


РОМАН СУХИНИН
КНИГА - ТРЕНИНГ

A portrait of Roman Sukhin, a man with dark hair and a serious expression, wearing a red blazer over a light blue shirt. The background is dark with a warm, orange glow behind his head.

**10 ПРИЧИН
ПОЧЕМУ
ВАШЕЙ ДУШЕ
ПОРА В ДУШ**

Роман Сухинин

**10 причин, почему
вашей душе пора в душ**

«Автор»

2022

Сухинин Р.

10 причин, почему вашей душе пора в душ / Р. Сухинин —
«Автор», 2022

Часто человек не замечает, как создает себе проблемы одну за другой. Затем не решает, либо старается забыть, либо убеждает себя, что она ему не мешает. Из-за недосказанных слов, подавленных эмоций, зажатых в прошлом проблем проявляется психосоматика. Важно уметь экологично освобождаться от всего накопленного, негативного багажа. Это как сходить в душ. Человек может трансформировать себя, а также предупреждать возникновение тех проблем и заболеваний, которые могут появиться из-за подобного образа жизни. В своей книге-тренинге "10 причин почему вашей душе пора в душ" практический психолог, психосоматолог Роман Сухинин доступно и практично рассказывает о том, как найти причины проблем, заболеваний, а также как решить и избежать их повторения в будущем. А вы готовы начать жить яркой и здоровой жизнью?

© Сухинин Р., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Об этой книге	6
Благодарность	7
От автора	8
ПРИЧИНА 1. ДУША ТОСКУЕТ	9
1.1. ЗНАКОМСТВО СО СВОЕЙ ДУШОЙ	9
1.2. ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: ЖИЗНЬ В ДЕРЕВНЕ	11
1.3. КАК И С КАКОГО ВОЗРАСТА ДЕТИ ПОЗНАЮТ МИР	14
1.4. НАША СВЯЗЬ С МИРОМ	16
1.5. НАШИ ЖЕЛАНИЯ И ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ОНИ НЕ РЕАЛИЗОВЫВАЮТСЯ	17
1.6. ЧТО ТАКОЕ КАРМА НА САМОМ ДЕЛЕ	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Роман Сухинин

10 причин, почему вашей душе пора в душ

Утром свет в оконце светит, пробуждая ото сна,
Он прекрасный день наметит, и в душе опять весна.
И встаешь ты возбужденный, наполняясь чистотой,
Светом ты замороженный, вновь родился ты звездой.
Согревая всех, кто рядом, тех, кто мыслями с тобой,
Изливая свет каскадом, сам становишься рекой.
И поток бурлящий, быстрый, что в душе твоей течёт,
Всех пленил своею искрой, всем он силы жить даёт.

Елена Викторовна Алексеева

Об этой книге

А вы заботитесь о чистоте Души? Мы каждый день принимаем душ, чистим зубы и стремимся к свежести тела. Но забываем о том, что наши мысли и Душу тоже следует регулярно очищать от ментальных блоков, установок и ограничений. Они накладываются на нас с самого рождения и мешают эффективно развиваться и жить жизнью своей мечты.

Книга-тренинг «10 причин, почему вашей Душе пора в душ» – это практическое руководство для тех, кто стал взрослым и забыл о своих детских желаниях.

Кто чувствует внутреннюю пустоту и не знает, чем её заполнить.

Ищет своё предназначение и хочет достичь успеха во всех сферах жизни.

Благодаря ей вы вернёте себе состояние детской чистоты и радости. Реализуетесь в обществе и сохраните верность себе. Будете здоровыми и полными энергии.

Увидите свой путь и пойдёте по нему легко и смело. Сможете изменить мир вокруг, начав с себя.

Автор книги – практический психолог и психосоматолог, автор более 10 образовательных программ в сфере здоровья и улучшения качества жизни. Его личная история и истории его клиентов подтверждают, что можно добиться успеха и изменить привычный сценарий жизни в любом возрасте.

Вас ждут авторские практики, накопленные за более чем 10-летний опыт. Они помогут вам услышать Душу, стать целостным, наладить гармонию с собой и окружающими и добиться процветания.

Вы готовы приступить к ним прямо сейчас?

Благодарность

Я благодарю вас, дорогой читатель, за то, что держите в руках эту книгу. Она – конечный итог всего, что происходило со мной за эти годы. Результат пути, накопления знаний и более чем 10-летней практической деятельности и помощи людям.

Все события и обстоятельства, которые я считал случайными или несправедливыми, оказались совершенными и сложились в красивую историю. Я бы хотел поделиться ею с вами. А также историями других людей, которые своим примером доказывают, что услышать себя и свою Душу можно в любом возрасте.

Благодарю участников моих программ и индивидуальных сессий за доверие как к профессионалу и за мощные трансформации.

Ну и, конечно, отдельная благодарность родителям – Александру Петровичу и Ольге Николаевне Сухининым. Вы дали мне самое ценное – жизнь. Я счастлив, что моя Душа выбрала вас в качестве проводников на этой земле. Так я смог получить лучший опыт и проживать его ярко и красиво. Благодарю за ценности, которые вы мне привили. Любовь, почтение и поддержка семьи – тот фундамент, который заложил основы характера и помог стать тем, кем я являюсь сейчас.

Валерию Владимировичу Синельникову за вклад в мое духовное развитие.

Благодарю супругу Марину Сухинину за постоянную поддержку и женский взгляд на события.

Выражаю благодарность Наталье Беляковой за помощь в подготовке книги к печати.

Я надеюсь, что книга станет вашей путеводной звездой, поможет услышать себя, свою Душу и найти тот ориентир, который приведет вас к счастливой, радостной и наполненной жизни. В добрый путь!

От автора

«Всем привет! Меня зовут Роман Сухинин, кто со мной ещё не знаком. Я практический психолог, клинический психолог, психосоматолог, эксперт в работе с подсознанием и счастливый семьянин.

Сегодня у нас открытая встреча на тему, как услышать себя, свою Душу и прожить счастливую и наполненную жизнь. Поставьте виртуальный плюсики те, кому это откликается».

Как часто вы слышали подобную фразу на вебинарах и семинарах? Сколько их вы уже посетили и сколько ещё готовы посетить, чтобы увидеть в своей жизни реальные результаты? Почему информации много, но нет понимания, как правильно ей пользоваться?

Давайте разбираться, отчего это происходит. Главная ошибка людей в том, что они коллекционируют знания и складывают их на полку «воспользуюсь этим как-нибудь в другой раз». Но это не работает. Ценность знаний – в их практическом применении.

Вторая ошибка – это неумение доводить начатое до конца. Вспомните, сколько раз вы, воодушевившись чьим-то примером, начинали с понедельника новую жизнь. Садитесь на диету, занимались спортом, увлекались очередным модным течением. Но потом энтузиазм заканчивался и жизнь возвращалась в прежнее русло. Вы ругали себя за лень, испытывали чувство вины, но ничего не могли поделать.

И наконец, третья, пожалуй, самая главная ошибка – это неумение слышать себя, свои потребности и следовать чужим желаниям. Неосознанное внутреннее сопротивление и нежелание следовать чужим сценариям сводит на нет все устремления. Со временем вы почувствуете, что идёте не в том направлении и бросите начатое на полпути. Хотя изначально цель казалась заманчивой.

«10 причин, почему вашей Душе пора в душ» – моя первая книга про то, как сделать жизнь красивой, радостной и счастливой, исцелиться на всех уровнях, узнать своё предназначение и следовать ему.

Вы найдёте в ней то, чего вам так не хватало, чтобы достигнуть результата:

- инструкцию, как наладить связь с Душой;
- мощную мотивацию, которая приведёт вас к цели;
- практики, позволяющие улучшить здоровье, проработать самооценку, финансовую сферу, отношения;
- истории людей, которые смогли изменить жизнь. А значит, сможете и вы.

Я бы хотел, чтобы вы отнеслись к книге серьёзно. Если ваша цель – получить реальные результаты, а не просто приятно провести время за чтением, выполняйте все предложенные в ней практики регулярно. Для вашего удобства в книге имеются QR-коды и ссылки на практические уроки из моих онлайн-курсов. А также другая полезная информация. Обязательно воспользуйтесь ими, чтобы усилить прогресс.

Вдохновляйтесь результатами других людей, которые благодаря методам из моей практики исцеляются от аллергии, улучшают отношения с родителями, выходят замуж и открывают бизнес.

Вместе с вами я буду следить за вашими успехами и радоваться им. Надеюсь, что после прочтения этой книги мы станем добрыми друзьями.

ПРИЧИНА 1. ДУША ТОСКУЕТ

1.1. ЗНАКОМСТВО СО СВОЕЙ ДУШОЙ

Со мной вы уже познакомились на первых страницах книги. По крайней мере, составили первое впечатление. Но вот кто вы, читатель, который держит сейчас в руках эту книгу? Я бы очень хотел узнать вас поближе. Понять, о чем вы думаете перед сном и чем заняты в течение дня. Что любите и чего боитесь? Ответы на какие вопросы ищите здесь?

Чем чётче вы обрисуете для себя главную цель, которую хотите получить в результате работы с книгой, тем быстрее достигнете её. Она станет для вас лучшим мотиватором и навигатором.

Напишите, кто вы? (То, как понимаете это сейчас.)

Почему решили прочитать эту книгу? И какие надежды возлагаете на неё?

Спасибо за ответы. Они, как и мысли, внешность, характер, почерк уникальны и создают историю вашей Души. А она, переплетаясь с историями других людей, складывается в неповторимый узор. Цветок жизни, который обретает свою максимальную силу и красоту после дождя. Становится чистым и обновлённым.

А вы любите ощущение свежести после душа? Когда каждая клетка кожи напиталась влагой и дышит свободно. Кажется, что вода смыла не только внешнюю грязь, но также заботы и усталость, накопившиеся после тяжёлого рабочего дня. В этом благодатном состоянии, полном неги, вы ложитесь в чистую постель на свежие простыни и закрываете глаза.

Что же происходит с вами перед тем, как вы засыпаете? Здесь нужно определить, к какому из трёх типажей вы себя относите.

Мечтатели. Вы любите витать в облаках. Представляете идеальную жизнь. Партнёра, с которым возникнет любовь с первого взгляда. Или размышляете, на что потратить миллион долларов. В такие моменты ваша Душа ликует и наслаждается красивыми картинками.

Реалисты. Вы уже давно перестали мечтать. Но научились строить планы и реализовывать их, несмотря ни на что. Даже если при этом придётся плыть против течения и забыть о душевном покое.

Пессимисты. Вы, как положите голову на подушку, сразу погружаетесь в мрачные мысли. Вспоминаете про ипотеку, которую надо гасить. Детей, которых надо поднимать на ноги. Зарплату, которую нужно растянуть до следующего месяца. И про свои рухнувшие мечты. В это время ваша Душа закрывается и темнеет.

Подождите, мы забыли о четвёртом типе. Когда человек ни о чем не думает, а просто закрывает глаза и засыпает...

В каком из этих персонажей вы узнали себя?

Кем бы вы ни являлись – заядлым мечтателем или отчаянным пессимистом, – есть то, что объединяет каждого из нас. Это внутреннее стремление к лучшей жизни, крепкое здоровье, финансовое благополучие, реализация в социуме и прекрасные отношения. Всё то, что люди называют счастьем.

А теперь отвлекитесь на минутку от чтения и поразмышляйте, что такое счастье лично для вас? Как оно выглядит и во что одето? Созвучны ли вам ценности, которые описаны выше, или они у вас свои?

Для меня счастье – это красота. Красота момента, людей, осознаний и действий, приводящих туда, куда я хочу. Красота Души. Когда я слышу и понимаю, что она хочет, и следую её желаниям. Тогда жизнь приобретает особенный смысл, становится радостной и лёгкой.

Я не говорю, что препятствия совсем исчезнут. Напротив, они нужны для нашего развития! Только они перестают быть проблемами и становятся задачами, позволяют расти.

Но так я думал не всегда. Ведь я родился и вырос в условиях, которые красивыми точно не считал.

1.2. ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: ЖИЗНЬ В ДЕРЕВНЕ

*«Жизнь ещё толком не началась, а уже закончилась», – уныло думал я, сидя на пока-
тых бетонных ступеньках деревенского дома. Они были старыми, кое-где сбитыми и довольно
неудобными. Но свой дозорный пост я бы не променял ни на что на свете.*

*Отсюда хорошо просматривалась вся улица. А я при этом был скрыт от посторон-
них глаз кустами малины и крыжовника. Это давало преимущество и позволяло незаметно
наблюдать за тем, что происходит вокруг.*

*Неподалёку бесцельно носились соседские мальчишки, задирали друг друга и возбуждённо
кричали. Вот только их восторга я не разделял. «Чему здесь можно радоваться? В мире полно
гораздо более интересных дел и мест. Что я вообще тут делаю?..»*

*Сейчас, спустя годы, я часто вспоминаю эти ступеньки. А вместе с ними – родительский
дом и свою жизнь в нём.*

*Моё детство прошло в селе Виноградный Яр Арбузинского района Украины с населением
225 человек. Несмотря на вкусное название, деревенский быт был пресным и бесперспектив-
ным. Вы поймёте, что я имею в виду, если вам также «посчастливилось» родиться в сельской
местности или небольшом городке.*

*Мне хотелось жить в мегаполисе. Пользоваться его возможностями. Ходить в парки
и кинотеатры, кататься на метро. Общаться с красивыми, умными и успешными людьми.
И самому быть одним из них...*

*Но тогда моим единственным развлечением была учёба. К слову, ближайшая школа
находилась в трёх с половиной километрах, в соседней деревне. Обычно нас забирал автобус,
но однажды мне пришлось топтать самому туда и обратно...*

История о том, как я разбил окно в школе

*Это произошло в 9-м классе. Кто-то из товарищей принёс мяч, и на перемене мы
решили сыграть в волейбол. Сдвинули для удобства столы в один угол, и игра началась.*

*Помню, как увлечённо играл, забыв обо всем. Была ничья. И чтобы выиграть, нашей
команде нужно было забить гол. До начала следующего урока оставалось буквально пара
минут.*

*Я даже не заметил, как мяч оказался у меня. Это был мой звёздный час. Я со всей силы
ударил мяч – и вдруг дзынь. Удар оказался таким сильным, что напарник по команде не успел
дотянуться и поймать его. Мяч врезался прямо в оконное стекло. Оно вздрогнуло и посыпа-
лось водопадом осколков. А то, что от него осталось, рухнуло вниз так же безжалостно,
словно гильотина на голову преступника.*

*В эту же секунду прозвенел звонок. А ещё через одну в класс вошёл учитель. Как сейчас
помню повисшую в воздухе тишину и десятки глаз, устремлённых на меня.*

*Что я чувствовал в данный момент? Время как будто остановилось. Тело парализо-
вало. Горло пересохло. А в голове вертелась лишь одна мысль: «Что я натворил?» Мне не было
страшно или жалко себя. Было стыдно потерять доверие родителей и учителей. Я был при-
лежным парнем и не хотел в выпускном классе шокировать их плохим поведением.*

*Нужно было срочно спасти репутацию. И по возможности без вызова родителей к
директору. Я договорился с учителем: если решу вопрос к завтрашнему дню, мой проступок
будет считаться искупленным. И, как в шутке про Лас-Вегас, всё, что произошло в Вегасе,
там и останется.*

*Фу-у-ух, можно выдохнуть. Теперь дело оставалось за малым – найти и вставить
стекло. Думай, Роман, как это сделать.*

В критические моменты наш мозг начинает работать на пределе возможностей. Всплывают детали, которые в обычной ситуации бы даже не вспомнил. Появляются силы и ресурсы на решение проблемы.

Память напомнила, что у бабушки Лиды за гаражами лежат старые стёкла, оставшиеся после ремонта. После уроков я помчался туда. Хоть бы не выкинули! Слава богу, стёкла на месте. Я нашёл подходящее по размеру, незаметно выволок его и спрятал в поле. Затем вернулся домой, не сказав никому ни слова. Поужинал, сделал уроки и отправился пораньше спать, чтобы не вызывать подозрений своим взволнованным видом.

Через несколько лет я всё-таки рассказал родителям эту историю. Мы вместе посмеялись. Но тогда было не до шуток.

На следующее утро меня ждал целый квест. Я вышел из дома в обычное время. Но вместо того чтобы дожидаться, когда приедет школьный автобус, пошёл в другую сторону. Нужно было сначала забрать из тайника ценный груз и доставить его в пункт назначения в целостности и сохранности. Таким образом мне пришлось пройти три с половиной километра пешком через поле с оконным стеклом подмышкой.

Было тяжело, жарко, неудобно. Хотелось пить. По лицу струился пот и попадал в глаза. Они щипали, но я не мог даже вытереться. Поэтому приходилось часто моргать. В руки врезался острый край стекла, они опухли от порезов и онемели. А ноги заплетались в густой траве.

Признаюсь честно, мне хотелось всё бросить. Оставить это стекло там же, в поле, и прийти с повинной. Но если бы я это сделал, то чувствовал бы себя слабаком, который не может сдержать слово. Я не мог этого позволить. Поэтому медленно, но верно шёл вперёд, кусая от напряжения губы до крови.

Наконец добрался до школы. Какое это было облегчение. Причём двойное. Физическое, что я наконец избавился от ноши. И моральное, что справился, преодолел себя и выполнил обещание. В тот день я реально гордился собой.

Вместе с учителем труда мы поставили злополучное стекло на место. Моя честь была восстановлена. И, к слову, в мяч я больше в классе не играл.

Чем же я занимался?

* * *

В свободное от учёбы время я помогал родителям по хозяйству и читал книги. В них был совершенно другой мир, полная противоположность тому, что я видел в повседневной жизни. Я любил фантастические истории про великанов и карликов. А когда стал старше, перешёл на Лобсанг Рампу¹, Вадима Зеланда², Карлоса Кастанеду³ и других авторов, которые пытались взглянуть на мир шире, чем учат в школьных учебниках.

В книгах я искал ответы на вопросы, как устроен этот мир и какое место я занимаю в нём. Почему одни люди живут так, а другие иначе? Отчего мы рождаемся в определённых условиях и что нужно сделать, чтобы попасть из точки А в точку Б?

Необычные вопросы для подростка, который, казалось, должен интересоваться лишь девочками, первыми тусовками, своим авторитетом среди друзей. Ну, или, на худой конец, тем, как окончить школу без троек и куда поступить.

¹ Лобсанг Рампа – писатель, эзотерик, востоковед и популяризатор идей нью-эйдж. Его рассказы повествуют о религиозных практиках тибетских монахов.

² Вадим Зеланд – писатель, автор бестселлера «Трансерфинг реальности», создатель одноимённого эзотерического учения о способности концентрировать энергию мыслей для претворения в жизнь желаемого варианта развития событий.

³ Карлос Кастанеда – американский писатель, доктор философии по антропологии, этнограф, мыслитель эзотерической ориентации и мистик.

Это тоже было важно. Но было и то, что влекло меня гораздо сильнее. Уже в 14–16 лет меня интересовала психология, социальное устройство и возможности человека.

А в каком возрасте вы стали задумываться о смысле жизни? Как с возрастом менялись ваши представления о мире? Есть то, что осталось неизменным?

Давайте понаблюдаем, как видят мир дети и взрослые.

1.3. КАК И С КАКОГО ВОЗРАСТА ДЕТИ ПОЗНАЮТ МИР

Мир глазами ребёнка и мир шкурой взрослого – это две разные Вселенные.

Ольга Примаченко

Энергоинформационная и доказательная медицина, в том числе исследования доктора Хамера⁴, подтвердили, что младенцы – это не чистый лист, как принято было считать раньше. Свой первый эмоциональный опыт мы получаем ещё в утробе матери. Именно поэтому будущим родителям советуют общаться с ребёнком ещё до его рождения. Включать приятную музыку, использовать тактильные каналы связи. Всё это благоприятно воздействует на малыша. Дарит ощущение безопасности и формирует *пренатальную* основу гармоничной личности.

Когда же мама расстроена, испытывает дискомфорт или ругается с мужем, ребёнок чувствует это физически. Он чувствует, как меняется её гормональный фон, учащается сердцебиение, а в кровь вбрасывается адреналин. Ребёнок воспринимает тревожные сигналы маминого тела как прямую угрозу жизни. Сжимается и пытается инстинктивно защититься.

Особенно ярко это проявляется, когда женщина задумывается об аборте. Даже если она передумала и убийства не произошло, страх возможной смерти запускает в ребёнке разрушительную программу. И в подавляющем большинстве случаев становится причиной психологических травм и болезней в будущем.

История из практики

Оксана (здесь и далее имена изменены) пришла на консультацию в подавленном состоянии и мыслями о суициде. Несмотря на то что внешне всё казалось благополучно: семья, дети, карьера, она чувствовала себя несчастной. Не было радости и смысла жизни. Как будто всё время чего-то не хватало.

На физическом уровне это проявлялось в виде нервных расстройств, панических атак, страха, сопротивления. Во время сеанса гипноза мы стали просматривать возможные причины этих состояний, чтобы избавиться от них.

Обнаружилось, что мать женщины три раза хотела сделать аборт. Однако все попытки оказывались неудачными. То врача нет на месте, то обеденный перерыв, то ещё какие-то причины. Мать Оксаны посчитала это знаком и решила оставить ребёнка.

Но в подсознании девочки, несмотря на то что она находилась ещё во внутриутробном периоде, записалась программа «Я не нужна этому миру. Меня не любят. Чтобы не убили, надо защищаться». Представляете, всю жизнь Оксана жила с такими установками и не подозревала об этом!

Мы исцелили её подсознание и вернули женщине право на жизнь. Кроме того, была проведена глубокая работа над отношениями с мамой. Оксана приняла тот факт, что мама оказалась в непростой ситуации, одна, без поддержки близких. Она была напугана, не знала, что делать, и не отдавала себе отчёта в своих действиях. Оксана искренне простила маму и поблагодарила за рождение. После чего у неё наступил духовный катарсис. Сейчас у женщины всё хорошо, к ней вернулись радость и смысл жизни.

Как здорово, что её мама смогла найти в себе силы и подарить миру новую жизнь. Это действительно чудо – быть творцом новой жизни. Проявлять её через себя, помогать в развитии и через опыт родительства развиваться самому.

⁴ Доктор Хамер – немецкий терапевт, врач-онколог и создатель и основоположник Германской новой медицины.

Я хочу обратиться к каждой женщине и каждому мужчине. Пожалуйста, помните, уже с момента зачатия перед вами – полноценный человек. Десятки, а может быть, сотни лет он ждал, чтобы оказаться в вашей семье и получить опыт вашего воспитания. Будьте осознанны и берегите Души ваших детей.



1.4. НАША СВЯЗЬ С МИРОМ

Когда вы были маленькие, всё в мире казалось огромным и важным. Любое событие имело ценность и было достойно внимания. Вы наблюдали за людьми и животными. Удивлялись огромным деревьям и прячущимся в их коре маленьким жучкам. Изучали, почему снег холодный, а плита горячая. Пробовали на вкус кислый лимон и сладкое мороженое.

Ваше стремление к познанию мира было настолько велико, что мелкие трудности не останавливали. Наоборот, они служили двигателем. Через ежедневное развитие вы стали теми, кто есть сейчас.

Вы учились ходить, говорить, держать ложку и не думали о том, зачем это нужно. Получится ли обрести новый навык и что об этом подумают другие. Вы просто брали и делали десять, сто или тысячу раз.

Вы были центром Вселенной, и всё в мире принадлежало вам по праву рождения.

Кроме, пожалуй, явлений природы. Человек всегда боялся высших сил, так как не умел объяснить их появление. До тех пор, пока не появилась наука и не сбросила с них ореол романтики.

Для детей же явления природы продолжают оставаться чем-то загадочным и таинственным. Вспомните, как среди ночи вы просыпались от страха и бежали в спальню родителей, чтобы спрятаться от грозы.

А сами родители были «богами». Теми, кто всегда защитит и подарит чувство безопасности. Тогда ещё не было понимания, что родители – это такие же дети. Только большие. И не все из них вырастают в эмоционально зрелых взрослых.

Если в этот момент родители вас отвергали, смеялись над страхами или, наоборот, уверяли, что нужно быть смелыми, тогда ваш внутренний мирок рушился. Вы могли чувствовать себя непонятыми и одинокими в своих переживаниях. Так раз за разом вы научились скрывать свои чувства. Перестали доверять людям и самим себе. Внешний мир так и остался для вас враждебным и полным неожиданностей.

Это первый этап, когда происходит разъединение с Душой. Вы испытываете одни ощущения, а вам говорят, что так чувствовать нельзя, это неправильно. Тогда вы начинаете сомневаться и снимаете с себя ответственность. В будущем это может отразиться на уверенности и умении принимать решения. Во второй части этой книги я подробно остановлюсь на этой теме и расскажу, почему самооценка – это фундамент жизни. А пока поговорим про желания.

Но перед этим ответьте себе на вопрос, какие у вас взаимоотношения с миром? Опишите свои ощущения. Это безопасное место, полное возможностей? Или что-то непонятное и жестокое?

1.5. НАШИ ЖЕЛАНИЯ И ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ОНИ НЕ РЕАЛИЗОВЫВАЮТСЯ

- Мама, я хочу эту игрушку!
- У тебя уже есть похожая.
- Она другая, а мне нужна именно эта.
- Мы не можем себе её позволить, она слишком дорогая.

Наверняка вы часто слышали такие разговоры в детских магазинах. А может быть, от своих родителей. Когда они в очередной раз одёргивали и произносили коронное «Нет денег». Скорее всего, вы и сами по привычке говорите эту фразу своим детям. Она кажется логичной и даже волшебной. После неё чадо затихает и перестаёт что-то требовать.

Но что в этот момент творится в его Душе? Ведь ребенок принимает всё за чистую монету. Он начинает думать, что живёт в мире, где денег нет. Особенно если родители жалуются, как сложно жить, когда всё достаётся тяжёлым трудом. Это становится установкой на бедность. Когда ребёнок вырастает, у него появляются проблемы с финансами. Он борется за место под солнцем, много работает, но не может пробить свой финансовый потолок.

Или другой вариант. Мама говорит, что денег нет. А потом идёт и покупает продукты. Значит, они всё-таки есть, но предназначены не для меня? Привет, новая установка – «Я чувствую себя неполноценным и не достоин лучшей жизни, работы, отношения к себе...».

Ваш вариант подобных установок:

Что же происходит с самими желаниями?

– Мама, давай купим эту игрушку.

– Нет, лучше потратим деньги на что-то более важное. Например, на одежду. Тебе нужны новые кроссовки. Старые совсем износились.

Желание обесценивается. Ведь есть более нужные вещи. Да, детей важно научить правильно распоряжаться деньгами. Но на этом примере я хочу показать, как родители неосознанно ставят табу на детские «хотелки» и обнуляют ценность мечты.

Происходит это не специально. Наши родители – такие же жертвы установок. Поэтому воспитывают так, как умеют и как раньше воспитывали их. В основе большинства родительских запретов лежит страх. Само по себе это не плохо. Страх выполняет защитную функцию – сохранение жизни потомства. Но иногда он становится мерой пресечения и средством запугивания.

Например, дочь хочет поступить в театральный вуз, а родители отдадут на экономический. Они боятся, что в будущем она не сможет реализоваться в данной профессии и будет несчастна. Или не разрешают дружить с парнем, так как он может плохо повлиять на неё.

Самые распространённые запреты:

НЕ будь собой.

(Твоё поведение ужасно. Ты плохо себя ведёшь. Хватит громко кричать и смеяться. Мне не нравится твоё поведение. Хватит целый день брнчать на гитаре, лучше займись чем-нибудь полезным.)

НЕ будь ребёнком.

(Что ты как маленький. Детство уже закончилось. Ты уже взрослый мальчик/девочка. Хватит вести себя как ребенок. Ты старший(ая) и должен(на) нести ответственность за младшего.)

НЕ живи.

(Лучше бы тебя не было! Ты мне всю жизнь портишь. Я тебя родила, а ты так поступаешь со мной.)

НЕ делай ничего.

(Ты всё равно всё испортишь. Даже не пробуй. Так и знала, что у тебя ничего не получится. Дай я сама сделаю.)

НЕ будь близким.

(Не мешай. Уйди, я занята/разговариваю по телефону. Хватит болтать глупости, у меня нет на них времени.)

НЕ чувствуй.

(Мальчики не плачут. Что это ты из-за ерунды расстраиваешься. Почему всё время ноешь?)

НЕ выражай своё мнение.

(Тебя не спросили. Ещё нос не дорос. Не вмешивайся в разговоры старших. Мне это не интересно.)

НЕ...

Добавьте варианты, которые говорили вам:

К чему приводят подобные запреты?

Они прочно откладываются в подсознании и начинают управлять им. Отсюда всевозможные комплексы в разных сферах жизни. В общении и отношениях с людьми, личной жизни, работе и бизнесе. В области здоровья это расстройства, неврозы и болезни. Когда вы в прямом смысле проглатываете обиду или несогласие. Самые распространённые – ангина, аллергия, кожные высыпания, простуда.

Бывает и наоборот. Чем больше запретов, тем сильнее хочется их нарушить. Как известно, запретный плод сладок.

Вспомните, как часто из-за злости и сопротивления вам хотелось сделать то, что было нельзя. Что вы чувствовали при этом и к чему это приводило?

Внутреннее противоречие, агрессия, неуверенность в себе. Ощущение себя плохим, недостойным любви родителей или других значимо важных взрослых бьёт по самооценке, чувстве собственного достоинства.

1.6. ЧТО ТАКОЕ КАРМА НА САМОМ ДЕЛЕ

Мы подошли к главному из вопросов, которые я ребёнком задавал миру. Почему одни люди несчастливы, бедны и больны, а у других всё есть, и как это изменить? Тогда его устройство казалось мне несправедливым. Всеми силами я пытался найти ответ на этот вопрос. Чтобы вырваться из провинции, заработать денег, путешествовать и помогать другим улучшать их жизнь.

Но действительно ли мир жесток? Или существуют свои, независимые законы, по которым он функционирует?

Многие из вас, возможно, слышали про карму и её последствия. Что это за загадочная судьба, которая влияет на нас ещё с прошлых жизней и которую мы должны «отработать», если хотим достигнуть счастья и просветления?

Карма – это причинно-следственная связь между поступками и событиями. Её еще называют законом бумеранга: что совершил, то и получаешь. Как хорошее, так и плохое. Это касается не только действий или, наоборот, бездействия, но и мыслей. Потому что мысль – это начальный импульс движения.

Если следовать закону кармы, то все исходные данные, которые у вас есть, вы заслужили. Но вы можете их изменить и своими действиями в настоящем создать такое будущее, какое хотите. Как вам перспектива стать творцом собственной жизни?

К счастью, такая возможность есть у всех! В отличие от индуистского общества, откуда, собственно, и пришло понятие кармы. Вспомните их строгое деление на касты. Там человек из низшего слоя до конца дней находится среди себе подобных и безропотно относится к своему положению. Искренне надеясь, что благими делами искупит вину и обретёт счастье лишь в следующей жизни.

Мы же хоть и родились в социуме, свободном от дискриминации по социальному признаку, порой ущемляем себя не меньше, чем неприкасаемые в Индии. Самая большая ошибка, которую мы совершаем и тем самым ограничиваем себя, – начинаем смотреть по сторонам, спрашивать других и сравнивать.

Главные «ограничители» в нашей голове:

Я этого не достоин.

Знай своё место.

Хватит жить иллюзиями.

В этом мире всё зависит от связей.

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.