


A close-up portrait of a woman with dark hair, looking slightly to the right. Her hand is raised near her face, with dark nail polish. The image has a blue and purple color cast.

ЮЛИЯ ИВЛИЕВА

автор метода
легализации правды,
мастер психологии



ТЫ
Почему мы всегда получаем то,
чего заслуживаем, и как навести
порядок в семье и в жизни

причина

Метод Юлии Ивлиевой. Вся правда о причинах и последствиях того, что происходит в вашей жизни

Юлия Ивлиева

**Ты – причина. Почему мы
всегда получаем то, чего
заслуживаем, и как навести
порядок в семье и в жизни**

«Автор»

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Ивлиева Ю.

Ты – причина. Почему мы всегда получаем то, чего заслуживаем, и как навести порядок в семье и в жизни / Ю. Ивлиева — «Автор», — (Метод Юлии Ивлиевой. Вся правда о причинах и последствиях того, что происходит в вашей жизни)

ISBN 978-5-04-196418-4

Мастер психологии Юлия Ивлиева откроет причинно-следственные связи, которые приводят вас к провалам и неудачам, и поможет построить новую траекторию жизни. В ней вы станете причиной собственного счастья и успеха. Читайте книгу-тренинг, с помощью которого вы: · примете и полюбите свое тело; · построите гармоничные отношения; · найдете дело мечты; · создадите социальные связи для новых возможностей. Об авторе тренинга Юлия Ивлиева — эксперт в сфере психологии и эзотерики. Наставник. Предприниматель. • Основала онлайн-школу, которая стала ТОП-1 в нише психологии и входит в рейтинг «Топ-5 самых быстроразвивающихся школ» по версии GetCourse в 2023 году. • Автор и создатель «Метода легализации правды», который прошли более 4000 человек. • Автор и ведущая YouTube-шоу «Метод» без сценария, выпуски которого без рекламы набирают от 150 тысяч до 700 тысяч просмотров. • Проводит масштабные групповые сессии, которые уже посетили более 10 000 человек. • Вдохновляет в соцсетях сотни тысяч подписчиков честными рассказами о своем становлении.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-196418-4

© Ивлиева Ю.

© Автор

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Обращение к читателям | 7 |
| Глава 1 | 12 |
| Законы пространства | 12 |
| Как пространство общается с нами | 19 |
| Закон свободы воли человека | 21 |
| Глава 2 | 25 |
| Честность | 25 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 28 |

Юлия Андреевна Ивлиева
Ты – причина. Почему мы всегда
получаем то, чего заслуживаем, и как
навести порядок в семье и в жизни

© Ивлиева Ю., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Обращение к читателям

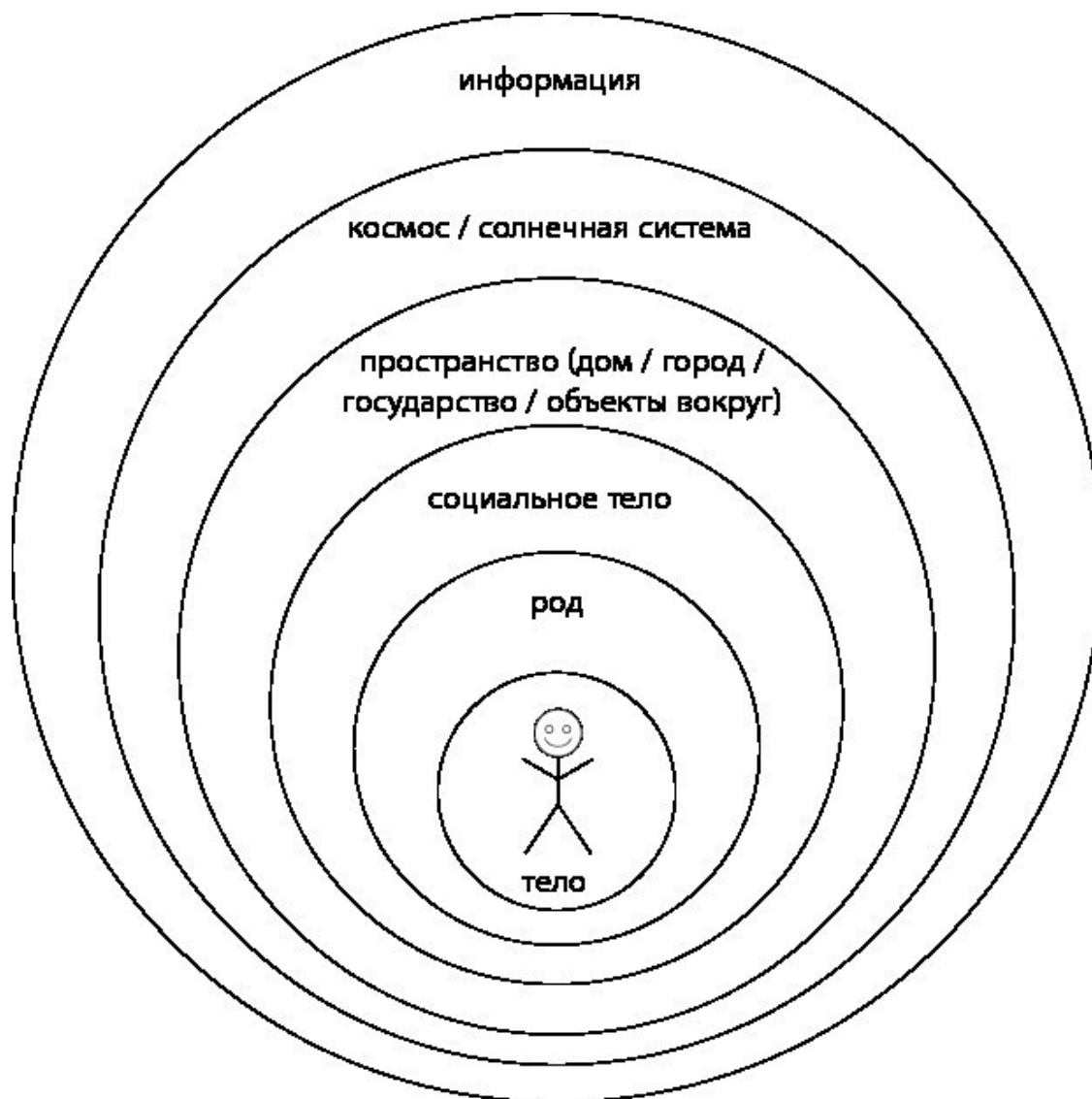
Наш мир не хаос, а череда закономерностей, вот только большинство людей о них не знают. Им кажется, что события в их жизни происходят случайно, что они – хорошие и плохие – лишь совпадения.

Когда происходит то, что меняет ход нашей жизни, мы думаем: вот не повезло; мне встретился плохой человек; я оказался не в том месте не в то время...

Мы радуемся, расстраиваемся, испытываем какие-то смешанные эмоции и идем дальше. Человеку проще оставаться в неведении, не разбираться, почему именно это произошло в его жизни. И как много возможностей он по этой причине упускает!

В этой книге я показываю на примерах из жизни, что ничего случайного в нашем мире нет и быть не может: люди, события, предметы, космос и информация связаны между собой. Научившись анализировать причинно-следственные связи, вы осознаете неслучайность событий, явлений и чувств.

Посмотрите на схему: в ее центре человек, а вокруг – несколько слоев, которые отражают его связи. Первые три слоя – тело, род и социальное тело – связаны с людьми. Следующие два слоя – пространство и космос – относятся к материальному миру. Последний, шестой, слой – информация – стоит особняком, потому что его нельзя увидеть и пощупать.



Первый слой – тело, самое близкое, что у нас есть, с чем живем 24/7. У каждого складываются особые взаимоотношения со своим телом. Кто-то о нем заботится – чистит, лечит, укрепляет, оздоравливает, выгуливает. А кто-то его ненавидит – переделывает, перекраивает. Подробнее об отношениях с телом и о сигналах, которое оно подает, я расскажу в главе 6.

Второй слой – род. Поскольку наше тело состоит из клеток мамы и папы, мы сохраняем родовые взаимосвязи. И совершенно не важно, общаемся мы с родственниками или нет, знаем о их существовании или нет, в любом случае мы с ними связаны. Причем иногда настолько, что повторяем какие-то события из жизненного пути далекого предка или испытываем те чувства, которые проживает родной человек прямо сейчас. Надо заметить, что родственные связи есть не только у людей.

Мозг человека привык воспринимать пчелу как отдельное насекомое. Но если посмотреть объемнее, то выяснится, что каждая пчела выполняет определенную роль. Каждая связана со всем ульем, у нее конкретная функция. Происходящее с одной пчелой происходит со всем ульем.

О родовых связях и о законах, которые действуют в родовых системах, речь пойдет в главе 3.

Третий слой – социальное тело. Это огромное количество людей, связи с которыми нам не очевидны. С большинством из них мы даже не знакомы и никогда не увидимся.

Мы обычно рассуждаем так: «У меня есть два друга, любимый человек, одна подруга и три члена семьи – с ними я общаюсь. Еще несколько десятков человек я просто знаю: одноклассники, соседи, коллеги. Я не общаюсь с кем-то еще и ничего о них не знаю. Значит, я с ними не связан». Это ошибочное мнение!

Неочевидные социальные взаимосвязи обнаруживаются, когда что-то происходит. Вы никогда не встречались с каким-то человеком, но, получив информацию о нем, не можете остаться равнодушным.

Вы смотрите телевизор и узнаете, что олимпийское золото завоевал спортсмен родом из вашего города. Вы его не знаете, но он родился на той же земле, что и вы, – это вас объединяет, и при упоминании этого незнакомого человека включается эмпатия.

Люди переживают за свой народ и страну, например, во время войн или стихийных бедствий. Могут сочувствовать жителям города и страны, где когда-то побывали. Кто-то продолжает ощущать взаимосвязь с первым местом работы, даже если не заходил в тот офис 15 лет, да и коллектив в организации полностью обновился.

Такие связи невозможно игнорировать. Если у тех, кто входит в ваше социальное тело, все хорошо, то и вы чувствуете себя более счастливым и здоровым.

Вы читаете в интернете, что в вашем родном городе произошло что-то хорошее – центральную улицу обновили, историческое здание реставрируют, пляж почистили или уровень смертности снизился, – и вы чувствуете себя лучше, чем пока об этом не узнали, несмотря на то что переехали из этого города еще в детстве и не поддерживаете связь ни с одним его жителем. А если, напротив, узнаете негативные новости, социальное тело начинает болеть.

Четвертый слой – пространство: наш дом, город, государство и все материальное, что есть в мире. С объектами пространства мы тоже тесно соединены, хотя эта связь менее понятная, эзотерическая. В главе 1 я расскажу о законах пространства, объясню, как оно общается с людьми, научу замечать и интерпретировать знаки и сигналы пространства.

Пятый слой – космос, Солнечная система. Меняются времена года, светит солнце и идет дождь, день переходит в ночь. От этого зависит, наденем мы сегодня шубу или шорты, будем пить горячий чай или есть мороженое. До сих пор на планете есть места, где смену времен года отмечают как большой праздник, например день летнего солнцестояния, который у многих народов имеет отдельное название.

В Казахстане, Азербайджане, Иране и многих других странах отмечают праздник весеннего равноденствия – Навруз.

Солнечное затмение и полнолуние влияют на самочувствие и эмоциональное состояние людей – и это замечает практически каждый. Более глубокое влияние космоса на жизнь и судьбу человека изучает астрология. Если вы сходите на консультацию к астрологу, то поймете, что важно все: дата и точное время рождения, расположение всех планет в этот момент. И даже направление движения Меркурия во время заключения важных сделок.

Шестой слой – информация. Все происходящее в мире появляется сначала на уровне информации.

Приходит в голову мысль: «А не сварить ли мне борщ». Пока еда существует лишь в виде информации. Кто-то придумал, потом решил приготовить и только потом пошел материализовывать этот самый борщ.

Человек тоже начинается с информации – появляется код ДНК, в котором заложены данные: кто родится – мальчик или девочка, какого роста, с какой формой носа и цветом волос, ребенок слабый и болезненный или в нем заложен потенциал, способный сделать его чемпионом или нобелевским лауреатом.

Информация невероятным образом влияет на человека. Какое-то событие еще не произошло, но, стоит запустить информацию о потенциале этого события, как жизнь начинает меняться уже на материальном уровне.

Владелец крупной компании написал пост в соцсети о перспективах развития своего бизнеса. Или появилась новость, что парламентарии готовятся обсудить законопроект. И окружение начинает адаптироваться к этой информации: растет или снижается цена на нефть, меняется курс доллара, растут цены на определенные товары в магазинах.

Эта книга даст вам основу для понимания мироустройства и своего места в нем. Если раньше вы жили в уверенности, что жизнь – череда случайностей, то закроете книгу с четким пониманием, что это не так. Вы поймете, по каким законам живет наш мир, какие взаимосвязи в нем существуют, осознаете, что вы не одиноки, а тесно сплетены с другими людьми, материальным миром и миром информации. Вооружившись этими знаниями, вы научитесь налаживать и менять эти связи, а с ними и свою жизнь.

Читайте книгу, изучайте устройство мира и решайте жизненные проблемы. Возможно, иногда у вас будет возникать сопротивление, недоверие, вопросы – это правильно и нормально. Что-то станет понятно после прочтения следующих страниц, а что-то даст вам пищу для дальнейших размышлений и материал для исследования нашего многослойного мира.

Читайте книгу в своем темпе, выполняйте практические задания, которые есть в каждой главе, – не формально, а с максимальной вовлеченностью и не торопясь.

Расскажу вам о содержании каждой главы, чтобы вы знали, чего ожидать.

В главе 1 я покажу, как пространство вокруг человека и его внутренние процессы влияют друг на друга.

В главе 2 мы немного покопаемся в себе: узнаем, почему важно быть честным, как слова влияют на нашу жизнь и каким образом внутри нас уживаются разные личности.

В главе 3 речь пойдет о нашем месте в родовой системе и о том, как эта система на нас влияет (спойлер: как минимум семь поколений предков могут нам активно помогать или мешать достигать целей, растить детей, создавать семью, быть здоровыми и счастливыми). Мы затронем важную тему – иерархию в родовой системе. Что бы вам ни говорили окружающие, но именно старшие члены рода должны помогать младшим, а не наоборот.

Из главы 4 вы узнаете о трех разных возрастах человека: энергетическом, физическом и «по паспорту». Ох и непросто быть подростком в теле семидесятилетнего человека, которому по паспорту 50 лет!

В главе 5 обсудим тему, которая волнует любого человека в любую эпоху, – поиск своего предназначения. Как и где его искать? Когда начинать? Может ли у человека быть несколько предназначений? Да и на другие вопросы о месте человека в мире найдем ответы.

Разбирая главу 6, вы научитесь смотреть на окружающих другими глазами – сможете «считывать» человека через тело, каждая часть которого о чем-то говорит. А еще мы вместе рассмотрим, что соединяет тело человека с его родом и как разобраться с проблемами, свя-

занными со здоровьем (например, с лишним весом), знакомясь с историей рода и не прибегая к крайним мерам.

Глава 7 – завершающая, она посвящена избавлению от груза обид и обретению иного качества жизни. Я помогу вам выполнить практику прощения, и вы пойдете вперед – к новым знаниям, открытиям и новой жизни.

Итак, начинаем трансформацию! Не могу удержаться и уже сейчас предлагаю выполнить первое задание – простое, но от этого не менее значимое.

Практическое задание 0.1

Сделайте селфи и сохраните его, только случайно не удалите! Оно понадобится, когда вы закончите читать книгу. Если есть возможность распечатать фотографию, сделайте это и прикрепите ее в дневник изменений. Не позируйте, не наносите яркий макияж! Фотография должна отражать ваш внешний вид здесь и сейчас, перед началом работы над собой.

Глава 1

Пространство вокруг нас

Законы пространства

Обычно мы бежим по делам и не замечаем ничего вокруг, потому что уверены: пространство существует отдельно от нас. И ошибаемся. То, что нас окружает, что мы видим изо дня в день, существует не просто так. Все в нашей жизни не случайно: люди – знакомые и не очень, дома, в которых мы живем и работаем, экономика и государство, книги, которые мы читаем, фильмы, которые мы смотрим, птицы, пролетающие над нами, муравьи и жуки, снующие под ногами, цветы и деревья и даже билборды, которые мы видим из окна машины, неизвестно кем установленные.

Вы едете за рулем и думаете о чем-то. Поднимаете глаза и видите билборд, а на нем рекламная фраза, которая звучит как ответ на ваш вопрос. И вы думаете: «Надо же, как совпало». Или вы скушаете по кому-то близкому, например по мужу. Включаете радио, а там звучит песня, под которую вы с мужем танцевали свадебный танец. Это не случайно – мир постоянно синхронизируется с нашими чувствами, переживаниями и мыслями, только нужно научиться подобное замечать.

В отношении пространства человека действуют определенные законы – единые для всех.

Закон 1

Что внутри, то и снаружи

Не стоит думать, что, если здания, автомобили или рекламные баннеры неодушевленные, а люди незнакомые, то они не имеют к вам никакого отношения. Ваше пространство уникально и существует именно в таком виде не случайно. Оно формируется в зависимости от происходящего у вас внутри. Эмоции, физическое здоровье, психическое состояние, энергетика влияют на него. Другие люди лишь играют для вас роли, как актеры в вашем театре. Вы, и только вы, можете менять свое пространство, свою жизнь.

Универсальный способ изменения внешнего пространства выглядит так: если вы хотите на что-то повлиять, если хотите что-то изменить, то начните с изменений внутри себя.

Любой человек из окружения – муж, сестра, подруга, сын, дочь, родители, бабушка возле подъезда, сотрудница Почты России или продавщица из магазина по соседству – проекция вашего внутреннего устройства.

Предположим, вам что-то не нравится, что-то вас не устраивает – обманули мошенники, нагрубил начальник, обсчитали в магазине, а муж забыл о годовщине свадьбы, – стоит задуматься о том, что происходит у вас внутри.

Загляните в себя и подумайте, что из происходящего дает такой эффект во внешнем пространстве. Если меняется эмоциональное состояние, балансируются

внутренние процессы, уходят переживания, прорабатываются программы, которых много у каждого из нас, то меняется и пространство вокруг нас.

Внутренний мир включает чувства, эмоциональные реакции, убеждения и программы, по которым человек живет. Корректируя свои реакции, характер, мысли, человек неминуемо вносит изменения во внешнее пространство и чувствует себя совершенно по-другому.

Человек принимает решение: начну питаться иначе. Еще вчера ел исключительно фастфуд, а с сегодняшнего дня понял, что так жить нельзя. Он говорит себе, что по четвергам станет устраивать разгрузочный день и не будет есть после 18:00. А как только трансформируется какое-то внутреннее убеждение, оно транслируется и во внешний мир. Вы вдруг замечаете, что рядом с домом есть рынок с полезными продуктами, а подруга рассказывает о качественной доставке недорогих, но здоровых блюд.

Или часто бывает так: человек переезжает в другой город, и вдруг у него меняются убеждения, темперамент, реакции.

Отражение внутреннего состояния человека можно считать по его квартире, по месту, где он находится.

Если у человека внутри хаос, мысли перебивают друг друга, не очень хорошее настроение, мало ресурса, то, скорее всего, то пространство, в котором проходит его жизнь, захламлено. Он раскидывает вещи, оставляет грязную посуду, пьет растворимый кофе из треснутой кружки.

А иногда бывает так: человек отправляется в поездку, и она меняет его мировоззрение. Или общается с новыми людьми, проходит тренинг – и его внутреннее состояние меняется. В этом состоянии он смотрит на свой дом по-другому – окидывает взглядом квартиру и недоумевает: «А что я тут вообще делаю?» или: «А зачем мне столько вещей?», хотя еще вчера или неделю назад его все устраивало.

Со мной произошло что-то подобное, когда я, прожив в Крыму в минималистичной квартире две недели, вернулась домой в Москву и удивилась, как много у меня вещей. Посмотрела на огромную, переполненную гардеробную и подумала: «Зачем мне столько?! Я почти ничем не пользуюсь, меня это не радует».

Физик Дэвид Бом изучал поведение электронов в плазме и наблюдал, как они из отдельных частиц становятся частью целого. Бом пришел к выводу, что все во Вселенной взаимосвязано, а сознание каждого человека не отдельный элемент, а часть целого, связанного с сознанием (информационным полем) планеты и Вселенной.

Этот подход поддерживают некоторые врачи и нейропсихологи. Нейропсихолог Джо Диспенза, посвятивший жизнь изучению силы мысли, верил, что подсознание может все. Его изыскания основаны на квантовой физике, в том числе на научных работах Д. Бома. В своей книге он описывает личный опыт: Диспенза смог восстановиться после тяжелой автомобильной аварии с помощью силы своего подсознания. Вопросами влияния силы мысли на здоровье человека занимался и американский генетик Брюс Липтон, который изучал эффект плацебо.

Когда человек значительно меняется внутри, он преображает многое и вокруг себя: обновляет гардероб, переезжает, затевает ремонт. Даже начинает одеваться иначе, делает новую прическу. Или возвращается из отпуска и понимает, что ему в квартире тесно, и не потому, что дети появились или гости приехали, а что-то щелкнуло внутри – и теперь ему нужно больше пространства.

Сейчас я пишу эту главу и понимаю, что мне надо полностью сменить гардероб, хотя я недавно его обновляла – примерно около месяца назад. Сейчас

моя одежда в основном розово-бежевая, воздушная, что не совпадает с моим внутренним состоянием. У меня появилась потребность в четких гранях, темной цветовой гамме с преобладанием черного, классического, строгого.

Многим сложно взять на себя тотальную ответственность за то, что происходит с ними и в их пространстве. Потому что в школе, дома, да вообще-то нигде этому не учат. Мозг сопротивляется изо всех сил и говорит, что вы не несете ответственности за хамку-продавщицу в магазине, что вы не заставляли мошенников воровать у вас 100 тысяч. Однако моя практика, весь мой опыт подтверждают: все, что происходит снаружи, – следствие того, что происходит внутри. Очень важно прорабатывать свои состояния, чтобы пространство снаружи изменилось.

Готовы к переменам? Если да, то предлагаю выполнить четыре задания, чтобы понять, насколько тесно связан ваш внутренний мир с пространством вокруг вас, и запустить процесс трансформации. Вы увидите, как даже незначительные изменения могут повлиять на вашу жизнь.

Удобно отслеживать прогресс и оценивать результаты выполненных заданий, если фиксировать все, что вы делаете, в дневнике изменений.

Практическое задание 1.1

Обратите внимание на свое питание, задайте себе простой вопрос: «Нравится ли мне то, что я ем, или я хочу питаться иначе?»

Если ответ «да», то оставляем все как есть.

Если ответ «нет», задаем себе следующий вопрос: «Чем я хочу питаться?» Если ответ «не знаю», стоит больше пробовать, тестировать, чтобы понять, что же вам на самом деле нравится из еды.

Надо вырабатывать привычку и культуру питания из позиции: «Моя еда всегда должна быть вкусной». Садиться за стол надо не потому, что уже два часа дня и мама сказала, что надо обедать, а потому, что действительно хочется есть и не что попало, а что-то вкусное.

Такой подход приводит к колоссальным изменениям, ведь мы порой не знаем, чего хотим, а чего нет. Надо заметить, что через еду и тело приходит много насилия. Немало установок вбивается в нас через еду.

Это упражнение недостаточно выполнить один раз, поскольку культура питания меняется постепенно. Сделайте несколько повторений, например раз в месяц, когда результат предыдущей итерации войдет в привычку.

В первый раз на вопрос «А нравится ли мне то, что я ем сейчас?» – вы можете ответить: «Что-то я частенько ем фастфуд, и в холодильнике полно несвежей еды». Вы решаете не ходить в рестораны быстрого питания каждый день и не рискуете здоровьем, поедая заплесневелые овощи и просроченную колбасу. Теперь вы каждый день проверяете холодильник и выбрасываете все подозрительное.

Проходит время, полезная привычка закрепляется, и вы снова задаете себе вопрос: «А нравится ли мне то, что я ем сейчас?» И уже с новой позиции отвечаете, что сейчас еда стала лучше, но, пожалуй, полезнее покупать продукты на рынке, а не в супермаркете. Это второй шаг.

При третьей итерации вы, возможно, решите не готовить постоянно дома, а ходить иногда ужинать в кафе. А потом решите побывать в более дорогих заведениях с изысканными и разнообразными блюдами. Или станете заказывать пищу, в которой сбалансированы белки, жиры и углеводы и подсчитаны калории. Либо захотите есть больше рыбы и морепродуктов. Все индивидуально – можно даже личного повара нанять, который будет готовить по указаниям нутрициолога.

Человек не может измениться быстро – перейти от гнилых помидоров к личному повару. Но если понемногу меняться каждый день, то за короткий период, например за полгода, можно качественно изменить жизнь, причем не только в плане пищевых привычек.

Практическое задание 1.2

Второе задание – про ваш дом и пространство. Спросите себя: «Все ли вещи и предметы в пространстве, в котором я нахожусь, мне нравятся?» Присмотритесь: есть ли вокруг вас что-то разбитое, испорченное, чужое, то, что раздражает и просто не нравится.

Кто-то живет долгое время с разбитым зеркалом в квартире. Ходит по сто раз в день мимо него. Не меняет зеркало, но каждый раз, глядя на него, думает: «Зеркало разбито...» Это то же самое, что разлить на кухне молоко и ходить вокруг этой лужи, приговаривая: «Ой, молоко разлито, ой, лужа», – но не вытирать эту лужу, а каждый раз ее перешагивать. В эту лужу или разбитое зеркало человек сливает много энергии и внимания. Не замечая этого, он теряет свои ресурсы.

Так вот, осмотрите пространство, в котором живете, – дом, квартиру или общежитие – и спросите себя, нравится ли вам место, где вы живете. Если нет, то что именно не устраивает? Можете вы что-то поменять прямо сейчас?

Если вам в целом нравится ваш дом, задумайтесь, все ли предметы, которыми вы пользуетесь, вам нравятся. Если нет, то что можно сделать прямо сейчас, чтобы исправить ситуацию? Например, отремонтировать неработающую кофеварку, выбросить старое кресло, продать ненужную вам вещь, купить новую зубную щетку, переставить кровать в удобное место и не ударяться больше об ее угол.

Даже такие маленькие и простые изменения приведут к увеличению уровня энергии. А как только начнет прибывать энергия, повысится и уровень удовлетворенности жизнью, потому что счастливый и гармоничный человек – тот, кому нравятся все элементы его жизни. Только не привыкли мы эти элементы рассматривать.

Итак, первый шаг: убрать из дома все, что раздражает, не нравится, сломано, не поддается улучшению или по какой-то причине не подходит.

В коридоре стоит коляска, из которой ребенок вырос, а расстаться с ней жалко, потому что она стоила денег и, возможно, когда-нибудь у вас родится еще один ребенок. Коляска пылится, вы спотыкаетесь об нее, раздражаетесь и теряете энергию. Продайте эту коляску, купите на эти деньги что-то важное и нужное прямо сейчас и получите энергию.

Кто-то оглядится и осознает, что жить всемером в «однушке» тесно. Пора переезжать в «трешку», а лучше и вовсе разъехаться и создать для всех более комфортные условия. Причем «более комфортные» не равно дорогие. Стоит принять решение – и найдутся возможности.

Практическое задание 1.3

Теперь давайте задумаемся о своем окружении. Устраивает оно нас? Выпишите имена своих близких. Посмотрите на каждое и спросите себя: «Я становлюсь лучше или хуже, общаясь с этим человеком?»

Если ваш ответ «Не лучше и не хуже. Мы просто болтаем за чаем», загляните в ваше общение глубже: что вы получаете от этой болтовни? Может быть, близость, внимание, готов-

ность выслушать. Или у вас общие интересы и совместные проекты. Тогда такое общение наполняет, улучшает жизнь.

Если же вы встречаетесь с человеком и постоянно от него слышите, что у вас все не так – и внешность не та, и вкуса нет, и дети невоспитанные, а вы впустую расходуете силы, чтобы доказать, что все не так плохо. Не стоит ничего доказывать! Надо такое общение прекращать или для начала пересмотреть формат – реже встречаться, пресекать токсичные выпады.

Честные ответы на простой вопрос «Я становлюсь лучше или хуже, общаясь с этим человеком?» помогут вам изменить круг общения, оставив в нем тех, кто вас вдохновляет, с кем вы вместе развиваетесь, а не деградируете.

Практическое задание 1.4

Еще одна неотъемлемая область жизни каждого из нас – наша деятельность. Задайте себе вопрос «Нравится ли мне моя работа?» В данном случае под работой мы подразумеваем место, должность, обязанности, окружение, доход.

Может быть, человеку нравится его профессия, но не нравится место. Или нравится профессия и место, но не нравится коллектив – он там чужой, как ни старается наладить отношения.

Если все хорошо, работайте дальше, растите, развивайтесь, радуйтесь, что в этой сфере у вас все в порядке. Если нет, спросите себя: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы изменить ситуацию?» – и действуйте.

Все упражнения, которые я вам предлагаю, направлены на регулярное и планомерное изменение своего пространства. Если постоянно проводить внутреннюю и внешнюю ревизию, понемногу что-то менять внутри и снаружи, жизнь приходит в баланс и открывает новые возможности.

Закон 2

Подобное притягивает подобное

Все ваши друзья, коллеги, работа, место работы, ваша квартира – отражение вас.

Все люди на планете связаны – это научно доказано. «Мы не одиноки, а биологически устроены и созданы эволюцией таким образом, что глубоко связаны между собой», – говорит Марко Якобони, директор Лаборатории транскраниальной магнитной стимуляции (ТМС) в исследовательском Центре по сканированию мозга Абмансона-Лавласа (Abmanson-Lovelace Brain Mapping Center) медицинского факультета Калифорнийского университета (Лос-Анджелес).

Люди, подобно органам в теле, должны быстро и непрерывно обмениваться информацией, чтобы сохранить жизнь всей системы в целом. В конце XX века Джакомо Риззолатти, глава факультета медицины и хирургии Университета Пармы (Италия), проводя исследования на макаках, открыл существование зеркальных нейронов. Их главная особенность в том, что они одинаковым образом активизируются как при выполнении определенных действий, так и при наблюдении за тем, как эти действия выполняют другие.

Когда вы строите отношения с мужчиной или с женщиной, вы притягиваетесь по образу и подобию.

Даже если вам в вашем партнере что-то не нравится, например он алкоголик, а вы спиртное на дух не переносите, вы похожи, но в чем-то другом. Вы – отражение вашего окружения, ваше окружение – отражение вас.

Если вам кто-то нахамил и вам кажется, что это несправедливо, потому что вы себя так не ведете, – неправда. Это значит, что в отношениях с кем-то другим вы хамите точно так же.

Если ваш мужчина ведет себя агрессивно, а вы чувствуете себя бедной-несчастной, ни в чем не повинной жертвой, это неправда. Возможно, не в этих отношениях, а в каких-то других, где оппонент слабее вас, вы тоже проявляете агрессию. Если кто-то относится к вам агрессивно, предает или обманывает, значит, внутри вас живет такое же отношение к кому-то, либо к самому себе.

Именно так работает этот закон. Мир вокруг реагирует и выдает вам правду через других. Это непросто понять и принять, особенно первое время, если вы никогда прежде ничего подобного не замечали.

Практическое задание 1.5

Это задание на самоанализ.

Остановитесь и подумайте, в каких отношениях, в какой сфере жизни у вас работает подобная зеркальность.

Вспомните недавнюю реальную ситуацию, которая вас зацепила эмоционально. Кто с вами поступил несправедливо/грубо/подло?..

Напишите подробно, что произошло: со мной поступили вот так, я себя чувствовала вот так.

Затем ответьте на вопрос: а в каких случаях я веду себя также по отношению к кому-то либо по отношению к самому себе?

Закон 3

Мир гораздо объемнее, чем вы себе представляете

Вы привыкли к тому, что есть вы – ваша семья, друзья, знакомые, коллеги, ближний и дальний круг общения. А есть люди, которые на первый взгляд не имеют к вам никакого отношения. Но это не так. Вы связаны с другими жителями планеты, а их около 7 млрд человек, как органы огромного тела. Когда вы не осознаете, что являетесь частью чего-то большего, вы не видите последствий своих поступков.

Сэр Джон Экклс, один из великих неврологов XX века, лауреат Нобелевской премии за открытие в области функционирования мозга, доказал экспериментальным путем, что мозг контролируется квантовым способом. Сознание – поле квантовой вероятности, без энергии и массы, которое оказывает каузальное влияние на материю, а следовательно, и на мозг и тело в целом.

Экклс писал: «Наукой было с избытком доказано, что сознание действительно активирует кору головного мозга <...>. Ментальный контроль мозговой деятельности настолько широк, что можно предположить

полное доминирование сознания над мозгом <...>. Таким образом, материалистическая критика теряет все свои научные основы <...>. Неделимость сознания или души идет от реальности расположенного на другом уровне бытия. Я полагаю, никакая другая позиция не доказуема».

Допустим, взаимодействуя с другим человеком, вы ему мстите, желаете зла, делаете гадости, обманываете, предаете. Вы в полной уверенности, что все происходит только между вами, но вы заблуждаетесь.

Если посмотреть на ваше взаимодействие с людьми в рамках единого организма, то выяснится, что вы причиняете боль не только одному органу, но и всему телу. Невозможно сломать руку без последствий для остального тела. Если вы неэкологично ведете себя в отношениях с другими, то организм дает ответную реакцию – он умиротворяет орган, ломающий остальные, чтобы выжило все тело.

Мир объемён, и он непременно даст ответ на ваши действия. Возможно, это произойдет не сразу и не прямо, а через другого человека.

Предположим, вы дали деньги в долг и вам этот долг не возвращают и, возможно, не вернут никогда. Но вам приходят заказы, вы получаете подарок, наследство или выигрыш в лотерею – и иногда это точно такая же сумма. Просто это не прямая транзакция между двумя субъектами, а объемное взаимодействие внутри единого большого организма – нашего мира.

Однажды летом мы путешествовали семьей, я нашла дом через онлайн-сервис бронирования отелей, внесла предоплату 50 %. Когда мы заселялись, я уточнила у хозяина, как перевести оставшиеся 50 %. Он написал мне в ответ: «А не хотите ли сэкономить 7 тысяч рублей?» Он предложил мне отменить заказ на сайте – якобы я не заехала. Хозяин не хотел платить посреднику комиссию. Я отказалась и оплатила заказ полностью, потому что сервис действительно оказал мне услугу – помог забронировать жилье. Прошло две или три недели после нашего возвращения, и мне пришло сообщение от сервиса бронирования: «Юлия, поздравляем вас, вы наш постоянный клиент. Мы сделали вам возврат части уплаченных средств на ваш личный кошелек». Мне вернули деньги просто за то, что я много путешествую. Знала ли я, что будет такая акция? Нет, не знала. Вот таким образом мир ответил на мою честность и отдал мне практически ту же самую сумму, которую я могла сэкономить, но легальным способом.

Отслеживайте такие совпадения в своей жизни и увидите, что получаете ресурсы, возможности или, наоборот, по голове не напрямую из того места, где вы навредили или помогли, а из других источников, но в сопоставимом масштабе.

Как пространство общается с нами

Пространство постоянно посылает нам сигналы. И чем лучше мы их понимаем, тем быстрее и точнее на них реагируем и, следовательно, защищаем себя от лишних разочарований и не усложняем себе жизнь.

Иммунитет мира

Ведя себя неэкологично, вы становитесь «раковой клеткой» для общества и для других людей. Мир вынужден защищаться, направляя на вас свой иммунитет, и у него есть несколько верных способов воздействовать на человека, чтобы урегулировать систему, в которой один «палец» ломает другой. Рассмотрим их.

- **Сорванные планы.** Вы на что-то рассчитывали или с кем-то о чем-то условились, но все договоренности срываются. Отменяются рейсы, брони отелей, теряются чемоданы... Происходить может все что угодно, но не то, чего вы ожидали.

- **Потеря денег.** Вы можете их потерять любым способом – сорвется контракт, сломается техника, вы попадетесь на удочку мошенников.

- **Разрушение отношений.** Если вы не понимаете намеков через деньги и сорванные планы и продолжаете кому-то вредить, мир лишает вас взаимоотношений. Вы ссоритесь со старыми друзьями, не получается построить эффективное взаимодействие с коллегами, у вас нет личной жизни или есть, но такая, что лучше бы не было.

- **Проблемы со здоровьем.** Это крайняя мера – человека не останавливают сорванные планы, проблемы с деньгами и отношениями, он годами не слышит намеков, и тогда приходит болезнь, иногда очень серьезная. Жизнь как будто встряхивает и говорит: «Одумайся, что ты делаешь? Затормози, ты движешься не туда».

Волна реализации

Пространство предупреждает и что-то показывает вам разными способами. Например, у вас появилось желание что-то изменить. Может быть, вы хотите получить больше денег или повышение на работе, создать семью или родить ребенка. И первое, что наступает, – волна реализации: что-то происходит не у вас, а рядом, в вашем пространстве.

Например, повышают друга или подругу, знакомый выигрывает в лотерею, приятельница или двоюродная сестра выходит замуж за прекрасного мужчину или кто-то из близких сообщает вам о своей беременности, а у вас с этим проблемы.

Волна реализации проявляется не у вас и не сразу, а сначала у кого-то совсем близко. Жизнь подсвечивает примеры того, что с нами может случиться. И в зависимости от того, как вы реагируете на это, мир понимает, готовы вы к переменам или нет.

Если подругу повысили, а вас распирает от зависти, злости, гнева и от мыслей: как же несправедливо, что у нее есть, а у меня нет, – то вы как будто транслируете миру: «Я не готова, мне не под силу выдержать этого, даже когда это происходит у других».

Значит, вы тем более не выдержите изменений в своей жизни. И с вами ничего не произойдет, по крайней мере пока вы не трансформируете свое отношение к этому.

Если вы не можете вынести приумножения чужих денег, то появление своих точно не переживете.

Обращайте на это внимание и работайте над своими обидами, претензиями и ожиданиями.

Предупреждения

Иногда окружающий мир хочет вам что-то сообщить или о чем-то предупредить – вам нужно лишь заметить эти знаки.

Нет, конечно, не стоит дергаться от каждого шороха и становиться параноиком. Но обращайтесь внимание на яркие события.

Когда пространство хочет что-то сказать, то посылает какие-то ситуации для осознания. Таким способом оно с вами общается, спрашивает: «А что у тебя в этот момент происходит? Все ли у тебя в порядке?»

Находясь за рулем, вы проезжаете мимо страшной аварии, может быть, даже с летальным исходом. Это произошло не с вами, а где-то рядом, но пространство так показывает, что надо быть осторожнее, внимательнее за рулем.

С вашим другом или каким-то близким случилась неприятность: подали в суд за неуплату налогов и присудили большой штраф. Допустим, вы тоже не платите налоги. Не исключено, что пространство предупреждает: внимание, это может произойти и с вами.

Люди, как правило, в жизни автоматически реагируют на происходящее и подобных вещей вообще не замечают. Проезжают мимо аварии, через минуту о ней забывают и не думают, что к ним это тоже как-то относится. Проходят мимо соседа, который судится из-за штрафов, уверенные, что это их не касается.

Квантовый физик Генри Стапп в результате своих исследований заключил: «Все, что мы знаем в природе, согласуется с идеей, ее фундаментальный процесс

устанавливается вне времени и пространства, но порождает события, которые могут располагаться во времени и пространстве».

То есть все то, что вы осознаёте вокруг вас, что можно назвать вашей жизнью, взято из бесконечного поля информации, истоки которого лежат вне пространства и времени.

Обратите внимание на объемность мира. Постарайтесь ее увидеть и учитесь сопоставлять со своей жизнью. Но делайте это очень аккуратно, чтобы ваша психика выдержала нагрузку, иначе вы будете шарахаться от каждого дуновения ветра. Для начала отмечайте хотя бы крупные события.

Пространство общается с нами через книги и фильмы, через людей, проходящих мимо, через брошенные мимоходом фразы.

Вы шагаете по улице мимо мужчины и женщины. Между ними происходит очень яркий, эмоциональный диалог, из которого вы слышите буквально две фразы, но эти слова могут быть ответом на ваши мысли, на ваш вопрос.

Если вы мысленно «варитесь» в каком-то запросе или проблеме, не знаете, как их решить, прислушивайтесь к разговорам вокруг. А потом подумайте, как это относится к вам. Помните: мы являемся частью единого целого.

Закон свободы воли человека

Он звучит коротко и ясно: «Не спрашивают – не лезь». И это тоже о пространстве – о том, что происходит, когда вы вторгаетесь в пространство другого человека.

Если подруга не спрашивает у вас совета, не говорит прямо: «Посоветуй, пожалуйста, мне эту кофточку надеть или другую?» – не надо говорить, что красный ей идет больше, чем зеленый.

Коллега, получив премию, идет в казино – это его выбор, не лезьте. Предположим, вы этот закон не соблюдаете и говорите: «Да лучше ты ипотеку взял бы или машину купил», – мир на это отреагирует и заставит вас заняться своей жизнью.

Подобными советами вы нарушаете закон свободы воли. Когда человек погружен в свои интересы, задачи, раскрывает свои таланты и предназначение, находится на своем месте, в этом случае у него максимальное количество ресурсов для реализации. А когда вы идете к друзьям, знакомым, коллегам, родителям, да к кому угодно и рассказываете, как им жить, вы создаете перекосы в системах (подробнее о системах я расскажу в главе 3).

Понять этот закон проще всего на примере человеческого тела.

Представьте, что вы сердце. Вам надоело перекачивать кровь, и вы решили поучить желудок переваривать пищу. Чтобы вернуть вас на место, тело активизирует иммунитет. Оно делает это для того, чтобы вы не занимались обучением желудка, а занимались перекачиванием крови.

Вот и человека, который занимается не своей жизнью, ставят на место.

Перекосы в семейной системе описала в своей экспериментальной исследовательской работе образа семьи у дошкольников кандидат психологических наук А. В. Рыжкова. Она обнаружила, что особенности взаимодействия членов семьи, принятие и реализация семейных ролей связаны между собой.

Семья, где супруги имеют несбалансированный тип семейной системы и наличие негативных описаний в «образе семьи», характеризуется неравномерным распределением семейных обязанностей, неадекватным выбором ролей для ребенка и неблагоприятным «образом семьи» у ребенка-дошкольника. Мальчики чаще девочек бывают недовольны характерными особенностями матерей: занудливостью, мелочностью, излишней опекой. Они воспринимают мам как нерешительных и флегматичных. Отцы по отношению к сыновьям бывают агрессивными чаще, чем по отношению к дочерям. То есть дети не могут построить благополучный «образ семьи», если не видят гармоничных и полноценных отношений между родителями.

Другими словами, мы не можем обучить ребенка тому, что не применяем в своей жизни.

Если вы лезете не туда, вы занимаетесь не тем, чем полагается, встаете на место Господа Бога и соперничаете с ним, то неизбежно получаете по голове.

Если вы суете нос в чужую жизнь, например соседки Светки/Машки/Катки, у которой жизнь не задалась: работу не может найти, денег нет, а муж – абьюзер, то вы всем своим существом находитесь в ее жизни и переживаниях. А пока вы там, в чужой жизни, вы отсутствуете в своей, то есть не выполняете того, для чего, собственно, пришли в этот мир.

Чтобы вас вернуть в свою жизнь, объяснить, почему нельзя нарушать закон свободы воли, пространство вас учит: через деньги, а потом – через отношения. Если вы и этого не понимаете, через несколько лет появятся проблемы со здоровьем.

Вы лезете в жизнь Светки, и пространство сначала отбирает у вас деньги, например 200 тысяч рублей: срочно нужно заплатить налоги или вам не возвращают крупный долг. Вы в ужасе: «А-а-а, срочно нужно найти 200 тысяч!» Вы вынуждены заняться собственной жизнью. Вам уже не до Светки. Сработало? Сработало!

Я раз за разом убеждаюсь в том, что мир тотально справедлив и в нем все находится в балансе – моя практика это подтверждает. Если кто-то потерял много денег, получил какие-то проблемы, болезни, влип в неприятности – это справедливо и заслуженно.

А кто-то выиграл в лотерею, получил в подарок AUDI TT или квартиру в центре Москвы – и это справедливо, даже если кажется, что все блага свалились с неба.

Мир постоянно находится в балансе и всегда так или иначе отвечает на ваши действия.

Часто слышу страшные истории о ремонте, вроде как его невозможно закончить и он больше похож на пожар. Я же с таким никогда не сталкивалась. Мне везло – всегда попадались бригады, которые честно делали свою работу, выполняли все, что обещали. Раньше я думала, что это совпадение. Но теперь понимаю, что у меня и моих родных просто не может быть плохих рабочих, потому что мой род для нас наработал карму: многие занимались ремонтом и строительными работами – отец, брат, дед... Папа, например, участвовал в строительстве около трехсот домов, причем некоторые возводил бесплатно. Знаю, он помог другу моего брата, сироте, завершить дом, возведение которого начали его родители.

Но не всегда мир реагирует на наши действия позитивно. Все прекрасно знают, что врать и обманывать плохо, но все равно делают это. И мир платит им тем же.

Кто-то обладает предпринимательской жилкой, постоянно генерирует бизнес-идеи, но, если он кидает партнеров, «забывает» заплатить сотрудникам, ни текущий, ни следующий бизнес не станет успешным – его ждут финансовые проблемы, штрафы, неустойки. Мир так или иначе возьмет у человека то, что он должен был заплатить.

Если с человеком поступают плохо, это тоже справедливо, хотя далеко не всем подобное понятно. Мир приводит все в баланс – на уровне текущей жизни, рода или реинкарнации. Люди часто нарушают свободу воли в неочевидных вариантах и считают, что ведут себя нормально. Они любят играть в спасателей и, если слышат, что кому-то рядом больно, грустно, неприятно, кого-то обманули или кто-то постоянно ноет, в них просыпается супермен, который накидывает свой плащ и несется вызволять мир из беды. Эти супергерои «причиняют добро» без запроса, потому что уверены: так надо, так их «подопечному» будет лучше. Но это абсолютно не значит, что человеку на самом деле станет лучше. Даже если вас просят о помощи, не всегда нужно бросать все и выполнять просьбу. Помните: вы можете нарушить баланс. Подробнее об этом я расскажу в главе 3, в ней речь пойдет о системах, их законах и перекосах в них.

Вашему другу не нравится его работа. Ему мало платят или совсем не платят уже три месяца. Но он упорно продолжает на нее ходить и жалуется всем, как ему плохо, его обманывают. Он очень эмоционально изливает свои переживания, но не спрашивает совета. А вы рветесь помочь! И

начинаете закидывать друга советами: «Увольняйся! Сделай так-то и так-то. А давай я тебя порекомендую знакомым. Да размести наконец резюме в интернете». Еще хуже, если вы решаете что-то за друга и даже с кем-то ведете переговоры, а потом радостно сообщаете: «Все, я договорился, тебя возьмут на работу».

Вмешиваясь в чью-то жизнь, вы считаете, что помогаете человеку, а на самом деле вы его топите. Он не спрашивал, что ему делать, сам создал эту ситуацию, находится в ней, и она почему-то его устраивает, даже если он говорит, что это не так.

Поверьте, кому-то нужно оказаться в ситуации безденежья, кому-то лучше попасть под увольнение, чтобы что-то понять и начать ценить, чтобы чему-то научиться и развить какие-то навыки.

Душа приходит в то или иное воплощение со своими задачами, ей необходимо прожить определенный опыт, например научиться прощать, справляться с проблемами, принимать решения, отстаивать свои границы или любить.

Легко любить того, кого есть за что любить. И очень сложно, когда не за что. Но уроки любви мы проходим именно через опыт взаимодействия с теми, кого любить совершенно не за что, только так навьк развивается.

Вы влезаете в чужую жизнь, даете советы вроде «А вот было бы лучше, если бы ты...» – на самом деле вы не знаете, какой вариант правильный.

Безобидные на первый взгляд вопросы и советы могут быть далеко не такими и нарушать закон свободы воли чело- века.

Вы встречаете одноклассницу, с которой не виделись лет 5–10–15, и спрашиваете, есть ли у нее дети. Она отвечает: «Да, есть две дочери». И у вас на автомате вылетает совет: «Вам теперь нужен мальчик». В этот момент вы нарушаете закон свободы воли, вы словно транслируете: «Дорогой Господь Бог, я лучше тебя знаю, какого пола и сколько детей надо рожать этой женщине. Ты все неправильно сделал, я круче тебя сейчас все решу». Вот как это звучит.

Мы настолько привыкли к подобным фразам и советам, что уже не замечаем, как влезает в жизнь другого человека и буквально распоряжаемся ею. Но откуда вам знать, как кому-то лучше. Вы совершенно точно не можете этого знать, потому что мир находится в балансе.

Если все существует много лет таким и мир еще не взорвался – значит, так и должно быть. Мы ходим, едим, общаемся, выполняем какие-то задачи, творим, а мир остается нерушимым. Тут приходите вы со своим видением, пытаетесь вмешаться, – и мир отвечает.

Вы говорите: «Что-то погода слишком жаркая, скорее бы похолодало». Но вы не задумываетесь, что серьезные климатические изменения могут повлечь гибель нашей планеты.

Иногда нам хочется, чтобы кто-то из близких не проходил через сложности. Мы бросаемся спасать друзей, помогать родителям, «стелить соломку» взрослым детям. Но не думаем, что, когда человеку все дается слишком легко, он может потерять смысл жизни. Возможно, единственный смысл его жизни – долги, кредиты, обязательства. Только это его удерживает в этой жизни, и в этом смысл, и другого он не видит, он его потерял. А вам кажется, что здорово было бы ему отдать все долги и выплатить кредиты.

У каждой души есть свои задачи и планы, а еще есть Бог (Вселенная, пространство – все называют по-разному), который создал все. Есть нечто большее, чем мы с вами, и оно

участвует в жизни каждого человека. Но вдруг вы говорите: «Дорогой Бог, я знаю лучше, чем Ты. Дорогая душа человека, я знаю лучше, чем ты, что для тебя классно, я сейчас тебя спасу».

Вы путаетесь у высших сил под ногами и получаете по голове.

Если вам кажется, будто другому человеку лучше жить иначе, то вы, скорее всего, ошибаетесь. Каждый из нас находится ровно в той точке, где ему действительно лучше. Возможно, ваша жизнь выглядит малопривлекательно, она болезненная, сложная и стрессовая, но именно сейчас вам это и нужно, даже если вы не понимаете почему.

Я вам искренне рекомендую жить в следующей парадигме:

«Не знаю почему, но именно так для меня лучше. Неясно, почему я попал в такую ситуацию, почему возникли неприятности и я не получаю того, что хочу. Но почему-то именно так для меня сейчас лучше. Дорогой мир, помоги мне увидеть, почему это для меня хорошо».

При таком подходе мир заиграет новыми красками, вы по-другому станете его воспринимать. Спустя время или сразу вы увидите, почему именно так для вас хорошо и зачем вы там, где есть сейчас.

Практическое задание 1.6

Понаблюдайте, где и как часто вы нарушаете чужую свободу воли. Даете ли вы непрошенные советы? Говорите ли людям, как им жить, что делать, как распоряжаться ресурсами?

Если вы так делаете, то честно признайте этот факт и перестаньте поступать подобным образом. Или для начала научитесь это замечать. Первое время, конечно, сложно перестроиться на новую систему знаний и ценностей, но постепенно такое поведение войдет в привычку.

Глава 2

А что у нас внутри?

Честность

В главе 1 мы поговорили о том, как сильно внешнее пространство влияет на наш внутренний мир, на нашу жизнь. Но не стоит думать, что только внешнее имеет значение.

Честность – основополагающая часть жизни. Это состояние, в котором то, что вы думаете, чувствуете и делаете, совпадает. Когда разум, душа и тело едины и находятся в согласии, в жизни все получается. А если вы постоянно врете (и себе тоже), то цели не достигаются, задачи не решаются, отношения не клеятся.

Приходит время ужина, а вы понимаете, что не очень голодны. Но ваш партнер, друг или коллега, наоборот, голоден. Он предлагает: «Давай поедим!» Вы вздыхаете и садитесь за стол. В этот момент вы врете, поскольку делаете то, что не хотите.

Если вы понимаете, что терпеть не можете свою работу, вам неприятны должностные обязанности и рабочее место, но вы остаетесь, потому что там платят деньги, – вы врете.

Ваша подруга вам говорит: «Знаешь, ты сильно поправилась и зеленый цвет тебе не идет», – и вы понимаете, что вам неприятно это слышать и вы не хотите, чтобы с вами так общались. Но соглашаетесь и оправдываетесь, что совсем скоро вы пойдете на шопинг и купите что-нибудь другого цвета. Или выдавливайте из себя улыбку и отвечаете: «Ну да, я поправилась и не очень хорошо выгляжу».

Когда ваши мысли, чувства и действия не совпадают – думаю одно, чувствую другое, делаю третье, – вы олицетворяете троицу лебедь, рак и щука: разум, душа и тело рассинхронизированы.

Вы можете высказать правду очень доходчиво, не переходя на личности, но четко обозначив свои границы. Если вам неприятны слова подруги, важно отреагировать на них в соответствии со своими мыслями и чувствами.

Скажите: «Я ношу ту одежду, которую считаю нужным, не стоит комментировать мой внешний вид и наряды».

Может оказаться, что вранья в вашей жизни очень много. Вы привираете родственникам, рассказывая о каких-то событиях, искажаете факты, приукрашиваете реальность. Или манипулируете мужчинами, и это ваш привычный способ коммуникации. Но приготовьтесь к тому, что будут манипулировать и вами. Помните закон «Что внутри, то и снаружи», о котором мы говорили в главе 1? Он работает всегда.

Если вы манипулируете кем-то, ожидайте, что через час-два или день и вами будут манипулировать. Не забывайте об этой связи.

Есть еще следующий уровень честности помимо совпадения «думаю – чувствую – делаю»: преувеличение и преуменьшение. Наверняка вы не задумывались, что преувеличение каких-то фактов или событий – это тоже вранье.

Когда вы говорите, что свидетелями какого-то события оказались не три человека, как это было, а полгорода, вы преувеличиваете.

Поймав карпа с ладошку, рассказываете о рыбе ростом с человека – это преувеличение.

Если вы говорите, что потратили на что-то кучу денег, а на самом деле 15 тысяч рублей, то вы преувеличиваете. Даже если для вас это весомая сумма, то, преувеличивая, вы транслируете своему подсознанию, что для вас «куча денег» – 15 тысяч рублей. Если вам понадобятся деньги, то вы, мечтая о больших суммах, получите 15 тысяч рублей – именно потому, что утверждали, что для вас это много.

Цена нечестного поведения разная: блоки, перекосы, разрушенные отношения, отсутствие самоуважения, нехватка энергии, невозможность начать что-то или отстоять свои границы.

Когда человек врет, первое, что он теряет, – самоуважение. Вы никогда не задумывались о том, что, если вам кто-то врет, то вы один раз поняли, что он соврал, второй, третий – и вот уже потеряли уважение и доверие к этому человеку? И с вами – та же история. Думая одно, чувствуя другое, делая третье, вы теряете самоуважение – один из стержней, позволяющий создать что-то значимое.

Допустим, вы решили запустить новый проект или бизнес. Вы думаете: «Было бы классно открыть студию». Начинаете что-то для этого делать или хотя бы направлять туда энергию. Однако, если вы часто врете, у вас нет внутреннего самоуважения, поэтому внутренний голос говорит: «Ну-ну, знаю-знаю, как ты откроешь студию, ну-ну...» И вы продолжаете мечтать, но ничего не делаете.

Ложью вы подрываете себя изнутри, поскольку нет стержня и опоры на правду. Это первый побочный эффект, который вы получаете: нелегко доверять себе, трудно себя защищать и сложно на себя опираться. Если вы себе врете, то себе не доверяете, как не доверяете другим. Кто-то нарушает ваши границы или транслирует вам, что «вы какой-то не такой». А вы себе до этого долго врили и теперь верите, что действительно «со мной что-то не так». Нет базового доверия к себе, теряются ориентиры, непонятно, где правда, а где ложь. Вы теряете связь с собой, через, казалось бы, простые вещи.

Если вы принимаете решение быть честным, значит, готовы открыто посмотреть на происходящее в вашей жизни. Вы найдете в себе силы признать, что избегаете ответственности, вам удобно быть в отношениях, которые себя исчерпали, или ходить на работу, которую вы не любите.

Такая честность у кого-то ломает «несущие конструкции», потому что может оказаться, что вся жизнь – вранье. И все, что вы делали до этого, – огромное, тотальное вранье. Признать такое, безусловно, больно.

Возможно, вы говорите неправду ради красного словца, вам нравится производить впечатление на других, а может быть, вы очень эмоциональный человек. Но чем больше вы искажаете информацию, чем больше врете, тем больше перекосов в вашей жизни. Ложь – это бомба замедленного действия внутри человека.

Существуют две модели поведения: 1) промолчать, улыбнуться и сгладить конфликт, ничего не сказав; 2) кинуть паяльником в спину.

Две крайности – либо война, либо прогиб. Немногие способны занять адекватную позицию, то есть открыто заявить: «Со мной так нельзя, мне такое обращение не подходит». Они могут сделать это корректно, не переходя на личности и не разрушая все вокруг.

Умение конфликтовать – прекрасный навык. Когда вы пойдете в честность, первая трудность – правильно говорить правду.

«Слушай, я в курсе, что ты меня сейчас обманываешь».

«Я знаю, что ты хочешь меня кинуть».

«Ты у меня об этом спрашиваешь не потому, что тебе интересно, а потому, что тебе это выгодно».

Необязательно грубить, но высказаться надо честно, хотя бы потому, что вранье вредит вашей энергетике. Оно создает блоки в теле в виде болезней и мышечных зажимов, которые возникают, когда нет естественного проявления.

Впервые о влиянии лжи на физиологию упомянул Чарльз Дарвин в своих работах об эмоциях людей и животных. Пол Экман, один из самых медийных психологов США (он принимал участие в разработке сериала «Обмани меня» и фильма «Наизнанку»), на протяжении десятилетий исследовал невербальные проявления лжи и обобщал результаты исследований в научных работах, например «Определение обмана по телу и лицу» (Detecting Deception from the Body or Face, 1985). Исследователь Кристофер Хонтс из Центрального Мичиганского университета изучал физиологические показатели организма в момент лжи, а именно: изменения кожного сопротивления, сердечной активности и дыхания – и обобщил результаты в статье «Психофизиологическое распознавание лжи» (Psychophysiological Detection of Deception, 1994). Эти исследования подтверждают, что из-за лжи человек находится в состоянии сильного стресса и тревоги, а это приводит к психологическим и физическим проблемам: бессоннице, головной боли, нарушению пищеварения и к более серьезным заболеваниям.

Естественные проявления: когда вам грустно – вы плачете; когда смешно – смеетесь; если вы злитесь, то даете себе возможность злиться.

Неестественное проявление, то есть вранье: вам очень плохо и грустно, а вы натянуто улыбаетесь – это перекокс, тоже вранье. Да, когда-то у вас этот метод сработал. Но вы не осознаёте ту цену, которую заплатили за этот выбор. После такого вранья у вас отсутствуют границы и стержень самоуважения – вас разрывает на части, и вы не в состоянии что-то делать.

Ради красного словца вы что-то сказали, хотели произвести впечатление, преувеличить, а потом уже и сами не знаете, что произошло на самом деле. И вы продолжаете врать и уже не знаете, где верх, а где низ, где правда, а где ложь.

Интересные исследования приводятся в работах Дэвида Спины «Ложь и мозг: как ложь влияет на последующее поведение и активизирует миндалевидное тело» (Deception and the Brain: Being Lied To Affects Subsequent Behavior and Reveals Amygdala Activation, 2002) и Кирстена Фольца «Нейронная основа обмана в стратегических взаимодействиях» (The neural basis of deception in strategic interactions, 2012)). Остановимся на важных выводах, которые можно сделать на основе этих исследований.

Активация определенных участков мозга: оба исследования подтверждают, что ложь активизирует определенные части мозга, включая цингулярную и префронтальную кору.

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.