем своей души. Путь души – это путь, который учит нас и формирует наш характер. Он, как правило, труден, и мы ищем более легкий для достижения счастья, но именно трудный путь дает нам рост. В трудностях закаляется характер. Многие сейчас настроены на позитивный подход к жизни и стремление получить счастье, настроив себя и свои мысли в этом направлении. Однако уловка такого подхода достаточно тонка, она заключена в том, что мы не можем изменить суть мира и прогнуть его под себя, мы не можем постоянно находиться в полюсе позитивных эмоций, предпочитая его негативному аспекту жизни. **Постоянно позитивные эмоции так же вредны, как и эмоции негативные**, так как порождают зависимость от комфортных нам ситуаций жизни. Важно балансировать между этими полюсами и находиться в спокойном состоянии духа. Выбирая счастье и заикленность на нем, мы невольно отказываемся от многогранности этого мира, и, ориентируясь только на позитивные эмоции, мы ощущаем конфликт по поводу негативных эмоций, которые все-таки с нами происходят так или иначе. Стараясь прогнуть под себя мир, важно понимать, что быстрее сломаемся мы, чем Вселенная изменит свой курс и направление. **Мир живет за счет дуальности**, в нем всегда существует выбор, но только выбор не ситуаций, а реагирования на уже сложившуюся ситуацию. Проще говоря, душа выбирает для нас урок и ситуацию, а мы – или наша личность – выбираем, как нам реагировать на эту самую ситуацию. Такова жизнь, и это надо понимать. Жизнь дарит нам и то, и другое, и все это – преходяще.

**Каков же гармоничный путь?** Это путь принятия того, что дает нам жизнь, и выбор в той ситуации, в которую мы поставлены, находить что-то, чему она нас учит, а также быть благодарными за то, что происходит, за то, что именно нам дается шанс если не изменить реальность, то изменить к ней отношение, и тогда произойдет чудо. Реальность станет такой, каково наше представление о ней. А долгожданное счастье станет для нас нормой, и вместо страдания мы научимся смотреть на жизненные уроки как на испытания. И когда мы будем проходить эти испытания, нам будет открываться все больше новых и интересных возможностей в постижении своего безграничного духа.

## НЛП – ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ, НЕГАТИВНЫЙ И ПОЗИТИВНЫЙ ВЕКТОР

Принять судьбу – означает простить себя прошлого, потому как все, что создали мы вчера, сегодня, это наше собственное творение на уровне прошлого опыта и накоплений прошлого. Судьба – суд Бога или стоящего выше над нами, в чьих руках и находится наша жизнь. Мы принимаем суд Бога, когда перестаем бороться, осуждать, оценивать и сравнивать себя с другими, именно тогда мы начинаем осознавать, что все, что дала нам жизнь, есть выбор души на каком-то более высоком уровне, нежели наш сознательный выбор.

Судьба – это понятие, практически идентичное с понятием «карма». Все, что мы создаем, любая наша мысль, слово, действие – все это завязывает нашу причинно-следственную связь и позволяет формировать реальность. Исходя из этого позитивного или негативного опыта, мы формируем реальность такой, какова у нас «программа в подсознании». Это глубинные причинные пласты психики, работа на уровне психологии, которая называется трансформационной или изменяющей реальность. Сознание у людей лишь только пробуждается, и то у единиц. Поэтому внедрения в ментальный уровень сознания человека, которые сейчас производятся в колоссальных масштабах, просто опасны для жизни.

Рассмотрим несколько видов внедрений в подсознание человека:

**НЛП – нейролингвистическое программирование** – это сознательное направление в подсознательный уровень программ или паттернов, которые мы пишем здесь и сейчас, исходя из опыта этой конкретной жизни и реальности. Грубость этого подхода заключается в том, что люди программируют себя, исходя из временных, точечных интересов, а затрагивают вечные проблемы, кроме того, сжигают энергию, накопленную душой для более важных жизненных задач.

**Маркетинг, и особенно сетевой маркетинг**, активно использует данный инструмент, при этом никто из тренеров-маркетологов не думает о душе, тем более о том, что происходит с духом, как это разрушает наш ментальный план.

В моей практике много случаев, когда люди **бессознательно программируют себя**, а после страдают от духовных потерь. Так одна девушка писала и проговаривала несколько фраз типа: «Я – специалист и профессионал в продажах, мой уровень растет с каждым днем, количество клиентов и людей, с кем я работаю, растет и увеличивается, доход растет, я богатею, богатство приходит в мою жизнь». Она делала это в течение длительного времени, даже в моменты, когда делала домашние дела, включала аудио с подобными «загрузками». На выходе – две замершие беременности и раскол в семье, проблемы с мужем и многое другое. Как ни парадоксально, она получила все, кроме счастья. Даже поездки на море и путешествия не радовали и не доставляли удовольствия.

Еще одна женщина писала подобные программы для своего бизнеса и применяла технику «ста желаний», программируя свой разум на внешние достижения, в результате – тяжелые заболевания, развод в семье дочери и проблемы со здоровьем внука.

Изучая **Веды и йогу**, я все больше приходила к пониманию того, что каждый из нас – это нечто большее, чем биокomпьютер, который мы можем запрограммировать, исходя из своего ограниченного мышления маленькой личности. У каждого из нас есть огромный запас прошлого, который ждет, каждый раз ждет, что мы начнем платить по счетам и отработаем негативную карму или Судьбу, примем с благодарностью то, что есть в нашей жизни и поймем, наконец, что это не Суд Бога или наказание, а наше собственное долговое сознание, которое

постоянно, ни одну жизнь, брало все новые кредиты у будущего, прожигая и растрачивая свой ценнейший дар Творца – Жизнь.

Каждый из нас в ответе лишь за выбор, который мы делаем, когда ситуация уже произошла. Мы не моделируем реальность, мы позволяем ей произойти и свершиться через нас, а что происходит и как наша жизнь развивается – это выбор, который определен свыше нашей кармой и накоплениями в прошлом.

Испытания, сложности – все это мы начинаем проживать с любовью и благодарностью, исцеляя тем самым свою личность, настраивая ее на связь со Вселенной и истинной задачей на Земле. Когда наша личность не создает блоков и зажимов в виде оценок, вины, осуждения, тогда она становится чистым каналом, через который просто льется любовь в этот мир.

**Так можно ли использовать механизм НЛП во благо?** Да, конечно. Мы можем перезагрузить негативные шаблоны мышления, встроенные нам обществом, и, таким образом, поработать над своей личностью и сформировать характер, мощный, целевой. Это поможет раскрыть свой личный потенциал, данный свыше каждому, и воплотить свои уникальные дары в этом мире.

Так я пришла к affirmациям «Плюс четыре в вашу пользу», которые позволяют изменять программы внутреннего мира на более экологичные, счастливые, радостные:

*«Мое тело всегда на связи с источником, который любит и заботится обо мне безусловно».*

*«Мое тело радуется и восстанавливается, оно регулирует баланс на глубинном уровне, настраиваясь на вибрацию природы, гармонию и вдохновение».*

*«Я позволяю жизни расцвести, принимаю все, что идет мне свыше, и благодарю за все, за все испытания, ошибки и выборы, которые я делала вольно или невольно, прошу прощения за зло, что причиняла другим».*

*«Я люблю себя безусловно и иду навстречу более совершенной версии себя. Я исцеляюсь и настраиваюсь на благополучие и гармонию. Моя жизнь наполнена всем самым необходимым мне, и я освобождаю себя от ненужных желаний, потребностей и страстей».*

*«Благополучие Вселенной начинается с меня, мои помыслы чисты, я спрашиваю у души: что сделать я могу для себя, других и мира в целом?» и т.д.*

Итак, программировать себя с помощью НЛП необходимо грамотно, экологично, не затрагивая те области, которые вам на данном этапе жизни недоступны. Ведь посредством НЛП можно разрушить человека, убить не только тело, но и душу, а в таком потоке информации, что наблюдается сейчас, люди не успевают сориентироваться, что истинно и направлено на развитие, а что – ложно, некорректно и может привести к деградации.

Чтобы сознательное общество выжило, нам важно помогать друг другу, а не разрушать, а потому так аккуратно надо пользоваться механизмами создания желаний, исполнения мечт и помнить главное: если вы развитая личность, идете по своему пути, все у вас непременно получится, и вы сделаете то, что планировала ваша душа на глубинном уровне, **непрерывно**.

Я написала книгу, потому что работала над этим, создала свою практику, потому что работала над этим, написала свои пятьсот статей, потому что это каждодневный труд и вклад в мир, а не потому что я сходила на тренинг и написала миллион желаний, которые сами упали на мою голову.

Читайте Стивена Кови и его книгу «Семь навыков высокоэффективных людей» и «затачивайте пилу», желайте лишь то, что у вас на душу ложится, и вы реально видите этот образ и себя в нем. Любите себя, близких, стройте реальность, а не используйте свою энергию для разрушения и материальных накоплений, помните слова великого йога буддийского монаха Шантидевы: «Все счастье в мире происходит от желания счастья другим, а все страдания мира происходят от желания счастья себе».

## «ПЛЮС ЧЕТЫРЕ В ВАШУ ПОЛЬЗУ», ИЛИ ИНФОРМАЦИЯ ИЗ ВОСЬМОГО ИЗМЕРЕНИЯ СОЗНАНИЯ

В своей практике я рекомендую людям начинать с освобождения от блоков и негативных программ, но, чтобы процесс протекал быстрее, можно использовать метод перепрограммирования на уровне подкорки. А проще сказать, переписать негативные и неэффективные программы или мысли, которые не имеют ценности, потому как до сегодняшнего момента не сделали вас счастливым человеком.

*«Я рада, что в ситуации сближения с тем, кто со мной рядом, мы становимся катализатором развития личности друг друга.»*

*Я выбираю счастье, значимое для меня, и позволяю другим идти к счастью, значимому для них.*

*Мои задачи – это возможности для бесконечного развития.*

*Источник жизни любит, поддерживает меня и заботится обо мне, помогая реализовывать мои настоящие желания на пути к счастью и самосовершенствованию.»*

Прежде, чем давать эти программы другим, я применила технику перепрограммирования сознания в своей жизни. Эти мысли безгранично освобождали меня, мне нравилось их воспроизводить, мне нравился результат – моя трансформация. Кроме того, в моей голове соединились идеи Сознательной Вселенной с религиозной верой в высшее сознание Творца, который разумен и всегда на связи с нами, а также со знаниями, полученными на филологическом факультете. Я понимала, что все мои накопленные знания сейчас синтезируются в модель СО-знания, успешного, эффективного, счастливого и радостного, а также смогут расширить взгляды других на окружающую нас действительность.

*«Я доверяю Вселенной и соглашаюсь идти к сознательному соединению с моей Внутренней божественной сущностью, сопротивление рассеивается, я доверяю той части меня, что любит меня безусловно. Я – любовь, я – благодарность, я – радость, я – счастье, я – безграничная чистая душа, свободная от ограничений.»*

*Я выбираю лучшие отношения, лучшие возможности жизни, лучшие желания, лучшие комбинации, я выхожу к безграничным просторам моего духа.*

*Я достигаю благополучия подобно прекрасной Земле, потому что благополучие – основа всего сущего.*

*Я безгранично удовлетворена тем, кто я есть на самом деле, и достигаю большего, ощущая естественную энергию своего истинного я.*

*Я отпускаю контроль за людьми и жизнью и позволяю жизни расцвести. Я перестаю сопротивляться и ожидать, начинаю сама строить свою жизнь здесь и сейчас. Отпускаю прошлое, прощаю себя и других и создаю новое, более совершенное настоящее, чтобы выйти в новое, более совершенное будущее.*

*И открывается мне мир как чудо, все совокупные компоненты которого доступны моему осознанию и кружатся в восхитительном танце совместного творения и свободного созидания.*

*Я заменяю сопротивление позволением, сомнение – знанием, основанном на опыте благополучия и любви, счастье и благополучие становятся очевидными.*

*В моей жизни в самых неожиданных местах и ситуациях обнаруживаются возможности и ресурсы, появляются новые потенциалы для активации моих творческих способностей.*

*Я начинаю понимать, что истинный путь к изобилию и свободе действий – не путь действия, а путь эмоций.*

*Я выбираю путь наибольшего позволения, освобождаюсь от борьбы, я присутствую, а не делаю, улыбаюсь, а не соперничаю, дышу, а не прилагаю усилия.*

*Я обогащаюсь, когда кто-то выигрывает, потому что изобилие увеличивается пропорционально нашим желаниям. Успех других – мой успех! Если люди вокруг счастливы, то и я счастлива, и мои счастье и радость растут. Когда я вижу, что кто-то достиг расцвета, я знаю, что он нашел внутреннюю гармонию, и вместо зависти я радуюсь и стараюсь постичь умиротворение внутри себя.*

*Изобилие расширяется соответственно желаниям, и есть огромное неиспользованное изобилие, которого хватит всем. Мы – дети Творца, а потому достаток означает: всего достаточно, всего хватает, и я осознаю, что у меня все есть для счастья, за все благодарю и открываю сердце новому, прекрасному постижению себя и своей души.*

*Если я сумею понять бесконечность изобилия Вселенной, я ощуцую восхищение.*

*Всякий раз, когда кто-то настраивается на изобилие, я становлюсь изобильней, весь мир получает потенциалы для развития.*

*Я отказываюсь от мышления долгов и жертв, я ухожу от страданий, так как мы созданы для радости, я отказываюсь от мышления ограниченности и замены истинных ценностей ложными. Я отпускаю мысли о деньгах как единственном факторе, без которого меня не будет. Я была, есть и буду всегда, всегда будут и есть мои мечты, а средства на их реализацию всегда найдутся, и все будет дано мне, если мои мысли будут созидательными и направленными на улучшение и гармонию.*

*Моя изобильная работа улучшается от количества труда к качеству радостных эмоций, в положительную сторону, моя деятельность становится все более творческой, все более познавательной и интересной. Кроме того, она позволяет мне быть взаимопольной, как себе лично и своей семье, так и обществу, людям, с которыми в данный момент времени я пребываю в мире.*

*Мои ресурсы бесконечны, как и ресурсы Вселенной, нет конца ресурсам и изобилию.*

*Я позволяю изобилию войти в мою жизнь безусловно и наполнить мою жизнь достатком в доме, счастьем и радостью своих близких, здоровьем и развитием, новыми эмоциями и осознанием».*

**Тело.** Когда я нашла эти слова, мое тело начало дышать. Мое тело постоянно стремится к равновесию и, оказывается, обладает своим собственным сознанием. Мне так приятны стали эти программы, я стала писать их тоже, пока они не станут частью моего мышления.

*«Мое тело состоит из клеток, которые постоянно ищут и находят настройку, равновесие и гармонию.*

*Мое тело настраивается на режим стройности, освобождается от физического и ментального мусора, мое тело воспроизводит все механизмы, необходимые для благополучного взаимодействия с миром.*

*Каждый день мое тело корректирует баланс на глубинном уровне, я молодею, стройнее, хорошею и пропускаю все больше благополучия и счастья.*

*Я нахожу приятные моменты в каждом дыхании жизни, в каждом мгновении, в радости и благополучии, я люблю себя и позволяю своей жизни расцвести.*

*Мое тело всегда поддерживает баланс на глубинном уровне и обновляет себя в соответствии с программой развития и совершенствования.*

*Мои клетки соответствуют энергии источника и в абсолютном балансе сохраняют себя, развивая тело до состояния первозданного здорового великолетия.*

*Мое тело пребывает в глубинном состоянии великолетия, оно радуется своей способностью к омоложению и стройности. Оно самостоятельно входит в режим освобождения*

*от шлаков и лишних жиров, освобождается от блоков и отпускает все лишнее, позволяя мне войти в состояние гармонии и процветания.*

*Клетки костной ткани обновляются, стволовые клетки заменяют отмершие клетки, бесконечно регенерируя то, что отработало в организме.*

*Мое тело входит в резонанс с энергией первозданного источника, находящегося внутри меня.*

*Мое настроение больше не зависит от окружающих факторов, оно сконцентрировано на поле позитива, на возможностях, а не препятствиях, на радости, а не соперничестве.*

*Теперь мое тело помогает мне пребывать в состоянии принятия и позволения всего того, что я хочу ощутить на опыте, я позволяю жизни радовать меня и любить.*

*Мой выбранный диапазон эмоций – надежда, интерес, рвение, страстность, любовь, признательность и радость.*

*С каждым днем моя настройка на благополучие и здоровье становится все сильнее, и я впитываю жизненную силу, находящуюся внутри меня, достигаю счастья и развития легко, прилагая усилия лишь к тому, что радует меня».*

**Достойные отношения. Я и другие.** В программах об отношении к другим уже было зерно нового, я постоянно ощущала телом, что наши привычные формы взаимодействия в большинстве своем неправильные, потребительские, лишены глубины и направленные на хищническое владение ресурсами другого, будь то физические или интеллектуальные ресурсы. Я понимала, что окружение вокруг тебя всегда таково, каков ты, и если ты хочешь его изменить, следует изменить в себе что-то, тогда окружение автоматически изменится, так как мы все – единое поле и связаны изначально, а это значит, что изменения в мышлении одного человека загрузят автоматически программу на изменения в поле окружающих его людей. Такова волновая теория единого поля. Ученые все ближе к истине, особенно те, кто занимается квантовой физикой. Я начала применять на опыте новые мысли и новые модели в отношении других людей.

*«Каждый человек, с которым я взаимодействую, является частью того человека, которым я становлюсь. Любое мое становление как личности – часть взаимодействия.*

*Я признательна другим людям за то, что благодаря самым кратким встречам мы вносим свой вклад в развитие себя как вечной сущности.*

*Выбор других не может повлиять на мой, если только я сама не впусти его в свою жизнь».*

Это касается и программ о сглазах и проклятиях, о страхах, что кто-то мысленно причинит тебе вред. На самом деле вред можно получить лишь от самих страхов, а понимание того, как работает энергетическая волна, освобождает тебя. Никто, кроме тебя, не может заставить тебя поверить во что-то, сделать твоим опытом. Так с нами каждодневно производят эти эксперименты СМИ и другие структуры. Отказ жить чужим мнением – первый шаг на пути к свободе. А после ты освобождаешься вообще, и тогда только твоя мысль формирует реальность.

*«Когда другие люди достигают вибрационного соответствия с тем, о чем они мечтали, они ни в коем случае не мешают мне создавать свои желания, они помогают мне реализовать их быстрее, потому что дают мне образ и позволяют прикоснуться к какой-то другой реальности.*

*Я ценю людей такими, какие они есть, – это облегчает мне жизнь, важно многообразие. Я счастлива тому факту, что, благодаря противоположностям в этом мире, мы способны выбрать наилучший именно для себя вариант и прожить его на опыте».*

Единство, многообразие и уникальность – это принцип Вселенной, на основе которого строится развитие всего сущего. Если человек уравнивается и становится частью механизма, лишеного души, пропадает энергия жизни, а потому так важно быть свободным и двигаться вперед, важно изменить шаблоны «ячейка общества», «все равны», «будь как все», «маленький человек, от которого ничего не зависит» на те, которые создала Вселенная и которым учили нас

Веды, написанные нашими древнейшими предками арийцами. Вот ключи к миру знания – это наша культура, истинные истоки, которые сохранились в поклонении солнцу как Первотворцу, как источнику света, через который мы все получаем энергию жизни.

*«То, как я себя чувствую, зависит от моей точной настройки на источник, теперь поведение другого человека, принимаемые им решения и выборы ни в коей мере не могут повлиять на ощущение гармонии в моей жизни.*

*Только тогда, когда я являюсь самой собой, у меня есть то, что я могу подарить другим людям.*

*Вместо того, чтобы решать невозможную задачу – вести себя так, как нравится другим, я показываю им то, насколько легко можно найти правильную настройку на собственное благополучие. Я всегда нахожу счастье внутри себя, а счастье другого человека находится внутри его божественного источника.*

*Предлагая другим свою помощь, я настраиваюсь на их успех, а не на их сложности». Я учусь сострадать, это означает СО-страдать, то есть быть зеркалом его страдания, показать неправильность мышления, чтобы человек мог изменить свое мышление к лучшему, и в этом принцип нашего совместного проведения времени: помочь другому, а не осуждать его. Ведь причина страданий всегда кроется лишь в его мыслях.*

*«Я чувствую радость, предлагая другим то, что ориентировано на их успех, я верю в людей и их ресурсы, которые безграничны, мое внимание к их успеху помогает им обрести их глубинную настройку и вернуться к богатству своей души.*

*Каждый раз, увеличивая силу другого, я делаю ее заметнее другим людям. Усилив силу другого, я помогаю себе. Успех другого – мой успех!*

*Когда кто-то набрасывается на меня в гневе, он сражается с самим собой. И это их личное сражение.*

*У меня есть выбор сделать положительным в моем восприятии положительный или отрицательный аспект другого человека, и какой бы аспект я не выбрала, это станет основой наших отношений.*

*Я устраняю беспокойство о том, что другие думают обо мне, и сосредотачиваюсь на том, что я думаю о них, и я выбираю думать о них самые лучшие свои мысли».*

Здесь я вспомнила цитаты Нила Уолша из книги «Беседы с Богом», которые крайне не сочетались с идеями о зле и карающем нас за наши грехи Боге. «Если бы вы знали, что чувствует Бог, когда смотрит на вас, вы бы перестали наказывать себя, потому что любовь проявляется в принятии» и «Мысли Бога – это самые лучшие мысли о нас», «Глядя на нас, Бог улыбается». Разрыв шаблонов, не правда ли?

*«Я обретаю истинную свободу, открывая безоговорочную любовь к себе, и сохраняю истинную любовь к другим. Я сознательно ищу положительный аспект в других людях и стремлюсь к обретению более высоких и правильных частот.*

*Если вы не обрели внутри себя настройку на счастье, радость и гармонию, тогда не ждите, что обретете ее, встретив другого человека. Важно найти счастье внутри своей собственной жизни. Внутри своего собственного источника.*

*Если вы ищете радость, то станьте радостью, если любовь – то станьте любовью.*

*Люди, которые притягиваются к вам, – прекрасное отражение ваших застойных мыслей, вариантов, которые надо проработать и изменить. Я вижу прекрасное в других людях и, прежде всего, – в своих любимых, я дарю окружающим признательность и понимание того, каковы они на самом деле. Я думаю о людях самые лучшие свои мысли, а с теми, с кем я выбираю не общаться, не думаю вообще, отпускаю их проходить свои уроки на пути к смыслу. Не трачу силы на то, чтобы изменить выборы других людей.*

*Отношения, к которым я стремлюсь, уже в изобилии входят в мою жизнь. Это сотрудничество, взаимообмен и поддержка, реализация планов и совместное созидание, партнер-*

*ство и солидарность, духовное братство. Отношения с другими строятся на достоинстве и выборе общаться с теми, кто меня развивает, кто меня улучшает, кто считает меня живой, и я сама стремлюсь не ставить крест на людях, всем позволяю развиваться.*

*Я люблю мир, а мир любит меня».*

Все эти удивительные вещи открывали ментальный план и помогали переписать неэффективные шаблоны мышления у тех, с кем я работала. Через некоторое время стали появляться замечательные результаты у людей: очищался ментальный план от мусора, человек настраивался на свои ресурсы и силу, а не на свои слабости и тем самым активировал свои чакры высших уровней сознания. С человеком начинали происходить удивительные ситуации и проработки, получалось перезагрузить его подсознание с мышления неудачи и недостаточности на мышление успеха и благополучия.

Оказалось, что воздействие на ментальный план должно быть очень правильным и экологичным, с ориентацией на ценности, а не только на сиюминутные человеческие потребности. Сегодня стало популярным работать в направлении привлечения денег, различных материальных благ и отношений, которые попросту не могут прийти в жизнь человека, если он недостаточно отработал свою врожденную карму, если он не чист мыслями, если он вообще не имеет ценностного стержня своей личности. Я понимала, что эта работа глубокая и, прежде всего, направлена на формирование человеческого духа и того, что вечно и не подлежит изменению, стиранию – истинных ценностей, таких как любовь, семья, дружба, ценность другого человека, его дух, ценность мира на земле, взаимовыручка, партнерские отношения на работе и отказ от потребления. Я понимала, что запрашиваемые многими комфорт, деньги – ничто в сравнении этими понятиями безграничной человеческой природы, все было глубже. Все было на уровне архетипов сознания, тех понятий, которые были даны нам при рождении, и вмешиваться в структуру которых приравнивается к изменению генома ДНК.

Этот мир и все его измерения давались нам здесь и сейчас на одной планете, чтобы мы продвигались в своем развитии и осознавали ценности, данные нам Богом или нашим сверх-Я. Чтобы мы постигали истинные ценности и обогащали ими друг друга, проявляли их через свободное творение ментального тела, постигали мир через любовь. И чтобы могли мы проявить Себя на Звезде в Млечном пути, которая создана для постижения на ней истинной любви к нам, а также в полной мере могли проявить эту любовь к другим людям, что воплощают Бога на Земле.

## ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ КАК ЧАСТИЧКУ ВЕЛИКОГО СМЫСЛА

Я всегда думала, что люблю себя...

Проявляя заботу о себе, удовлетворяя свои желания, я считала, что этим утверждаю любовь к себе. За чередой желаний рождались новые и новые, пока я не осознала, что строила счастье, причиняя несчастье другим людям, и так нас учит общество.

Достигая своего любой ценой, манипуляциями, шаблонами мышления, всякими «...измами», мы стремимся получить желаемое, но после получаем кроме желаемого разочарование и страдание, затем мы снова ищем новую цель, и перед нами – горизонт бесконечных новых желаний и поисков. Этот путь ведет в никуда. Как сказал великий йогин Кирпал Сингх: «Тот, кто одержим множеством желаний, не может быть чист сердцем». Так как одновременно он становится одержим демоном страданий, разочарований и гнева. Любое желание будет приводить нас к тупику, так как внешнее удовлетворяет лишь внешнее, но внутреннее – никогда. Внутреннее, наше глубинное «Я», ищет чего-то большего, чего-то настоящего...

Все это мешает понять и увидеть низкий уровень любви к себе. Почему-то мы запретили себе делать то, что всегда любили, мы поставили границу между тем, что истинно, и тем, что навязано, и перестали делать самую главную работу – жить для самого себя, но не внешнего, а настоящего, того мальчика или девочки, которые когда-то пришли на землю, чтобы улучшить ее и совершенствовать. Чтобы становиться счастливыми от того, что живем так, как хотим, радуемся, то есть позволяем глубинной радости проходить сквозь нас самих.

**Человек так устроен, что если он не получает духовной пищи, а только физическую, он начинает задыхаться. Его тело мысли – реальное тело, тело света или эмоций должно питаться каждый день какой-нибудь радостью.** Пусть маленькой и самой простой, но при этом настоящей. Мало гуляем, мало бываем наедине с самим собой, мало слушаем музыку или просто тишину, мы потеряли связь с душой, а это плохо. Это обесточивание происходит повсеместно, мы ищем чего-то у других, пытаемся взять взаймы, не понимая, что ничего нельзя получить просто так, все, что есть лучшего – в нас самих, оно внутри у нас, в нашем собственном источнике, в нашей связи со Вселенной и ощущении своей уникальности, значимости Я-есть присутствия и Я-есть сознания, в пребывании в настоящем моменте.

В семье мы часто делаем что-то сначала для других, потом на себя времени уже не хватает. В мире людей мы, как правило, сначала реализуем задачи других, а только потом – свои собственные, так протекает незаметно вся наша жизнь. Когда я была совсем юной и свободной от детей, семьи и отношений, работы и тому подобного, я часто рисовала и лепила сувениры. Однажды мои работы увидела зрелая женщина и сказала фразу, которая врезалась мне в память: «Красиво... Выйдешь замуж и больше ничего не сможешь сделать». Я тогда так возмутилась, помню, а потом поняла смысл ее фразы, обусловленной опытом. Старшее поколение прекрасно осознает: наша жизнь устроена таким образом, что если ты не владеешь энергией времени, то время сжимается и уничтожает тебя. Убивает творчество, заставляет бежать за ложными целями и иллюзорными желаниями, достижениями компаний, людей и семей. Мы стираем свое «я» и превращаемся в безликую массу, отработанную. И не имеем сил даже, чтобы остановиться и все осознать, куда уж до изменений. Время – это главная валюта в нашей жизни, оно невозполнимо, и это единственный ресурс, который закончится рано или поздно, но мы позволяем «убивать его», «тратить», «прожигать».

Знаете, если зону комфорта не расширять, то она будет постоянно сужаться и в какой-то миг превратится в точку. Все время моей сознательной жизни я стараюсь ее расширять,

ставлю новые задачи, ищу новые формы трансформации и роста, стараюсь, чтобы пророчество той опытной женщины «не сбылось», и я не забыла, зачем моя душа пришла в этот мир. Безусловно, она пришла построить семью, по Ведам, это первое. А второе – стать успешным в социальном мире, то есть построить семью в мире людей, а после реализовать свое предназначение. Но самый главный секрет заключается в том, что человек, который не любит себя, ничего для своей души не делает – обречен. Если он не уделяет время своей душе, своим истинным желаниям, которые обогащают и развивают его, то, значит, никогда не найдет время, чтобы создать полноценную семью, мир, где все его семь граней раскрываются. А что такое его семь граней? Это семь версий его самого или семь тел: физическое тело, тело желаний, тело эмоций, тело мысли и три тела нетленных – творца, которые мы, в сущности, и обогащаем своим опытом, пребывая на земле в разных воплощениях. Мы так много прошли, чтобы стать человеком и обогатить мир своим опытом, но застряли в иллюзии, потеряли способность отделения истины от лжи, стали служить чему-то временному, тленному и неважному. Даже семья – это мир, который надо каждый день обогащать, а что мы готовы отнести туда, в семью? Мы ждем от других и не хотим изменяться. Или служим внешним целям семьи, достижениям других людей, пусть даже наших близких. Затем идем на работу и, не понимая зачем, пытаемся что-то делать там, имитируя активную деятельность, с одной лишь целью – заработать.

Кто-то вообще задумывается над своим вкладом в наш мир? Что, собственно, ты сделал, чтобы вокруг тебя что-то улучшилось? Что каждый день ты несешь миру? В чем твоё молчаливое послание?

Я прочитала книгу Ирины Усмановой «Мастерская перехода» и взяла несколько ключевых аффирмаций, которые могут помочь и вам, если вы будете смотреть на свою жизнь несколько под другим углом:

*«Благополучие Вселенной начинается с меня.*

*– Мои помыслы чисты, я спрашиваю у себя, что сделать я могу для счастья других людей и всей планеты?*

*– Мои мысли несут Свет и Любовь, благополучие и процветание всем.*

*– Благодарю я Землю и природу, дарующую жизнь.*

*– Я – часть этого прекрасного Мира, я в резонансе с Гармонией и Богом.*

*– Я люблю, я ведаю, я могу, я дарю, я делаю, я созидаю.*

*– Я творю лишь то, что мне и в мир несёт Добро.*

*– Я свободна(ен) от ожиданий, от оценок, от суждений, от контроля, от ролей, от моды, от условий, от обмана. Я честно говорю всегда о том, что важно для меня, о том, что чувствую, что понимаю.*

*– Я люблю Мир, а Мир любит меня. Я доверяю Миру. Я живу в прекрасном, здоровом, светлом, радостном Мире.*

*– Я растворяю своё Эго в энергиях Любви и Света. Я несу всем Мир и Любовь, Добро и Свет.*

*– Мой ум – свободен. Я позволяю себе мечтать, желать во благо мне и Миру!*

*– Я принимаю себя такую(ого), как есть: свои слова, поступки, чувства, ощущения. Я – уникальна(ен), другие – тоже. Со всеми я общаюсь на равных.*

*– Мои чувства – это связь с моей Душой. Я доверяю своей Душе.*

*– Я люблю Жизнь. Все мои части к гармонии пришли: тело, ум, душа и дух. Я – целостна(ен)!*

*– Я верю в Бога! Я думаю о людях хорошо, тем самым созидаю в каждом светлый образ самого себя!»*

Эти прекрасные мыслеобразы наполняют наш внутренний план любовью и созидательным намерением, мы хотим расти, творить, изменяться и изменять мир вокруг. Только тот,

кто простил себя, простил и отпустил других, может взять на себя ответственность и полюбить себя, а полюбив, может изменить свое мышление и, как следствие, поведение.

Если каждый начнет с себя, мир вокруг озарится!

## СВОБОДА ВНУТРИ НАС

«Свобода не имеет ничего общего с внешним миром, подлинная свобода внутри нас», сказал Ошо. Свобода политическая, когда ваше тело физически не закрыто в тюрьму, свобода экономическая, когда вам на все хватает денег и вы даже представить себе не можете, что они могут иссякнуть, – все это не есть свобода. Все это внешнее, а внешнее переменчиво. Важно, что внутри. Внутренняя свобода – свобода духа. Когда вы не ощущаете границ, вокруг целый мир, вы ничего не боитесь. Внешние обстоятельства могут лишь на миг пошатнуть ваше ощущение безграничной жизни, они лишь иллюзия, если внутреннее состояние свободы достигнуто.

В чем заключается настоящая свобода? На эти вопросы написано много книг, но истинно знающим является тот, кому знакомо это ощущение. Находясь в системе, работая изо дня в день, даже зарабатывая достаточное количество денег, каждый из нас знает, что не свободен. Всем знакомы оковы ограничений, которые выстроены системой функционирования. В мире, где царит подчинение, настоящая свобода умерла. Ее, кажется, нет, и мы сами не знаем, от чего страдаем в этом мире, вроде бы все есть: стабильность, относительно нормальное здоровье, благополучие, но нет чего-то. Это что-то каждый из нас стремится ощутить. Это что-то есть свобода. Рождаясь в этом мире, мы абсолютно свободны, в течение жизни это ощущение утрачивается, и когда ограничения поглощают нас полностью, мы принимаем решение покинуть мир, потому что в этом проявляется наша истинная свобода. Так в чем же дело? Что это такое и как этого достичь в мире, полном ограничений?

Счастливым человек – это свободный человек. Счастливым человек любит свое дело, посвящает ему все свободное время, потому что он любит это дело, в этом деле он проявляет себя полностью. Когда мы с любовью встречаем рассвет и идем к людям, чтобы подарить им эмоции счастья, радости посредством нашего труда, каким бы он ни был, мы реализуем свое абсолютное предназначение – быть счастливым и свободным. Когда человек идет в систему, потому что так надо, он не задумывается о том, кому это надо. Если вы делаете что-то, потому что это нужно другим, вашим близким, коллегам, но не вам, вы не свободны. Всего один маленький нюанс отделяет вас от настоящего ощущения целостности: *вы делаете только то, что любите*. Если это не так, то вы совершаете насилие над собой, вы умерщвляете свой дух, а потому нужно немедленно прекратить делать то, что не любите, не осуждая себя и не выискивая доказательств. Нет ничего более важного в этом мире, как развитие своего духа, возвращения себе своего величия.

Рамта однажды сказал: «Этот мир не создан для того, чтобы быть тюрьмой», этот мир создан для радости, счастья и самореализации, этот мир создан, чтобы ощущать себя свободным. Как часто вы наблюдаете, как падают листья с деревьев? Как часто вы видите снег, который опускается хлопьями вам на ресницы, когда возвращаетесь домой, усталым и истощенным? Как часто у вас есть время, чтобы насладиться миром, в который вы пришли жить? Посмотрите, через несколько лет уже не будет ничего, есть только здесь и сейчас, есть только одно мгновение, чтобы соединиться с природой, ощутить себя свободным – это сейчас. И оно бесконечно. Есть только здесь и сейчас. Завтра может не быть, прошлое умерло, а сейчас у нас не отнимет никто. Остановитесь сейчас, читая эти строки, подумайте и ответьте всего на один самый главный вопрос: любите ли вы то, что делаете? Счастливы ли вы от этого?

Даже в самых сложных жизненных обстоятельствах на работе, на которой вы тратите массу сил и энергии, преодолевая препятствия, стремясь к достижению цели, вы можете быть счастливы, если считаете это важным и любите это. Именно в этом проявляется истинная сво-

бода человека – выбирать, как жить и чем заниматься, как проявлять себя в многообразном мире.

## ОГРАНИЧЕНИЕ

Мы пришли на землю, чтобы познать ограничение и выйти из него, обогатившимися опытом. Во время работы над своей книгой, после знакомства с огромным количеством людей, я обратила внимание на то, что их что-то объединяет: почему-то практически все они в какой-то момент совершают остановку в своем развитии, и кажется, будто ходят по кругу, не в силах выйти из него.

Совсем недавно ко мне обратилась удивительная женщина, история которой начиналась с мыслей о том, что еще в детстве она чувствовала в себе колоссальную энергию любви, а потом в ней возникла мысль, что она не справится с такой силой. «Я боялась любить и желать, – говорила она. – Мне казалось, что я не справлюсь и разрушу мир». В ней возникла негативная установка, что она не должна испытывать и переживать великую любовь. Так шла жизнь, в чередке изменчивых дней и появляющихся лиц она искала того единственного, кто даст ей ощутить эту великую любовь, при этом постоянно думала о том, что это невозможно, это было бы слишком. Она позволяла себе лишь «пригубить» и никогда не любить по-настоящему, так, как она чувствовала. Когда-то она создала бесполезную для себя программу, ограничила себя своей мыслью, поставила рамки, в которых проживала эту жизнь. А теперь, когда внуки уже взрослые, а глаза все еще сияют и сознание живо, она вдруг осознала, что все, что она не прожила, было ее ограничением.

**Данное понятие в философии не ново, мы ограничены** рамками тела, государства, политического строя и так далее. Самое большое ограничение, которое может создать себе человек, это ограничение мысли. Как мыслишь, таковой и будет жизнь. Ведь Вселенная многовариантна, в ней есть бесконечное число возможностей и версий нас самих, где мы постоянно выбираем. Мы выбираем, где родиться, где учиться и на ком жениться. Все абсолютно из того, что мы имеем, – наш выбор. Все это – жизнь, в которой мы создаем или принимаем чьи-то мысли, которые ограничивают нас. Выйти из рамок – значит, снять ограничение, преодолев которое мы становимся намного сильнее, мы становимся осознаннее. Послушайте окружающих, как часто вы слышите критику, негативные мысли, касающиеся вас, от которых хочется сжаться, спрятаться? Очень часто нас критикуют близкие люди, которых ограничили когда-то их близкие люди, а тех, в свою очередь, – их близкие люди. Так работают стереотипы поведения, они впитываются с молоком матери.

Все мое детство родители и учителя говорили мне, что я невнимательная, а затем эту мысль продолжили муж, близкие друзья. Все эти люди ограничивали меня. Когда я была подростком, играя в баскетбольной команде, я долго не могла забросить мяч в кольцо, и, как замечание, выбрала для себя функцию защиты. В самый ответственный момент мое тело просто переставало выполнять внешние команды и, прекрасно попадая в кольцо на тренировках, я совершенно не могла сделать этого в момент игры. Я тогда даже не могла подумать, какую медвежью услугу оказали мне близкие, повторяя постоянно фразу: «Какая же ты невнимательная!». Повзрослев, я даже не помышляла о том, чтобы сдать на права, ведь я могла, проходя по квартире, врезаться в дверной проем, когда отвлекалась на какую-то фразу или предмет (спасибо заложенной программе). Однажды моя подруга спросила меня, почему я не иду получать права, у всех моих друзей ведь таковые имеются. Я не нашла, что ответить, а через некоторое время другая моя подруга, услышав о моем желании, высмеяла меня, откровенно заявив, что с моими талантами у меня непременно будет водитель, а мысль о собственном вождении мне нужно просто выбросить из головы. Это меня оскорбило, но что оскорбило меня больше всего, это реакция мужа и родителей, которые просто стали опасаться за мою жизнь и здоровье, даже если я поеду с инструктором. В общем вся эта комическая, а для меня – трагическая, ситуа-

ция закончилась тем, что я решила доказать всем, что могу и сделаю это. Я создала для себя убеждение, обратное тому, что внедрили мне с детства. Оно было примерно таким: «Я всегда внимательна и наблюдательна, замечаю все в тот момент, когда концентрируюсь на необходимом мне процессе!». После того, как это убеждение, усиленное моим протестом и нежеланием, чтобы мне ставили диагноз, оценивали меня и формировали мою жизнь, стало устойчивым и подкрепленным, я без проблем стала ездить по городу, сдала все с первого раза и теперь предпочитаю ездить с теми, кто искренне верит в меня и не ограничивает. Преодолев это ограничение, я стала успешной и в других видах деятельности, которые неподвластны были мне, когда срабатывала негативная программа.

В момент моего становления я много рисовала, но одна добродушная учительница сказала мне, что лучше не рисовать вообще, чем рисовать плохо. Это очень бесполезное убеждение наложило табу на процесс рисования. Через два года все вылилось в протест и реализовалось уже в скульптуре и в литературном творчестве.

Мы постоянно сталкиваемся в жизни с осуждением и ограничением, но секрет заключается в том, что лишь *преодолев эти ограничения, мы достигаем чего-то в жизни*. Таким образом, все ситуации, которые созданы, чтобы поставить нас в рамки, на самом деле есть уроки, которые мы осваиваем и благодаря этому становимся сильнее. Когда мы реагируем на ситуации, подкинутые нам, и соглашаемся на них, мы играем роль жертвы, страдальца, судьба которого печальна. Когда мы перестаем реагировать, а начинаем создавать свои ситуации, тогда мы побеждаем. Всего две стратегии, других больше нет: реагировать или создавать. Только те, кто создает, двигает мир вперед. Только там есть чудеса. Те, кто реагируют, составляют толпу в зрительном зале, их выбор – ограничение. Они так и будут смотреть на людей-звезд, которые когда-то позволили себе быть и вышли за рамки чьих-то суждений.

## **МЕНЯЯ МЫШЛЕНИЕ, ИЗМЕНЯЕМ ЖИЗНЬ, ИЛИ КАК СОЗДАТЬ БЛОК ПРОГРАММ ДЛЯ ПЕРЕЗАГРУЗКИ?**

Для того, чтобы перезагрузить свою жизнь, прежде всего, необходимо диагностировать, что в ней не идет, «буксует». Поэтому для начала необходимо выполнить технику «Колесо баланса» и выявить, какие сферы жизни у вас реализованы хорошо, а какие – недостаточно. К тем сферам, которые «провисают», необходимо будет разработать цели и «программу задач». Далее, если решить эти задачи и достичь поставленных целей, то ваше «колесо» выровняется и «поедет», а ваша жизнь станет сбалансированной.

Не бойтесь, что цель окажется не вашей, все равно вы придете к своей истинной цели, даже если пойдете в обход и сделаете что-то не то. Это вам только кажется, но нет ничего лишнего, помните новые принципы: «Нет ничего лишнего, нет ненужных деталей», и, если у вас сейчас этот этап, значит, он зачем-то нужен.

Расскажу историю из личного опыта: когда я была журналистом и главредом «Мир Женщины», я горела журналистикой и мечтала создать крутую школу для талантливых подростков, кто речью одарен и мысли в формы облекать умеет.

Я делала все, что тогда умела, и знала, что мои навыки мне помогут создать соответствующую программу по журналистике, и я скоро начну обучать широкие массы. Когда вдруг в 2006 году проект был закрыт и я с треском разочарования ушла во второй декрет, я решила, что не буду больше возвращаться к журналистике. Я резко сменила вектор и пошла учиться на тренера, думая о том, как здорово развивать людей, помогать им найти себя, изменить жизнь. В то время работа над моей книгой завершалась, и я заняла должность педагога, который должен был проводить городские конкурсы по журналистике, разрабатывать программы и вести занятия с детьми. Я конечно, опыта не имела подходящего, и мои мысли были все заняты лишь одной мечтой – создать свою практику и прокачивать людей по лайф-коучингу. Я ее создала, обучилась у тренера, выпустила свой продукт и одержала победу над собой. Безсонные ночи – не в счет ради цели, ради мечты.

Прошло пять лет, и Интернет наводнили просто массы тренингов и тренеров, коучей и различных мастеров, психологов и гадалок. Простой народ просто потерялся в такой массе специалистов. Я обучала людей и наблюдала, как постепенно эйфория по этому поводу у многих пропала, люди поняли, что все это далеко от них, от их жизни, от реальности, и многие, кто не знаком с причинной психологией, просто перестали интересоваться ростом и развитием. Я вдруг поняла, что рынок настолько перенасыщен, что я не всегда могу пробиться сквозь этот шум, вместе со своей мечтой сделать мир лучше.

Я вернулась к проектам печатной журналистики, вернулась к созданию своего портала и направления по обучению людей работе в соцсетях, ведению своих блогов, статей, материалов. И я вдруг увидела, что целый мир теперь захотел научиться писать и зарабатывать на этих навыках. Кто только сейчас не пишет! Это мне напомнило тенденцию с коучами и тренерами, гадалками и магами. Теперь каждый второй хочет писать и монетизировать свой блог. Это, конечно, важно и круто, что люди выражают себя, просто мотивация заработать на блоге не всем подходит, ибо нет столько заказчиков на тексты или подобные услуги. Но вести блог ради самовыражения, ради позиционирования своих услуг и просто общаясь с людьми – мысль просто классная. И она меня настолько вдохновила, что я сменила разочарование во всех своих поисках на радость за то, что все мои умения, которые я прятала в шкафу, вдруг могут мне быть полезны и сделают мою жизнь лучше.

Это программа обучения и открытия себя, своего места в мире, принятие этого самого места, а также его дальнейшего улучшения. А вот улучшить то, где я есть сегодня, и словно стать архитектором своей мысли помогает блог заметок о своем пути. О буднях и праздниках своего дела, любого, главное, которое вы делаете с любовью и для других.

Мораль сей басни такова: даже пройдя большой круг в поиске себя, мы все равно вернемся к тому, ради чего пришли. Так как программа, заложенная в нас, приведет нас рано или поздно именно к своему предназначению.

Но, чтобы путь наш проходил без насилия над собой мыслями типа «Опять не то, все, что ты делаешь, никому не нужно, другие вот, смотри, зарабатывают, а ты!», мы начинаем перезагрузку неэффективных программ.

Итак, возьмем сферу, где меньше всего баллов. Например, семья: «В моей семье не хватает любимого мужчины, я бы хотела построить семью и допустить в свою жизнь близкую мне душу». Далее, друзья, мы пишем эту мечту, цель в варианте аффирмации: «Я открыта новому и принимаю в свою жизнь любимого и любящего меня мужчину, который . . . .(перечисляем важные нам параметры); я с благодарностью ко Вселенной разрешаю себе впустить в свою жизнь то, чего мне не хватает, и я верю, что Вселенная мне это непременно даст в наилучшее для меня время, для всех участников ситуации». Теперь стоит послушать свой внутренний голос.

Важно в перезагрузке прописать свои цели из недостающих аспектов в колесе баланса. Все, чего у вас нет, но вы к этому идете, должно быть записано. Все, что не записано, – не работает!

А потому мы пишем и внедряем себе план мышления минимум на 21 день.

Правила перезагрузки таковы: 21 день мы пишем программы для себя, 49 дней – закрепляем навык так мыслить, а дальше – смотрим на результат.

А теперь попрактикуемся. Например, сфера «Работа», оценка – 6 баллов. Что бы я хотела, чтобы чувствовать себя удовлетворенной на 10 баллов:

- 1) больше благодарных и платежеспособных клиентов;
- 2) доход от 50 000 рублей ежемесячно;
- 3) свой личный офис в центре города, с отличным видом и интерьером для тренингов и семинаров, встреч и работы с людьми;
- 4) поток клиентов и налаженный трафик;
- 5) команда единомышленников, партнеров, с которыми хочется работать;
- 6) онлайн-продукты, которые работают самостоятельно.

Выписав все, что мы хотим, мы начинаем процесс внедрения, посредством формулирования соответствующих аффирмаций:

«Я с любовью и радостью совершенствую свой мир, в моей работе появляются:

- 1) больше благодарных и платежеспособных клиентов;
- 2) доход от 50 000 рублей ежемесячно;
- 3) свой личный офис в центре города, с отличным видом и интерьером для тренингов и семинаров, встреч и работы с людьми» и т.д.

Когда вы напишете этот модуль, приступайте к следующему, по каждой проблемной сфере. Те сферы, которые вас устраивают, вы можете пока не трогать. Важно работать там, где все «висит».

К написанным вами программам я рекомендую вам добавить программы из статьи «Плюс четыре в вашу пользу, или Информация из восьмого измерения сознания», которые написали мы ранее, так как они экологичны и проверены временем.

Когда модуль ваших программ будет завершен, вы можете начинать писать его каждый день. Если пропустили один-два дня – ничего страшного, всего у вас должно быть 21 листок с готовыми программами: как вы видите свою жизнь и чего вам хочется в нее внести.

**ВАЖНО!** Если вы пишете какую-то мысль, а она вызывает у вас сопротивление, несогласие, посмотрите, а может это желание вам навязано, может, вы на самом деле в этом не нуждаетесь. Подумайте и напишите, а как хотелось бы вам, именно вам, а не другим.

## КРИЗИС – ЭТО ПОТЕНЦИАЛ

Что делать, когда весь мир уходит из-под ног?

Состояние кризиса на самом деле может испытываться человеком в различные периоды жизни, они не связаны с переходным возрастом. Переходный возраст – условное схематизированное определение для всех людей, а люди очень разные, люди настолько индивидуальны и уникальны, что типичное определение кризиса подросткового или среднего возраста уже достаточно устарело. Кризис – это переоценка жизненных ценностей, это состояние, когда ты пытаешься понять, что сделал не так, и страдаешь от того, что жизнь, работа, отношения или друзья не устраивают тебя.

**Людам свойственно бояться кризиса, тем не менее, его приход означает три замечательные вещи:** *первое* – это то, что вы живой и изменяетесь, подобно реке, которая всегда в движении и изменении. *Второе* – это то, что пришло время для вашего роста и принятия себя, испытания настоящей любви к себе и, наконец, *третье* – кризис – это потенциал, в котором есть такая чудесная возможность для вас, что вы даже не способны ее представить, потому что ваше сознание еще не перестроилось. Кризис – это чудесно, и в нем осуществляется определенный выбор: выбор и принятие нового или соглашение остаться в статичном состоянии, как удобно и комфортно. Тепло и уютно в старом сыром болоте.

Предположим, вам наскучила работа, вы устали делать изо дня в день одно и то же, превратились в робота, который хочет совсем других эмоций, но стабильность и привычка одерживают верх. Что происходит в этот момент с вашей душой или психикой? Внутри вас образуется желание, очень емкое, желание ощутить что-то иное, но вы сознательно блокируете его, т.е. подавляете. Мне нравится выражение Ошо: «Все, что ты осознал – ты победил, все, что ты подавил – победило тебя». Любое подавленное желание обязательно отомстит вам и снова выйдет на поверхность тогда, когда жизнь предложит новые изменения, но привычка может снова не позволить вам измениться и блоки увеличатся вдвое и так далее. Это ваш выбор. А человек, как известно, свободен и выбирает сам. Если вы выражаете намерение измениться и говорите: «Я готов к изменениям, что будет там, где я еще не был?», – в этот момент рождается потенциал, удивительная и великолепная возможность сотворения себя нового. В этом смысл всей жизни – сотворить ту версию себя, которую вы хотите! В этот момент, даже выразив согласие на изменение, вы выбираете: стать жертвой обстоятельств, чужого мнения о вас и ожиданий, которые вообще к вам не относятся, или с большой любовью и принятием себя создать мысль о том, как хотите вы, представить ту картину, в которой вы счастливы и имеете огромное количество возможностей. Вселенная изобильна, она содержит все лучшие для вас потенциалы, но получить их можно, лишь преодолев кризис, взглянув в глаза своему страху.

Любая сфера вашей жизни, которая переживает кризис, будь то отношения или самореализация, общение с детьми или родственниками, – сигнал к тому, чтобы над ней поработать. Это урок, а уроки должны быть выполнены, вспомните школу. С детства мы выполняли домашнее задание, но почему-то в жизни оставляем уроки на потом, и, как вы думаете, кто их решает за нас? Да мы сами и решаем, только одной жизни бывает мало людям, которые оставляют дела на потом и предпочитают жить завтра. Получается все как в анекдоте, когда наступало завтра, оно было снова сегодня и приходилось ждать нового завтра. Жизнь бесконечна, но она имеет глубокий смысл, в ней все развивается и все находится в радости и гармонии. Когда же ваша жизнь станет такой? Когда вы разрешите себе ее наконец-то прожить, а не посмотреть, словно кинофильм?

Во Вселенной существуют законы, соблюдая которые человек может жить счастливо. Один из этих законов заключается в свободной воле. Человек свободен, он выбирает. Это озна-

чает, что в момент кризиса вам необходимо сделать выбор и сделать его с любовью, не осуждая себя. Да, вы раньше такого не проходили, вы не принимали столь серьезных решений, и вы не боялись так, как сейчас, но в этот самый момент все в ожидании прислушивается к вам, что вы выберете: стать счастливым или остаться жертвой деспотичного и злого мира? С детства нас учат тому, что, когда мы вырастем, жизнь будет бить нас по голове, и нас учат защищаться. Когда я выросла, я заметила, что жизнь любит меня и постоянно предоставляет мне все новые и новые возможности. Но по привычке мы еще долгое время защищаемся. Почему? Да потому что нам внедряют то, во что верят сами, и мы выбираем сделать чужое представление своим. Все меняется, когда мы это осознаем, и само это осознание – уже огромный подарок.

Если мы проходим кризис и решаем сложную задачу, как правило, перед нами начинают всплывать другие окна возможностей и кажется, что все обострилось, все стремится выйти на поверхность: меняется место работы, меняются отношения в семье, меняется окружение, и мы думаем, что что-то сделали не так, раз столько на нас свалилось. На самом деле, огромный взрыв может быть связан с огромным хламом, который мы много лет носили внутри себя. Подобно герою фильма «Пока не сыграл в ящик», который 40 лет делал все для своей семьи, помогал растить и обучать детей и не успевал жить, любить, проявлять себя и осознал это, когда у него обнаружили рак. Рак – это огромные блоки, это плачущие клетки нашего тела, которым мы сами посылали программу разрушения, не принимая себя. Не принимая мир и его возможности, мы добровольно соглашаемся разрушить себя и даем разрешение телу на болезнь.

**Сколько вам лет?** Представьте себе, сколько лет ждет ваш внутренний ребенок изменений, сколько лет он ждет от вас слов любви к себе и мысли: «Я люблю себя и принимаю таким, какой я есть!», – и если вы посмотрите в зеркало, то можете заплакать, произнося эти слова, потому что внутри вас ваш внутренний ребенок плачет от радостной грусти, он так долго ждал этой встречи, и наконец она случилась.

Посмотрите назад и примите себя того, кем вы были, примите свои мысли и поступки и поймите, что все это вы сделали, потому что мало любили себя. А теперь все изменится, только почаще говорите себе эти слова и вы поймете, что вам совсем не нужно, чтобы окружающие говорили их вам, вы будете счастливы от осознания своей цельности. А потом окружающие станут говорить вам то, что говорите вы себе. И в этот момент Вселенная радуется, потому что она осознанна, она разумна, и это не нуждается в доказательствах. Доказательством всего является наша с вами жизнь.

## ПЕРЕХОД. КРИЗИС. ПОТЕНЦИАЛ. КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ПЕРЕМЕНЫ?

Эти три слова символизируют изменения, которые необходимо пройти человеку, чтобы стать сильнее, больше, выше. Каждый из нас от природы рождается в определенном теле и несет на себе определенную нагрузку: женщина создает семью, рождает детей, возвращает их. Мужчина достигает высот в обучении, профессии, работе, чтобы принести блага в свою семью и развиваться как личность. Но независимо от пола у каждого из нас есть период, который я бы назвала ПЕРЕХОД.

Переход от детства к юности, от юности к зрелости, от зрелости к мудрости (замена понятия «старость»). Каждый из нас взрослеет по-разному, но в этот период мы ищем, осознаем свою идентификацию. В каждом периоде с нами происходят свои метаморфозы. Переход из юности в период взросления мы характеризуем как «Выход из картины мира “Вечно молодой, вечно пьяный”», и это отрезвляющее чувство, когда ты больше не один, ты несешь ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Именно это и есть взросление. Ответственность за созданные тобой выборы, за детей, за людей, с которыми реализуешь проект или работаешь, за созданное тобой дело. Первый шаг, который ты делаешь, – берешь ответственность на себя за то, что имеешь именно то, что имеешь, и ты – создатель всего этого, а не государство или муж, жена, родители. Ты вовремя не обозначил границы, ты принял чужую точку зрения, как верную, ты не сделал сам тех или иных действий. Осознание этого может вызвать приличный откат, и следующий этап – КРИЗИС.

КРИЗИС – время, когда ты не можешь жить по-старому, а по-новому еще не умеешь, тогда следует остановиться и сделать паузу, как во время перехода через горный перевал, остановка – это лишь время, чтобы перевести дух, но она не должна быть паузой длительной, иначе наступит смерть. Ты должен идти дальше и принимать, что все было создано тобой, а значит, дальше ты освоишь новые инструменты и сможешь создать новую форму.

Кризис бывает средних лет, бывает экзистенциальный вакуум, когда мы создали продукт, проект, и он больше нас не удовлетворяет, нужна эволюция. Всегда боль!!! Боль – это рост и выздоровление, это переход в новую форму и отмирание старых паттернов мышления. Мы стараемся вылезти из кокона в новую форму и начнем новую жизнь, крылья наши смогут расправиться, только если мы примем боль и переход, как неминуемый этап в своем развитии.

ПОТЕНЦИАЛ – это третий этап или скрытая возможность. В нас всегда заложена как проблема, так и ее решение. Именно решение вопроса служит для нас выходом, но пока мы в кризисе – мы в поиске, мы еще не нашли решение. Важно знать, как устроен мир: он устроен по принципу наличия всего и полного завершения, то есть, как только появляется потребность – возникают факторы, ее удовлетворяющие. И Вселенская матрица может удовлетворить все наши потребности, но не нашу жадность. Надо помнить про потенциал и искать выход в нем, в нем и есть решение.

### **А теперь алгоритм выхода в потенциал:**



Я принимаю ситуацию как созданную мной на глубинном, причинном уровне. Я полностью принимаю эту ситуацию, так как планами моей души было предназначено ее пережить, чтобы стать лучше.



Я благодарю всех участников этой ситуации, так как они согласились сыграть все эти роли. Все злодеи в данном контексте – «актеры», они выполнили свою функцию и завершили негативную карму.



Какие ресурсы есть у меня для выхода из этого кризиса? В чем я сильна, чем я владею и не могу этого потерять? Какие методы есть в данной ситуации для развития и роста дальше?

**НЕ МЕШАЙТЕ ТелУ ЖИТЬ... ПОЗВОЛЬТЕ ЕМУ ДЫШАТЬ... ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

**Принципы физического благополучия** заключаются в следующем.

**1. Тело создано для процветания и радостного опыта жизни на земле.** Тело дано нам как инструмент для развития и постижения мира и его многообразия. Тело смеется, тело – это ребенок, это свобода и жизнерадостность... Тело постоянно ищет приятных переживаний и нового опыта, потому что именно для этого мы приходим на землю. Быть радостным, быть любимым, быть новым, быть собой.

**Как это отлично от того, что внедряют нам отовсюду.** Мышление страдания и самоистязания за грехи бесконечно вливается с экранов, мы видим скорбных и страдающих, уставших людей вокруг, которые или разочарованы, или больны, или просто глупы, чтобы что-то осознать. Кто-то постоянно раздражен, кто-то борется, но все это не приносит радости, все это неправильные модели работы с телом.

**Наше тело** – Храм Бога, то есть сосуд, где обитает дух человека, это место, которое диагностирует нам наш духовный уровень развития. Не зря существует поговорка: «В здоровом теле здоровый дух», только наоборот, здоровый дух формирует здоровое тело. Эгрегор религии часто внушает нам, что страдание и боль откроет нам царствие небесное, однако это искажение. Страдание и принятие боли тогда, когда с вами уже случилась болезнь – правильно, болезнь позволяет осознать, что мы отошли от правильного пути, но это не норма, это не ориентир по жизни, ориентир – здоровье и радость, свобода и реализация своих целей и задач. Отказ от мышления страдания как образа жизни чрезвычайно важен, так как он возвращает нас к своему источнику.

**2. Физическое беспокойство по поводу неожиданной смерти, страх перед болью** – все это диагностирует дисбаланс. Важно помнить, что страх есть отсутствие любви, когда мы боимся заболеть, боимся получить неприятные ощущения, боимся смерти, в конце концов. Все эти страхи и беспокойства легко преодолеть, сформулировав лишь одну мысль: «*Ты свободен лишь тогда, когда понимаешь, что ничего в этой жизни не способен контролировать*», а тем более наступление жизни или смерти. Что остается нам? Лишь довериться Вселенной и своему божественному источнику, который дал нам жизнь и, когда придет время, заберет ее, но знать нам этого не дано, и в этом величайшее благословение. Страх нужно уметь останавливать, иначе он разрастается до невероятных размеров. Для этого стоит написать следующее: «*Страх, я благодарю тебя, ты защищаешь меня, но я сначала все внимательно обдумаю и с любовью и доверием ко Вселенной непременно решу поставленную перед собой проблему*». Тело, освобожденное от страха, начинает автоматически настраиваться на жизнь и здоровье, так **ТЕЛО знает лишь мысль о жизни, оно не знает мысли о смерти**. Тело запрограммировано Творцом на постоянное обновление. А потому устраняем беспокойство по поводу того, что от нас не зависит.

**3. Гнев и обида – также неправильные реакции на мир.**

**Гнев порожден мыслью о том, что реальность непременно должна соответствовать нашим представлениям о ней**, но это чрезвычайно неверное представление. Мир многогранен и настолько шире наших представлений, что нам дана целая жизнь для постижения мира. Когда со всех сторон вам пытаются внушить, что мир погряз в хаосе, посмотрите на

природу и ее гармонию, и вы поймете, что мир совершенен, несовершенен лишь наше представление о нем.

Итак, **алгоритм исцеления.** Гнев как несогласие с мнением другого, с поведением другого, с реальностью, которая вам не нравится. Здесь помогает молитва гештальттерапевта: «*Я – это я, а ты – это ты, я в этом мире не для тебя, а ты в этом мире не для меня, если мы нашли друг друга, то это прекрасно, если нет – ничего не поделаешь!*». Учитесь отпускать других к важным для них целям, а сами идите к своим целям и задачам. Учитесь отпускать других, понимая, что нам ничего на самом деле здесь не принадлежит, все это временно. Высказывать суждения о ком-либо, значит ментально отдавать свою энергию этому человеку, значит опустошать себя и лишать себя и свое тело жизненной силы. А потому помним, что говорил Иисус: «Не судите, да не судимы будете».

**Обида. Порождается мыслью о том, что кто-то должен был дать вам что-то или поступить определенным образом, но он этого не сделал.**

Итак, **новое убеждение:** «*Никто мне ничего не должен, и я свободен от долгов, все, что я делаю – это мой личный выбор моей свободной воли, и другие люди свободны выбирать, и я прощаю их за то, что они не оправдали моих ожиданий*».

**Но самое тяжелое и сложное – простить самого себя. Обида на себя** – это глубинное самоустраняющее программирование, приводящее к тяжелым недугам и суициду, обида за то, что не прожил жизнь так, как хотел, что не стал тем, кого ожидали видеть другие, обида за то, что я другой.

**Алгоритм исцеления:** «*Я знаю, что я – дитя Бога, я знаю, что божественный источник энергии защищает и любит меня, потому что я – часть великого источника. Я прощаю себя за то, что живу именно так, что достиг именно этого в жизни или не достиг ничего, за то, что я такой, какой я есть. Осознавая это, я понимаю, что я выше любых представлений о себе, Я – это я, и моя душа знает лучше других, какой опыт в жизни стоило мне пройти. Я прощаю себя за то, чего у меня нет, и благодарю за то, что есть*».

«*Я принимаю свой путь, свою семью, своих детей, своего мужчину (женщину), свое одиночество, все, чем владею, потому что именно этот опыт дан мне Вселенной для моего развития и осознания. Я устраняю источник сопротивления в своем теле*».

«*Я прошу прощения у своего тела за то, что заставляла его страдать, за то, что не давала ему дышать, за то, что разрушала себя и свое тело, за то, что ненавидела, осуждала, не принимала и причиняла боль, за то, что все мои мысли привели меня к образу жизни – страданию. И теперь я, осознавая все это, понимая, что причиной всему неправильные убеждения и установки, я начинаю жить по-новому. Я начинаю с исцеления своего тела, я выбираю жить в радости и развитии и завершаю этап страдания, наполнив всю себя этим опытом. Я знаю, что Вселенная ждет и всегда будет ждать, когда я вернусь к своему источнику и выберу опыт жизнерадостного познания, опыт, который обогатит мир, и я смогу заниматься творчеством и радостным развитием, не осуждая, а принимая себя и свой путь. И буду делать это ради радости и процветания. И тогда Вселенная подарит мне возможности для более комфортного и благополучного пребывания в мире. Я освобождаю себя от страха болезней, бедности, одиночества, я знаю, что все, что необходимо мне для развития и счастья, уже есть, остается только позволить себе это иметь*».

**4. Выбор в пользу развития.** Только простив себя, избавившись от гнева, боли, обид, страхов и ограничений, мы начинаем пропускать свет в свое тело. Тело начинает дышать, и это непередаваемое ощущение. Когда вы снова ощутите страхи, боль и ограничения, вы будете знать, как вернуть себе правильную настройку. Выбор сосредоточиться на позитивных аспектах и принятие себя и своего пути гарантируют вам радостное и счастливое существование, потому что для Вселенной самое радостное и расширяющее переживание – чувствовать вашу радость и гармонию, потому что Вселенная состоит из миллиардов связанных частиц, кото-

рые обладают сознанием и самосознанием. Тогда логичен вопрос: «Для чего нужен Богу опыт страданий?». Как опыт страданий может улучшить Вселенский план? Позиция религии учит, что страдания даны как искупления за грехи. Но...

**5. Это не единственный путь!!! Путь развития и расширения, творения добра и улучшения жизни и сознания других людей – вот, на самом деле, божественный путь.**

**Так как Бог – это любовь, а не боль и наказание, Бог – это не зло, это не плата за грехи, не страхи и не насилие, иначе такой Бог больше напоминает дьявола.** Мы всегда наказываем себя сами, и самое большое наказание – жизнь, прожитая в страданиях, и непонимание другого пути. Самое большое искажение – плата по счетам. Когда ты в радости, твое тело более жизнеспособное, более эффективное, более развитое и способно к большей отдаче. Устраняя блоки и позволяя телу дышать, мы делаем благое дело, мы возвращаемся к своему источнику. Делайте это постепенно, каждое утро, и это уже будет вашей благодарностью. Жизнь как благодарность гораздо ценнее для Вселенной, чем плата за грехи. Все религиозные искажения следует устранить и поднять сознание с этого уровня – это модели, кому-то выгодные, низкочастотные, которые на самом деле тормозят наше развитие и мешают нам. Многие люди молятся Богу с просьбой о помощи, с плачем и горем, тогда как самая естественная молитва Богу – РАДОСТЬ. Если вы не знаете радостных молитв, тогда просто больше делайте того, что радует вас. Именно эти вибрации соединяют нас с нашим источником и позволяют телу расцвести, именно мысли, наполненные благожелательностью, позволяют телу процветать, наполняться светом и отдыхать и иметь рвение, жизнерадостность, успех. И только в таком случае можно улучшить свою жизнь и помочь другим.

**6. Мысленные привычки, которые заставляют нас испытывать боль и страдание, нужно перепрограммировать.** Для этого в течение 21 дня переписывают все негативные убеждения, причиняющие боль и имеющие устаревшие программы. В статье «Плюс четыре в вашу пользу, или Информация из восьмого измерения сознания» подробно представлены 4 блока новых убеждений, аффирмаций, которые позволяют выйти на принципиально новый уровень сознания в ритме Вселенной.

**Привычка чувствовать себя несчастным от наличия/отсутствия** какого-либо явления или объекта – неэффективная привычка, и эти модели непременно нужно перезагрузить, потому как в наше время все, что неэффективно, отмирает и очень быстро утилизируется, ваше тело – это сосуд, дом для духа Бога, и если его наполняет все, что от зла, значит, это неправильно, и Вселенная знает наилучшие механизмы для перезагрузки каждой своей сознательной части. Но нам, как разумным, осознающим существам, дана возможность выбрать между мироощущением страдания и радости более желаемое – то, что гармонично нашей природе; нам помогают осознать это и перезагрузить самостоятельно, добровольно, и в этом проявлена божественная любовь к нам.

Все, что не идет в направлении развития, мешает ему и сопротивляется, будет непременно уничтожено, включая все те тела, что испытывают протест, борьбу и разрушение, и в этом проявлен аспект божественного огня, который сжигает и утилизирует старое во имя рождения нового и во имя исцеления души, чтобы Вселенский организм тоже смог идти и развиваться дальше согласно величайшему предназначению **Жить и постигать все более глубокие аспекты жизни, расширяя осознание, ощущая благодарность, создавая новые вселенные...**

## ЦЕННОСТИ, ИЛИ БАЗОВАЯ ОСНОВА БОГАТСТВА

**Успешный и яркий человек непременно имеет в своем арсенале основные жизненные ценности.** Это ценность семьи, любви, взаимовыручки, здоровья, красоты и так далее. Все вышеперечисленные ценности являются фундаментом для здоровой личности.

Как и откуда произошли ценности в нас? Что такое духовные ценности и дары, и почему они стали для множества людей не актуальными на современной ярмарке тщеславия?

Когда-то люди верили в силы земли и неба, они были близки к природе, и потому основа их жизни и процветания была связана с Землей и ее силой. Когда-то люди сидели у костров и рассказывали легенды и былины, передавая потомкам память

и знания, запечатленные в словах и молитвах. Затем люди «потеряли память», но ценности остались жить где-то внутри, где-то на уровне глубинного бытия люди помнили, что есть что-то более важное, нежели материальный мир.

**Ценностные мислеобразы**, с которыми мы рождаемся, являются архетипами, которые не нужно никому объяснять. Слово «мама», понятное на всех языках, во все времена обязывало к уважению. *Архетип Дома* был незыблемым, и потому, покидая семью, ребенок знал, что где-то есть тепло родного очага, которое ждет его, и всегда мог вернуться. Становясь взрослым, человек понимал, что ему нужно непременно сделать что-то важное: для себя – построить дом, для семьи – родить сына, для общества – посадить дерево. В этой простой метафоре скрыт глубокий смысл, который понятен каждому, но не каждым выполняется сегодня.

**Архетипы во многом разрушены сейчас**, у людей нет дома, нет связи с землей. У многих отсутствует способность или желание продолжать свой род, и, в довершение всего, разрушается *архетип Любви*, когда мы заменяем это чувство и понятие денежным ресурсом.

Как же разобраться во всей этой схеме и понять, что правильно, а что нет? Однажды я прочла фразу: «Природа не сохраняет то, что ей противоречит...». Эта мысль поразила меня. Все гениально устроено, и если ты выбираешь путь разрушения, тогда тебя утилизируют. Утилизация физического тела происходит как защитный механизм для души, если тело полностью потеряло контакт и смысл взаимодействия с миром, тогда дается болезнь, которую человеку необходимо принять и проработать, чтобы сбалансировать негативную карму, что сотворил он неправильным мышлением и выбором. Если же человек не принимает урок, заглушает болезнь и сознательно ищет замещения, не реагирует на данное ему свыше, тогда это признак полного отключения от источника, такое тело должно быть уничтожено, душа оставляет его и находит новое, в котором дается еще один шанс пройти свои уроки на земле. Если же и в новом воплощении сознание, эго не принимает уроки, тогда права на рождение может уже не предоставляться.

Многие сегодня искажают истину, стирают ценности в нашем сознании, с одной единственной целью: уничтожить нас, заблокировать сознание, стремящееся к свету и развитию. Существует «позитивный» европеизированный подход, согласно которому не стоит реагировать на болезнь или какой-то урок, стоит уходить в подкорковый пласт и внушать себе мысль, что жизнь удалась и все замечательно. Однако, такой подход нарушает Вселенский закон, суть которого – причинно-следственная связь, и если когда-то вы создали негативный опыт, нарушили чей-то выбор, тогда непременно придется платить за созданное, и не всегда в той жизни, в которой вы живете сейчас. Так многие получают болезни и проблемы с отношениями или деньгами, потому что имеют несбалансированную карму.

Потому более эффективным является принятие урока и проработка его, чтобы очистить свой внутренний план. Сознательный отказ смотреть в сторону проблемы не решает ее, а устраняет из вашей жизни будущее.

**Какое же к этому отношение имеют ценности?** Самое непосредственное. Если ценность и настройка на нее являются фундаментальными, тогда такого человека нельзя сбить с пути, для него принципиально жить в гармонии со своим голосом совести и в экологии с окружающими. Однажды мне довелось работать с женщиной, которая владеет крупным бизнесом и живет на достаточно высоком уровне благополучия. Я случайно оставила у нее перчатки, когда мы беседовали. Прошло лето, настала осень, я подумала, что не буду беспокоить столь занятую и влиятельную особу и купила новые. Она, едва вернувшись из путешествия по Европе, позвонила и сказала, что уже холодно и, наверное, мне нужны перчатки, и она любезно готова их завезти. Я была удивлена, мы общались всего раз, и она могла реально забыть об этой встрече в череде важных дел, однако она вспомнила и завезла мне перчатки со словами, что они в полной сохранности и целостности, и согласилась остаться у меня на чашечку кофе.

Мы стали беседовать и случайно коснулись темы денег, она сказала мне, что думать о деньгах вообще не стоит, потому что сколько Бог даст, столько и нужно для реализации целей, а фиксировать на них повышенное внимание как минимум не件зно. Это сказала мне женщина, достаточно состоятельная, создавшая крупный бизнес, она проговорила мысль о том, что счастливый человек – это тот, у кого все нормально с ценностями, у которого чиста совесть, и ему не стыдно смотреть в глаза людям. Счастливый и успешный человек – это всегда здоровый ценностный фундамент.

Есть люди, которые заменили ценности, обменяли духовные дары на иллюзии этого мира, преходящего и тленного.

**Привычная замена и искажение могут выглядеть так:**

- любовь – деньги;
- здоровье – удовольствия;
- свобода – стабильность и рабство;
- дружба – потребление;
- взаимодействие – манипуляция;
- счастье – развлечение;
- развитие – скука, бессмысленность;
- семья – свободные связи, однополюсные союзы;
- я – другие, смысл моей жизни – в смысле жизни других;
- Бог – религия, «– ИЗМ» (коммунизм, капитализм и т.д.).

**Здоровая ценностная модель** выглядит следующим образом.

**1 План – Я.** В центре – Я и мои цели жизни. Если человек четко осознает свое достоинство, тогда не стоит вопрос о том, любит ли себя он или не любит. Он понимает, что жизнь принадлежит ему и именно он – ее творец. Такой человек отвечает за свои мысли и дела, счастлив, он гармоничен и не забирает у себя право радоваться в этом мире. Он задает себе вопросы: зачем он здесь, в чем смысл всего? Он понимает, что Бог внутри него и действует через него, как великая сила. Он уважает других, потому что они – часть великого смысла и точно также

носят в себе божественную искру. Он ни с кем не сравнивается, потому что в нем бесконечное количество богатств, которые он постигает каждый момент бытия.

**2 План – Любовь.** Наша половина, с кем мы постигаем грани себя и совершенствуем себя в отношениях. Если вы любите, тогда ваш любимый – свободен, потому что вы дарите ему это право, если вы любите, тогда при чем здесь деньги и ресурсы, которые мы приносим в дом? Если вы любите просто так, тогда это здоровая ценность в вас, если нет, тогда вы не знаете, что такое любовь. И вам предстоит узнать ее.

**3 План – Дети.** Продолжение себя в детище. Дети физические и духовные, ваши проекты, идеи и творческие реализации. Это может быть любимая работа, бизнес, как детище. Все, в чем вы продолжите себя. Самое большое вложение – в душу своих детей, когда вы даете им духовное, моральное богатство, то есть формируете у них пласт здоровых ценностей, с которыми они смогут успешно взаимодействовать с миром.

**4 План – Род.** Ценность семьи. Здесь важно понимать, что если вы не имели реальной семьи, или были проблемы со своими родителями, то все равно вы были изначально созданы кем-то и благодаря кому-то пришли в этот мир, а потому – **благодарность к роду**. К роду, который работал над тем, чтобы вы сейчас были именно таким человеком, генетическая плеяда рода создала такой уникальный генофонд, и чем более одарен человек, тем больше благодарности можете вы выразить своему роду. И если вы читаете сейчас эту статью, значит вы как раз тот, кто раскрыл сознание до уровня данной информации, а значит, способен постичь мудрость.

**5 План – Люди.** Ценность другого человека, ценность его как божественного существа, как носителя величайшего сознания, возможно, еще не пробужденного, но в зародыше. Ценность других реализует человек, когда отказывается от потребления и начинает отдавать и в этом видит величайший смысл. Ценность других осуществляется, когда главный мотив – сделать что-то, чтобы жизнь другого стала лучше и светлее. Дэн Миллмэн в своей книге «Путь мирного воина» говорит словами шаманки пожелание главному герою: **«Сделай свой день добрым!»**. На что тот отвечает: **«Так не говорят, обычно всем желают доброго дня...»**. Мудрая женщина говорит ему, улыбаясь: **«Да, но ты можешь сделать его добрым, наполнив его смыслом, это вопрос выбора»...**

**Какой выбор делаете вы в своей жизни, на что ориентирована ваша модель, от этого и зависит качество вашей жизни, реализация во всех сферах и успешное распределение ресурсов.**

С. Всехсвятский, тренер личностного роста, дает формулу баланса ресурсов

**«70 + 10 + 10 + 10»:**



**70 % – это реализация личностных ценностей**

, того, что значимо именно для вас и должно быть реализовано в вашей жизни. Если ваша работа не соответствует ценностям, которые архиважны для вас, тогда вам будет казаться, что вы живете не своей жизнью.

**Если вы слишком зациклены на реализации своих ценностей, тогда можете впасть в «гениальность», стать слишком далеким от своих родных и близких, излишняя самореализация – это всегда Эго, а ему стоит уделять ровно столько, сколько нужно.**



**10 %, первая «десятка» – это благотворительность**

, то, что вы сможете подарить другим. И это не всегда деньги, что-то вы непременно должны делать, чтобы внести свой вклад в мир и реализовать ценности других людей, в том числе близких вам.



### **10 % – развитие**

. Инвестиции в будущее и в то, что вам важно. Если вам важно заниматься красотой, тогда 10 % стоит расходовать именно на красоту, совершенствовать и прокачивать ту грань, что для вас еще новая, в которой вы еще не профессиональны.



### **10 % – подарки своему внутреннему ребенку**

. Если все делать только для других, тогда нет места для вас. Если все замечательно, но вы не позволяете себе даже малого, тогда можно сказать, что вы не счастливы. 10 % времени, энергии, денег, осознания и талантов нужно тратить на свои маленькие или большие желания. Все, что вы можете себе позволить, должно укладываться в эту «десятку», тогда вам не придется подавлять своего внутреннего ребенка и обманывать себя высокой духовностью.

Счастливый и гармоничный человек всегда удовлетворен, он всегда знает, для чего ему стоит двигаться вперед, куда стремиться, сколько позволить себе и скольким поделиться с другими. И от этого он становится полноценным созданием Вселенной и радостью Бога, потому что мы созданы именно для радости Творца, который ждет и дарит нам свободную волю, время, энергию, волю, все ресурсы для того, чтобы мы смогли стать счастливыми и научились процветать!

## АРХЕТИПЫ, НА КОТОРЫХ ДЕРЖИТСЯ ЖИЗНЬ

Человеческое мышление функционирует на основе понятий, которыми мы пользуемся каждый день. Слова переносятся в образы, и формируется картинка, которую мы затем проецируем и видим в реальности.

В нашем сознании существуют глубинные пласты, которые принято называть **подсознанием** – именно оно задает человеку самые сложные жизненные задачи. Почему мы встретили именно этого человека, почему мы испытываем боль, когда появляется счастье? Все эти вопросы принято считать философскими, на них сложно найти ответы. В подсознании хранится информация из всего нашего существования, из прошлых реинкарнаций, из жизней, которые когда-то проживала наша душа в других телах. Конечно, сегодня люди удалили из своего сознания понятие перерождений, но это вовсе не означает, что Вселенная изменила свои принципы, потому как энергия никуда не уходит и ни из чего не возникает, она просто видоизменяется. Последние исследования квантовых физиков доказывают, что существует **поле чистого потенциала**, где формируются образы и переходят в проявленный мир, то есть в нашу реальность. Незнание закона не освобождает, как известно, от ответственности, а потому **человечество, забывшее определенные понятия**, жизненно важные, становится очень уязвимым и вредит своему духу, закручивая негативные события, тем самым создавая себе плохую карму, то есть причинно-следственную связь.

Если логически проанализировать основные постулаты буддизма, то можно проследить гениальную простоту: человек рождается, потому что в его жизни есть какая-то цель, если бы ее не было, тогда зачем духу было бы проходить сквозь муки рождения и смерти. Эта цель реализуется в тот момент, когда человек задает вопросы: Кто Я? Зачем Я? Где мое место? Эти вопросы непременно приведут вас к ситуациям и людям, которые помогут найти на них ответы. Главное верить в это. На земле у людей непременно должен быть защитный механизм от негативного влияния, этим механизмом во Вселенной является **закон бумеранга, или кармы** – закон причины и следствия, – который также предельно прост: **причиняя зло другому, ты формируешь события с той же энергией для самого себя**, а потому стоит делать больше добра, ведь оно вернется к тебе. Люди стали бессознательными в большинстве своем, они забыли законы мира и потому стали страдать. Закон кармы позволяет вам выйти на уровень счастливой жизни, если вы в момент злости и ненависти, агрессии и обиды вдруг остановитесь и подумаете: «**Что я выбираю?**». И выберете ненасилие, зная, что Вселенная непременно реализует свой принцип, и человек найдет свое наказание из других источников. Вам не нужно никого судить, тот, кто совершает зло, выбирает себе страдание уже самим актом зла.

**Как же так произошло, что люди забыли механизмы, по которым осуществляется все взаимодействие во Вселенной?** Это создается целенаправленно, механизмы неправильного восприятия мира формируют у нас те, кто управляет миром, СМИ, кинематограф, телевидение. Это механизмы, которые внедряют неправильные понятия, заменяя ими вечные ценности на уровне архетипов. **Архетипы** – это подсознательные образы, которые хранятся в нашей мозговой структуре на подкорке, это образы, на которых держится жизнь: *любовь, семья, дом, благодарность, счастье*. Это глубинные вечные ценности-понятия, которые разрушаются негативными внедрениями, после чего человек приходит к неправильным поступкам, вследствие которых его жизнь лишается смысла и наступает смерть. Смерть – не самое страшное, что ждет человека с разрушенными архетипами, разрушение духа на глубинном уровне происходит с людьми, которые забывают законы Вселенского плана.

Я хочу показать вам, как разрушаются главные жизненные архетипы.

**Архетип Семьи.** Семья – это место, где нас любят. Семья – это забота, поддержка, внимание, это ценности, которые формируются с детства. Сейчас внедряются такие негативные понятия в этот архетип, как свободные браки, когда партнеры меняются, и это становится нормой. Внедряются однополые браки, представители нетрадиционной сексуальной ориентации организуют парады, с целью привлечения в свои ряды молодого поколения – людей, чьи ценности еще не успели сформироваться. **Архетип Семьи** – это связь рода. Род – корни, которые дают нам силу. Отказ от своего рода, осуждение родителей, обиды на тех, кто дал вам жизнь, приводят к глубинному разрушению и невозможности построить свою семью. Нерешенные вопросы с родителями – мощнейший блок в будущем потомков. Кроме того, семья – это время, проведенное вместе, когда каждый может проявлять себя и быть самим собой, эта ячейка полностью заменяется средствами научно-технической революции. **Где правда, спросите вы, как понять, что правильно, а что нет?** Самый настоящий учитель – природа. Она рядом и совершенно не берет денег за информацию, она дарит вам все абсолютно бескорыстно. **Чему учит природа в архетипе Семьи:** детеныши никогда не остаются без поддержки, чужих детей не бывает даже у животных, всегда есть самка, которая выкармливает потомство. Деревья, у которых уничтожают корни, – умирают, потому что корни – фундамент и основа, на котором развивается жизнь. Деревья учат нас уважать свой род и не судить его, каким бы он ни был. Когда я писала родословное древо своей семьи, я вдруг обнаружила, что в моем роду были достойные представители: офицеры, учителя, инженеры, священники, экономисты. Люди, которые дали мне свою кровь: в ней сохранились секреты, и она несет память в клетках ДНК. Закончив свое родословное древо, я ощутила силу, которая увеличилась во мне, я почувствовала, что мои предки рядом и поддерживают меня. Они – все, кто ушли, – находятся внутри моей глубинной памяти и теперь помогают мне, возможно, когда я слышу свою интуицию. Архетип семьи – фундаментальный и, работая по его сохранению, вы обеспечите нравственное здоровье своим детям. Детей надо воспитывать самим, не отдавая их своим родителям или учителям; если вы хотите сохранить своих детей, подарите им время. Ваше время – самый ценный ресурс, это то, что всегда есть у вас, и все, что вы вложите в своих детей, вам вернется.

**Архетип Дом** – это древнейшее понятие, которое дает нам силу, это понятие не означает квартиру и дорогую мебель в ней, это понятие пространства, в котором вы живете. Архетип дома был разрушен у русского человека, когда советская власть отобрала дом, а с ним и землю, на которой человек родился, и всех людей согнали в города, чтобы строить заводы. Сегодня у большинства людей нет своего дома, в прямом и переносном смысле. Архетип дома – деформирован и полностью стерт из памяти. Домом для многих стала работа. Люди вне ее не представляют себя, они не хотят идти домой, потому что дома нет в подсознании. Пространство полностью отсутствует. У каждого существа в природе есть свое пространство, в котором ему комфортно. Если у вас его нет, значит надо его создать. Пространство, даже самое маленькое и простое, можно улучшить и украсить. Главный закон успеха гласит: *«Делай то, что ты можешь, с тем, что ты имеешь, там, где ты есть»*. Архетип дома переходит в пространство страны. Почему сейчас люди забыли о патриотизме? Потому что внутри них разрушен архетип. Его следует восстанавливать, морально лечить отсутствие. Все в природе имеет механизмы исцеления, а потому, восстановив пространство свое и полюбив его, вы оживите себя.

**Архетип Любовь** – этот архетип аннулирован и подвергся самой сильной деформации. Любовь полностью заменили понятиями «деньги», «секс», «собственность». Любовь стала товаром и имуществом, любовь можно стереть, ее можно разменять, ее вообще забыли люди. Потому что так судорожно ищут: где же она, любовь? И почему так одиноко там, где есть кто-то еще? Любовь – это чувство, которое рождается внутри. Она рождается просто так, и она свободна. Любовь тиха и ничего не просит взамен, вы просто любите человека и любите себя, сохраняя свое достоинство. Любовь – это то, после чего происходит секс, а не наоборот.

Любовь – это самое глубинное, с чем рождается человеческое существо. Мы все – это любовь наших родителей друг к другу. Мы сами – любовь. Важно помнить, что любовь – это глагол, означает делать, любить – значит, заботиться, уважать, дарить, ценить, обогащать, развивать, отдавать. Любить – это делать что-то для другого, а не получать. Все хотят любви именно потому, что заменили ее.

**Архетипы** – это генная память, даже если разрушена, она имеет способность к восстановлению. Вспоминая архетипы, истинные ценности и человеческие понятия, вы вспоминаете имя свое, и жизнь приобретает совсем иной смысл.

#### РЕВНОСТЬ И ПУТИ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ

**Ревность** – всем известное чувство, которое знакомо нам с детства: ревность к матери, которая уделяет время кому-то другому, ревность к друзьям и подругам, которые вдруг предпочитают общаться с теми, кто более им интересен.

**В чем коренится причина ревности?** Ревность – это осознание, что другой человек – собственность. Если кто-то вдруг становится твоей собственностью, значит, там нет любви. Любовь сама по себе свободна, она просто есть, как только пытаешься ее сохранить или присвоить – она покидает тебя. Такова природа любви – это часть божественного света, что спускается в мир просто так без всякой причины, но при этом она наполнена смыслом.

Когда двое смотрят друг на друга, они видят свет и красоту, а после вдруг понимают, что это может уйти и может оказаться недолговечным, и они начинают сохранять любовь, всеми силами пытаясь закрепить позиции. Вот тогда в полной мере открывает свое лицо Эго, оно кричит направо и налево: «Это мое!», «Если кто-то позволит взять мое, тогда ему будет плохо!». Так проверяется человек.

Ревность – это недоверие, это убежденность в том, что вы не стоите искренней любви, а потому постоянно проверяете, не пошел ли ваш партнер налево. Внутри такого ревнивца часто живет неудовлетворенность внутреннего ребенка, который чувствует себя одиноким и нелюбимым, ему надо защищаться от мира, его могут покинуть, он просто боится, а потому все проверяет и контролирует.

**Первое, чему стоит научиться**, – это любви к себе, принятию своей уникальности, тому, что вы достойны любви безусловно, вам не нужно ее заслуживать, не нужно ее доказывать и контролировать: есть она или ушла. **Второе** – это осознание свободы другого. Именно она дает самые длительные отношения, так как никому не нужна тюрьма, каждый хочет расти и развиваться в том, что ему важно и интересно. Ревность ограничивает нас, отбирает свободу, и мы словно во внутренней клетке, что-то кому-то должны.

Само убеждение, что вам могут изменить, требует серьезной перезагрузки. Следует переписать этот неэффективный сценарий, так как людям свойственно проживать то, в чем они глубоко убеждены. Если вы искорените веру в нехватку, в боль потери и неприменную угрозу вашей любви, тогда сможете почувствовать, что стали свободнее. **Итак, третье**, что следует сделать, – переписать мысль *«Все изменяют, нет святых»* на принципиально другую: *«Если человек со мной, значит, он любит меня. И он свободен»*. Как сказал Ошо: «Если ты любишь, ты не пьешь из другого колодца». Лишь в пустоте, где нет чувств и веры, рождается потребность найти энергию. Тогда мы и смотрим на других людей, на другие возможности и идем туда, где «лучше кормят». Ну а если вы все-таки стали жертвой измены, тогда следует отпустить этого человека, потому что он предал вас, а предавший однажды, предаст еще не раз. Простите его и отпустите. Тогда, возможно, он почувствует разницу, но только, если пройдет свой урок.

**Типизировать ревницев** нет необходимости, так как каждому свойственно испытывать чувства ревности и зависти, оба эти чувства коренятся в одном убеждении: «Я не верю в себя, во мне нет ничего, за что меня могли бы полюбить». Глубинно следует исцелить себя, ощутить, что любовь дана вам при рождении просто так, и если вас не любили родители, вы все равно

родились в момент их любви, и вас оберегала Вселенная, потому вы до сих пор живы, так как о вас заботились. А значит, в вас есть что-то самое ценное и уникальное – индивидуальная душа. Именно вы – носитель индивидуального набора качеств и информации, а потому есть кто-то в этом многомиллиардном мире, кто полюбит вас полностью просто так, за то, что вы есть. Вселенная не делает копий, развитый человек осознает это, и, самое главное, что можно осознать, подойдя к зеркалу, – что в нем стоит тот человек, который, собственно, и есть тот, кто любит вас и ждет, когда вы полюбите его и сможете ему дать это бесконечное ощущение любви и свободы наедине с самим собой.

## ПРОЕКТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ, ИЛИ РЕЧЬ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ

В своей книге «7 навыков высокоэффективных людей» Стивен Кови открывает и систематизирует основные навыки многих успешных, эффективных и влиятельных людей современности, и, конечно, эти люди живут среди нас и знают несколько несложных правил, соблюдая которые можно достичь успеха и процветания. Сейчас как никогда актуальна работа с собственным сознанием по причине того, что именно наше сознание сегодня подвергается буквально бомбардировке негативной информацией, кризисами на рынке, а также постоянной неудовлетворенностью в обществе.

**Мы живем не в мире, а моделях этого мира.** Какова наша модель? Конечно, выявить ее очень непросто, однако, наша речь во многом отражает модели мира, и мы можем отнести людей к определенной категории. Существует лишь две категории людей в зависимости от вектора направления своей жизненной энергии: **проактивные люди** (смотрящие вперед, успешные, оптимисты) и **реактивные люди** (смотрящие назад, пессимисты или реалисты, как они любят себя именовать). Так или иначе, **ты принадлежишь лишь к одному направлению людей, у которых жизнь движется либо навстречу жизни, либо навстречу смерти.** Именно это направление и определяет модели нашей речи, в первую очередь.

**Реактивная речь** часто содержит следующие модели: «*Я ничего не могу поделать*», «*Вот такой я есть*», «*Он так меня раздражает*», «*Они не согласятся на это*», «*Мне придется это сделать*», «*Я не могу*». Энергия у таких людей направляется вовне и рассеивается, они во всем видят влияние среды и внешних факторов, а потому не могут даже подумать, что что-то зависит от них, и сетуют на судьбу. Я называю таких людей незрелыми: до какого-то возраста эта позиция приемлема, когда мы растем, зависимы от родителей, но в определенный момент она должна быть изменена, иначе такой человек становится неэффективным, потребителем, и жизнь его печальна.

**Проактивная речь** содержит следующие модели: «*Посмотрим, какие есть возможности*», «*Я могу выбрать другой подход*», «*Я контролирую свои чувства*», «*Я могу подготовить эффективную презентацию*», «*Я выберу соответствующую реакцию*», «*Я выбираю*», «*Я предпочитаю*», «*Все зависит от меня*». Энергия у проактивных людей направлена внутрь, и они смотрят на ресурсы, которые есть у них; стоит внимательно подумать, и станет ясно, что многое мы можем поменять, если у нас здоровое восприятие себя. Ментально здоровые люди – это люди, которые смотрят навстречу жизни. Ведь жизнь – это дар, а значит, принимай его с честью и неси так, чтобы не было стыдно.

Негативное мироощущение формирует мышление нехватки. Тогда даже все золото мира не сделает вас богаче, если вы бедны и больны внутри.

Часто **формулировки речи у реактивных людей** содержат условное наклонение глагола «**если бы иметь**» и подсознательно предполагают восприятие отсутствия того, чего очень хочется: «*Я был бы счастлив, если бы имел дом, все взносы за который уже выплачены!*», «*Если бы только я имел начальника без диктаторских наклонностей...*», «*Если бы только я имела более терпимого мужа...*», «*Если бы я имела более послушных детей...*», «*Если бы я имел ученую степень...*», «*Если бы я имел в своем распоряжении больше времени...*». И только тогда, когда это случится, я буду счастлив. Знаете, когда это произойдет? НИКОГДА! Потому что мы излучаем волны энергии в тех мыслях, что проговариваем, так что стоит менять модели. Даже если это кажется невозможным. Полюс восприятия можно изменить, перепрограммировав собственные негативные убеждения.

Формулировки проактивных людей, напротив, звучат более эффективно уже на уровне речи и внушают доверие: «*Я могу быть более терпеливым, быть мудрым, быть любящим*». Здесь фокус приходится на характер.

«Всякий раз, когда мы думаем, что проблема "где-то там", сама эта мысль и является проблемой. Мы позволяем тому, что вне нас – "где-то там" – управлять нами», – говорит Кови в своей книге.

Итак, когда вы измените модели речи, а значит, мышления, вы сможете избавиться от причин страданий. Молитва Будды звучала так: «*Пусть все чувствующие существа во Вселенной избавятся от страданий и причин страданий*». Я думаю, мечта его заключалась в том, чтобы люди достигли понимания своей божественной великой природы, суть которой заключена в возможности все изменить, а не в сетованиях на судьбу, в обвинении кого-то, Бога, государства, властей. Все возможно в нашей природе. Чтобы это произошло, достаточно 30 дней наблюдений за собой и своего собственного намерения все изменить. Хотите жить лучше, начните работать с собственными мыслями, но как быть, когда все вокруг демонстрируют негативную картину мира?

Есть только ваш мир, и в нем все можно изменить. Нет мира других людей, есть только ваш мир, у каждого свой, позвольте себе навести порядок в своем мире, а другим дайте возможность строить свой мир. Закройте глаза и представьте себе место, в котором вы защищены, а затем подумайте, чего у вас нет и что вам хотелось бы иметь. Представьте, что это с вами уже случилось, и почувствуйте эмоции, ощущения, радость. Открыв глаза, вы поймете, что все уже реализовано на уровне внутреннего пространства, стоит только перетянуть это на внешний план, отсутствие желаемого подтверждает лишь то, что вы далеки от настоящего себя, того человека, кто счастлив, у которого на самом деле все есть и ему всего достаточно. Это значит, что сначала надо найти путь к себе настоящему, понять, что ценно в жизни, а что второстепенно, поработать с установками, которые мешают быть эффективным, поверить в себя, а не в фатализм судьбы и рока, а также стоит начать работать над собой, строить свой внутренний мир. И тогда вы увидите, как мысли и творения проявляются во внешнем мире, и лишь те люди, кто не сотворяет своей жизни, живут по умолчанию, по моделям родителей, друзей и не используют самый главный дар человека – осознание. Именно благодаря осознанию мы можем переписать сценарии с тех, что делают нашу жизнь драмой, на увлекательное путешествие и замечательную историю с хорошим финалом.

## СЧАСТЬЕ БЫТЬ СОБОЙ, СЧАСТЬЕ ДАРИТЬ ДРУГИМ СЧАСТЬЕ...

Каждый человек ищет доступное для себя счастье, кто-то хочет быть любимым, кто-то богатым, кто-то реализованным, а можно ли все в этой жизни? Можно иметь и то и это и при этом не расплачиваться за блага, которые дает нам жизнь? Оказывается, можно иметь все и сразу, можно быть реализованным, обеспеченным и любимым в этом мире. В общем-то, мы пришли в мир, чтобы быть счастливыми, чтобы иметь различный опыт пребывания в своем теле, мы пришли, чтобы быть полноценными, наполненными. Что же нужно, чтобы достичь счастья и здоровья?

Если вы женщина, то следует развивать свои женские черты, если вы мужчина, то акцент делается на силу. Мужчина закаляется в борьбе, мужчина без борьбы, без преодоления превращается в овощ, женщину борьба делает жестче, женщина не должна бороться, она все может получить миром, потому как она и есть мир. Женщина – воплощенный мир, мужчина – создатель и творец, если речь идет о полноценных личностях, проходящих опыт в различных телах. Усиливайте качества, данные вам при рождении, делайте акцент на них, как на достоинствах, и ваша жизнь изменится к лучшему. Сила проявляется в том, что вы принимаете жизнь в том виде, в котором она есть, сила проявляется в том, что вы принимаете себя таким, какой вы есть, и любите себя, при этом не причиняя боли другим, вы позволяете людям вокруг совершать их ошибки, а себе – совершать свои. Тогда внутреннее существо расцветает, и вы становитесь прекрасным полноценным человеком, который радуется и счастлив.

**Центрироваться на себе** – очень замечательный метод. Быть сосредоточенным на себе, на своей жизни, на своем росте и развитии, не обращая внимания на других, даже самых близких, не ставя себя в зависимость от них, мы становимся наполненными и целостными. Дети – сами по себе, мужья, жены – сами по себе, а вы – сами по себе. При этом те, кто рядом с нами, очень важны, но не определяющие. Распространенной является точка зрения, что цельными мы становимся, когда встречаем любимого человека, на самом деле в таком союзе мы видим отражение себя в другом, вместо того, чтобы искать отражение себя в себе самом. Почему, расставаясь, мы теряем себя? Потому что ищем привычное отражение в другом. Когда мы сами можем отражать себя через мир и взаимодействие с ним, мы приходим к тому, что для счастья и внутреннего комфорта нам уже не нужен партнер, и приходим к желанию встретить кого-то не для того, чтобы взять, а для того, чтобы что-то ему отдать. Подарить какую-то часть себя, которой у нас много и которая может быть подарена бескорыстно, просто так. Мы отдаем часть себя, не привязываясь, позволяя каждому из пары двигаться вперед и развиваться в своих интересах, в своем мире, встречаясь для того, чтобы обогатить друг друга, а не ограбить, для того, чтобы быть подарком друг другу.

Партнерство, а не собственничество, свобода вместо контроля, счастье и самореализация вместо рутины, нужды и обязанностей. Вот те понятия, на которых строится счастливая жизнь, а вместе с ней и сознание, душевный комфорт и развитие. Красивый человек – это наполненный своим собственным богатством человек, это личность целостная и самоорганизующаяся, воспринимающая мир как место, которое отражает нас, создает свой мир сам. Свободен от блоков и позволяет жизни течь сквозь него. Счастье быть собой – это новое сознание, которому необходимо учиться, каждый день выбирая, каким вы хотите быть, каждый день думая о том, как вы хотите жить, исходя из того, что ценно для вас, а не для тех, кто рядом. Мы приходим в этот мир совсем одни, проходим определенный путь, получая свои уроки, и уходим из этого мира, ничего не забирая с собой. Вот почему нельзя предугадать, как сложится жизнь ваших

детей, нельзя гарантировать, что они будут счастливы, потому что счастье – это знать, чего ты хочешь, и стремиться пережить этот опыт в жизни. Единственный способ подарить счастье своим близким – показать им, как счастливы вы, что вы хотите в этой жизни, достигать этого и жить в радости. Это лучшие уроки.

Счастливый человек излучает внешнюю красоту и внутреннюю гармонию. Счастье быть собой, счастье быть любимым, счастье любить, счастье принимать мир, счастье дарить другим счастье...

## КРАСОТА ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Однажды мне задали вопрос, почему люди заиклены на себе и совсем не видят того, что происходит в мире вокруг, я сказала, что они не здоровы в полном смысле слова и живут в недостатке любви. Огромное количество людей не знают, что такое внутреннее здоровье, а ведь оно напрямую связано с внешним обликом красивого человека, прекрасного, как говорили в древней Греции. Сияющие глаза, лучезарная улыбка, смеющееся лицо. Тело, которое дышит энергией. Я долго искала определение здоровья и, наконец, нашла.

**Четыре условия, когда человек является внутренне здоровым.** Ошо, известный философ, один из великих людей прошлого столетия, определял здорового человека, как личность, обладающую здоровым сознанием: *«Обладать здоровым сознанием означает: во-первых, – пробудиться, во-вторых, – быть гармоничным, в третьих, – быть экстатичным, в четвертых, – быть сострадательным...»*. Если эти четыре условия выполнены, то тогда человек является внутренне здоровым. Так что это означает?

**1. Пробудиться, стать осознанной личностью.** Ты встаешь утром перед зеркалом и понимаешь, что ты здесь в мире, где само твое проявление – чудесный дар. Ты не тратишь жизнь зря, на то, что не идет на пользу развитию. Личность знает, чего она хочет. Такой человек мотивирован всегда, у него одна цель сменяется другой, он стремится и идет вперед, осознавая, что эта жизнь уникальна и другой такой не будет. Здоровый человек «не спит» и не плывет по течению. Он осознает каждый момент бытия. Это осознание начинается с вопросов: «Кто я? Зачем я здесь? В чем смысл жизни?».

**2. Находиться в экстазе.** Здоровый человек радуется, радость – естественное состояние человека, он в экстазе, в восторге от жизни, от самого процесса проживания бытия. Он во всем старается увидеть позитивные моменты, он оптимистичен. Даже если случается печаль, он понимает, что это пройдет, он не тратит жизнь на то, чтобы играть роль жертвы. Она слишком дорога, лучше найти способ сыграть роль творца, победителя.

**3. Здоровый человек находится в гармонии с собой.** Любит себя и принимает, принимает свое тело, свою душу, свои качества характера, которые, возможно, не нравятся другим. Он не осуждает себя. Он понимает, что его существование в мире – ценно, оно великолепно, и он не винтик в механизме, он – сознание, которое может получать различный опыт на земле. Он находит время для себя и позволяет жить для себя, не осуждая себя за то, что счастлив. Здоровый человек не борется с собой. Он позволяет жизни расцвести, а себе – найти время полюбоваться падением листьев и ощутить дыхание ветра.

**4. Здоровая личность – сострадательна.** Когда ты наполнен счастьем и готов им делиться, реализуется аспект жизни для других, не потому что это норма и долг, а потому что все уже есть в твоём мире, и ты начинаешь видеть, что не у всех это есть, что многие просто не осознают мир, а потому не живут в полном смысле слова. Не нужно быть меценатом, жалеть других, если испытываешь внутренний конфликт, со всеми все хорошо, даже если мы не видим причин. Здоровая личность понимает, что мы все – одно, и хочет изменить жизнь, помочь людям что-то осознать, тем самым сделав свой вклад в мир.

Как выглядит человек, который здоров? Он сияет, его не беспокоит лишнее количество килограммов, он принимает себя, и вскоре все, что ему когда-то не нравилось, исчезает. Он мыслит о своем прекрасном теле и радуется, что оно здорово, он видит, что вокруг все загорается оптимизмом и весельем, когда он появляется в шумной компании. Он счастлив быть собой. Это источник красоты более глубокой, чем та, что предлагается с экранов, это источник успеха и радости. Это то, что произошло со мной, и весь мир засиял другими, яркими цветами, а дом наполнился радостью и смехом. И ты больше не одинок, вокруг множество людей,

которым ты способен подарить частичку своей красоты. И весь мир поддерживает тебя, и ты благодарен. Это счастье – жить в гармонии с собой.

## УМЕНИЕ ОТПУСКАТЬ, ИЛИ БЫТЬ БЕЗГРАНИЧНЫМ КАК ДУША...

Когда вы понимаете, кто вы есть на самом деле, открывается уникальный внутренний ресурс: способность центрироваться на себе и относиться к жизни не как собственности, которую нужно во что бы то ни стало сохранять, а как к дару, который был дан нам для развития. Когда вы осознаете, что владеете всем и одновременно не владеете ничем, то непременно можете перенести это в повседневную жизнь и обрести свободу. Внутри себя осознание того, что жизнь вам не принадлежит, вы лишь пребываете в ней и в любой момент можете отправиться куда-то дальше, трансформирует вашу личность и стирает эго. Эго – это всего лишь ступень на пути к себе настоящему. Эго держит в оковах разума и не дает найти путь души, оно как этап в игре, и, преодолев его, вы сможете получить дары.

**Я научилась отпускать все то, что когда-то казалось моим.** Я думала, что это естественное состояние людей, однако практически каждый из моих клиентов должен был пройти урок и научиться отпускать. Я стала замечать, что это жизненный урок, который дается каждому, и он – символ того, что душа ваша растет, точнее, вы растете и приближаетесь к соединению со своим сверх-Я. Что дает нам это, спросите вы, зачем мне какое-то соединение, мне и так хорошо, комфортно, в тепле и уюте? Дело в том, как выразился Дипак Чопра в одной из своих книг, что вашей душе все равно до того, что ваш разум поставил себе в приоритет: карьеру, процветание и т.д. Душа – пришла в мир и получила плоть, чтобы пройти опыт. Какой опыт – знает внутри себя каждый. И, проходя определенную ступень опыта, мы приобретаем знания, которые и уносим с собой, ничего не беря из мира материи, то есть материя важна лишь как поле, на котором мы ощущаем себя.

Дипак Чопра выделяет признаки, которые проявляют душа и эго на уровне выбора. Эти признаки помогают понять, что же все-таки по-настоящему нужно именно вам:



**Душа: принимает, одобряет, взаимодействует, независима, спокойна, прощает, центрирована, но не эгоистична, способна дарить и отпускать, умиротворена, не судит.**



**Эго: отвергает, критикует, противостоит, стремится удержать, взбудоражено, нервно, обидчиво, эгоистично, конфликтует, осуждает, считает все своей собственностью.**

Недавно на тренинге я попросила смоделировать желания, и практически все участники эти желания спланировали в сфере материальных приобретений в своей жизни. Когда я задала вопрос, действительно ли они хотят именно этого и обладание этим сделает их по-настоящему счастливыми, многие ответили, что нет.

Скажите искренне себе, чего же вы все-таки хотите: счастья, любви, понимания, может, просто отдохнуть, ведь практически все материальные желания нужны нам для подтверждения любви к себе, подумайте об этом. Почему мы так крепко цепляемся за вещи? Почему мы переводим людей в вещи и тоже делаем их собственностью? Возможно, вещи стали для нас символом той части нас, которую мы хотели бы проявить через опыт. Возможно, мы слишком сильно отождествляем себя со своим телом, и нас убедили в том, что, когда мы его лишимся, нас уже просто не будет в этом мире. Мысль о конечности заставляет держаться и вырабатывать привычку обладать и присваивать то, что совсем нам после не будет нужным. В детстве мы хотим иметь свой красивый дом, потом получаем этот дом и начинаем держаться за него,

думая, что другого такого нам уже не приобрести, потом нужно продать этот и купить другой, лучше, больше, красивее и т.д. То же самое можно сказать о машинах, деньгах, женах и мужьях. Мы перепутали многие понятия и, главное, разучились отпускать.

**Умение отпускать** – это то, что мы должны изучить наравне с тренингами по коммуникациям и эффективному общению, это умение, проверяющее нас на внутреннюю жадность. Не считайте своим мир, что вокруг вас. Создайте мир внутри, отказавшись от того, что кажется твоим. Все это – иллюзорно. Стоит только попробовать, и начинаются чудеса. Когда вы не держитесь за свое имущество, оно остается или неожиданно дарится вам. Когда вы отпускаете человека, вы открываете путь к себе, и появляется возможность открытия своего собственного потенциала, приходит в ваш мир новое и лучшее.

Отпустить старую энергию – значит, открыть путь новой, обрести совсем новый, еще не полученный, опыт, пройти что-то, чего еще не знаете, что еще не отпускали. Быть безграничным, как душа – отсутствие границ внутри вас, когда ничто больше не сдерживает вас.

То, что мы чаще всего совершаем в жизни, обычно продиктовано эго, и мы чаще всего делаем следующее:

●  
*отказываемся от какого-то опыта, еще не пережив его, заранее просчитав все варианты, уверяем себя, что сделали правильный выбор;*

●  
*критикуем кого-то и осуждаем себя, затем чувствуем вину и подавленность, тем самым ограничиваем себя;*

●  
*отрицаем новые идеи, еще не успев в них погрузиться, цепляемся за устаревшую точку зрения, потому что это опять наша зона комфорта;*

●  
*конфликтует и возмущаемся от того, что с нами произошло, и реагируем на ситуации, потому что своих не создали. Тратим всю свою энергию на реагирование, вместо того, чтобы сначала создать, а потом радоваться;*

●  
*учитываем, прежде всего, то, что выгодно нам, а после – осуждаем и виним других;*

●  
*затем все повторяется по кругу.*

В каждом из перечисленных случаев эго растет и перекрывает нам поток чистой энергии сверх-Я, доступной всегда.

В какой-то момент мы начинаем замечать и видеть себя со стороны, в какой-то момент мы говорим себе: «Хватит», в какой-то момент перестаем создавать привычный мир и начинаем слушать свой тихий голос – тот, что никогда ничего не навязывает. В этот миг происходит прорыв: «У меня есть все, что мне нужно для счастья. **У меня всего достаточно**». Мы берем ответственность за свою жизнь и перестаем осуждать себя, как привыкли осуждать других. Мы останавливаемся и перестаем спешить.

Дипак Чопра рекомендует применять в жизни принцип: «**Ты – это не я**». Эго и его голос – это не мы с вами настоящие. Как подумали бы вы, если бы знали, кто вы есть на самом деле?

Быть безграничным как душа, значит:

●  
Принимать любой опыт, который выпадает вам, с благодарностью, задавать вопрос «Как я мог это создать?», если опыт неприятен вам. «Что мне нужно знать, в чем урок?». Эти вопросы получают ответ непременно.

●

Одобрять других и помнить гавайскую шаманскую мудрость: «Все, что ты благословил, стало твоим».



Не отказываться от решения, которое доступно на данный момент, и выбирать лучшее решение, а если не знаете, лучшее оно или нет, доверять своей душе, позволять себе сделать свои ошибки, не слушать в момент выбора других, потому что ваша душа сообщает именно вашу информацию, душа других людей сообщает им их собственную информацию. Заметьте, советы раздают лишь те, у кого дела идут не самым лучшим образом.



Сохранять спокойствие в стрессовой ситуации и доверять, помнить о том, что, когда вы рождались, то могли умереть и могли умереть еще много раз, но вы еще живы и читаете эту статью, а потому о вас всегда заботятся.



Прощать тех, кто обидел вас, потому что если вы реагируете на обиду, значит, это правда. Спросить себя: «Это правда?», и если нет, то не стоит реагировать, а если да, то сказать «спасибо» человеку, согласившемуся отразить вам ваши проявления эго.



Не вгонять других в чувство вины, особенно детей. Это единственное, что стоит особенно отслеживать. Дети – чистые листы, не используйте их как туалетную бумагу, они созданы для написания живописных полотен. Не делать с ними того, что делали с вами.

И еще – не торопитесь, потому что нужно некоторое время, чтобы изменить ситуацию, оставайтесь центрированным на себе и своем развитии, поддерживайте ясность ума, следите за своими мыслями, как правило, самая первая мысль есть самое верное решение, ожидайте самого лучшего, наблюдайте и ждите.

Сейчас, когда кончается старая энергия и мы входим в новую эру, стоит совершить ментальную уборку, почистить свой мир, внутри тебя самого.

## МОЕ ТЕЛО, ПРОСТИ МЕНЯ!

**Мы часто отождествляем себя с телом**, мы настолько срослись с ним, что считаем, что оно – наша собственность, и мы можем делать с телом все, что захотим. Между тем, все религии мира заявляют о том, что мы – не тело, а сознание, пребывающее в теле. Отрицая религиозный взгляд, можно совершить распространенную ошибку: начать считать, что тело – наша собственность. Однако этот самый сложный механизм – дар. Обладать здоровым и прекрасным телом – признак гармонии и отсутствия деструкции. Наше тело – зеркало того, насколько мы любим себя и заботимся о себе, и дело здесь вовсе не в деньгах и ресурсах, которые у нас есть, чтобы, якобы вернуть телу красоту и здоровье. Наше тело ВСЕГДА говорит собой о том, что у нас внутри, это божественный механизм, обмануть который нельзя, нельзя им нельзя манипулировать, нельзя заставить расцвести, сиять, если на душе – пустота.

Тело – это бесценный дар, который предоставлен нам в пользование, оно дает возможность получать опыт на земле, любить, рождать новую жизнь, продолжать себя и самовыражать себя посредством своего тела. А если оно заболевает или вдруг теряет форму, мы осуждаем его и начинаем в нем искать причину недовольства собой.

Много лет я жила, считая, что мое тело прекрасно и всегда будет таковым, много лет я не ценила его и разрушала, когда мне этого хотелось. Тело всегда подчиняется нам, оно отдает все, чтобы мы получали опыт, оно соглашается на переваривание мертвой пищи, на «изнасилование» едой в праздники, на сексуальные контакты, основанные на не любви, оно соглашается на все виды насилия, что человек совершает с ним. И вот наступает определенный момент, когда твой внешний облик не соответствует твоему внутреннему миру. Ты разносторонен и одарен, у тебя столько достоинств и такая душа, откуда тогда это лишнее, что появляется незаметно и увеличивает тебя в несколько раз?

Однажды я пришла к подруге и посмотрела на себя в зеркало вместе с ней... Я была совсем уж не такой, как привыкла видеть себя несколько лет назад, я была больше, чем это устраивало бы меня, и постоянные отговорки, что нет времени заняться собой, что все время тратится на детей, что опять праздники, больше не могли меня удовлетворить. А потом мы с подругой разговорились на тему внешности и ее соответствия ожиданиям.

**«Что ты чувствуешь, когда видишь человека стройного и подтянутого?»**, – спросила я ее. Она, девушка с прекрасной внешностью, которую во многом создала она сама, сказала вдумчиво и четко: **«Я чувствую уважение**, потому что этот человек, будь то мужчина или женщина, любит себя». Я задумалась над ее высказыванием. Ее мысль была очень глубокой, ведь для того, чтобы выглядеть хорошо, действительно достаточно захотеть и прекратить есть то, что совсем не нужно телу, то есть полюбить свое тело, начать думать о том, что хочет оно, что ему не нужно, что делает нас легкими и радостными, потому как полезная пища всегда идет на пользу нашему сознанию, пребывающему в теле. Думать о том, сколько и чего мы кладем в свой рот.

Осознание того, что мы едим совсем не самую лучшую пищу – первое, что может всплыть на поверхность, затем появляется мысль о том, почему все-таки мы едим то, что не нужно, ведь мы знаем, что это не件лезно? **Скрытая выгода**. Всегда есть причина, почему мы набираем лишний вес, и страх остаться без еды – не всегда та причина, по которой мы едим то, что нам не нужно. Мы когда-то переживали настоящий голод? Нет, довольно мало тех, кто ограничивал себя во всем, жил на воде и хлебе... Причина кроется глубже.

Дело в том, что наша внешность и наше тело – это порой единственное, чем мы владеем по-настоящему. Для женщины быть стройной – значит нравиться противоположному полу, пока мы молоды, мы видим, что нужны и нравимся, что на нас останавливаются взгляды. Затем

мы выбираем одного человека, который не всегда бывает внимателен к нам, и, обремененные огромным количеством забот, мы погружаемся в жизнь, где для всех есть время, кроме нас. Мало кто находит время для себя, с каждым днем его становится все меньше и меньше, и дело здесь не в деньгах, не в возможности посетить салон, дело здесь в том общественном укладе, в котором пребывает общество. И на сцену выходит великая вещь, называемая генетикой: какие генетические предпосылки и стереотипы сложились в семье, такой внешний вид вы приобретете к тридцати годам и далее.

«Знаешь, я делаю слишком много домашних дел, работаю, занимаюсь детьми, мне не до того, чтобы реализовать еще и желания мужа, стараться бытьстройной для него, когда он ничего не делает для меня! – объясняла я институтской подруге, почему я прибавила к своим 50 кг еще двадцатку. – Слишком много он получит, он этого не заслуживает». Я проговорила свою скрытую выгоду и остановилась. Все время, что я держала обиды и блоки на мужа, я мстила ему тем, что набирала лишние килограммы! Я мстила ему своим телом! Когда у тебя маленькие дети, и ты все время сидишь с ними, все, что ты делаешь, – это готовишь и ешь, а если муж не принимает участия в твоей жизни, то ты ешь вдвойне больше, чем положено, а если он еще позволяет себе развлекаться, когда ты работаешь, то ты не замечаешь, как уровень неудовлетворения становится больше того, что ты можешь вынести. А потом это становится привычкой. Ужасной, но – определяющей жизнь. И уже не ты поглощаешь шоколадное печенье, а печенье поглощает тебя.

«Знаешь, – сказала она мне, – мужчина может в любой момент уйти и найти другую, а ты останешься продолжать жить в этом теле, пойми, жить тебе в нем, это твое тело, не его...». Нет смысла продолжать известные всем теории о том, что мы все делаем для себя, что это зависит только от нас и все в этом роде, почему мы замещаем и мстим сами себе за что-то, чего нет в нашей жизни, за неудавшийся брак, за развалившиеся надежды, за нелюбовь, за любовь, которую предали. Мы мстим другим людям своим собственным счастьем и мстим, не осознавая этого.

На глубинном уровне, осуждая свои отношения с партнером, мы зачастую осуждаем себя, не любим себя настолько, чтобы подарить любовь тому единственному человеку, который всегда с нами, – нам самим. Ведь именно тело позволяет нам осознавать и идентифицировать себя с собой, именно наше тело дает нам неповторимые ощущения любви и радости, именно оно больше всего нужно нам, если нам ставят диагноз и тело выходит из строя. Мы мстим другим, а на деле мстим себе. Я вдруг ощутила, что мое тело никогда не подводило меня, работало как часы и всегда выполняло мои желания, оно позволяло делать с собой все, что мне хотелось, и это был мой единственный дом – то место, где рождались светлые мысли, помогающие мне и многим вокруг. Это единственное имущество, которое я берегла и не раздаривала другим мужчинам без любви, и оно ощущало радость от настоящих чувств, никогда не обманывая меня ложными надеждами. У многих женщин нет дома, они рождаются в доме родителей, а потом уходят в дом мужа, но у них всегда есть свой собственный дом, пристанище – это наше тело.

Тело и есть наш дом, который мы забываем прибирать и в который скидываем всякий хлам, складуем то, что не нужно, обиды, переходящие в боль, злобу и агрессию, что формирует блоки, ненависть, что нас разрушает, и делаем это сами с собой. Я впервые в жизни повернула взгляд на себя, посмотрела на то, как есть и как мне хочется, и убрала из этой корреляции других вообще, мне захотелось поблагодарить моего спутника, что тихо идет со мной по жизни, что дает мне ощутить опыт жизни как дар, а не как страдание.

Я села и написала своему телу письмо, используя трансовую методику самопогружения, начиная со слов: **«Мое тело, прости меня! Я много лет не замечала тебя, а ты работало без отдыха и без остановки, ты никогда не подводило меня и давало мне возможности беззаботно жить»**. Из моих глаз побежали слезы, я поняла, что этот момент наступил – встреча с самой собой, постижение себя как целой Вселенной, и мне больше не хотелось раз-

рушать себя, мне захотелось подарить внимание и заботу тому, кто подтверждает существование Бога на земле. Многомерная Вселенная, микрокосм в макрокосме – тело, как миниатюрная версия Вселенной, когда мы разрушаем ее, гибнет целая галактика клеток, что подобно военным действиям. Созидая любовь к своему телу – мы продлеваем жизнь тем маленьким существам, что зовутся нашими клетками, и тем самым продлеваем жизнь себе и получаем больше опыта в этом мире, наполненном огромным количеством возможностей и ресурсов.

Любовь к себе начинается с любви к своему телу, любовь к себе начинается с осознания того, что ты – не тело, а **тело – это великий дар ТЕБЕ**, который дан бескорыстно и безвозмездно, и ты ответственен за него.

Любовь к себе начинается с диалога с телом, с прощения и изменения своей жизни сознательно. Любовь к себе начинается с понимания того, что ты – Бог для своей Вселенной, которая существует внутри тебя, что твоя жизнь взаимосвязана и обратима, и все, что подарено, вернется к тебе.

Любите свое тело и простите себя за все, что вы делали против него, и тело с лихвой отблагодарит вас великолепными изменениями. И каждое утро – создавайте новый образ себя, своего тела, своей жизни, смотрите на него и стремитесь к нему, и случится то, что привыкли называть чудом.

## МОЕ ТЕЛО, ПРОСТИ МЕНЯ! ИНСАЙТЫ ИЛИ ОЗАРЕНИЯ ПОСЛЕ...

*Ты таков, каково твоё сокровенное желание,  
Каково твоё желание, такова и воля,  
Какова твоё воля, таково и деяние,  
Каково твоё деяние, такова и судьба...*

Брихадараньяка-Упанишада

Когда люди не знают, как изменить своё эмоциональное состояние, они прибегают к внешним средствам: поднимают настроение лишь временно... Социально неприемлемый образ жизни – наркомания, алкоголизм, суицид, а вот обжорство – социально допустимо. Особенно для женщин... Мы вечно боремся, мы не можем позволить все и сразу: уход из жизни – потому что есть дети, наркоманию – потому что надо заботиться о ком-то, а вот превращение себя в «бабу» мы позволить себе можем. Мы допускаем расплату своим телом, и это социально допустимо, лишь бы женщина не забывала выполнять свои социально значимые дела и требования, лишь бы она не думала покинуть этот мир, где она не счастлива...

Резонанс, что возник от прочтения моей статьи «Мое тело, прости меня!», подвигнул меня на то, чтобы я стала изучать проблему глубже, и я отправилась в книжный магазин. Я никогда не покупаю то, что не для меня, знаете, когда я выбираю книги, то замечаю, что меня очень любит Вселенная: я всегда нахожу то, что важно мне для развития, именно те книги, что помогут мне сейчас... И вот книга – Дипак Чопра «Как избавиться от вредных привычек», которую я с удовольствием купила, потому что у меня тоже есть одна социально допустимая привычка – обжорство!

### **Инсайты**

Если вы осуждаете себя, прекратите, потому что хватит того, чем платит ваше тело! Энергия, что тратилась на осуждение, должна быть потрачена на изменения. Я стала анализировать, что же все-таки мною было сделано не так, почему? Дело в том, что, наверное, пришло время заменить ложное на истинное, и, изменяя себя, изменить тот мир, в котором находишься...

Я прекрасно знала, что путь исцеления лежит в замене ложных убеждений на истинные, и вот мне открылись следующие **волшебные пазлы**:



Я делаю все зависящее от меня в соответствии с данными мне психическими и духовными ресурсами.



Я никому не хочу причинять боль, в том числе и самой себе своим пристрастием.



Я непременно освободилась бы от пагубного пристрастия, если бы нашла достойную ему замену.

Продумав несколько позитивных программ, я вдруг осознала, что стремление получить утешение с помощью еды отражает **потребность моей души в покое**:



Много ем, потому что хочу избавиться от беспокойства.



Я смогу делать более сознательный выбор, поглощая пищу, если буду понимать, что она дана мне для здоровья, а не сублимации.



Я изменю установку с «Я ем много, потому что мне это доставляет удовольствие», на «Я ем полезную пищу, когда испытываю голод».



Я готова к трансформации, внутри меня созрела потребность изменить свою жизнь.



Механизм изменений жизни содержится в желании и намерении.



Цель любого поведения – комфорт и внутренний покой, а потому мы склонны к поступкам, которые приносят нам покой, даже если это алкоголь...

Не осуждайте себя, просто поймите, что двигались не в том направлении, и самое главное открытие состоит в том, что я сама сотворяю реальность своей жизни, я соавтор того, где нахожусь – эта информация крайне важна: или вы согласны, или отказываетесь от нее и продолжаете верить в судьбу.

**Если вы – тот, кто сам строит свою жизнь, то вы способны изменить ту версию, которая вам неприемлема.** Я – та, кто формирует свой сценарий жизни, а потому задаю себе следующие вопросы.

#### **Вопросы для трансформации:**

##### **1. Какую потребность удовлетворяет ваше пагубное пристрастие?**



Потребность занять себя;



потребность ощутить себя сытым и защищенным, глубинное убеждение, что еда закончится, а ты уже наполнил себя и теперь не умрешь от голода;



потребность ощутить, что кто-то поможет и поддержит тебя.

##### **2. Чем является моя зависимость – болезнью или пристрастием?**



Я могу контролировать это, так как я знаю, что мое пристрастие к пище – это мой выбор, а не болезнь;



я ощущаю, что лишняя пища мешает мне выглядеть красиво и замечательно;



я готова изменить свое мышление в лучшую сторону, так как это поможет мне избавиться от вредной привычки.

**3. Не повторяю ли я одни и те же поступки, ожидая при этом разных результатов, зная, что однотипное поведение приводит к закреплению результатов?**



Конечно, изо дня в день ем то, что попадает под руку, и думаю, что как-нибудь скину эти лишние килограммы.

##### **4. Чего я заслуживаю? Страданий или радости?**



Неужели я хочу испытывать боль?

Ответив на эти вопросы, вы можете понять то, что находится у вас на подкорке, и теперь глубже осознать: телу присуща глубокая мудрость, обретенная за миллионы лет эволюции; оно является целостной структурой, устроенной очень просто и мудро, все части которой действуют согласованно.

#### **Инсайты после...**

Познав мудрость тела, можно сделать выбор, полезный для нашего здоровья.

##### **1. Если бы я слушала свое тело, что бы оно мне сказало?**

●  
Что я не забочусь о нем, а забочусь только о том, чтобы подавить страх, совершенно точно и беспочвенно придуманный. Я никогда не голодала, но страшно боюсь, что это может наступить. А чтобы уж точно этого со мной не произошло, я «затарю» свое тело едой до предела, а вдруг и правда она закончится.

## **2. Что говорит мне мое тело об отдаленных последствиях моего пристрастия?**

●  
С каждым годом я набирала по 2 кг лишнего веса и совершенно не избавлялась от них, мой исходный вес в возрасте 23 лет составлял 50 кг – это кости, мышцы, сухожилия, кровь и лимфа. А вот наращенные 20 кг за 10 лет – это чистый жир. Это жир, и ничего кроме жира! Это шлаки и мусор, и этого – 1/3 от веса моего тела! Эта мысль потрясла меня: 1/3 меня просто мусор, 1/3 меня – это то, что я просто зря ношу на себе и утяжеляю свою жизнь.

**Резюме:** Теперь в моей голове сформировалось четкое намерение, я поняла, что пришло время осознать, что все это – мусор, и пора все отпустить, отпустить этот мусор, отпустить все лишнее, чтобы на его место пришла легкость, свобода, грация и красота. Я вдруг страстно захотела чувствовать себя свободно от всех видов утяжеления меня.

### **Проблема доверия**

Мы едим лишнее, потому что думаем, что это даст нам комфорт и спокойствие, и то, как я выгляжу сейчас, лишь вопрос намерения. А намерение – то, что позволит мне изменить версию сейчас в ту, что я хочу. И внутри меня родились совсем новые позитивные программы, которые я записала на лист бумаги и сейчас поделюсь с вами:

●  
Моя жизнь учит меня постоянному доверию, я принимаю мир и больше не борюсь с ним, я не боюсь голода, смерти и одиночества, я знаю теперь, что мир пребывает не вне меня, а внутри меня. Внутри меня пребывает целый мир! И мир прекрасен, он должен быть таким же прекрасным, как мир внутренний.

●  
Каждый раз я оказываюсь в наилучшей ситуации, окруженная наилучшими людьми, реализуя свое предназначение на земле, и мне больше нечего опасаться, я начинаю ощущать всеобщее благополучие и благосостояние. Я и есть изобилие, я и есть источник, что приносит мне пищу и кров, я не могу это потерять, потому что это рождается из моего творчества.

●  
Я готова признаться, что для достижения моего глубинного душевного покоя мне следует отказаться от общения с теми людьми, что ограничивают меня и осуждают, что внедряют мне страхи и опасения перед жизнью. Я выбираю «есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

●  
Я прекрасно представляю жизнь без тех, кто способствует моему вредному пристрастию. И если это мои близкие, которым я постоянно готовлю, то я принимаю такую реальность, в которой я ем совсем другую еду, чем они. Я способна приготовить себе полезную пищу, потому что мне не все равно, что теперь я буду поглощать.

### **Какой будет моя жизнь, если я избавлюсь от вредных привычек?**

●  
Я стану стройной и смогу носить красивые вещи.

●  
Я избавлюсь от шлаков, и энергия жизни сможет спокойно проходить сквозь меня, я буду ощущать легкость и грацию.

●  
Я стану притягательной и еще более привлекательной и смогу ощущать уважение к себе и своему выбору.



Я буду снова летать, как в юности, я буду снова божественно свободной.

**Какие остатки прошлого больше не идут мне на пользу?**



Психология бедности и страхи, ощущение, что я не способна это изменить.



Необходимость постоянно думать о еде.

**Был бы таковым мой выбор, если бы я знала все, что знаю сейчас?**



100 % да.

И закончить мне хочется словами, приведенными Дипаком Чопрой из Брихадараньяка-Упанишады:

*Ты таков, каково твое сокровенное желание,*

*Каково твое желание, такова и воля,*

*Какова твоя воля, таково и деяние,*

*Каково твое деяние, такова и судьба...*

## НЕТ ЗЛА ВО МНЕ, ВСЕ ВО МНЕ ПРАВИЛЬНО, ВСЕ СОВЕРШЕННО...

Внутри нас живет двойное сознание: одно постоянно стремится к развитию, другое – к разрушению и инерции. Эго и душа, которые принято разделять, и принято укрощать свое эго ради движения к совершенной цели. То, что мы воспринимаем как счастье, радость, удовлетворение – это определенный образ мыслей и, как следствие, определенный образ жизни, привычки, поведенческие выборы. То, что принято называть злом и разрушением – это часть нас, которая движется не в лучшем направлении, которая живет за счет застойной энергии, энергии хаотичной и ненаправленной, и это означает, что не мы плохие, а выбор наш неправильный.

Есть одно определение правильности выбора: если ты от этого действительно становишься счастливым – тогда выбор правильный. Мы – дети природы, а она, как известно, не сохраняет то, что ей противоречит. В природе главная энергия – это процветание. Все стремится к процветанию, к принятию и осознанию себя таким, каков ты есть на самом деле, но многие из людей играют в трагедии и имеют дурную привычку страдать. Люди, которые играют жертвенные сценарии, еще хуже, чем наркоманы и алкоголики, которые хоть кратковременно, но находят свой кайф, а привычка «жертв» мыслить соответствующим образом и разрушать себя стала последним криком обществу, в котором мало кто находит себя и демонстрирует счастье. Именно люди на грани – это боль человечества, те, кто не хочет жить в обывательском мире, кто потерялся, но протестует, и их протест таков: они убивают себя. Люди, проживающие в иллюзиях жертв, злодеев и драматических героев, создают целый мир, социальный пласт, и от этой вредной привычки страдает огромное количество людей вокруг, которые включаются в сценарии жертв. **Посмотрите вокруг и спросите себя: как много счастливых людей вас окружает? Как много среди вас тех, кто не жалуется, а излучает радость и процветает? Кто не выживает, а стремится к гармоничному существованию в мире?**

**Существуют причины, по которым мы мыслим определенным образом и живем определенным образом, в результате которого основная цель жизни – выживание, страдание, одиночество и разрушение. Конечно, есть иной путь, о котором не говорят в школах и социальных институтах, – это путь, по которому мы можем вернуться домой, к себе.**

**Я прошла этот путь от разделения, разрушения и деформации, и смогла сохранить себя целой, и теперь я знаю иной путь мысли и иной путь жизни, без зла к себе. Это путь целостности, когда все в тебе правильно, все совершенно. Ты создан таким, и нет зла в тебе, тебя не нужно ломать и деформировать.**

**В социальном мире главенствуют идеи одиночества, разделенности, разобщенности. С детства учат выживать, искать вне себя счастье и знать, что оно кратковременно. Учат тому, что смысл жизни в страданиях, все религии основаны на вине и ее искуплении. Стоит только родиться, так сразу становишься виноватым: первородный грех и все остальные – это манипулирование сознанием масс, которые страшно боятся попасть в ад, где сатана будет тыкать их своими вилами в самые нежные места. В мире царит дуальная система, суть которой в том, что мы разделены внутри, есть зло и есть добро, они вечно сражаются, и нет возможности победить. Людей учат с детства, что мир жесток, что нужно учиться выживать и отвоевывать себе место под солнцем. **Основные убеждения людей с разделенным сознанием следующие:****



*«Моя жизнь мне не принадлежит, и я могу в любой момент потерять ее»*

– из этого убеждения формируются потребности защищаться, контролировать и проверять, все ли в порядке.



*«Всем управляет судьба, и я могу пострадать в любой момент»,*

а потому стоит подстраховать свою жизнь. Какое огромное количество услуг страхования процветает на рынке за счет этого животного страха людей.



*«Я не заслужил такого, за что мне эти страдания»*

– это мысли и о том, что кто-то вершит над вами все трагедии этого мира целенаправленно, и вы им подчиняетесь.



*«Я буду ужасно страдать, если это со мной произойдет, или не произойдет»*

– заранее сформулированные программы о негативной реакции на ситуацию.



*«Мне нужна стабильность, чтобы чувствовать себя защищенным»*

– убеждение, которое заставляет верить в то, что в мире есть постоянство и ты можешь быть уверенным в завтрашнем дне. В природе нет стабильности, в ней есть гармония, творчество и постоянные изменения,

**сама идея стабильности равна смерти**

**А если завтрашний день не наступит никогда?** Ведь при такой системе мышления человек постоянно проживает в стрессах, он соперничает, борется, страдает и снова встает, чтобы доказать кому-то что-то, а потом неожиданно обнаруживает, что совсем не счастлив, ведь все силы тратятся на иллюзии и борьбу с ними. Стоит только посмотреть на себя и спросить: *«Счастлив ли я в этой системе мышления?»*. Именно в модели мира мы счастливы, потому что мы не живем в мире, мы живем в моделях, как доказано учеными НЛП и квантовыми физиками и две тысячи лет назад подтверждено основными постулатами буддизма.

Это суть мышления дуализма, двойственности, мышления плоского и неперспективного. Посмотрите на себя в зеркало, что вы видите? Когда я вдруг остановилась, я обнаружила, что мои мысли не раскрывают моей сути, что-то я делаю не так, я много работаю, но не становлюсь счастливее и богаче, я много делаю для всех, но ничего не успеваю сделать для себя, я имею два красных диплома, но не могу позволить купить свободно все, что я хочу, я примерная жена и мама, при этом мне не дарят цветы и не радуют меня. Я вдруг осознала, что я НЕ ЖИВУ, Я ВЛАЧУ ЖАЛКОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ – полная бутафория, которую создают миллионы людей, потому так процветают социальные сети, реалити-шоу, иллюзия, поддерживаемая теми, кто управляет марионетками.

## **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.