



Популярная психология

Татьяна Рыжова

Удовольствие  
ОТ ЖИЗНИ  
**non-stop**



Ты в восторге от себя!

Книга-тренинг



Популярная психология

Татьяна Рыжова

**Удовольствие от жизни pop-  
stop. Ты в восторге от себя!**

«Центрполиграф»

2013

## **Рыжова Т. Л.**

Удовольствие от жизни non-stop. Ты в восторге от себя! /  
Т. Л. Рыжова — «Центрполиграф», 2013 — (Популярная  
психология)

Эта книга станет вам верным помощником в ваших делах и мечтах. Она о самом необходимом на сегодняшний день качестве для любой женщины – о высокой самооценке. О желаниях, фантазиях, самых затаенных чаяниях, о которых вы, возможно, даже не готовы признаться самой себе, – обо всем том, что вам доступно, если только вы считаете себя достойной всего этого, о том, как полюбить себя, как достичь максимально возможного состояния любви к себе. Татьяна Рыжова называет это состояние так: быть в восторге от себя! Здесь, на страницах книги, она делится с вами всеми идеями, советами и методами, которые узнала сама, чтобы и вы смогли жить жизнью вашей мечты.

© Рыжова Т. Л., 2013

© Центрполиграф, 2013

# Содержание

Письма читателей	5
Введение	7
Глава 1	9
Мир, наполненный желаниями	9
С чего начать?	11
Самый важный человек во Вселенной	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Татьяна Рыжова

## Удовольствие от жизни pop-stop. Ты в восторге от себя!

### Письма читателей

Здравствуйте, Татьяна! Я прочитала все Ваши три книги! Хочу Вам сказать спасибо за Вашу работу! Мне нравится стиль, как вы пишете, как будто разговариваете с подругами. Вы раскрываете такие простые истины, правила, секреты, которые либо забыты, либо все о них знают, но не воспринимают всерьез.

Я следовала Вашим рекомендациям, и в моей жизни произошли прекрасные перемены! Я смотрю на себя в зеркало и сама тону в своих глазах! А раньше даже не понимала, что это такое «тонуть в глазах». В отношениях с мужем воцарились мир, любовь и взаимопонимание, а раньше я все время цеплялась к нему, были скандалы, а теперь я лучше понимаю мужскую природу и свою тоже. Я стала развивать в себе женщину, наполнять себя, в семье создавать атмосферу, чтобы мой муж был успешным. И он устроился на очень хорошую работу, а до этого два года сидел дома и превратился в тьюфяка. А сейчас я не могу на него наглядеться, как у него расправились плечи, энергия бежит по телу, горят глаза, он на волне успеха. Вот что значит, когда мужчина занимается мужским делом, выполняет роль Добытчика, Кормильца и Защитника.

Спасибо Вам! И это только начало!

Как бы хотелось, чтобы все женщины прочитали Ваши книги, чтобы все они проснулись, вышли на свободу!

Я желаю Вам всего самого хорошего, счастья и успехов в вашем творчестве!!! Спасибо! *Лилия.*

Здравствуйте, дорогая Татьяна! Я прочитала Вашу книгу, и она мне очень понравилась! Я хочу выразить Вам слова благодарности за все то, что Вы для нас, женщин, делаете. Очень приятно открыть в себе ту женственность и уникальность, о которой Вы рассказываете. Мой мир засиял новыми яркими красками жизни! У меня улучшились отношения с мужем! Я нравлюсь себе гораздо больше, чем раньше. Спасибо Вам! Это все стало возможным, когда я начала делать так, как Вы учите в своей книге. Все это действительно работает! Главное, как Вы говорите, – делать! И я буду продолжать обязательно! *Римма, 37 лет, Москва.*

Дорогая Татьяна! Вы стали для меня настоящим открытием, и я очень благодарна Вам за Вашу книгу. Это просто кладезь полезной информации для каждой женщины! Мои знакомые говорят, что я сильно изменилась, похудела, свечусь счастьем теперь всегда. А я просто научилась любить себя! Какое же это счастье! И отдельное спасибо Вам за Энергопластику! Теперь это моя любовь навсегда!! *Юлия Гончарова, Санкт-Петербург.*

Татьяна, Вы великолепны! Вы обворожительны! Я была на Ваших занятиях, и я в восторге от Вас! Я хочу быть на Вас похожей! Храни Вас Бог! Пусть все Ваши замыслы реализуются! И я Вас люблю!! *Маргарита*, 39 лет, Москва.

Здравствуйте, Татьяна!! Вашу книгу я получила в подарок от своей подруги. И что за драгоценный это подарок! Я зачитала Вашу книгу до дыр, так она мне нравится! После прочтения на душе остается приятное чувство нежности и спокойствия, тихой и сладкой любви к себе. Татьяна, спасибо Вам за это чувство и за атмосферу красоты, которую Вы создаете в моей жизни. С нетерпением жду Ваших следующих книг. *Наталья*, Нижний Новгород.

Татьяна, здравствуйте! Меня зовут Зульфия, и я хочу сказать Вам свое спасибо за Вашу чудесную книгу. За то тепло, за свет и за радость, которые несет Ваша книга женщинам. Нам очень нужны такие книги, как Ваша, побольше бы таких! Мне кажется, я сама стала постепенно меняться, забыла про свою грусть и тоску. Теперь я с радостью смотрю в будущее! Большое вам спасибо!! С уважением, *Зульфия*.

Добрый день, дорогая Татьяна! Да я хочу называть Вас именно так. Вы для меня уже стали очень близким и дорогим человеком. Ваша книга пришла ко мне в самый нужный момент, когда я не знала, как мне нужно поступить, что выбрать из имеющихся вариантов. А в Вашей книге я нашла самый прямой и вместе с тем простой ответ. Как же я сама не догадалась! Благодарю Вас, Татьяна, за такую своевременную помощь. Вы появились в самую нужную минуту. И я надеюсь, Вы больше уже не исчезнете из моей жизни. Жду Ваших новых книг. *Лариса Кудрявцева*, Рязань.

Здравствуйте, Татьяна! Огромное Вам спасибо за Вашу Энергопластику. Раньше я стеснялась танцевать, все время робела, даже перед близкими людьми.

А теперь благодаря Вашим танцам смогла раскрепоститься, почувствовать себя расслабленно и получать удовольствие от движений. *Элла*, Санкт-Петербург.

Дорогая Татьяна! Вы необыкновенно нежная, женственная, красивая! Сердечно благодарю за Ваш тренинг. Чувствуется, что он у Вас от души! Пусть судьба Вас хранит! Вы чудесны!! *Инесса*, Москва.

## Введение

Приветствую вас, дорогие мои читательницы, на страницах этой книги! Я очень рада очередной нашей встрече! С некоторыми из вас мы стали уже добрыми, хорошими друзьями: поддерживаем друг друга на светлом и радостном пути к самореализации, делимся теплотой своей души и сердца. Другие читательницы, возможно, только присоединяются к нашей чудесной компании. Добро пожаловать! Нас становится все больше. И мы сердечно рады каждой из вас!

Может быть, эту книгу вам подарила ваша близкая подруга, или по велению сердца вы приобрели ее сами в книжном магазине, я верю, она станет вам верным помощником в ваших делах и мечтах. В любом случае я со своей стороны сделаю для этого все, что смогу. На этот раз я написала книгу о том, **как полюбить себя**, как достичь максимально возможного состояния любви к себе. Я называю это состояние: **быть в восторге от себя!**

Эта книга о самом необходимом на сегодняшний день качестве для любой женщины – о высокой самооценке. О желаниях, фантазиях, самых затаенных чаяниях, о которых вы, возможно, даже не готовы признаться самой себе – обо всем том, что вам доступно, если только вы считаете себя достойной всего этого. Давайте обсудим именно эту тему.

Дорогие мои, мы живем с вами в удивительное время! Мы с вами, по сути, являемся живыми свидетелями и участниками множества чудес и открытий, свободы и любви. Уже очень многие прекрасные люди убедились в том, что для преобразования жизни нет надобности открывать новую Вселенную. Достаточно уже существующего божественного и простого пути воплощения вечных истин. Вы можете достигнуть всего, чего пожелаете. Жизнь, достойная вас, не так уж далеко, и если что-то не выходит – мы можем вместе преодолеть это!

Мне очень хочется, чтобы после прочтения этой книги у вас сложилось четкое и твердое внутреннее убеждение: вы способны творить и трансформировать себя! Мне хочется, чтобы такая установка внутри вас звучала тихо, уверенно и спокойно. Вы способны создать для себя желаемую реальность. Вы можете реализовать любой свой замысел. Обретайте внутреннюю убежденность в этом. И пусть для вас созидание чего-то большого и важного воспринимается так же легко, как и приготовление привычного блюда, которое вы можете сделать чуть ли не с закрытыми глазами.

Что приносит вам такое внутреннее убеждение? Прежде всего внутреннюю трансформацию. И это невозможно не заметить! Отныне больше не получится тратить дни своей жизни впустую, безвольно чего-то ожидая и не вполне понимая собственно чего. Пережив внутренние изменения и отшлифовав свой дар созидать, вы откроете в себе удивительный резервуар сил и энергии. Ни дня без творения! Ни дня без творческой идеи! Творить и создавать свое Я каждый божий день! Хотя бы самую малость, хоть маленький шагок в эту сторону...

Ведь отображение вашего творчества в материальном мире награждает вас ощущением своего величия и подобия Богу. И это сладкое чувство выше любых человеческих похвал! Так давайте же вместе создадим заново ценность собственной личности. Давайте воссоздадим уютную способность гордиться собой и уважать себя. Для того чтобы после вы могли рассказать нам много впечатляющих историй о том, как в вашем творческом дуэте со Вселенной вам удалось наладить счастливые отношения, заработать желаемую сумму денег, выйти замуж и создать крепкую и счастливую семью, реализовать в себе талант художника и музыканта, стать звездой заметной величины.

Здесь, на страницах этой книги, я делюсь с вами всеми идеями, советами и методами, которые узнала сама, чтобы вы смогли жить жизнью вашей мечты. Я уверена, каждая из нас достойна этого. И я хочу, чтобы вы ощутили это, потому что на самом деле так оно и есть. Пожалуйста, будьте уверены, каждый раз, когда я пишу в этой книге «вы», я обращаюсь лично и непосредственно к вам. Воспринимайте все именно так. Долгое создание рукописи и под-

готовка книги к выходу в свет – все это было проделано только для вас и вашего состояния счастья и довольства жизнью. Эта книга создана именно для вас!

Эта книга – мой ответ на частый вопрос о том, как вернуть или создать заново уважение и любовь к себе. И для того чтобы уже в процессе чтения вы могли начинать работать над собой, я сделала эту книгу максимально практичной. Что толку от простых рассуждений? Простыми словами здесь вопрос не решается. А поэтому я прошу вас: будьте же и вы последовательны и обязательно выполняйте все предложенные задания. Капля за каплей эффект от них будет накапливаться. И в результате однажды вы и думать забудете о своих печалях, связанных с низкой самооценкой.

Для начала вы можете просто прочитать книгу, чтобы полностью ознакомиться с ней, а затем прорабатывайте эту тему на практике. Все предложенные здесь упражнения я испробовала на себе, а также предлагала их женщинам на своих программах. Методы действенны и результативны только при условии их выполнения. Ваша задача – делать!

Я также от всей души хочу высказать свою глубочайшую благодарность и признательность всем, кто приходит в мою жизнь. Я благодарю всех, кто помогает и поддерживает меня на моем пути, в моем творчестве. Каждый из вас для меня является ценным вкладом и открытием. Я благодарю вас всех за вдохновение и радость.

Особые слова благодарности я высказываю в адрес своего любимого супруга Юрия Рыжова (Лингелайта). Благодарю тебя, любимый! Твоя любовь наполняет меня светом! Рядом с тобой самые тонкие струны моей души поют.

Ну что же, дорогие читательницы, в путь?

# Глава 1

## Сила твоей уверенности

### Мир, наполненный желаниями

*Мы редко до конца понимаем, чего мы в действительности хотим.  
Франсуа де Ларошфуко*

Вы хотите Богатства, Любви и Счастья, чтобы не было лишних тревог и ваша жизнь наполнялась только положительными переживаниями? Это настолько близко от вас, что вы даже не поверите, что когда-то не замечали этого. И это не просто какие-то потенциальные возможности, для которых нужны неординарные способности.

Это повседневная реальность, которую многие из нас игнорируют, потому что сильно увлеклись противоположной гранью проявлений этой реальности, альтернативным взглядом на жизнь, который зачастую вовсе не приносит заряда бодрости и позитива, а, скорее наоборот, заставляет углубиться в проблему еще больше. Эта реальность по своей сути является повсеместным и распространенным заблуждением. Имя ей – **низкая самооценка**.

Сколько подарков судьбы женщины отказываются получать по причине своей внутренней неуверенности! Как часто я слышу фразу: «Я не чувствую себя достойной таких подарков». Если спросить, кому это надо, то, скорее, мы получим много ответов с частицей «не»: не надо, не мне, не хочу, не получается и т. д.

**Но что обычно мы делаем, чтобы добиться того, чего мы хотим?** Ведь не просто же мы говорим себе изо дня в день о том, чего мы не хотим, и тогда наши желания реализуются.

Скорее всего, происходит так: вы видите красивый автомобиль и мысленно признаетесь себе, что хотели бы(!) иметь такой же и разъезжать в нем по знакомым улицам, особенно если в нем вас увидят знакомые и друзья. Это добавляет значимости вашему желанию. Или вы, прогуливаясь по улице, заглядываете в окна элитного дома и, представляя, какие роскошные квартиры там внутри, обнаруживаете в себе жгучее желание жить в таком жилище. А дальше? Какая мысль обычно бывает следующей? Вы думаете про себя: «Да это все так восхитительно! Как бы я хотела, однако не могу себе этого позволить. И вообще я не достойна иметь такие блага». В любом случае размышления приблизительно такие.

И это совершенно привычный для абсолютного большинства образ мышления. Мы видим что-то привлекательное вовне, этот образ возбуждает энергию внутри нас, однако внутренний дрожащий голос снова и снова напоминает о несостоятельности, о слабости, о неуверенности. Мы чувствуем эту энергию непосредственно внутри своего существа. И что же мы делаем с этой энергией? Это первый и важный вопрос. Остановитесь сейчас и ответьте сами себе, как именно вы поступаете, что делаете в подобных ситуациях. Не читайте дальше. Сначала дайте себе ответ.

Мы говорим с вами об энергии, требующей работы над собой, требующей трансформации. Это энергия, с которой каждый из нас поступает по-разному, кто как умеет. Однако в большинстве своем люди *вообще никак* не поступают, **потому что считают, что ничего не могут с этим поделать, особенно если дело касается кардинальных изменений в жизни**. Каждый из нас мысленно хотя бы изредка произносит примерно такую фразу: «Вот бы и мне такое (такую, такого, таких...), но...» И за этим «но» на самом деле прячется потенциал огромной силы, который скрыт, непознанный, невостребованный.

Согласитесь, довольно часто мы сталкиваемся с такими рассказами, когда знакомые нам хвастаются о том, что ему или ей подарили желаемую вещь, или неожиданно встретился именно такой человек, или вопрос решился именно таким образом, как хотелось, в срок и на нужную сумму.

И здесь я бы могла вам предложить длинный комментарий о том, как это можно объяснить, но я не стану этого делать, потому что объяснения чаще всего не приносят практической пользы, а лишь только удовлетворяют интерес. Я надеюсь, что эта книга и так будет интересна любителям получать ответы.

Но я также хочу, чтобы здесь получили конкретные инструменты те, кто хочет практически использовать свои бездонные возможности, которыми уже обладает каждая читательница этой книги. Почему я так уверена в этом?

Вы это поймете в процессе дальнейшего чтения, но подсказку я вам дам прямо сейчас: если эта книга у вас в руках, значит, вами двигало что-то, что-то побуждало вас к действию, звало к себе, и вы шли на этот зов, и эта книга притянула вас. Что же побуждало вас к поиску? И почему вас притянула эта книга?

Давайте будем постепенно отвечать на эти вопросы, потому что прямой ответ не всегда бывает понятен, особенно на иностранном языке. Язык наших собственных желаний часто бывает «иностранном» для нас самих. И случается, что, выполнив свою иную прихоть, мы спрашиваем потом своих друзей: «И ради чего я это все задумала, не понимаю, может, ты скажешь?»

И вместе мы можем построить тысячи догадок (хотя редко бывает больше двух), однако ни одна из них не будет столь достоверна, чтобы удовлетворить нас. Потому что мы не можем их сравнить с первоисточником – своим желанием, забыли или не осознали, а зачем, собственно, *затевали сыр-бор...*

Я хочу, чтобы вы четко уяснили, что существует пространство, в котором любые наши желания звучат отчетливо и однозначно. И это пространство существует не *за тридцать земель*, не в Гималаях, или Шамбале, или еще где-нибудь подальше, а совсем рядом с нами, рядом с каждым из нас, с вами и со мной. И стоит вам произнести свое желание, даже не вслух, а мысленно, оно тут же прозвучит в этом пространстве и эхом почти незаметно, если не вчувствоваться, отдается в вашей жизни.

В этом пространстве звучат не только наши желания. В нем слышны любые наши мысли, фоновой картиной создавая некую музыку нашей души. И редко кто глубоко осознает, что у каждого из нас своя собственная мелодия и мы живем под аккомпанемент этой своей мелодии день за днем, год за годом. Закройте глаза и прислушайтесь к себе сейчас. Из каких звуков состоит ваша композиция? Гармонична ли она?

Коль скоро вы держите в руках эту книгу, вашей мелодии недостает необходимой гармонии. И сразу становится понятным, отчего столько людей не довольны тем, что происходит в их жизни? И почему многие считают, что в жизни не все так, как хочется? Этому есть одно непротиворечивое объяснение, которое я не раз слышала в детстве от сверстников. Это было что-то типа шутки, но, уверена, многие могут вспомнить из детства фразу: «Плохо хочешь».

В эту фразу можно вложить разные смыслы. Можно ее понять по-разному. Только ли доля шутки есть в каждой шутке? И если вы действительно хотите чего-либо, имеете достаточную мотивацию для достижения и считаете себя достойной желаемого – все получится.

Ведь стоит только захотеть, как вся Вселенная отзовется, отреагирует на ваш посыл, которым и является само желание. Вы слышали и читали об этом не раз. Однако раз вы держите в руках эту книгу, значит, другие авторы не смогли донести свои простые истины, в чем, может быть, вовсе не их вина. Я постараюсь это сделать для вас сейчас. Потому что услышала ваш призыв и почувствовала, что вам нужна помощь. Этот призыв и сейчас звучит во Вселенной.

## С чего начать?

*Труден лишь первый шаг.*

**Варрон**

С самого начала я хочу задать вам один важный, на мой взгляд, вопрос. Как часто вы задумываетесь о том, что мы с вами живем в удивительное и просто волшебное по своим возможностям время? Время, в котором мы получили в дар от высших сил могущество свободного сознания. Мое твердое убеждение состоит в том, что это действительно драгоценный дар – **открывшиеся знания современности, свобода, возможность действовать и строить свою жизнь согласно призывам своей души.** Это ли не счастье?

Никогда прежде человечество не обладало такой колоссальной свободой прежде всего на уровне своего мышления. И конечно же мы, женщины. Никогда прежде в истории человечества роль женщины в обществе не была столь значительна и весома. Мы, женщины, вступили в новую для себя эпоху. Эпоху незнакомой доселе свободы и силы.

Именно силы, я не боюсь применять это слово по отношению к нам, женщинам. Потому что многие из нас уже осознали себя могущественными создательницами собственной успешной жизни. И мы вдохновлены теми чудесными преображениями, которые дарит нам наша сила. Сила любить, творить, делиться радостью и своим успешным опытом.

Откуда же мы черпаем свою силу? Из какого источника мы получаем в дар эту энергию жизни? И по какой причине щедрость этих даров не ведает границ в своей бесконечной милости? Вот сейчас мы с вами и подошли к самому важному моменту, который, по большому счету, определяет весь наш дальнейший разговор. Осознание этой простой истины в корне меняет ваше сознание и открывает перед вами невидимые двери в мир, в котором невозможное становится возможным, а границы ваших возможностей растворяются навсегда.

Дорогие мои, самое важное, что всем нам необходимо для себя уяснить, так это то, что прежде всего **все мы едины и все мы являемся участниками единого божественного проекта под названием «жизнь».** Да, это единство незаметно, но лишь на первый взгляд. Если не присматриваться и не анализировать, действительно может сложиться впечатление, что мы пришли в этот мир по чистой случайности и лишь случай является причиной существования такой огромной и невероятно прекрасной планеты, как наша.

Но нет, на самом деле это лишь иллюзия. Я называю эту видимость разделенное™ вселенской шуткой, потому что мне кажется, что высший разум таким образом просто обучает нас, спрятав секрет от нас на самом видном месте. И как же всем нам повезло быть современниками научных открытий, доказывающих, что единство есть изначальная структура нашей жизни, а наименьшая ее единица по своей природе имеет именно божественное происхождение.

Изучая психологию, квантовую теорию, теорию струн и многие труды позитивных психологов, я обнаружила, что многое, о чем рассуждают ученые и активисты альтернативных направлений, совпадает в главном: все в огромном мире, бесконечной Вселенной взаимосвязано и часто носит взаимозависимый характер отношений. Некоторые теории мы с вами рассмотрим подробнее в свете темы нашей книги, но вывод, который поможет нам с вами, я изложу прямо сейчас.

Главное, что я вынесла для себя из своих изысканий, – мы не одиноки, наши жизни не беспричинны, наши желания и мечты не висят в пустом пространстве человеческого бессилия. Никто не одинок в своих стремлениях достичь успеха, и если во Вселенной все взаимосвязано, то, значит, ваше рожденное в душе желание **познать свое внутреннее достоинство** возникло не просто так. Ваше страстное желание взрастить в себе внутреннюю силу, высокую

самооценку просто-таки должно найти резонанс и поддержку в этой Вселенной, с которой все мы находимся в единстве.

Значит, все, о чем мы думаем или желаем, в тот же момент становится известно во Вселенной. Она слышит меня, вас, всех нас, если так можно выразиться. Все наши чаяния в мгновение ока доносятся до адресата, и это наделяет нас невероятными возможностями. Эту книгу я также смело назову *вашей возможностью*, открывшейся перед вами. Имеете ли вы намерение войти в эту дверь и быть открытыми тому дару, который есть за этими дверями? Сформируйте сейчас в себе это намерение. Я просто хочу вам сказать, что не стоит сотрясать Вселенную всем, что приходит вам на ум, потому что вряд ли вы удосуживались получить образование по специальности «эколог-мыслитель».

Осторожное, а если выразиться точнее, осознанное отношение к своим желаниям дает вам немало преимуществ перед тем, кто растрчивает эту энергию бездумно. Ведь если случается не совсем то, что вы хотели, то на устранение последствий тоже понадобятся силы. А если сил вдруг не окажется, то последствия будут бороться с вами.

Твердая убежденность в своей значимости вырабатывается не просто, не сразу и не легко. Это серьезный шаг на пути вашего самосовершенствования.

Высокая самооценка стоит действительно дорого. И вам потребуется немало сил и терпения на пути достижения этой цели. А поэтому вам необходимо быть собранной и сконцентрированной. Не тратьте силу зря. Используйте ее разумно.

Есть еще один очень интересный и важный момент в том, что Вселенная слышит вас. А именно: когда вы слышите чью-то просьбу или узнаете о чьей-то мечте, то именно в этот момент вы сами становитесь *соучастником событий*, происходящих во Вселенной. И если вы можете помочь так же достичь восхитительного ощущения восторга от себя, то вы тем самым подключаетесь к таинству вселенской связи всего со всем и содействуете работе величайшего проводника добродетели.

Я уверена, что каждая из вас может рассказать не одну, а даже множество историй из своей жизни о том, как удавалось претворять в жизнь свои желания, материализовать их из небытия или помогать кому-то в его мечте. По опыту знаю, с какими горящими глазами вы обычно рассказываете о подобных случаях. Я вас очень хорошо понимаю: необыкновенно приятно ощущать свою способность творить и пользоваться ею, тем более помогая кому-то еще.

И вместе с тем человек все же очень сильно склонен поддаваться обманчивой иллюзорности внешней разделенности™ со всеми. Уж такова его природа. Будучи, с одной стороны, существом, созданным из плоти и крови, человек является, с другой стороны, существом духовного порядка. И именно устремления души в любом случае всегда являются причиной человеческих исканий и устремлений. Учителя духовности утверждают, что человек все и всегда делал только для того, чтобы обрести любовь. Как именно и что делает человек – это вопрос иной. Причиной же всегда является стремление соединиться с великим божественным.

Из-за желания быть любимым так ненасытно стремятся к обогащению люди. Из-за опасения потерять любовь женщины и мужчины озабочены омоложением и продлением своей жизни. Из-за невероятной тяги к чувству любви и признанию мы каждое утро просыпаемся и занимаемся своими делами. Все во имя любви.

Обратите внимание, получается, что, несмотря на противоположность материального и духовного начал, они в конечном счете идеально дополняют друг друга. Какое неожиданное противоречие, не правда ли? Мое личное наблюдение состоит в том, что те из нас, кто способен в своем сознании, в своей душе осознать мистическое единство этих двух противоположностей, достигают наивысших своих воплощений здесь, на Земле.

Способность мудро гармонизировать взаимодействие физического тела с его нуждами и ограниченностью в материальном мире с работой неутомимого разума и устремлениями души отличает по-настоящему мудрых и зрелых личностей. Признаюсь честно, людей, достигших в

этом деле высокого мастерства, я встречала не много. И к слову, это далеко не всегда люди занимающие в обществе роль признанной звезды или преуспевающего бизнесмена. Может быть, потому, что это задача не из легких, требующая от человека известной дисциплины, силы воли и приверженности результату. А может быть, еще просто не пришло то время, когда примеров работы силы разума станет так много, что занудливые критики будут вынуждены переключиться на другую тему.

В любом случае мне очень хочется, чтобы вы также испытали на себе чувство глубочайшего удовлетворения от осознания своей невероятной силы и могущества. Это прекрасное чувство, когда ваша жизнь со временем меняется согласно вашим замыслам, когда вы действительно осознаете свое определенное подобие со Всевышним в способности созидать, я называю его чувством *божественной справедливости*.

Для меня это на самом деле так. Потому что в своем развитии я прошла путь от абсолютной беспомощности и безнадежности до твердой уверенности в своих силах, проверенной на практике. И я всегда говорю всем, кто сомневается в результате или не верит моим словам: «Правильно делаете! Нет никакой причины верить просто так. Лучше сами все проверьте, хотя бы в порядке любопытного эксперимента, а после уже делайте выводы...» Проверяйте все сами в своей собственной жизни. Убеждайтесь во всем на своем личном примере. Я буду очень рада услышать о ваших успехах, вашем вдохновении и сопутствующей удаче.

В качестве эксперимента предлагаю вам такое упражнение. Попробуйте один день своей жизни, к примеру выходной день ввиду необычности занятия и необходимости часто отвлекаться в своих мыслях, прожить в как можно более четком осознании того факта, что вас слышат и слушают. Не пугайтесь, прошу вас. Наоборот, воспринимайте опыт этого дня несколько иначе, чем всегда.

Настройтесь на то, что рядом с вами всегда, каждую минуту пребывает Великая Любящая Сила Создателя. Вы не одиноки ни одной секунды вашей жизни. Вы в безопасности и сохранности. И вы всегда можете задать этой силе нужный вопрос, когда вам понадобится, и получить ответ, если как следует прислушаетесь.

Просто попробуйте проделать такой эксперимент хотя бы в течение нескольких часов, и убедитесь, как такая точка зрения влияет на ваше поведение, на ваш ход мыслей, на ваше мировосприятие. Личный опыт того упражнения может стать для вас настоящим открытием.

Для меня самой результатом этого упражнения стало осознание, *как много сил и энергии я трачу впустую* на элементарную «словомешалку» в голове, вместо того чтобы постепенно, но неотступно приближаться к тому. Что позволит мне еще глубже осознавать свою внутреннюю силу. Благодаря этому опыту я поняла, как могу остановить эту внутреннюю бесцельную болтовню, как могу быть более собранной и сконцентрированной. Я продолжаю практиковать это упражнение и с течением времени наблюдаю, как мне становится все легче и легче удерживаться в спокойном и сконцентрированном состоянии. А понимание того, что меня повсюду сопровождают открывающиеся возможности, дарующие безопасность, приносит мне чувство комфорта и защищенности.

Попробуйте и вы! Я обращаюсь к вам с призывом действовать еще потому, что вы будете действовать не в одиночку. На вашей стороне будет помощь всей Вселенной. И вы ощутите ее поддержку, если сами того захотите. Вселенная слышит вас. Вы очень важны и ценны в глазах этой бесконечной и загадочной Вселенной. Да, это так. Но вы когда-нибудь задумывались, почему это так? И что вы, собственно, собой представляете? Давайте рассмотрим этот вопрос подробнее.

## Самый важный человек во Вселенной

*Тот, кто считает себя недостойным своего места, будет его недостойн.*

*Джордж Сэвил Галифакс*

Ох уж этот непостижимый Вселенский Юмор! И почему это только так все устроено, что, лишь обретя свой внутренний свет, найдя опору в самой себе, раскрыв свой внутренний потенциал, становишься нужной и востребованной у противоположного пола. Да и не только... К чему, скажите на милость, обретать самодостаточность для того, чтобы быть счастливой в личных отношениях? Ведь само наличие самодостаточности в принципе отменяет необходимость в этих самых пресловутых отношениях?

Или взять, к примеру, проблемные отношения с деньгами. Ну, просто долго-долго сотрясать воздух о том, как все сложно, еще куда ни шло, а вот признаться самой себе в выгодах, которые сложившаяся ситуация с собой несет, – это совсем за рамками! Конечно же придется признаться прежде всего в том, что проблемы с деньгами отлично стимулируют воспаление жалобных стенаний, жертвенности и жалости к себе. А это, согласитесь, нелицеприятное занятие.

Самооценка... самооценка – куда ни глянь, только о ней и все разговоры. Похоже, человечество уже определило *источник всех своих проблем*. Чудненько!! Осталось только найти противоядие! Вот и занимаемся...

А все же не поленитесь и ответьте сейчас честно, если взять за максимум 100 процентов, насколько вы удовлетворены собой, своей внешностью, своими природными данными, своим образом жизни и т. д. Очень вас прошу, сейчас не торопитесь. Закройте ваши чудные глазки и прислушайтесь. Есть что-нибудь? Какойнибудь ответ... чувство, легкое движение души? Какая циферка там маячит?

Предлагаю рассмотреть возможные варианты ответов:

## **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.