



Владислава Ладмари

РУКОВОДСТВО
ПО ВОПЛОЩЕНИЮ
ЖЕЛАНИЙ ЧЕРЕЗ
БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

18+

Владислава Ладмари

Руководство по воплощению желаний через бессознательное

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70205656

SelfPub; 2023

Аннотация

В этой книге представлено пошаговое руководство по воплощению желаний, созданное специалистом по работе с бессознательным Владиславой Ладмари. Она наглядно объясняет, почему одни наши желания исполняются легко, а другие никак не хотят проявляться в жизни и что нужно сделать, чтобы настроить свое восприятие, мышление, реакции и способности на получение заветного. Каждая глава расширяет представление об устройстве психики и содержит практические задания, выполнив которые вы поможете своему бессознательному создать для вас то, чего по-настоящему хотите.

Содержание

Предисловие	5
Вступление	8
Бессознательное и желания	10
Знания о бессознательном	10
Функция бессознательного	12
Осознанность и движение	15
Инструменты, ресурсы и процесс	18
Тетрадь и ручка	18
Зимняя бесформенность и безвременье	20
Принятие своей реальности как результата своего устройства	22
Остановка реальности неприятием	25
Бумеранг кармы	28
Обесценивание	30
Интеграция опыта	33
Энергетическое содержание желаемого	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Владислава Ладмари

Руководство по воплощению желаний через бессознательное

Я посвящаю эту книгу моим маме и папе, утолению боли их несбывшихся желаний, желаний моих бабушек и дедушек и всех, кто был до них. Я первая могу жить в мире, где возможно все, благодаря их любви и тому, что они сумели сохранить себя и жизнь.

Вы держите в руках книгу, которая случилась благодаря моим студенткам. Они бережно и с любовью собрали этот материал, чтобы он стал доступен другим.

Особая моя благодарность Алене Перчаткиной, Алле Щедриной и Дине Фроловой.

Предисловие

Каждая из нас в детстве мечтала о волшебной палочке, которая может исполнить любое желание. Взмах руки – и ты уже на берегу океана! Или перед тобой вдруг появляется большая коробка мороженого! А может быть, вы мечтали полетать на воздушном шаре? В детстве мы легко могли поверить в существование волшебной палочки, но с возрастом приходит понимание, что чудес не бывает, а на все свои желания нужно заработать или смириться, что они никогда исполнятся.

А что, если это не так? Представьте на секунду, что такая волшебная палочка существует, только это не какой-то внешний объект, а внутренний механизм, который помогает исполнять любую мечту, просто мы не подозреваем о его существовании.

Я Владислава Ладмари – семейный системный психолог, расстановщик, психосинтетик, шаман, полевой терапевт и эксперт в работе с бессознательным. Уже 20 лет я помогаю людям исполнять их желания. В этой книге я расскажу вам, как устроены наши желания, почему одни сбываются, а другие нет, как работает механизм реализации желаний и как создавать в своем сознании то, что воплотится в жизнь.

Многие из вас уже знакомы со мной, поэтому хочу обратиться к новым читателям: добро пожаловать в совершенно

неизведанный мир! Из этой книги вы узнаете о той области, в которой творят настоящие волшебники, в которую пытаются заглянуть прорицатели, предсказатели, любители Таро и другие эзотерики. Поэтому, если при прочтении у вас будут возникать вопросы, это совершенно нормально. Не стесняйтесь перечитывать несколько раз. Я говорю о непривычных материях. Поверьте, очень многие люди слушают меня много лет и только через некоторое время начинают понимать, о чем я говорю. В отличие от вашего сознания ваше бессознательное меня слышит.

Почему я хочу вам передать технологию управления жизнью? Любой человек имеет сознание, мысли, эмоции, чувства. Все это имеет отношение к особенному тонкому миру, который невидим для человеческих глаз, – миру энергий, души и их проявлений. В этом тонком мире есть важный закон: для увеличения того, что у нас есть, нужно делиться тем, что у нас есть. Все, что мы дарим другим людям, чем делимся с ними, – все это мы приумножаем для себя. Передавая вам знания, практики и возможности, я тем самым приумножаю это в своей жизни. Помогая вам исполнять желания, я способствую исполнению своих желаний в будущем. Помимо этого, я хочу, чтобы мои дети жили в счастливом обществе, в счастливой стране, с деятельными, сильными и творческими людьми.

Вопрос желаний я исследую всю жизнь. Каждую минуту своей жизни я думаю: «А что я еще могу сделать?», «А как

я еще могу это сделать?», «А что еще на это влияет?» – этими вопросами я задавалась всегда. Исследовав их достаточно глубоко, я научилась материализовывать многие вещи и хочу предоставить вам возможность делать так же. При этом ваша индивидуальность будет напрямую влиять на результаты.

В этой книге я передам вам знания, которые нужны для исполнения мечт и желаний. Расскажу о том, как устроены с точки зрения бессознательного внутренние механизмы создания реальности и как научиться находить дополнительные возможности в этом мире. Я могу сделать ваш путь к мечтам короче и продуктивнее. Главное, помните, что большие чудеса начинаются с маленьких шагов!

Вступление

Дорогой читатель, эта книга написана в формате тренинга. Если читать и сразу делать задания, то к концу книги можно обнаружить внутри приятное состояние и твердое знание, что любые желания можно реализовать.

Конечно, в книге есть только то, что можно описать словами, и часть волшебства будет происходить за кадром. С помощью технологии воплощения желаний через бессознательное я предлагаю вам прикоснуться к тому, как вы на самом деле устроены, и это будет, возможно, самое ценное для создания в вашей жизни того, чего вы по-настоящему хотите.

На протяжении книги я часто повторяю и показываю с разных сторон одни и те же вещи. Я делаю это умышленно. Потому что по мере прочтения ваше восприятие будет расширяться, и, чтобы не отсылать вас перечитывать предыдущие главы, я просто в новой форме повторяю важное.

В начале многое может быть непонятным. Так происходит потому, что сфера, о которой я рассказываю, для большинства людей совершенно нова. Не старайтесь понять все сразу. К главам книги можно и нужно возвращаться, и каждый раз они могут звучать для вас по-новому.

Чудеса случаются не у тех, кто знает секрет, а у тех, кто осваивает технологию, применяет ее и совершенствует. Спо-

способность человека менять мир напрямую зависит от степени освоения им своих внутренних ресурсов. Знания здесь не главное. Главное – это практика, исследование себя и расширение своих внутренних возможностей.

Хотите узнать, на что вы как волшебники способны? Вы можете это сделать, изучая собственное глубинное устройство и совершая действия.

Бессознательное и желания

Знания о бессознательном

Почему для понимания механизма исполнения желаний нужно знание о бессознательном? Многие современные гуру учат, что, наоборот, усилия нужно направить на развитие сознания. Но давайте подумаем, насколько мы можем с помощью своего сознания управлять жизнью? Многим ли можно управлять с помощью мышления и осознанных действий? Например, можем ли мы управлять событиями через сознание? Да, но очень ограниченно. Скрытая сила и потенциал находятся именно в бессознательном.

Многие психологи и психоаналитики, которые занимались исследованиями в области сознания, понимали, что сознание человека несвободно и есть нечто большее, что влияет на него. Некоторые называют это подсознанием, Зигмунд Фрейд¹ называл это бессознательным. Я также предпочитаю второй вариант, ведь подсознание – это что-то под сознанием, а бессознательное – это все вместе с сознанием и телом, причем не только физическим, но и тонкоматериальным.

За 20 лет обучения я обнаружила, что о возможностях

¹ Зигмунд Фрейд (1856–1939 гг.) – основатель психоанализа.

развития через бессознательное впервые заговорил любимый ученик Фрейда, Роберто Ассаджиоли². Соединив в своей психотерапевтической практике различные приемы и подходы, он разработал метод работы под названием «психосинтез». Это один из самых сильных методов, направленных именно на развитие возможностей и способностей человека для расширения в жизни.

Трактовок термина «бессознательное» очень много, и если обратиться к официальному источнику, то «бессознательное – это совокупность психических процессов и явлений, не входящих в сферу сознания и в отношении которых отсутствует контроль сознания». Согласитесь, достаточно сложно для понимания. В этой книге я постараюсь объяснить простыми словами на разных примерах, что же такое бессознательное и как оно влияет на нашу жизнь, чтобы это стало понятным для вас.

² Роберто Ассаджиоли (1888–1974 гг.) – основатель психосинтеза.

Функция бессознательного

Бессознательное – это внутренняя психическая система человека, которую не осознает сознание. Это огромный массив информации, который содержит абсолютно все про вас: про вашу жизнь, про то, что вы видите вокруг себя, про ваших партнеров, детей, про ваши мечты. Где именно находится бессознательное, сказать очень сложно, но мы однозначно видим его отражение в физическом теле, т. к. напряжения в бессознательном вызывают напряжения в теле и сказываются на самочувствии. Это некоторое пространство внутри человека, некое дополнительное измерение, в котором есть четкая информация.

Чтобы между двумя людьми возникло общение, структуры бессознательного одного человека должны пересечься со структурами бессознательного другого человека. В случае дружбы и любовных отношений это будет более широкое пересечение. Если это ваш клиент, пересечение будет менее широким. В случае если пересечений бессознательно-го у двух людей нет, то общения между ними не возникнет.

Человек живет в огромной матрице, основанной на внешних законах. Можно ее назвать Богом, Вселенским разумом или Абсолютом. Эта матрица имеет четкий ряд законов, которые работают для людей с полной предсказуемостью. Это создано для того, чтобы опыт, который приобретают люди,

«закладывался», то есть формировал их будущее. Эта система работает как часы. В ней каждая мысль, действие и намерение имеет свои последствия.

Души людей, приходя в этот мир, попадают в особую структуру для того, чтобы проживать тот или иной опыт. Для матрицы (Бога, Разума, Абсолюта) нет абсолютно никакой разницы, что проживают люди – хорошее или плохое. Исцеляете вы людей или вредите им – система открыта любому опыту, но разница есть для нас самих. Если мы разрушаем, то закладываем будущее, в котором будем проживать разрушение, а если исцеляем и развиваем, то столкнемся с опытом исцеления и развития. И это реализуется не из-за чьих-то внешних решений, а нашими собственными механизмами.

Бессознательное у каждого человека разное и устроено очень нелогичным образом. Оно невидимо, и, что самое интересное, в него обычно не проникает сознание – то, что ощущает и сознательно использует наша личность. Именно бессознательное сотворяет нашу реальность при взаимодействии с другими людьми, матрицей планеты и большими космическими силами.

Как вложенные друг в друга матрешки, мое бессознательное пересекается с бессознательным моего мужа, с бессознательным моих детей и вместе мы сотворяем, реализуем и материализуем то, что вокруг нас. Все, что вы видите вокруг себя, тоже материализовано вашим бессознательным. Каждый день при взаимодействии с близкими людьми вы созда-

ете свою реальность, возобновляя мир отношений и чувств, которые исходят из ваших внутренних программ, из вашей собственной кармы, хранящейся в бессознательном.

Осознанность и движение

Женщина способна изменить собственные внутренние программы и программы своих близких. Дети, безусловно, тоже сотворяют свою карму рядом с родителями, но у них нет работающих механизмов для изменения своей реальности, они проживают ту реальность, которую создают родители.

С детства нас учат, как правильно мыслить, общаться, совершать действия, которые считает важным социум; от родителей мы перенимаем модели поведения. Но изучать свое бессознательное подавляющее большинство людей не умеет. Даже психология не говорит о бессознательном, так как у психологов нет инструментов для целенаправленного воздействия на него.

Из-за этого фундаментального слепого пятна, из-за того, что люди не знают, как на самом деле устроены они и мир, происходит большинство самых страшных и разрушительных вещей на планете. К сожалению, эти знания со временем не становятся доступнее. Словно есть силы, которым выгодно, чтобы человек оставался всего лишь биоматериалом, не использовал по своей воле собственную энергию, не развивал свои огромные возможности, потому что в таком случае можно все это использовать в собственных целях.

Многие люди идут по ложному пути, развивая осознан-

ность и духовность, когда берут чужие неработающие идеи или работающие, но на других людях. К счастью, есть те, кто идут в верном направлении аутентичности в реализации. Они развиваются в направлении любви и бережного отношения к своему внутреннему миру. Я приветствую абсолютно все, что способствует движению в жизни. Да, есть определенные этические принципы и законы, которых я придерживаюсь, но никакой правды и никакой справедливости в этом мире нет. Это все концепты ума, которые родились там, где мы потеряли связь с собой и изначальной энергией.

Я хочу, чтобы вы услышали эту важную мысль: единственная правда в жизни заключается в том, что наши решения и действия могут способствовать движению энергии, но могут и прерывать это движение. Глобальная задача – научиться это определять. Поэтому, когда вы будете составлять список своих желаний, я предлагаю вам загадать также следующее: научиться принимать такие решения и совершать такие действия, которые будут способствовать движению вашей энергии. Это очень важно!

Все наше мышление является следствием бессознательных структур. То есть оно доносит информацию в сознание, и, воспринимая ее, мы своим осознанным мышлением можем принять некие новые, желаемые для нас решения, которые затем возвращаются в бессознательное, изменяя в нем данные. Совершенствование в наблюдении этого процесса и осознанном влиянии на него открывает доступ к «волшеб-

ной палочке». Подробнее об этом мы поговорим дальше.

Инструменты, ресурсы и процесс

Тетрадь и ручка

Прежде чем продолжить чтение книги, вам нужно завести тетрадь, в которую вы будете записывать все свои желания. Помимо желаний, рекомендую записывать в нее все, что с вами происходит, особенно если что-то вызывает сильные эмоции. Все свои мысли пишите без цензуры, так, как они крутятся в вашей голове. Также в книге вам будут предложены различные задания, выполнение которых предусмотрено в письменном виде. Некоторые из них, возможно, покажутся вам странными, но, поверьте, они помогут вам увидеть и осознать очень многие вещи. Ежедневно уделяйте записи происходящего с вами некоторое время. Да, это непростой, но очень благодатный труд! Вы будете работать с вашим внутренним миром, усиливая, моделируя и дополняя действия во внешнем мире. И с удовольствием будете наблюдать результаты.

Во время прочтения книги вы, возможно, захотите менять желания, которые записали, переформулировать, дополнять их. Притом не только на бумаге, но и внутри себя. Слушайте себя и возникающие внутри вас импульсы. Даже если они будут непонятны, они правильны для вас.

Задание

Напишите список своих желаний. В любой форме, как пойдет. Постарайтесь сделать это без критики и размышлений о том, как это получить. Это первый список. Вы будете его менять и переписывать. Но сейчас он необходим для старта.

Зимняя бесформенность и безвременье

Прекрасно, если прочтение книги происходит именно зимой. Ведь зима – это время потенциала, время закладывания семян того, что сможет обрести форму и вырасти весной. Зима – самое женское время года, период внутреннего творения. С древних времен в зимний период вся внешняя активность уменьшалась, а внутренняя – увеличивалась. Урожай собран, в поле работ нет, поэтому люди собирались дома, пели песни, пряли, вязали, вышивали, создавая что-то своими руками. Для наших предков зимний период был не просто отдыхом, но и перезагрузкой, неким процессом соединения внимания и тонких слоев восприятия с определенными силами.

Зимой, проживая те или иные чувства и эмоции, мы закладываем свое будущее. Например, если мы недовольны, негативно настроены, критикуем и осуждаем других или себя, тем самым мы создаем будущее, которое будет содержать эти негативные эмоции. Нелюбовь к другим людям всегда показывает нелюбовь к себе. Всегда, но в особенности в это время важно акцентироваться только на самом хорошем. Будущее, карма создаются нашими телами, разумом и мышлением. Воздержитесь от любой критики, от любого прерывания движения энергии. Поставьте себе цель наполняться

только хорошим и быть благодарной.

Для того чтобы в жизнь пришло что-то новое, мы должны создавать в себе новое. Например, иногда я еду по-новому маршруту в привычное место или по-новому заплетаю дочери хвостики и отмечаю: что-то новое происходит внутри меня! А также радуюсь этому, тем самым углубляя внимание к новому состоянию внутри себя.

Один из законов звучит так: радуясь чему-то, что есть внутри вас, вы укрепляете и усиливаете это. Например, если вы ударили кого-то и радуетесь этому, вы создаете сильную негативную карму в будущем, потому что обратный ход, который по отношению к вам сделает Вселенная, будеткратно сильнее. Я абсолютно уверена, что это происходит именно так, потому что наблюдаю эти тонкости специально: в поступках своих клиентов, в жизни публичных личностей – все всегда возвращается, как бумеранг. Исключений не бывает. Помните, что каждая минута вашей жизни, наполненная чем-то сейчас, этим же воссоздаст себя в будущем.

Принятие своей реальности как результата своего устройства

Первый шаг для исполнения желания, для воплощения мечты в реальность – это присутствовать в реальности полностью и соглашаться с ней. Только тогда мы имеем право и возможность ее менять.

Согласие с реальностью, с тем объемом чувств, обстоятельств, состояний, которые присутствуют, может оказаться непростой задачей. Во-первых, из-за того, что реальность бывает очень трудно выдерживать эмоционально, физически, энергетически, ментально. Во-вторых, бегству от реальности нас с детства учили родители: «Ну что ты, малыш, укол – это совсем не больно!», «Не реви, мальчики не должны плакать!», «Хочешь куклу – ну мало ли что ты хочешь!» и т. д. Кроме того, в детстве, боясь отвержения, в свою личность мы берем только самое «лучшее»: «Я хорошая девочка, я хорошо учусь, я надежная, успешная, чуткая» и т. д., то есть мы осознаем и принимаем в себе только положительное. Но в нас есть и то, что мы прячем в тень, в неосознаваемую часть, и оно также имеет отражение в реальности.

Игнорирование того, что на самом деле существует («хорошее» и «плохое»), ведет к тому, что мы спорим с реальностью и хотим желаниями ее изменить. Не хотим видеть и переживать реальность такой, какая она есть. Хотим ощу-

щать ее соответствующей нашему желанию. Делая так, избегая приятия реальности такой, какая она есть со всеми нашими чувствами по поводу нее, мы пропускаем этап признания своего авторства и ответственности за то, что есть в нашей жизни. Мы не соединяем себя как источник творения реальности с тем, что мы имеем. Это очень важно понять: мы можем изменить только то, с чем согласны. Только то, что полностью приняли.

Если это непонятно, давайте подойдем с другой стороны. Мы можем воспринять во внешнем мире только то, что прописано у нас внутри – в уме и психике. Мы можем увидеть только те связи, которые уже известны нам вследствие нашего прошлого опыта. Это особенности физиологии процесса восприятия, которую изучают на факультетах психологии в рамках высшего образования. Поэтому, имея разный опыт и разные представления о себе и мире, люди по-разному воспринимают мир и все происходящее в нем и в одной и той же ситуации могут увидеть и ощутить совершенно разное.

То, каким конкретно будет наше восприятие, идет из наших внутренних бессознательных структур. Эти внутренние структуры нас и интересуют. Рассмотрим на примере. Непрофессионал увидит в ситуации что-то непонятное, вынесет об этом суждение и не увидит выхода. Профессионал в той же ситуации увидит систему, множество составляющих, имеющих причинно-следственные связи, покажет выходы и возможности сложившуюся ситуацию развить.

Непрофессионала от профессионала отличает количество знаний и навыков, в том числе через опыт переведенных в бессознательные компетенции. Профессионал не только думает головой – он ощущает и чувствует, как устроена система. Я предлагаю вам погрузиться в профессиональное восприятие своей жизни и того, что ее формирует.

То, как мы воспринимаем внешнюю реальность, напрямую зависит от содержимого нашего бессознательного или нашей внутренней психической реальности. Ее, нашу внутреннюю реальность, мы и будем наблюдать, с ней будем взаимодействовать, с нее начинаются чудеса.

Остановка реальности неприятием

Когда мы смотрим на ситуацию, которая нас не устраивает, мы можем реагировать тремя способами. Первый – противиться внешней ситуации, не принимая ее. Второй – противиться своему внутреннему содержанию, которое порождает эту ситуацию. Третий – принять, что в нас есть некое внутреннее содержание, которое создает неприятную внешнюю ситуацию. Если мы выбираем первый или второй способ реагирования, мы никак не можем кардинально повлиять на ситуацию. Ключ к воздействию лежит в третьем способе.

Неприятие реальности и желание ее изменить вырывают важный этап из процесса движения энергии жизни внутри нас и видения своего авторства в любых внешних событиях. Там, где существуют подобные ситуации, наши желания останутся нереализованными. Вместо того, чтобы сбываться, они будут создавать ситуации, которые станут вынуждать нас принять все таким, какое оно есть. Такие желания никогда не исполнятся, так как загаданы с нарушением внутренних законов.

Один из внутренних законов гласит: желание, загаданное для того, чтобы убрать что-то, что мы не принимаем, никогда не исполнится. То есть, когда вам не нравится что-то в вашей жизни и вы хотите вместо этого что-то другое, когда вы себя

в чем-то не принимаете и хотите себя изменить, эти ваши желания не исполнятся.

Поэтому первое, что нужно сделать, – принять и согласиться, что абсолютно все, что вы имеете сейчас, является естественным, логичным продолжением вас самих. Все, что вы видите вокруг – независимо от того, нравится оно вам или нет, – тоже исходит изнутри вас из-за того, что внутри вас есть эти структуры.

«Это в тебе есть» – распространенная фраза в мире психологии. Мы не всегда понимаем, где именно «это» находится. «Это» может быть для нас в тени, скрыто, неявно, но «это» есть в наших структурах бессознательного, и оно формирует опыт, который нам необходимо прожить. Вы можете не ассоциировать «это» со своей личностью, но «это» тоже вы.

Например, если у вас маленькая квартира, значит, пространство для вашей квартиры, которое вы у себя внутри создаете, пока маленькое. И если желать избавиться от маленькой квартиры, ее не удастся поменять на большую. А вот если принять, что да, это пространство я создаю из себя, согласиться с этим, со своим авторством, увидеть это как часть себя, дальше с любовью и знанием это можно менять.

История о том, что кто-то просветленный, но бедный – это просто игры ума, потому что самая главная способность человека – как раз материализация. Чем больше у нас материальных благ в собственном распоряжении, тем больше добра мы можем сделать в этом мире.

Идея, которую нужно осознать на этом этапе такова: быть в контакте с реальностью – самое сложное, но реальность очень важна, потому что только на нее можно опереться. Это та материя, которую мы дополняем, трансформируем и преобразуем для исполнения желаемого, если внутренне принимаем. Очень важно научиться по-настоящему принимать и ценить то, что уже есть.

Задание

После того как вы написали список ваших желаний в тетрадь, также исследуйте, какую реальность вы создаете сегодня. Посмотрите, что есть вокруг вас сейчас, какой оно формы, нравится ли вам содержание вещей, отношений, событий, которые сейчас наполняют вашу жизнь.

Например, в моей жизни сейчас есть красивый дом, который я люблю, прекрасные отношения с детьми, любимый муж, который носит меня на руках. Но когда-то я создавала иную реальность: в ней была маленькая квартира моих родителей, напряжение и вина по отношению к ребенку, муж, которого я очень старалась любить, но со стороны которого были одни претензии, горячо любимая работа. Что в этом мне нравилось? Ребенок и работа. Что не нравилось? Отношения, муж и его качества. Все это была реальность, которую я создавала. И все это я шаг за шагом изменяла своими желаниями.

Бумеранг кармы

Механизм материализации работает независимо от того, осознан он вами или нет, знаете вы о нем или нет. Абсолютно все, что есть в вашей жизни, – это проявление вашей личной кармы и ваших личных структур бессознательного.

Движение идет не только изнутри наружу, не только от бессознательного в сознание, но и в обратном направлении. Это означает, что, столкнувшись с содержимым нашего бессознательного вовне, мы можем скорректировать его содержание тем, как мыотреагируем на то, что увидим. Таким образом мы постоянно пересоздаем структуры внутри нас. Это происходит, даже если мы этого не замечаем.

В каждый момент времени мы реагируем на окружающий нас мир и пересоздаем его, окрашивая своей реакцией, и, соответственно, получаем то, что сами недавно создали. Моя реальность пересекается сейчас с вашей реальностью, как матрешка, даже несмотря на то, что физически мы находимся на расстоянии. Находясь в пересечении, мы активируем определенные вещи друг в друге, и они становятся более проявленными.

Сделанное добро вместе с понимаем того, как работает карма, будет иметь более яркий результат, чем добро, сделанное «на автомате», неосознанно. То же самое зло, совершенное нами осознанно, будет иметь еще более тяжелые по-

следствия. Все разрушительные последствия в нашем мире являются следствием именно осознанно совершенного зла. «Специально», «назло», «отомстить», «они этого достойны» всегда вернутся бумерангом. Искусственно выращенное зло всегда нехорошо закончит.

Обесценивание

Мы часто обесцениваем то, что создали в своей жизни, так как оно не соответствует нашим желаниям или желанием окружающих. Тем самым мы отрицаем результат, а значит, и блокируем его движение в дальнейшем.

Структуры нашего мира не возникают сразу большими. Сначала зарождается небольшое зернышко, в дальнейшем оно вырастает в большую структуру. И когда мы не ценим себя, свои структуры, свой результат, хотим что-то другое, мы прерываем движение жизни в этом направлении. Чем больше процессов мы прерываем, тем меньше успеха и развития получаем просто потому, что останавливаем развитие.

Вместо этого нам дана возможность трансформировать любые процессы, но мы просто не умеем этим пользоваться.

Трансформация выглядит так:

Принять как есть.

Ощутить своим.

Увидеть, что и где не соответствует желаемому.

Добавить нужную энергию, состояние и действие.

Получить результат, сравнить с желаемым.

Вам надо честно посмотреть вокруг и понять, как вы относитесь к тому, что уже создали во всех областях своей жизни. Задайте себе вопросы: «Соглашаюсь ли я с этим?», «Могу ли я это принять как свою реальность и часть себя, которую

я дальше могу развивать и трансформировать?» Если вы отрицаете свое творение, то отрицаете и тот факт, что можете творить все, что вам хочется.

Задание

Порассуждайте об этом в своей тетради в форме свободного эссе. Начните с вопроса: «Принимаю ли я то, что уже есть в моей жизни?» А дальше пишите все, что захочет быть написанным, без купюр и критики. Единственным читателем будете вы. Это может показаться сейчас странным, но чудо начинается именно с этого шага.

Когда вы посмотрите на свою реальность, которую неосознанно создали, и у вас уже будет приблизительный список желаний, задайте себе следующие вопросы:

- *Где?*
- *Кем и как я хочу прожить свою жизнь через 10 лет?*
- *Как я это почувствую?*
- *Какие долгосрочные планы у меня есть, какими я вижу их?*
- *Какой я вижу реальность, о которой мечтаю?*

В процессе ответов на эти вопросы вы можете начать замечать нестыковки между тем, какую жизнь вы хотите жить, и своими желаниями. Нестыковки разные. И логические, и чувственные. Они важны. Постарайтесь их тоже записать.

Записанные в тетрадь ответы и наблюдения – это создаваемая связь с вашим бессознательным. Когда вы пишете, связь гораздо сильнее, нежели когда вы только обдумываете.

Наш ум очень многие вещи не запоминает, не может воспроизвести, когда только знакомится с ними.

Когда мы пишем, это помогает рассоединиться с мыслями и увидеть перед собой то, с чем мы работаем, что мы создаем. Это дает возможность увидеть реальность с новой точки. Писать можно перед сном или с утра. Или между работой. В любое время, когда вы можете без спешки побыть наедине с собой.

Задание

Представьте, что у вас есть определенные краски и можно начать рисовать свою действительность. Как бы вы нарисовали ее в долгосрочной перспективе – через 10, 15, 20 лет? Запишите в тетрадь свое предчувствие.

Пока что вам может быть не очень понятно, для чего вы все это делаете, но дальше появится понимание этого процесса.

Интеграция опыта

Если есть желание нового, нужно интегрировать то, что уже есть. Именно поэтому в предыдущем задании я предложила вам изучить, в какой реальности вы живете, потому что это именно то, что вам важно принять и полюбить. Полюбить не значит принять это как неизменные декорации на всю жизнь. Полюбить – значит признать: это мое, внутри меня, созданное мной и имеющее основание существовать в том виде, в котором оно есть. И дать этому вашу энергию для развития.

Мы живем в мире с безграничными возможностями, которые не замечаем, потому что находимся в жестких рамках своих внутренних сценариев, попадая каждый раз на одни и те же рельсы. Сценарии рождают не только наши желания, но и представления о том, как они должны сбыться. Сценарии формируются нашим опытом, непржитыми эмоциями, незаконченными ситуациями, отрезанием того, что больно и невыносимо.

Все, что есть внутри наших сценариев, имеет живую природу, но остановлено. Любовь – это та энергия, которая оживляет остановленное движение внутри сценария и перезапускает процессы, позволяя сценарию распадаться. При правильном обращении сценарий ограничения может превратиться во взлетную полосу наших возможностей и уме-

ний.

Только принятое нами может иметь дальнейшие изменения. Я хочу, чтобы вы это поняли и почувствовали. Когда вы ощутите внутри себя, как это работает, перед вами откроются совершенно невероятные возможности в вашей реальности.

Очень многие события внутри нас не интегрированы. Интегрировать опыт – значит увидеть свою роль в нем: какая вы, на что способны, как проявляете себя в процессе его проживания. И в этом опыте нужно согласиться с собой и соединить эту себя с той вашей личностью, которой вы уже являетесь. Это важно для исполнения желаний. Это фундамент, на котором дальше будет строиться все. Поэтому важно понимать, в каком вы состоянии находитесь и какие сценарии проживаете.

Показатель того, что вы находитесь в сценарии, – это эмоции. Когда мы испытываем эмоции, мы не свободны. Когда у вас есть эмоции, нет никакого созидания. В этот момент вы отдаете свою энергию в пространство, это просто расход энергии.

Если вы не интегрировали опыт, проявляющийся в сценарии, не признали себя в нем, то будете бесконечно ходить по этому сценарию, как по кругу. После интеграции опыта можно прожить уже нечто новое. Но это непростой процесс.

Желания, опыт, интеграция – сейчас эти понятия для большинства из вас как отдельные кусочки и нет цельного

понимания. Эти кусочки мы с вами будем сшивать в единую структуру, и ваше видение изменится. Жизнь людей, которые начинают работать со мной, уже никогда не бывает прежней. Они приобретают совершенно другой уровень восприятия себя и своих возможностей. Я хочу, чтобы вы почувствовали, как это здорово, потому что все люди – настоящие творцы, просто вы об этом не знаете и не пользуетесь своими скрытыми возможностями.

Все в нашей жизни устроено для того, чтобы показать нам самих себя. Если в каждом опыте вы будете отслеживать, что происходит с вами, какая вы в этом опыте, сможете относиться к себе с любовью, принимая себя, то вы будете расширять свои возможности. Каждый следующий шаг будет быстрее и легче предыдущего. Двигаться по жизни, увеличивать свои возможности, узнавая себя в каждом новом шаге опыта – это и есть искусство маленьких шагов, ведь сразу интегрировать большой опыт очень сложно.

Очень много лет назад я загадала желание – иметь собственный дом, где будет стоять рояль. Никаких предпосылок для реализации этого желания не было. Это был долгосрочный план на много-много лет. Для того, чтобы иметь собственный дом, одним из условий в моем бессознательном было написание книги. Как вы понимаете, мне нужно было сделать много маленьких шагов для реализации моего желания. Так вот, для исполнения этого желания мне понадобилось около 10 лет. И все эти 10 лет я пишу книгу. Я шла

и делала каждый свой шаг через густые тернии, и теперь у меня есть дом с роялем и всем, что я себе загадала. И мою первую книгу вы держите в руках.

Задание

Порассуждайте о том, как вам удается интеграция? Принимаете ли вы себя в разных опытах, «хороших» и «плохих»? Посмотрите на свою разность в различных ситуациях, на то, что вы принимаете в себе и не принимаете. С чем из случившегося вы согласились, а с чем нет. Запишите свои размышления в тетрадь.

Энергетическое содержание желаемого

За желания не нужно платить. Их нужно содержать. Все нуждается в энергетическом содержании и наполнении.

У многих есть мысль, что за желания нужно платить: «Чтобы что-то получить, нужно что-то отдать». Думают, что если будут милой, хорошей девочкой, будут много работать, будут себе во всем отказывать, то тогда получают желаемое. То есть как будто есть некоторое условие исполнения желания. Но на самом деле это всего лишь ложные убеждения. А любые убеждения – как плохие, так и хорошие – являются ограничениями для движения, проявления возможностей и развития.

Идея о том, что нужно что-то отдать, быть хорошей, особенной, кем-то родиться, жениться или еще что-то, – это всего лишь некая энергетическая форма, которая существует в уме, в картине мира на ментальном уровне. Такие убеждения поддерживаются бессознательными сценариями и стратегиями. Трансформировать убеждения необходимо. Они как шоры на глазах: вы просто не видите себя, свои возможности, свою силу. Убеждения существуют именно потому, что ваши возможности и сила заблокированы на более глубоком уровне, в ваших сценариях.

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.