

Светлана Егорова

СЧАСТЬЕ В МОИХ РУКАХ ШАГИ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

**Проработка негативных программ
самостоятельно -
метод Берта Хеллингера**



Светлана Егорова
Счастье в моих руках.
Шаги к счастливой жизни.
Проработка негативных
программ самостоятельно
– метод Берта Хеллингера

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67946375
SelfPub; 2023*

Аннотация

Сейчас интернет завален различными курсами, статьями, книгами, техниками о том, как стать хоть на капельку счастливее, решить проблемы в той или иной области. Но подход у всех почти одинаков, нет общей, целостной, системной картины. Вроде бы, освоив и выполнив уникальную технику (метод), проблемы либо уходят частично, либо остаются и ничего не меняется. Люди снова ищут пути выхода из сложившейся ситуации. И никто даже не задумывается об этом, почему так происходит. Безусловно, полностью судьбу изменить, как нам хотелось бы, нельзя, но максимально шагнуть к счастью можно. Поэтому я и написала эту книгу «Счастье в моих руках. Шаги к счастливой жизни». Книга написана простым и понятным языком. Максимально кратко, а

главное системно! Эта книга поможет вам решить «нерешаемые» проблемы. Подойти к проблеме максимально системно, целостно, затронув её со всех сторон. Освоив технику, вы сможете помочь не только себе, но и своим родственникам, детям и многим другим.

Светлана Егорова
Счастье в моих руках.
Шаги к счастливой жизни.
Проработка негативных
программ самостоятельно
– метод Берта Хеллингера
Предисловие

Сейчас интернет завален различными курсами, статьями, книгами, техниками о том, как стать хоть на капельку счастливее, решить проблемы в той или иной области. Но подход у всех почти одинаков, нет общей, целостной, системной картины.

Вроде бы, освоив и выполнив уникальную технику (метод), проблемы либо уходят частично, либо остаются и ничего не меняется. Люди снова ищут пути выхода из сложившейся ситуации. И никто даже не задумывается об этом, почему так происходит. Безусловно, полностью судьбу изменить, как нам хотелось бы, нельзя, но максимально шагнуть к счастью можно.

Поэтому я и написала эту книгу «Счастье в моих руках.

Шаги к счастливой жизни». Книга написана простым и понятным языком. Максимально кратко, а главное системно! Эта книга поможет вам решить «нерешаемые» проблемы. Подойти к проблеме максимально системно, целостно, затронув её со всех сторон.

Освоив технику, вы сможете помочь не только себе, но и своим родственникам, детям и многим другим.

Делитесь знаниями, которые вы получаете!

Вот только некоторые проблемы, которые вы сможете решить:

Проблемы в отношениях, в том числе и в супружеских;

Заболевания, в том числе психологические, зависимости (алкогольная, наркотическая и т.д.);

Проблемы с родителями, с детьми, с родственниками;

Наличие повторяющихся сценариев;

Попытки суицида;

Конфликты;

Работа с чувствами (гнев, тревога, страх, вина, обида и т.д.), в том числе перенятые от других людей

Тяжелые судьбы, передающиеся из поколения в поколение

Глава 1. Понятие счастья

«Время для счастья – сейчас

Место для счастья- здесь»

Почему мир так несправедлив ко мне? Для начала попробуйте ответить на следующие вопросы:

Вас устраивает нынешняя жизнь? Чем не устраивает?

Есть ли у вас проблемы? Как вы их решаете?

Вы верите в Бога? Какие религии вы изучали? Читали ли вы священные книги? Только вера или изучали вопрос глубже? Вера слепая или осознанная?

Что вы знаете о Вселенной, о человеке? По каким законам вы живёте? Кто вы? В глубоком смысле?

Понятие энергии и энергетики?

Верите ли вы в магию, экстрасенсорику, чудо, волшебство?

Готовы ли вы к изучению, принятию, осознанной вере и работе над собой?

Чем вы хуже и лучше других? Почему кому-то все, кому-то ничего?

Что такое совесть и справедливость? Как вы чаще всего поступаете?

Кого вы любите?

Можно ли быть счастливым и что для этого нужно?

Все мечтают о счастливой жизни с самого рождения. Но почему-то у одних она есть, другим приходится её достигать, а третьим – её нет и не надо. Как же быть тому, кто несчастлив или счастлив не так, как ему хотелось бы?

Для начала нужно понять, что такое счастье. Сколько бы не было у человека денег, с ними он может быть несчастлив –

это и покупки, и подарки, и даже любимый человек не может сделать другого счастливым, если только временно.

Материальные блага – это только временное удовольствие. Тогда что? Давайте разбираться!

Счастье – состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого призвания, самореализации.

Если вы удовлетворены собой и миром, для вас не имеет значения, будете вы обладать каким-то предметом или нет, в любом случае удовлетворение вас не покинет. А как добиться внутренней удовлетворённости?

Существует два метода. Первый – получить всё, что хочется (деньги, дома, машины, совершенного партнёра и совершенное тело), при этом теряется контроль над своими желаниями и можно наткнуться на что-то, чего хочется, но нельзя получить. Вспомните сказку А.С. Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке» или всем известное изречение «Чем больше мы имеем, тем большего нам хочется». Таким образом, попадая в зависимость, люди начинают испытывать недовольство, раздражение, зависть, чувство неудовлетворённости.

Второй, более надёжный. Заключается не в том, чтобы иметь то, что хочется, а в том, чтобы ценить то, что имеешь (из книги Гьяцо Тензин «Искусство быть счастливым. Руководство для жизни»). Но часто бывает так, что ценить начи-

нают только тогда, когда теряют. Зачастую именно серьезные потери (например, своё здоровье и здоровье близких людей и т.д.) заставляют людей кардинально изменить свое отношение к этому. Чтобы до этого не доходило, для начала нужно здраво проанализировать свое реальное положение и учесть, что все познается в сравнении.

Не нужно гнаться за тем, что догнать невозможно.

Нужно научиться дорожить тем, что есть – ведь никогда не знаешь, где найдёшь, а где потеряешь.

Не нужно сожалеть о прошлом и тревожиться за будущее. Всякое будущее сейчас, тогда прекращается беспокойство о том, что дальше. Будущее может подарить больше, чем от него ожидаешь, а ожидания всегда сопровождаются страхом, который парализует.

Люди не могут предсказать будущее. Но именно это пытаются делать, когда ставят себе цели. Последнее время постоянно слышно о том, что нужно ставить цели, нужно их достигать. Но многие ошибаются с поставленными целями. Они падают – встают, опять идут, и снова падают... и так до бесконечности, затрачивая на это огромное количество своей энергии. Не спору, если перед вами стоят конкретные задачи, то тут без планирования никак. Но в жизни всё иначе. Нет никаких целей, только ***причинно-следственные связи*** и заложенные эволюцией программы.

Без целей, границ и пределов

Полная собранность —> полное доверие —>

*Без страха —> шаг в темноту —>
следующий шаг в темноту —>...—>
неизвестность*

Плыть по течению, отказаться от контроля над ситуацией, не заикливаться.

Жизнь – процесс. Думая о процессе, а не о результате, можно наслаждаться настоящим моментом.

Глава 2. Интуиция и как её развить

*«Следуй своей интуиции. Вот где
проявляется истинная мудрость»*

Опра Уинфри

Как быть с настоящим, без будущего? ***Быть одним целым со своей душой и как говорится «слушать свое сердце» на интуитивном уровне.*** Но, если вы не «слышите свое сердце», и у вас плохо развита интуиция, то над этим нужно работать!

В нашей голове слишком много различных мыслей, а также много разных эмоций (чувств), которые мы испытываем (сомнения, беспокойства, суждения, страхи, ...). Они не позволяют нам услышать нашу интуицию. Очень важно иногда отключать свой разум и попытаться услышать то, что хочет сказать вам ваша душа и тело.

Желания, идеи должны идти не от ваших «хотелок» из головы, а «свыше». Они приходят в тот момент, ко-

гда нужно действовать, без сомнений и страха, но если начать сомневаться, то сразу чувствуешь себя оставленным, всё глохнет и застопоривается, не хватает сил и энергии. Поэтому их нужно научиться улавливать. Задайте себе вопрос и вдумайтесь «Чье это желание?» Вы сразу же это поймёте.

Ваша интуиция может говорить с вами как мимолётная мысль. Ловите их.

Соединиться с вашей интуицией и очистить свой ум, вам поможет медитация с остановкой внутреннего диалога в течение 5–10 минут в день.

Представьте такую ситуацию. Вам нужно принять решение, сделать какой-то выбор.

Первое, что вы должны сделать – уединиться, сесть, успокоиться, очистить свой ум с помощью медитации, отделить свои мысли (идеи, желания) из головы от пришедших к вам «свыше».

Второе, остановиться на ощущениях. При неверном выборе решений возникает чувство внутреннего беспокойства, клокочащие ощущения, вы находитесь «не на месте», теряются ориентиры, не знаешь, что делать, чувствуешь себя лишенным сил, при верном – чувство спокойствия, облегчения, внутреннего удовлетворения, есть уверенность и знания следующего шага и силы на его осуществление.

Так что, ваша интуиция, если к ней правильно прислушиваться, никогда вас не подведёт, поможет двигаться вперед и точно знает, как сделать вашу жизнь счастливее. **Нужно**

идти в радость, а не туда, куда нужно и как все!

Умный человек принимает решения, опираясь на свой ум, знание и жизненный опыт. Мудрый и просветлённый опирается ещё и на интуицию. Интуиция может помочь даже в тех ситуациях, где одним умом обойтись не получится.

Глава 3. Энергия и энергетика человека

Благодаря энергии происходят все изменения во Вселенной. Энергия заполняет собой все пространство Вселенной, все пространство между частицами, между атомами, между молекулами, между физическими телами. Энергию нельзя увидеть или услышать, обмерить, взвесить... Но энергия везде и всюду. Фактически, мы находимся в океане энергии. Мы сами являемся частью этого океана. То, что мы не можем её ощутить или измерить – совсем не означает, что энергии не существует. Энергия – это “двигатель” любого изменения во Вселенной, любого развития.

Энергетикой считается способность потреблять, усваивать и отдавать энергию. Каждый день мы тратим её на жизнедеятельность и получаем вместе с пищей, солнечным светом, эмоциями и т.д. ***Энергия должна быть всегда в стадии активности, преобразования, изменения, обновления, её нужно расходовать и пополнять. Иначе будет застой,*** похожий на вязкое болото – бродит, бурлит и гниет, не будучи использованной во благо, разлагает человека, загрязняя его токсинами (например, застой организма).

Как избавиться от застоя – начать делиться! Если вы не делитесь знаниями, умениями и навыками – ваше развитие прекращается. Для этого нужно постоянно развиваться, изучать что-то новое. Знание – это «пища для ума». Когда ум начинает голодать, то мы «тянем» в наш мозг всякую грязь и истощаемся.

Все время обновляемая энергия, приносит с собой силы, молодость и потенциал для великих достижений!

Потоки энергии должны, в свою очередь, свободно и правильно циркулировать в теле и не иметь препятствий на своем пути. Если происходит какой-то сбой в работе энергетической системы, возникают проблемы в жизни человека (например, проблемы со здоровьем, в отношениях и т.д.).

Представьте, что вы – сосуд и ваши силы (энергия) вытекает через трещину или он переполнен, и в него нельзя больше добавить ни капли. Что дает трещину в сосуде или как говорится, сбой, утечку энергии?

В процессе жизни практически каждый создает себе энергетические привязки, основанные на зависимости человека чего-то или кого-то. Эти привязки блокируют энергетические каналы, не дают энергии течь, не дают человеку полноценно развиваться, быть свободным, лишает его быть счастливым.

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.