

ЕВГЕНИЯ АЛЕГРИА

ПОРА МЕНЯТЬСЯ!



Как освободиться от ограничивающих убеждений
и реализовать свой потенциал

Евгения Алегрия
Пора меняться! Как
освободиться от
ограничивающих убеждений
и реализовать свой потенциал
Серия «Практики счастья и успеха»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69131632

*Пора меняться! Как освободиться от ограничивающих убеждений и реализовать свой потенциал: Издательство АСТ; Москва; 2023
ISBN 978-5-17-155326-5*

Аннотация

Это не просто книга – это тренинг. В ней очень подробно изложены методы освобождения от подсознательных и ограничивающих убеждений, застарелых обид и низкой самооценки, познаешь не только теорию, но и сможешь закрепить знания на практике, выполняя упражнения. Здесь раскрываются проблемы, которые не хочется доставать из души, потому что больно, неудобно, тяжело. Когда читаешь эту книгу, ты уже начинаешь думать и искать причины своему поведению или чувству.

Автор разбирает все методы на своих личных жизненных ситуациях, что дает более глубокое понимание методик и легкость их усвоения. Когда автор не боится обнажить душу, тогда ты ему доверяешь. Не как специалисту или психотерапевту, а как такому же простому человеку, как ты сам.

Главные преимущества:

Эффективные методы работы с подсознательными установками.

Пошаговый план действий.

Личные примеры.

Практические упражнения.

Полное знание методов и возможность работать самостоятельно.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Благодарность	6
От автора	7
Глава 1	25
Глава 2	35
Глава 3	56
Конец ознакомительного фрагмента.	63

**Евгения Алегрия
Пора меняться! Как
освободиться от
ограничивающих
убеждений и реализовать
свой потенциал**

© Алегрия Евгения

© «Издательство АСТ»

* * *

Благодарность

Я благодарна своим родителям, за то, какие они есть. Да, с ними было не всегда просто, но именно благодаря этим сложностям я такая, какая я есть, и у меня есть все эти возможности для роста.

От автора

Я не претендую на то, что эта книга должна быть самой важной в вашей жизни, это просто слова, которые я бы вам сказала за дружеской беседой, и не более того, кому-то они откликнутся, а кому-то нет.

В этой книге я описала свой личный опыт проработки подсознательных убеждений и подавленной эмоциональной боли. На мой взгляд, прохождение этого этапа необходимо каждому человеку для того, чтобы исцелить свой разум от груза переживаний прошлого и приучить себя мыслить по-новому.

Бессмысленно продолжать делать то же самое и ждать других результатов.

Альберт Эйнштейн

Написать эту книгу было не просто, и дело даже не в самом процессе написания, а скорее в разрешении себе писать. Ну, по крайней мере, тогда я это видела и чувствовала именно так. Дело в том, что по мере освобождения от ментального мусора ваше восприятие себя и жизни будет меняться. На тот момент, когда я начала писать эту книгу, я прорабатывала подсознательные убеждения и обиды уже около шести месяцев, я и представить себе не могла, сколько во мне живет боли, страхов и неуверенности. Хотя с виду я всегда ка-

залась успешной и позитивной девчонкой, но это была лишь кажимость, которой я не осознавала.

Как я поняла со временем, я прорабатывала уровень за уровнем, как бы снимая слои: подавленную эмоциональную боль, подсознательные убеждения, страхи, неуверенность, обиды, злость и другие психологические блоки.

Помогая знакомым вскрывать подсознательные убеждения, я заметила такую особенность: вся боль разложена в нас по уровням, есть что-то поверхностное и очевидное, а есть то, что мы все очень тщательно скрываем от самих себя. И все убеждения взаимосвязаны между собой, у всех у них одна основа. Сколько бы я ни прорабатывалась, а я прорабатывалась очень самоотверженно, каждый день по часу и более, я уходила все глубже в себя, я серьезно и наивно полагала, что могу проработать все убеждения и сделать свою жизнь совершенной и абсолютно счастливой. Но, уходя все глубже в себя, выискивая подсознательные блоки, я всегда приходила к одному и тому же глубинному убеждению: **я плохая и виновата в этом** – это убеждение, как фундамент, на котором построена вся моя жизнь. Когда я уперлась в это корневое убеждение, я остановилась и спросила себя: «А что дальше?» – и получила ответ. У меня с детства есть ощущение, что рядом со мной есть некая незримая сила, у которой есть ответы на все мои вопросы. Хочу отметить, что дело не в моей уникальности или таланте, а в том, что я прислушиваюсь, а это доступно каждому. Когда я спросила эту силу:

«Что мне делать дальше?» – мне пришел ответ в виде мыслеобраза, того, что мне нужно сделать, чтобы понять, что делать дальше, но об этом чуть позже, не в этой книге. В работе с собой важна последовательность, вы не можете приделать крышу к фундаменту, нужна поэтапность, кирпичик за кирпичиком вы обучаете свой разум мыслить по-новому.

В процессе проработок я поняла, что все ответы на мои вопросы приходили от Бога. Это понятие порядком поистаскали в нашем мире, и часто оно вызывает спутанные чувства, в основном – страх, стыд и непонимание. Сейчас постарайтесь откинуть все, что вы знали и слышали о нем, и просто прислушайтесь к себе. Он живет в каждом из нас, каждый из нас является его частью. Его называют по-разному: кто-то – мирозданием, кто-то – жизнью, Богом, Отцом, Духом, потоком, кто-то – пространством, высшей силой, Создателем, кто-то – первоосновой, Творцом. Все мы хотим верить во что-то большее. В этой книге я буду называть его Бог или Отец, чтобы нам было проще понимать друг друга. Вы можете называть эту силу как хотите, Богу все равно, как вы его назовете, на качество ваших с ним отношений это не повлияет, главное, чтобы в вашем общении с ним была искренность и доверие.

Бог слышит и отвечает каждому, кто спрашивает. Просто часто ответ не так очевиден, и не каждый ответ мы готовы принять. Бог отвечает нам: мыслями, образами, фразами из книг и фильмов, словами из песен, случайной встречей дав-

но забытого друга, фразой на рекламном щите, на который неожиданно захотелось поднять глаза. Важно просто прислушиваться. Он отвечает каждому так, как каждый из вас способен воспринять. И мой опыт общения с людьми доказывает мне, что все получают ответы, но не каждый верит, что достоин.

... если бы мы видели хотя бы только эту искорку света в каждом из нас, вся тьма в нашем восприятии, в наших переживаниях рассеялась бы, и привычный нам мир исчез. Именно так воцаряется любовь в нашем сердце и в сердцах наших братьев и сестер.

Было бы ошибкой думать, что то или иное отражение Сознания Христа стремится к чему-либо, кроме установления царства любви в умах и сердцах. Это его единственная цель. Это цель Махавиры и святого Франциска, Баал Шем Това и Руми.

Пол Феррини. Любовь без условий

Все, что происходит в нашей жизни, – это всегда возможность для исцеления, и, по большому счету, неважно, что происходит, что-то всегда будет происходить. Большинство книг о позитивном мышлении обещает, что жизнь возможно подогнать под идеал, сделать легкой, беззаботной – это неправда. Всегда будут проблемы, но у вас всегда есть выбор, как на них смотреть и что в них видеть.

В этой книге я расскажу, как освободиться от подсознательной боли и избежать большинства проблем, естественно не всех, проблемы будут всегда, так устроен мир. Все, что с

нами происходит, – это плоды наших убеждений, лежащих на различных глубинах подсознательного разума. Случайно выпавший из кармана телефон, случайная авария, потери, конфликты, боль, кражи, болезни, сложные отношения (с родителями, партнерами, детьми) – абсолютно все мы создаем сами, это мы ответственны за тот мир, который видим, а не Бог.

Зачем мы создаем жизнь, полную сложностей и тревог? На то, чтобы понять, уйдет время, и не потому, что вы недостаточно умны, а потому, что вы привыкли мыслить определенным образом и ваш разум привык перекладывать ответственность на внешние факторы – людей, жизнь и Бога. Разум нужно обучить мыслить по-новому, а на это нужно время. Одну и ту же мысль можно понимать по-разному, смотря на каком уровне восприятия вы находитесь. В каждой непростой ситуации для нас всегда есть дар – это возможность для выбора: покой или борьба, прощение или злоба, любовь или страх, свет или тьма. Что вы выберете, тем и станете.

Эта книга о том, как увидеть дары в сложных жизненных ситуациях, как отпустить боль, живущую в каждом из нас, как научиться исцелять негативные убеждения, зародившиеся в нашем детстве и юности, убеждения, которые живут в вашем роду, и даже те, что вы принесли из прошлых воплощений. Каждый из нас прожил более тысячи жизней, и если вы думаете, что этот прошлый опыт никак не повлиял на вас и вашу сегодняшнюю жизнь, то вы ошибаетесь. Сейчас мы

живем в более или менее спокойное время, но так было не всегда. На протяжении многих жизней всем нам очень часто причиняли боль другие люди, и мы поступали так же. Это сейчас мы живем в мирные времена, но посмотрите исторические фильмы, что было двести или триста лет назад, тогда убить кого-то, ограбить, изнасиловать было обычным делом. И все это мы испытали в наших прошлых воплощениях. И все это живет в нашем подсознании. Мы перерождаемся не просто так, каждая наша жизнь – это новая возможность выбрать свет в темные моменты нашей жизни. Непройденные уроки возвращаются снова и снова, и каждый раз – это возможность для выбора.

Я очень долго искала возможность освободить себя от тяжелого груза боли, накопившейся за эту мою жизнь и за многие прошлые. Боль существует не просто так, и она никуда не уходит, пока мы не поймем истинного смысла ее возникновения. Можно плакать годами в кабинетах психологов, ходить по целителям, читать горы книг по позитивной психологии – все это помогает, но только на время. Если вы не поймете суть урока, он будет постоянно возвращаться, просто меняя форму. Вся наша боль – она не просто так приходит в нашу жизнь, ее важно услышать и понять, в чем ее истинный смысл, для чего она была нами создана, какой урок она преподносит. И только после того, как к нам придет это осознание, мы сможем освободиться от этой тяжести и обратить ее во благо.

У нас никогда не будет мира во внешнем мире, пока его не будет во внутреннем.

Далай-лама XIV

Далее в нашем путешествии по лабиринтам разума я научу вас слышать себя, понимать и осознавать, почему вы совершаете те или иные поступки, которые ведут вас не к самым лучшим результатам в вашей жизни. Я научу вас находить и исцелять вашу глубоко зарытую боль, вину, обиды и ваши ограничивающие убеждения. На самом деле все очень просто. Если смог кто-то один, значит, все остальные тоже смогут, было бы желание. Мы все взаимосвязаны, мы можем выглядеть по-разному или можем быть разбросаны по всему миру, но суть у всех у нас одна, все мы едины. И эта книга не просто так оказалась в ваших руках. Вы уже готовы перейти на новый уровень осознанности своей жизни. Вы готовы начать двигаться к пробуждению. И эта книга – только начало вашего пути. Пока вы живете, вам всегда будет с чем работать, проблемы никуда не денутся, всегда будут возникать конфликты и непонятные состояния печали, злости, отчуждения, потому как мир так устроен. Но только в следующей книге я объясню, почему так происходит. Не нужно торопиться и бежать куда-то, работа тогда эффективна, когда вы делаете ее на том уровне восприятия, на котором находитесь.

Решение изменить свою жизнь – это путь, это осознанный выбор. Это нужно и важно понимать. Не ждите, что будет

легко, но и не ждите, что будет сложно. Просто будьте в процессе, у каждого он свой. Пока вы живы, вам всегда будет с чем работать до тех пор, пока вы не обретете осознание того, что Рай уже здесь, он в вашем сердце. Все, что вам мешает увидеть его, — это только ваши наполненные болью, страхом мысли и верования.

Каждый миг ты получаешь подсказки, которые способны помочь тебе повернуть корабль жизни на правильный курс. Но ты не услышишь этих подсказок, если не уделишь времени тому, чтобы «быть» и «слышать».

По иронии судьбы, ты упорнее всего стараешься понять и «исправить» свои проблемы именно в те моменты, когда важнее всего сохранять спокойствие и слушать.

Пол Феррини. Любовь без условий

Чтобы картина была более ясной, на протяжении книги я буду рассказывать вам о своем личном опыте проработок и о многих осознаниях, которые приходили ко мне в процессе исцеления самой себя. И я могу сказать одно — я еще в пути, я не претендую на звание просветленного человека. Написание этой книги — просто мое искреннее желание поделиться теми пониманиями, которые пришли ко мне и сделали мою жизнь проще.

Раньше, когда я читала книги, написанные просветленными учителями, я часто встречала слово «исцеление», но все-

гда относила его к физической сфере, к теме исцеления тела. И никак не могла понять, что значит это исцеление, зачем меня исцелять, ведь у меня ничего не болит, но сейчас я понимаю, о чем шла речь. В нас живет очень много боли и вины, которую мы таскаем за собой на протяжении жизни, и из жизни в жизнь. У каждого человека успехи и неудачи всегда чередуются. Это дуальная природа мироздания, в нем всегда будут существовать противоположности: добро и зло, теплое и холодное, свет и тьма, любовь и страх, проблемы и решения, взлеты и падения. Мы приходим в эту жизнь, потому как это наш выбор на подсознательном уровне, в этом нет волшебства или чудес, для многих из нас жизнь – это чаще боль, нежели радость. Одно очевидно: жизнь всегда будет давать нам возможность проявить внутренний свет во тьме, проявить любовь там, где это сложнее всего сделать, и это ключ к исцелению разума и души.

Знали бы вы, как прекрасно это чувство, когда ты вышел из сумрака и обрел связь с Богом; когда страх отступил, хотя проблемы еще остались; когда ты гораздо чаще пребываешь в состоянии спокойствия, радости, защищенности и любви. Я знаю, о чем говорю, я помню свои панические атаки по утрам, удушающее чувство страха, безысходность, потерянности и злость на себя и весь мир. Я могу сравнить мое сегодняшнее состояние с тем, что было год назад со мной. И только сейчас я могу ощутить разницу между жизнью в страхе повседневной гонки за материальными аспектами моей

ценности и жизнью, наполненной духовной самореализацией и Божественной любовью. В этом абзаце я не прошу вас бросить свои вещи и отправится в монастырь, многие духовные учителя призывают отказаться от материального, чтобы обрести духовное, на самом деле в этом нет необходимости. В материальном нет ничего духовного, но и ничего плохого в нем тоже нет. Нам важно избавиться от ментального мусора, а привязки к материальному уйдут сами собой со временем.

В жизни каждого бывают периоды, когда все очень сложно. В такие моменты людям бывает страшно, больно и одиноко, они сравнивают себя с другими, более успешными людьми, чувствуют свою ущербность и никчемность, а это всегда приводит к страданиям. Я не буду скрывать, что до сих пор нахожусь в сложном периоде своей жизни, но чувствую я себя хорошо, у меня нет тех приступов страха, самобичевания и ненависти к самой себе за мои материальные потери, я в смирении и спокойствии. Поэтому, наверное, даю себе моральное право писать эту книгу.

Легко быть спокойным, когда у тебя полно денег и ты на коне, когда все восхищаются твоей жизнью и твоими успехами. Жизнь состоит из периодов – взлетов и падений, и у каждого периода своя длительность. Часто люди думают: «Вот сейчас включу трансерфинг реальности, как начну позитивно мыслить, и все в моей жизни наладится». Да, конечно, жизнь так и разбежалась подстраиваться под желания сильно жаждущих. Может быть, кому-то и помогает визуализация

целей, кто уже на выходе из черной полосы, как правило, эти люди и пишут книги о том, как они победили свои проблемы и заработали кучу денег. А дело в том, что просто черная полоса закончилась и началась светлая. Помните, я вам говорила, что жизнь дуальна, в ней есть как хорошее, так и плохое, все в жизни чередуется. А тех, у кого не получилось, всегда большинство, но о них никто не слышит, о неудачах не принято писать книги.

Наш путь выложен уроками, которые мы выбрали, их нужно понять и пройти: прощение, принятие, единение, доверие. Их много, и все они являются вариациями одного-единственного и самого важного урока – урока любви. Это когда, что бы ни происходило с тобой в жизни, как бы тяжело ни было, ты выбираешь любовь. У любви очень много проявлений: невинность, принятие, прощение, единение, открытость, доверие, вера, ответственность, смелость, сопричастность, отзывчивость, сострадание – это лишь некоторые из них, но в целом все это любовь. У нас, у людей, всего два глубоких чувства: ЛЮБОВЬ и СТРАХ, и все жизненные ситуации вертятся вокруг них. Вы, наверное, замечали, что вся наша жизнь идет по одному и тому же сценарию: происходит что-то неприятное, и мы реагируем, и чаще всего мы отвечаем на случившееся атакой, гневом, обидой, ненавистью, осуждением – все это производные страха, наши привычные защитные реакции. А что мы защищаем на самом деле и от кого? Просто задумайтесь, а пока идем дальше.

Только некоторые из нас находят в себе силу и мудрость отзываться на внешние раздражители иначе: прощать, принимать, проявлять глубокое понимание, видеть за событием возможность для проявления своей истинной божественной природы, которая и есть любовь. Жизнь всегда преподносит сложные ситуации, это неизбежно, она так устроена. Никакое позитивное мышление этого не изменит, да вы, наверное, и сами это уже поняли, просто не можете себе в этом признаться. Как сладостна идея о возможности хоть как-то контролировать свою жизнь, но, к сожалению, это невозможно. Неприятные сюрпризы ждут каждого из нас, и чем раньше вы поймете это, тем быстрее начнете приучать свой разум к мышлению, которое способно видеть за проблемами лишь возможность для исцеления. Подавленную боль можно сравнить с незаживающей раной, когда любое прикосновение жизненных обстоятельств причиняет страдания, если нет раны, то нет и раздражения на происходящие события.

Мы не просто так оказываемся в том сценарии, в котором мы живем каждый день. Мы не просто так выбираем семью, в которой мы рождаемся, все, что мы пережили в нашем детстве, случилось с нами не случайно. Мы выбираем семью и родителей на уровне подсознания. Многие психологические травмы закладываются в детстве, потом с этими травмами мы работаем всю жизнь. О некоторых видах травм можно почитать в книгах Лиз Бурбо «Пять травм», эта книга расширит вашу осознанность и обратит ваше внимание на то,

чего вы в себе не замечали. Еще было бы отлично прочитать книгу Крайона «Путешествие домой» – эта книга вдохновит вас и расширит ваше понимание себя как Души, а не только тела.

Непройденные уроки и непрожитые травмы человек несет, как груз, из жизни в жизнь. Все это мы будем учиться исцелять в этой книге. И когда большая часть боли исцелится и уйдет огромный пласт скопившейся негативной энергии, пространство жизненное освободится, и в вашу жизнь войдут новые возможности и радость бытия. Это как разрушить плотину или засор, который не дает реке возможностей хлынуть в вашу жизнь. Именно после такой работы я смогла разрешить себе написать книгу и отправить ее в издательство. В процессе исцеления подсознания у меня ушло очень много внутренней боли, страхов, ограничивающих убеждений, вины и обид.

Самым моим любимым занятием всегда был самоанализ и саморазвитие. Я пытаюсь разобраться в себе не только с точки зрения психологии, но и с точки зрения мироздания. Я задаюсь вопросами: почему я здесь и почему происходит то, что происходит, как понять, кто я и на что интересное и толковое я способна. Мне, слава богу, было с чем разбираться в себе. Было много сложных ситуаций, непростых отношений с родителями, друзьями, парнями и самой собой, да, у меня были очень непростые отношения с самой собой. Были моменты, когда я не понимала, чего хочу, не понимала,

кто я и зачем я, куда я иду и зачем я это делаю, было много неприятия и даже ненависти к себе самой. Я очень хорошо знаю, каково это – не любить себя, я уверена, что многие из вас тоже знают. Любовь к себе это не про то, чтобы пойти и купить себе хороший крем или новые джинсы. Это про то, как не винить себя за ошибки, за несовершенное тело, за странные фантазии и мысли, за сексуальные пристрастия, ориентацию, интересы, манеру одеваться. Любовь к себе – это абсолютное и безусловное принятие себя со всеми своими особенностями. Мне лично пришлось познакомиться с этой темой, полюбить себя не так уж и просто, особенно когда вокруг так много навязанных идеалов. Когда за каждый шаг в сторону осуждают и отвергают. У меня были непростые отношения с папой, и поэтому поводов для проработок было много, я ни разу не услышала от своего отца, что я красивая, или умная, или талантливая, моя мама на мой вопрос, красивая ли я, всегда отвечала, что я только симпатичная. Плюс постоянные отцовские унижения, что я не умею одеваться и что все, что я придумываю и думаю, полный бред. Да! Пришлось познакомиться. Чтобы разрешить себе написать эту книгу, пришлось многое проработать, простить и отпустить.

Помимо очевидных проблем, в нас еще большие залежи подсознательного страха, вины, гнева. Так же все решения, которые мы приняли в эмоциональном состоянии, откладываются в наше подсознание и влияют на нашу жизнь, хотим мы того или нет. В процессе мы все глубже будем уходить

в себя, в программы своего рода, в прошлые жизни, отпустим боль и убеждения, которые возникли в моменты очень сильного стресса. Например, в прошлой жизни вы всю жизнь работали, зарабатывали, любили деньги, достаток, а потом вас раскулачили, у вас на глазах убили всю вашу семью и отобрали все нажитое. В такие моменты люди испытывают невероятную боль и принимают очень сильные решения, которые отпечатываются на всех последующих жизнях человека. В следующей жизни может возникнуть неосознанный страх денег, проявиться он может в неумении копить и расточительстве, человек подсознательно будет стремиться избавиться от денег, чтобы избежать боли, которая лежит глубоко в подсознании.

Каждый из нас, как бы он ни прятался за маску добродетели и ни судил остальных за проступки, совершал такое, о чем страшно даже подумать, я говорю про прошлые жизни. Очень наглядно это показано в фильме «Облачный атлас» – это картина про переплетение жизней одних и тех же душ. Все наши жизни – это опыт, и только мы принимаем решение, какую жизнь нам предстоит прожить и какие испытания нас ждут в человеческом теле. В одной жизни вы можете быть бездушной богатой красавицей, в другой стоять у магазина и просить милостыню. Я долгие годы переживала за людей, я не понимала, почему одним при рождении достается все, а другие еле сводят концы с концами. Чуть позже я поняла, это все одни и те же души, они просто из жизни

в жизнь меняются ролями, получая то, что сами создали. И остановить этот порочный круг можем только мы.

«Не судите и не судимы будете» – когда мы судим кого-то за его якобы «неправильную жизнь», мы неминуемо повторяем этот опыт, чтобы понять на собственной шкуре другого человека и быть более объективным к нему и к самому себе впоследствии. Все мы части одного целого, осуждая одного, мы судим целое и самих себя. В моей жизни был момент, когда я легко давала в долг людям, с которыми была в дружеских отношениях, но потом я сталкивалась с тем, что долги мне не возвращали, и мое сердце переполняло осуждение этих людей за их слабость и необязательность. Со временем я сама оказалась в таком положении, я так сильно стремилась к идеалу и непогрешимости, что совершенно искусно сама создала ситуацию, в которой так боялась оказаться. Я оказалась в долгах. Потом чуть позже я вспомнила свои осуждения и просто улыбнулась, поняв, как тонко жизнь дала мне посмотреть на это с другой стороны. С тех пор я очень осторожна с суждениями. В коучинге есть одно мудрое правило: каждый человек совершает наилучший выбор в той или иной ситуации, исходя из тех знаний и пониманий, которые у него есть на тот момент. Раньше я думала, что люди не меняются, я ошибалась, люди способны меняться ежеминутно. То, что я понимала год назад, казалось мне истиной в последней инстанции, сейчас я понимаю, что это было лишь начало. Всегда есть рост и безграничный потенциал в развитии, когда

вы создаете самое смелое и невероятное, на что решается быть способными. Все это вопрос веры. И я сейчас говорю не про деньги.

Когда у тебя есть осознание, что есть что-то за гранью, что эта жизнь – это всего лишь еще одна попытка усвоить одни и те же уроки, но просто с нового угла зрения, все становится проще. Страх смерти и мысль о том, что это моя единственная жизнь и я просто обязан прожить ее идеально, уходит. Приходит понимание, что смерти нет, что жизнь – это всего лишь сон, – ты успокаиваешься, уходит страх и стремление все контролировать. Именно в этот момент вы начинаете жить здесь и сейчас, наслаждаясь жизнью и процессом пробуждения.

Большинство людей до сих пор верят, что мы живем на единственной обитаемой планете из всех существующих в природе; где каждый человек или любая другая форма жизни живет только один раз и умирает навсегда; где ценность каждой формы жизни и каждого вещества измеряется в долларах; где только небольшое число особых людей, признаваемых официальными церквями, могут непосредственно общаться с Богом, ангелами или Вознесенными Учителями; и где человек, отстаивающий идею духовной эволюции до состояния полной реализации своих возможностей, просветления и вознесения, считается либо богохульником, либо психически

больным.

Амора Гуань-Инь. Наследие Плеяд. Пробуждение энергии Ка

Разговаривайте с Богом каждый день, он слышит каждого из нас и отвечает каждому, просто не все считают себя достойными услышать. Его ответ может быть в виде мысли, образа, картинки, воспоминания, всего чего угодно, на что вы почувствуете отклик радости и покоя, и будьте уверены, что это правда. Иногда ответ кажется слишком хорошим или слишком простым, поэтому в него бывает так сложно поверить. Верить или нет – это выбор. С веры начинается все в этом мире.

Будет здорово, если вы будете записывать все важные для вас осознания, найденные убеждения, которые в дальнейшем важно и нужно будет проработать. Если вы хотите получить результат от прочтения этой книги, настраивайтесь на работу.

Важно.

Прочтите книгу несколько раз, подчеркивайте все важные для вас моменты. Используйте ее как рабочую тетрадь, делайте заметки осознаний на полях, чтобы они не забылись. Подавленная боль не хочет быть исцелена, поэтому будет забываться и прятаться.

Глава 1

О том, что такое подсознательные убеждения

Вы, наверное, заметили, что все мы рождаемся в разных условиях, в разных семьях, культурах, с разной внешностью, с разными способностями, характерами.

Кто-то рождается в бедной семье, кто-то в богатой, кого-то любят, а кто-то никому не нужен, кто-то рождается в семье алкоголиков, а кто-то в семье ученых. Все мы приходим в уже сформированную обществом и нашими родителями среду. Мы рождаемся как персонажи в уже готовом сценарии.

И вот здесь начинается новый виток нашего пути, в виде новой жизни. Поначалу мы просто растем, играем, радуемся жизни, хулиганим, а потом с возрастом нас начинают ограничивать, впихивать в рамки, воспитывать, учить жизни. Мы начинаем сталкиваться с условиями этой реальности, реагируем на них, как правило, эмоционально, делаем выводы, и так у нас формируются убеждения, с которыми мы потом живем всю жизнь. И все дальнейшие события нашей жизни мы интерпретируем с точки зрения этих основных глубинных убеждений, заложенных в детстве и прошлых воплощениях.

Все происходящее в жизни ты истолковываешь согласно своим стержневым убеждениям и возникающим из них эмоциональным состояниям.

Пол Феррини. Любовь без условий

И так наша вселенная превращается в маленькую коробочку, в которой мы живем, в которой есть только понятия, как надо жить, как должен жить, как правильно делать то, что нужно делать, то, что принято делать, то, что полезно, то, что выгодно, то, что мы должны делать, то, что делают все.

И многие к этому привыкают, и в целом вроде комфортно, коробочка маленькая, тесная, но в ней привычно и тепло. Но что-то не то, внутри как-то пусто и грустно, кого-то бесит его жизнь, у кого-то постоянный стресс, депрессия, обида на жизнь, родителей, у кого-то ничего не получается, а кто-то добился успеха и уперся в потолок. Все без исключения чувствуют эту тоску и неудовлетворенность, какого бы успеха они ни добились в жизни. Потому что жизнь не то, чем кажется.

Это чувство неудовлетворенности – крик вашей души, что пора что-то менять в жизни. Многие эту тоску заедают, запивают алкоголем, закуривают, постоянно работают, заполняют себя вещами, ищут успокоения в отношениях, требуя заполнения внутренней пустоты за счет партнера. У каждого собственный способ игнорировать свою душу, свою божественную природу, свой внутренний голос, свой путь, свои истинные желания и стремления.

Так почему же мы оказываемся в этой коробочке, полной правил и ограничений?

Давайте посмотрим, какое количество давления и влияния на нас мы получаем от самого рождения: наши родители, бабушки, дедушки, детский сад, школа, друзья, одноклассники, армия, вуз, техникум, работа, религия, общество, соседи, мода, государство, СМИ и так далее. И где здесь место нашему «я»?

Каждый, кого мы встретили на своем жизненном пути, поделился с нами своей правдой, истиной в последней инстанции, и мы поверили, ведь есть устоявшееся мнение, что нужно слушать взрослых, они умнее, они лучше знают, они прожили жизнь, пусть неудачно, но все же прожили. Но давайте разберемся, правда ли то, в чем нас полжизни пытаются убеждать? Приведу простой пример: есть факт, Москва – это большой город. Один человек видит Москву опасным городом с вечными пробками, толкотней, серостью и криминалом на каждом шагу. А другой видит ее прекрасной, величественной столицей, в которой есть масса возможностей для роста и развития, где живет очень много интересных и талантливых людей.

Какая из этих двух точек зрения верна?

Обе верны, но в соответствии с фильтром, через который эти люди смотрят на жизнь. Этот фильтр – это привычка интерпретировать факты с позиции позитивного или негативного опыта, исходя из устоявшихся убеждений, сформиро-

ванных установок. Все, во что вы верите, работает в вашей жизни. Если вы верите в то, что мир – мрачное и неблагоприятное место, то так оно и будет в вашей реальности. Вы всегда будете находить подтверждения вашим убеждениям. Вы будете видеть то, во что верите.

Часто можно встретить людей, которые говорят: «Ну, мы же говорили, что этот мир катится к чертям собачьим!» Да, они говорили, все верно, так оно и происходит в их реальности. Даже если случаются проблески, и они видят что-то светлое и доброе, некое подтверждение того, что в мире есть что-то хорошее, эти люди просто скажут себе: «Нет, все это мне просто показалось». Многим людям сложно поверить, что в жизни может быть радость, покой и любовь. Да, сложности случаются в жизни любого человека, жизнь дуальна, в ней есть как плохое, так и хорошее, вопрос лишь в том, как относиться к плохому.

А теперь вопрос к вам! Сколько было действительно истины из всего того, что было вами услышано с самого детства? Сколько из всего этого правды?

Вы не знаете мир таким, какой он есть на самом деле, вы не знаете себя и людей, которые вас окружают. Вы знаете только то, в чем вас убедили. То, во что вы предпочли поверить. Часто у вас даже нет своего мнения на происходящее в вашей жизни, вам проще не думать, а включать привычные реакции, такие как страх, злость, обида, разочарование и защита.

Если внутри вас сидит убеждение, что людям нельзя доверять, люди будут вас подводить, они сами будут удивляться, как так происходит и что это на них совсем не похоже, но они будут вас подводить, или вы будете встречать тех людей, которые будут вас разочаровывать. Одним из примеров того, как могло сформироваться убеждение о недоверии, может быть ситуация из детства. Например, в детском саду вы не поделили игрушку с детьми, а ваш близкий друг в этот момент вас не поддержал, вы испытали боль, разочарование, обиду и выбрали поверить в то, что людям лучше не доверять, что вы не достойны их любви и поддержки, что вы плохой, поэтому лучше не заводить друзей. И это убеждение засело в вашем подсознании и срабатывает во всех ваших отношениях с людьми, из-за этого вы можете быть нелюдимым, недоверчивым, закрытым или постоянно чувствовать разочарование в себе и людях. Помните, я приводила вам метафору про незаживающую рану, если бы не было убеждения в том, что ты плохой и недостойн любви, подкрепленного эмоциональной болью, то не было бы повторяющихся ситуаций с людьми, которые предают и подводят. Когда происходит исцеление эмоциональной боли и убеждения в своей недостойности, уходит и повторяющийся сценарий. А если люди все равно подводят в каких-то ситуациях, то вы просто отреагируете по-другому, придет принятие несовершенства людей и жизни.

Важно понять, что мир несовершенен, люди несовершен-

ны, ты несовершенен. Совершенство и стремление к нему – это просто сводящая с ума идея в разуме.

Наш мир полон противоположностей, в нашем мире есть и добро, и зло, светлое и темное, сладкое и горькое, холодное и горячее, жидкое и твердое, и все эти противоположности лишь ярко подчеркивают особенности друг друга. Давайте для примера возьмем самого человека и его качества. Важно понимать, что в человеке, как и во всем в этом мире, есть как темное, так и светлое, как хорошее, так и плохое, и даже в каждой черте нашего характера есть как хорошее, так и плохое. Например, взять такое качество, как эмоциональность. Человек, обладающий им, может быть очень ярким, интересным и в то же время истеричным, вспыльчивым, импульсивным. Или такое качество, как чувствительность. Человек может быть нежным, чутким, ласковым и в то же время обидчивым, ранимым. Каждая черта и любая жизненная ситуация обладают, как монета, двумя сторонами. Например, лень, это качество в привычном понимании несет в себе негатив, но также и возможности для роста, ведь двигателем прогресса является именно лень. Или, например, моя рабочая ситуация, когда меня кинул мой партнер по бизнесу, была для меня очень болезненной, но в то же время она дала мне толчок, чтобы двинуться в сторону моего предназначения. Очень часто обстоятельства невозможно изменить, но у нас всегда остается выбор, как их интерпретировать – с точки зрения любви, видения возможности или с

точки зрения обиды и жертвенности. Поэтому мир, в котором мы живем, – это среда, в которой мы имеем возможность выбирать, как интерпретировать происходящее. Если бы люди чаще выбирали любовь, то в мире было бы больше добра, но не все находят в себе силы, и причиной тому очень часто являются боль, обиды, чувство вины, гнев, страх, глубинные подсознательные убеждения, такие как: всем не хватит; чтобы выжить, нужно бороться; жизнь прожить – не поле перейти; выживает сильнейший; я один и никому не нужен; если не ты сожрешь, то тебя сожрут; если не я возьму, то это сделает кто-то другой; мое дело – сторона; я должен быть первым; в жизни нужно выживать; за место под солнцем нужно бороться и так далее. Подсознание управляет нашей жизнью примерно на 90 %, поэтому очень важно работать именно с ним. Плюс сюда еще добавляются убеждения рода, генетические особенности психики вашего рода, в который вы пришли воплотиться. Поэтому работы хватает, но у меня для вас есть хорошая новость, скоро вы узнаете, как исцелить весь этот хлам.

Абсолютно на каждую нашу негативную мысль есть убеждение, живущее в нашем подсознании. В нашу голову ни одна мысль не приходит просто так, из ниоткуда, и не уходит в никуда. И всегда корнем всех негативных убеждений является убежденность в том, «что я плохой и недостоин любви», все остальные убеждения просто разновидности форм этого одного.

Источником всего негативного служит страх. Само понятие «плохого» – это мысль, рожденная страхом.

Так что же существует еще, кроме заключенного в тебе хорошего, полученного по праву рождения? Существует сомнение в том, что ты хорош. Существует страх. Твоя жизнь состоит из добра, разъедаемого сомнениями и страхом. Сколько раз в течение дня сомнения и страх не дают тебе ощутить в себе добро? Сколько раз они не дают тебе почувствовать добро в твоём собрате?

Пол Феррини. Любовь без условий

На протяжении всей книги я буду приводить вам примеры подсознательных установок из моей жизни и практики, чтобы вам было проще понять, где их искать и как.

Вот одна из ситуаций, которая породила во мне ряд убеждений. Я полдетства слышала разговоры мамы о том, что она не любила моего отца. Отец тоже жаловался мне на мать, говорил, что он ее безумно любил, а она испортила ему всю жизнь своей неблагодарностью и безразличием. А так как я была первенцем, а значит, и той самой причиной, по которой моим родителям пришлось пожениться, я сформировала подсознательное убеждение, что именно я испортила жизнь моим родителям. Из этого убеждения у меня выросло огромное чувство вины и постоянная потребность оправдывать свое существование. Меня никто не ждал, я появилась случайно, и от этого пострадали мои самые близкие люди, мои родители. Детям свойственен максимализм, если в

семье происходит что-то неладное, дети очень часто берут вину на себя. В детстве я была очень вежливым и безотказным ребенком, всегда говорила «да» на все просьбы, люди меня обожали, ну как же, такая зайка, что ни попросишь, все сделает. Я была всем всегда должна. Про отстаивание своих личных границ не могло быть и речи. Я хорошо ладила со всеми, но вот только глубоких и доверительных отношений практически не было. Когда мама была беременна мной, она постоянно испытывала давление и унижения со стороны родственников отца, естественно, все ее переживания передавались мне, это и беспокойство, страх, тревога за будущее, отсутствие безопасности, унижение, стыд, ее сожаление о том, что она беременна, чувство вины, желание покончить со мной. Я все это чувствовала, и мне было жутко страшно и беспокойно жить внутри моей матери. И когда я в процессе проработок добралась до этого опыта жизни в материнской утробе, я все это вспомнила и прочувствовала снова всю боль, которую может чувствовать маленькое существо, пришедшее в мир, где его никто не ждет, в мир, где оно мешает и портит жизнь своим существованием самому близкому человеку на тот момент, своей матери. После того как я это проработала, из моей жизни ушла постоянная непрекращающаяся тревога, которую я не знала, как вылечить долгие годы.

Подавленная боль из прошлого никуда не уходит, все эти переживания и страхи селятся глубоко в подсознании чело-

века. Когда я прорабатывала это, мне было очень больно, я прорыдала без перерыва часа три, мне важно было отпустить эту подавленную боль, но зато потом настало такое чувство облегчения и спокойствия, тревога ушла навсегда. Естественно, я не осознавала, что во мне живут эти переживания, не каждый может похвастаться воспоминаниями о внутриутробной жизни. Я вышла на этот опыт в процессе проработок и исцелила все страхи и тревогу, накопившиеся в тот недолгий период моей жизни, хотя, как посмотреть, девять месяцев – это долго, особенно если они проходят в постоянном страхе.

Это один из примеров того, как в нас зарождаются глубинные установки и как сильно они могут влиять на нашу жизнь. А так ситуаций очень много, особенно если детство выдалось непростым, но это опять же выбор вашей души, всегда об этом помните. Всегда. Никто не виноват в вашей боли, любой опыт – это выбор вашей души. Если сейчас вы там, где вам тяжело, значит, это вам зачем-то нужно, вы поймете это со временем. Мир, в котором мы живем, жесток, но он устроен сбалансированно, если сейчас вам оттоптали ногу, значит, вы ее кому-то оттоптали в прошлом. Всегда задавайтесь вопросом: «Для чего мне этот опыт? Зачем это происходит в моей жизни?» Ответ придет, когда вы будете готовы его услышать и принять.

Глава 2

Про подсознание

Темнота не может разогнать темноту: на это способен только свет. Ненависть не может уничтожить ненависть: только любовь способна на это.

Мартин Лютер Кинг

У каждого из нас своя реальность. Мы создаем ее каждый день своими мыслями.

Вы не замечаете их, но это не значит, что они не работают в вашей жизни. Есть два уровня восприятия реальности – сознательный и подсознательный. И на нашу реальность подсознательный уровень влияет примерно на **90 %**, а сознательный – всего на **10 %**. Вы только задумайтесь – 90%! Как же это много, как много в нашей жизни мы не осознаем, мы просто получаем результат наших подсознательных убеждений! Именно поэтому наша реальность так сложно поддается контролю, мы пытаемся что-то сделать, а не получается, топчемся на месте. Это похоже на айсберг, у которого большая часть находится под водой, и ее не видно, – это все наши убеждения, сформированные в основном в детстве и прошлых жизнях, пришедшие к нам из рода. Вы их не помните, не осознаете, но они есть, и все эти убеждения создают вашу реальность. Очень часто мы встречаем хороших людей, хо-

рошие вещи, хорошие возможности и просто проходим мимо, потому что не замечаем их. Потому что в голове сидят негативные убеждения, вина, подавленная боль:

- я недостоин ничего хорошего;
- я плохой и должен наказать себя;
- все хорошее стоит дорого;
- все возможности только для особенных людей;
- если я не обладатель особой внешности или талантов, то

не достоин даже и мечтать о хорошей жизни;

- за хорошую жизнь придется дорого заплатить;
- жизнь обычного человека сложна и тяжела и так далее.

Это только малая часть подсознательных убеждений, которые живут в нас. Все, во что мы верим, и происходит в нашей жизни. Возможно, на сознательном уровне вы позитивный человек, вы верите во все светлое и хорошее, но жизнь все как-то не складывается, а все потому, что в вас живут такие убеждения, которые препятствуют приходу в вашу жизнь всего того, о чем вы мечтаете.

В книге Джона Кехо «Подсознание может все!» очень хорошо написано про то, как устроено наше подсознание, обязательно прочтите его книгу, читая ее, помните, что это всего лишь ступень, а не абсолютная истина.

Современные ученые уже давно подтверждают, что в нашей Вселенной все взаимосвязано, что все, что есть в этом мире, – это не просто отдельные элементы, а части одного большого целого, и люди в том числе.

Представьте себе снежинки, каждая из них имеет уникальный рисунок, но в целом это снег. Вот так же и люди – они отличаются друг от друга, каждый по-своему индивидуален, но суть у всех одна. Люди, мысли, предметы, деньги, природа, животные – все это одна энергия, из которой создано все разнообразие нашего мира и всех других миров.

Мудрец взял со стола изящную вазу с сияющей алмазами ручкой.

Чтобы сотворить этот дворец, наш великий гуру сгустил мириады свободных космических лучей. Прикоснись к этой вазе, взгляни на ее бриллианты – все твои чувства подтвердят реальность того, что нас окружает.

Я внимательно изучил вазу. Все ее камни были достойны царской сокровищницы. Я провел рукой по стенам из сплошного золота

Прамаханса Йогананда. Автобиография Йога

Наш ум, каждая мысль, страх, фантазия, желание оказывают влияние на нашу материальную реальность. Большинство людей сконцентрированы на негативных мыслях, и признать тот факт, что вся их жизнь – это результат их верований, ежедневных мыслей и ложных установок, очень сложно. Куда проще обвинить в своих несчастьях родственников, правительство, соседей, богатых людей, да кого угодно, только не брать ответственность на себя. Куда бы мы ни шли и что бы мы ни делали, наши мысли творят окружающую нас действительность. Об этом говорят на каждом углу, но люди

все равно предпочитают пройти мимо и найти себе гадалку или астролога, который скажет им, что «все в вашей жизни будет хорошо, удача уже рядом». Это я сейчас про себя рассказываю, сложно найти такого любителя астрологов, как я. А что, пришел, тебе все рассказали, все хорошо, можно топтать по жизни и ничего не делать, все и так сложится, звезды уже все решили за меня, но вот только почему-то не складывается ничего без моего личного участия.

Мы все живем в двух реальностях – во внешней и внутренней. Как правило, внешняя реальность для многих из нас является самой главной и решающей, что происходит во внешнем мире, то и правда, а вот внутренняя реальность у многих не вызывает интереса. Нас никто не учил анализировать свои мысли, копаться в себе, находить мотивы своих решений и поступков, наблюдать за собой со стороны, отслеживать чувства и эмоции, искать источники своих переживаний. Нас всегда учили в детстве, что окружающая нас реальность и есть правда. А наши фантазии – это ерунда, это все понарошку и ненастоящее. Откровение заключается в том, что именно внутренняя реальность является основной, именно она создает мир вокруг нас. Это как телевизор, сигнал приходит изнутри коробочки и проецирует картинку на экран снаружи. Вы сами можете выбирать канал, на что вам смотреть – на ужастики или на приключения со счастливым концом.

Но вы уже заметили, что есть мысли, которые больше тя-

нутся в сторону негатива, нежели позитива, и с этим сложно бороться. И себя не обманешь. Если ты сквозь слезы будешь повторять, как мантру, что любишь себя, любишь людей, любишь мир, что все будет хорошо, это не поможет. Нужно понять, откуда берутся слезы, всегда есть причина боли, и она всегда внутри вас.

Если ты на 100 % веришь в то, что ты представляешь, фантазируешь, если ты даже запах нового салона твоего будущего автомобиля чувствуешь, это сработает, ты создашь это своими ежедневными погружениями в твою новую реальность. Я знаю это, потому что я уже это делала! Я помню, как я сидела на балконе съемной квартиры с двумя сотнями рублей в кармане и каждый день чувствовала себя миллионером. Это была настоящая уверенность в том, что так оно и есть, что я являюсь человеком, который ездит на BMW. Я каждый день погружалась в это состояние изобилия, и через полтора-два года я уже ездила на своем новом белом BMW и обеспечивала себя, работая всего два дня в неделю, зарабатывая очень хорошие деньги. Но с возрастом это умение легко фантазировать и мечтать куда-то улетучивается, и, когда тебе 33 и ты уже нюхнул дерьма в жизни, когда ты уже что-то потерял и за плечами есть разочарование в себе, вот тут под гнетом этого негативного опыта очень сложно поверить во что-то хорошее, в какие-то новые возможности. Плюс существует общепринятое убеждение, что если ты до 30 лет ничего не достиг, то все, можно больше и не пытаться, твой

поезд ушел.

Когда твои ожидания не оправдываются, тебе всего лишь дается корректировка. Тебе дают понять, что ты не полностью видишь истинное положение вещей, что тебе следует расширить поле зрения. Корректировка – это не нападение. И не наказание.

Пол Феррини. Любовь без условий

Да, когда тебе 18 лет, ты смотришь на мир по-другому, ты смотришь уверенно и смело, и кажется, что мир просто обязан все сложить к твоим ногам. У многих так и получается: там такая сила и уверенность прет, что горы сдвигает. А кто-то пытается, пытается, пытается, а ничего не выходит, вот здесь уже никакие визуализации не спасут, потому что есть ежедневный опыт, который прямо перед глазами. И он очень громко кричит о том, что все бесполезно. Здесь только один путь – в подсознание. Причина отсутствия счастья всегда есть, и это не проклятье, ее нужно просто найти, она живет в вас. Проработка подсознательных убеждений, подавленной боли, вины, ненависти, злобы – вот решение. Одна из основных ступеней на пути к самому себе.

Вы, наверное, заметили, что основной успех у многих приходит до 30 лет, но и уходит он, как правило, в этот же период, люди падают с высоты, и потом им сложно оправиться. Существует мнение, что после 30 лет или чуть до 30 включается карма и на человека начинают сыпаться уроки, которые он выбрал прожить и осознать на уровне души. У меня бы-

ло примерно так, не считая сложностей в детстве. Примерно в 29 лет я начала терять в доходах, потеряла смысл в той деятельности, которой занималась, у меня включились страхи, я влезла в пищевое производство, чтобы сохранить привычные доходы, в итоге из-за этого производства я все и потеряла. Страх самый худший советник. А надо было разбираться с головой. Но мой опыт – мое нематериальное богатство. Все неслучайно. Деньги и вещи – это не цель нашего с вами здесь пребывания. Да, они должны быть, с ними по-любому веселее, но они не самоцель. И это понимают многие успешные люди. Когда у тебя уже все это есть, жизнь как будто теряет смысл, останавливается, превращается в бессмысленную рутину, не к чему больше стремиться, все и так есть. И вот когда я почувствовала, что моя жизнь стала бессмысленной, я начала сама подсознательно саботировать свой успех и уходить вглубь себя, вглубь всех моих страхов, в то, с чем я пришла работать в этой жизни, я приняла это решение на уровне души и в реальности его не осознавала. Все мои сложности были для меня адом, я бы никогда не выбрала их сознательно. Но все эти препоны дали мне очень сильный толчок для внутреннего роста, и я им за это благодарна. Следите за своими мыслями и состоянием. Наблюдайте за собой. Заболела голова или включилась печаль – вспоминайте, после чего эти процессы запустились, после каких мыслей и событий. У каждого из нас есть эмоции и ощущения в теле, они как звоночки, как только вы подумали или почувствовали что-

то негативное про себя или жизнь в целом, испытали страх или волнение, они сразу включаются. Мой пример – сижу я, мечтаю об отпуске в какой-нибудь обалденной теплой стране, мысли летят, я все себе представляю в ярких красках, и тут внезапно мои мысли выводят меня на осознание стоимости такого путешествия. И все! У меня сразу улыбка исчезает, голова начинает болеть, появляется тяжесть в левой руке. И вдруг меня кто-то спрашивает о чем-то, а я как с цепи срываюсь, психую, что, мол, лезут ко мне не вовремя и все такое. Вроде сидела, и все было хорошо, и с первого взгляда непонятно, чего так завелась-то. А просто включилась подсознательная установка, что я не заслуживаю такого путешествия. И первая моя реакция – это злость на саму себя, что я до сих пор не сделала того, что могло бы по праву считаться достойным достижением, за которое можно себя похвалить и даже наградить. Все эти мысли проходят так быстро, что часто мы просто не замечаем их, но они есть. И вся наша тревожность, злость, агрессия, страхи, обиды – все эти негативные чувства лишь следствие живущих в нас убеждений, вины, обид, ненависти к самим себе.

Сейчас расскажу еще один пример из моей жизни. Многие ситуации происходили параллельно, наслаивались друг на друга, поэтому не пытайтесь отследить хронологию событий, просто читайте, и пусть для вас это будет примером того, как важно наблюдать за своей жизнью и осознавать, что происходит, а главное – зачем!

До того, как я встретила мужа, в моей жизни все было прекрасно, я очень хорошо зарабатывала, была успешна, путешествовала, жила для себя, все было просто супер, кроме одного – у меня в жизни не было той самой сказочной любви, о которой мечтают все девчонки. Когда я встретила Кирилла, в моей жизни включились все уроки, все травмы, все, что только можно. Да, я влюбилась, очень сильно. Эти отношения были для меня так прекрасны и в то же время невероятно сложны. Сейчас прошло уже шесть лет, как мы живем вместе, и я могу сказать, что Кирилл для меня очень дорогой человек, с которым я сильно выросла именно через практику, через проработки подавленной боли. Еще до встречи с ним я хотела встретить мужчину, который стал бы для меня гуру, учителем, человеком, который скажет мне мудрую мысль, а я буду ходить и обдумывать ее неделю и через это достигну вершин своего духовного потенциала. Боже, до слез смешно, как я заблуждалась. Да, я встретила учителя, но только он учит меня в бою, через практику. Можно столетиями рассуждать о том, что такое любовь, прощение и принятие, но только практика дает истинное понимание того, что это такое на самом деле, а еще она дает возможность пережить эти понятия на своем опыте. Легко рассуждать о том, что такое прощение, пока ты не окажешься лицом к лицу с болью, которую нужно суметь простить. Опыт – наш самый лучший учитель и самый большой дар. Но вернемся к моему примеру...

Когда мы с Кириллом сошлись, мои дела пошли вниз, я в этот же период купила производство, на тот момент у меня все было еще хорошо с деньгами, поэтому я с легкостью выплатила лизинг всего за два года и начала работать. Я уговорила Кирилла уйти с работы, чтобы мы могли вместе строить производство и жить сказочной жизнью. Когда мы встретились, он работал в метро на машине, делающей подземные туннели, по которым в дальнейшем будут ходить электропоезда. Я смотрела на его жизнь, как на печаль какую-то, ведь я-то была такой важной, успешной, знающей, как устроена жизнь. И поэтому я решила показать Кириллу, что такое счастье и успех, я решила купить его любовь, поделившись с ним частью своего успеха. Как часто мы покупаем любовь дорогих людей, а они все равно не ведут себя так, как мы хотим, люди все равно не пляшут под нашу дудку. Открытие века – у людей есть своя собственная жизнь и свой путь, а еще своя голова! Это смешно и элементарно одновременно, вот только не до всех это доходит, и я думаю, это связано с детством, с тем, как нас всех воспитывали. Наши родители любят нас, но не уважают, пока мы дети. В раннем возрасте нашу волю покупают конфетками, шантажируют любовью, не уважают наш выбор, смеются над нашими попытками быть самостоятельными, а потом мы становимся такими же и делаем точно такие же вещи с людьми, которые, на наш взгляд, отстают от нас.

В общем, весь мой успех полетел к черту, производство

не приносило ничего, наоборот, только постоянно высасывало деньги, розничный бизнес тихо загибался. И так за три года моих попыток осчастливить Кирилла я оказалась в глубокой ж... пе, иначе и не скажешь. Мы постоянно ругались, каждый из нас доказывал свою правоту, не слушая другого. Примерно в этот же период я начала задумываться: а зачем мне вообще все это, зачем я сама создала себе все эти проблемы? Ответов было много, такой большой опыт учит многим вещам, но в этой главе я расскажу лишь один урок.

Когда мы с Кириллом только сошлись, мы очень часто конфликтовали, наша притирка проходила очень тяжело и долго. В детстве мои родители постоянно говорили мне, что я всем должна делиться, что я старше, сильнее, я должна. Если я не делилась, то меня наказывали и лишали любви. Поэтому мой ум сформировал убеждение, которое меня защищало от негативного опыта, схожего с отношением родителей ко мне, а установка такая: «Чтобы меня любили, я должна всем делиться, я должна платить за любовь». Я и делилась в пределах разумного со знакомыми и друзьями, но когда в мою жизнь пришел Кирилл, то, естественно, я сразу же поделилась всем, что имела, чтобы он меня принял и полюбил. В тот момент я этого не осознавала, но здесь сработало мое подсознание, и я, конечно же, считала, что это единственный разумный вариант – все положить к его ногам. Стереть все границы моей личности. Но в процессе нашей совместной жизни начали появляться конфликтные ситуации, в которых

он очень часто обвинял меня и говорил, что я ему что-то должна. Мне это было неприятно, я чувствовала, что меня используют, я обижалась, защищалась и не хотела делиться с ним, я тысячу раз пожалела об этих отношениях. Но забрать все назад я тоже не могла, это было бесчестно, с моей точки зрения. Поэтому я подсознательно выстроила свою реальность так, что в итоге все потеряла, а раз у меня ничего нет, то и делиться нечем. Так мое подсознание спасло меня от неприятного опыта, я не хотела испытать боль из детства, когда, отказываясь делиться, я лишалась любви самых близких мне людей – моих родителей. А на тот момент этот человек был мне очень близок, хоть и отношения были непростые. Мне было комфортнее просто все потерять, нежели отнимать. Мне важно было быть хорошей в его и своих глазах. Вот одна из выгод в моих потерях. Естественно, я делала это неосознанно. Я поняла это потом, когда нашла в себе силы признать, что я сама и есть причина всех моих злоключений. И еще важное осознание, отношения с Кириллом были такими сложными, что я ненавидела себя за то, что связалась с ним, а раз я чувствовала, что я ошиблась, значит, должна быть наказана. Когда есть вина, всегда придет наказание.

Когда в вас зарыта боль, которая причиняет вам страдания, а в случае со мной это установка «Я всем должна, и за любовь нужно платить», «Я должна быть хорошей девочкой и не жадничать», вы создаете обстоятельства, которые обнажают эту боль; в данном случае мне попался человек, кото-

рый обвинял меня именно в том, с чем мне важно было разобраться. Когда я с этим разобралась, он перестал меня обвинять и говорить мне, что я ему должна что-то.

Люди рядом с нами – они всегда такие, какие нам нужны именно сейчас, и, если отношения с ними не ладятся, значит, есть повод. Любой человек, с которым вы конфликтуете, был притянут вами именно для того, чтобы найти вашу боль, или сделать вас сильнее, или дать вам опыт, смысл которого вы поймете с годами, если, конечно, захотите. Любые непростые отношения даны для того, чтобы, как бы больно вам ни было, выбрать сторону света, суметь понять человека, простить и принять – это и есть одно из предназначений боли.

Я всегда хотела добиться очень больших успехов в жизни, но с установкой «Я всем должна, и за любовь нужно платить», «Я должна быть хорошей девочкой и не жадничать» я столкнулась бы с одиночеством, потому что подсознательно избегала бы отношений и возможностей, чтобы не чувствовать себя должной. По сути, я была готова перейти на следующий уровень своей жизни, но моя установка не давала мне это сделать, поэтому я притянула именно Кирилла, который вскрыл боль из детства. Вот еще одно проявление дуальности нашего мира, эти отношения были и даром, и проклятием одновременно. И не переживайте за меня, сейчас уже все хорошо, когда исцеляешь убеждения и боль, с ними связанную, отношения с людьми налаживаются, потому что нет смысла проходить уроки, которые пройдены.

Сейчас я четко осознаю, что мои игрушки – это только мои игрушки и совершенно нормально делиться или не делиться с людьми, какими бы близкими они ни были. Сейчас я делюсь, но осознанно, без страха и с любовью, а не потому, что я должна. Выбор всегда есть, потому что только я решаю, как мне интерпретировать события.

Вот примеры установок, которые были у меня и которые мешали мне развиваться, плюс к этому я постоянно чувствовала вину за свой успех и свои способности:

- я должна делиться с людьми или я буду одна;
- за любовь нужно платить;
- ради любви нужно постоянно жертвовать своей свободой и жизнью;
- чем больше я имею, тем больше я должна отдавать;
- если у меня будет очень много денег, у меня их обязательно отнимут;
- деньги притягивают нахлебников;
- когда у тебя есть деньги, то тебя будут использовать;
- ты нужен только с деньгами, без денег ты никому не нужен;
- деньги определяют мою ценность;
- если я буду успешна, я потеряю менее успешных близких, между нами возникнет пропасть;
- если я буду богата, мне будут завидовать мои близкие, они начнут отвергать меня;
- успех приходит только после долгих мучений

и т. д.

Все, что происходит в вашей реальности, вы создаете сами своими мыслями на подсознательном уровне. Это касается всего: вашей самооценки, отношений, здоровья, денег – всего, что есть в вашей жизни, и всего, что вас не устраивает.

Но знайте, что все можно изменить, поэтому не переживайте, с вами все хорошо, и у вас есть все необходимые ресурсы для изменения вашей жизни к лучшему. Вы думаете, вы случайно читаете эту книгу?! Вы создали это событие, вы сами выбрали этот момент, чтобы понять, где у вас затыки и почему вы стоите на месте.

И каждое событие в вашей жизни так или иначе приносит вам благо – это либо опыт, как делать не нужно, либо возможность раскрыть в себе потенциал или, например, дать себе пинок, открыть второе дыхание, вдохновение, желание творить или проявить свой свет. В любом случае все идет на пользу, даже боль.

Важно понимать, что осознанный взгляд на свою жизнь дает вам возможность создавать свою жизнь именно такой, какой вы ее хотите видеть. Иногда наша реальность очень далека от нашей мечты, иногда для того, чтобы построить что-то новое, нужно отпустить что-то привычное и удобное, даже боль может приносить кому-то удовольствие и комфорт. Жертвенность – очень сильная вещь, многие люди не готовы от нее отказаться.

Посмотрите фильм «Ешь, молись, люби». Этот фильм

очень красиво описывает внутренний зов к переменам, болезненным, но важным для самого человека.

Если ты хочешь перемену в будущем – стань этой переменной в настоящем.

Махатма Ганди

Установка (или убеждение) – это убеждение, в которое мы верим априори, безоговорочно и безусловно, она кажется нам истиной.

Например, установки на тему денег – самые распространенные:

- деньги только к деньгам;
- не было денег, так и не будет;
- много заработать можно только воровством;
- все богатые – жадные;
- всем, у кого есть деньги, просто очень повезло в жизни;
- деньги приносят несчастье;
- денег всегда не хватает, их всегда мало;
- деньги трудно достаются

и так далее.

Самые глубинные установки формируются в момент эмоционального подъема или спада, когда вы или очень рады, или, наоборот, испытываете сильную боль и разочарование, именно в такие моменты вы осознанно или подсознательно формируете установку.

Например, вы рады тому, что идете с родителями по магазинам, погода хорошая, птички поют, у вас предвкушение,

вы попросили папу купить вам новый самокат и в ответ услышали: «Конечно, купим, у нас же денег куры не клюют», и в вас формируется установка «У нас денег куры не клюют!» Вот у таких людей с деньгами, как правило, все хорошо. Или, наоборот, другая ситуация: вы подходите к витрине и понимаете, что то, что вы хотите, стоит очень дорого, и ваши родители говорят, что это дорого и не для таких, как мы. Все! У вас настроение испорчено, и вы приняли это за горькую истину и так и живете по сей день с установкой «Мечтать нет смысла, это не для таких, как я».

Человеческий мозг помнит все моменты жизни, эмоциональные состояния и выводы, которые человек делает, все его решения и убеждения. Это необходимо, чтобы не думать, как дышать, бегать, ходить, что сковорода горячая, а на кипяток нужно дуть. Все это работает на автомате, вы даже не думаете об этом, и установки, касающиеся денег, отношений, работы, семьи, вас самих, срабатывают так же, на автомате. Их сложно отследить, но в этом нам помогают неприятные ситуации и сложные отношения с людьми, с которыми мы сталкиваемся по жизни.

Например, ситуация с ребенком, которому сказали, что дорогая игрушка не для таких, как он. Он размышлял, а его разочаровали, опустили на землю, и на подсознательном уровне он принял решение не мечтать, чтобы, если не получится достичь чего-то в следующий раз, не было опять такого сильного разочарования и осознания собственной ник-

чемности и беспомощности.

В момент формирования установки в мозгу образовывается нейронная дорожка, и связь между событиями закрепляется. Еще раз повторю, для нашего подсознания главное – чтобы мы жили, а какое у нас настроение, успешны ли мы, ему это совсем не важно. Защищая нас от проявлений жизни, наш мозг тем самым одновременно перекрывает нам возможности. Но вот только мы растем, и нам постоянно необходимы пути развития, а подсознательные установки нам мешают. На улице может стоять человек с транспарантом «Даю деньги и поддержку просто так!», а вы пройдете мимо него, потому что ваши внутренние блоки не позволят вам в это поверить, а кто-то вообще не заметит его. И вот так вы проходите мимо большинства возможностей своей жизни.

Благодаря отслеживанию своих мыслей можно выявить массу подсознательных убеждений, которые всячески стараются обратить ваше внимание на себя, – это ваши слова, мысли, окружающие вас люди, проблемы, конфликты, все, что вас раздражает и так далее.

Например, случай из моей практики. Женщина постоянно испытывает проблемы с нехваткой денег, как только она что-то накопит, ей постоянно приходится их отдавать – то детям нужно срочно помочь, то возникают непредвиденные расходы. Итог один – постоянно нет денег на себя. В процессе работы мы выявили, что ее установка – «Мои потребности не имеют значения, потребности других людей важнее».

Она не может иметь свои потребности, ей важно быть хорошей, хотя бы такой ценой. Окружающий мир ей это постоянно показывал — как только она умудрялась накопить, сразу же приходил кто-то, кому ее деньги были нужнее. Или вот еще пример — вам постоянно встречаются ленивые люди, такие расслабленные, они никуда не торопятся и все успевают, а вы постоянно носитесь, у вас нет времени на себя, и вас жутко раздражают эти люди своей неторопливостью. В этом случае могут быть такие установки: для того чтобы добиться результата, себя нужно загнать; чтобы успеть, нужно торопиться; я не имею права останавливаться; жизнь — это гонка и так далее. Вечно спешащие люди боятся расслабиться, у них на эту тему может быть много убеждений, как вариант, это страх потери контроля, страх, что может случиться что-то ужасное.

Чем больше вы отрицаете какое-либо качество или человеческое проявление, тем настойчивее оно проявляется в вашей жизни. Вы замечали, что некоторые ситуации повторяются или, например, вам часто встречаются люди с одинаковыми неприятными для вас качествами? И чем больше вы сопротивляетесь этому, тем сильнее они упорствуют. Ваше сопротивление может проявляться в агрессии, неприятии, осуждении этих людей.

Например, мне постоянно попадались люди наглые, капризные, думающие только о себе, о своем удобстве. И в какой-то момент я увидела две вещи: во-первых, эти качества

есть во мне, а во-вторых, я увидела, что живу по принципу «я всем должна». Кто-то из вас скажет: да н-е-е-е-е-е-т, что вы? Я почти святой, а вот он или она... Да, какие-то неприятные качества могут быть в вас в меньшей дозировке, чем у тех, кто вас раздражает, но они точно есть в вас, и вы их в себе не принимаете, я бы даже сказала, вы себя за них осуждаете. Это как старые некрасивые вещи, которые все стараются засунуть поглубже в шкаф и больше не вспоминать о них. Но все стремится к балансу, если в вас есть какое-то качество и вы себя за это судите, естественно, на бессознательном уровне, вы не осознаете, что это качество в вас есть и что вы себя вините за него. Когда в ссорах Кирилл мне часто говорил, что все крутится вокруг меня, я бывала в шоке от его слов, я-то думала, что все крутится вокруг него, я дико поражалась такому несправедливому обвинению в мой адрес. Как же, я такая вся святая, я все делаю для его счастья. А потом я увидела это. Я увидела, что я высокомерная, горделивая, эгоистичная, думающая только о своем комфорте девушка. Я пришла в его жизнь, унизила его достижения, сказав ему, что давай я научу тебя быть счастливым и успешным. Я настояла на его увольнении, потому что меня не устраивал его график работы, я впихнула его в новую незнакомую и чуждую ему сферу деятельности, он перестал зарабатывать сам, что ударило по его самооценке. Я просто взяла и вырвала его с корнем и пересадила туда, куда сочла нужным и важным лично для себя, не спросив его об этом. Но не смотрите

на Кирилла, как на жертву, он в этой ситуации получал свой опыт. Он позволил этому случиться, потому что ему важно было увидеть, как он с легкостью скидывает ответственность за свою жизнь на других. Любая ситуация – это всегда опыт для всех участников ситуации, в ней нет жертв и агрессоров. Каждая ситуация создана для исцеления ее участников, важно лишь понять, что лечить. Вот так до меня и дошло, что я, оказывается, обладаю этими качествами, от которых так яростно отнекивалась годами. Сейчас я осознаю эту свою темную сторону просто как свою особенность, я не виню себя за эти качества, я просто их вижу и смягчаю, при выдаче. И еще, когда в вас становится больше света, такие качества просто теряют силу, уходя на задний план. С годами я вижу, как перестала навязывать людям свои представления о счастье.

Все люди несут в себе как свет, так и тьму, так устроена жизнь, она дуальна, что значит содержит в себе две противоположности. Вспомните символ «инь и ян», он прекрасно иллюстрирует сказанное.

Глава 3

Как я познакомилась с методом проработки подсознательных убеждений

Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть.

Теодор Рузвельт

Я очень долго искала способ, которой помог бы мне излечиться от детских травм и выстроить отношения с Богом. Тема общения с потусторонним притягивала и завораживала меня с самого детства. Я пробовала много мистических и развивающих мышление практик: групповые исцеляющие медитации рейки¹, расстановки по Хефлигеру², медитации с чашами, холотропное дыхание³, ребефинг⁴, я очень много

¹ Вид нетрадиционной медицины, в котором используется техника так называемого исцеления путем прикасания ладонями.

² Альтернативный, не признаваемый классической психологической наукой метод системной семейной терапии, сочетающий в себе элементы системной семейной терапии, экзистенциальной феноменологии и традиций зулусов.

³ Метод трансперсональной психотерапии, заключающийся в гипервентиляции легких за счет учащенного дыхания.

⁴ Дыхательная психотехника, созданная в начале 1970-х годов в США Леонардом Орром.

читала эзотерической и психологической литературы, ходила к разным психологам, я очень много всего испытала на себе. Но самый настоящий и осязаемый результат я получила, работая с подсознательными убеждениями. И я уверена, что эта практика пришла в мою жизнь именно в тот период, когда я была готова, все случилось не просто так. Я закончила один этап своей жизни и уже готова была перейти на следующий.

В самом начале я прорабатывала себя самостоятельно. Таким образом я исцелила более сорока негативных убеждений, связанных с очень большой темой, которая называется «я должна». Это такие установки, как:

- я должна нести ответственность за жизнь моих близких;
 - я должна сделать счастливыми моих близких;
 - я должна все делать сама;
 - я должна быть сильной;
 - я должна все брать на себя;
 - я должна быть красивой;
 - я должна быть стройной;
 - я должна быть умной;
 - я должна уметь готовить минимум сто блюд;
 - я должна решать проблемы моих близких;
 - я должна любить тех, кто любит меня;
 - я должна платить за любовь;
 - я должна зарабатывать
- и так далее.

Этих «я должна» было очень много, в общем, я должна была быть идеальной, совершенной, всех устраивающей, комфортной, хорошей девочкой.

Чуть позже я попала на прием к специалисту по проработке подсознательных установок, за пять встреч мы проработали в общей сложности около двадцати установок. А их во мне было более сотни, они и сейчас вылезают в различных ситуациях, и что, каждый раз бежать к психологу? Ясно, что это был не самый лучший вариант, плюс еще за каждую проработанную установку нужно платить, и не мало, далеко не каждый может себе это позволить. Есть люди талантливые, способные, добрые, с огромным потенциалом, и им совсем чуть-чуть нужно, чтобы в их жизни произошли изменения к лучшему, но у них не всегда бывают деньги.

Любовь к себе, отношения, вера и деньги – это самые сложные уроки, и именно с ними работает большинство людей. Поэтому я решила написать эту книгу о том, как прорабатывать себя самостоятельно. На самом деле это очень просто, и вы изумитесь, как изменится ваша жизнь после проработок, она уже никогда не будет прежней в хорошем смысле этого слова. Я изменилась очень сильно, и мир вокруг меня изменился, стало больше гармонии и покоя, осознания своего пути и любви к себе самой, и как следствие к окружающим.

В этой книге я расскажу вам про два метода трансформации негативных убеждений. Сначала рассмотрим базовый

метод проработки установок – этот метод больше подходит людям, которые не верят или не совсем верят в Бога. Но это не самый полноценный способ работы, так как он не затрагивает ни род, ни прошлые жизни, но с него можно начать. Даже базовый метод вытащит из вас много боли, вины и обид. С базовым методом можно попробовать проработать отсутствие веры в Бога, страхи, связанные с верой, и так далее. Но опять же у каждого свой путь, я уважаю любой выбор, двигайтесь в своем комфортном ритме, верить или нет решать вам. Ваша Душа в любом случае ведет вас, верите вы в это или нет.

Потом перейдем к освоению более продвинутого метода, с помощью которого вы научитесь убирать глубинные негативные убеждения, подавленную боль, обиды и вину с помощью Бога – этот метод, можно сказать, духовная практика, которая может дать не только материальный результат, но и гораздо больше. Вы сможете раскрыть в себе экстрасенсорные способности, в вас будет больше света, любви, покоя, вы сможете исцелять не только себя, но и людей, вы будете общаться с Богом легко и просто, у каждого из вас это будет получаться по-своему. Все это случилось со мной, я говорю об этом, опираясь на личный опыт. И поверьте, это возможно для любого искреннего искателя. Я помню себя несколько лет назад, когда с открытым ртом смотрела на ясновидящих, читала книги-челленджи и мечтала быть как они, но думала, что для меня это невозможно. Я думала, что такие дары да-

ются лишь избранным людям и являются редкостью. Просто нужно было время и практика, чтобы прийти ко всем этим возможностям. Часто наше стремление получить все и сразу оказывается для нас ловушкой. Работайте, и все придет:)

Прорабатывать нужно будет много, поэтому важно определиться, с чего начать.

Так как вы делаете это в первый раз, то начнем с того, что болит. С того, что вызывает самые яркие негативные эмоции, например – обиду, боль, ненависть, чувство вины, разочарование, тревогу, неприятие себя, ненависть к себе, обиду на жизнь или родителей. Эти вещи нужно проработать в первую очередь. Снимая слой за слоем, мы будем уходить все глубже и глубже в подсознание, где хранятся самые болезненные вещи. Эта книга только начало, в следующей книге мы пойдем еще глубже в себя.

Упражнение 1

Я прошу вас взять блокнот и начать записывать все ваши болезненные состояния, обиды, ситуации, за которые вы испытываете вину, все чужие установки, убеждения, которые в вас прижились и исходя из которых вы живете. Все, что сможете вспомнить. И важный момент – установки укладываются в нас, как матрешка, например, первая установка у вас появилась в детстве, а остальные вы уже сформировали на базе первой.

Например, в детстве родители часто говорят: «Ты должен делиться игрушками, а иначе с тобой не будут дружить». А потом вы создаете уже свои: «Чужие потребности важнее моих», «Чужие чувства важнее моих», «Мои личные границы не имеют значения» и т. д.

Чтобы вам было удобно, можете начать искать установки по сферам жизни, вот несколько примеров:

- **ваша внешность** (примеры: я не красивая, а симпатичная; чтобы чувствовать себя красивой, нужно обладать определенной внешностью; красота притягивает плохих людей; не родись красивой, а родись счастливой; если ты красивая, тебя будут любить только за внешность; только красивые получают счастье и любовь; внешность решает все и т. д.);

- **ваши личные качества** (примеры: у меня руки из по... вы растут; я ничего не умею делать; я не довожу начатое до конца; я слишком медленный; я очень раним и т. д.);

- **любовь к себе** (примеры: себя любить плохо, это развивает эгоизм; если любишь себя, ты останешься один и т. д.);

- **отношения в семье** (примеры: в семье главный мужчина, что он сказал, то и правильно; старшие всегда отвечают за младших; каждый несет ответственность за счастье каждого в семье; если ты девочка, ты должна все делать по дому; с мальчиков спроса нет; женщина все должна тащить на себе и т. д.);

- **отношения с другими людьми** (примеры: людям нельзя доверять; чем больше узнаю людей, тем больше нра-

вятся собаки; люди – свиньи; всем на всех плевать и т. д.);

- **карьера** (примеры: карьера не для женщин; все мои всю жизнь работали на заводе, и у меня та же дорога; люди, стремящиеся к карьерному росту, идут по головам и т. д.);

- **финансы** (ну, тут все установки на тему денег, богатства и богатых людей);

- **здоровье** (примеры: с годами здоровье уходит; чтобы здоровье было, за ним нужно следить; спорт и диета ведут к здоровью; здоровый образ жизни вести сложно и т. д.);

- **личный рост** (примеры: просто так развиваться нет смысла; личный рост для «ботаников» и т. д.);

- **духовный рост** (примеры: духовный рост возможен только в монастыре или пещере; духовный рост несовместим с обычной жизнью; деньги, супружество и духовный рост несовместимы; духовный рост возможен в отречении и т. д.);

- **самореализация** (примеры: самореализация только для особенных людей; нужно выживать; на самореализацию нужно время; нужны особые условия; самореализация – это хорошая машина, дом у моря, жена (муж), дети и счет в банке и т. д.);

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.