



Сергей Бородин

КОД ФЕНИКСА

ЗДОРОВЬЕ

ЭНЕРГИЯ

МЫШЛЕНИЕ

ТЕХНОЛОГИИ ИЗМЕНЕНИЯ СЕБЯ И СВОЕЙ ЖИЗНИ



ДИЗАЙН ЧЕЛОВЕКА КОД ФЕНИКСА



Сергей Бородин

**Дизайн Человека: твоя история
любви к себе: Код уникальности.
Код Феникса: Как изменить
свою жизнь за 3 месяца**

ИГ "Весь"

2022, 2015

УДК 159.9
ББК 88.6

Бородин С.

Дизайн Человека: твоя история любви к себе: Код уникальности.
Код Феникса: Как изменить свою жизнь за 3 месяца /
С. Бородин — ИГ "Весь", 2022, 2015

ISBN 979-5-94-438902-1

Дизайн Человека: твоя история любви к себе. Код уникальности
Дизайн Человека – это мощный, практичный инструмент, помогающий прожить свою жизнь каждому, кто им пользуется. Проживать свою жизнь – означает быть счастливым и реализованным во всех ее областях. Кто ты есть на самом деле? В чем твое предназначение? В каком направлении лежит твой путь и как тебе по нему идти? Дизайн Человека расскажет об этом во всех подробностях. Эту систему не случайно называют экспериментом, Дизайн Человека делает упор не на теоретическую составляющую, а на практическую. Да, разобраться в своем Дизайне очень весело, познавательно и позволяет глубоко узнать себя, но это так и останется на уровне ума, если вы не будете практиковать то, что узнали. Благодаря эксперименту, ваша жизнь изменится, как будто вы всегда носили дымчатые очки, а тут вдруг сняли, и мир оказался совсем не таким, каким вы себе его представляли, а намного лучше. Каждый из нас, без исключения, пришел в этот мир для того, чтобы прожить свою личную историю от души. Раз вы читаете эти строки, значит, пришло время. Амара Марина Маршенкулова Код Феникса. Как изменить свою жизнь за 3 месяца Можно ли кардинально изменить свою жизнь всего за 3 месяца? Сергей Бородин, успешный предприниматель, уверен: можно! Немного свободного времени и твердое желание измениться к лучшему – вот главные «ингредиенты» для создания вашего нового «Я». В книге автор предлагает провести 90-дневный марафон по улучшению своей жизни. На каждую из 13 недель вы получите задания и подробные инструкции, как их выполнять. В течение этого времени вы пересмотрите свой режим дня, научитесь основам медитации и упражнениям по развитию эффективной мозговой деятельности, избавитесь от повторяющихся негативных сценариев, сформируете у себя

позитивное мышление и обретете контроль над разными сферами своей жизни. Возможно, это звучит сложно – но на деле все просто! Главное – начать!

УДК 159.9

ББК 88.6

ISBN 979-5-94-438902-1

© Бородин С., 2022, 2015

© ИГ "Весь", 2022, 2015

Содержание

Марина Маршенкулова (Амара)	6
Отзывы	8
Об авторе	13
Предисловие от Перукуа	15
Введение	17
Твой путь начинается здесь	17
Моя история	17
Что ты знаешь о Дизайне Человека? Тест	18
Вечные вопросы: ответ есть	21
Что вы получите по завершении чтения этой книги? И есть ли завершение?	21
Карта Жизни	21
Интересный и важный момент	24
Глава 1	26
Манифесторы	27
Практика для проживания своего Дизайна для Манифесторов (и не только)	31
Генераторы	33
Манифестирующие Генераторы	36
Практика для Проживания своего Дизайна для Генераторов и Манифестирующих Генераторов (и не только)	40
Проекторы	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

**Марина Борисовна
Маршенкулова, Сергей Бородин
Дизайн Человека: твоя история
любви к себе. Код уникальности
Код Феникса. Как изменить
свою жизнь за 3 месяца**

**Марина Маршенкулова (Амара)
Дизайн Человека: твоя история
любви к себе. Код уникальности**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

* * *



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России

рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о близких, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский



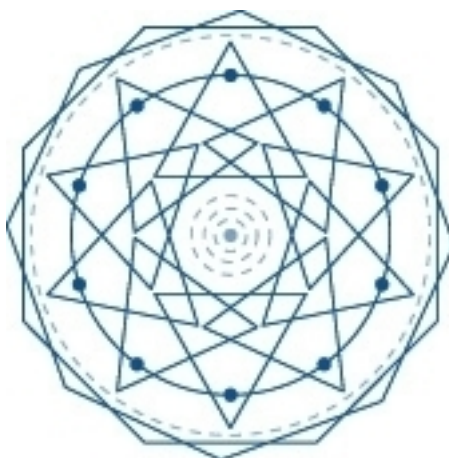
Дизайн Человека – это мощный, практичный инструмент, помогающий прожить *свою* жизнь каждому, кто им пользуется. Проживать свою жизнь – означает быть счастливым и реализованным во всех ее областях.

Кто ты есть на самом деле? В чем твое предназначение? В каком направлении лежит твой путь и как тебе по нему идти? Дизайн Человека расскажет об этом во всех подробностях.

Эту систему не случайно называют экспериментом, Дизайн Человека делает упор не на теоретическую составляющую, а на практическую. Да, разбираться в своем Дизайне очень весело, познавательно и позволяет глубоко узнать себя, но это так и останется на уровне ума, если вы не будете практиковать то, что узнали.

Благодаря эксперименту, ваша жизнь изменится, как будто вы всегда носили дымчатые очки, а тут вдруг сняли, и мир оказался совсем не таким, каким вы себе его представляли, а намного лучше.

Каждый из нас, без исключения, пришел в этот мир для того, чтобы прожить свою личную историю *от души*. Раз вы читаете эти строки, значит, пришло время.



ОТЗЫВЫ

«Сессия с Амарой дала мне чистый и наиболее простой способ интерпретации моей карты и практической информации, которую я теперь могу применять в своей повседневной жизни. Впервые я столкнулся с Дизайном Человека больше 20 лет назад. Мою карту изначально расшифровывал сам Ра Уру Ху, прародитель Дизайна Человека, и это дало мне основные представления о моем Дизайне. Но именно с Амарой мы углубились в детали, которые помогли мне в переменах, которые были необходимы. Амара очень терпеливая и заботливая, и сразу чувствуется, что она – человек, которому не все равно, что с тобой будет».

Анил Чандвани, мотивационный спикер, инвестор (США)

«Когда Амара озвучила мне мой „приговор“, я реагировала в два этапа. Сначала: „О боже! Как это возможно?“ Потом: „Как же мне этого не хватало! Спасибо, Вселенная!“ На втором этапе, который случился далеко не сразу, я поняла, что всю жизнь слишком много инициировала – и набила столько шишек! По Дизайну же мне нужно всего лишь...»

Валентина Ивушкина, редактор сайта *Yoga Journal Russia*, автор программы *Smart Detox*

«Участие в семинаре по Дизайну Человека с Амарой в Гоа стало для меня прекрасным опытом. У Амары спокойный, методичный подход к подаче знания и понимания Дизайна Человека и того, как использовать наш потенциал наилучшим образом. Ее подход – неосуждающий, что бы это ни было, и она всегда делает так, чтобы каждый участник был понят и принят. Она смогла создать такую атмосферу, где все было хорошо, – именно в таком виде, в каком оно было. Ее собственные примеры из жизни были очень полезны в проживании собственного Дизайна, и благодаря ее чувству юмора опыт, полученный на семинаре, был просто блестящим. Также хотела добавить про Генные Ключи, о которых узнала также благодаря Амаре. Благодаря им я действительно поняла очень многое о своих предыдущих отношениях и о том, о чем он никогда не мог мне сказать, чем не мог поделиться. В конечном итоге я поняла, что это была не моя и не его вина, что все произошло так, как произошло».

Сесилия Линдхольм-Ядав, воспитатель в детском саду (Швеция)

«Семинар по Дизайну Человека с Амарой в Гоа был незабываемым опытом. Это было мое первое погружение в эту тему, и энтузиазм Амары полностью поменял то, как я воспринимаю себя и других. Когда я начала замечать свои личные характеристики и поведение, которые так четко и правдиво описываются в Дизайне Человека, мне очень захотелось погрузиться в это поглубже, чтобы узнать о моей семье, улучшить взаимоотношения с ее членами и с самой собой. После семинара я прошла с Амарой онлайн-тренинг по более глубокому изучению Дизайна Человека. Это одна из самых захватывающих вещей, которые я когда-либо делала в своей жизни. Тренинг ответил на многочисленные вопросы, которые были у меня о себе и моих близких, и самое главное – это помогло мне доверять и полюбить

свою истинную природу. Более того, он обучил меня некоторым важным инструментам для навигации по жизни.

Я также получила детализированное чтение по Генным Ключам от Амары – после погружения в Дизайн. Он повел меня еще глубже в понимание самой себя. Замечательная штука в Генных Ключах также заключается в том, что, даже если бы я не знала своего Дизайна, Ключи все равно были бы очень для меня полезны. Я постоянно их перечитываю и каждый раз обнаруживаю что-то новое для себя, или оно просто напоминает мне о моей уникальности».

Юлия Уелбери-Романова, дизайнер интерьера (Литва – Англия – Индия)

«Не знаю, как и почему, но... Дизайн работает! Благодаря Амаре я открыл еще одну тропинку к пониманию себя».

Андрей Смолев, директор IT (Россия)

«Как истинный Генератор, случайно услышав о Дизайне Человека, почувствовала отклик! Сама вряд ли пошла бы изучать – так много информации, а вот чтение от Амары стало для меня откровением. Я получила ответы на важные вопросы о себе, которые заботили меня с самого рождения. Теперь я горжусь своей индивидуальностью и красотой своего Дизайна. Следующим чудесным откровением стали для меня Генные ключи! Амара, благодарю за теплоту и свет!»

Инна Купреева (Россия)

«Я знаю множество людей, которые часто повторяли фразу: „Как же важно возвращаться к себе“. Когда я слышала это, я не совсем понимала, что это значит, пока не познакомилась с Амарой, а вместе с ней с Дизайном Человека. До этого об этой системе мне рассказывал мой любимый друг Коля (популярный телеведущий программы „Орел и Решка“). И мне провели чтение. Сказать, что полученные знания – важная часть моей жизни, мало. Эффект от полученной информации гораздо больше. У меня ни разу в жизни не было ощущения, что человек, кто бы он ни был, даже самый близкий, до конца действительно знает и при этом понимает меня. А во время чтений с Амарой я поняла, что она меня знает. Каким-то чудесным образом, хотя мы виделись впервые в жизни и у нас нет общих знакомых. Она рассказала те факты обо мне, которые я не смогла бы сказать о себе сама по той простой причине, что я не очень люблю признаваться себе в слабостях и несовершенстве. Хотя Амара говорит, что *каждый* человек (!) уникален, совершенен и неповторим в своем проявлении.

Дизайн Человека и движение по нему помогают мне в моменте «здесь и сейчас», помогают видеть себя, быть собой и принимать свою индивидуальность, которой я, как выяснилось, раньше стеснялась и даже пугалась. Если раньше какие-то вещи, линия поведения и даже некоторые мои пристрастия казались мне лишними не из-за своих чувств, а исходя из логики „чтобы люди не говорили и что-то не то не подумали“, как это ни банально, то сейчас я восхищаюсь этим в себе. Я принимаю собственную уникальность и позволяю себе быть любой, самой собой, какой всегда хотелось быть. Какой я изначально и должна была быть. Просто я об этом забыла, пока путешествовала из детства в сегодняшние дни. Просто все мы забыли, какие мы настоящие. Со стороны наверняка сумбурно и эмоционально, но, если кому-то стало интересно узнать более подробно о системе Дизайн Человека,

обращайтесь к невероятной, чуткой и всепонимающей Амаре! Это лучше визитов к психологам, астрологам, гадалкам и пр. Проверьте сами. Узнайте уже себя! Тогда жизнь откроется совсем в новых, ярких красках!»

Марьяна Казанова, певица, продюсер (Россия)

«Спасибо Амаре, которая познакомила меня с Дизайном Человека и провела чтение. Как же быстро я получила ответы на все волновавшие меня раньше вопросы. Как же кардинально поменялось мое отношение к себе, к людям, окружающему миру в целом. Амара, ты открыла мне знание моей природы, научила определять правильную для себя стратегию принятия решений для любых жизненных задач (личные отношения, работа, бизнес...). Я убеждена, что каждый человек должен знать свой Дизайн и действовать по нему. Амара и Дизайн Человека помогут прийти к успеху самым коротким путем!»

Елена Двуреченская, владелица фитнес-клуба (Россия)

«Вчера встречалась с очень интересной личностью, ее зовут Амара. Девушка-космос! А космос я люблю. Она сказала мне, что умеет делать что-то очень волшебное и хочет показать это мне. Хм... я же и волшебство люблю! Мы встретились, и у нас полился разговор об очень сокровенном для каждого, а именно – о нашем предназначении в жизни и почему мы именно такие, какие есть, и что с этим делать. Думаю, что было бы неплохо, если бы мои родители знали эти вещи, когда я была маленькая... В общем, мы говорили о Дизайне – не одежды, а человека! Говорили о нашей уникальности, дарах, с которыми мы пришли в этот мир, и о многом другом. Порой все это казалось нереальным, но все так и есть, очень точно!»

Анастасия Бондарь, директор Академии Красоты (Россия)

«Я познакомился с Амарой в ресторане в Гоа, где она находилась со своими друзьями. Они весело проводили время, и вскоре я тоже к ним присоединился. За разговором я узнал о Генных Ключах и сразу же заинтересовался. Через короткое время, получив долгожданный файл, я погрузился в увлекательнейшее чтение о себе. В нем была некая сверхъестественная, необъяснимая и впечатляющая точность, которая объясняла мои личные качества, мои сильные и слабые стороны в положительном ключе. Я индеец, знаком с астрологией не понаслышке и в течение своей жизни часто с ней сталкивался, и она меня уже особо ничем не удивляла. Но чтение Амары очень сильно отличалось, это действительно была глубина, которая объясняла определенные сложные вещи таким простым и волшебным способом. Большинство вещей в этой жизни на самом деле просты. Это чтение помогло мне лучше понять себя, и это случилось особенно в момент, когда я чувствовал себя потерянным. Иногда все, что нужно, – это рука помощи, и именно этим и были для меня Генные Ключи. Я от души рекомендую работу Амары, особенно теперь, когда знаю ее лично, я чувствую и вижу, что ее сердце и интеллигентность могут помочь найти новые пути и решения, если это то, что вы ищете».

Пунит Канур, сценарист, актер (Индия)

«Сессии по Дизайну Человека с Амарой – одна из лучших вещей, которые я когда-либо делала. Я нырнула в это, на самом деле понятия не имея,

чего ожидать в результате. Я буду вечно благодарна за ту ясность и любящее руководство, которое она предоставила мне».

Анн Кристин Холтен, массажный терапевт, преподаватель йоги (Норвегия)

«Когда я впервые узнала о Генных Ключах, они показались мне сложными, и я сомневалась в том, смогу ли я использовать эту систему не только в личных целях, но и на рабочем месте. Амара казалась профессионалом своего дела и человеком, заслуживающим доверия, и я решилась заказать свое чтение Генных Ключей. Каково же было мое удивление, когда я получила такое полное и детализированное исследование! Я с легкостью погрузилась в чтение и мгновенно начала извлекать из этого пользу. Если мне что-то было непонятно, Амара сделала себя доступной для консультаций и ответила на все мои вопросы.

Описание и расшифровка различных Линий были не только правдивыми, но также дали мне подсказки и предоставили инструкции о том, как продолжать развиваться в различных направлениях, которые меня больше всего беспокоили. Описание моих Теней помогло мне прийти к новым способам преодоления некоторых личных проблем, с которыми я сталкивалась. Я очень хорошо знала о своих слабых и сильных сторонах, но до этого у меня не особо получалось превращать мои слабости в силу... Генные Ключи помогли мне и в этом. Я регулярно возвращаюсь к этому файлу, чтобы найти выход, когда чувствую, что где-то застряла по жизни. И каждый раз поражаюсь, насколько они эффективны... Не стоит сомневаться, Генные Ключи действуют безошибочно!»

Магали Шерьер (Франция)

«Чтение моего Дизайна Человека подтвердило многие аспекты моей личности, в которых я не была уверена, поскольку члены моей семьи часто критиковали меня за них, и поэтому мне казалось, что то, как я себя веду, и то, что мне нужно, – это неправильно. В связи с этим я часто пыталась подстроиться. Удивительно услышать о своих основных чертах характера и личности от человека, который тебя практически не знает, а просто видит твою Карту в Дизайне! Теперь я чаще слушаю свое нутро, которое помогает справиться с любой ситуацией или конфликтом. Я наконец осознала, как важно доверять своим инстинктам.

Еще для меня важным было осознать через Дизайн, что терпение – очень важный аспект моей личности. Для меня это было самым большим вызовом. Теперь я напоминаю себе о необходимости ждать и позволяю возможностям находить меня, а затем применяю свой Внутренний Авторитет. Было здорово узнать, что мне не нужно инициировать, а нужно откликаться на то, что предлагает жизнь. Смотрю на то, как я проживала жизнь раньше, и понимаю, что это имеет больший смысл. Именно тогда, когда я являлась инициатором, у меня было больше всего разочарований. Сочетание всего это помогает мне управлять своей жизнью в более удовлетворительном ключе. Спасибо, Амара. Спасибо, Дизайн Человека».

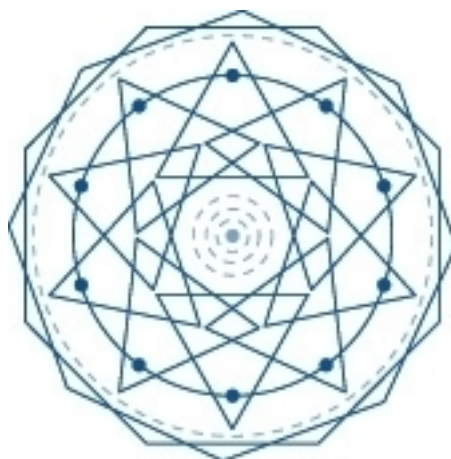
Карина Дейфел, Ph. D. (Германия – США)

«Наша сессия с Амарой была посвящена детям и как с ними взаимодействовать исходя из их Дизайна. Мы с супругой узнали, что нам нужно делать и как, чтобы это помогло нам в воспитании детей, в том, как мы

с ними общаемся и чего от них ожидаем. Мы однозначно рекомендуем Амару всем родителям для подобной сессии. Амара нарисовала детализированную картину, и я узнал в ее описании личность своих дочерей, все совпадало. Благодаря ее обратной связи я почувствовал и увидел ту красоту, которую несут в себе мои дети, а также узнал, как я могу поддержать их в том, чтобы они развивались наилучшим образом».

Никил Сингх, владелец крупной IT-компании (Индия – Германия)

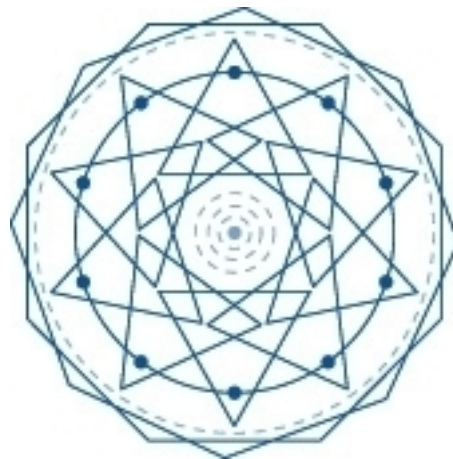
Большие отзывы – на humandesignyou.com.



Об авторе



Амара (Марина Маршенкулова) – автор книг «Дизайн Безоблачной Жизни: большая книга практик и медитаций от всего и для всего», «Сказки Ошо», «Osho's Tales», международный специалист в системах Дизайн Человека и Генные Ключи, учитель медитаций, мотивационный спикер и коуч, создатель англоязычных курсов, ведущий подкастов «Дизайн Безоблачной Жизни с Амарой» и *Happiness 101*. Она консультирует, проводит сессии, семинары и ретриты на английском и русском языках. Помимо сказок-медитаций, Амара пишет статьи, переводит и редактирует эзотерическую литературу, к которой лежит душа. Она является переводчиком, единственной прямой ученицей и представителем в русскоязычном пространстве самого известного специалиста в Дизайне Человека Четана Паркина. Также консультирует в Международном Медитационном Курорте Ошо в Пуне (Индия), крупнейшем медитационном центре мира. Подробную информацию об Амаре можно получить на сайтах humandesignyou.com и amaraprem.com.



Предисловие от Перукуа

Мы живем в мире, где практически каждый день приходится принимать важные решения. И каждому из нас хотелось бы, чтобы эти решения отражали наши настоящие интересы и устремления, а не были результатом сиюминутной прихоти. Отсюда, как и в древности, самым важным заветом является «Познай себя». И чтобы ему последовать, нужно посмотреть на себя со стороны. Но это проще сказать, чем сделать.

Одним из самых простых, удобных, глубоких и эффективных инструментов для того, чтобы посмотреть на себя «в зеркало», понять себя, признать свои сильные и слабые стороны, осознать наиболее правильные модели поведения и, наконец, влюбиться в себя с полной силой, является система Дизайна Человека.

Я знакома с этой техникой с 2013 года. Удивительно, но впервые я столкнулась с ней в России, где Дизайн Человека тогда только набирал популярность. Помню, как сама пыталась проанализировать свою карту, которую сформировала мне компьютерная программа. Это было забавно и крайне неуклюже. Не могу сказать, что я тогда толком поняла, что к чему. И на время оставила интерес к этой теме.

Дизайн Человека вернулся ко мне год спустя, когда мне сделали первое чтение. Опять же, это было начало эпохи Дизайна Человека в России, и в те дни первые чтения были весьма поверхностными. Но уже тогда я поняла всю глубину этого откровения, которое пришло в мир еще в 1987 году. Я почувствовала, что есть намного более значимые пласты знания, которые не были раскрыты в том «чтении».

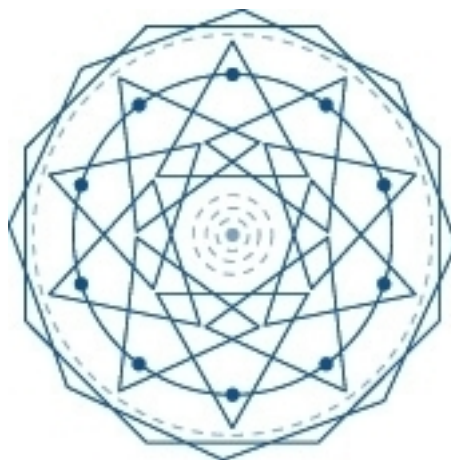
По удивительному стечению обстоятельств с Амарой мы познакомились в том же году, что и с Дизайном Человека. Тогда я была в концертном туре в Риге, и Амара брала у меня интервью для The Baltic Times. Помню, как мне очень понравилось это интервью за чашкой ароматного чая, оно было куда более осмысленным, чем традиционные для туров «Что вы представите нашей публике» и «Каковы ваши дальнейшие творческие планы». Мы разговаривали несколько часов, мне откликнулось и наше общение, и Амара как человек. Не случайно наши пути на планете были схожими. Мы оказывались в одних и тех же местах, будь то Индия, Москва или Краснодарский край.

Книга «Дизайн Человека: Твоя История Любви» раскрывает важную тему простым и понятным языком, что так нужно для каждого современника, кто хочет с необычной стороны посмотреть на себя в попытке понять, кем же она или он является, в чем же смысл жизни и как эту жизнь прожить наилучшим образом. Например, я Сакральный Генератор 1/3 на Кресте Майа, а мой муж Драго Сакральный Генератор 6/3 на Кресте Выравнивания. Что это значит? В этих простых словах заключен код счастливой жизни, который вы расшифруете благодаря книге Амары. В этом коде – карта к проживанию своей истины, где каждый из нас идет по своему уникальному пути и продолжает несказанно удивляться тому, как разворачивается к нему сердцем жизнь в каждое ее мгновение. Эта книга станет для вас откровением.

*С любовью,
Перукуа.
8 сентября, 2021 год
Москва*



С благодарностью к своему учителю Четану Паркину, который увидел во мне это раньше, чем я была готова признать



Введение

Твой путь начинается здесь

Дорогой друг, эта книга, которую ты держишь в руках, начала свой путь в Индии в 2017 году. Я проводила свой первый «живой» семинар по Дизайну Человека в Гоа, и одна из участниц подошла ко мне в обеденный перерыв и сказала, что хотела бы обучаться у меня этой системе. Я ответила, что мне нужно время на размышление. Хотя на самом деле время нужно было на *прочувствование*. Когда будешь читать книгу дальше, ты поймешь, о чем я¹.

Прочувствовав, я поняла, что готова. Так мы начали заниматься с Оливией (*здесь и в дальнейшем многие имена изменены для сохранения конфиденциальности*). Первый вариант курса был на английском языке, и мне было на нем очень комфортно, потому что Дизайн Человека я изучала также на английском и все термины были знакомы, понятны, прожиты. Мы занимались онлайн, и занятия колесили со мной из Гоа в Мумбаи, из Мумбаи в Москву, из Москвы в Нальчик, и затем снова в Гоа. Ученица выпустилась, опыт был колоссальным, и я решила создать полноценный онлайн-курс на английском языке.

Я не торопилась, у меня было все время этого мира, как я люблю периодически себе об этом напоминать. Когда учебник был готов, ко мне пришло письмо от человека, который нашел меня через книгу моего учителя Четана Паркина. Ему очень понравился подход Четана (как и мне), и после переписки Андрей стал моим следующим учеником. Только ему нужно было подождать, пока я переведу все мои «труды» на русский язык. Он подождал.

Затем появилась еще одна ученица. Ей тоже пришлось ждать, пока внутри созреет окончательный отклик, потому что уже довольно долгое время я жила по своему Дизайну и отсутствие отклика означало отсутствие энергии на ту или иную деятельность. Вскоре ты поймешь, как это работает, и сможешь пользоваться этим методом в каждой сфере своей жизни.

Таким образом, курс совершенствовался с каждым учеником, пока внутри не созрело следующее: сделать из курса книгу и поделиться своим опытом с большим количеством людей, сделать знание более доступным, распространить как можно дальше. Четан говорил мне, что в этом заключается моя миссия в этой жизни, и я наконец перестала этому сопротивляться.

Моя история

Я узнала про Дизайн Человека в 2008 году, но только в 2011-м вступила в свой эксперимент. Многие составляющие Дизайна (*Китайская Книга Перемен, астрология, индуистская чакровая система, Каббала*) пришли ко мне еще в детстве. Помню, как в 10 лет обнаружила на книжной полке у одноклассницы «И-Цзин» и переписала ее полностью в общую тетрадь. Помню, как танцевала индийский танец для конкурса красоты в семь лет, и «Бхагават-Гита», стоявшая на полке у моей учительницы, была моей детской мечтой. Помню, как в девятилетнем возрасте изучала астрологию Линды Гудмен и удивлялась, как хорошо она меня понимает.

Я никогда не планировала сделать Дизайн Человека работой своей жизни. У меня уже была любимая профессия, которая позволяла мне путешествовать по миру и работать удаленно: на тот момент я преподавала английский по скайпу и была журналистом-международником. После окончания второй магистратуры в США я планировала писать романы о любви и преподавать в американском университете.

¹ На протяжении всей книги мы иногда на «ты», а иногда на «вы», по ощущениям.

Знакомство с моим учителем Четаном Паркином, когда я жила в ашраме Ошо в Пуне (Индия), перевернуло мою жизнь. Я нашла его книгу в интернете случайно, и с первого взгляда она стала моим настольным учебником. Когда спустя два года, в очередной раз перелистывая его книгу, я случайно (!) увидела, что она посвящена Ошо (!!), я решила написать ему письмо. Он ответил в тот же день. Завязалась переписка. В результате я перевела его первую книгу «Дизайн Человека» для крупного издательства в России, затем вторую, а в третьей стала научным редактором. В промежутке между этим я писала свою первую книгу «Дизайн Безоблачной Жизни», в которой объединила Дизайн Человека и медитации.

Во время нашего общения Четан практически сразу стал говорить мне, что я буду этим заниматься. Признаюсь, я долго сопротивлялась. Четан кивал головой и продолжал начинать предложения следующим образом: «Когда ты начнешь читать Карты...» Затем стали происходить спонтанные расшифровки Карт среди друзей, которые удивляли даже меня саму. Опуская все мистические происшествия, которые произошли со мной в тот период, лишь добавлю, что в конце концов Четан сам предложил обучить меня всему, что знает. Тогда я поняла, что ни при каких обстоятельствах не могу отказаться от такой возможности. Был отклик, хотя и не было понимания почему. Тем более что это было приглашение от Проектора. Эти слова пока могут не вызвать у тебя должной реакции, но после знакомства с этой книгой ты все поймешь.

Так и получилось, что Дизайн Человека, Генные Ключи, консультации, обучение медитациям и практикам осознанности, а также написание книг обо всем этом стало моей работой и жизнью. А благодаря знанию английского языка это распространилось во все уголки нашего мира.

С 2014 по 2020 год я жила между Индией и Россией, занимаясь тем, что люблю и к чему была расположена с самого детства. Эта жизнь стала возможной благодаря проживанию своего Дизайна. У тебя – свой уникальный путь, и, если ты будешь ему следовать, все получится.

Сейчас, прежде чем ты окунешься в исследование своей уникальности, предлагаю пройти следующий тест. Насколько ты понимаешь, что такое Дизайн Человека и с чем его едят? Вопросов всего 16, и отвечать на них интересно и познавательно. Ответов на каждый вопрос может быть один, несколько или вообще ни одного! **Отвечай так, как чувствуешь, а не так, как думаешь.** Этот совет в проживании своего Дизайна пригодится еще не раз!

Что ты знаешь о Дизайне Человека? Тест

1. Что Дизайн Человека может рассказать обо мне?

- а) Мое будущее.
- б) Мое прошлое.
- в) Помимо всего прочего, Дизайн Человека – это о том, как проживать свою жизнь наилучшим образом в настоящем.
- г) Честно говоря, не понимаю, о чем все это. Дизайн чего?

2. Дизайн Человека помогает справляться с обусловливанием. Как?

- а) Обусловливание? Первый раз слышу это слово.
- б) Дизайн Человека возвращает нас к своей природе. Таким образом я разобусловливаюсь, т. е. становлюсь собой.
- в) Дизайн Человека меняет мою личность. Так я и разобусловливаюсь.
- г) Нужно узнать много чего, прежде чем разобусловиться. Иначе постигнет неудача.

3. В конце концов, что такое обусловливание?

- а) Это про создание условий, дающих возможность управлять поведением человека.
- б) Иностранное слово, которое не имеет ничего общего с темой этой книги.

в) В Дизайне Человека обусловливание играет ключевую роль, поскольку именно оно мешает нам проживать свой Дизайн.

г) Обусловливание – это то, что нам навязано обществом, ценностями семьи, школы, традиций.

4. Дизайн Человека – это объединение науки, эзотерики и следующих древних традиций:

- а) Каббала, «И-Цзин», чакровая система и астрология;
- б) суфизм и Каббала;
- в) это новый тип астрологии;
- г) ни один из вариантов не подходит.

5. Каббала – это...

- а) мистическое течение в христианстве;
- б) мистическое течение в иудаизме;
- в) мистическое течение в исламе;
- г) очень близко к каннибализму. Не могу понять, как Мадонна попала под их влияние.

6. Согласно Дизайну Человека, все человечество подразделяется на Пять Типов. Это Манифесторы, Генераторы, Манифестирующие Генераторы, Проекторы и Рефлекторы. Каков девиз Манифесторов?

- а) «Если не я, то кто?»
- б) «Я хочу, чтобы все было по-моему!»
- в) «За дело!»
- г) Манифестору не нужен девиз. Они слишком круты для этого.

7. Раз уж мы заговорили о девизах, какой он у чистых Генераторов?

- а) «Слушай свое нутро».
- б) «Слушай свое сердце».
- в) «Слушай свой ум».
- г) «Слушай свою маму».

8. Какой девиз у Манифестирующих Генераторов?

- а) «Не злите меня, просто делайте, как я говорю».
- б) «Дождись момента истины».
- в) «Я мыслю, следовательно, я существую».
- г) Это единственный Тип в Дизайне Человека, у которого сразу три девиза.

9. Какой девиз у Проекторов?

- а) «Дай мне свою энергию, и я подарю тебе мир».
- б) «Дашь ты мне свою энергию или нет, я все равно ее возьму. Я такой, что поделаться».
- в) «Признай меня и пригласи».
- г) «У тебя есть энергия, а я знаю, как ты ее можешь использовать. Давай работать вместе».

10. Какой девиз у Рефлектора?

- а) «Четкое видение».
- б) «Жизнь согласно лунному циклу».
- в) «Не принимать поспешных решений».
- г) «Я – тот, где я живу и с кем».

11. Согласно Дизайну Человека, каждый из нас обладает определенным способом принимать решение, приносящее самореализацию во всем. Это называется Авторитет. Выберите один вариант, который НЕ подходит для принятия решения.

а) Внезапное решение – предварительно не думать, не созерцать, не медитировать. б) Я должен делать то, что говорит мне сердце – не мой ум, не мои родители и не мой начальник. в) Я должен принимать решение после тщательного взвешивания всех «за» и «против». г) Мое решение зависит от лунного календаря, с которым я сверяюсь каждый день.

12. Дизайн Человека был «загружен» в одного замечательного канадца по имени Ра Уру Ху. Где и когда это произошло? И кто с ним в этот момент находился?

а) Он был со своей собакой Барли Бейкером. Случилось это в январе 1987 года на Ибице в Испании. б) Ра был со своим попугаем Куку Чартером. Это случилось в мае 1989 года в Гоа, Индия. в) Он был со своей кошкой Мау. Это случилось в декабре 2005 года на Гавайских островах, в США. г) Он был один. Случилось это летом 1910 года в Канаде.

13. Китайская «Книга Перемен» очень старая. Насколько старая?

а) Ей больше 200 лет. б) Ей больше 2000 лет. в) Ей больше 5000 лет. г) Не такая уж она и старая. Ее написали большевики в прошлом веке и продали китайцам.

14. Главная идея Дизайна Человека заключается в том, чтобы проживать свою истинную природу. Как много времени требуется, чтобы разобусловиться и вернуться к своей природе? Почему столько?

а) Пять лет. Потому что так надо. б) Три года. Красивая цифра. в) 10 лет. И это долгий и нудный процесс. г) Семь лет. Столько же времени на обуславливание требуется, поэтому логично, что и разобуславливание занимает столько же.

15. Согласно Дизайну Человека, у нас у всех есть бессознательные и сознательные черты. Как мы можем использовать наши бессознательные черты наилучшим образом?

а) Они бессознательные, это значит, что я не могу их использовать. б) Дизайн Человека этому не учит. в) Бессознательное – на то и бессознательное: оно есть, мы его излучаем, но используем без осознанности. Надо повышать уровень осознанности. г) Мы не используем бессознательные качества, это они нас используют.

16. Дизайн Человека рассказывает нам о динамике наших взаимоотношений: как сделать эти отношения успешными, что нас привлекает друг к другу, почему у нас могут возникать проблемы и многое другое. Рассказывает ли Дизайн Человека о нашей совместимости?

а) Да, Дизайн Человека говорит нам, с кем мы должны встречаться, а с кем нет. б) Да и нет. Дизайн Человека рассказывает нам о совместимости, но дает нам пространство для открытий, и особенно важным фактором является уровень осознанности партнеров. в) Да и нет. Дизайн Человека показывает нам фактор совместимости, но оставляет выбор за нами. г) Нет. Дизайн Человека не волнует, совместимы мы или нет. С ответами можно свериться в конце книги в приложении.

Вечные вопросы: ответ есть

У вас когда-нибудь возникал вопрос, кто вы на самом деле? Если бы вы знали ответ на него, сразу стало бы понятно, почему книга называется «Твоя история любви». Дизайн Человека рассказывает вашу историю лучше кого бы то ни было, раскрывая вашу истинную суть, освещая путь, который усеян дарами и талантами. Это история о том, как стать лучшей версией себя. Что бы именно вы ни узнали на этом пути самопознания, вам понравится то, что вы узнаете. Это неизбежно. Каждый из нас, без исключения, пришел в этот мир для того, чтобы прожить свою личную историю от души. Раз вы это читаете, значит пришло время. Дизайн Человека называют экспериментом, потому что он направлен не на теоретическую составляющую, а на практическую. Да, узнавать ментально про свой Дизайн очень весело, познавательно, глубоко, но это так и останется на уровне ума, если вы не будете практиковать то, что узнали. Об этом я скажу еще не раз.

Что вы получите по завершении чтения этой книги? И есть ли завершение?

Ответ разнится от «ничего» до «всё», и разница только в том, будете ли вы практиковать то, о чем прочитали, или нет. Если вы впитаете в себя это знание и будете практиковать все, о чем здесь говорится, то получите следующее:

- жизнь в совершенно новом, лучшем качестве. Это как будто вы всю жизнь носили дымчатые очки, а тут вдруг сняли, и мир оказался совсем не таким, каким вы себе его представляли, а намного лучше;
- улучшение взаимоотношений с людьми – близкими и не очень, которые строятся на уважении, терпении (не толерантности!), понимании, принятии;
- эмоциональную ясность, отсутствие внутреннего раздора, а если он и появляется, вы будете знать, что с этим делать. А когда у нас есть эмоциональная ясность, все важные решения принимаются легко, просто и, самое главное, так, как нужно именно вам. Об этом вы тоже узнаете;
- знание о том, кто вы есть на самом деле, которое перевернет ваше понимание о вашей уникальной природе и наконец-то откроет истинное значение фразы «будь собой»;
- вы поймете, для чего вы пришли на этот свет;
- вы увидите свой потенциал во всей красе, свою мощь во всей красе, свою внутреннюю силу во всей красе и, самое главное, будете знать, что с этой всей красотой делать;
- много чего еще, от чего ваша жизнь станет более насыщенной, радостной, осознанной, полной любви, здоровья и благополучия, а чувство счастья будет накатывать все чаще и чаще. Есть вещи, которые невозможно облечь в слова. Вы это тоже поймете в процессе практики;
- осознаете, что все только начинается!

И я снова хочу подчеркнуть, что все это возможно **только** на практике. И *только* с ответственностью, которую вы берете на себя прямо сейчас, прямо здесь, за то, как вы воспользуетесь этим волшебным, не побоюсь этого слова, знанием. К этой важной теме мы тоже еще вернемся.

Карта Жизни

Мы сразу начинаем с практики, то есть с составления карты Жизни. Ее называют по-разному – Бодиграф, Рейв-карта (изначально это было *Ray of Love* – «луч любви», и постепенно

сократилось до Rave). Мы же будем называть ее **Карта Жизни**, как учил меня Четан. Именно с нее начинается наш путь в эксперимент под названием «Проживание своего Дизайна». В Карте Жизни зашифрована информация вашей ДНК – всего, что передали вам родители, предки, воплощения в прошлых жизнях. На первый взгляд она может показаться очень сложной и непонятной, но наша задача состоит в том, чтобы разобраться со всем этим и сделать ее понятной, простой и практичной для тебя.

Для начала ознакомимся, как выглядит твоя Карта Жизни. Для этого пройди по следующей ссылке и заполни все поля для создания своей Карты – это бесплатно:

https://jovianarchive.com/Get_Your_Chart

Обрати внимание, что там все на английском языке. В русскоязычном интернете также можно найти ресурсы для составления своей Карты. Для этого просто нужно вбить в Yandex или Google «сделать свой бодиграф».

Форма для заполнения

1. Имя

2. Дата рождения

3. E-mail

4. Время рождения

5. Место рождения

После того как ты заполнишь и скачаешь свою карту, у тебя получится что-то вроде этого (для примера взята Карта одного из моих клиентов):

Chart Properties

Данные Карты

Type: Generator

Тип: Генератор

Strategy: To Respond

Стратегия: Откликаться

Not-Self Theme: Frustration

Тема ложного «Я»: Фрустрация

Inner Authority: Sacral

Внутренний Авторитет: Сакрал

Profile: 1/3

Профиль: 1/3

Definition: Single Definition

Определенность: Единичная Определенность

Incarnation Cross: Right Angle Cross of The Sphinx 7/13 | 2/1

Инкарнационный Крест: Правуюгильный Крест Сфинкса (см. рис. ниже)

Получилось?

Это твоя Карта Жизни, в которой заключено *море информации* про тебя. А именно:

- кто ты есть на самом деле;
- как ты взаимодействуешь с миром и другими людьми;
- какой ты в отношениях и что очень важно знать твоему партнеру о тебе, а тебе о своем партнере, чтобы ваши отношения были успешными и любящими;

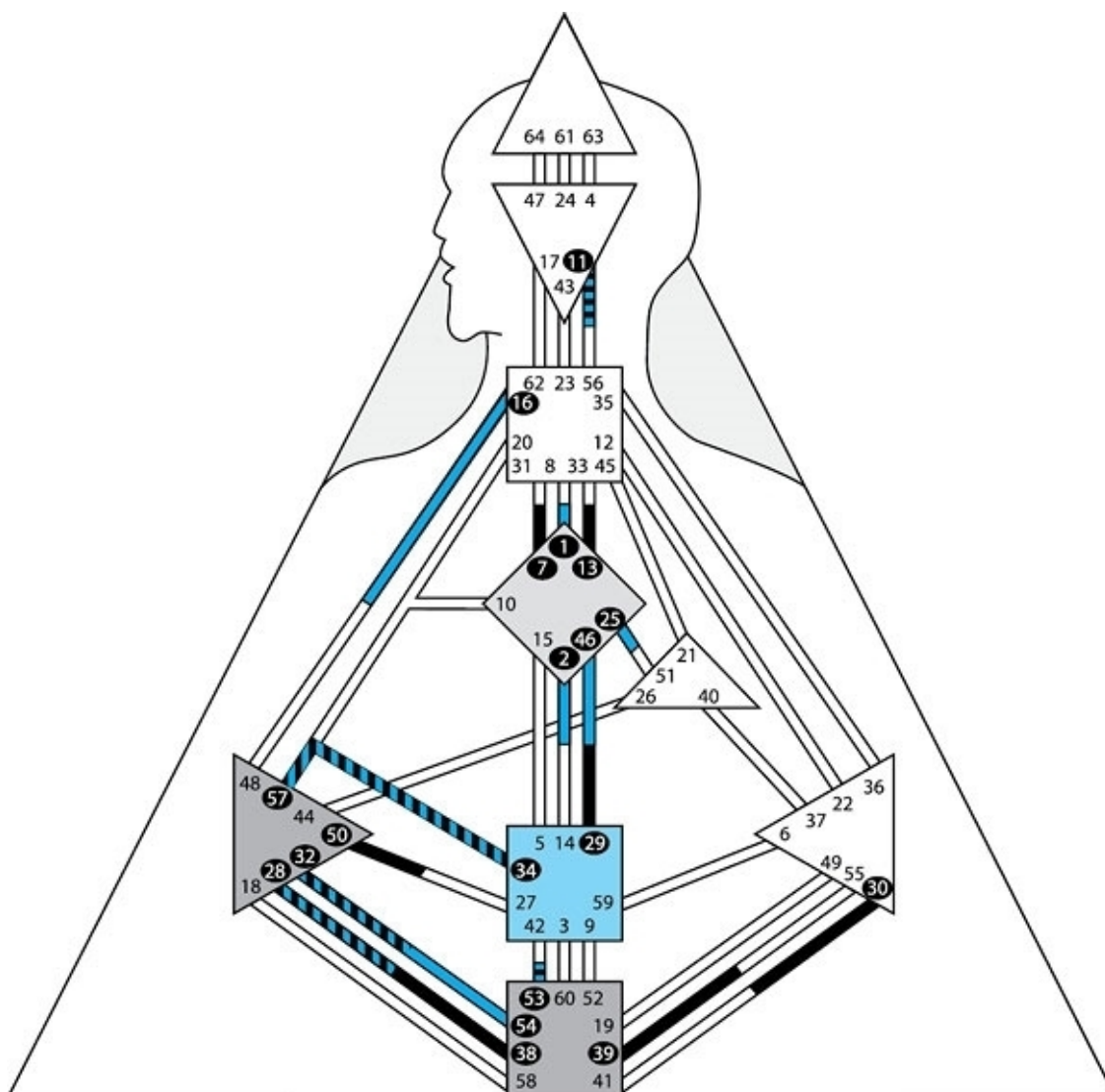


Рис. 1

- как именно тебе следует принимать решения, которые всегда верны для тебя (а значит, и другим в конечном итоге будет от этого только лучше);
- в каких жизненных областях ты обуславливаешься больше всего, где на тебя могут влиять другие и что с этим можно сделать (и надо ли);
- твои постоянные источники энергии: в чем они заключаются;

- в чем ты силен(-на), где кроются твои таланты и дары;
- твое здоровье: сильные и слабые стороны;
- твое жизненное предназначение;
- определенная тема, протекающая на протяжении всей твоей жизни, и что с ней делать (и надо ли);
- многое другое, потому что невозможно просто по пунктам перечислить всю информацию, зашифрованную в этой уникальной Карте.

Интересный и важный момент

Для дальнейшей работы предлагаю также сделать Карты Жизни людей, с которыми ты взаимодействуешь на постоянной основе. Это может быть твой любимый человек, папа/мама, начальник, друг/подруга, сын/дочь и проч. Узнавая о себе, ты также будешь узнавать о своих близких людях, и я не побоюсь повториться, когда скажу, что практика полученных знаний улучшит твои взаимоотношения. Количество Карт – не ограничено, чем больше, тем лучше!

Но!

Прежде чем делать Карты Жизни своих близких и знакомых, помни следующее.

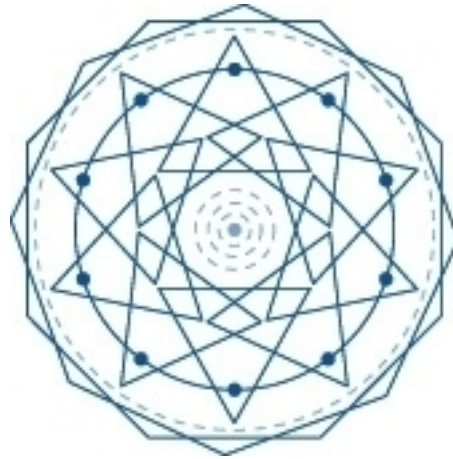
Твой эксперимент в Дизайне Человека рассчитан на то, что именно ты будешь проживать свой Дизайн. На это нужно время. Для этого нужен опыт, и только практика поможет раскрыть его. Поэтому, прежде чем ты начнешь рассказывать всем подряд об их Дизайне (а это вполне естественное желание), важно не просто знать, о чем говоришь, а иметь опыт проживания своего Дизайна. Его невозможно влить внутривенно. Его невозможно пропустить только через ум и понимание. Только через проживание ты сможешь вновь стать тем, кто ты есть на самом деле.

Карты Жизни всех близких мы делаем не для того, чтобы рассказывать им об их Дизайне. Да, возможно, что в будущем ты станешь профессиональным аналитиком в Дизайне Человека, и это здорово. Но на данном этапе эти Карты нужны для того, чтобы ты увидел разницу и сходство между собой и другими. Это очень поможет в исследовании себя. Это также поможет тебе принять других людей, а вследствие этого твои отношения с другими станут гораздо лучше. Но это не для того, чтобы вешать на других ярлыки, а также не для того, чтобы обучать других до тех пор, пока ты не прожил продолжительное время в своем Дизайне, не практиковал его и видел положительные результаты. Ответственность на том, кто знает... То, что не прожито, не работает.

Если тебе неизвестно точное время рождения, рекомендую обратиться к ведическому астрологу (джйотиш), чтобы его вычислить, как в свое время это сделала я. Этот процесс называется ректификация времени рождения. Время рождения очень важно для составления точной Карты Жизни. При обращении к астрологу важно знать следующее:

- дата рождения;
- примерное время рождения или хотя бы время суток;
- профессия;
- рост, телосложение;
- цвет волос, цвет глаз;
- замужем/женаты или нет (даты);
- есть ли дети, были ли аборты, выкидыши (даты);
- росли ли вы в полной семье, есть ли братья, сестры;
- болезни или операции (даты).

Может быть, понадобится что-то еще, но это основное.



Глава 1

Типы, или Как ты оперируешь в этом мире

Когда Четан обучал меня Дизайну Человека, у меня была масса вопросов. На каждый из них он отвечал со свойственным ему чувством юмора. Помню, что и само обучение началось со смеха. Перед тем как мы начинали наши онлайн-занятия, я должна была получить от него посылку из Калифорнии с учебниками и дисками. Пока я с нетерпением ждала, мама чуть было не отправила ее обратно. Дело в том, что на посылке было написано «Амаре», и мама сказала почтальону, который лично доставил посылку, что такие у нас не живут! Благо я проходила мимо и буквально бросилась на почтальона!

А вопросы у меня были в связи с тем, что подход Четана отличался от общей школы Дизайна Человека. Бывало, я бежала к нему с вопросом: «Это правда, что нужно спать всегда только одному, да еще и убедиться, чтобы в радиусе трех метров не было ни одного человека, иначе все на тебя влияют своими аурами, а это не есть хорошо?» Четан смеялся и отвечал. Самый главный ответ я получила позже: «Проверь сама, поэкспериментируй и посмотри, что выйдет». Этот совет помог мне во всем. Таким образом, в процессе у меня родился свой подход, свое понимание, которое я хочу передать вам с той целью, чтобы через него у вас родился свой подход, свое понимание, свой опыт.

Дизайн Человека – не статическая система, она развивается с каждым человеком, который через нее проходит, и, когда вы начнете практиковать, сами в этом убедитесь.

Так у меня родился подход «Д’Артаньян и Три Мушкетера». Три Мушкетера – это Тип, Ложное «Я» и Авторитет, а Д’Артаньян – это Профиль. Очень часто я вижу, как экспериментирующие в Дизайне сначала исследуют свои Центры, идут в Каналы и Ворота и только потом не солоно хлебавши возвращаются к Авторитету и Типу. Не скажу, что это неправильно, а только подчеркну, что это непрактично. Чтобы понимать Центры глубже, нужно знать свой Тип. Чтобы глубже понять свои таланты, нужно знать свою Стратегию, которая помогает этим талантам развиваться. Один и тот же Канал у Проектора и Генератора работает по-разному, один и тот же Канал у Генератора Сакрального и Генератора Эмоционального работает по-разному. И это важно учитывать.

Что в подходе «Д’Артаньян и Три Мушкетера»? Это верхушка айсберга, которая откроет вам весь айсберг. Это очки, через которые вы увидите себя настоящего, как бы странно это ни звучало. Это то, что неотступно следует за вами и с вами и будет мешать, если вы не обратите на него должного внимания и не воспользуетесь его дарами.

Знакомство со своей Картой Жизни мы начинаем с исследования своего Типа. Что это такое? Это то, как нам необходимо оперировать в этом мире, если мы хотим получить удовлетворение во всех областях. Наш Тип – это также об уровне энергии, которая нам дана в этой жизни, и как с ней обращаться.

Все мы разные. Но обусловливание сделало свое дело, и мы изо дня в день действуем через силу, через то, что нам говорят другие, читая книги и впитывая советы, которые больше подходят нашему соседу, чем нам. Пора познакомиться с *собой*!

Все население планеты подразделяется на **Пять Типов**. Это:

- 1) Манифесторы,
- 2) Генераторы,
- 3) Манифестирующие Генераторы,

- 4) Проекторы,
- 5) Рефлекторы.

Кого-то из нас больше, кого-то меньше, и этому есть свое объяснение, которое мы постепенно будем раскрывать. Меня не раз спрашивали, мол, как так, столько миллиардов людей, а Типов в Дизайне Человека всего пять.

Дело в том, что это только самая верхушка айсберга, из которой состоит Дизайн Человека. Дальше информация становится все более и более персонифицированной. К тому же население планеты также подразделяется на людей по типу кожи, ведь так? Люди бывают черными, белыми, желтыми, красными и так далее. Это не про дискриминацию, а про простое определение фактов.

Как я уже сказала выше, кого-то из нас больше, кого-то меньше, и на это есть свои причины, которые мы будем разбирать далее. А пока расставим процентное соотношение.

Манифесторов примерно 8 %,

Генераторов около 37 %,

Манифестирующих Генераторов около 33 %,

Проекторов приблизительно 21 %,

Рефлекторов чуть меньше 1 %.

Мы начнем свое знакомство с Манифесторов, и чуть позже вы поймете почему!

Манифесторы

Их невозможно не заметить, они всегда выделяются из толпы. Да и в толпе они находятся не любят. Они неутомимы. Они запускают активность в других людях. Они злые, и это совсем неплохо для них, так как злость для необусловленного Манифестора, который проживает свой Дизайн наилучшим образом, является топливом для действия. Они скоростные. Они уже развили скорость 200 километров в час, в то время как другие только продирают глаза, просыпаясь поутру. В прошлые века это были короли и правители, которые хотели, чтобы все было сделано согласно их желаниям и планам.

Что мы имеем на сегодняшний день?

Сегодня Манифестор видит мир, который вышел из-под его контроля. То есть рабов больше не существует, управлять, по сути, нечем. Разве что сотрудниками в своей компании. Или страной. Неудивительно, что многие президенты являются Манифесторами.

Что делать, если ты не президент?

Ты останешься Манифестором, несмотря ни на что. Ты все так же можешь достигать всякого рода вершин, просто на этот раз можно взглянуть на все это по-другому. Чтобы это сделать, отправимся в детство.

Детство

Чтобы понять взрослого Манифестора, стоит заглянуть в его детство. Ребенок-Манифестор пришел в этот мир с миссией его исследовать и посмотреть, как далеко он простирается. Чаще всего они начинают ползать раньше, чем остальные дети, начинают разговаривать раньше, чем другие дети, и выражают свой гнев определенным способом, если не получают того, чего хотят. Они также ломают вещи. А как же иначе малыш-Манифестор может узнать,

что находится внутри этого телевизора? Помню, как соседский мальчишка-Манифестор пяти лет разобрал часы, которые ему дали поддержать на пять минут.

Важно знать про детство Манифестора, чтобы понять, что им движет и что с этим делать (и надо ли с этим что-то делать). Манифестора в детстве часто «ломают» родители – не потому, что они плохие, никак нет. Это происходит потому, что они не знают, что делать с неумейной манифесторской энергией, бьющей через край. Манифестор – это «неудобный» ребенок, который не любит сидеть на месте, как «все нормальные дети». Поэтому если родитель сам не Манифестор, то ему придется несладко, если он не научится относиться к своему маленькому чаду с уважением. Относиться к ребенку с уважением – значит применять к нему индивидуальный подход исходя из его природы.

Марина (Эмоциональный Генератор 6/2) – мать двоих подростков Манифесторов 6/3. Она рассказывает о своем опыте воспитания так:

В детстве с ними было намного проще, чем сейчас, в подростковом периоде. Наверное, сейчас это гормоны и все, что с ними связано. Я объясняла, разговаривала, общалась, и это работало. Сейчас я замечаю, что если общаюсь с ними нормальным тембром голоса, без авторитарности, а на равных, то они слышат меня. Но как только я включаю позицию «я умнее-мудрее», они закрываются. Еще нам помогало то, что я называю правом выбора. Когда мы с детьми заходили в магазин, я говорила: от этой машинки до другой входит в наши ценовой лимит, и из них вы можете выбрать. И все, никогда не было скандалов и слез. Разъяснение, договаривание и право выбора помогали всегда. Еще я никогда ничего не запрещала им, а всегда объясняла и давала понять, что это все не для контроля, а чтобы я могла в случае необходимости помочь им.

Они выходили во двор кататься на велосипеде, и я им говорила: вы можете кататься до той мусорки, без проблем. И они так и делали, потому что им объяснили причину. Помню, как все соседи поражались, что дети меня слушались. И еще момент: только мне с мужем было легко с нашими детьми, а когда мы их оставляли с бабушкой и дедушкой, им было очень сложно. Они понять не могли, как мы справляемся с такими «сложными» детьми. Мой вывод: если к детям-Манифесторам нет подхода, это очень неудобные дети. Обычно каких детей мы любим? Удобных, милых, чистеньких, послушненьких. А тут нужно находить точки соприкосновения.

Не уверен, что верю в удачу. Думаю, что я просто счастливчик.

Эрик Клэптон, Манифестор

Так и есть, успехи Манифестора не имеют отношения к удаче. Он пробивной и предпримчивый человек по своей природе, и его можно назвать счастливчиком. В конце концов, это человек-король. Но для того чтобы проявить свой потенциал и при этом не обозлиться на весь мир, Манифестору необходимо следовать своей *Стратегии*. Что это такое?

Стратегия Манифестора

Она довольно проста: **информировать о своих действиях**. Это означает сообщать о своих намерениях перед тем, как ты собираешься что-то сделать. А информировать ой как не хочется! На самом деле информирование для Манифестора – это устранение препятствий на своем пути. Вспомним: Манифесторы – это короли из прошлого. И несмотря на то, что королевская мантия осталась позади, природа Манифестора никуда не делась.

Это значит следующее: Манифестор чаще всего не любит информировать других о своих делах. Как это происходит? Например, он может уйти в отпуск, не предупредив своего начальника, а потом сказать: «Я уже год не отдыхал, мне по регламенту положено, почему я должен

еще отдельно об этом предупреждать?» Или он может прыгнуть с парашютом, не дождавшись инструктажа, и потом сказать: «Я прочитал и изучил все инструкции еще до начала. И вообще, это мой не первый прыжок». Примерно понятно ☺

Результатом подобных действий могут быть препятствия, которые возникают в жизни Манифестора в виде людей и многочисленных обстоятельств. И дело не в том, что Манифестор не может устранить эти препятствия. Просто во время устранения манифесторская злость разрастается и пускает корни еще глубже. А если Манифестор научится информировать, хотя бы в общих чертах, тех, кто непосредственно вовлечен в дело, которое он собирается совершить, то препятствия трансформируются в помощников и открытые двери. Проверено Манифесторами, это работает.

Я не задерживаюсь в мыслях о прошлом и не беспокоюсь о чем-то, что может произойти в будущем.

Дженнифер Энистон, Манифестор

Манифесторы по своей сути скоростные. И Манифестору, который живет по своему Дизайну, некогда сидеть и жаловаться на жизнь. Они – достигатели целей. А значит, им надо двигаться вперед. И если они вдруг чувствуют, что застряли на месте, стоит посмотреть на свою Стратегию по жизни, чтобы понять, что не так.

Энергия Манифестора будоражит все его окружение. Если хочешь взаимодействовать с ними наилучшим образом, не говори Манифестору «расслабься», или «сиди спокойно», или «не делай того». Им в принципе не надо говорить «не делай»: все, что начинается с этой фразы, Манифесторам может не понравиться ☺. И еще, если ты пошел с ними на прогулку, будь готов пройти дополнительный километр (или пять) – в прямом смысле этого слова.

Способностями Манифестора можно только восхищаться. Если ты Манифестор и находишься в компании себе подобных, можно воспользоваться их катализаторской энергией и действовать самому. Если ты решишь этого не делать, тем хуже для тебя, ты все равно захочешь это сделать, поэтому зачем зря сопротивляться? ☺

Чем старше я становлюсь, тем больше я уверен, что парадом управляю не я.

Леонард Коэн, Манифестор

А это уже фраза Манифестора, который возмужал, помудрел и познал жизнь.

Ирония жизни заключается в том, что практически весь мир взращен на призывах быть Манифесторами. Многих воспитывали именно так, в отличие от самих Манифесторов. «Стучитесь во все двери! Если одна не открывается, то откроется другая!» Все книги по воплощению мечтаний, достижению целей направлены на активные действия, пробивание, манифестирование. Это манифесторское. А их всего 8 % населения планеты. По моим наблюдениям, принципы западного мира – исключительно манифесторские. А значит, подходят они исключительно им. Об этом стоит помнить, потому что, когда мы ожидаем подобное от не-Манифесторов, мы обречены на провал.

Когда Манифестор взаимодействует с другими людьми, ему следует помнить, что не все обладают такими способностями, как он, и что не все такие скоростные, пробивные. Одно это понимание облегчило мне жизнь! Моя подруга-Манифестор, например, никак не может понять, почему люди «ползут в метро». Не зря мой учитель сравнивает Манифесторов с автомобилями «мазерати», которые мне на российских дорогах пока не встречались. Манифесторов у нас немного, и в этом есть определенный смысл: население планеты не выдержало бы столько королей на один квадратный метр! Поэтому, дорогие Манифесторы, сжальтесь над другими и проявите терпение. Иначе злость, копящаяся в Манифесторе с самого детства, будет обрушиваться на ничего не подозревающих Проекторов, Генераторов и Рефлекторов. К своему

удивлению обнаружила, что в моей родной Кабардино-Балкарии большое количество «мазерати», ой, Манифесторов!

Галина, Эмоциональный Манифестор 6/3:

Что я знала о себе пять лет назад? Практически ничего, было много непонимания и разочарования в себе. И еще было много предательства себя, и из-за этого часто внутри возникало чувство недовольства, раздражения и постепенно накапливался гнев. Гнев, который потом в момент переполнения мог выплеснуться на кого угодно. Вспышки гнева – это мое наказание – так я это воспринимала. Но сейчас я стала смотреть на себя по-другому, с большим принятием и уважением. И мой гнев стал управляемым! Он не возникает, как раньше, изнутри, и не рвет всех, как бешеная собака. Теперь я хозяйка своего гнева. Иногда, конечно, бывает, что он вырывается и я немного теряю управление. Но в целом мы с ним подружились.

Можно ли что-то сделать со злостью?

Можно и нужно. И об этом я обязательно расскажу чуть позже.

А сейчас давайте еще раз вспомним о Манифесторской Стратегии, потому что Манифесторы ну никак не хотят ей следовать. Дорогие Манифесторы, говорите о своих намерениях людям, с которыми вы собираетесь иметь дело. Говорите начальнику, если собираетесь в отпуск, говорите сотрудникам, если собираетесь в отпуск, говорите мужу/жене/партнеру/соседу, который может присмотреть за вашей собакой о том, что вы собираетесь в отпуск.

Был у меня как-то случай в практике... Моя клиентка Эвелин, Манифестор, уволилась с работы, которая уже давно не приносила ей удовольствия. После отдыха длиной в два месяца она решила, что настало время найти работу, которая будет ее устраивать во всем. Для Эвелин это было преподавание йоги. О том, что ушла со старой работы, она не сказала практически никому, потому что не хотела, чтобы ее осуждали за то, что она бросила такую престижную работу – Эвелин была адвокатом в крупной юридической фирме, – да и объяснять никому ничего не хотелось. В связи с тем, что она не сказала близким людям о своей ситуации, Эвелин избегала их все эти месяцы, не отвечала на звонки, ссылаясь на большую занятость. Безрезультатно прошли ее поиски работы, и наконец Эвелин призналась одной из своих подруг в том, что происходит и что она ищет работу. Каково же было ее удивление, когда она узнала, что у подруги есть Центр досуга, в котором Эвелин могла бы вести йогу! Оказалось, что она открыла его совсем недавно. Информирование Манифестором своих близких о том, что она ищет работу, могло бы привести к этому результату еще раньше, если бы Стратегия была соблюдена.

Аура

Манифесторы уже не раз могли заметить, что одно их появление в компании людей нажимает на самые больные мозоли присутствующих, выявляя проблемные зоны. Это не вина Манифестора, так работает его аура. Что в этом случае делать Манифесторам? Ничего. С другой стороны, если ты взаимодействуешь с Манифестором, это знание может облегчить это самое взаимодействие. Потому что в этом «нажатии на мозоли» нет ничего личного, они делают это не специально, не из вредности, и это скорее тебе может помочь, если ты готов увидеть в этом обучающий момент.

Помимо всего прочего, у Манифестора **отталкивающая, закрытая аура**, и в этом, если подумать, есть определенная логика. То, что дозволено Манифестору, не сойдет с рук другому Типу. Таков уж Король, пусть его корона и в прошлом, но аура никуда не делась, она

все еще манифесторская и ею останется. Если Манифестор следует своей Стратегии и направляет свою злость на манифестирование, а не на людей (и в этом суть Манифестора, живущего по своему Дизайну), то наблюдать за ним одно удовольствие: его свершениям и успеху позавидует любой. Кстати, зависть – это довольно частое чувство, которое Манифесторы вызывают у других. В этом чувстве тоже нет ничего личного: так действует аура Манифестора на других. Наслаждайтесь!

Серена (США):

Один человек, с которым я познакомилась во время большого фестиваля по Дизайну Человека, сказал, что мне стоит говорить близким людям, что я люблю их, дарить им комплименты. До этого мне всегда было неловко это делать, потому что мне казалось, что люди будут не так положительно на это откликаться. И только позже, проживая свой Дизайн уже продолжительное время, я поняла, что мы, Манифесторы, просто обязаны это делать! Все дело в том, что люди нас не чувствуют! Ведь у нас закрытая аура! Как-то я спросила мужа и детей, чувствуют ли они, что я их люблю. Ответ был примерно одинаковый: мы надеемся, что любишь. Я была в шоке! Оказывается, надо было говорить вслух! Наши голоса являются нашей силой. У Генераторов, например, любовь может быть в ауре, им и говорить не обязательно. А Манифесторам нужно. Это был инсайт, который поменял мою жизнь.

Среди знаменитых Манифесторов замечены: основатель Дизайна Человека Ра Уру Ху, президент России Владимир Путин, актер Джонни Депп, бывший вице-президент США Альберт Гор, Адольф Гитлер, бывший президент США Джордж Буш-младший и многие другие.

Хотите пойти глубже?

В приложении есть возможность погрузиться в мир Манифесторов с точки зрения основателя Дизайна Ра Уру Ху.

Практика для проживания своего Дизайна для Манифесторов (и не только)

«Динамическая Разгрузка»

Большая часть проживания своего Дизайна заключается в том, чтобы взять на себя ответственность за то, кем мы являемся, и за то, что с нами происходит. И когда это касается манифесторской злости, которая, безусловно, является частью природы этого типа, это не исключение. Мы можем научиться периодически избавляться от гнева, накопившегося в теле.

Как мы обычно поступаем:

- подавляем свой гнев, проговаривая аффирмации типа «Я не злюсь» или «Это не я, это он(-а)!». Таким образом мы не избавляемся от гнева, а создаем дополнительные блоки в организме, которые впоследствии выливаются в болезни. Я была знакома с Манифестором, который четыре года жил в индийском ашраме, потому что считал, что с ним что-то не то и он должен стать «добрым, терпимым, нормальным»;
- подавляем злость «до поры до времени», чтобы она обросла новыми, свежими слоями. Таким образом мы от нее не избавляемся, а создаем дополнительные блоки в организме, которые впоследствии выливаются в болезни;
- направляем злость на людей, которые в это время находятся рядом. Излишне говорить, что ничего хорошего из этого не получится.

То есть ни один из перечисленных способов не помогает разгрузиться от злости *здоровым образом*.

Я хотела бы предложить другой способ – не подавлять, не игнорировать, не обманывать себя, не отодвигаться от нее, а выплеснуть злость с наименьшими потерями, а точнее – совсем без потерь.

Я уже говорила о том, что Манифесторы нуждаются в гневе в качестве топлива, чтобы двигаться вперед, достигать вершин. **И если ты Манифестор**, активные медитационные техники были созданы специально для этих целей, а значит – подходят тебе как нельзя лучше.

Если же ты не Манифестор, следующая техника будет полезна для тебя по следующим причинам.

- Каждый из нас в той или иной мере сталкивается с Манифесторами в своей жизни. Если ты живешь в Кабардино-Балкарии, так они вообще на каждом шагу! А значит, каждый из нас испытывает их злость на себе, так или иначе. Манифестор – это про влияние, и эти 8 % населения планеты заражают своей злостью все человечество. Это ни плохо, ни хорошо, это просто факт.

- Следовательно, у каждого из нас периодически велика вероятность «заражения» чужой злостью. А это, в свою очередь, означает, что в каждом из нас есть то, что стоит выплеснуть. Поэтому, если ты не Манифестор, но можешь признать, что чувство злости тебе не чуждо, пользуйся следующей техникой на здоровье.

Благодаря активной медитации *Динамическая Разгрузка* ты научишься:

- выразить свою злость здоровым способом,
- перенаправлять манифесторскую «колючую» энергию на манифестирование, достижение целей.

И помните: в этом гневе нет ничего личного, это часть проявления природы Манифестора. Иначе, как сказал Будда, вы будете наказаны не за свой гнев, а своим гневом.

Инструкции:

1. В этой активной медитации пять стадий, в общей сложности она займет 55 минут.
2. Удостоверься, что находишься в месте, где тебя никто не побеспокоит и где ты тоже никого не побеспокоишь.
3. Если нужен плейлист, свяжись со мной и получи бесплатно трек, который я собрала специально для этой практики. Если есть желание, можешь подготовить свой собственный. Самое главное при самостоятельном составлении – помнить, что музыка должна быть фоном, то есть не должна отвлекать от самой практики. Также музыка должна меняться, когда стадии сменяют друг друга.
4. Одежда должна быть комфортной и не стеснять, чтобы ты мог свободно двигаться.
5. Будет хорошо, если ты воздержишься от приема пищи в течение двух часов до медитации, иначе будет сложно выполнять технику.
6. Глаза на протяжении всей медитации закрыты.

Не имеет значения, кто ты. У жизни есть свои вызовы.
Том Круз, Манифестор

А сейчас пройдемся по всем стадиям Динамической Разгрузки.

Первая стадия длится 10 минут. Закрой глаза, встань в удобной для себя позе, ноги слегка расставлены. Начни дышать – глубоко, быстро, и в то же время чтобы не было никакого

напряжения. Наибольший акцент надо сделать на выдох, а вдох произойдет сам по себе. Если тело хочет двигаться, чтобы помочь дыханию, позволь ему двигаться. Просто помни, что не надо делать никаких резких движений.

Вторая стадия также длится 10 минут. Это катарсис. Сейчас ты можешь позволить своей злости выйти из тела. Если чувствуешь, что хочется прыгать, – прыгай. Если хочешь боксировать, делай это. Если хочется кричать – вперед! Причина, по которой мы создаем катарсис, проста: чтобы разгрузить все, что в нас накопилось. Даже если ты думаешь, что внутри ничего нет и все спокойно, дай себе небольшой толчок. Поверь мне, очень часто наша злость прячется глубоко за маской «хорошей девочки» и «приличного семьянина». Все зависит от того, как глубоко мы ее закопали. Приложи усилия, помоги себе.

Третья стадия также длится 10 минут. На этот раз ты танцуешь в свободном стиле, позволяя своему телу двигаться так, как ему нравится двигаться. Глаза держи закрытыми.

Четвертая стадия также длится 10 минут. Мы внезапно останавливаемся, когда музыка сменяется. Надо остановиться именно в той позе, в которой она тебя застанет. Не двигайся, не чешись, не пытайся сделать свою позу более комфортной и менее неловкой. Просто замри и наблюдай внутренним взором за тем, что происходит внутри тебя.

Пятая стадия длится 15 минут. Ложись в шавасану (*то есть ложимся на спину, голова прямо, руки располагаются вдоль тела, ноги расставлены, тело полностью расслаблено*) и отдыхай. Когда услышишь, как музыка остановилась, это означает, что медитация закончилась.

Майя, Эмоциональный Манифестор 2/4:

Делала Динамическую Разгрузку в рамках онлайн-курса с Амарой. Была в восторге от этой практики. До нее была в озлобленном состоянии, все бесило. Если бы это была спокойная практика, точно не получилось бы. Смогла сконцентрироваться на дыхании, потому что знала, что будет вторая стадия, где я смогу выплеснуть все через движения. Я думала, мне захочется только танцевать, но, когда музыка сменилась, я увидела перед собой пуфик... Я со всех сил его ударяла, потом танцевала. Танец был быстрый и мощный, чувствовала себя очень классной и красивой, не боялась двигаться именно так, как мне хочется. Потом снова сессия бокса с пуфиком! На третьей стадии вышел плавный танец, я стала спокойнее и прочувствовала, что то, на что я злилась, уже не так и страшно. Четвертая стадия далась сложнее всего. Пятая дала почувствовать, что я просто без сил. Весь день после Разгрузки я чувствовала, как будто что-то выиграла. Теперь это моя любимая практика. К теме гнева мы еще вернемся, поскольку там еще есть к чему стремиться и с чем работать.

Генераторы

Многие из нас привыкли уходить в отпуск, отдыхать в спа-центрах, массажных салонах, на морях и океанах как минимум раз в год, считая это необходимым для восстановления сил после напряженной работы. Но если учитывать тот факт, что примерно 37 % населения планеты являются Генераторами, открою секрет: Генераторам отпуск не нужен, разве что для развлечения, но никак не для восстановления. Правда, своим начальникам этого говорить не обязательно!

Однако обо всем по порядку.

Родиться Генератором – значит получить тело, полное мощной энергии, которая является самовосстанавливающейся и саморегулирующейся. То есть, если Генератор живет своей генераторской жизнью (не манифесторской, не проекторской, не соседской), то для восстановления своих сил ему достаточно ночного сна.

В далеком прошлом Генераторы являлись рабами. Под словом «раб» я подразумеваю именно рабов на плантациях Леонсио и Скарлетт О'Хара. И если подумать, в этом был некий

смысл. Ведь только Генераторы могли работать столько часов подряд на изнуряющей жаре, с минимумом еды и воды, с минимальным количеством часов для сна, а утром начинать все сначала! Вот что значит наличие невероятного количества энергии.

Эти времена прошли, и слава богу. Но, несмотря на то что это время позади, неумная и безграничная генераторская энергия осталась. И ее использует каждый, кому не лень. Сейчас, когда мы вступили из эры Рыб в эру Водолея, все подавленные Генераторы выходят из теней своих хозяев, королей и начальников и становятся руководителями своей жизни. Настало время Генератора, и, если вы из их числа, советую воспользоваться этим временем по полной.

Сейчас я свободна... Моя карьера является моим парнем.

Кристина Агилера, Генератор

Именно сейчас у Генераторов есть возможность проявить творческие способности, которые в них заложены. Да, все Генераторы – неимоверно творческие люди, способные перевернуть и изрыть землю и прийти к успеху, если они, конечно же, проживают свою жизнь как Генераторы.

А как Генератор может проживать свою жизнь, полную удовлетворения и наполненности во всех сферах? Эти творческие, работающие люди могут быть глубоко несчастны, если не следуют своей Стратегии.

Стратегия Генератора

Стратегия Генератора является самой простой из всех Типов: **откликаться на все, что предлагает жизнь**. Секрет генераторской энергии заключается в том, что эта энергия не работает просто так, сама по себе. То есть если ручник не включить, то энергия будет находиться в спящем режиме, и это логично. А включается энергия Генератора тогда, когда он откликается на то, что предлагает ему жизнь, – вот так все просто. Конечно, это просто только тогда, когда Генератор следует этому совету, иначе он вновь превращается в раба или лентяя.

Где Генератор обнаруживает свой отклик?

В зоне живота, в том месте, которое у нас называется «нутром», или Сакралом, говоря терминами Дизайна Человека. Каждый из нас не раз слышал выражение: «чувствую нутром». Так вот, это подходит *только* Генераторам. Именно «нутром» они откликаются на все, что предлагает им жизнь. Именно в нем для Генератора содержится правда, **никак не в уме**. На самом деле ум часто препятствует Генераторам откликаться на что-то действительно стоящее. Это их самое главное обусловливание.

Не думай. Думание – это враг творчества. Он напряжен, а все, что напряжено, – неприятно.

Рэй Брэдбери, Генератор

А еще Генераторы очень теплые, в их компании приятно находиться благодаря этой жужжащей генераторской теплоте, которую они источают. **Аура у них всеобъемлющая, принимающая**, поэтому так важно фильтровать все, что в нее направлено. Поскольку Генератор часто чувствует в себе невероятное количество энергии, он часто берется за дела просто ради того, чтобы быть занятым. И в конце дня, совершенно обеспокоенный, он ложится спать с мыслями о том, что день прошел как минимум неудачно.

Знаете Генераторов, которых мучит бессонница? Если Генератор не вырабатывает свою дневную порцию энергии, так и будет. Для этого ему необходимо положительно откликаться на то, что предлагает ему мир, если нутро говорит «да». И тогда, выработав всю дневную порцию энергии, Генератор в изнеможении ложится спать и мгновенно засыпает. И да, именно так и

должен засыпать Генератор, ибо данное «изнеможение» является сладостным и удовлетворяющим для этого энергетического Типа. А удовлетворение для Генератора – это всё.

Мне нравится эта работа. И это то, по чему я буду больше всего скучать... Не уверен, что кто-либо до меня любил ее так, как я.
Билл Клинтон, Генератор

И этот момент очень важен: Генератор должен любить свою деятельность, или по крайней мере результат от этой деятельности должен приносить ему удовлетворение. Иначе весь творческий потенциал Генератора так и останется невостребованным или будет востребован другими людьми, которые очень любят использовать генераторскую энергию в своих целях. Вспомните Леонсио и рабыню Изауру.

Об отклике

Жизнь предлагает Генератору откликнуться на что-либо при помощи вопроса: «А как насчет этого?» «А это было бы тебе интересно?» То есть сказать Генератору: «Пошли со мной», и ожидать, что его нутро откликнется на утверждение, а не на правильно поставленный вопрос, – это препятствовать Генератору следовать своей Стратегии.

Правильно поставленный вопрос в данном контексте звучит так: «Ты хочешь пойти со мной?» И тут нутро Генератора откликается и *говорит* «да» или «нет», а иногда «не знаю», «сейчас нет», «спроси меня позже» – в зависимости от того, что для Генератора сейчас хорошо. Даже если он думает, что хочет пойти с вами, это не значит, что для него это хорошо. Да и вы не получите удовольствие от компании Генератора, который решил пойти с вами, руководствуясь рассудком, а на полпути тысячу раз пожалел и испортил прогулку и вам, и себе – а именно так и произойдет, будьте уверены.

Очень важно задавать Генератору вопросы, чтобы он получил ответ из своего нутра. Если некому задавать вопросы вокруг, задайте их сами себе. Я долгое время спрашивала себя, глядя на свое отражение в зеркале, но со временем и эта надобность отпала – сейчас отклик из Сакрала идет автоматически. Точнее, он автоматически идет у всех, просто я уже научилась его слышать.

Елена, Эмоциональный Генератор 3/5:

Я мама маленького Генератора. Мой ребенок очень активный, и мне помогает полное 100-процентное присутствие. Когда я с ребенком – я с ребенком, когда я отдыхаю – я отдыхаю без чувства вины, так свойственного обычно мамам. Бывает, я сажаю ребенка перед телевизором и расслабляюсь. Мне кажется, я нашла баланс между сонастройкой с ребенком и своими нуждами. Я часто позволяю ему играть, не вмешиваясь в его процесс. Мы находимся в одной ауре, но при этом каждый занимается своими делами. И еще важно к каждому моменту подходить отдельно. То есть нет единого правила на все случаи, что надо всегда делать так. Генераторы откликаются, я откликаюсь на своего ребенка, на его нужды, не забывая и про свои, и параллельно учу ребенка тому же – пока только энергетически, поскольку словами он не поймет. И когда я нахожу время для себя, то становлюсь намного более хорошей мамой.

О вопросе

Вопрос для отклика должен быть поставлен корректно. Ох как я не люблю это слово, но порой, чтобы объяснить важное, приходится использовать то, что не любишь. Если мы спрашиваем Генератора: «В какой ресторан ты хочешь пойти?» – он теряется. Он сразу начинает

рассуждать: «Я и в этот хочу, и в том неплохо кормят, а может, все-таки морепродукты?..» То есть давать Генератору выбор таким образом – это вечно ждать от него правильного ответа.

Если же вы его спросите: «Ты хочешь поесть морепродуктов?», Генератор может ответить «да» или «нет» в соответствии с тем, чего он хочет, и никто не будет при этом страдать – ни спрашивающий, ни отвечающий. То есть Генератору надо задавать вопросы, на которые он может ответить «да» или «нет». Только в этом случае отклик работает.

Теперь о том, как Генераторам правильно отвечать на отклик.

Когда Генераторов спрашивают, хочет ли он поесть морепродукты, и он отвечает «да» или «нет» *словами*, нутро их не чувствует. То есть сами слова «да» и «нет» идут от ума и не имеют связи с нашим Сакралом, как бы странно это ни звучало. Поэтому вместо «да» мы отвечаем внутриутробным «угу», вместо «нет» мы говорим «не-а» – тоже горловыми звуками. Генераторам эти звуки очень знакомы, они с детства любят «мычать», хмыкать, стонать и издавать прочие звуки. Как-то в прошлом меня просили не «мычать», а говорить «да» или «нет» *правильно*, и я таким образом на какое-то время отсоединилась от своего Сакрала. Но все быстро вернулось на круги своя ☺. Генераторы, «мычание» для вас необходимо, только горловой звук «угу», «не-а» и «м-м-м» (означает «не знаю, не сейчас, спроси меня позже») связан напрямую с Сакралом – местом, откуда у нас идет внутриутробный звук.

Алена (Нижний Новгород):

Я работала в крупной компании почти 10 лет и была любимым сотрудником своего шефа. Я выполняла не только то, что должна была делать исходя из своих непосредственных обязанностей, но еще и много того, что делать не должна была. К концу дня я была выжата как лимон, и, если бы мне тогда сказали, что я Генератор, я бы рассмеялась этому человеку в лицо: какая энергия, о чем вы говорите?! Но волею судьбы я сменила работу и стала заниматься тем, о чем мечтала всю жизнь, – я стала писать картины. Невероятным образом это стало моей профессией, которая может не только прокормить меня, но и принести удовлетворение. Когда я пишу картину, я забываю о времени, я могу работать 10 часов подряд и чувствую постоянный прилив сил. Когда дело касается моего творчества, мой Сакрал постоянно говорит «да».

Среди знаменитых Генераторов были замечены певица Пола Абдул, актер Бен Аффлек, актер Орlando Блум, писатель Антон Чехов, гангстер Аль Капоне, певица Сюзан Бойл, миллиардер Уоррен Баффет и многие другие.

Манифестирующие Генераторы

Кто они – Манифестирующие Генераторы или Генерирующие Манифесторы? Манифесторы или Генераторы? И как вообще совмещаются эти два Типа? Манифестирующий Генератор – это тот Тип, о котором основатель Дизайна Человека Ра Уру Ху изначально не хотел ничего знать, но затем пришлось. Потому что, безусловно, есть существенная разница между Генератором, Манифестором и Манифестирующим Генератором, и именно об этом мы и поговорим сегодня. Начнем с того, что нас 33 %. То есть игнорировать нас никак нельзя! Вы уже поняли, что я тоже из их числа.

Некоторые старятся, некоторые созревают.

Шон Коннери, Манифестирующий Генератор


А теперь о следующем важном моменте: Манифестирующий Генератор в первую очередь является Генератором, а значит, важным моментом в его Стратегии является откликаться на то, что предлагает ему жизнь, – так же как и Генератору. Также Манифестирующие Генераторы, как и чистые Генераторы, обладают невероятным количеством энергии, идущей из

Сакрала. Что им еще досталось от Генераторов? Нетерпеливость, которую периодически приходится утихомиривать. Нетерпеливость никогда не уйдет, и с этим надо смириться. Это как просить дождь перестать быть дождем – он не может! Но когда мы осознаем свое нетерпение, можем за ним наблюдать, становится легче. Эту тему мы еще затронем.

Что же у Манифестирующего Генератора есть от Манифестора? Вспышки злости. Быстрота реакции. Большое количество энергии, которая «заводит» людей, находящихся рядом с ним. Помните, Манифестор – это тот, кто «запускает» вещи, при этом он может делать это сам или активировать это в других. Благодаря им в мире происходят различные события.

Генератор же – это тот, кто в буквальном смысле вырабатывает Жизненную Энергию, но нуждается в том, чтобы слушать свой внутренний отклик **до** того, как начнет действовать.

Вот и получается гибрид – Манифестирующий Генератор, который называют самым сложным Типом в Дизайне Человека. Но он сложный не потому, что с ним сложно или ему сложно, а потому что он **многокомпонентный**. И именно в этих компонентах мы сегодня и разберемся.

Комбинировать качества Манифестора и Генератора надо в правильном порядке. То есть сначала мы откликаемся как Генератор на то, что предлагает нам жизнь, а уже потом манифестируем по-королевски. Хотя по опыту скажу, что Манифестирующий Генератор хочет поступить как раз наоборот. В эти моменты я представляю своеобразную сбрую, которую набрасываю на себя как знак притормозить . Довольно часто это помогает!

История из моей жизни: как отклик работает в действительности

Подобные истории случаются с каждым из нас. Я хочу провести вас от точки А до точки Z, с упоминанием всех пунктов, в которых отклик и осознанность (а они идут рука об руку) сыграли ключевую роль. На самом деле наша жизнь изобилует историями, когда благодаря внутренней включенности мы выходили из различных сложных ситуаций. Возможно, теперь вы будете обращать на это больше внимания и чаще пользоваться именно самим механизмом, благодаря которому все это происходит, а не списывается на «случайность» или «удачу».

Я собиралась поехать на Шри-Ланку, чтобы встретить Новый год. Ехала я туда впервые, из Индии, и выбирала страну исключительно по откликам. Вариантов было несколько: Оман, Арабские Эмираты, Непал и Шри-Ланка. Голова говорила: «Давай в Непал, ты давно туда хотела», но отклика совершенно не было. А я уже слишком долго жила по Дизайну, чтобы ставить подобное под сомнение. К слову, дату я также выбирала из отклика, а вот рейс оценивала по цене. Зря я это сделала!

Первая неожиданная «бомбочка» пришла от подруги, с которой я собиралась провести время в Хиккадуве. Хиккадува – это такая деревушка на Шри-Ланке, где встречаются серферы, йоги и любители здорового образа жизни со всего мира. Александра тоже была из этой оперы – первоклассный фотограф и учитель йоги из Нидерландов. Буквально за несколько дней она написала мне, что будет колесить по Шри-Ланке вплоть до Нового года, и если мне интересно подобное времяпрепровождение – «присоединяйся». На тот момент отклик у меня был только для ленивого отдыха с минимумом людей и органик-еды. Я поняла, что к Александре не присоединяюсь, а значит, я без понятия, куда ехать: я на Шри-Ланке никого и ничего не знала. Что делать?

Сначала была легкая паника и разочарование, но я включила осознанность, как лампочку. Как это работает? На тот момент это было так: вдох – выдох. Пришло понимание, что все это не просто так и исключительно мне во благо. Пока непонятно, почему и как, но нет сомнений, что отклик на Шри-Ланку был не просто так. В осознанном состоянии

искренне понимаешь и, самое главное, – видишь подтверждения в своей жизни, что все так, как надо.

С осознанием туман рассеялся, и я вспомнила, что на Шри-Ланке живет моя знакомая из Южной Африки Ваниле. Она сразу же откликается на мое письмо и, несмотря на то, что она на тот момент находилась не там, рекомендует поехать в «органик-пространство к Мангале», которая ей как вторая мама. У меня, конечно же, снова отклик и большое облегчение. Кто такая Мангала, я не знаю, но отклик есть, понимаете? А значит, полное доверие.

Ваниле связывает нас с Мангалой, мы обо всем договариваемся, я счастлива, можно спокойно паковать чемоданы. Думаете, история на этом заканчивается? Никак нет. Осознанность и отклик мне еще пригодятся в этой поездке энное количество раз!

Настал день икс, я приезжаю на такси из Пуны в аэропорт Мумбаи. Подхожу счастливая к стойке регистрации, и мне говорят: «А вы разве не знаете, что ваш рейс отменили?» Внутри все холодеет – как так? Мне никто ничего не сообщал. Они: «Очень даже сообщали, мы выслали всем письма с уведомлением еще в ноябре». То есть прошло уже больше месяца.

В телефоне нахожу подтверждение словам авиакомпании: рейс отменили еще в ноябре, а сообщение я просто проигнорировала. Я в шоке. Сама виновата. Признаю вину перед авиакомпанией и перед своим откликом, ибо вспоминаю, что хотела брать другой рейс, но цена спутала все карты.

Мне говорят, что могут посадить меня на ближайший рейс, который будет завтра. Я удрученно иду в «Бургер Кинг», чтобы заесть свои печали. Там я снова выдыхаю, возвращаясь внутрь себя, сонастраиваюсь с ситуацией (бургер сыграл не последнюю роль). Вопрос, который стоит на повестке дня, а точнее – момента «сейчас»: куда податься в Мумбаи, где переночевать. Но на такие вопросы отклик не дает ответа, нужно формулировать проще: «да» или «нет». К тому моменту я уже успокоилась и позволила себе погрузиться вовнутрь. Было ощущение, что все как-то сложится, нужно подождать. И в этот момент ко мне приходит сообщение от подруги-норвежки, которая с женихом живет в Мумбаи в 20 минутах от аэропорта. Отклик один, другой, третий – и я уже отдыхаю в уютной квартире в ожидании своего рейса.

Добиралась я до Шри-Ланки тремя рейсами, с неудобными состыковками, и уже каждый раз, когда происходила какая-то мелочь, я начинала смеяться. В каждой ситуации спасали отклик и осознанность. Вселенная не уставала предлагать варианты, чтобы я могла откликаться. Смех. Он очень важен в таких случаях, потому что дает дополнительную энергию справиться с чем угодно, да и отклик в таком состоянии гораздо легче услышать. Наконец я прилетаю на Шри-Ланку и, когда за полночь я попадаю к Мангале и она заключает меня в материнские объятия, понимаю, что я дома. И что каждая минута моих неудобств стоила того, чтобы приехать в это место, где я счастливо провела следующие три недели.

Кстати, прилет в Россию из Индии во время начавшейся пандемии я также выбирала из отклика. Что из этого вышло? Покупала билет в январе, о пандемии в Индии еще ничего не было слышно. Виза была у меня действующая, но отклик был на 8 марта, и я взяла билет. 9 марта в Индии в аэропорту стали брать анализы у всех въезжающих и выезжающих, а еще через пару дней все рейсы стали отменяться.

Манифестирующим Генераторам и Генераторам важно помнить о своей сакральной энергии следующее: у нее есть кнопка «включить», а вот кнопки «выключить» нет. Это означает, что, как только вы возьмете на себя обязательства в чем-либо или перед кем-либо, Сакральная энергия возьмется за дело и захочет закончить начатое. Манифестирующему Генератору, который сказал «да» на какое-либо начинание, нет смысла бросать это дело на полпути. Если вы уже полностью включились в его выполнение, значит уже нарастили свою движущую силу (а Манифестирующий Генератор делает это особенно быстро) и уже сложно будет

остановиться. Если вам все-таки удастся бросить начатое на полпути, вы окажетесь в вакууме неактивности и дискомфорта без какого-либо явного ощущения, что делать дальше. Поэтому очень важно вовлекаться в дела исключительно тогда, когда вы чувствуете отклик.

Если что-то плохо – значит это еще не конец...

Пауло Коэльо, Манифестирующий Генератор

Если вы видите сидящего Манифестирующего Генератора, то часто можно обратить внимание на то, как он беспокойно дрыгает ногами или стучит пальцами по столу. Это если им нечего делать. Манифестирующий Генератор просто не может сидеть без дела, ему обязательно надо чем-то себя занять. И когда занять себя нечем, они придумывают себе дела. Или делают что-то за других. Здесь важно вспомнить про свою Стратегию – откликаться на то, что предлагает жизнь, и вовлекаться *только* в то, на что Сакрал дает свое согласие. Хотя даже здесь есть исключение.

Например, я хочу пообедать и обнаруживаю, что нет хлеба. А я люблю обедать с хлебом. Отклика за хлебом идти совершенно нет, за окном дождь, хочется валяться с пледом и читать книжку. Но еще я хочу пообедать. Что делать? Не усложнять себе жизнь – идти за хлебом. Не становиться рабом своего нутра, своего Дизайна. Это о том, чтобы не быть фанатичным и использовать свой Дизайн во благо, а не в оправдание. Чувствуешь разницу?

Момент истины

Этот момент мне очень четко объяснил Четан, хотя сам он является Проектором. Движение Манифестирующего Генератора немного похоже на переключение скоростей. Когда вы сказали «да» в отношении чего-либо, то есть получили внутренний отклик, наступает момент, когда вы делаете первый шаг от отклика к действию, то есть из Генератора превращаетесь в Манифестора. В этот момент вы находитесь как бы в «пропасти» – между двумя совершенно различными частями своей природы. В этой «пропасти» вы испытываете то, что мы в Дизайне называем «момент истины». Это ваш шанс **испробовать действие на вкус**, и именно этот момент отличает «чистых» Генераторов от Манифестирующих. Если в этом «моменте истины» у вас есть ясность, говорящая о том, что надо действовать, можно начинать манифестировать и двигаться вперед, проходя через каждый поворот, реально влияя на ситуацию, как это делает Манифестор.

Жизнь – это то, что ты строишь. Это твой кроссворд.

Курт Кобейн, Манифестирующий Генератор

Если же в этом «моменте истины» есть колебание, то есть вы пробуете действие на вкус, и действие, на которое ваш Сакрал дал согласие, не кажется вам больше привлекательным, это означает «нет». В этом случае лучше всего отступить и нажать на тормоза. Это значит, что Сакралу сначала что-то понравилось, а Манифестор не получил внутреннего «да» на движение вперед. А значит, энергии на это действие не будет.

«Момент истины» – это очень удобная штука, облегчающая жизнь, и чувство свободы, возникающее в связи с этим, дарит в прямом смысле этого слова крылья.

Приведу пример. Предположим, вас пригласили на свидание. При этом отклик из Сакрала был положительным, и вы пошли собираться на встречу. Открыли шкаф, начали перебирать одежду, выбрали то, что нужно. Этот момент мы и называем «попробовать действие на вкус». То есть вы пока еще не пошли на это свидание, но собираетесь. И тут стоит прислушаться к Сакралу еще раз (это тот самый момент истины). Если и на этот раз он ответил «да», смело одевайтесь и идите на встречу. Если чувствуете, что уже нет отклика, – это значит «нет».

Избегайте пробовать действие на вкус «в уме». То есть предполагать, как вы пошли к шкафу и перебрали одежду, значит не сделать ничего. Обдумывать, стоит идти или нет, – также не означает пробовать действие на вкус. С Сакралом подобные трюки не пройдут. Здесь важно именно *физическое* действие.

Сабина (Арабские Эмираты):

Раньше обо мне говорили так: она постоянно меняет свое решение. И мне было очень обидно, потому что, с одной стороны, так и было: сначала я могла сказать «да», когда друзья приглашали меня сходить в кино, но потом вдруг я могла поменять свое мнение. Моя проблема заключалась в том, что я сразу говорила «да» и только потом чувствовала, нужно мне это или нет. Когда я узнала о том, что я Манифестирующий Генератор, моя жизнь изменилась в корне, а именно – отношение друзей ко мне. Я все так же меняю свое мнение – а как же, я должна побывать в своем моменте истины! Только теперь я не говорю «да» сразу на все, что мне предлагается, даже тогда, когда мне очень хочется поначалу так и сделать. Вместо этого я заготовила заранее фразу типа «мне надо подумать» или «я перезвоню и скажу чуть позже». Тем временем пробую действие на вкус, как меня научила Амара. И только потом понимаю, нужно мне это действие или нет. Это спасает меня от большого количества ненужной деятельности и помогает наслаждаться тем, что мне действительно нужно!

Среди знаменитых Манифестирующих Генераторов были замечены боксер Мухаммед Али, палестинский лидер Ясир Арафат, футболист Дэвид Бекхэм, певец Джастин Бибер, политик Хиллари Клинтон, писатель Артур Конан Дойл и многие другие.

Хотите пойти глубже? В приложении узнаете информацию, которая раскроет Генераторов и Манифестирующих Генераторов через призму видения Ра Уру Ху.

Практика для Проживания своего Дизайна для Генераторов и Манифестирующих Генераторов (и не только)

Хара-медитация

Следующая практика полезна не только для психического, но и для физического здоровья для всех Генераторов и Манифестирующих Генераторов, поскольку помогает нам соединиться с нашим нутром (Сакралом) наилучшим образом.

Хара – это область чуть ниже пупка. Чтобы ее обнаружить, отмерьте три пальца вниз от пупка, и эта точка и будет харой. Когда вы ляжете спать, уделите 15 минут своему животу. Лягте на спину, закройте глаза, положите обе ладони на хару, слегка надавите на нее пальцами, чтобы почувствовать ее сначала на физическом уровне. Начинайте размеренно дышать животом. Если вы сможете заснуть во время этой медитации, это очень хорошо. Руки на животе оставлять не обязательно.

Эту же медитацию можно сделать утром после сна. Не открывая глаза после пробуждения, положите снова ладони на хару и подышите так же 15 минут. Затем можете встать и заниматься своими делами. Со временем практика дыхания животом будет входить в вашу жизнь естественным образом и не будет требовать отдельных медитационных техник.

В Дизайне Человека живот имеет большое значение, особенно для Генераторов и Манифестирующих Генераторов в связи с откликом из живота/нутра. И чем чаще вы будете прак-

тиковать подобное дыхание, тем проще и привычнее станет слышать отклик на мир. К этой теме мы еще обязательно вернемся, она многослойная!

Для других Типов в Дизайне Человека эта практика помогает соединиться с центром жизненной энергии, коим и является хара, и исцелить многочисленные травмы, которые часто оседают в этой области. Этот тип дыхания полезен для всех, просто для Сакральных Типов он еще помогает установить более глубокую связь с Сакралом.

Вот что говорят о Сакрале мои друзья, с которыми мы практиковали ее вместе в течение многих лет.

Джун, Манифестирующий Генератор 3/5:

Когда я начала делать эту медитацию, я не заботилась о своем животе и, честно говоря, не знала, что о нем нужно заботиться. Мы чаще всего делаем обратное – увеличиваем в нем напряжение. Когда я начала ее регулярно практиковать, то обнаружила, что мне легче оставаться собой, а также справляться с каждодневным стрессом. Это также намного улучшило мою практику в йоге. У каждого будет свой опыт. Дыхание харой углубило мое дыхание в целом, улучшило ее качество, и я осознала, что раньше не дышала так, как нужно. А если клетки не получают достаточно кислорода, тело не может нормально функционировать.

Татагат, Генератор 3/5:

Я слышал от Ошо, что из хары начинается жизнь, и решил попробовать. В самом начале было сложно что-либо почувствовать, но я практиковал регулярно. И появились первые ощущения. И самое интересное – перемены происходили совершенно естественным образом. Это помогает мне оставаться в моменте, а Генератору это необходимо. Не нужно для этого тяжелой работы! Ты чувствуешь «вау, вот это перемены», и при этом нет никакой разделенности с жизнью.

Гайва, Проектор 1/3:

Это одна из моих любимых практик, которой я пользуюсь уже несколько лет. Во-первых, она настолько простая, что ее можно выполнять где угодно и когда угодно. Во-вторых, при всей своей простоте она настолько глубокая. В конце концов, это работа с жизненной энергией. Она возвращает меня в мое тело и расслабляет, когда необходимо.

Сесилия, Манифестирующий Генератор 2/5:

Долгое время я чувствовала боль в области живота. Сказывалось вечное напряжение, и я не знала, что с этим делать. Хара-медитация помогла все это устранить. Обожаю эту практику.

«Чепуха»

Это отличный инструмент осознанности для того, чтобы опустошить наш ум, избавиться от всевозможных негативных эмоций, а уж Манифестирующего Генератора может обуревать их немало (злость и фрустрация, например). «Джиббериш», или «Чепуха», помогает нам выбросить весь мусор, находящийся внутри нас, безопасным способом. Ошо говорил, что этой медитации следует обучить каждого человека, тогда общество стало бы намного более здоровомыслящим, полноценным, миролюбивым. Абсолютно с ним согласна и испытала действие этой практики на себе.

Описание техники. Медитация длится 30 минут, и в ней две стадии – каждая по 15 минут. Найдите пространство, где вас никто не побеспокоит какое-то время (и где вы никого не побеспокоите). Закрывать глаза не обязательно, но из личного опыта могу сказать, что лучше закрыть, чтобы не отвлекаться на окружающее.

На первой стадии начните говорить все, что вы когда-либо хотели сказать, но не могли, потому что были слишком «цивилизованными, образованными, хорошими» и т. д. Сделайте это со всей тотальностью, не сдерживайтесь. Никто на вас не смотрит, никто вас не осуждает. Только помните о том, что говорить все это надо на языке, которого вы не знаете. Вы выплескиваете все с внутренней яростью наружу. Позвольте всему выйти на поверхность: всему вашему сумасшествию, разочарованию, злости, горечи. Gibberish в переводе с английского означает «тарабарщина», «ахиня», «галиматья». Если хочется, помогайте выходящим из вас звукам руками, жестами. Можно представить перед собой человека, который вас разозлил, разочаровал, причинил боль, и высказать ему все при помощи этой тарабарщины. Будьте тотальны, полумеры здесь неуместны. Не рационализируйте, не думайте о том, что все это значит. Просто сойдите с ума.

Для этой техники вам не нужна музыка в качестве фона, но можно поставить таймер, который будет отсчитывать время.

Через 15 минут начинается *вторая стадия*. Заранее подготовьте одеяло или коврик для йоги. Ложитесь на живот. Почувствуйте, как вы соединяетесь с землей, в то время как избыток энергии вытекает в нее из вашей хары. С каждым выдохом чувствуйте это соединение все больше и больше (см. приложение).

Даша, Манифестирующий Генератор 2/4:

У меня долгое время болела челюсть. Были неприятные ощущения в области зубов, и я не могла понять, в чем дело и что с этим делать. Мне советовали всякие компрессы, процедуры, и никто не гарантировал результатов. Когда я узнала про свой Дизайн и Амара сказала мне о злости, как это работает и что делает с телом, я сразу поняла, что это про меня и мою челюсть. Моя манифесторская часть заблокировала много невысказанной злости из-за синдрома «хорошей девочки», что злиться неприлично, надо сдерживаться и все такое. Джибберии меня спас, другими словами это сказать невозможно. Я бы вообще заставила всех делать эту практику ежедневно. Напряжение в челюсти спало, я так счастлива! Практикую Джибберии уже несколько лет, и хватает минуты в день, чтобы потом ходить расслабленной и счастливой.

Роберт, Рефлектор 3/6:

Джибберии помог мне не сойти с ума, когда казалось, что назад пути нет. Я жил не в том месте, меня окружали не те люди, а все мы, кто в Дизайне Человека, знаем, как это может быть губительно для Рефлектора. Но в то время я не мог поменять ситуацию. А вот Джибберии оказался тем спасательным кругом, который вытянул из клубка негатива, который я испытывал каждый день. Теперь эта практика является у меня, как говорится, ежедневным приемом пищи! Не знаю, совпадение это или нет, но через какое-то время я сменил место своего проживания и теперь нахожусь с теми людьми, с которыми мне, как Рефлектору, очень хорошо.

Проекторы

Достаточно просто посмотреть на Проектора и понять, что они родились с повышенным чувством осознанности. Они наблюдатели, которые замечают в людях и в мире то, чего не

видно другим. Проекторы не являются Энергетическим Типом, но в этом нет ничего страшного, потому что у Проекторов – другие дары и способности. У них есть определенная миссия, и, если они правильно следуют этой миссии, у них будет ровно столько энергии, сколько им необходимо.

В чем же заключается эта таинственная миссия?

Если говорить коротко, то она о том, чтобы направлять чужую энергию в правильное русло. Ведь не зря Проекторы являются лучшими менеджерами, руководителями проектов, компаний, тренерами, коучами, администраторами, режиссерами, продюсерами и т. д.

Генератор, например, обладает большим количеством энергии и часто не знает, куда эту энергию направить. А Проектор знает. Вот и получается, что сотрудничество Проектора и Генератора может принести фантастические плоды. Но это случается только в том случае, если каждый из них следует своей Стратегии. И об этом будет сказано еще не раз.

Если Манифесторы являются королями, довольно явными, то Проекторов я называю «серыми кардиналами»: закулисные игры часто являются их стезей. Они прирожденные манипуляторы, это можно заметить даже в детях-Проекторах. В данном контексте слово «манипулятор» можно использовать не только в отрицательном, но и в положительном смысле.

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.