

A woman with long, curly hair, wearing a purple, sequined, sleeveless dress, is floating in a dynamic, mid-air pose against a black background filled with white and blue stars. Her right arm is raised, and her left arm is extended horizontally. She is wearing high-heeled sandals.

# TRANSMATIKA

Олег Кильдишев,  
Екатерина Данилова

ВНИМАНИЕ:  
МУЖЧИНАМ  
СМОТРЕТЬ  
ЗАПРЕЩАЕТСЯ

**УПРАВЛЯЯ**  
МУЖЧИНОЙ – УПРАВЛЯЕШЬ  
**ЖИЗНЬЮ**

Transmatika

Олег Кильдишев

**Управляя мужчиной –  
управляешь жизнью**

«Центрполиграф»

## **Кильдишев О. И.**

Управляя мужчиной – управляешь жизнью / О. И. Кильдишев —  
«Центрполиграф», — (Transmatika)

Это книга для женщин, которую рекомендуется прочесть мужчинам. Она научит правильно выбирать мужчину своей мечты, правильно с ним знакомиться, организовывать свидания и развивать отношения. Читательницы узнают, какие законы руководят отношениями влюбленных и как их можно использовать в своих целях. Простые и эффективные советы станут хорошей подсказкой и руководством к единственно правильным действиям практически в любой ситуации. Книга предназначена для всех женщин, желающих завязать перспективные отношения с мужчиной своей мечты.

© Кильдишев О. И.

© Центрполиграф

## Содержание

Почти случайный диалог двух подруг	5
От автора	8
Два слова для тех, кто не читал первой книги	10
Глава 1	12
Когда ее нет	12
В чем секрет этой привлекательности?	17
Чистим карму	21
Улыбка юности	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Олег Кильдишев, Екатерина Данилова

## Управляя мужчиной – управляешь жизнью

### Почти случайный диалог двух подруг

**Красивая:** Так чего с Петей?

**Умная:** Он уехал в отпуск, я его не видела две недели, потом приехал на два дня и даже не позвонил, а сейчас улетел в командировку на полтора месяца.

И снова не звонит, правда, сегодня написал, но от этого не легче.

**Красивая:** И что написал?

**Умная:** Как у меня дела, чем я занимаюсь?

Ни ласкового слова, ни «скучаю» – ничего подобного в помине нет.

Я пишу, что соскучилась, он говорит – скучать не надо.

ТЬфу на него.

**Красивая:** Эх, Умная... Ну, ведь я же тебе говорила, как с ним надо...

**Умная:** Ага, я пробовала, но ни фига на нем не работает. Он ко мне теперь параллельно относится. С женой даже не знаю, что у него – вроде отдали заявление, все, должны были развестись, а жена ему позвонила и сказала, что заберет заявление.

Спрашиваю – забрала?

Он – не знаю, я с ней не говорил.

**Красивая:** Давай начнем с самого простого.

**Умная:** С чего?

**Красивая:** Как ты думаешь, если двадцать раз напишешь «скучаю», человек соскучится в ответ?

**Умная:** Этот нет, пробовала, может, не двадцать, но десять точно (за день).

**Красивая:** А ты сама соскучишься, если тебя так будут спрашивать?

**Умная:** Нет...

**Красивая:** Так зачем ему пишешь, что скучаешь?

**Умная:** Так я ему не писала неделю, тоже никакой реакции. Я уже и то и другое, и просто вроде пишу: как дела? не устал? Короче, вроде поддерживаю связь, а в ответ тишина. Я на него забила практически, но все еще что-то к нему тянет, хотя мозгами уже начала соображать.

**Красивая:** Тебе нужно абстрагироваться от эмоций и поиграть с ним.

**Умная:** С друзьями встречалась, в боулинге все ногти сломала, в кино ходила, столько прикольных ресторанчиков открыла для себя, нескольких ухажеров неудачных отвадила, с одним тут шуры-муры вожу. Но он тоже в отпуске, хоть сам пишет и проявляет интерес, но, блин, еще один эгоист.

**Красивая:** Прикольная ты.

**Умная:** В смысле?

**Красивая:** Ну, если мне кто-то сильно нравится... то, в общем, только он мне нравицца)))

**Умная:** Если я на нем зациклюсь, у меня крыша поедет. Он мне нравится, поэтому и мучаюсь, но сидеть одной и не иметь возможности глотнуть свежего воздуха – я так не могу.

А что значит: абстрагироваться эмоционально? В твоём понимании это совсем иное, чем просто отвлечься на что-то другое?

**Красивая:** Эмоции прячешь в коробку и прокручиваешь определенный набор действий, направленный на решение конкретной проблемы. Например: если стоит задача привлечь внимание, то делаешь упражнение по привлечению внимания. Способ «скучаю» ты уже попробовала, попробуй найти пять других – может, какой и работает?))

**Умная:** Это каких же?

**Красивая:** Да их не так много – подумай... Пробуй разные. Те, которые не пробовала.

**Умная:** Так: «скучаю» не прошел, игнор не прошел, вялотекущий диалог – тоже, вызвать ревность не удалось, чё еще?

Я просто никого и никогда не завоевывала, я обычно в сторону уходила.

**Красивая:** Это говорит о том, что у тебя есть несколько любимых приемов, и, если не срабатывает, ты уходишь в сторону.

Кстати, почему не удалось вызвать ревность?

**Умная:** Потому что он работой увлечен больше, чем мной, женой или даже машинами.

**Красивая:** Что-то я сомневаюсь...

**Умная:** Ну ладно, про машины я погорячилась, на них он время тратил, а позвонить мне, чтоб сказать «привет», или жене, чтоб узнать про развод, не нашел возможности.

**Красивая:** Вот это как раз и есть эмоции.

**Умная:** Эмоция – это машины? Я правильно тебя поняла? То есть мне нужно стать его игрушкой, чтоб он обратил на меня внимание? Забрать внимание с машины на себя?

**Красивая:** Так как ты пыталась вызвать его ревность?

**Умная:** Например, когда он говорил, что сегодня мы не сможем встретиться, я как бы между делом – хорошо, мне как раз сегодня предложили сходить в кино. Или когда я точно знала, что мы не увидимся, делилась планами – сегодня встречу с другом, или ездила за билетами на самолет, познакомилась с интересным молодым человеком.

**Красивая:** Ошибку свою видишь?

**Умная:** Пока нет. Не умею я ревновать и ревность вызывать тоже не умею.

**Красивая:** Поставь себя на его место: ты собираешься заняться чем-то интересным (машиной, друзьями, новым мальчиком, работой... и т. д.). Тебе звонит, например, твой бывший и говорит: «Давай встретимся».

Ты ему: «Не могу...»

Он: «Ну и ладно. Я как раз с подружкой договорился...»

И как тебе такой расклад?

**Умная:** Я бы спросила: а зачем тогда звонил?

**Красивая:** И что, ты стала бы ревновать?

**Умная:** Я – нет.

**Красивая:** Ты правда не понимаешь?

**Умная:** Нет, не понимаю... Но мне казалось, это должно вызвать эмоции... Ты хочешь сказать, что я его обидела, но не вызвала нужную эмоцию?

**Красивая:** И у твоего тоже не вызвало ничего (кроме раздражения, может быть).

**Умная:** Ну, меня бы это задело, ревновать бы не стала, но обидеться – легко.

А как нужно провоцировать ревность?

**Красивая:** Есть две большие разницы: одно дело – ревновать, а другое – злиться.

**Умная:** Значит, я своим поведением могла вызвать лишь злость? Но тогда как вызвать ревность? Если я буду сидеть дома или гулять с друзьями втихую, то это не будет провоцировать злость, но и ревности не вызовет. Я либо совсем тупая, либо не понимаю очевидного.

**Красивая:** Самое простое. Встретились, чтоб поужинать, сели, как заказали чего – тут тебе звонок. Ты просто подрываешься (равно как твой, когда бежит «бывшей» жене пальчик лечить) и говоришь: «Прости, милый, ой, срочно надо уехать к маме...» После паузы чешешь нос, целуешь в щеку и пошла...

Сама обязательно едешь в другое место.

**Умная:** Прикольно, но врать я не умею, а если спросит, что случилось, или после будет расспрашивать, я погорю.

**Красивая:** Надо соврать и показать это, он же Штирлиц – пусть загрузится.

Если спросит – отмалчивайся или говори: «Так, ничего, ложная тревога».

И так пару раз. Ему надо мозг загрузить... тогда он заревнует.

**Умная:** Ой, мне нравится. Но проблема в том, что я его не вижу. Мы если и встречаемся, то раз в две-три недели.

**Красивая:** Упустила момент-то.

**Умная:** У меня, по сути дела, и момента не было – из трех месяцев знакомства я его только первые две недели видела. А потом все время проблемы и работа...

## От автора

Я не буду сейчас полностью комментировать данный диалог, кроме того, что момент, конечно, был, а именно целых две недели. И это совсем не мало – преуспевающему и неглупому современному молодому человеку (в норме) и пары встреч хватит, чтобы разобраться, что за человек перед ним. Соответственно, исходя из этого (начального впечатления) и будет выстраиваться вся дальнейшая линия поведения.

Чем закончится знакомство со значимым для Тебя человеком – это вопрос, задача, решать которую не учат в школе.

Думаю, не стоит говорить о том, что в жизни работа над ошибками не всегда возможна. Никаких черновиков не существует – переписать все набело и прожить другую – чистовую жизнь, скорее всего, не удастся.

Исходя из этого просится простая мысль: ошибок лучше не делать, и уж тем более не стоит их повторять. О выборе правильной тактики поведения мы и будем говорить далее.

При этом, выбирая ту или иную тактику, мы будем помнить о любви – ведь без нее все как-то не так...

Любовь. Что это за состояние? Есть ли она вообще? А если есть, то почему никто толком не может объяснить, что это такое?

Современная психология тщательным способом обходит эти вопросы, отдавая дела сердечные на откуп писателям и поэтам. О любви написано много красивых и трагичных историй, но это только истории. Авторы приписывают своим героям сильнейшие чувства, порой доводя накал страстей до состояния гротеска.

Но как нам, простым смертным, определить, где правда, а где вымысел?

Как узнать, чего можно ждать от жизни, а чего никогда с нами не случится? И насколько можно доверять фильмам и книгам? Какие планы можно строить, а какие нет? О чем мечтать в юности и какие мечты можно включить в жизненные планы, а какие лучше всего оставить в виде мечты?

Когда мы смотрим кино или читаем книгу, перед нами предстает красивая иллюзия, фрагмент чьей-то жизни, пропущенный через призму воображения автора. Нам нравится, когда история имеет хорошую концовку, и автор подыгрывает нам.

В той реальности, в которой мы существуем, игры ведутся по другим правилам. Истории, которые происходят с нами, зачастую не так **интересны**, не так **красивы** и **романтичны**, как нам хотелось. Но зато **это всегда правдивые истории**, которые и есть жизнь человека.

Я, как и Вы, видел множество таких историй, Я, как и Вы, в одной из этих историй играю заглавную роль. **Каждый из нас играл или играет главную роль** по крайней мере в одной истории – **в своей собственной жизни**.

Но насколько эта роль ведущая, зависит от самого человека – бывает и так, что **не человек создает историю, а история человека**. Тогда получается, что события играют человеком, а не наоборот.

Главный герой попадает в круговорот событий, из которого не в силах выбраться, он крутится в веренице дней, и история затягивает его и не отпускает. Тогда человеку кажется, что он **борется с обстоятельствами**. Он пытается взять контроль над своей собственной жизнью, но раз за разом сил для борьбы остается все меньше и меньше. И все больше хочется **взять и поплыть по течению**. Впрочем, многие из нас так и поступают...

Но дело в том, что **никакого течения не существует** – есть Ваша жизнь, и события Вашей жизни происходят либо вокруг Вас, либо Вы втянуты в их безжалостный круговорот.

От того, управляете ли Вы своей историей или история управляет Вами, зависит, станете ли Вы частью сценария или **напишете свой собственный сценарий**. От этого зависит и Ваше счастье, и то, сможете Вы любить и **быть любимой** (любимым).

Есть ли любовь как таковая – это вопрос, но если ее нет в жизни человека, то жизнь теряет краску, становится блеклой и пустой. Все чувства притупляются, а это значит, что как минимум скоро старость. Ведь именно в старости организм истощается и теряет энергию. **В юности человек легко влюбляется**, он энергичен и полон сил. Чем ближе старость, тем меньше сил, меньше энергии и меньше любви...

**Оставайтесь юными, любите, и пусть любят Вас**, не старейте раньше времени. Эту книгу Я хочу посвятить тем, кто любит и хочет любить; тем, кого любят; вдвойне – тем, кого не любят; и **втройне – тем, кто не может любить сам**.

То, что Я Вам расскажу, является моим взглядом на окружающую нас иллюзию. Насколько этот взгляд реален, Вы сможете убедиться сами. Кое-что, возможно, пригодится и Вам, а многое позволит взглянуть на некоторые сложные ситуации совсем другими глазами.

Полезно помнить, что **для каждой сложной ситуации всегда есть простое решение**.

**Внимание:** эта книга – не пособие по манипуляциям, это книга о любви и взаимоотношениях, и я предостерегаю от технического использования изложенных здесь техник; а также предупреждаю, что Вы сами отвечаете за использование и неиспользование приведенных мною методик. Кроме того, во всех своих книгах Я оставляю за собой право исказить информацию удобным мне способом.

*Удачи. Всегда Ваш, автор*

## Два слова для тех, кто не читал первой книги

*Что такое «трансматика»?*

Слово «трансматика» состоит из двух слов, соединенных в единое понятие – это **транс** и **автоматика**.

Под трансом, соответственно, понимается любое **измененное состояние сознания**, под автоматикой – **неосознанное циклическое движение**.

Объединяя эти два смысла в единое целое, мы получаем неосознанное циклическое движение под воздействием измененного состояния сознания – трансматику.

Общий курс трансматики включает в себя изучение трех условных уровней существования человека: *первый уровень* — это **физическое тело**; *второй уровень* — это **тело разума**; *третий уровень* — это **тело социума**.

Опыт показывает: все, что происходит в Твоем социуме, неразрывно зависит от тела разума, которое, в свою очередь, вибрирует в такт с физическим телом.

Хочу заметить, что устранение основных деструкций на физическом уровне не только значительно улучшает качество проживаемой жизни, но и облегчает работу со следующими двумя уровнями. Воистину: «В здоровом теле – здоровый дух».

Есть еще один важный момент, который Я хочу предварительно прояснить, – это вопрос веры. На страницах книги мы почти не будем говорить о нем, но прошу помнить, что за этими строками всегда скрывается вопрос: «Верить ли Ты?»

Вообще в трансматике, как и в остальной жизни, наличие веры имеет центральное значение. Дело в том, что мир, который мы знаем, состоит из нашего представления о нем, а это представление напрямую зависит от того, во что мы верим.

Например, мы верим, что Земля круглая, и, соответственно, эта вера является частью нашего общего мира. Не так давно Земля стояла на черепахе, а завтра мы узнаем, что на самом деле это тетраэдр или бесконечная воронка в неопределенном пространстве...

Истина заключается в том, что **в сознании современного человека существуют сотни (тысячи) различных больших и малых вер**. Многие из них формируются на наших глазах, многие **сформированы задолго до того, как мы пришли в этот мир**.

Возможно, на самом деле этот мир совершенно другой, ту форму, в которой мы его воспринимаем, придает ему наша вера в то, что он именно такой.

Эта же вера формирует и соответствующий транс, который не дает нам увидеть другие стороны нашего мира. История основных мировых религий прямо или косвенно подтверждает, что **транс всегда идет рука об руку с верой**.

Каждый раз, когда человек принимает решение, верить или нет, параллельно возникает соответствующий транс – в зависимости от силы веры транс бывает сильный или слабый. Соответственно, чем сильнее транс, тем меньше надо думать и тем сильнее уровень автоматизма.

*Что такое трансхеддинг?*

Общее название всей техники представляет собою объединение двух смыслов в одном слове – *Transheading*.

*Trans* — движение через какое-либо пространство, перемещение. Когда перемещается или изменяется сознание человека. *Head* — голова.

Совмещая эти два понятия, мы получаем – **trans-heading – перемещение сознания, управляемое головой**; то есть сам человек по своему желанию вызывает нужное ему состояние, и что основное – сам его контролирует.

Именно в направлении контроля заключается существенное различие между трансматикой и трансхедингом.

В трансматике все наоборот: транс создает автоматическое движение, то есть программа поведения контролирует и человека, и его сознание.

# Глава 1

## Любовь есть жизнь?

### Когда ее нет

**Если нет ни любви, ни человека,** которого можно полюбить и который может полюбить Тебя, то что тогда? Что делать с вакуумом, который образовался вокруг? И как вообще такое возможно, что в мире, где от людей не протолкнуться, человек может остаться один?

Оказывается, может, и такое встречается сплошь и рядом. Мы не будем рассматривать все случаи одиночества, только две большие категории этих случаев – **женское одиночество и одиночество в паре.**

Мы попробуем найти **простые ответы на сложные вопросы.** Например, как сделать так, чтобы одиночество закончилось, или что можно предпринять, чтобы ощущение одиночества в паре не превратилось в одиночество вне пары. Возможно, **если такие ответы найдутся, то кто-то в этом мире сможет стать немного счастливее.**

Теперь читаем, что по поводу одиночества говорят сами женщины.

Чем больше думаешь о том, что **«вот, я одна, у всех кто-то есть, все вокруг не одинокие и счастливые,** и только я как дура, где же мне его найти...» и т. п. – тем меньше что-то получается. Я уже много раз на собственном опыте убеждалась, что **любовь появляется тогда, когда ее уже не ждешь.**

**...одиночество – это самое ужасное, что может быть с человеком.** Когда у меня был любимый, он никогда мне не надоедал, никогда в его присутствии я не думала о том, что хочу побыть одна. Но так получилось, что сейчас я одна. И это ужасно. У меня есть все, что можно представить: **хорошая работа, свой дом, деньги на все, что мне необходимо, но... нет любви,** вернее любимого человека, которому я могла бы подарить всю свою нежность, доброту, заботу, смех, улыбки, счастье... – я одна, и я почти уверена, что нелюбима никем из знакомых мужчин... **Это ужасно, я как в клетке. Со внешностью у меня все в порядке,** я часто слышу комплименты. Сомневаюсь, что дело в характере, я очень открытый человек, всегда улыбаюсь и часто смеюсь, многие говорят о моей доброте. Возможно, так оно все и есть... тогда в чем же дело? **Держусь из последних сил, я очень несчастна.**

...когда вижу, как парень обнимает девушку и нежно целует ее... то мое **сердце разрывается на части,** ведь тоже **хочется счастья...** быть влюбленной и парить над землей. Тогда все проблемы кажутся такими мелкими...

Эх, так хочется любить и быть любимой... когда это произойдет...??? **А годы летят.**

...кому мы завидуем, парочкам? А Вы приглядитесь к ним... иногда на них смешно смотреть... обратите внимание на некоторых молодых людей в этих парочках...

Этому можно завидовать? Этому можно только посочувствовать!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Я бы с такими на одном поле и ... не села, **задроты,** одним словом, скажите спасибо, что пронесло вас с таким счастьем... **А одиночество – миф** – семья, родители, друзья... **Эти люди реже обманывают и подставляют...**

Одиночество разное бывает... Вот у меня сейчас есть МЧ, и вообще недостатка во внимании противоположного пола у меня не было и нет... Но... **в душе я все равно одинока...** Толку-то от этого МЧ, что он у меня есть?

Так и получается – для окружающих я не одинокая девушка, а на самом деле все по-другому... Это еще сложнее...

Считаю одиночество абсолютно нормальным состоянием. Одним из своих состояний, к которому мне **жизненно необходимо** периодически возвращаться.

На этой неделе у меня развод – такое **облегчение!**

...иногда думаешь, что это **здорово, и полная свобода** не ограничивает твоих передвижений, но иногда аж **на стенку лезешь...** – так хочется быть нужной и любимой, но не кем-либо... а любимым.

...внезапно становится просто **дико больно и одиноко...**

Вот сегодня: пришла домой, страшно устала, **но шла домой и почти плакала**, так хотелось позвонить кому-нибудь сказать, как я замерзла, устала, просто рассказать, где была, что интересного узнала...

Я уже даже не представляю, как хочу обнять, **почувствовать тепло родного человека...** которого нет...

...достало отвечать на вопрос «У тебя есть молодой человек?».

Причем мне кажется, что **на меня смотрят сочувственно**, когда я отвечаю отрицательно на этот вопрос. **Никто на нее не позарился...**

Мне нравится приходить одной в пустую квартиру, делать, что хочешь, ни перед кем не отчитываться и вообще быть самой себе хозяйкой. У меня нет желания видеть парня (пусть даже и любимого человека) 24 часа в сутки. Да и вообще видеться каждый день. Если мне и нужны отношения, то **только встретиться раз в неделю**, пройтись обнявшись, чтобы он мне дарил цветочки, и писал мне СМС, когда мы не видимся (а я бы ему не отвечала).

**...мне немного за 30** – у меня **2 высших образования, куча разных курсов, знаю два языка**. Не то, что я такая умная и мне нравится учиться, просто **все время пытаешься себя занять хоть как-то...**

Постоянные отношения и секс мне уже кажутся какой-то роскошью, которая мне недоступна... Хотя я привлекательная и мужики говорили, что это я не спешу замуж... Но это не так, потому что **это для меня навязчивая идея уже лет так с 20-ти...**

Кажется, Шанель говорила, что женщина без мужчины это ноль... – наверное так и есть...

...Все больше убеждаюсь, что без этого человека мне было бы лучше. И одинокой не была бы – не будь моей заразы (в смысле моего), не отшивала бы других парней. А с этим... я все равно одинока. Причем если раньше просто физически в силу расстояния, то сейчас я морально одинока, с ним. **Чувствую нас такими чужими друг другу, что самой жутко, хоть вой.**

У меня **внешность – Бог не обидел**. Но мужчина скорее познакомится с моей подругой, которая проигрывает мне по внешним параметрам, чем со мной...

Видимо, **мужчины боятся на подсознательном уровне...**

Что-то их отталкивает...

Внешность всем нравится. Но знакомиться не подходят.

...одиночество – это хорошо. **Не зависишь от Его настроения**, не мучаешься вопросами: почему он не звонит? что он сейчас делает? почему он так сказал, так посмотрел, а не хочет ли он меня бросить?..

А еще можешь флиртовать без оглядки на то, что придется искать оправдания...

**...первый мужчина меня оставил ради более красивой девушки, второй ради более богатой, а третьего и не было**, отношения даже временные не завязались после пары встреч. **Это очень подточило уверенность в себе, когда от тебя уходят так убивающе спокойно**. Внешность у меня нормальная, **модельного типа**, но вот с выражением лица проблемы, знаю за собой такую ошибку. Оно то ли недовольное, то ли расстроенное, причем даже когда я думаю о хорошем... как себя изменить???

.. когда 5 лет назад **произошел такой страшный разрыв**, я себя дико **ненавидела, во всем винила**, говорила ужасные слова, что меня невозможно любить и хотеть, **бросалась в омут случайных романов**, доказывая всем и себе обратное... **Получала фэйсом об тэйбл и снова ревела**, только **утверждаясь в мысли, что я урод...**

Действительно тяжело смотреть, когда **«у всех кто-то есть, все вокруг не одинокие и счастливые»**, а ты одна, и **«это – самое ужасное, что может быть с человеком»**. Тогда **«хорошая работа, свой дом, деньги»** не в радость, чувствуешь себя **«как в клетке»** и держишься **«из последних сил»**.

**«А годы летят»**. Хочется **«почувствовать тепло родного человека... которого нет...»** «...иногда аж **на стенку лезешь дико больно и одиноко»** и это несмотря на то, что **«одиночество – миф»** и что есть **«полная свобода»**... На самом деле **«все время пытаешься себя занять хоть как-то»**. Начинает казаться, что несмотря на то, что **«внешностью – Бог не обидел»**, **«мужчины боятся тебя на подсознательном уровне»**, а окружающие люди смотрят **«сочувственно»**. Ты сначала пытаешься уйти в работу, потом дико ненавидишь себя, бросаешься в **«в омут случайных романов»**. Получаешь **«фэйсом об тэйбл»** и снова ревешь..

Все правильно, и, кто бы что ни говорил, для человека, независимо от того, мужчина это, женщина или ребенок, быть одному не естественно. **Мы – люди – так устроены, что нуждаемся друг в друге**. Наша природа такова, что нам необходимо ощущать близкое присутствие себе подобного. Хорошо известно, что маленькие дети **нуждаются в постоянном телесном контакте** с родителями, и в первую очередь с матерью. Есть исследования, доказывающие, что детишки, недополучившие ласки матери (родителей), отстают в умственном развитии.

Конечно, взрослый человек – совсем другое дело: не получая тепла и находясь в одиночестве, он, конечно, выживет, но стресс, который развивается на этом фоне, сделает свое дело. Я подробно писал в **«Трансматике. Новое тело – другая судьба»**, как любая деструктивная эмоция со временем превращается в конкретное физическое заболевание, поэтому рекомендую для прочтения эту книгу.

Коротко скажу, что **любое возбуждение «взводит» организм, почти так же, как оружие взводится для выстрела**, то есть готовит его к фазе сверхусилия, а именно: страх готовит к бегству от опасности, агрессия – к нападению... **Но разница между взведенным оружием и нашим организмом огромна** – подготовленное к стрельбе и не выстрелившее оружие можно разрядить, тогда как **организм «разряжается» внутрь себя**. Говоря образно, **«выстрел» всегда происходит, и если не наружу, то внутрь...**

**«...На стенку лезешь, дико больно»** – как видим, боль, испытываемая на эмоциональном уровне, описывается как вполне реальная, аналогичное описание можно применить к сильнейшим зубным болям, которые заставляют человека лезть на стену...

**Внимание: в самом ощущении боли и памяти об этом ощущении скрывается первый ключ к этому деструктору – пока человек чувствует боль, ему ни до чего...**

Пока женщина так себя чувствует, бессмысленно ходить по кафешкам и ждать, что к тебе подойдут и начнут знакомиться. Представь человека с больными зубами за столиком в кафе – лицо отражает все муки, возможно, официантка из вежливости и поинтересуется, не нужна ли ему помощь, но не более того.

Чем больше думаешь о том, что **«вот, я одна, у всех кто-то есть, все вокруг не одинокие и счастливые, одна я, как дура, где же мне его найти»** и т. п. – тем меньше что-то получается. Я уже много раз на собственном опыте убеждалась, что **любовь появляется тогда, когда ее уже не ждешь.**

Это справедливое наблюдение – едва удастся отвлечься настолько, что эмоциональный фон выравнивается, сразу появляется новая возможность.

Разгадка тайны заключается в том, что все люди (даже такие «толстокожие», как мужчины) **чувствуют эмоции друг друга, но не все отдают себе в этом отчет.**

Если мужчину, например, спросить, почему он не подошел к той симпатичной девушке (женщине), окажется, что он не думал об этом, хотя потом он, конечно, предоставит несколько вполне сносных объяснений. Но если этого мужчину ввести в соответствующее трансовое состояние (скажем, загипнотизировать), он четко скажет, что **ее собственная эмоция его не привлекла, а даже напротив, оттолкнула.**

Человек в этом случае действует **как магнит** – с одной стороны, он может притягивать к себе других людей, с другой – **отталкивать**. Можно всю оставшуюся жизнь проторчать в кафешках и ночных клубах, где Тебя окружают толпы людей, но **они будут ловко обходить Тебя.**

По этой же причине «снятые» на легкий секс подвыпившие партнеры так же легко испаряются. Дело в том, что алкоголь притупляет отталкивающее действие «магнита», но, как известно, ненадолго.

**...бросалась в омут случайных романов, доказывая всем и себе обратное... Получала фэйсом об тэйбл и снова ревела, только утверждаясь в мысли, что я урод...**

Да нет, конечно, никакой Ты не урод, все дело в твоём собственном ощущении – будешь считать себя уродом – им и останешься, будешь чувствовать себя умницей, красавицей – будет так. Помнишь народную мудрость: с лица воду не пить – **внешность играет свою роль, но не долго и не всегда.**

Есть и другое подтверждение – муж из анекдота го – ворит: «Жена красавица, ноги от шеи, умна, готовит и все такое... один недостаток – своя».

Одной строчкой показана часть **деструктивной психологии мужчин**, в том числе и то, что фактор внешности действует только некоторое время. Как этим пользоваться, Я расскажу далее, непосредственно в техниках трансединга.

У меня **внешность – Бог не обидел**. Но мужчина скорее познакомится с моей подругой, которая проигрывает мне по внешним параметрам, чем со мной... Видимо, **мужчины боятся на подсознательном уровне... Что-то их отталкивает...**

Внешность всем нравится. Но знакомиться не подходят.

Отсюда истории с внешностью – **внешность есть, а счастья нет**. Секрет привлекательности прост – нужна соответствующая эмоция. Вопрос – какая? Ответ про

**Внимание:** когда девушка влюблена, она привлекает внимание всех окружающих мужчин, а не только того, которого любит. К ней подходят на улице совершенно незнакомые мужчины, с ней хотят говорить знакомые, ей улыбаются – она притягивает.

## В чем секрет этой привлекательности?

Все очень просто:

– во-первых, **мужики – существа стадные**, и если что-нибудь никому не нужно, то и ему конкретно тоже, а если нужно, то, само собой, нужно сразу всем;

– во-вторых, мужчина не осознает, что любовь, исходящая от этой женщины, направлена не ему (когда она одна), поэтому его «на автомате» тянет к ней. Просто **ему тоже хочется, чтобы его кто-то любил**, только у мужчин это «хочется» глубже запрятано...

**Запомни: влюбленная женщина – это магнит, и не только для «своего», но и для всех остальных мужчин.**

Итак, милые мои, у нас **есть два полюса некой воображаемой шкалы** – на одном из них находится состояние, которое дарит **любовь**, на другом – **боль и одиночество**.

Из опыта мы знаем, что в нормальном состоянии **люди умело скрывают то, что творится у них на душе**, и для контактов обществу предъясняется некий внешне благополучный образ. Это **социальная оболочка**, прилизанная и подкрашенная, как того требуют **приличия и общественная мораль**.

Человек с такой оболочкой мне представляется **в виде акванавта**: чтобы существовать в агрессивной среде, ему нужен специальный **защитный костюм...**

Но что мы увидим, если на секунду костюм исчезнет?

Именно тогда мы узнаем, что под ним скрывается и что не предназначено для общего обозрения. Но раз есть нечто, что хочется спрятать от всех, то, возможно, это же прячется и от одного...???

Может, в этом и есть вся разгадка проблемы одиночества???

Давай действовать по порядку. Представим, что защитной оболочки нет: как тогда будут выглядеть два крайних состояния нашей воображаемой шкалы? Что будет **соответствовать любви, а что полному ее отсутствию?**

ЛЮБОВЬ ЕСТЬ		ЛЮБВИ НЕТ
партнерство	1	одиночество
счастье, легкость	2	несчастье (горе), тяжесть
прилив сил, хорошее самочувствие, здоровье	3	слабость, боль, болезнь
прощение	4	обида
доброта, радость	5	злость, депрессия, подавленность
уверенность	6	сомнения, неуверенность
спокойствие	7	раздражение
вера	8	разочарование, неверие
позитив	9	негатив — все в черном цвете
желание жить	10	нежелание жить
красота	11	уродство
радужность	12	чернота, серость
молодость	13	старость
надежда	14	безнадега
настоящее, будущее	15	прошлое, настоящее
порыв	16	размышления
секс (кроме периодов естественного воздержания)	17	отсутствие секса
дети	18	отсутствие детей
оргазм	19	отсутствие оргазма
тепло, телесная близость	20	холод, нехватка телесных контактов
духовная широта	21	зависть
щедрость, отдавать	22	жадность, брать и брать...
всепрощение	23	злопамятность
правда	24	ложь
любовь	25	ревность
любовь	26	измена

любовь	27	ненависть
талант, творчество	28	бездарность, тупость
восторг	29	отчаяние
удовольствие	30	отвращение, недовольство
не замечаешь времени	31	время тянется
желание, чтобы все вокруг были счастливы	32	чтобы все вокруг были НЕсчаст- ливы
В трансматике: соответст- вует фазе возбуждения, которая базируется на сексуальной энергии человека	33	В трансматике: соответствует различного рода деструкциям и блоку сексуальной энергии
жизнь	34	смерть

Получилась у нас в итоге вот такая табличка, **она нам еще не раз пригодится**, поэтому рекомендую отнестись к ней как можно внимательнее. Пользуясь таблицей, прошу помнить, что **мир вокруг нас не идеален и, соответственно, мы тоже не идеальны**. Поэтому если Ты не обнаружила у себя полного соответствия с тем или иным крайним положением, то ничего страшного – будет над чем поработать.

Попрошу учитывать, что эта таблица – всего-навсего ориентир, по которому всегда можно определить, к какому крайнему положению Ты двигаешься.

Если с каждым годом вашей жизни любви становится все меньше и меньше, то увы – Ты медленно умираешь... – это дорога, приближающая к ранней смерти. Причем не обязательно физической, часто бывает так, что **человек умирает раньше, чем его физическое тело...** (((...

Верно и обратное – если с каждым вздохом Ты **чувствуешь все большую любовь**, то Твой дух крепнет – **Ты по-настоящему учишься, Ты живешь, и жизни становится больше... Когда физическое тело такого человека умирает, он оставляет свою жизнь другим...))**... Не это ли дорога в бессмертие?!?!..

Несмотря на то что на протяжении всего повествования мы будем тем или иным способом рассматривать пары из этой таблицы, тем не менее вкратце кое-что можно пояснить прямо сейчас.

Мы все знаем, что **любовь буквально окрыляет человека**. Когда поэты пишут стихи, их лучшие песни написаны о любви. **Влюбленные щедры** на чувства и готовы отдать последнюю рубашку, в этом состоянии мы подвижны порывом, а не рассуждениями. **Влюбленный человек – это счастливый человек**, он легко прощает и не помнит зла, и **он хочет, чтобы все вокруг были счастливы**, как он.

Влюбленные чужды зависти, им попросту нечему завидовать – **весь мир и так у их ног**, они не замечают времени, и один час, проведенный вместе, может равняться целой вечности, а целая вечность – пролететь как один миг.

**Они наполнены правдой** – зачем им ложь, **им нечего скрывать друг от друга** – ведь единственное существо, которое и есть весь мир, находится рядом, так что еще нужно влюбленному...

Для них не существует прошлого – они здесь, и они уже в будущем, они вне времени и пространства, они выпадают из этой реальности – для них **есть только одна реальность – это их любовь...**

Они на сто процентов верят в свои силы, поскольку они так чувствуют. Ах, это ощущение вечной жизни и абсолютного всемогущества – именно оно сворачивает горы...

Они могут отдавать друг другу сколько угодно, поскольку **им есть что отдавать...** ведь то, что они дарят друг другу, – это любовь, и все, что они ждут взамен, – это тоже любовь.

Влюбленный мужчина хочет только ту женщину, которую любит, а женщина только этого мужчину – **зачем им ревновать(?), они же любят друг друга...))**

Мы привыкли к тому, что влюбленность свойственна молодым – да, это так, жизненного опыта еще почти нет, гормоны играют и т. д. **С возрастом все меняется**, чем старше человек, тем рассудительнее он становится, тем сложнее ему руководствоваться порывом, в особенности если такового нет.

Неужели способность любить – это неотъемлемое свойство молодости? Может быть, секрет в этом – **чем старше человек становится, тем больше проблем, больше опыта** и тем сложнее влюбляться. Конечно, один раз обожжешься – больше не захочешь.

Жизнь сложна и неоднозначна. В молодости этого не замечают, но **со временем шкала ценностей незаметно меняется** и беззаботность проходит. Правда жизни такова, что уже к средним годам мы все узнаем, что **жизнь – это не легкая прогулка, а настоящее испытание** и что любовь проходит, оставляя за собой зачастую только негативный опыт.

Это **воспоминания о предыдущих ошибках, часто наполненные обоюдной ложью** и предательством. Принц на белом коне оказывается совсем не принцем, а жизнь не сказкой.

Не буду описывать всю тяжесть ситуации, когда любви нет. Скажу только главное – **если человек испытывает боль, то он испытывает только боль** – совершенно невозможно при этом быть милой, доброй и любящей. При этом не важно, что является причиной – болезнь или душевная травма. Имея такой опыт, женщина неосознанно начинает сторониться всего, что имеет отношение к **болевному фактору, – в первую очередь мужчин**.

Она может сколь угодно долго думать, что ищет себе пару, но на самом деле она неосознанно будет избегать именно тех кандидатов, с которыми можно построить серьезные отношения. **Такое состояние сильно напоминает гипнотическое внушение** – как будто человеку поставили установку не видеть именно этих людей. Ее мозг буквально вычеркивает их из окружающей действительности.

Экстрасенсы и шарлатанистые гадалки давно подметили это, они называют такое **состояние психики «венцом безбрачия»** и впоследствии обычно ведут речь о снятии сглаза и соответствующем вознаграждении. Несмотря на то что название это придумали шарлатаны, оно достаточно точно отражает суть происходящего. Конечно, **никакого сглаза в помине нет**, но нельзя винить женщин в том, что они готовы верить жирным теткам, обвешанным магическими бусами. Это обстоятельство говорит **только о безысходности** – хоть к кому обратиться, лишь бы помогло...

Итак, дело, конечно, не в сглазе, просто если человек за своей внешней оболочкой прячет: **подавленность, обиду, злость, ненависть, депрессию, раздражение, если он жаден или болен** (особенно если болезнь имеет отношение к органам репродукции)... то другой человек неосознанно это почувствует. А раз так, то совершенно неудивительно, что **мужчины избегают контактов с такой женщиной**.

Дело в том, что у **любого мужчины есть свой собственный деструктивный опыт** и своя собственная **внутренняя боль**, которую он не менее тщательно скрывает. Его собственная **ноша давит на него** ничуть не меньше, чем Ваш груз, он с удовольствием разделит бы ее... Но с кем???

Неудивительно, что он буквально физически **противится тому, чтобы брать дополнительно еще чей-то груз**.

Возможно, именно поэтому чем старше мужчина, тем больше **его тянет к молодым и неопытным**. Может быть, **ему тоже хочется любви**, и его инстинктивно тянет туда, где он ее может получить(?)...

Из физики мы знаем, что любая система стремится к состоянию равновесия – в деструктивном случае равновесие тоже возможно, но **груз каждого участника системы удваивается**. Это значит, что если два человека – мужчина и женщина – образуют общую систему, то им придется поделиться своими деструкторами с партнером...(!)

**Ни тот ни другой к этому совершенно не готовы**, поэтому они как два магнита с одинаковыми полюсами – **отталкиваются друг от друга**.

Все дело в жизненной энергии – у молодых девушек она находится на высоком уровне, поэтому они легко сходятся с деструктивными мужчинами. В результате они **на время забирают часть их ноши**, но время это проходит, и **деструкция мужчины превращается в деструктивный опыт уже этой женщины** — система уравнивается. В результате девушка все ближе и ближе передвигается к противоположному концу описанной нами шкалы... **любви будет все меньше, а всего остального все больше...**((...

Конечно, все так не безнадежно плохо, боль со временем притупляется, а иногда проходит, и люди все-таки находят себе пару, а некоторые находят вместе с парой еще и любовь – **счастья им**.

А мы идем дальше и поговорим о том, что и как можно сделать, чтобы не только найти себе партнера, но и любимого. Согласись, какой прок с того, что рядом есть мужчина, но он Тебя не любит. В некоторых случаях так даже хуже, чем когда его вообще нет.

**Итак, решили: пусть будет любовь. Чистим карму**

## Чистим карму

Теперь давай отчетливо представим женщину на приеме у экстрасенса-целителя – «О, Вас сглазила черная вдова... **нужно снять сглаз...** и порчу... после этого **будем чистить карму...**». Хочу заметить, что шаманские народники особой фантазией не отличаются – **икона в углу, стеклянный шар на столе, карты таро** и все такое – разговоры ведутся вокруг темы сглаза, порчи и плохой кармы...

Я одно время навещал этих «кудесников» в плане изучения феномена их существования. Смею заверить – они сами плохо понимают, о чем говорят. Например, с учением о карме из них знакомы единицы, тем не менее это не мешает им активно ее чистить...

Не поленимся, заглянем в Большую Советскую энциклопедию. Оттуда мы сможем узнать, что карма (на санскрите – деяние, действие, плод действия) – одно из центральных понятий индийской философии, дополняющее учение о перевоплощении.

**В широком смысле** карма – это **общая сумма совершенных всяким живым существом поступков и их последствий**, которая определяет характер его нового рождения, то есть дальнейшего существования.

**В узком смысле** кармой называют **обобщенное влияние совершенных действий на характер настоящего и последующего существования**.

Карма определяет не только благоприятные или неблагоприятные условия существования (здоровье – болезнь, богатство – бедность, счастье – несчастье, а также пол, срок жизни, социальный статус индивида и т. д.), но в конечном счете – прогресс или регресс по отношению к главной цели человека – освобождению от пут профанического, материального существования и подчинения законам причинно-следственных связей. В отличие от понятия судьбы или рока, для понятия кармы является существенной его этическая окрашенность, поскольку обусловленность настоящего и будущего существования **имеет характер возмездия или воздаяния за совершенные поступки (а не воздействия неотвратимых божественных или космических сил)**.

Итак, карма – это деяние, сумма совершенных в прошлом поступков, а точнее – совокупное влияние совершенного в прошлом на настоящее.

Как это понять?

И что это значит?

Все очень просто: древнее учение говорит нам, что **любой поступок, совершенный в прошлом, формирует настоящее**. Это логично, как и то, что настоящее человека формирует его будущее.

Создатели учения о карме верили, что жизнь не заканчивается в момент смерти и поступки, совершенные в одной жизни, влияют на другую. Мы не будем так далеко заглядывать, достаточно и того, что совершено всего за одну эту жизнь.

**Итак, закон кармы гласит, что совершенное в прошлом отражается на настоящем.**

Но откуда происходит это влияние?

Все верно – конечно, из глубин нашей памяти. Мы помним те или иные жизненные ситуации и как мы себя в них вели. **Основываясь на этой памяти, мы решаем, как нам следует себя вести в настоящем, каких ситуаций следует избегать, а каких нет**. Собственно говоря, это и есть **наш жизненный опыт**.

А он почти всегда деструктивный, он предупреждает нас о прошлых ошибках и твердит: не делай этого, обожжешься...

...ничего не помогает. Когда тебя оставляют, когда разрыв был мучительным и **«по живому»**, то хочется, чтобы голова стала пустая – не было ни слез, ни мыслей, ни воспоминаний, ни разговоров о том, что «все у тебя наладится!» Выключить голову может **алкоголь, таблетки, загулы до безобразия. Это надо пройти.** Было все – алкоголь, таблетки, загулы до забвения, я сейчас многого из того периода не помню вообще (ни случайных мужчин, ни что и как было). Удивительно, что тогда я еще как-то работала. Я решила проблему переездом. Это сугубо индивидуально. Бросила все и всех, уехала и начала заново. **Я выкинула и вычеркнула все: подарки, телефоны, фотографии.** Он перестал меня искать только год назад, хотя уже был женат на другой, к которой ушел. Зачем искал? Хочет прощения, а я не простила жесткости и сломанной жизни. **ДА, время стерло боль, но что-то ушло такое важное и нужное во мне самой. Теперь мое кредо «Баба-яга – против», так не больно.**

Эти строки и есть ответ на все вопросы – **«время стерло боль, но что-то ушло такое важное и нужное во мне самой»** – этой женщине только кажется, что ее боль прошла, на самом деле она к ней попросту привыкла настолько, что не замечает ее. Но она инстинктивно чувствует – что-то **важное для нее ушло из ее жизни**, уже давно нет того мужчины, сожжены **«подарки, телефоны, фотографии»**, но опыт остался.

Она вынуждена жить с этим опытом и, самое главное, ориентироваться на него: **«Теперь мое кредо «Баба-яга – против», так не больно».**

Что же это, чего нет больше в ее жизни? Что такое важное и нужное ей самой? Думаю, что речь идет о любви – о том, чего в ее жизни больше нет, о том, чего она теперь так боится... Ее опыт говорит ей – если полюбишь, то потом, если он тебя оставит, будет мучительно и нестерпимо больно... Хочешь избежать этого – не привязывайся, не доверяй, не влюбляйся... тогда, **если он уйдет, ты будешь к этому готова... и ты не будешь так переживать и мучиться...**

Все, с этого момента, **как только женщина «подготовилась»** к будущему расставанию, **она задействовала механизм кармы**, и ни один экстрасенс не поможет ей ни молитвами, ни заговорами, ни несуразными пассами рук...

Дело в том, что как только она оказалась готова к подобному развитию ситуации, она начала, сама того не ведая, моделировать именно такое развитие дальнейших событий.

**Внимание:** дело совсем не в мужчинах, которые ей встречаются, а в том, что она думает о них. А ее выводы базируются на прежнем опыте и прежней памяти.

Раз дело в памяти, чтобы изменить ход событий (карму), бессмысленно искать какого-то особого мужчину (они по большей степени одинаковы): необходимо воздействовать на собственную память.

Подумай сама: того, кто доставил ей столько несчастья, уже давно нет в ее жизни, но она **не простила ему жесткости и сломанной жизни.** Разве его она не простила? Он давно женат на другой. Она не может простить другого человека – СЕБЯ.

Это не ему она делает больно, больно она делает в первую очередь себе – один раз осознав это, можно не только избавиться от боли, но и заполнить это место счастьем и любовью. **Ведь боль располагается именно там, где могла бы быть любовь...**

Итак, раз карма формируется из зоны воспоминаний и жизненного опыта, который на них базируется, нужно **пересмотреть свои воспоминания**, а при необходимости даже отказаться от них...

Как это сделать(?), **это никому не под силу** – скажешь Ты. Ничего подобного, отвечу Тебе Я – **память человека избирательна**, и люди обычно помнят именно **то, что хотят помнить...**

Например, носители тех или иных деструкторов отдают **приоритет негативным воспоминаниям**, которые поддерживают деструктор. Характерно то, что **если деструктор исчезает, то и воспоминания теряют свою эмоциональную окраску** или уступают место другим – более позитивным.

Верно и обратное: вместе с изменением эмоционального фона того или иного воспоминания **деструкция может пропасть вовсе.**

Например, в данной ситуации женщина считает **мужчину предателем, а себя брошенной** – это очень болезненная деструктивная позиция. Только представь – она доверилась ему, любила его, а он не просто ее бросил – взял и женился на другой. Что делает наша героиня вместо того, чтобы помочь себе? Усугубляет ситуацию – **алкоголь, таблетки, загулы до безобразия...**

**Внимание:** Я выскажу крамольную мысль, но тем не менее его надо **ПРОСТИТЬ**, простить несмотря ни на что, как бы больно он ни сделал.

Попрошу правильного понимания – его личность уже не играет никакой роли, а для нее **прощение его – это в первую очередь прощение себя.** Нужно понять, что ненависть, которая поселилась в ее душе, в первую очередь разрушает ее жизнь и не дает почувствовать что-то еще.

Поэтому необходимо **ПРОЩЕНИЕ** и отпущение «грехов» – необходимо отпустить это, хватит держать этот груз. Нужно вспомнить все самое хорошее, что было между вами, и поблагодарить за это, старайся думать только об этом...

Параллельно **нейтрализуй ощущение брошенности** – для этого достаточно представить, что вы изначально договорились дать свободу друг другу, что **каждый волен поступать так, как считает нужным.** Если любовь пройдет у одного из вас, то и другому он не будет нужен. Поэтому он правильно сделает, если сам уйдет...

Кстати, **ничто так не удерживает мужчину рядом с женщиной, как ощущение, что она так и не принадлежит ему,** а принадлежит только себе (но об этом далее).

Достаточно в красках представить, что все, что произошло, произошло по ее собственному желанию, что она изначально разрешила ему так поступить. А он своим уходом только избавил ее от лишних объяснений, чем значительно облегчил расставание...

**Запомни:** это Твои собственные воспоминания, и Ты можешь раскрашивать свою собственность в разные цвета по своему собственному усмотрению.

**Запомни:** это Твоя жизнь, и Ты сама можешь управлять своим жизненным опытом. В противном случае жизненный опыт будет управлять Тобой.

Как только Ты получишь прощение, приступай к следующему этапу – посмотри левую часть таблицы и **определи, чего Тебе не хватает для состояния влюбленности.**

Вспомни, как Ты это чувствовала раньше, в **юности, сконцентрируйся на этих ощущениях, усиль их, запомни их.**

**Внимание:** **выучи ощущения юности наизусть.**

Для этого ежедневно, проснувшись, прежде чем открыть глаза, прodelывай **УЛЫБКУ ЮНОСТИ.**

## Улыбка юности

Это трансовая техника, которая возвращает женщину в то время, когда ее тело и дух были молоды. Цель техники – дать возможность организму вернуться к ранним настройкам. Техника имеет ярко выраженный омолаживающий эффект. Дело в том, что практикующая автоматически возвращает свой организм к прежним биоритмам.

Для практики нужно найти момент в своей юности, когда состояние счастья захватывало Тебя, только очнувшись, но еще не выходя из состояния сна (легкий транс), пока тело еще не проснулось и полностью расслаблено. Необходимо вспомнить и усилить состояние юности и счастья. Ощутить его всем телом и вдохнуть внутрь: пусть вместе с этим вдохом свет наполнит каждую клетку тела, и Ты почувствуешь силу, которая входит в Тебя... Почувствуй любовь, которая заполняет каждый уголок Твоего тела. Почувствуй радость, которую дарит Тебе Твоя жизнь. Тебе не нужна причина для того, чтобы радоваться, Ты радуешься, потому что живешь, потому что светит солнце или капает дождь, – просто живешь и просто радуешься жизни, потому что полна сил, что молода и красива, потому что все впереди...

Насладись этим ощущением и открой глаза...

Постепенно **такое утро станет для Тебя привычным**, техника улыбки не будет занимать больше, чем несколько вздохов, а **день будет начинаться всегда «с той ноги»**.

Это упражнение задает весь дневной ритм, а дневной ритм задает весь ритм жизни.

После того как Ты привыкнешь к своему «новому» состоянию, Ты без труда сможешь поверить, что любовь есть не только в кино, что она есть и у Тебя. Последним штрихом будет разрешение, которое следует дать себе, – **ЭТО РАЗРЕШЕНИЕ НА ОШИБКУ**.

## **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.