

ВЕРОНИКА РАДОМИРА КРАВ

ИЗОБРЕТИ СЕБЯ ЗАНОВО

СИЛА ЛИЧНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

16+



ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ КНИГА

Вероника Радомира Крав

**Изобрети себя заново: сила
личной трансформации**

«Автор»

2023

Крав В.

Изобрети себя заново: сила личной трансформации / В. Крав — «Автор», 2023

Книга «Изобрети себя заново: сила личной трансформации» — это система практических инструментов для преобразования Вашей личности и создания более полноценной и гармоничной жизни. Автор предлагает шаг за шагом пройти путь от осознания текущего состояния и причин, по которым Вы оказались здесь, до построения новой жизни с новыми целями, познакомив Вас с практическими стратегиями и упражнениями, которые помогут Вам:

- преодолеть ограничивающие убеждения
- выработать новые привычки
- развить способность к концентрации
- управлять своей энергией
- искусству материализации
- улучшить личные отношения
- продвинуться по карьерной лестнице
- почувствовать себя более уверенным
- раскрыть свой потенциал
- стать лучшей версией себя
- взять под контроль все сферы жизни
- сформировать пространственное мышление.

Эта книга станет отличным руководством для тех, кто хочет изменить свою жизнь к лучшему.

© Крав В., 2023

© Автор, 2023

Содержание

От автора	5
Предисловие	7
Введение	8
Методы	9
Глава I. Сила трансформационных изменений	11
Почему для роста необходимо переосмысление себя?	11
Самопознание	16
Сила научного понимания своей личности и ценностей	19
Глава II. Сила убеждения	21
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Вероника Радомира Крав

Изобрети себя заново: сила личной трансформации

С Благодарностью к Важным людям в моей жизни, благодаря которым родилось это произведение

От автора

Приветствую тебя, мой дорогой читатель. Сейчас в своих руках ты буквально держишь частичку моей души. Это практическое руководство по управлению реальностью поможет раскрыть новые грани твоей личности, откроет для тебя огромное поле возможностей в раскрытии природного потенциала, а главное, даст практические инструменты для формирования жизни твоей мечты.

Я прошла большой путь. Как и у многих, где-то он был гладок, а где-то тернист. И прошло немало времени для того, чтобы я пришла к мировоззрению, которое сейчас я хочу передать тебе. Идеология, изложенная в данном труде, позволит тебе исцелиться от вредных паразитов, ворующих твой самый ценный ресурс и вернуться к собственной природе, где правит гармония и баланс, отраженные в замысле Создателя. Ты придешь к пониманию, что нет черного и белого, добра и зла. Есть только наше восприятие, которое зависит от шаблонов, привычек и образов в нашей голове. Осознавая себя нераздельно со всем живым организмом, изменятся твои ценности и приоритеты. Понимание здорового шаблона пробудит в тебе творчество и способность делать этот мир еще лучше. У тебя уйдут чувство отчужденности и придет чувство сопричастности. Способность выражать своё внутреннее величие через действия, мысли, поступки. Ты отпустишь всё осуждение и иной спектр негативных эмоций. Очень важно на этом пути быть открытым и ничего не бояться. Потому будь честен с собой, ведь сейчас состоится самое прекрасное свидание, свидание с тобой настоящим. Позволь свету проникнуть в твою жизнь и осветить самые темные ее уголки. Пусть твоя жизнь превратится в цветущий сад из редких и уникальных цветов. Пусть всё задуманное реализуется на этом прекрасном эволюционном пути.

Как работать с этой книгой?

Книга разделена на девять глав. Каждая глава отвечает на главные вопросы, которые приведут тебя к твоему истинному «Я». В каждой главе есть пустые страницы. Они предназначены для того, чтобы ты мог здесь и сейчас проходить свою трансформацию, выполняя задания и техники. Также в книге ты найдешь QR код, который перенесет тебя в виртуальное путешествие по созданию новой реальности. Там ты найдешь две медитативные практики, которые помогут приблизиться к своему идеальному вектору. Я предлагаю тебе завести дополнительную тетрадь – дневник для записи своих озарений.

Перед тем, как Вы приступите к «Изобретению нового себя», сформируйте внутреннее намерение, что вы хотите получить по итогу прочтения этой книги. Какая ваша главная цель в личной трансформации.

А теперь возьми меня мысленно за руку и я проведу тебя в самые сокровенные уголки собственной души.

*С большой Любовью и уважением передаю Вам свой труд
Искренне Ваша Вероника Радомира*

Предисловие

С первой страницы этой книги ты отправишься в увлекательное путешествие по преобразованию себя и своей жизни. Трансформация – это фундаментальный процесс в жизни каждого, ведущий к росту и развитию. Благодаря развитию, мы становимся теми, кто мы есть и создаем жизнь, которой хотим жить. В сегодняшнем, быстро меняющемся мире, где старые законы уже не работают, вопрос трансформации стал более важным, чем когда-либо.

В этой преобразующей книге «Изобрети себя заново: сила личной трансформации» мы рассмотрим научный подход к личной трансформации. Многие годы я исследовала важность пространственного мышления, мозаичного, системного и др. Важность изучения разных наук от квантовой физики до социологии. В книге особое внимание уделяется целям и мечтам, и представлены практические инструменты для управления такими ресурсами, как энергия и время. Вы получите уникальный подход к личной трансформации, по аналогии между девятью сферами жизни и девятью планетами Солнечной системы. Подобно тому, как солнце является центром солнечной системы, творческая часть человека как сознание и внимание, является центром в его жизни. Книга направляет читателей в путешествие по девяти сферам, помогая им понять взаимосвязь систем жизни без отрыва от всего сущего, через принцип: что наверху, то и внизу. Что внутри, то снаружи. Что в большем, то и в малом.

Стиль письма в данной книге отличается от привычного для меня. Я хочу, чтобы мой труд вдохновил Вас и самое главное – заставил размышлять, принимая ответственность за все причины и следствия в Вашей жизни. Именно с осознания причин начинаются самые грандиозные изменения.

Раскройте своё Величие!

Введение

Вы готовы стать лучшей версией себя? Тогда эта книга – Ваш навигатор для преобразования Вашей личности и создания более полноценной и гармоничной жизни. Опираясь на последние исследования в области нейробиологии, квантовой физики, личностного развития, собственного опыта, в «Изобрети себя заново» изложены практические стратегии и упражнения, которые помогут Вам преодолеть ограничивающие убеждения, выработать новые привычки и развить свою способность к концентрации, управлению своей энергией и материализации. Если Вы хотите улучшить свои отношения, продвинуться по карьерной лестнице или просто почувствовать себя более уверенными в себе, это произведение проведет Вас через процесс преобразования Вашей личности изнутри.

Это трансформационная книга, которая поможет Вам раскрыть свой потенциал, найти своё место в огромном организме и стать лучшей версией себя. Этот источник знаний предназначен для того, чтобы дать Вам возможность взять под контроль свою жизнь и создать желаемую реальность. Используя методы и стратегии, изложенные в этой книге, Вы сможете изменить свои убеждения, поведение и мышление, чтобы достичь своих целей и жить более полноценной и осознанной жизнью.

Методы

Чтобы раскрыть свой потенциал, Вам нужно сначала определить и устранить деструктивные программы, которые сдерживают вас от движения вперед. Книга познакомит Вас с различными методами избавления от этих негативных программ, включая развитие осознанности через формирование новой базы образов и многое другое. Вы узнаете как идентифицировать негативные модели мышления и преобразовать их в позитивные, чтобы в результате Вы могли изменить своё поведение и реакции, чтобы легко достигать свои цели.

Развитие внимания – важнейшая часть личной трансформации. Эта книга предоставит Вам практические приемы для улучшения фокуса вашего внимания и концентрации. Вы научитесь устранять отвлекающие факторы, расставлять приоритеты и более эффективно управлять своим временем. Вы также узнаете как повысить свою производительность и как добиться наибольшего результата за наименьшее количество времени.

Преобразование убеждений – еще один ключевой аспект личной трансформации и данная книга научит Вас делать это эффективно. Вы научитесь определять ограничивающие убеждения и заменять их вдохновляющими. Книга также познакомит Вас с методами создания установок на рост, которые помогут справиться с трудностями, а также извлекать уроки из своего опыта через понимание причинно-следственных связей.

В дополнение к этим методам в книге также рассматриваются такие темы как постановка целей, визуализация, взаимодействие с точкой Б и любовь к себе. Вы узнаете как ставить значимые и достижимые цели и как использовать визуализацию для воплощения своих желаний. Книга также предоставит Вам практические советы по заботе в физическом, эмоциональном и психическом аспектах.

Трансформация – это процесс, который позволяет нам развиваться и расти, преодолевать наши ограничения и создавать идеальную жизнь, о которой мы мечтаем. Это путь самопознания и личного развития, ведущий к более полноценной и целеустремленной жизни. Но следует помнить, что трансформация не всегда бывает легкой. Она требует усилий, приверженности и готовности принять новые изменения в своей жизни.

Книга задумана как исчерпывающее руководство по личной трансформации, основанное на науке, исследованиях и реальном жизненном опыте.

В заключение: книга «Изобрети себя заново: сила личной трансформации» обязательна к прочтению всем, кто хочет изменить себя и свою жизнь. Данный источник знаний предоставляет практические инструменты и идеи, которые помогут читателям управлять своим вниманием, энергией и временем и создавать жизнь Мечты. Я приглашаю Вас отправиться в это преобразующее путешествие вместе со мной и с нетерпением жду возможности провести Вас через процесс переосмысления себя. Я уверена, что эта книга станет бестселлером и вдохновит читателей изменить свою жизнь и осуществить свои мечты.

ВЫРАЗИ СВОЁ НАМЕРЕНИЕ

Я СОЗДАЮ НАМЕРЕНИЕ

МОЯ САМАЯ БОЛЬШАЯ МЕЧТА И ЦЕЛЬ

Я ПОЗВОЛЯЮ СЕБЕ...

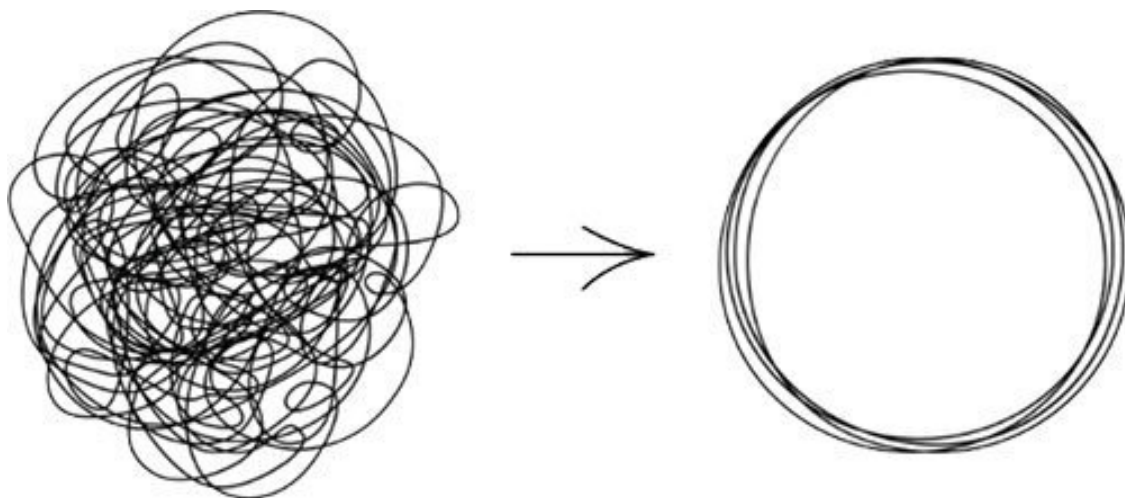
Я ПРИНИМАЮ

КОМУ ПРИНАДЛЕЖИТ ЭТА КНИГА

АЗЪ ЕСМЬ _____

ДАТА _____

Глава I. Сила трансформационных изменений



Почему для роста необходимо переосмысление себя?

Каждое путешествие начинается с одного шага.

Добро пожаловать на путь трансформационных изменений. В этой главе мы исследуем силу самопознания и почему важно изучать и заново изобретать себя, чтобы расти.

Трансформационное изменение – это не просто изменение ваших внешних обстоятельств. Это изменение, которое происходит глубоко внутри Вас, фундаментальный сдвиг в Ваших мыслях, убеждениях и поведении. Это такие перемены, которые позволяют Вам раскрыть свой истинный потенциал и жить жизнью, наполненной смыслами.

Самопознание является основой трансформационных изменений. Это процесс понимания себя на глубоком уровне, изучения своих мыслей, убеждений и ценностей, а также установление связи со своим истинным Я. Без самопознания невозможно внести значимые изменения в свою жизнь.

Читая эти строки позвольте себе погрузиться глубже в свои мысли. Закройте на 30 секунд глаза, сфокусируйтесь вниманием на своём дыхании. Затем представьте, что Вы снимаете защитные слои в своём подсознании, все ближе прикасаясь к своему истинному «Я». Позвольте себе принять процесс самопознания с любопытством и открытостью, как делали это в детстве.

Перед тем, как вы ступите на тропу формирования новых образов, попробуйте поразмыслить самостоятельно:

Что для Вас представляет развитие?

Как Вы понимаете природу циклов?

Развитие – это

Цикл – это

Развитие человека – сложный и многогранный процесс, на который влияет множество факторов, включая социальные нормы, культурные убеждения, родовые программы переданные через ДНК родителями, индивидуальный опыт и многое другое. Еще одним важным фактором, который может влиять на развитие человека, являются циклы.

Цикл на языке программирования – это разновидность управляющей конструкции в высокоуровневых языках программирования, предназначенная для организации многократного исполнения набора инструкций. Также циклом может называться любая многократно исполняемая последовательность инструкций, организованная любым способом.

Цикл на обычном языке в повседневной жизни это – совокупность явлений, процессов, составляющая кругооборот в течение известного промежутка времени.

В глобальном смысле человечеством рассматриваются некоторые виды циклов:

Цикл (лат. *cycclus* от др. – греч. *κύκλος* – окружность):

- Цикл или оборот – единица измерения угла, а также фазы колебаний.
- Экономические циклы – колебания экономической активности.
- Исторический циклизм
- В математике
- Цикл (теория графов)
- В теории гомологий цикл – это цепь, граница которой равна 0.
- Цикл – тип перестановки
- Цикл (программирование)
- Термодинамические циклы
- Жизненный цикл
- Менструальный цикл
- Демографический цикл
- Литературный цикл – ряд литературных произведений на общую или близкую тематику, созданный одним автором или одной группой авторов.
- Музыкальный цикл – ряд отдельных музыкальных произведений или музыкальных альбомов, концертов и т. п., посвящённых какой-либо теме или образу.
- Учебный цикл – учебно-методическое подразделение кафедры по своей дисциплине.
- Солнечная цикличность – периодические изменения в солнечной активности.
- Лунный цикл

Циклов очень много и в экономике, и в машинах, и в практически любом течении и аспекте жизни.

В этой главе мы также подробнее остановимся на цикличности развития человека.

Циклы развития включаются с момента рождения и далее раскручиваются от начальной точки, сменяясь по кругу через каждые 7 лет. Таким образом существует естественный ритм развития человека через 12 семилетние периоды. В каждом периоде есть свои циклы, сравнимо с временем года: зима-весна-лето-осень.

С каждым из этих периодов соответственно приходит новый этап. Наверняка Вы замечали, что к примеру, какой-то промежуток времени вы находитесь нон-стоп в развитии, а потом резко включается апатия к информации и Вас переключает полностью на материальное и т. д, Вы становитесь слишком «заземлёнными». Это как раз говорит о смене цикла, с теми или иными особенностями.

(Вспомните и выпишите такие моменты из своей жизни)

Все живое имеет свою программу и циклы развития этих программ. Определенный алгоритм, по которому создаётся цветок, бактерия, растение, дерево и сам человек, с определённым набором функций. Множество клеток создающих единый организм. Если провести аллегорию с организмом, то в нем есть органы. Органы что формирует? Клетки. Клетка несёт за собой информацию, каким органом в итоге она должна стать. То есть если у клетки есть предназначение стать клеткой печени, она не сможет стать клеткой сердца. Также человек и его личное предназначение. Потому любой из Вас, словами фантастических фильмов – избранный. У всех без исключения есть предназначение в этом огромном организме. Даже такие клетки, как рак, имеют свою программу и следуют ей.

Говоря о Творце и его программах, в них точно также заложены циклы. В какой-то момент Вселенная заканчивает существовать и все начинается заново. Для того, чтобы это не было бессмысленным, лучше продолжать с того места, на котором в прошлый раз остановился эксперимент эволюции, а не начинать его с нуля. Для этого информацию о наработках перед концом цикла нужно где-то сохранить, и потом, когда Творец испытает что-то вроде амнезии, воспользоваться ей и опираясь на нее, продолжать с этого места. Для этого и создан человек разумный, а не просто умный. И поле, где хранится вся информация, наработанная людьми, именуемое, как коллективное бессознательное. Потому важно, чтобы она была максимально точной, ибо именно ей он и воспользуется в начале нового цикла.

Помимо циклов есть понятие, как «веха». От рождения до 12 лет – первая веха;

24 – вторая;

36 ($24+12=36-3$ года откат программы назад = 33 – третья и тд.... Но самые основные вехи – это 24 и 33 года.

Каковы особенности периода до 24 лет? Суть этого периода в накоплении знаний, формировании правильных (ПРАВЬ) образов, соответствующих объективной действительности для всего сущего, а также навыков, опыта и т. д. Все, что человек накапливает до 24 лет, будет соответствовать его дальнейшему образу мышления. К 33 годам должно придти полное понимание своего места и того, кто Вы есть на самом деле.

Важно помнить одну вещь, что в глобальном смысле, само по себе предназначение для всех одинаково. Творец познаёт себя через нас и предназначение в программе эволюции заключается в переносе информации о Творце из одного поля в другое. А остальное – это лишь выбранные Вами роли и способы познания его через себя и наоборот.

Еще один цикл, который не строит игнорировать, планетарный. Солнечный цикл составляет примерно 11 лет и во многом он влияет на наше поведение, самочувствие и общее развитие. Например, во время высокой солнечной активности, люди могут чувствовать себя более энергичными и полными энтузиазма, а во время низкой солнечной активности, могут чувствовать себя более замкнутыми и. Солнечный цикл также может влиять на климатические условия и погодные явления, которые, в свою очередь, могут по-разному влиять на развитие и состояние человека.

Другие планетарные циклы, которые могут повлиять на развитие человека, включают циклы планет таких, как Меркурий, Венера, Марс, Юпитер и Сатурн. Каждая из этих планет имеет уникальный цикл и связана с различными качествами и характеристиками. Например, Меркурий связан с общением и интеллектом, а Венера с любовью и красотой. Циклы этих планет могут по-разному влиять на наш личностный рост, в зависимости от их положения и взаимодействия друг с другом.

Обращая внимание на движение небесных тел и на то, как они могут влиять на нас, мы можем научиться работать с энергиями Вселенной, чтобы поддерживать свой личный рост и развитие. Предлагаю изучить такое направление, как зороастризм.

Развитие – это необходимый процесс, занимающий центральное место в эволюции каждого из нас. Это важный процесс, который позволяет нам расти, учиться и развиваться. С точки

зрения Творца, развитие – неотъемлемая часть великого замысла, лежащего в основе Вселенной.

По своей сути *развитие* – это процесс становления, ведущий к пониманию того, кто АЗЪ ЕСМЬ. Речь идет о преодолении наших нынешних ограничений и достижении новых уровней понимания и осознания. С точки зрения создателя, развитие является важным аспектом жизненного пути. Это способ испытать все, что может предложить Вселенная и полностью погрузиться в творческий процесс преобразования себя и мира вокруг.

Развитие необходимо всем живым существам для полного раскрытия своего потенциала. Точно так же, как семя, его нужно возвращать и заботиться, чтобы оно превратилось в процветающее растение. Так и мы должны трудиться и заботиться о том, чтобы полностью раскрыть свой потенциал. Мир предоставляет нам все ресурсы, инструменты и возможности, необходимые для роста и развития.

Одним из существенных аспектов развития является важность пространственного, образного мышления. Это означает понимание взаимодействий между собой и окружающим миром. Способность выходить за грани ума, включив в себе способность к РАЗмышлению и поиску решений, которые выходят за шаблоны ограниченности. Соединение пазлов в единую, целостную картину. Речь идет о способности видеть как наши действия и решения влияют на окружающую среду и окружающих нас людей. С точки зрения Творца, пространственное мышление имеет решающее значение для нашего развития, поскольку оно помогает нам понять взаимосвязь всех вещей и влияние, которое мы можем оказывать на коллективное творчество людей.

Оставленные нашими предками знания дают нам фундаментальное понимание почему изучение небесных тел так важно. Поворот небесных орбит показывают нам, что Вселенная работает как часы. Это помогало предкам понять, что изменения в небесных телах отражаются в изменениях на всем сущем. **21 декабря 2012 года** – это важная дата, которая представляет собой естественный переход от одной формы энергии к другой. Современным языком – это трансцендентная эволюция человеческого сознания. Эта дата известна также как нулевая точка.

Наше Солнце, также как и наша планета Мидгард – Земля, изменяет свое магнитное поле. Земля вследствие замедляет свое вращение. Все время ее резонансная частота, известная нам как Резонанс Шумана, увеличивается в согласии с предсказуемой последовательностью теории Фибоначчи. На клеточном уровне наши тела отвечают на электромагнитные импульсы. Древние называли это священным круговоротом. Клетки получают импульс из мозга, который получает импульс от сердца, которое в свою очередь получает импульс от Земли. Этот импульс исходит из солнечной системы, который попадает туда из Галактики, где оказывается в конечном счете отражением всей Вселенной.

Все во вселенной едино, лишь искусственно разделено на разные вибрационные составляющие. На протяжении того, как ученые записывали все данные о пульсации Земли, частота составляла приблизительно 7,8 циклов в секунду. Это число было постоянным до периода между 1986 до 1987 гг. Частота начала стремительно расти до 9 циклов в секунду уже в 1996 году. За одно десятилетие она выросла на 2 цикла в сек. К 2012 году эта пульсация была около 13 циклов в сек., как и показывает нам теория Фибоначчи.

Что это значит для человечества и как мы можем это применить в своей жизни?

Как показала киматика, более высокие частоты приводят к более сложным узорам. Потому сейчас мы переживаем смену в физических и духовных вибрациях. Предки в своих писаниях много раз упоминали о том, чем могут быть вызваны данные изменения. Неподготовленные для этого перехода, не смогут справиться с состоянием изменения в психике и начнутся разного рода болезни и может включиться механизм «самоликвидации». Единственный

способ, который поможет совершить этот переход – это углубление в изучение объективных образов, самопознание и «саморасширение».

Многие духовные традиции гласят, что мы должны быть радостными, улыбчивыми и счастливыми. Но какой ценой? Чаще – это «внешнее счастье» связано с подавлением эмоций. Но человек не предназначен для того, чтобы подавлять и вытеснять негатив, ибо мы получаем негативное следствие в виде дисбаланса как на психическом, так и на физическом уровнях. Работая с эмоциями, вы должны принять их, изучать их природу. Наши отношения с миром – это зеркальное отражение нас самих. Когда Вы боитесь потерь, поражений, смерти, перемен, войн, катаклизмов, вы тем самым даете возможность другим контролировать Вас и реализовывать уничтожающие планы. Когда Вы боретесь с чем-то, Вы внешне пытаетесь подавить то, что требует осознания для раскрытия своего внутреннего потенциала. Все негативные ситуации – это лишь отражение наших страхов и установок. И здесь мы понимаем, насколько важно придти к внутреннему состоянию любви. ***Все, что Вам нужно победить в своей жизни, находится внутри Вас.***

Вы должны научиться управлять своим вниманием, энергией и временем, и использовать эти ресурсы с умом для дальнейшего творчества и СО-творчества с другими. Только тогда Вы сможете достичь чувства баланса и гармонии в нашей жизни.

Развитие – это нескончаемый процесс, который охватывает все стороны нашей жизни. Подобно тому, как в Солнечной системе девять планет, каждая из которых представляет свою сферу влияния, у нас тоже есть девять сфер жизни, которые мы должны развивать, чтобы полностью раскрыть свой потенциал. Эти сферы включают наши физические, эмоциональные, умственные, социальные, финансовые, профессиональные, духовные, экологические и интеллектуальные аспекты. Развивая каждую из этих сфер, мы можем стать более целостной и полноценной личностью, способной грамотно взаимодействовать с окружающим миром, реализовывать свои идеи и приносить пользу этому миру.

Самопознание

Самопознание – это не только знание своих сильных и слабых сторон. Речь идет о понимании коренных причин ваших мыслей, эмоций и поступков. Речь идет об исследовании шаблонов, которые сдерживают Вас и выявлении убеждений, которые больше не служат Вам.

*Сделайте глубокий вдох и позвольте себе отпустить все внутреннее напряжение, сопротивление или страх. Представьте, что вы погружаетесь глубоко в свой внутренний мир, исследуйте глубины своего подсознания. Раскройте все скрытые истины, которые ждали своего открытия. **Выпишите все мысли, которые приходят сейчас. Доверьтесь этому процессу.***

Самопознание требует готовности быть честным с самим собой, столкнуться со своими страхами, слабостями и признать свою уязвимость в каком-то вопросе. Сила – это всегда энергия + информация. Отсутствие силы в чем-то является огромным трамплином для раскрытия своих внутренних возможностей. Признание того, что мы так долго отрицаем, вытесняя это глубоко в подсознание, нелегкий процесс, но он необходим, если Вы хотите добиться значимых, а главное, устойчивых изменений в своей жизни.

Снова закройте глаза. Продолжайте исследовать свой внутренний мир, позвольте себе отпустить любое самоосуждение или критику. Примите весь спектр своих эмоций и переживаний и признайте, что все они являются частью вас самих. Выпишите что Вас беспокоит больше всего? Чего вы не чувствуете?

(Пример: я не чувствую любви, легкости и тд.)

Самопознание и самоисследование – это первый шаг к трансформационным изменениям. Это основа, на которой будут строиться все остальные изменения. Это ключ к раскрытию Вашего истинного потенциала и жизни, соответствующей вашим самым сокровенным желаниям и ценностям.

Мировоззрение – это термин, который относится к набору убеждений, ценностей и предположений, которые формируют то, как люди воспринимают и осмысливают окружающий их мир. Эти убеждения и ценности могут быть глубоко укоренившимися в подсознании и существенно влиять на Вашу реализацию и взаимоотношения с людьми,

Во многих случаях мировоззрение основано на мнениях, предположениях и убеждениях, которые могут быть ложными или правдивыми. Когда эти убеждения истинны и верны, они помогают Вам расти и развиваться в позитивном ключе. Например, мировоззрение, при котором человек понимает, что он неотъемлемая часть большого организма, что своими мыслями и состоянием он влияет на все вокруг – это рождает в нем сочувствие, развивает эмоциональный интеллект и эмпатию.

С другой стороны, когда мировоззрение основано на ложных предположениях или неточных убеждениях, оно может привести к негативным результатам и затормозить рост и развитие. Например, мировоззрение, построенное на предрассудках или стереотипах, может привести к деструктивному поведению и отсутствию понимания и связи с теми, кто отличается от нас. Это порождает сбой в работе программы ЭГО, возвращая тем самым эгоизм. За счёт внутреннего несоответствия истинной природе, человеком правят: агрессия, ненависть, зависть и т.д.

Чтобы понять влияние мировоззрения и мира в ОСЬ приятия на рост, мы можем провести аналогию между вирусом и здоровым организмом. Вирус – это крошечный инфекционный агент, который может оказывать глубокое воздействие на организм. Когда вирус попадает в организм, он размножается и распространяется, вызывая повреждение и нарушение нормальных функций органов и систем, влияет на наше ДНК, повреждая его и создавая мутагены.

Точно так же ложное мировосприятие можно рассматривать как вирус, заражающий разум и препятствующий росту и развитию. Когда люди придерживаются убеждений, основанных на неверных предположениях или предубеждениях, это может привести к деструктивному поведению и отсутствию понимания и сочувствия к другим. Это может нанести ущерб и нарушить наше социальное и эмоциональное благополучие, так же как вирус может нарушить здоровое функционирование организма.

С другой стороны, здоровое тело имеет сильную иммунную систему, которая может бороться с вирусами и поддерживать общее состояние здоровья и благополучия. Точно так же здоровое мировоззрение основано на здравых и правдивых убеждениях и ценностях, которые могут привести к росту и развитию. Когда люди обладают сильным чувством самосознания и эмпатии, они лучше ориентируются в своих отношениях с другими и способны качественно влиять на этот мир.

Ответьте на вопросы:

- 1. Насколько вы чувствительный человек? От 1 до 10**
- 2. Как часто внутри Вас рождается желание что-то изменить?**
- 3. Как часто от общения с людьми меняется Ваше внутреннее состояние? Больше в положительную или негативную сторону?**
- 4. Вы любите помогать людям? Кому Вы помогли за крайнюю неделю и в чем заключалась Ваша помощь?**
- 5. Насколько Вы внимательны к окружающим?**
- 6. Если у какого-то человека (знакомого или незнакомого Вам) беда, как часто у вас возникает желание помочь?**
- 7. Как вы оцениваете свой дар «Эмпатии»? (Способность чувствовать, мыслить также как человек, на которого направлен Ваш фокус внимания)**
- 8. Насколько сильно Вы чувствуете природу: деревья, цветы и других животных?**

ТЕХНИКА

Вообразите перед собой розу, рассмотрите ее, попробуйте почувствовать ее запах. Станьте этой розой, попробуйте ощутить то, что ощущает она.

Затем переместите внимание на любого близкого для Вас человека. Ощутите его каждой клеткой. Попробуйте расслабиться и «услышьте» о чем он думает в данный момент, что чувствует. Опишите это состояние и мысли. Для проверки можете спросить его, чтобы проверить насколько хорошо работает Ваш внутренний «сканер». Данное упражнение необходимо делать на ежедневной основе в течение 40 дней.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Сила научного понимания своей личности и ценностей

Личность и ценности – два ключевых компонента того, кто Вы есть. Ваша личность – это уникальный набор характеристик и черт, составляющих Вашу индивидуальность, а Ваши ценности – это принципы и убеждения, которыми Вы руководствуетесь при принятии решений и то, как Вы проявляете себя во внешнем мире.

Позвольте себе погрузиться в состояние расслабления и открытости. **Опишите свою личность.** *Как Вы себя видите? Расспросите своих близких, как они видят Вас? Попросите их рассказать, какие они видят в Вас сильные стороны? От чего на их взгляд Вам следует избавиться? Опишите свои тёмные стороны. Выйдите из позиции «всем понравиться, хорошей девочки или хорошего мальчика». Сейчас Вы наедине с собой, позвольте себе быть ТАКИМ, КАКОЙ АЗЪ ЕСМЬ!*

Научное понимание личности и ценностей является мощным инструментом самопознания. Он обеспечивает основу для понимания Ваших сильных и слабых сторон, Ваших уникальных талантов и Ваших врожденных склонностей. Это также поможет Вам определить ценности, которые наиболее важны для Вас, и то, как они влияют на Ваш выбор и действия.

Изучение личности, применяя научный подход, основано на эмпирических исследованиях, которые выявляют ключевые параметры Вашей личности. Эти параметры формируют фундамент для понимания Вашей уникальности.

Сфокусируйтесь на своём внутреннем состоянии. Примите весь спектр, отражающий Вашу личность и признайте, что все, что Вы чувствуете и думаете о себе – является частью Вас. Честность с собой и принятие своих тёмных сторон раскрывает перед вами огромное поле возможностей для внутренней трансформации.

Выпишите свои тёмные стороны, которые Вы хотите трансформировать. Создайте намерение внутри себя о готовности к изменениям!

Понимание себя даст Вам внутреннюю уверенность и знание того, чего Вы хотите НА САМОМ ДЕЛЕ

Когда Вы выйдете из «состояния проработки», вместе с этим позвольте себе очиститься от всего негативного, что Вы знаете о себе. Создайте новую версию, без масок и ограничений. Поверьте в другую возможность быть тем, кем Вы мечтаете. Опишите детально образ, некий идеальный вариант, к которому вы стремитесь. Представьте, что Вы уже этот человек, который пришёл к Вам из будущего. Пишите в настоящем моменте. Ощутите все, что ощущает этот человек всеми органами чувств.

ВАШ ИДЕАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ

Это упражнение, лишь первый шаг к управлению своей реальностью через состояние точки Б. Умение управлять своей реальностью является важным аспектом, если Вы стремитесь к тому, чтобы стать осознанным Творцом. Внешняя реальность, с которой мы сталкиваемся, формируется нашим восприятием, убеждениями, мировоззрением и действиями. Управляя этими факторами, за счёт осознанного программирования и фокуса внимания, мы творим вокруг себя желаемую действительность.

Ваше восприятие – это линзы, через которые Вы смотрите на мир. На них может влиять прошлый опыт, личные предубеждения, переданные программы и многое иное. Осозна-

вая важность адекватного восприятия, своевременного включения критического мышления, развивая осознанность и освоив реактивную паузу, Вы сможете балансировать между внутренними программами и существенно изменить свой СОФТ.

Убеждения – это истории, которые мы рассказываем себе о том, кто мы, что для нас возможно, а что нет. Что мы допускаем, а что вызывает в нас ярое сопротивление. Они могут ограничивать или расширять возможности, в зависимости от того, как мы их оцениваем. Изучая убеждения и избавляясь от тех, которые не несут никакой пользы, мы освобождаем место для нового, что позволит создавать новые истории, которые вдохновляют и мотивируют нас к действию.

Действия – это шаги, которые мы предпринимаем для создания желаемой реальности. Они могут быть маленькими или большими, но каждый из них способен приблизить нас к нашим целям. Планирование, просчёт причинно-следственных связей на несколько шагов наперёд, делает наше видение шире и позволяет управлять собственной жизнью.

Управление реальностью заключается не в том, чтобы отрицать или избегать вызовы и трудности, а скорее в том, чтобы развивать стойкость и осознанность, воспринимая жизнь, как игровую платформу, с огромным количеством потенциальных векторов для проявления. Управляя своим восприятием, убеждениями и действиями, мы открываем возможности для создания той жизни, о которой мы мечтаем.

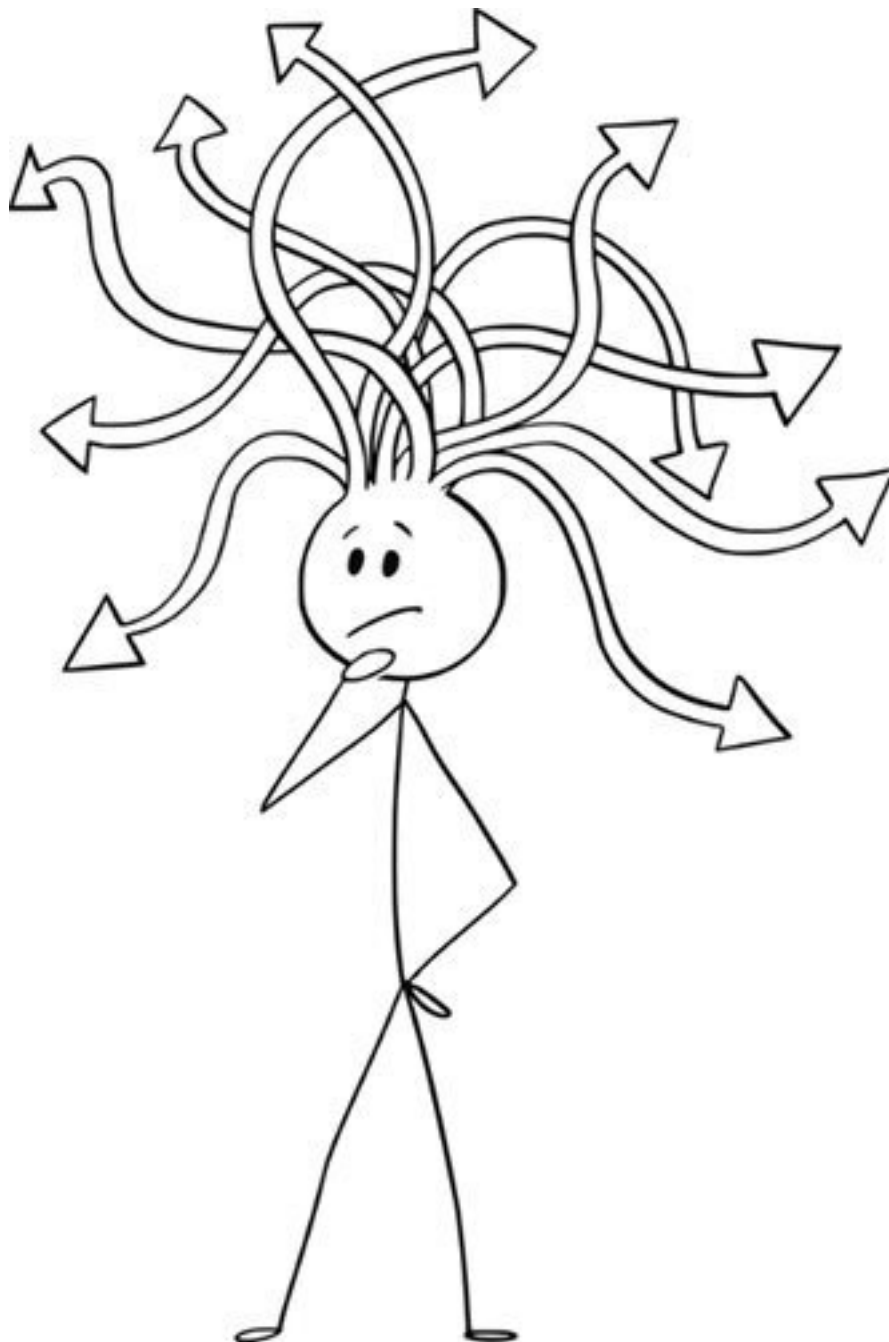
В мире, который постоянно меняется и развивается, управление реальностью – это пожизненная практика, требующая терпения, настойчивости и самоанализа. Но награды неизмеримы. Создавая для себя позитивную и вдохновляющую реальность, мы можем вдохновлять и возвышать окружающих и способствовать созданию более гармоничного и счастливого общества.

Итак, я предлагаю вам уделить минутку для размышления о своем восприятии, убеждениях и действиях и спросить себя: поддерживают ли они желаемую реальность? Если нет, то какие изменения вы можете сделать сегодня, чтобы двигаться к более полноценной и значимой жизни?

Сила внутри вас.

КАКОВО ВАШЕ ВОСПРИЯТИЕ?

Глава II. Сила убеждения



Не живите мнением, живите совестью и мечтами.

В противном случае, Вы часто будете в одиночестве.

Чем раньше вы выработаете в себе эту программу, тем быстрее Вам станет все равно на мнение других людей. Но мы говорим о разумных пределах, иначе можно развить эгоизм.

Исторически общество делилось на условные ~5 % богатых, и 95 % бедных. ~5 % свободно живущих, ~95 % выживающих.

То, как мы себя воспринимаем, значительно влияет на то, как работает наш мозг, химические процессы в организме, и гормональный фон. В случае, когда мы реагируем «на автомате», а не делаем сознательный выбор, инстинктивные реакции проявляются как ярость и раздражение. Чтобы это устранить, мозг специально переписывает Ваши воспоминания. Буквально

делая вид, что Ваши реакции оправданы. Именно поэтому, если у Вас произошёл какой-то конфликт с партнёром или иным человеком, после Вы помните его причины по-разному. Мозг убеждает Вас, что Вы контролировали свои действия. Отсюда рождается большая часть отрицательных эмоций, которые Вы неосознанно вытеснили в подсознание, они в следствии они стали Вашими подсознательными программами. В момент проявления негативной ситуации, которая, словно жужжащая муха напоминает не проработанный триггер, мозг снова реагирует на автомате, имитируя сознательный выбор. Наш опыт постоянно меняет наши нейронные связи. Если левое полушарие отделить от правого, мы сможем говорить и думать при помощи левого полушария, а вот познавательные способности правого полушария будут очень ограничены. Это одна из причин, почему система его и давит. Левое полушарие в основе отвечает за «стройность» системы убеждений, а новый опыт оно сверяет с существующей базой убеждений. Если новое убеждение не вписывается туда, то информация отвергается, снова имитируя Ваш сознательный выбор. Балансом в данном случае выступает правое полушарие, оно наоборот всегда сомневается в верности существующей базы и модели мышления. Если расхождения огромные, но аргументы веские, правое полушарие заставляет пересмотреть действующую модель поведения и убеждений.

Если Ваши убеждения слишком сильны, правое полушарие не справится. Когда наши нервные связи в каком-то аспекте слабы, то эти пробелы заняты деятельностью зеркальных нейронов – делай и думай как все. А ведь все – это не аргумент, как говорил Марк Твен:

«В религии и политике, верования и убеждения людей, в почти каждом случае идут из вторых рук и без проверки на подлинность. Они идут от авторитетов, которые сами не исследовали вопрос их появления, но взяли их так же из вторых рук от других не проверявших, чье мнение и гроша ломаного не стоит».

В этом высказывании он совершенно прав, снова возвращаемся к 5/95 %.

Когда напряжение достигает определенного уровня, нейрон направляет электросигнал в другие клетки и там этот процесс повторяется. А когда многие нейроны испускают сигнал одновременно, то мы уже можем это измерить в виде волны. То же самое происходит с большим коллективом людей, мысли которых создают электрическое напряжение. Их фокус направлен в одну точку. Именно таким образом творятся эгрегоры и вся реальность вокруг нас.

Мозговые волны отвечают за всё, что происходит в организме. Колебания разной частоты зовутся альфа, бета, дельта, тета и гамма волны. Каждый тип волн отвечает за свои задачи. Волны помогают клеткам мозга переключиться на частоту соответствующей задачи. В этот момент игнорируются посторонние сигналы, на примере, как Вы настраиваете радиоприемник на конкретную волну радиостанции, игнорируя другие волны, до тех пор, пока он снова не перестроится на другую станцию и т. д.

Передача информации между нейронами максимально оптимальна, когда их деятельность синхронизирована. Именно поэтому мы испытываем Когнитивный диссонанс, раздражение, вызванное двумя несовместимыми идеями. Это одна из ПРИЧИН ОТКАТОВ НА МАРАФОНАХ ЖЕЛАНИЙ. Эволюция у подсознания также подразумевает процесс, когда природа мозга пытается резонировать с окружающей средой – природой и землей.

Когда человека толкают к мысли, что его существование не имеет смысла – это противоречит информации, заложенной внутри нас, происходит когнитивный диссонанс. Поэтому создан капкан в виде религий и т. д. Мозг развивается максимально эффективно тогда, когда нет диссонанса. Ключ к свободе – это самопознание без мнимого «я» оторванного от мира. Желание развивать сознательность – это не выбор, а необходимость. Чтобы познакомиться с бессознательным состоянием своего ума и тела, требуется намерение, воля и повышение

уровня осознанности. Если вы становитесь более осознанными, вы становитесь более внимательными. Если вы становитесь более внимательными, вы становитесь более сознательными.

Если вы становитесь более сознательными, вы замечаете намного больше вокруг себя и в себе. У Вас развивается способность наблюдать за собой и другими, как во внутреннем, так и во внешнем мире. В конечном счете, чем больше Вы в состоянии созидания, тем чаще Вы выходите из состояния бессознательного ума к осознанности. Смысл самоосознания заключается в том, чтобы не позволять ни одной мысли, действию или эмоции, которые Вы не хотите испытывать, проходить незамеченными в Ваше подсознание. Развитая способность сознательно сдерживать эти состояния остановит запуск и активацию старых нейронных связей, связанных со старой личностью. Вы наблюдаете всё, что связано со старым «я», и причины, и следствия Ваших убеждений.

Кроме того, прекращая испытывать чувства, вызванные этими старыми мыслями, Вы перестаете подавать те же сигналы клеткам, условно идти тем же путем. Вы не даете телу вновь утвердить себя в качестве того же самого «я». И автоматом воспроизводить реакцию по умолчанию. Забудьте, что знали о себе раньше, если это мешает Вам верить в успех.

Вы не можете создать новую реальность, следуя привычкам «старой» личности. Вы должны в корне стать другим человеком, жизнь которого будет отражать Ваш **идеал**.

Наше тело – это глобальная сеть нейро – химических реакций клеток. Сознание – глобальная сеть поля, а люди – глобальная сеть, как Ваши клетки. Самосовершенствование позволяет пройти мнимые разногласия и взглянуть на жизнь в ее вселенском масштабе.

Система специально создала условия при полной, неконтролируемой нами, доминации ЛОЖного эго. Система сделала его паразитом, который постоянно требует всё больше средств для выживания, живя в иллюзии, что выжить без них невозможно.

Пища, топливо, деньги, как и любая другая форма средств существования – это энергия. *Человеческое сознание* – это электромагнитное поле энергии. Эгрегоры, о которых мы будем говорить в другой главе книги, создаются нами и т. д. На практике эта функция подсознания, именуемая «ложное эго», выбрасывает химические вещества, которые заставляют «хозяина» желать того, что Вам показали, на что Вас настроили и кормить этим подсознание, а само сознание морить голодом. В конечном счете – это целенаправленно парализует развитие творческих сил и делает невозможным достижение всех стремлений человека к самосознанию и свободе. Подавление естественных духовных и эмоциональных процессов приводят к диссонансу и не здоровой реакции, своего рода психической болезни. Эта эпидемия отображается в массах как коллективное бессознательное и действует как эпидемия, чума рабства. На этапе деволуции, когда в мире много угроз, у подсознания есть функция, вызванная необходимостью защищать себя. Если мы только растем, то на этом этапе деволуции мы уязвимы к хищникам. В этой системе подсознание плавают между ростом и защитой.

По своей природе людям свойственно расти, иначе не было бы городов и люди жили бы в пещерах по сей день. Но защита нужна только для того, чтобы помогать нам в момент опасности. Невозможно находиться в росте и защите одновременно, в одном случае доминирует подсознание, в другом сознание.

Когда мы видим, что нужно защищаться, гормоны стресса перекрывают кровеносные сосуды наших внутренних органов и других частей тела, необходимых для роста (орган = чакра). Кровь уходит от этих органов и рост останавливается, в этот момент мы готовы драться. Когда бой окончен, кровь приливает к органам и снова продолжается рост. Потому так эффективно работают войны. Человек так устает от блока своей естественной тяги к развитию, что не хочет никаких войн больше. Мир сегодня устроен так, что страх в нем присутствует 24/7, 365 дней в году. Что касается пропаганды шаблонов безнравственности, тело при страхе думает, что смерть может настать в любой момент, ему срочно надо привлечь самцов или самок и оставить потомство. Мозг при этом убедит Вас, что это Ваше осознанное решение. Потому без-

нравственность и разврат легко внедрить в массы, учитывая эти факторы. Страх всюду, СМИ трудится день и ночь, общество поддерживает их не здоровые идеи, а нейроны зеркалят. Нам также навязывают ложные ценности и тут же контролируют финансы, лишают нас возможности их иметь – очередной стресс. Тот, кто имеет возможность свободы покупок, обладает большим чеком, нон – стоп в делах и у него нет времени для развития. 24/7 эти гормоны стресса попадают в кровь, блокируя рост и возможность самосознания. Мы постоянно находимся перед выбором ДЕРИСЬ ИЛИ БЕГИ. Мы всегда готовы сорваться, вечно начеку, появляется проблема куда направляется энергия (куда внимание – туда энергия). Выходит, что большая ее часть уходит на защиту и блокирует наш рост. Невозможно ничего достигнуть всё время находясь в позиции войны и защиты.

А паразиты, сидящие наверху системы, те, кто управляют паразитической природой страха, хотят внушить нам, что только они могут нас защитить, а от нас нужно лишь молча подчиняться (Тому пример Корона). Болезнь ложного эго заставляет нас чувствовать себя обособленно от природы и людей. Но реально, разыгрываемая игра – это иллюзия, мы всегда можем открыть глаза и потребовать свАбоду, с которой мы рождены. Свободу, ограниченную только нашим вообРАжением.

Мы совсем забыли кто мы. Первое, что приходит в голову при этом вопросе – это роли: папа или мама, сын или дочка, разные статусы, банковские счета, названия, цвета кожи, политические взгляды, мужчина или женщина, верующий или атеист. Кто мы без всего этого? Ведь всё это – коллективный труд клеток, они делают все то же, что и мы и сами себя осознают. Так кто же мы в таком случае? Мы так привыкли идентифицировать себя с этим всем, что забыли, что мы это божественная искра, которой подчиняется каждая клетка. Мы упираемся, когда слышим что-то незнакомое о том, кто мы и злимся, виним других за эти данные.

Все человечество вместе использует коллективный ум, как доказанное Юнгом – коллективное бессознательное, так и поле для сознания. То же самое происходит в теле, когда триллионы клеток посылают единый сигнал. Возьмите семя голубой ели и скрестите его с Землей, вырастет не роза, не береза, не сосна, вырастет только голубая ель, а из ее семени такая же и никак иначе. Ибо вся программа, информация от предков, хранится в каждом семени. Может так и не проявиться никогда, но вся информация хранится внутри. Так и человеческое тело носит информацию, накопленную поколениями от самого первого Адама. И сознание носит в себе «семья» Творца. **Позвольте Вселенной проявляться через Вас.**

Подсознательные убеждения ограничивают человека по жизни, мешают ему реализоваться как личности. Сформированные убеждения, вместо того, чтобы помогать нам, наоборот несут разрушающий характер. Ваши базовые убеждения – это то, во что Вы искренне верите. В чём Вы убеждены, в то и верите, во что верите, то мир показывает Вам кино, в соответствии с вашей Верой.

В процессе познания себя стоят некие правила:

– За обозначениями должны быть образы, понятия и представления, которые соответствуют объективной информации

– При этом образы, понятия и представления о Вас должны соответствовать самим этим образам, т. е. представления должны быть истинными. За мнением должны стоять реальные факты. В противном случае – это всего лишь мнение.

Мир состоит из явлений. Явления существуют объективно, независимо от представлений человека о них. Человек воспринимает мир через органы чувств, однако явления недоступны человеку непосредственно в восприятиях, в сигналах его органов. Мир дан человеку в образах, понятиях и представлениях. Кроме явлений окружающего мира – объективной реальности, у каждого человека есть его субъективная реальность – это его мировоззрение: мир образов,

понятий и представлений. Любому человеку доступна лишь его субъективная реальность. «У наших у ворот» в реальный мир окружающей действительности «растёт чудо-дерево». «Не листочки на нем, не цветочки на нем», а образы предметов окружающего мира – «плоды дерева познания». Восприятие человеком окружающего мира – это процесс «вкушения» им «плодов дерева познания».

Учение о субъективной реальности – Учение о мире образов, понятий и представлений, составляющих сознание человека, в древности называлось Учением о «плодах дерева познания». Тайна сознания – это тайна восприятия человеком окружающего мира. Тайна сознания состоит в том, что сознание человека возникает в результате сборки образов – «плодов дерева познания». Потому наши убеждения о себе и мире напрямую зависят от тех образов, которые мы вкладываем, определяя свою личность.

Весь твой мир, все твои правила, всё в твоей голове. Твои реакции порождают не так сами данные и информацию, как именно мозг реагирует на эти данные и то, что он с этой информацией в дальнейшем делает. Мозг банально реагирует на входящую информацию и анализирует ее, базирясь на информации, которая была введена в него ранее. Если информация ЛОЖная, то и выводы ЛОЖные, но на этих выводах базируется всё наше восприятие внешнего мира и ВСЮ НАШУ ЖИЗНЬ.

«Создав человека, творец дал ему всё что нужно. Да, за свою короткую жизнь один человек, никогда не одолеет всех знаний, которыми обладает Творец, но в силах любого человека учиться использовать то, что ему дано».
Леонардо Да Винчи.

На самом деле ЖИЗНЬ не просто в ТВОИХ РУКАХ, ты не просто в твоих руках, ТЫ не просто часть ВСЕЛЕННОЙ, ТЫ и есть ВСЕЛЕННАЯ.

Убеждение – это элемент мировоззрения, придающий личности или социальной группе уверенность в своих взглядах на мир, знаниях и оценках реальной действительности. То есть программы – инструкции для мозга. Как они формируются, разберёмся по ходу книги.

ТЕПЕРЬ ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМ, КАКИЕ ИЗ НИХ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ НАС СЛЫШИТ С ДЕТСТВА, КАК ЭТО ОТРАЖАЕТСЯ НА САМООЦЕНКЕ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА, СТАНОВЯСЬ ЕГО ОКОВАМИ, ИЛИ НАОБОРОТ ПОДНИМАЯ ДО САМЫХ ВЫСОТ.

Выпишите основные убеждения, которые были сформированы в детстве. Что чаще всего Вам говорили родители, родственники, учителя и т. д?

Главные ограничивающие убеждения всегда связаны с самооценкой. Ты недостаточно хороша, чтобы получить это, ты недостойна любви, недостойна денег, счастья, ты глупа, ты должен(на) быть незаметным(ой), ведь никто не полюбит тебя такой, какая ты есть, ты же не похожа на этих женщин с глянца или голливудских фильмов. Важно отметить, что такие персоны, как Анджелина Джоли и т. д. – это шаблон, который распиарили маркетологи, чтобы продавать то, что Вам по факту не нужно, и вкусы в том числе. Не похожи Вы на главную героиню фильма «Лара Крофт», и что? И ничего! Все эти люди, сошедшие с обложек журналов и экранов телевизора не показатель красоты, а просто навязанные шаблоны. Чем Вы хуже? И кто это сказал? Это пустое. Этот пример является лишь аллегорией, и под него можно подставить любое сомнение в себе, не только вопрос связанный с внешними данными. Так или иначе, все эти образы стоят многим спокойствия, счастливой и полноценной жизни, здоровых отношений, хорошего места для реализации себя, мешают Вам в полной мере показать себя миру и

менять его! Заставляют вечно возлагать это на кого-то, словно Вы сами неудачники и второй номер. Избавьте себя от этих ЛОЖных «истин». И примите один простой факт!

ВЫ ЛУЧШЕЕ ИЗ ТВОРЕНИЙ БОГА! СОМНЕВАЕТЕСЬ В СЕБЕ, ЗНАЧИТ СОМНЕВАЕТЕСЬ В РАЗУМНОСТИ ТВОРЦА, ТОГО, ЧТО ОН СОЗДАЛ. СОМНЕВАЕТЕСЬ, ЗНАЯ КАК ОРГАНИЗОВАН МИР ВОКРУГ НАС?

Дайте возможность силам проявиться через Вас в явь (материальный мир), сделать её прекраснее через Вас. Вы не только тело, у Вас есть квантовая составляющая. Тело – это набор клеток с самосознанием, а Вы творящая сила вселенной. У Вас уже есть всё, чтобы получить жизнь своей мечты, без мужей, боссов, президентов и т. п. Возьмите наконец-то полную ответственность на себя, управляйте своей жизнью и подсознанием. Подсознание – тело, лишь иллюзорно отдельно от всего вокруг (все клетки связаны и знают все друг о друге – коллективное бессознательное, научный факт). А вот Ваше сознание постоянно связано со всем квантовым полем, оно и есть поле. Может возникнуть ощущение, что подсознание – это враг какой-то. Напротив, оно не враг вам, а скорее друг и помощник, вы его авторитет и некорректно его обучили. Перевоспитать его тоже в Ваших силах. Ваши убеждения и есть ваша судьба, но многие предпочитают сидеть в плену программ, сдерживающих Ваш успех во всех сферах. Вы просто знаете, как кто-то думал о Ваших способностях, кто-то решал, что нужно Вам, а что нет, кто-то думал как Вы выглядите, красивы ли Вы, полезно ли Ваше дело, реальна ли Ваша мечта, как Вы должна относиться к людям и миру, умный ли Вы человек и т. д. Всё это НЕ ИСТИНА – это банально чье-то мнение – видение, навязанное Вам. В какой-то момент времени вы поверили в это, а Ваше подсознание поверило Вам. Подсознание всегда подчиняется Вам, разгружает Вас, живет для Вас. Генерирует эти программы по умолчанию, а Вы есть причина, по которой оно ведет себя так или иначе. Вы и есть его учитель. Оно верит Вам, верит что так лучше. Запомните, Вы авторитет для него.

Мозг верит Вам в то время, как Вы почему-то верите кому-то о себе. Выйдите за рамки всего, что знаете о себе и мире вокруг тебя. Это всё просто чужие мнения, а не Ваши.

В каких из них Вы реально уверены сами? Какое из них делает Вас свободным и помогает расти, а не сдерживает в оковах?

Оставьте эти мнения их собственникам, эти мнения не стоят и ломаного гроша. Это самый важный шаг на пути к счастью. Сделав это, Вы точно поймёте, что способны на это. Способны на что угодно и достойны всего, во что сами верите.

Запомните простую формулу: **СТРАХ = МЕЧТА, БОЯТЬСЯ = МЕЧТАТЬ, МЕЧТА, В КОТОРУЮ ВЫ ВЕРИТЕ = РЕАЛЬНОСТЬ**. Вернемся к этому чуть позже. Суть вы поняли, самооценка и убеждения плотно связаны между собой, где одно порождает второе. Например внешность – пока Вы предвзяты к общественному мнению, здесь алгоритм прост и ясен. Если у вас есть много подтверждений отовсюду, что Вы – красивая женщина или мужчина, то ряд мыслей или оскорблений в адрес Вашей внешности пройдут мимо Вас. Вы просто подумаете, что человек болен или слеп раз не видит этого.

Но если подтверждений нет, начинаются проблемы. Или если Вы когда-то поверили, что Вы некрасивый или глупый человек и теперь, конечно, постоянно утверждаетесь в правоте.

Касаться это может чего угодно: ваших кулинарных или ораторских способностей, вашего ума, вашего профессионализма, вашей внешности или сексуальности, ваших талантов. Ваша самооценка уничтожается, а уверенностью в себе и не пахнет.

Всё очень усложняет тот факт, что нереально иметь высокую самооценку по всем фронтам жизни при этой системе будучи бессознательным. У всех нас так или иначе есть сильные и слабые стороны, которые можно определить по нашим результатам в разных сферах жизни. Тем не менее, эти самые результаты связаны с тем, что привили нам когда-то значимые для нас люди. Человеку трудно продолжать совершенствоваться в том, что, как Вам говорят, у Вас получается плохо, если он верит в это ничем не обоснованное мнение.

С чего начинаются изменения? Нужно просто сместить фокус внимания, «раздувая» позитивные подтверждения и обесценивая негативные. Без этих двух вещей повысить вашу уверенность в себе и изменить убеждения будет практически невозможно, а вот втоптать самооценку в землю – элементарно. Только аккуратно, не увлекайтесь. Позвольте себе слышать то, что действительно ценно, пусть порой и больно услышать. Как минимум, чтобы не «оглохнуть» к обратной связи от Мира и не променять адекватность на свою фантазию.

Сделать на практике нужно следующее:

Вспомните и выпишите все подтверждения тому, что Вы прекрасны(ен).

Я ПРЕКРАСНА(ЕН)

Мозг так научен, что ему нужны доказательства, чтобы во что-то поверить. В том числе, чтобы поверить самому себе. Бездоказательно поднять самооценку и изменить убеждения практически невозможно и в этом заключается главная проблема откатов после разных трансформационных тренингов, марафонов желаний, и аффирмаций. Сама аффирмация есть, желание есть, а подтверждения в голове нет. Сразу откат.

Мозг ищет подтверждения всегда – это любой положительный опыт или слова в нужном ему контексте. Любая наша уверенность или неуверенность, что мы креативны, красивы, умны или, наоборот, уродливы, глупы, хуже и т. д. Строится на многочисленных подтверждениях извне. Хотим этого или нет, но на практике все мы слышим голоса других, и эти голоса творят нашу самооценку так, как могут.

Начинайте сознательно вспоминать примеры из своей жизни, подтверждающие, что вы умны и т. д. Вспоминайте каждую положительную оценку от учителей, преподавателей, родителей или знакомых в своей жизни по любому поводу. Выписывайте это как победу. Распишите минимум 50 таких моментов. Хотите повысить уверенность в своей внешности? Вспоминайте все моменты, начиная с раннего детства, когда вам говорили, что вы красивы и т. д. А может, это были не слова, а знаки внимания их доказывающие? Ищите также подтверждения здесь и сейчас: во взглядах прохожих, в любезности коллег, везде. «Ищите и обретете», и выписывайте это. ПО ВЕРЕ ВАШЕЙ ВОЗДАСТСЯ ВАМ. Примените это к любому контексту, живите моментом, почувствуйте заряд энергии и подъем сил, развивайте эмпатию с этим новым собой. «Притворяйтесь, пока не станете».

ПРИМЕР:

СТАРОЕ УБЕЖДЕНИЕ – Я нашла(ел), что уверен(а), что если я буду с людьми такой, какая(ой) я есть, открытой(ым), любящей(им) и т. д., то люди сразу сядут мне на голову, начнут наглеть и пользоваться мной. Или просто не примут меня такой(им), я не буду как «кто-то». Это подтверждалось в моей жизни очень много раз.

НОВОЕ УБЕЖДЕНИЕ – Начинать проработку любого своего убеждения с размышления. Пример: «Какая разница кому там не нравится во мне «то-то», ну этим не нравится, а другим нравится. Это всего-то мнение, при том кого? Оно чем обосновано? Тот, кто сказал, что, профессионал в этом? Просто жертва чужих навязанных шаблонов, а паразитирует на открытых людях кто? Только гиены – стервятники. Я из-за них такая же должна(ен) быть? Да никогда. Я буду такой(им), какая я есть! Это моя жизнь! И она не такая долгая, чтобы мучить себя этим идиотизмом и играть какую-то роль, удобную другим или навязанную обществом. Я бог(иня), а не раб. И по принципу резонанса, когда я сам(а) не сомневаюсь в том, что я классная(ый) и генерирую эти волны, начнут магнитом притягиваться люди, которые соответствуют

этому новому мнению. Я не бандит(ка) и не террорист(ка) какая-то, чтобы меня не любить и не принимать. Не принимают – это их проблема. 95 %, себе жить не позволяют и мне пытаются мешать. Я не буду больше переживать об этом, потому что через 10 лет всё это будет неважно, а я сейчас потеряю время, проживая чужую жизнь. Мое сердце лучше знает кто я. Я буду открытой(ым), любящей(им), и такой(им) какая(ой) я есть, со мной будут только такие же люди. Цветок дарит аромат даже когда его топчут, солнце утром освещает одинаково каждого, какой бы он ни был. Я такая(ой), какая(ой) я есть. И меня полюбят и примут. Я проявление бога, я женщина или мужчина, я солнце и цветок, точка. Я **ВЫБИРАЮ БЫТЬ!**»

ИТОГ: Подставьте свой пример и разберитесь свои мысли, одну цель за один раз. Ощутите нового себя, это уже так, это уже Вы, запомните это чувство, возвращайтесь к нему при любом удобном случае. Мозг начнет делать это автоматом даже во время занятия другими делами и это будет так. ДЕЛАЙ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ 40 ДНЕЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Ваше окружение, в котором вы росли, и детство, привели Ваши убеждения и самооценку в такой вид, в котором они сейчас находится. Все их слова не имеют никакого смысла. Вы не в ответе за то, что Вам внушили первые 10–12 лет жизни, но Вы росли, набирались разума и можете сейчас это изменить.

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.