

Мария Пазнякова

# Я разрешаю себе жить



# Мария Пазнякова

# Я разрешаю себе жить

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=16856147](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=16856147)*

*ISBN 9785447441722*

## Аннотация

Если на пути самопознания вы стремитесь достичь полной внутренней гармонии, но, несмотря на все усилия, для полной трансформации сознания вам чего-то не хватает, то эта книга для Вас. В книге приведен очень простой и действенный метод, позволяющий полностью и безоговорочно достичь целостности и внутреннего равновесия, изменить свою жизнь к лучшему.

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Вступительная	6
Глава 2. Важность наших чувств и эмоций, как мы можем их использовать	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Я разрешаю себе жить

## Мария Пазнякова

*Высшим силам посвящается,  
т.к я четко уверена, что все осознания моей  
жизни происходят с их помощью*

© Мария Пазнякова, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Дорогие друзья, в этой небольшой книге я хочу вам представить метод трансформации сознания, помогающий достичь внутренней свободы и гармонии, обрести целостность, принять себя в полной мере. Осознав, в одной из медитаций, для себя этот очень простой и действенный метод, который за считанные секунды изменил все мое восприятие и мироощущения на полное, гармоничное принятие себя, давший мне ощущение полной целостности, я тут же захотела со всеми этим методом поделиться. Ну а так как я все-таки знакома хоть и с обширным, но все же ограниченным количеством людей, то описать его и распространить мне показалось замечательной идеей. Этот метод очень прост и поэтому, я думаю, что так или иначе он описан уже кем-то до меня, просто он не попался мне в тех книгах, которые я читала, или был описан в не доступной для моего восприятия форме. В конце концов существуют тысячи книг, о которых я даже и не подозреваю или которые предназначены не мне.

# Глава 1. Вступительная

Почти все книги, которые вы начнете читать, по саморазвитию, будут содержать описания, почему так важно принимать себя таким, какой ты есть, почему важно любить себя, а так же содержать различные методики, практики, медитации по принятию себя. Повторять чужие описания и методы я здесь не буду, просто скажу, что я с авторами этих книг согласна полностью и это действительно очень важно. Все эти методы, практики, медитации важны и, безусловно, нужны, я и сама провела кучу таких практик и медитаций, но так уж получилось, что мне они помогли только тогда, когда я их регулярно практиковала. У меня никак не получалось трансформировать в корне именно свое сознание, т.е окончательно изменить свои мысли. Я вроде принимала себя и любила, старалась найти свой внутренний баланс, стать лучше, научиться мыслить созидательно и снова и снова работала с негативными своими качествами, избавляясь от них различными методами, настраиваясь на позитив ну и т. д. Но, как только прекращала регулярные практики – все возвращалось на круги своя, как только практики возобновляла, то жила в ощущении любви и гармонии. Полагаю, этот путь знаком многим людям, ищущим внутреннюю гармонию и те, кто читает эти строки так или иначе его проходил.

Итак, несмотря на многолетнюю практику, у меня все время было чувство, что мне не хватает какой-то малости, чтобы изменить в себе окончательно восприятие мира.

А я очень хотела изменить свой внутренний мир, избавиться от чувства обиды навсегда, избавиться от гнева, раздражительности, научиться любить себя. Ведь первое, что понимаешь, встав на путь саморазвития – это то, что невозможно наполнить свой внутренний мир гармонией из вне, невозможно притянуть в свою жизнь то, чем не наполнен сам, изнутри. Потому что мир, который нас окружает, мы наполняем сами, состоянием своей души, и чтобы жить в гармоничном мире, нужно сперва привести в это состояние себя.

Проводя регрессии в прошлые жизни, я наблюдаю просто изумительные переплетения судеб и событий. Меня каждый раз продолжает восхищать и поражать своей масштабностью Высший Замысел всего происходящего. У меня изменился взгляд на мир, пришло понимание и осознание, что понятия добра и зла, к которым мы привыкли, очень по своей сути линейны. Во Вселенной все уравновешено и служит своей цели, все очень тонко взаимосвязано и нет ничего, что создано просто так или как-то неправильно. И у меня возникла мысль, что значит в чем-то, я просто неправильно подхожу к пониманию самой себя. Ведь я часть этой гармоничной Вселенной, в которой если что-то присутствует, то при-

сутствует для чего-то. И если я создана такой, какая я есть, со всеми своими чувствами и эмоциями, как положительными, так и отрицательными, то значит, я создана гармоничным и прекрасным существом и гармонии во мне нет только по одной причине, я неправильно себя воспринимаю. Отсюда сам собой напрашивался вывод, что работая над собой, все мои практики были направлены на отрезание, подавление одной части себя, которую принято считать негативной, чтобы за счет этого развить другую свою часть, которую принято считать позитивной. И это все равно, что обратиться к Творцу со словами – Ты создал меня негармоничной и неправильной, поэтому я сейчас исправлю Твою ошибку, уберу то, что плохо и заменю всем, что хорошо.

## Глава 2. Важность наших чувств и эмоций, как мы можем их использовать

Прежде, чем описать сам метод хотелось бы подчеркнуть важность всех наших чувств и эмоций. Потому что именно испытываемые нами чувства, эмоции наполняют нас определенным *Состоянием*, а уже это *Состояние* привлекает в нашу жизнь те или иные события, двигает нас на совершение тех или иных поступков. Если вы смотрели фильм «Секрет», читали книги по удивительной силе подсознания, то вам знаком закон притяжения – Мы притягиваем в свою жизнь то, о чем думаем, то, что содержится в нашем сознании и подсознании. Если хочешь что-то получить, то представь, что это у тебя уже есть, ведь Вселенная всегда готова дать нам то, что мы желаем и всегда дает нам то, чем наполнено наше сознание. Скажу больше, тут имеет значение не только наши мысли, так как Вселенная слов не понимает, слова, из которых состоят наши мысли, нужны, прежде всего, нам самим. Значение имеет то *эмоциональное Состояние*, которым мы наполняемся исходя из наших мыслей. Легко сбываются те мысли, которые наполнены соответствующими эмоциями. Поэтому и предлагается о желаемом думать, как о том, что уже есть, то есть наполниться *Состоянием*

# 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.