



**Оливия Тишинская**

**Я В МИРЕ, МИР  
ВО МНЕ.**

**ГРАНИ  
ОСОЗНАННОСТИ**

**Проект  
"Ночной кофе с психологом"**

# **Оливия Тишинская**

## **Я в мире. Мир во мне.**

### **Грани осознанности**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68861574](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68861574)*

*SelfPub; 2023*

#### **Аннотация**

Не сомневаюсь, что вы открыли эту книгу, чтобы найти ответы на вопросы, главный из которых: что же это за явление такое, о котором все вокруг твердят без умолку. Кто-то её практикует, кто-то пропагандирует, кто-то уже бросил, так и не поняв, в чем же суть. Тем не менее, явление никуда не девается, мода на него не проходит и все больше и больше схожих явлений, действий и ситуаций попадает в этот оборот: осознанное потребление, осознанная реакция, осознанное родительство, осознанные отношения, осознанное отношение к миру, будущему и так далее. Хочется понять, надо ли это вам, так ведь? Надеюсь, в процессе чтения или к концу книги, вы наконец поймёте, где ваше место в этом массовом походе по пути осознанности. Практическое руководство.

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Пояснительную группу	9
Практика к главе 1.	15
Глава 2. Холодный ум.	20
Глава 3. Истинный путь.	25
Глава 4. Осознанное родительство	28
Глава 5. Враг мой	37
Практика к главе 5.	41
Глава 6. Тело и дело	43
Конец ознакомительного фрагмента.	50

# **Оливия Тишинская**

## **Я в мире. Мир во мне.**

### **Грани осознанности**

В рамках проекта “Ночной кофе с психологом”  
и онлайн-курса по саморазвитию “Я у меня одна”

Страница автора книги в соцсетях: [https://vk.com/](https://vk.com/o_tishinskaya)

[o\\_tishinskaya](https://vk.com/o_tishinskaya)

# Предисловие

Что для меня лично осознанность? Это усилие воли, дисциплина и ответственность за каждую свою мысль, чувство, действие. Это не плавание в нирване недеяния, в ожидании, когда нечто высшее снизойдёт до того, чтобы послать тебе немного просветления и перепрощить твоё бытие под новые реалии.

Осознанность – это твой собственный выбор, который ты делаешь каждый день, прямо здесь и сейчас, который зависит только от тебя.

Осознанность сродни спорту: необходимо прикладывать определённые усилия, следить за собой, своими мыслями и чувствами, принимать происходящее и определённым образом на него реагировать. И так каждый день, каждую минуту. Иными словами, если ты каждый день тренируешься, ты полон сил, энергии, здоров и хорош собой. Если ты каждый день работаешь над своей осознанностью, ты силен, умён, спокоен и уверен в себе, ты легче идёшь по жизни и она открывает тебе свои новые грани, делая твой путь интереснее, полноценнее, ярче. Если ты бросаешь спорт, то всё идёт в минус: здоровье, внешний вид, выносливость, уверенность в себе. Даже круг общения уходит.

То же с осознанностью.

Переставая следить за собой, ты снова скатываешься к

внутренним диалогам, попыткам мозга преодолеть невыносимые грани бытия, скатываешься в поиски из ума ответов на все вопросы и непрестанную борьбу с самим собой и миром. И что ты получаешь в итоге? Человека, который порой на грани жизни и смерти, с тоской и болью в груди, который хочет то кричать, то плакать внутри себя, а то и не внутри. Что-то всегда не так, не по-твоему, твоих скилов – силы, мудрости, уверенности в себе и спокойствия – больше нет. Как же так?

Где они?

А представьте, если вы никогда даже не пробовали жить в полноте и гармонии жизни и только стремитесь к тому, чтобы ваш мир перестало штормить, а события, люди, явления не вносили столько хаоса, лишних эмоций и потрясений в вашу жизнь, то вам определённо стоит попробовать хотя бы познакомиться с явлением, способным изменить вашу жизнь. В этой книге в основном практические занятия, которые позволят вам систематизировать ваши знания о себе и мире, попробовать для себя разные грани и аспект осознанности, понять, ваша ли это стезя.

Что-то вам пригодится уже сегодня, что-то завтра, к чему-то вы вернётесь время спустя, но одно я знаю точно, все методики созданы и опробовано мной на себе и моих близких, моих друзьях и клиентах моего психологического сообщества. Здесь только работающие практики. Если что-то останется непонятным или вам покажется, что вы упускаете

что-то важное, напишите мне, разберёмся вместе.

*Специально уже в момент выпуска книги пришлось дописать этот абзац, так как возник юридический прецедент: мои практики из этой книги были использованы другими людьми для своих курсов без указания авторства, без указания книги, из которой они были взяты. Не надо так. Авторское право в России охраняется законом и он был соблюден.*

*Для тех, кто ищет знаний на курсах: поинтересуйтесь, погуглите, откуда взята та иная практика. Возможно, вы найдёте настоящего автора и стоит поучиться у того, кто создал практику, а не у вора. Не позволяйте себя обманывать, а людям без образования вторгаться в вашу психику и распоряжаться там, как у себя дома.*

Мы все живые люди и есть вещи, которые реально могут потрясти твой мир и не оставить от него камня на камне. Последние годы мы буквально только тем и занимаемся, что пытаемся пережить очередное разрушение привычного нам мира и попытки адаптироваться в мире новом.

Однако, именно осознанность перенесёт вас однажды в состояние творца. Вы сможете легко адаптироваться ко всему, что происходит вокруг вас, оставаясь в балансе с самим собой и миром, умея принимать внешнее и отдавать из своего сердца.

При этом вы научитесь не растрачивать себя попусту, а быть всегда в наполненном состоянии.

**Гармония ума и сердца, баланс, наполненность, чуткость и открытость, умение следовать истинному пути.**

**Всё это осознанность.**

Пишите, где вы сейчас, как живёте и чего хотите достичь. Какой из указанных аспектов вас волнует больше всего?

Пишите, как у вас получается пребывать в этом состоянии. Любой позитивный опыт будет нам всем на пользу. А объединение людей похожих на своём жизненном пути и того дороже.

**Будем вместе!**



# Глава 1. Пояснительную группу

Не сомневаюсь, что вы открыли эту книгу, чтобы найти ответы на вопросы, главный из которых, что такое эта осознанность.

Что же это за явление такое, о котором все вокруг твердят без умолку. Кто-то её практикует, кто-то пропагандирует, кто-то уже бросил, так и не поняв, в чём же суть. Тем не менее, явление никуда не девается, мода на него не проходит и всё больше и больше схожих явлений, действий и ситуаций попадает в этот оборот: осознанное потребление, осознанная реакция, осознанное родительство, осознанные отношения, осознанное отношение к миру, будущему и так далее.

Хочется понять, надо ли это вам, так ведь?

Надеюсь, в процессе чтения или к концу книги, вы, наконец, поймёте, где ваше место в этом массовом походе по пути осознанности.

Если это явление окажется близким вам и вы начнёте практиковать во время чтения книги, то многие вопросы отпадут сами собой.

Более того, открою вам небольшой секрет: **вопросов к жизни в принципе станет намного меньше.**

Знаете, почему?

Осознанность как раз даёт понимание того, что в мире подвластно вашему влиянию, что требует вашего пристального внимания или вмешательства, а что находится за границью ваших компетенций, опыта, влияния и возможностей.

Вы научитесь разграничивать то, что важно и не важно, что чужое, что своё, принимать свою сторону и правильно выбирать не только свои одежду по утрам, но свои мысли, реакции, свой истинный путь.

Вы видели на обложке надпись «Практическое руководство»? Насколько она повлияла на ваш выбор книги? Подозреваю, что для кого-то это было ключевым аспектом выбора. Именно практики в этом вопросе зачастую и не хватает, хороши рассуждения о кружечке кофе, вот только сам кофе куда лучше. Классно мечтать об отдыхе на море, но идти по влажному песку, то и дело утопая в набежавшей волне по щиколотку, куда приятнее.

Поэтому, не откладывая в долгий ящик, начнём практиковать прямо с начала книги.

Первый и самый важный аспект осознанности – это разграничение действий и эмоций на действия и **эмоции из ума и действия и эмоции от сердца, из души.**

Согласитесь, разница понятна, даже если не вдаваться в глубокие изыскания.

Рацио, ум, опыт, интеллект, образование и т.д. сообщают нам, что решения и эмоции можно принимать, опираясь на них.

Сердце, душа подсказывают, что они тоже ошибаются редко.

Не все употребляют в речи фразы типа «сердце подсказет, сердце ёкнуло, душа потянулась, родная душа, по душе, живут душа в душу» и т.д.

Заметьте, так мы чаще всего говорим о чём-то самом дорогом, самом важном, сокровенном, о том, что изменило фатально нашу жизнь. Чаще всего в лучшую сторону, о том, что уже наполняет нашу жизнь настоящими эмоциями.

Но разве плохо пользоваться своим умом, интеллектом, опытом, чтобы хорошо жить, правильно принимать решения и достигать поставленных целей?

Нет, однозначно не плохо.

У меня четыре диплома, несчётно курсов, несколько языков и сложный набор хобби и интересов. Поэтому я точно могу сказать, всё это не раз меня выручало, помогало и оказывалось полезным в самых неожиданных местах.

Жить осознанно, из души, из сердца – это не отринуть достижения цивилизации и прогресс человеческого интеллекта, а использовать его иначе, если хотите, намного более полноценно, чем вы это делали до сих пор.

Вы удивлены?

Однако, это так. Вы сами увидите чуть позже.

Давайте попробуем применить это знание на практике.

Помните, я буквально несколько минут назад спрашивала, как вы сделали выбор, купить или нет книгу?

Сейчас ещё раз вернитесь в тот момент.

Скажу как маркетолог с многолетним опытом работы, чаще мы принимаем решение о покупке буквально с первого взгляда. На эти первые несколько секунд впечатлений работает практически вся индустрия продажи, позиционирования и продвижения абсолютно любого продукта. Что бы мы ни покупали, решение на самом деле принято нами в эти первые секунды.

Любовь с первого взгляда, если хотите. Как думаете, что в нас принимает это решение? Многолетний опыт, образование, долгие рационализаторские выкладки вашего мозга? Конечно, нет.

Что-то в этом товаре зацепило куда более глубокие слои вашего восприятия. Где-то в вас было желание, потребность, мечта, которая так или иначе могла соотноситься с предметом, о котором идёт речь, эмоцией, которое он вызывает или ощущением, которое сулит реклама.

**Ключ – эмоции, чувства.**

Именно ощущения продаёт маркетинг, а не пиво, машины и красивую жизнь. То как вы себя чувствуете. То же самое и с книгой. **Она обещает вам практическую ценность в важном для вас вопросе.**

Именно это желание и потребность подтолкнули вас к покупке.

Если на первый план внезапно выскочил ваш вечно встревоженный мозг, то он тут же стал анализировать: надо вам, это или нет, сколько стоит, можете ли вы себе это позволить, жили без книги и ещё проживёте. Осознанность, кто о ней сейчас не говорит? Лучше поесть купи, носки новые, корм собаке. Или какие там триггеры у вашего мозга.

Но вторая часть вас, та, которая из сердца, из души давно хотела разобраться в этом вопросе и именно с практической точки зрения. Она чувствует, если хотите, что эта книга попалась ей не случайно, она именно сейчас созрела для того, чтобы поработать над этим вопросом, именно сейчас есть деньги, время и желание, именно сейчас всё складывается оптимальным образом для осознания и внедрения этого опыта.

Рациональный ум в первую очередь озабочен вашим выживанием и сохранением работоспособности, по-хорошему ему на ваши духовные искания совершенно наплевать.

А душа, быть может, и рада питаться чистой любовью и солнечным светом, вот только у нас ещё есть плоть и кровь, которые всё время чего-то требуют.

Если вы всё-таки сумели договориться сами с собой или не раздумывая купили книгу, значит, где-то внутри вы уже умеете выбирать себя и свои потребности.

**В идеале осознанность – это баланс, в котором вы**

**научились останавливать внутренний диалог и слышать себя истинную или истинного, который уже знает ответ на все вопросы.**

Все ваши мысли, идеи, долгие и тщательные размышления обо всём на свете похожи на банку с горохом, которую постоянно кто-то трясёт внутри вашей головы. Странно ожидать, что горошины могут сложиться каким-то чудом в готовые слова. Позволяя себе замедление и остановку этой тряски, вы отчётливее будете видеть каждую горошину.

# Практика к главе 1.

## «Горошинки тишины»

Устройтесь поудобнее, можете сесть, лечь, выбрать позу для медитации. Как вам удобно. Закройте глаза и минуты три подышите глубоко, стараясь поймать ритм дыхания, максимально замедлить его и попробовать посмотреть на свои мысли со стороны. Представьте себе эту банку с горошинами внутри вашей головы. Она постоянно трясётся, создавая невероятное количество шума. Каждая горошина – одна мысль, которая вас беспокоит.

Попробуйте ещё медленнее трясти свою банку, ещё. А теперь попробуйте поставить её на стол. Посмотрите, горошины даже не заполняют всю банку, иначе бы они так не шуршали.

Теперь попробуйте мысленно достать любую горошину и рассмотреть её. Что это за мысль, что за проблема, почему она создаёт столько шума, столько суеты, почему занимает ваш мозг? Что за ней? Проблема? Страх? Беспомощность? Вы можете сейчас что-то изменить своими действиями, своей волей или своим надеянием? Если не можете, то просто выбросьте её и давайте посмотрим на следующую.

Стоп, зачем вы кладёте её обратно?

Я же сказала, выбросьте!

Вы не можете от неё откреститься просто так? Она вам дорога? Прикипели к ней? Действительно, что вы тогда будете трясти в своей банке, чем будет заполнен ваш мозг? Тогда внезапно освободится место для чего-то на самом деле важного и актуального именно сейчас.

Выбросьте. Это не мнимое избавление от проблемы, как вы могли бы подумать. Что за ерунда, просто откреститься от проблемы, выбросив ненастоящую горошину на медитации?

Если подумали именно так, то не уловили сути того, что мы сейчас делаем. Чтобы прийти к осознанному проживанию своей жизни, необходимо – вы удивитесь – осознать, чем вы и ваш мозг заняты прямо сейчас.

Я вот сейчас пишу эти строки, думаю только о них. Я не гоняю параллельно в голове мысли о том, надо ли полить цветы, не выкипел ли суп и не пора ли бежать с ребёнком на тренировку. У каждой из этих мыслей есть своё время и место. Например, чтобы не загонять мозг такими задачами существуем масса полезных приложений для планирования. Да банальный таймер на телефоне и будильник могут вас выручить в таком случае и вот уже у вас освободилась куча места в голове и вы можете спокойно заниматься чем-то одним, не подрываясь поминутно. Прозвенел будильник или таймер, отложите задачу и приступайте к следующему делу. Не успели? Ничего, не страшно. В следующий раз, получив опыт, и поняв, хватает ли вам времени на задачу, вы спланируете действие более оптимальным и наилучшим образом.



Я вам описала лишь способ, а какие задачи вы под него будете подгонять, дело ваше. Осознайте главное, это в ваших руках. Это избавит вас от колоссального количества стрессов в течение дня или недели, это поможет более рационально использовать своё время, свой мозг, свою жизнь.

Ищите те горошины, которые можете объяснить, найти корень их страха, зависимости. Ищите те горошины, чей шорох или даже грохот можете объяснить. Вот в них и кроется большая часть вашей неуверенности, суеты, боли. Вот с ними и будем работать. Можете вложить их в виртуальные стручки у себя в голове. Назовите эти стручки так, как выглядит основная проблема: здоровье, отношения, работа, долги, хобби, внешность, самоопределение, что угодно. Может быть хоть ведро стручков. Если надо, записывайте, зарисовывайте эти стручки. Раскладывайте горошинки одну к одной и вы увидите закономерность.

Проблемы с внешним видом могут быть связаны со здоровьем. Здоровье – с неумением распределять время на себя или экономию на еде. Экономия на еде связана с долгами или отсутствием стабильной работы. А может быть, связана с пищевой зависимостью и желанием купить просто больше некачественной еды, чтобы было много, а не вкусно и полезно. В общем, у каждого из нас будет свои стручки с горошинками.

На самом деле вы все их знаете, просто проследить связь одного с другим зачастую сложно. Если всё-таки не очень по-

лучается, приходите в наш круг, смотрите наш канал «Ночной кофе с психологом». Я всегда открыта к диалогу и все, кто в процессе похода к самому себе, кто этот путь преодолел, никогда не откажут вам в помощи, потому что поход этот сложный, долгий и болезненный. Никто вас от него не спасёт, если вы решились, но очень здорово будет найти своих людей, которые будут понимать, что с вами сейчас происходит, и зачем вы всё это делаете.

Итак, с горошинами почти разобрались. Что делать, если вы отложили, а не выбросили горошины, с которым нет возможности дойти до сути её возникновения. Опять же, к нам на курсы или на личные консультации. Если они вас очень тревожат, значит, вы либо в чём-то себе признаться не хотите, либо не можете, потому что не понимаете, как и какие триггеры, шаблоны и стереотипы сложили ваш мир в итоге так, что вы в проблеме не видите проблемы. То есть она вам сигнализирует о своём наличие, она грохочет там в вашей банке, вы выбросить её не можете. Но и не понимаете почему.

Вот вам и горошек. Сколько шума из ничего. А если разобратся и осознанно посмотреть в глубь своей банки, то можно увидеть совершенно чёткую структуру происходящего безобразия.

– А если не видно? – спросите вы.

– Это не страшно. В свою глубину, пустоту и страхи можно и нужно смотреть долго и пристально. Если вы хотите

разобраться детально, полностью или почти полностью избавиться от всего, что отягощает вашу жизнь, от всего, что душил вас и мешает двигаться вперёд и вверх придётся поработать. Прямо повкалывать на своё светлое будущее. И я вас уверяю, вы однажды испытаете ни с чем несравнимое чувство, когда утром проснётесь и поймёте, что всё блаженно нормально с вами и вашим миром и вам прямо хорошо. Да нет, что там! Вам отлично вам, прямо суперздорово. Вот тогда вы точно поймёте, что дошли, построили и обживаетесь в своём новом мире. Вот тогда, наконец, ясно, как белый день поймёте, что такое осознанность, что такое быть в моменте, что такое проживать каждый день, час, минуту, понимать, что ты живёшь, дышишь, у тебя есть будущее, оно прекрасно, потому что – внимание! – ты сам его таким сделал. Ну или сама. Не важно.

Важно вот что: всё, что с вами происходит, сделали вы сами. Запомните эту фразу, мы ещё к ней вернёмся. Я пока ни спорить с вами, ни возражать не буду. Сами, точно вам говорю.

## Глава 2. Холодный ум.

Одна из граней осознанности может показаться вам странной и немного противоречащей тому, что я говорю о следовании зову сердца и души.

Примите для своей работы над вашей осознанностью такое определение – **холодный ум**.

В начале на пути к осознанности ваш ум будет вам подсказывать только ваше ложное «Я». В начале вы будете видеть только движение ума, который будет подсказывать: так делай, а так не делай, это и есть осознанность, вот ведь в книжке написано!

Все секреты я открою вам позже. Точнее, открою постепенно и каждая глава будет сродни отрицанию предыдущей. Потому что о мере движения к осознанности и по мере работы над собой, вам будут открываться разные грани самих себя, поэтому в начале и в конце у вас будет разное ощущение от одного и того же моего послания. А если через какое-то время вы снова прочитаете эту книгу, то она вам покажется совсем иной. Что-то вы уже исцелите и откроете в себе. Кто-то прочитает, словно в первый раз, и удивится, почему очевидных вещей он не увидел ещё тогда.

Было не время, а теперь время. И это осознание к вам придёт не из ума, а из сердца. От души, если хотите.

Чувствуете, как сейчас ваш ум возмущается, что кто-то хочет его обойти? Это и есть ваше ложное «Я». Не слушайте его.

Ум всё время чего-то ищет. Ну не может он просто так быть, бездействовать. А вот когда он прекратит копать яму внутри вашей головы, прекратит свою активность, особенно в том, чего не может измерить линейкой, грубо говоря, **останется только истина. И вы её услышите. Потому что тишина – это голос Бога.**

Когда мы очень сильно чего-то хотим и вдохновенно мечтаем, мы на грани потерять нашу мечту и растратить только на мечты большую часть энергии. Потому часто и очень часто мечты и планы не реализовываются.

Я призываю вас идти к своей мечте с холодным разумом. **Доверьте путь сердцу, а мысли ваши пусть примут мечту как случившийся факт. Сердце, душа подскажут, если вы отступите от своего пути.**

Поговорим об этом отдельно. Представьте, что вы просто идёте по делам не особой важности, ничего от них не ожидаете. Это что-то довольно рутинное, обычное, привычное, предсказуемое.

Например, вы чувствуете запах ваших любимых сдобных булочек из ближайшей пекарни и идёте туда. Но по дороге вы не пускаетесь в разноцветные мечты о том, как насладитесь булочками и кофе на своей прекрасной кухне или ве-

ранде. Вы каждый день так делаете. Вы точно знаете, что так и будет. Нет необходимости тратить время и силы на прописывание в мечтах такого простого события. Безусловно, оно заряжает вас силами и энергией на день. Но по дороге вы думаете о разном, о других делах и событиях дня. Из пекарни пахнет вашими любимыми булочками, они точно там есть, буквально минута и их вынут из духовки, поэтому нет риска опоздать и оказаться у пустого подноса.

Вот эту уверенность в том, что ваше вас ждёт и никуда не денется, вы и должны излучать на протяжении всего вашего пути. Тревожиться, переживать, планировать раз за разом каждый шаг – это гарантированный путь получить от жизни 1001 вариант развития событий. Сколько бы сценариев, ответов на вопросы, путей и решений вы ни просчитали, всё равно выйдет иной. Как только вы научитесь не бросаться с разбегу в пучину внутренних диалогов и бесконечных расчётов, так всё станет на свои места и начнёт получаться ровно так, как вам надо.

Секрет прост. У вас в голове есть некий итог того, что вы хотите получить. Вот только он и важен. Как вы к нему придёте, на самом деле значения не имеет. Пусть это сейчас вас удивило. Вы не ожидали такого. Как же не важен путь? Разве нет значения, как прийти к своей цели?

На самом деле нет. Если ваша цель принесёт пользу людям, миру, планете, если она от чистого сердца и, если она

и есть ваше предназначение, то она реализуется самым лучшим образом. Тем самым 1001 вариантом, но максимально комфортным для вас.

Помните, на своём курсе «Ночной кофе с психологом» я часто говорила, что у бога нет плана вас убивать, в мире всего достаточно для всех. Совершенно не важно, верите ли вы в какого бы то ни было бога или ни во что не верите. Важно не паниковать, не завышать важность и не сосредотачивать львиную долю сил, средств, эмоций на попытки контролировать то, что не в вашей власти. **Вы никогда не сможете на сто процентов спрогнозировать, как поступят, ответят и поведут себя сотни других людей, которые окружают нас по жизни каждый день. Так зачем тратить на это силы?** Представьте, сколько этих самых сил и часов размышлений вы освободите, когда перестанете планировать то, на что повлиять никогда не сможете.

Это и есть осознанность. Не сливать свою силу и время и ресурсы на вещи, которые не в вашей власти. Я уже вижу лес рук, протестующих против того, чтобы не планировать и не рассчитывать наперёд.

Позвольте мне ответить. В данном случае вы немного путаете планирование, которое я тоже применяю и сотни часов внутренних диалогов, которые никуда не ведут.

Если совсем просто: то я вам говорю, что надо составить список покупок для похода в супермаркет, чтобы сэкономить время и не потратить лишние деньги, а вы пишете спи-

сок того, что вы купите, когда получите из неизвестного источника пару сотен миллионов рублей.

**Осознанность – это в том числе и реализм. Самый что ни на есть настоящий.**

Но странно и непонятно, как можно слушать ум и сердце одновременно, если они противоречат друг другу в 99% процентов случаев?

У вас пока да. А у людей, которые пришли к своему пониманию осознанности во многих областях жизни, ум и сердце уже давно заняты каждый своим делом и прекрасно сосуществуют в полной гармонии, не противоречат друг другу, а логично друг друга дополняют.



## Глава 3. Истинный путь.

Как понять, что путь действительно твой, что ты не выбираешь что-то чужое и что твоей душе не по плечу?

Я иногда встречаю в книгах у инстагуру фразу типа: сядьте и подумайте, что вас больше всего радует, вдохновляет и прочее.

Это, конечно, неплохой совет.

Вся проблема этой фразы в том, что в ней есть слово «подумайте».

В деле выбора души рациональное мышление, думание и прочие кульбиты мозга вообще не нужны, опасны и вредны. Потому что задача мозга от природы, благодаря эволюции и так далее, сделать так, чтобы вы выживали, были живы, не погибли. У него нет задачи развивать вашу душу, выполнять предназначение, радовать вас, духовно развиваться и думать о задачах души на следующее воплощение.

**Мозг сейчас закатил глаза и вот это вот:**

– Опять она за своё. Какая душа? Нет такого органа в моём теле.

А душа ему:

– Ага, лично я вечна. И в следующий раз в далёкой и красивой галактике... Чернозём ты мой будущий. Ну, ты понял. Пошутили, посмеялись, а теперь серьёзно.

Ваш путь, ваша цель, ваше предназначение никогда не будет вызывать у вас сомнения, разве что самую малость, потому что пути у нас всех разные и некоторым людям суждено сделать такие великие открытие и создать такие великие шедевры, что на первоначальном этапе может показаться: такого быть не может, не стоит и начинать. Но в этом и великий замысел. Когда к вам придёт ваше, то самое оно, сомнений не будет. Перед вами как будто широко и настежь, легко и без скрипа распахнутся ворота в совершенно иной мир, в котором вы признаны, ценны, ваша идея достойна внимания и который вас встречает с улыбкой, а не повертев пальцем у виска.

Ваш путь, истинно ваш – один такой и не нужно никаких сомнений. Вы его ни с чем не перепутаете.

### **Как научиться слушать себя?**

Этот вопрос держит лидерство все годы моей работы, и, уверена, его задают всем мастерам все, кто приходит в поисках знаний и ответов. Все, кто чувствует, когда надо что-то менять, что уже что-то изменилось и этому надо дать имя.

**Так вот, ответ невероятно прост: надо перестать думать.** Остановить целиком и полностью внутренний диалог. И научиться чувствовать.

Я только что пару строк назад сказала, что вы уже чувствуете, что-то не так, что-то изнутри вас тянет к этим знаниям, к другой жизни. Что-то внутри уже воспринимает мир иначе, порой сомневается или боится того, что чувствует, сомнева-

ется даже в своей нормальности, в том, что такое и так можно вообще чувствовать.

Я вас успокою, **с вами всё нормально**. Вы правильно, хорошо и в нужном русле развиваетесь, учитесь чувствовать, действовать и погружаетесь в знания и новый опыт. **Если душа, человек и его разум не развиваются, то они неизбежно деградируют. Человек так сложно устроен, что у него нет периода стагнации, остановки и фиксации на каком-то одном уровне. Даже когда он умер, его тело переходит в другое состояние. Ничего не стоит на месте. Поговаривают, даже камни дышат, двигаются и меняются со временем. С человеком подавно происходит что-то каждый день. Мы каждый день приобретаем тот или иной опыт, нет такого дня, который бы не давал пищу для размышлений. Поэтому мы всегда что-то узнаем, что-то приобретаем к своему опыту.**

Итак, **если человек не развивается, он деградирует. Всё, точку тут поставим и разрешим себе развитие.**

# Глава 4. Осознанное родительство

В чём фишка осознанности?

Осознание.

Осознание, но не только и не столько про действия от ума, то есть о том, что может прощупать и рассчитать мозг, глядя на то, что его окружает и на то, что чувствует тело, в котором этот разум, мозг, ум и сознание пребывают на данный момент.

Осознание – это про дивный дуэт ума и сердца, в котором всё-таки ведёт чуть больше и глубже сердце. Ведёт туда, куда ум, в силу своего холодного и рационального подхода, никогда не заглядывал. Ведёт туда, где мы никогда не были и существование чего **отрицает по довольно банальной причине, он не может этого потрогать.**

Но может потрогать душа или сердце. Примите для себя сейчас любой из этих двух терминов. Потом разберёмся, кто из них есть, а кого нет.

Очень часто в своей практике я задаю людям вопрос о том, кем они хотели быть в детстве и кем стали в итоге.

Как правило, люди делятся на две категории: одни помнят, кем хотели стать и до сих пор их это не отпускает, некоторые даже рискнули и стали, а вторая категория – это люди, которые детства своего не помнят и мечтают всю жизнь,

не знают, что их успокоит и направит на истинный Путь. Часто вторая категория – это люди, пережившие в детстве некий негативный опыт, заблокированный сознанием, и там, за этой стеной находится их истинный путь.

Я думаю, вы уже поняли, что я имею в виду.

Наша душа приходит со знанием о том, как ей лучше пройти свой путь и получает подсказки всю жизнь. Да, вот так мистично, но это действительно так. Спросите у любого состоявшегося и состоятельного человека, у любого, кто занимается своим делом и даже если не вспомнит сразу, то через какое-то время, разбирая завалы памяти, обязательно доберутся до того, что их истинный путь был заложен ещё тогда. Они действительно этого хотели, быть может, не совсем в той форме, что сейчас, потому что ребёнок не весь мир знает, но они пришли. Пришли же!

Можно найти там, что с детства строил домики для кукол сестры, а теперь строит большие дома, или сестра строила домики для своих кукол и обустривала их, а теперь она шьёт или лепит кукол или вообще дизайнер женской одежды. А всё было там, в той самой игре, которая заводила, вела, не надоедала и так далее.

Сейчас уже все поняли, о чём я говорю. Но некоторые скажут: а что если я хотела быть балериной, космонавтом, изучать неземных животных или опускаться на морские глубины?

Самый простой способ, сделать как Жюль Верн – стать

писателем и летать на Луну, пройти 40 тысяч лье под водой и так далее.

— Ну да, снова сказали скептики, — писателем — это же проще простого.

Художник тоже профессия, где фантазия нужна, мультипликатор, режиссёр, декоратор. Да полно профессий, где можно создавать космические миры и неземные организмы здесь, на этой почве, на этой планете, будь она плоская, круглая или квадратная.

Помните практику про горошины? Вот, у вас точно есть стручок с детскими мечтами, желаниям и планами, на самом деле в детстве очень мощно формируется путь, по которому мы с осознанности и чувствования мира со свистом катимся в мир взрослых людей, где об осознанности знают только психологи и небольшая армия тех, кто наконец начал разбираться в себе и своих тараканах, не побоявшись оказаться лицом к лицу с этими... С ними, короче.

Осознанность тут тоже пригодится. Больше пригодится, конечно, проработка детских травм с психологом, а вот потом можно перейти и к осознанности.

Но можно и наоборот. Почему? Потому что книга об осознанности и приведённые в ней мои авторские практики созданы для того, чтобы самостоятельно помогать себе становиться лучше, становиться свободнее, сильнее и лучше видеть, куда, зачем и почему вы идёте.

В детстве нас лишают мощного ресурса: веры в себя.

Сколько раз нам говорили, что родители знают лучше, учителя знают лучше, есть правила, программы, установки, много чего есть, что маленький человек должен принять без рефлексии и просто смириться с тем, что это есть. Однако, тут стоит как раз поговорить об осознанном родительстве.

Не делайте так со своими детьми

Правила: это распорядок дня, чистить зубы, заниматься спортом, питаться правильно и правильно выбирать круг общения и знания, которые ты потребляешь.

А вот в остальных делах надо очень хорошо и внимательно подумать: нужно ли навешивать на своего ребёнка ярлыки и шаблоны того мира, который поломал не одно поколение?

Важнее научить детей чувствовать и правильно проживать свои эмоции.

С мамами, которые позволяют детям вообще всё, я сталкиваюсь каждый день: у самой дети и они же, мамы, приходят на консультации, принося свою тонну комплексов и неприятие мира.

А на детях это выглядит так:

– Почему вы со мной так разговариваете? Я ребёнок! Я имею право! – наглость, хамство, отсутствие этикета и воспитания.

Не здороваться и хамить взрослыми, тем более, мало знакомым, потому что с чужими тётями и дядями разговаривать нельзя, даже если вы родители в школе или кружке и вас тут каждая собака знает.

Я уже не говорю о том, что такие дети нисколько не сомневаются, что можно поднять руку на другого ребёнка.

Да много чего.

Но псевдогуру и 100500 методик воспитания детей, которые как селевой поток заполонили интернет, и авторы которых никогда о психологии и педагогике ничего не слышали, изломали кучу судеб.

Возраст клиентов стремительно падает. И вот уже дети 14-15 лет вообще не знают, кто они и зачем живут, потому что их мама и папы применяли на них самые передовые методики. А теперь платят за то, что дети их какие-то не такие и даже не в курсе, какого они пола. Не знают, куда идут и зачем. Живут в пустоту и это страшно. А ведь наверняка у них было желание кем-то стать в детстве, но родители где-то слышали, что скоро мир станет иным, и все люди будут питаться солнечным светом и нектаром. А мир до сих пор жёсткий и есть надо вовнутрь себя. И деньги зарабатывать и прочее. А дети не готовы. Их не готовили.

Поэтому, **осознанное родительство** – это внимательное, бережное и продуктивное взаимодействие со своим чадом, цель которого обеспечить ему безопасную, комфортную и наполненную жизнь в том мире, где он живёт здесь и сейчас, а не тот, который пророчит ваш гуру.

Осознанное родительство – это забота о здоровье, а не эксперименты над ним.

Осознанное родительство – это хорошее образование,



чтобы иметь возможность узнать о мире максимальное возможное число знаний и найти себя в нём, потому что профессией в мире миллиард и позвольте ребёнку выбрать то, что будет вдохновлять его всю жизнь.

Осознанное родительство – это безопасность, в том числе безопасность от родителей, которые экспериментируют над своими детьми всеми возможными новыми веяниями.

Осознанное родительство – это полезное питание согласно возрасту ребёнка, а оно у каждого возраста своё. Нельзя кормить детей тем же, что едят взрослые. Им для игр и роста, как тем котяткам в рекламе, нужны совершенно другие ресурсы.

Осознанное родительство – это глубокое понимание того, что вы знаете о жизни уже много и очень-очень много, а дети не знают ничего и ограничивать их в знаниях – преступление.

Дайте им всё, что можно для роста и развития, чтобы они могли стать лучшими из лучших. Только сейчас мне не говорите, что кто-то станет всем, а кто-то никем. Это же ваши дети, как можно говорить, что они не лучшие из лучших? Просто вы уже видите шаблон и стереотип. А я даже не договорила. Итак, Вы же умеете читать, писать, говорить, думать, знаете, что такое трамвай, космолёт и осознанность, а дети не всё знают. Каждый раз, когда вам хочется сказать: «Ты что, не знаешь? Ты что, не видишь? Как такое можно не знать?» – вспомните, в каком возрасте вы сами-то это узна-

ли? Трогали ли вы уют, перебежали дорогу там, где не надо, смотрели ли развивающие программы или какой-то канал о том, как устроен мир. Вы вообще всё в мире знаете?

Осознанное родительство – это признавать, что вы не всё знаете в этом мире и вам не стыдно в этом признаваться.

Осознанное родительство – это узнавать мир вместе с ребёнком, искренне удивляясь тому, как он устроен, и снимать корону с головы. Тогда ребёнок поймёт, что узнавать новое и развиваться – это супер, даже мама и папа так делают. А они априори авторитет. Так будет с осознанными родителями, которые позволяют себе расти и развиваться, проживать эмоции, узнавать новое, заботиться о безопасности своей семьи.

Осознанное родительство – это выбирать своих детей, а не то, что о них подумает общество или ваши знакомые.

Осознанное родительство – не использовать непроверенные техники, технологии и так далее на своих детях. Сейчас мир переполнен знаниями. Выбирайте осознанно. Вы в ответе за детей. И уж коли вы верите в карму, путь души и всё такое.

Осознанное родительство – это не обесценивать то, что выбирают ваши дети здесь и сейчас. Если вам не нравится, спросите у себя в первую очередь, почему, и во вторую: а что вы сделали для того, чтобы ребёнок сейчас выбирал именно это? Возможно, вы не давали ему выбора раньше и он нашёл знания и опыт в другом месте, где ему не ставили жёстких

рамок и не обесценивали его попытки узнавать.

Дорогие родители: иногда вопросы детей на острые, негативные или опасные темы – это просто вопросы. Им надо знать. Лучше на пальцах и издалека, а не пробуя прыжки с крыши, наркотики и прочий караул просто потому, что вы однажды сказали: тебе это не надо, это плохо. Расскажите, как это плохо. Покажите в интернете, как это плохо, донесите опасность и последствия, просто запрет – это не осознанное родительство, а ваш шаг от ребёнка и его шаг в ту сторону, где он и без вас всё узнает. И там таких шагов будут тысячи, потому что однажды он решит вам вообще ничего больше не говорить. Прощай доверие, прощай. Сами знаете, что там ждёт.

Поэтому долго и упорно медитируя и погружаясь осознанность, помните, что в это время ваш ребёнок рядом с вами растёт и, дай-то бог, развивается. Баланс – наше всё. В осознанности особенно.

Итак, **осознанность – это диалог с вашим ребёнком и узнавание его**, даже если ему год, даже если ему 15, даже если ему завтра 50 лет. Узнавать всю жизнь. Как и своего партнёра, как и своих родителей, как и своих друзей.

Диалог. Как я говорю на каждом своём эфире: все проблемы решаются **словами через рот**. Это и есть осознанное отношение с другими людьми. Вы не можете знать, что думает и чувствует другой человек на все сто процентов.

Говорите со своим детьми и очень осторожно выбирайте,

во что вы верите.

## Глава 5. Враг мой

Ты его знаешь, врага своего худшего, который тебя за руки, за ноги держит и вперёд не пускает.

Встань, подойди к зеркалу. Посмотрись в него. Вот это он. То есть, это ты.

Не веришь? Ну отойди, походи ещё, поспорь со мной. А я пока поговорю.

Тебе не нужны никакие враги вокруг, чтобы закопать себя живьём в сочный чернозём.

Что, ха-ха?

А вот это правда. Самокопание, самоуничтожение, самокритика и прочие само-убивающие вещи сделали с человечеством намного больше, хуже и зарыли глубже человеческое самосознание, чем все войны вместе взятые. Не сказать, чтобы это было без влияния извне. Но лопата была у тебя в руках.

Тебе говорили, что ты чем-то плох или не хорош, не красив, не умён, не он, не она, не хороша, не красива, не умна и шла бы ты со своими амбициями по более простой дороге, как все, в общем.

– Все так живут, – можешь возразить ты.

– Пусть живут, – отвечу тебе я. – А ты – все? Или ты всё-таки отдельно взятая целая единица? Ты чья-то рука, нога?

Ухо? Может быть, ты чья-то пятка? Нет? Вот странно. То есть, целый человек? Ну что ты обижаешься сразу... Я же не обижаюсь и тебе не советую. И тебя бы здесь не было, если бы ты мне не доверял или не доверяла. Спорим, это даже не первая моя книга, которую ты читаешь?

Знаешь, в чём фишка?

Смириться и закопать себя проще, чем вырубать из огромного куска камня своё совершенное тело и свою красивую дорогу.

**Осознанность – это вернуть себе себя.** Часто именно это вызывает у человека самые большие проблемы. А кто я вообще, если всю жизнь мне сообщали безапелляционно, подсказывали, насаждали представления о том, кто я и что я и я даже толком не знаю, кто на самом деле. Помните прекрасный фильм «Сбежавшая невеста», в котором героиня даже не могла определиться, какое блюдо из яиц она любит и ела тоже, что её бойфренд? Вот. А вы тоже едите в среднем привычные в вашей семье блюда или можете себе позволить то, что вам нравится? Я вот гранолу на завтрак люблю. А иногда мне чашки кофе хватает на полдня. И овсянку я ем не потому, что она полезная и её нужно есть на завтрак, а потому, что она, на мой вкус, прекрасна.

А вообще у меня нет любимого блюда на завтрак. Я ем то, что хочу, и не кормлю всю семью одним и тем же. Я вам, перескакивая через нарушение личных границ и право выбора, скажу, что одна еда для всех – это вредно для здоровья всех

и каждого. В каждом возрасте и у каждого из вашей семьи есть свои особенности организма и свои пищевые привычки, вот на них должен быть ориентир, а не на то, что вам удобно приготовить на всех и не заморачиваться.

О, я предвижу праведное возмущение многих читательниц, которые не успевают готовить на всю семью в 7 утра, потому что нереально. Кто ж спорит? Чизкейк я испекла на ночь, гранолу готовить не надо, как и любой творог, печенье, молоко, фрукты орехи и так далее.

А жареное есть вообще нельзя, тем более на завтрак.

Тут возвращаемся к главе о теле. Книг о пище и осознанном питании сейчас много. Самое главное, что я хочу донести до вас о питании:

**Питание должно соответствовать вашему возрасту, здоровью и вкусовым пристрастиям.** Всё остальное вам поможет решить эндокринолог, диетолог, гастроэнтеролог и гинеколог. Гормоны никто не отменял. Выработка ферментов у каждого своя, моя диета – то есть рацион питания – подходит только мне. Повторять за мной не надо. Сказку о лягушке царевне помните? Так вот я Василиса. Я всегда так делала, а не вчера бросила вредную пищу.

Так, что ещё входит в понятие вернуть себе себя? Если у вас не стоит вопрос о том, каковы ваши истинные желания, то поработайте со списком желаний и посмотрите, что из этого ваше, а что нет.

И начинайте выполнять их. Снова слышу чьё-то возмуще-

ние по поводу того, что семья, работа и так далее не дают быть собой.

Давайте я вам предложу ещё одну практику.



# Практика к главе 5.

## Стресс-опрос.

Нет, не экспресс-опрос, а именно стресс. В этой практике вы узнаете много нового о себе из уст близких и не очень людей. Это может вам не понравиться, поэтому назовём это стресс-практикой.

В чем идея? Нам необходимо определить тех, из-за кого ваша жизнь не такая, как вы хотели.

Как я люблю говорить, берите толстую тетрадку и пишите в столбик всех.

Теперь каждому из них нужно в живую задавать вопросы.

Например: что будет, если я не буду готовить завтрак на всех один и тот же, буду ходить вечером на танцы или курсы живописи, не буду убирать в комнате дочери-подростка, не буду сама выбирать кому и что надеть в школу и что не вы решаете, ехать к бабушке в выходные или нет.

Я вас уверяю, примерно половина вопросов, которые актуальны именно для вашей семьи, у вас отпадут.

Дочь будет счастлива, мужа ваша овсянка уже до изжоги довела, сын ненавидит этот синий жакет, который вы ему купили в школу и чувствует себя, как девчонка.

Затем задайте такие же вопросы родителям, подругам, братьям и сёстрам, тётушкам и дядюшкам. Некоторые ваши

близкие вполне вероятно решат, что у вас крыша поехала, потому что такие разговоры могут и до скандала довести, и до развода и до ссоры с подругами.

Но, смею напомнить, ваша задача **вернуть себе себя!** Может, вам напомнить, что это значит? **Это значит – начать жить свою жизнь, а не жизнь чужую, не мамы, не папы, детей или мужа.** Поверьте, все они хотят тоже проживать свою жизнь, а не ту, которую вы для них придумали.

Да они вам благодарны будут, если вы от них отстанете и начнёте заниматься собой, а не висеть над их жизнью, как прожектор перестройки.

## Глава 6. Тело и дело

**Первый шаг на пути осознанности – это принятие своего тела.** Всего целиком, со всеми его достоинствами и недостатками. Вам с ним жить, вам в нём жить. Представьте себе, что ваше сознание и ваше тело – это не одно и то же. Чтобы это понять и принять, надо всерьёз подумать на эту тему, ощутить себя, как часть целого, а потом это целое распиливать на части: вот я, вот моё тело, вот мой разум, вот моя душа. Что за что отвечает в этой вселенной безумия и кто здесь главный?

Если вы только в самом начале пути, я вам точно скажу: главное – ваше тело. Оно мёрзнет, это мается от жары, оно хочет есть, пить, спать, его будоражат разного рода гормоны. Оно подсказывает вам, чего хочет, а вы просто идёте у него на поводу и поддаётесь влиянию десятков гормональных и эмоциональных реакций. Оно управляет вами, а не вы им. Об осознанности тут вообще речи никакой не идёт.

Страшно, больно и очень-очень обидно признавать, что вы сами собой не управляете, вы вообще не хозяин внутри этой машины из мяса и костей.

Подумайте над этим какое-то время, прежде чем читать дальше.

Можете проследить, что сейчас движет вами? Обида на

мои слова? Злость на меня?

А разве я не права? И почему на меня злость, если вами только что завладели эмоции и гормоны, а я за сотни километров, а может даже за тысячи от вас, или на другом конце глобуса. Так причём тут я? Вами руководит ваше тело и его эмоциональные реакции. Корень этого зла может таиться глубоко в детстве, когда кто-то отказал вам в признании вашей самооценности, обидел вас замечанием о вашей внешности и так далее. Тут могут быть десятки причин. Но это ровно про то же: вашими действиями и реакциями руководите не вы, а кто-то другой. Пусть даже другой человек. Вы реагируете или ровно так, как ему надо или как-то иначе?

Осознанность – это как раз про то, что и как вы посылаете в пространство в ответ на те или иные раздражители.

### **Научными словами:**

Раздражитель – любой материальный агент, внешний или внутренний, осознаваемый или неосознаваемый, выступающий как условие последующих изменений состояния организма. (Источник: <http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=799>)

Итого, любое воздействие на нас извне вызывает реакцию. Положительную или отрицательную, зависит от самого раздражителя или от того, какую причинно-следственную связь он активизирует. Обида, злость, ярость, желание отомстить или радость, счастье, желание обнять, ответить любовью на любовь.

Это уже другой разговор.

Но пока нами руководит наше тело, пока оно нам не подчиняется, про осознанность и говорить нечего.

Так как же заставить своё тело подчиняться?

Всё проблемы в голове, скажут умные люди и будут правы.

**Представьте себе, но хозяин в этом доме из костей и мяса всё-таки вы.**

Давайте подойдём к зеркалу и критично посмотрим на своё тело.

Оно вам полностью нравится? То есть это прямо здоровое красивое тело, которое нигде не болит, не раздражает, не нервирует, не вызывает чувство стыда или пренебрежения?

Подозреваю, что процент тех, кто сказал: да, я уже привёл все системы в порядок и да, я всегда занимаюсь своим здоровьем, ведь тело у меня одно – очень и очень невелик.

Теперь внимание, вопрос:

– Кто в доме хозяин всё-таки? Вы или управляющие вами внешние раздражители?

– Кто пьёт в ваше тело газировку и есть жареную еду? Кто заставляет ваше тело сидеть сиднем на выходных перед телевизором или компьютером вместо того, чтобы пойти заниматься спортом или хотя бы пройти пешком по улицам города пару-тройку километров. Что вы там не видели? Грязь, сугробы, серость и скучные лица?

Каждый видит что-то своё. Это тоже про осознанность.

## **Я вижу в лужах облака. А вы?**

Это был самый масштабный тест на то, где фокус вашего внимания и на какой ступени к осознанности вы находитесь.

Да уж какие тут шутки? А вы ожидали в книге практики на многодневные медитации и полное изнурение себя, когда в конце медитации где-то в вашем изголодавшемся мозге распахнуться небесные врата и ангел протрубит ваше прибытие в рай? Чего только с голоду не почудится...

Иронизирую, конечно. У меня в практике медитации уже больше двадцати лет. К сожалению, не прямо каждый день. Иногда жизнь происходит очень интенсивно. Но мне они необходимы как раз для того, чтобы посмотреть на какую-то эмоцию или событие, проблему, триггер внутри себя и понять, что она закрывает, откуда растёт и всё ли я там проработала. Со временем реакции на людей, особенно острые, уходят и ты смотришь на них... Нет, ты смотришь сквозь них. Они больше не цепляют твои эмоции, не вызывают острые реакции, тем самым не запуская гормональные волны обиды, ненависти, страх, раздражения. А где нет реакции тела, там есть реакция души. А душа говорит, что миром правит любовь и свет. И этим людям не помешало бы быть добрее. Возможно, однажды они тоже поймут, в чём смысл бытия и придут к осознанности. Спросите лучше себя, зачем они вам? Для чего? Для какого-то опыта? Возможно, вы отработали уже свой опыт с ними. Тогда вам просто стоит распрощаться.

Итак, вернёмся к телу. Когда мои коллеги-психологи говорят, что полюбить надо себя таким, какой вы есть, и ходить в булочную едва ли не в пижаме и не расчёсываться даже, тем самым доказывая, что вы принимаете себя полностью, у меня высоко и внезапно поднимается одна бровь. Да, только одна. Это не удивление, это скепсис.

**Любить себя – это заботиться о себе через принятие.** Это да. Но если на вас из зеркала смотрит не тот человек, которым вы себя чувствуете, то, скорее всего, вы себя не любите, да и вообще никогда не любили. Человек, который себя любит, заботится о себе, своём здоровье, своей внешности. Не стоит путать с попытками заморозить молодость и свежесть на веки вечные.

Мне, например, очень нравятся фотографии в интернете седых стариков, живущих на полную катушку, одевающихся в красивое и даже роскошное, исполняющих свои мечты, путешествующих, снимающихся в кино и рекламе и всячески доказывающих, что ни в каком возрасте не плохо начинать жизнь, жить её на полную катушку каждый день.

Вот они любят себя. Это видно.

**Любить себя – это не просто признавать свою ценность, любить своё тело и своё ментальное здоровье, психологическое, это ещё и слушать себя.** Что вы хотите на самом деле? Куда вы идёте? Как вы выглядите там, куда вы хотите прийти? Там тот человек, который сейчас стоит перед вами по ту сторону зеркала? Нет? Вот странно.

Давайте начнём хотя бы с тела, давайте приведём его в порядок для начала, а там и остальное подтянется.

Так точно будет, я вам говорю.

Вот посмотрите. Например, вам понятно, что надо сбросить вес, чтобы стать стройнее и привлекательнее.

Да нет, чтобы стать здоровой для начала! В здоровом теле здоровый дух. На мой взгляд, совершенно бессмысленно говорить, что когда вы здоровы, вы чувствуете себя совершенно иначе: вам легко вставать по утрам, у вас много энергии. Есть желание много переделать и к концу дня остаётся всё ещё много энергии.

Забегая вперёд скажу, что, когда к осознанному использованию своего тела и его здоровью вы добавите осознанное использование своего мозга, таланта, предназначения и свои душевные и духовные порывы, то вы вообще перестанете уставать и к концу дня наполненность будет ещё большей, потому что за день вам удастся переделать тысячу важных дел. Вам будет казаться, что время остановилось и вообще не движется, настолько много вы всего сделали, а до того момента, когда вы будете ложиться спать ещё далеко и можно ещё что-то замечательное сделать для себя или поощрить себя за сделанное.

И то, что вы свободны, сильны, здоровы и следуете своему истинному пути, будет бесконечно наполнять вас. Это такой интересный процесс, в котором вам уже не нужны никакие другие источники радости, кроме вас самих. Вы сами выпол-



няете дела, которые вам нравятся весь день, и получаете от этого удовольствие, наполненность, ресурс и заново запускаете этот удивительный механизм наполнения и умножения радости и счастливых событий в вашей жизни.

А начиналось всё с нерасчёсанного хвостика и пижамки, в которой вы хотели только что пойти в булочную.

А может ну её, эту булочную, может по фруктикам? Минералочки стаканчик? Прогуляться ранним утром по свежему и ещё более-менее чистому воздуху, послушать музыку в наушниках, только для себя, и придумать, чем хорошим наполнить этот день? Только для себя?

# 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.