

Юлия Болгова

Уроки счастья

Практические рекомендации, упражнения, методы, способы
для поддержания и укрепления состояния уверенности,
радости, бодрости, активности



Юлия Болгова

Уроки счастья

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22816200
ISBN 9785448370137*

Аннотация

Жизнь чудесна. Она дарит нам много сюрпризов и подарков. Но иногда повороты судьбы приносят печаль и боль. И мы теряем покой и счастье. Вернуть состояние полета, вдохновения, уверенности и продолжить свой путь необходимо. Жизнь – это постоянное движение по исполнению своих желаний. Это радость результатов и побед. Быть энергичным, активным, жить в любви и счастье – разве не этого хотят многие? «Уроки счастья» просты для применения. И в каждом из них глубокая сила и мудрость.

Содержание

Урок первый – Начало	5
Урок второй – Изобилие	25
Урок третий – Мужчина и Женщина	32
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Уроки счастья

Юлия Болгова

© Юлия Болгова, 2017

© Юлия Болгова, фотографии, 2017

ISBN 978-5-4483-7013-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Урок первый – Начало

Счастье – внутреннее эмоциональное состояние, спокойное и светлое, радостное и восторженное, комфортное и желанное. Это состояние не постоянно. То оно есть, то его нет. Мы стремимся быть в нем как можно чаще, чувствовать его ярче и мечтаем, чтобы оно не заканчивалось никогда. В состоянии счастья приятно идти оп жизни, осуществлять свои мечты и делиться радостью с окружающим тебя миром.

Невзгоды и неурядицы жизни часто выбивают нас из благостного настроения и мы теряем прекрасное состояние счастья. Мы часто сомневаемся, не доверяем себе, людям, обстоятельствам, обижаемся, злимся или испытываем какие-либо другие негативные чувства. И тогда мы снова лишаемся состояние счастья. Мы перестаем мечтать, желать осуществления своих намерений и останавливаемся в радостном движении.

А выход из застойного состояния есть.

Если Вы заметили, что не испытываете восторга от жизни – остановитесь. Значит, Вы делаете что-то неправильно, неверно, не то, не так, не тем способом!

Перестаньте жить той жизнью, как жили раньше. То, что Вы делали раньше, привело к тому результату, что Вы имеете сейчас. И если нет счастья, радости, очарования, восхи-

щения жизнью или чувствуете, что всего этого недостаточно – остановитесь!

1. Перестаньте решать те задачи, что решали.
2. Не думайте, как решить те или иные задачи.
3. Перестаньте планировать будущее.

Стоп! Стоп! Стоп! Всем мыслительным процессам и действиям.

Трудно? Нет. Просто скажите: «Стоп»!

Ищите способы, средства, методы, как жить с миром в душе.

Для начала нужно принять всего два простых решения. Всего два!

1). Принять решение достигнуть состояния естественной радости, полноценного счастья, мира и покоя в душе несмотря ни на что.

2). Дать себе слово не отступать от своего решения до тех пор, пока не достигнете состояния мира, покоя и радости.

Выбор – дело добровольное.

Выбирайте!

Освобождение от всего, чего хотите, – абсолютно легко! Ведь это же природная способность человека: наполняться и освобождаться. Просто об этом многие забыли.

Делаете ли Вы вдох? А выдох? Конечно, делаете? Напря-

гаетесь при этом? Конечно, нет.

Вот так и с освобождением. Напрягаться совершенно не надо. Достаточно просто расслабиться и медленно-медленно выдохнуть. Тело моментально отпустит напряжение, а вместе с ним и эмоцию.

С расслаблением сознания немного придется потрудиться – ведь с бесполезными и разрушающими мыслями тоже важно расстаться. Они, мысли, есть семена наших эмоций.

Но и это возможно. Причем сделать Вы можете это мгновенно. Как?

Замените всего лишь одну мысль на другую, если мысль деструктивная (то есть несет разрушающее воздействие) на конструктивную.

Открытое сознание – это сознание, способное принимать новые идеи, новый взгляд на жизнь, способность смотреть на мир глазами других людей, убрав оценку и суждения.

На этом этапе спотыкаются упрямые и консервативные, вялые и ленивые.

Да, возможно сопротивление.

С сопротивлением бороться не надо. От борьбы сопротивление еще больше усиливается.

Что в таком случае делать? – Расслабиться и сопротивление исчезнет. В напряжении невозможно ни освободиться от всякого мыслительного хлама и мусора, ни конструировать иную форму мышления.

Прекрасный способ открыть свое сознание – это как мож-

но больше путешествовать и общаться с местными аборигенами, чтобы понять их способ мышления и видения мира.

Переход есть переход. Либо Вы перейдете мостик и уже одной ногой ступите в радость и счастье, или повернете назад в свое любимое прошлое.

Что поможет совершить переход? Это два простых решения: принять решение достигнуть состояния счастья и никогда не отменять своего решения.

Кто сможет совершить переход? Каждый.

Не стоит придумывать себе отговорки. Может каждый. Хочет не каждый.

Значит, все, что нужно – это захотеть.

Человеческий организм как батарейка, как мобильный телефон: заряжается и разряжается при длительном использовании. Нужен источник. Источник рядом. Природа. Причем, природа – неиссякаемый источник, гарантированный источник наполнения!

На этом этапе Вам необходимо:

- научиться концентрировать внимание на том, что важно и необходимо Вам
- научиться принимать (женский подход) энергию;
- научиться брать (мужская форма) энергию;
- уметь сбалансировать мужскую и женские энергии в теле, создавая гармонию;

- уметь сохранять энергии в теле;
- использовать энергию по назначению, а не растрачивать попусту.

На этапе движения Вы, естественно, радостны. Вы счастливы!

Ваша энергетическая батарейка заряжена и, следовательно, Ваша активность максимальна!

Вы свободны. Все общественные правила Вы воспринимаете условно. Правила не являются больше ограничением.

Вы смотрите на мир с высоты птичьего полета.

Вы осознаете, что можете абсолютно все, чего только захотите.

И Вы выбираете, чем заниматься, в какую область и сферу направить свое внимание, куда приложить свои силы.

И Вы снова счастливы, что можете выбирать!

Вы теперь в пути.

Вы в движении.

Если Вы зависли в какой-либо эмоции, Вы не свободны. Вы в плену этой эмоции. Вы ее раб. Вы выполняете желание и волю, захватившей Вас эмоции. И от рабства необходимо освободиться, если Вы желаете счастья.

Но сначала необходимо чувствовать свою эмоцию, решить, что с ней делать (принять, отпустить, удерживать, подавить), а потом управлять ей.

Как чувствовать эмоции?

Все время задавайте себе вопрос: «Что я чувствую?» Отвечая на свой вопрос, описывайте эмоцию своими словами, понятными Вам (счастье, радость, горе, сопротивление...). Если не можете подобрать точное определение своей эмоции, то используйте образы (это как песня, это что-то похожее на дуновение ветерка, это как стоячее болото, это танец счастья...).

Как решить, что делать с эмоцией?

Выталкивание эмоции вызовет сопротивление в теле, и эмоция будет стремиться вернуться назад. Такая борьба отнимет много сил и принесет не быстрый результат. Подавление и глотание эмоции приведет к заболеванию тела. Длительное удерживание эмоции (хоть негативной, или позитивной), неминуемо вызовет желание испытывать вечный кайф и сделают Вас наркоманом счастья или горя.

Поэтому логичен один вывод – уметь управлять эмоциями: отпускать ненужные, разрушающие, нежиться в теплых, согревающих, успокаивающих и наполняющих Вас необходимым состоянием, включать необходимые эмоции для нужных действий (радость для праздника и уверенность для решения деловых вопросов) и всегда соблюдать золотую середину, баланс, гармонию, – вовремя «выруливать» в спокойствие, чтобы не зависнуть ни в одном из полюсов и не нагло-

таться лишнего.

Как управлять эмоцией?

- необходимо уметь или научиться чувствовать эмоцию и описать ее для себя
- распознать момент, когда пора принять решение о дальнейшей судьбе эмоции
- принимать решение (а не идти на компромисс), что делать с эмоцией
- переносить внимание с ощущений на решения о действии (с эмоции на разум)
- овладеть приемами освобождения от деструктивных эмоций и применять их.

Приемы освобождения:

1. Произнесение команды: «Отпускаю (освобождаюсь)» от (гнева, обиды). Внимание во время освобождения не на эмоции, а на процессе выхода. Где Ваше внимание, там процесс и происходит.
2. Расслабление тела (раскрытие тела) во время освобождения. Внимание не на эмоции, не на выходе эмоции, а на открытом теле. Открытое тело не способно удерживать эмоцию. Эмоция отойдет.
3. Простой перенос внимания на другую эмоцию даст освобождение. Испытываете гнев, перенесите внимание на спокойствие (хоть раз в жизни ведь испытывали спокой-

ствие и знаете эту эмоцию; ее просто нужно вспомнить).

4. Приказ «стоп!» Чтобы не поднимать и не накручивать никакую эмоцию, нужно вовремя остановиться. Просто скажите себе: «Стоп!»

5. Не цепляйтесь за эмоцию, и она не потащит Вас за собой. Что будет с Вами, если Вы прицепитесь к воздушному шарiku? Представьте, что Вы – это Вы, а эмоция – это воздушный шарик.

6. Не удерживайте эмоцию. Возьмите в руку карандаш и сожмите его в кулаке. Карандаш – это эмоция. А кулак – это Вы. Разожмите кулак, и карандаш (эмоция) выпадет.

7. Проживите эмоцию. Если чувствуете внутри не отпущенную эмоцию, подавленную, спрятавшуюся глубоко в теле, что ее невозможно отпустить, не подняв из глубины наружу и не прожив. Уединившись, направьте внимание на эмоцию в теле. Начните ее чувствовать. Вспомните ситуацию, которая породила эту эмоцию. Принимая ситуацию (ведь она была и ее не исправишь), продолжайте чувствовать эмоцию. Разрешите себе чувствовать эмоцию в полной мере, со всеми ее красками и оттенками. Здесь важно не сдерживать себя. Если хочется подключить голос (кричать, плакать...), топтать ногами, кататься по полу, то сделайте это. Прожив эмоцию, Вы расстанетесь с ней.

Но важно понять в этом случае один момент! Если Вы так и не приняли ситуацию, породившую эмоцию, то эмоция снова вернется!

Принять ситуацию – это не значит согласиться, что она была верной или неизбежной. Не возмущайтесь внутренне: «Как они так могли поступить? Почему со мной так? За что мне все это?» У каждого человека свое восприятие и осознание одной и той же действительности. Не принимайте на свой счет случившееся. Это Вы не могли поступить таким образом в силу своего мышления и мировосприятия! А другие люди могли. Они по-другому смотрят на мир и видят его.

8. Трансформируйте негативные эмоции в позитивные (страх – в любовь, печаль – в радость, гнев – в принятие, обиду – в доброту). Это возможно сделать при помощи тела. Из позы человека, находящегося в негативной эмоции, переходите в позу человека, испытывающего позитивную эмоцию. Удерживайте позу человека, пребывающего в позитиве, и позитивные мысли и следом чувства вскоре посетят Вас.

9. Используйте молитвы или позитивный настрой. Слова молитв или специальных текстов позитивных настроев нарисуют в Вашем сознании светлые и радостные образы, которые включают подобные чувства.

10. Можно использовать всевозможные ритуалы (написать письмо со словами расставания с эмоцией, ситуацией, прощением, например).

11. Медитируйте на эмоцию. Медитация – это наблюдение, созерцание, без всяких напряжений и усиления концентрации внимания.

12. Выполняйте любые физические действия с телом,

вызывающие его расслабление (танцы, баня, сауна, легкий спорт, гимнастика, дыхательные практики...).

13. Возрождение позитивной эмоции. Вспомните любую позитивную эмоцию и представьте, как она пробуждается внутри Вас, словно раскрывается цветок на рассвете.

14. Придумайте свои способы освобождения.

Теперь Вы – хозяин своих эмоций. Вы можете ими управлять: отпускать, держать, усиливать и умирять, трансформировать. Вы и только Вы можете это делать!

Хозяин своих эмоций! И это здорово. Вы теперь можете испытывать свободу от эмоционального рабства, а можете быть и рабом, пленником эмоций. Вам и только Вам решать какую сторону принять, какой выбор сделать. Ведь в Ваших руках ключ от замка, запирающего внутри Вас радость и счастье, любовь и сострадание, нежность и доброту!

Чувствовать эмоции – это не страшно и не больно. Отважьтесь испытать легкость и тяжесть каждой эмоции, глубину погружения и невесомость всплытия. Разрешите эмоции прозвучать в Вас, ощущая ее бемоли и диезы, аккорды и октавы. Пусть каждая эмоция станцует свой танец в Вас, споет свою песню, расскажет историю своей жизни.

И тогда Вы сможете звучать вместе с ней, как звучит в поле ветер, петь, как поет счастье и танцевать вместе с ней, как танцуют осенние листья на ветру, летать в радости, опускаться росой печали, останавливаться в спокойствии и замирать

в безмолвии. Вы узнаете сокровенную историю ее жизни.

Свобода – это отсутствие привязанности к какому-либо чувству!

Свобода – это разрешение чувствовать!

Свобода – это путешествия по холмам и долинам чувств!

Свобода – это возможность испытать весь спектр эмоциональных тонов, не теряясь в лабиринтах пути и не боясь утонуть!

Свобода – это настоящая радость и счастье!

Управление эмоциями – первая и основная ступень к состоянию спокойствия, миролюбия, жизнерадостности, счастья.

Наши мысли – генераторы наших эмоций.

Возможности для роста, развития, благополучия раскрываются тогда, когда человек раскрывает в себе способность мыслить шире, способность принимать новые мысли и идеи. Быстрый и легкий результат в достижении целей и желаний действительно возможен! И такую возможность человеку предоставляет его мышление, когда он уподобляет свое мышление мышлению всемогущего высшего сознания.

Если думать «я не могу», то Вы и не сможете.

Если думать, что менять деструктивные мысли на конструктивные трудно, то действительно процесс изменения сознания будет трудным. Все знают, что мы получаем то, о чем думаем. Чтобы получить то, что мы желаем, необхо-

димо начать думать по- другому (что это возможно, легко, доступно, я могу, мне положено, мне это легко сделать, мне это быстро дается...).

Работа по корректировке своего мышления.

1. Научитесь отслеживать деструктивные (разрушительные) мысли («Я – неудачник! Мне это не дано! Это не про меня!»).

2. Замените разрушительную мысль на созидательную («Уже поздно менять жизнь!» на «Можно поменять жизнь в любое время!»).

Не забывайте, что это легко. Вы научитесь этому быстро, как только начнете тренироваться. Есть способы и техники.

Замена мыслей производится следующим образом.

1). Вы определяете мысль («Уже поздно менять жизнь!»), от которой хотите освободиться.

2). Дайте команду на освобождение: «Я больше не желаю думать (больше не думаю), что поздно менять жизнь!» и мысленно выкиньте эту мысль из своего сознания.

3). Дайте своему сознанию команду, как Вы теперь будете думать: «Я желаю думать (я думаю), что жизнь можно поменять в любое время!»

Самую большую ошибку, которую совершают люди, корректирующие свое сознание, – это то, что они пытаются ана-

лизировать принимаемую мысль («А как я жизнь поменяю? Хватит ли у меня сил? Будет ли лучше?»), уходят в дебри разума, получая огромное количество неприятных эмоций и отменяют свою команду на замену мыслей.

Отслеживайте бесполезные (не созидающие и не разрушающие мысли), не конкретные (например, «Все будет хорошо. Все возможно»). Эти мысли могу давать спокойные эмоции, но не давать результативных действий.

Заменяйте бесполезные мысли на мысли, полезные для Вас (например, вместо: «Все будет хорошо» начните думать: «Все мои попытки и старания хороши для меня, они дают мне опыт и практические знания», вместо: «Все возможно» начните думать: «Возможно научиться всему. У меня для этого есть все необходимое: желание, разум, воля, дух»).

Пробуйте смотреть на мир глазами других людей: иногородний – глазами коренного жителя города и наоборот, горожанин – глазами жителя сельской местности, атеист - глазами верующего, бедный – глазами богатого, успешный – глазами неудачника... Для этого надо изучать мышление разных социальных групп, стран, регионов, возрастных слоев. На самом деле не сложно смотреть на мир глазами другого человека, если отойти немного в сторону от своего видения мира.

Перестаньте искать одно единственно правильное мне-

ние, решение, позицию, структуру, истину! Все в мире относительно! Мусульманину очень трудно понять мышление христианина (что за три Бога есть в христианстве: Отец, Сын и Святой Дух? Для мусульманина Бог – Аллах везде: и в небе, и на земле, и в доме, и на улице. Вы – это не Вы. Ваша честность и уверенность – это не Ваши качества. Это Аллах наградил Вас ими). Попробуйте убедить атеиста посмотреть глазами верующего, полагающегося на волю Божию. Кто прав? Каждый! Правда у каждого своя. Истина своя. И, следовательно, структура и программа жизни своя.

Будете ли Вы в таком случае обижаться, гневаться, возмущаться, если просто поймете, что у каждого встретившегося Вам на пути человека мысли и поступки относительно его выбранной программы жизни?

Хотите быть свободным от неприятных эмоций? Смотрите на мир легче и шире! Все в мире относительно!

Уберите значимость, важность и правильность своего взгляда, и Вы будете счастливы!

Этап перехода может затягиваться. И в этом его маленькая сложность. Состояние бездействия или состояние нуля – это отсутствие каких-либо эмоций и мыслей, а значит и действий.

Этот этап начинается сразу после освобождения. Не всегда следует торопиться с быстрой сменой декораций. Иногда необходимо побыть в эмоциональной и ментальной пу-

стоте, отдохнуть от прежнего мышления и эмоциональной реакции. Но не очень долго.

Любые эмоции (а они рождаются от мыслей), негативные или позитивные – топливо для движения. Нет топлива – нет движения. Нет движения – бездействие. И чтобы «не утонуть» в «ничего неделании» важно уметь «включаться» в работу, в деятельность, «выходить» из состояния покоя.

Для человека всегда сложны переходные состояния: хочется спать на рассвете и закате, трудно остановиться поглощать вкусную еду на дне рождения или поднять себя из постели в выходной день, утром с олимпийским намерением пойти на работу.

А что если посмотреть на состояние перехода по-другому! Если не считать его сложным, а наоборот, приятным, неким очень легким предвкушением перед чем-то интересным и радостным?

Как легко и быстро производить «включение»?

Три простых способа, где прикладывается минимум усилий, перед Вами.

Первый способ: используйте свое тело. Примите телом позу позу человека, испытывающего подобную эмоцию. Например, Вы хотите «включить» жизнерадостность. Встаньте так, как стоит жизнерадостный человек: раскройте грудную клетку, расправьте плечи, улыбнитесь. Затем начните

двигаться так, как двигается жизнерадостный человек: активно, ритмично, иногда импульсивно. Через 5 – 7 минут у Вас появится желаемая эмоция. Согласуйте с телом жизнерадостного человека, мимику, жесты, голос, темп речи, взгляд. Нужная эмоция появится.

Второй способ: используйте разум. Дайте команду на «включение». Просто скажите: «Все! Я радуюсь жизни!» или «Мне нравится быть счастливым и жизнерадостным» И думайте, как думает жизнерадостный человек, а именно: «До чего же хорошо жить! Как жизнь прекрасна! Как восхитительны море, небо, звезды, луна! Как нежен и ласков воздух! Как очаровательно поют птицы! Как великолепно тих вечер!» И так до бесконечности.

Третий способ: вспомните эмоцию. Для действий, движения нужна соответствующая эмоция, чтобы «подняться». Чаще всего это интерес, удовольствие, радость. Вы ведь испытывали эти эмоции хоть раз в жизни? Конечно, испытывали. Вспомните одну из них, войдите в нее и переложите эмоцию на то действие, которое собираетесь совершить (ну хотя бы встать с кровати). Пусть нет еще интереса от предполагаемого действия, пусть еще нет радости и удовольствия. Вспоминая эти эмоции, прикрепите их к необходимой деятельности, и Вы выйдете из бездействия.

Без оптимизма, наполненности верой в успех своей деятельности, не всегда удастся достичь результата.

Очень простые рекомендации, как быть заряженным на все сто!

1. Как концентрировать внимание на том, что нужно Вам, а не куда ведут Вас люди или средства массовой информации? Слушать собеседника отстраненно, не принимая внутрь его убедительные доводы, а вместе с ними и соответствующие эмоции, просто, если Вы удерживаете внимание на своем внутреннем эмоциональном спокойствии. Представьте говорящего собеседника в экране телевизора, а Вы перед экраном. Не входите в ход события фильма, не погружайтесь в его проблемы. Не позволяйте героям фильма выйти из экрана и войти в Ваш сюжет. Ваша внутренняя жизнь, Ваш внутренний фильм и сюжет должны быть только Ваши. Помните! Почти каждый хочет, чтобы Вы участвовали в его жизни. Почти каждый пытается влезть в Вашу жизнь и покомандовать там. Не допускайте! Ваша жизнь принадлежит Вам. Держите ее в своих руках!

2. Как наполниться позитивной энергией? Здесь наоборот надо полностью открыться и позволить войти энергии жизни в Вас. Но! Люди боятся открываться полностью! Боятся уязвимости! Идите на природу, подальше от людей и открывайтесь. Каждую клеточку своего тела откройте, чтобы набраться энергии сполна! Также поможет раскрыться образ-

ный массаж энергетических центров (малых и больших).

3. Как «брать» энергию жизни? Есть специальные «янские» – мужские способы активных действий. Нет ничего страшного в слове «брать». Вам не надо брать энергию у людей. Берите энергию из чистых источников, у природы. Целительная сила природы – мощный энергетический аккумулятор! Ее энергии хватит на всех. Непростительная ошибка ее не использовать. Главный способ активного набора энергии – это мощная активизация дыхания. Это достигается, во-первых, за счет специальных дыхательных практик (активный вдох, глубинное дыхание), во-вторых, за счет любой активной физической нагрузки (танцы, бег, спорт, закаливание), в-третьих, за счет правильного питания (больше натуральных продуктов и меньше консервированных и переработанных), в-четвертых, за счет чередования активности и покоя.

4. Как сбалансировать энергию внутри себя? Ян – мужская, сильная, активная энергия движения; энергия напора, силы во внешнем мире, выражается в действиях, в поступках. Инь – женская, мягкая, пассивная энергия, энергия покоя, отдыха – это внутренняя энергия. Она проявляется во внутреннем мире человека.

Быть спокойным, доброжелательным, приветливым и жизнерадостным внутри (инь), и внешне активным, бодрым, энергичным, деятельным (ян). Любить жизнь! Творить! Созидать светлое!

Как это сделать?

Ежедневно, постоянно, всегда и везде находить 15—20 минут в день (лучше перед сном) и очищаться от всего негатива, что нахватал за день. Способы для освобождения выбирайте сами. Без прощения и покаяния в грехах (что-то подумали плохое, сказали, сделали, приняли на себя сказанные кем-то в свой адрес неприятные слова...) спать не ложитесь!

Наполняйтесь ежедневно чистыми мужскими и женскими энергиями через всевозможные практики (дыхание, движение на природе с переносом внимания на разные по силе энергетические объекты или работайте образно, мысленно). Иньская работа – заполнение внутреннего пространства.

Совершайте ежедневно активные действия по движению к любой поставленной задаче. Янская работа – внешняя. Перенос своего внимания, а соответственно и участия в любую сторону (чрезмерное созерцание, наполнение в ущерб активным действиям или наоборот чрезмерная активность и недостаток внутренней наполненности) дадут сбой в энергетической системе человека, затем в здоровье и приведут к остановке в движении к своим целям.

Ведите внутренний контроль за собой. Но не будьте стро-

гим контролером! Прощайте себя за ошибки. Принимайте себя не идеального. Исправляйте свои недостатки с любовью к себе. Берегите себя. Цените. Уважайте. Вы нужны прежде всего себе.

Как собирать, накапливать, сберегать энергию внутри себя? Иногда Вам (или когда Вам) нужно сделать рывок, прорыв в своем деле или начать новое дело, необходимо «запастись» энергией. В теле человека есть специальные места для сбора и хранения энергии. Сначала энергию нужно собрать туда, сделать некий запас, а потом направить ее в нужное Вам русло. Это как общение женщины с мужчиной. Что может дать мужчине женщина вялая, не веселая, не улыбающаяся? Нужен ли женщине мужчина слабый, неуверенный, больной, безденежный?

Энергосберегающие центры в теле: область живота, область сердца и область межбровья.

Когда находитесь в местах силы (природа, храмы, монастыри, дом, ваши личные уголки) впитывайте энергию в себя, вдыхайте энергию и мысленно отправляйте ее в тело.

Делайте, и у Вас получится!

Не отступайте от своего решения!

Совершая ежедневно маленький шаг к своей цели, к своему желанию, Вы рано или поздно дойдете до пункта назначения. Успехов Вам!

Урок второй – Изобилие

Кому оно доступно?

Кого оно посещает?

Кто они, эти счастливичики?

Обратите внимание на сознание людей, как они мыслят. Люди мыслят по-разному. Как думаете Вы? Какие мысли Вы считаете правильными? Человек поступает так, как он мыслит. Давайте исследуем состояние своего мышления. И тогда некоторые наши поступки станут нам понятны.

Понаблюдайте за своим сознанием. О чем чаще всего Вы думаете: о нехватке или о наличии.

У Вас есть время на отдых, встречи, поездки, общение, дружбу, любовь, наблюдение, созерцание? Или у Вас нет времени на спокойную, счастливую, интересную жизнь?

У Вас есть деньги на путешествия, здоровье, знания, на посещение новых мест? Как Вы думаете? Или у Вас нет денег, чтобы удовлетворить свои потребности и удовольствия?

У Вас есть желания, идеи, мысли о том, как изменить или улучшить свою жизнь, или у Вас нет никаких мыслей об этом?

Какое Ваше сознание?

Изобилие = у меня есть, мне хватает, мне достаточно, и я могу или хочу делиться.

Нехватки = у меня нет, мне не хватает, мне недостаточно, и я хочу, чтобы мне дали, поделились со мной.

Каково Ваше сознание, таковы и Ваши действия, то Вы и притягиваете в свою жизнь!

Невозможно быть счастливым, если в сознании Вы не наполнены счастьем.

Невозможно быть радостным, если в сознании Вы не наполнены радостью.

Невозможно быть успешным, если в сознании Вы неудачник.

Невозможно быть богатым, если в сознании Вы бедны.

Быть изобильным – быть наполненным. Тогда появится и желание делиться. Быть переполненным – это необходимость отдавать.

Как сформировать такое сознание, сознание изобилия?

Очищение, очищение, очищение и еще раз очищение сначала от эмоций и мыслей сознания нехватки. Очищение должно быть глубинным. Необходимо выдергивать, вытаскивать, выплевывать, вытрясать из своего тела и сознания

весь негатив мыслей бедности и нужды, с сопровождающими его эмоциями и энергиями.

И делать это регулярно, так как загрязнение сознания идет постоянно: через общение, через СМИ, Интернет и социальные сети.

Первое, что следует сделать (для тех, кто решит изменить свое сознание), – это изолировать себя (на период очищения) от внешнего воздействия, от людей (меньше общаться или не общаться совсем) и других способов проникновения информации.

Второе. Использовать те ресурсы, что способствуют очищению. Для этого отлично подойдет природа – море, река, пруд, озеро, лес, поле. Можно плавать, бегать, ходить, гулять, заниматься спортом. Важно, чтобы тело двигалось.

Третье. Позвольте всем своим эмоциям и мыслям быть! Не нужно их прятать, не следует отказываться или отворачиваться от них. Разрешите себе прожить каждую эмоцию сполна, пока она полностью не выйдет из тела и не потянет за собой породившую ее мысль.

Как это сделать?

Сначала дайте нагрузку на тело. Много двигайтесь. Тело должно устать. Тогда начнут подниматься эмоции. Не тормо-

зите их. Наблюдайте, какие именно чувства посещают Вас. Что именно стоит за этими чувствами? Какие люди и события? Что именно провоцирует Вас на подобные чувства?

Можно записывать на бумаге все, что чувствуете, думаете, переживаете.

Позволяя эмоциям быть, проживайте их, а не смакуйте боль. Переживания истощают эмоцию, и она исчезает. Смакование, наоборот, привязывает Вас к определенной эмоции, и она возвращается к Вам снова и снова.

Люди на Востоке умеют не цепляться к эмоциям и событиям. Эмоционально прожив день сполна, они отпускают все радости и горести с готовностью встретить новый день с новыми красками и оттенками, такими же прекрасными и восхитительными и не боятся вновь пережить неприятные чувства, если они возникнут. Они знают, что эмоции текучи, проходящи. Главное за них не ухватиться, не затолкнуть глубоко внутрь себя, не закрыться и не убежать. Просто позволить им быть. Как они пришли, так и уйдут.

После освобождения наступает состояние естественной радости, естественного счастья. Тело и сознание становятся свободными, легкими.

В этом состоянии можно впитывать новое, но выбор должен быть осознанным!

Если Вы хотите иметь изобилие, то Вы сами должны влиять на свое сознание везде и всегда!

Очищайте свое сознание от мыслей, порождающих нехватку, и принимайте те мысли, что наполнят Вас изобилием. Сначала – внутренним, тогда Вы сможете излучать энергию изобилия.

Итак, первое – это изменение сознания.

Второй аспект – это работа энергии изобилия

У каждой мысли есть эмоция. Любая эмоция – это энергия. Энергия может быть разная. Одна может разрушать, другая созидать. Мысли формируют сознание. Соответственно, у каждого сознания есть энергия.

Какая энергия у сознания изобилия? Созидательная – строить, создавать, делиться, наполнять.

Какая энергия у сознания нехватки? Разрушительная – желание, чтобы мне дали, а иногда и желание отнять.

К чему стремится сознание изобилия? К возвращению. А к чему стремится сознание нехватки? К разрушению.

Чтобы энергия изобилия была направлена на людей, а не для собственного обогащения, необходимо стать щедрым. Энергия изобилия – мягкая, теплая, спокойная и радостная, она дает человеку ощущение счастья. И если наслаждаться этой энергией самому, то не будет вокруг Вас процветания. Энергией счастливого изобилия можно наполнять

других!

Не нужно ничего делать за других, не следует решать их проблемы и даже помогать им в этом. Все, что нужно для улучшения жизни других людей, – это быть самому изобильным и счастливым, и при общении с людьми оставаться в этом состоянии.

Если Вы будете счастливы и изобильны при общении с окружающими Вас людьми, то их жизнь начнет улучшаться.

Как стать щедрым? Помните? Очищение, очищение, очищение сначала... от нехватки и желания, чтобы мне давали.

Формирование нового мышления – мышления изобилия, достатка, щедрости затем.

И еще о богатых и бедных.

Не все богатые щедрые.

Не все щедрые богатые.

Наверное, Вы замечали, что есть щедрые люди, у которых денег мало, но они каким-то странным образом приходят к ним. А есть люди очень богатые, которые всегда имеют деньги. Секрет в том, что те щедрые, имеющие мало денег, но тем не менее получающие их, не желают богатства. Когда-то их сознание было засорено, запрограммиро-

вано на нежелание богатства. Чем же тогда делиться? Что отдавать? Если нет желания принимать. Где она энергия изобилия?

Что делать? Очищение, очищение, и еще раз очищение. Богатство надо желать, оставаясь щедрым. Тогда удастся попасть в группу богатых людей, которые и желают принимать и хотят отдавать энергию богатства.

Не все бедные скупые.

Не все богатые скупые.

Выбирайте сознание изобилия. Очищайтесь от нехватки.

Наполняйтесь изобилием окружающего Вас мира, и Вы станете изобильным. Выбирайте сознание щедрого человека, и у Вас будет желание давать.

Выбирайте сознание богатого человека, и у Вас будет возможность больше давать.

Давайте энергию, а не исполняйте желания людей.

Наполняя энергией изобилия свое окружение, Вы формируете вокруг себя изобильное пространство, которое рано или поздно ответит Вам тем же!

Урок третий – Мужчина и Женщина

В этом уроке опять разговор пойдет о счастье. Но о счастье, которое мужчина и женщина дарят друг другу.

Это очень нежная и трепетная тема. И возможно, изучая искусство дарения, у многих людей возникнет сопротивление к принятию некоторых идей, изложенных в этой теме.

Поэтому кто не готов пересмотреть свое отношение к противоположному полу, тому будет сложно изучать и практиковать предложенную тему.

Первый этап в создании гармоничных, счастливых отношений, наполненных дружбой, любовью, доверием, искренностью – это принятие партнера с его характером, его мышлением, его взглядами на жизнь, его привычками. Принятие полное, абсолютное, на 100%!

Вы подумали, что принять партнера на все 100% невозможно, что хоть какая-нибудь мелочь обязательно будет раздражать и волновать? Возможно! Полное принятие человека доступно тому, кто умеет управлять своим сознанием и эмоциями: усмирять, укрощать, отпускать деструктивные чувства, направлять мысли в нужную сторону, менять одни установки, шаблоны, стереотипы, привычки на другие.

Вы только представьте, что Вы будете чувствовать, если полностью примите другого человека? Ни обиды, ни злобы, ни разочарования. Ничего негативного.

Безразличия не будет. Будет полный покой. И в этом покойное Вы сможете увидеть огромные глубины в человеке! Его настоящие желания. Его настоящие стремления к светлому и красивому. Пусть у него не всегда получается исполнять свои желания, но Вы их увидите.

Вся душевная красота партнера закрыта под слоем социальных программ. И он не может просто так взять и сбросить в один миг эту шелуху, этот мусор с себя.

И как только Вы примите его с мусором, будете продолжать любить его такого, несовершенного, то он сам начнет этот мусор сбрасывать.

Трудно? Конечно, трудно! Ведь все мы хотим, чтобы нас уважали и любили. Мы хотим любить тоже. Но кого?

Легко любить «правильного»: умного, целеустремленного, верного, преданного. И трудно полюбить «неправильного»: гордого, строптивного, непослушного, противоречащего.

А может быть, стоит попробовать остановить внутренний бунт по отношению к поступкам партнера, перестать его воспитывать, давить и манипулировать, наставлять, направлять, исправлять, настаивать, ждать? Перестать вообще желать изменений в человеке? А что если дать человеку свободу выбора: кем быть и что делать, какой характер иметь, как к Вам относиться, любить Вас, желать быть с Вами или нет?

Возможно, Вы сможете «отпустить» человека, снять свои веревки, которыми Вы его опутали и цепи, которыми Вы его приковали к своим правилам? Откройте двери «темницы», в которую Вы его посадили, отворите заборы и оставьте дверь открытой. Не зовите и не ждите. И если придет, придет сам, то впустите, примите как лучшего гостя. Подарите ему тепло своего сердца. Просто так.

Дарите молча. Всегда. Просто так. Согрейте его, запутавшегося своим принятием. Просто так.

Не все ушедшие вернутся.

Не все ушедшие постучатся к Вам.

Но тот человек, который вернется, это Ваш человек. Он нуждается в Вашей любви.

Не каждый сможет впустить желающего вернуться.

Не каждый сможет принять пришедшего.

Но тот, кто сумеет сделать это, сумеет принять, то сможет пойти дальше по пути счастливых отношений.

А сейчас представьте, что Вас приняли. Вас перестали воспитывать, поучать, наставлять, осуждать, отталкивать, отлучать. Что Вы чувствовали бы? Представив такую картину, Вы увидите глубокие вещи внутри себя, почувствуете их. Трепет своей нежности, мягкость доброты, тепло любви, ис-

кренность своего намерения и многое другое.

И если хотите быть принятым, примите другого первым.

А свою свободу, свой выбор, свои ценности, свои интересы, мечты и желания, не позволяйте разрушать никому. Ведь принятие другого человека совершенно не означает, что Вы меняете свою жизнь ради него.

Второй этап на пути создания гармоничных и счастливых отношений – уважение.

Достаточно ли Вас уважает Ваш партнер? А Вы его?

Сколько попыток, сколько действий в своей жизни Вы совершили, чтобы заставить другого уважать Вас?

Какое количество действий принесло результат, сколько из них были бесполезными?

Сколько усилий Вам потребовалось приложить? Много ли энергии и силы Вы потратили? Много ли дней? Месяцев? Лет?

А все, что нужно сделать, чтобы Вас уважали, это пройти первый этап принятия. После того, как Вы приняли другого, невозможно не уважать Вас! Уважение и признательность последуют сразу же, мгновенно, естественно. И это будет настоящее, искреннее уважение.

Третий этап – верность.

Это не надуманная верность, взятая из героических сюжетов книг и фильмов. Это не следование идеалу верно-

сти. На третьем этапе каждый из партнеров начинает верить (естественным образом) в свои отношения друг с другом. Каждый верит, что в таких отношениях есть глубокий смысл. И поэтому никто не хочет их разрывать!

Такие отношения крепкие, их не надо освежать, оздоравливать, обновлять. Они глубоки и надежны.

Мужчина и женщина – такие разные и непохожие, непонятные и необъяснимые! Как жить друг с другом и не конфликтовать?

Основа всех конфликтов (парадокс, но факт!) в том, что мы хотим, чтобы вторая половинка была такой же, как я.

Мало того, мы не просто хотим, мы заставляем другого быть подобным! А потом сами и разочаровываемся: «Оказывается он такой же, как я!»

Посмотрите на кошку и собаку? Это разные животные? Какое у них поведение, интересы, вкусы? Разные. Так и мужчина с женщиной совершенно разные существа не только снаружи, но и внутри.

Мужчины живут мыслями, идеями. Женщины живут эмоциями.

Мужчины принимают решения, исходя из логических рассуждений. Женщины принимают решения под влиянием своих эмоций.

Мужчинам необходимо уединение, одиночество для обдумывания решения. Женщинам нужно говорить, когда они

пытаются что-то решить. Особенно, когда стресс!

Мужчина уходит в себя для анализа. Женщина стремится к общению, чтобы «слить» свои эмоции.

Соответственно, первая потребность мужчины дома, когда, уставший он пришел с работы, – покой!

Первая потребность женщины дома – выговорить все, что она набрала за день.

Как же при этом жить вместе? Один хочет молчать, другой хочет говорить. «Ах, если бы женщины умели молчать!» – порой думает мужчина. «Я ему безразлична!» – в сердцах заявляет женщина, – «он не реагирует на мои слова!»

И если мужчины и женщины будут знать эти различия и научатся немножечко терпеть и ждать, то конфликта не будет. Как только мужчина пришел домой, надо молчать. Улыбаться и молчать. Накормить его и молчать. А еще лучше обнять его, открыв дверь и молчать. После ужина не успеет пройти и двадцати минут, как он расслабится и заговорит сам: «Ну, рассказывай, как день прошел». И вот тут у женщины появляется возможность выговориться. Можно все, что угодно говорить, главное не упрекать мужчину, не учить его как жить, не анализировать причины неудач и не проектировать будущие действия. Здесь теперь уже надо мужчинам потерпеть немного, пока женщина «выпустит пары» и не принимать никаких решений. Так как женщина чаще говорит не для того, чтобы получить совет от мужчины, а про-

сто, чтобы успокоиться.

А что делать, если мужчина пришел «на взводе» и вот-вот сорвется и выбросит все эмоции? В таком случае лучше сбежать из дома на время по какому-нибудь важному делу. Пусть он успокоится, или не вступать в диалог, или соглашаться с тем, что он говорит. Выбор действия зависит от конкретной ситуации.

Сильный мужчина должен уметь контролировать свои эмоции.

Любящий мужчина должен защищать женщину от ее эмоций.

Женщину тоже может «зашкалить» от ее собственных эмоций, и она тогда будет стремиться устроить скандал. Мужчине необходимо научиться останавливать женские скандалы. И сильный мужчина будет делать это иногда в жесткой манере. Тогда женщина понимает: «О! Он совсем не такой, как я! В нем есть сила!» И ей нравится эта сила. И ей нужна эта сила.

Мужчине никогда не следует скандалить. Как бы женщина его не провоцировала и не втягивала в скандал, ему нельзя отвечать ей тем же. Иначе она поймет: «О! Он такой же, как я!» И он становится для нее не интересным.

Женщине обязательно следует как можно чаще говорить

мужчине о сильных сторонах его характера, вселять в него уверенность. Чтобы рядом с ней он чувствовал силу!

Женщине обязательно следует улыбаться и быть красивой для своего мужчины.

У мужчины накапливается сила, если он контролирует свои чувства и не позволяет им влиять на него, а вместо этого принимает волевые решения и идет к цели, берет ответственность за женщину, готов ее защищать и покровительствовать.

У женщины увеличивается сила за счет одного качества – это верность. Объектом ее чувств должен быть один мужчина. Она должна думать об одном мужчине, о его проблемах, о его делах и не разбрасываться эмоционально и энергетически на других.

Если мужчина сердится, то он теряет в эмоциях свою силу.

Любящая женщина – покой и уют для мужчины.

И если женщина говорит: «Нет вокруг мужчин!», то это означает, что ее как женщины нет.

Как же создать такие отношения и гармоничную семью?

Ответ для женщин: «Чтобы в мою семью вошел достойный мужчина, я сама должна быть достойной женщиной!»

Ответ для мужчин: «Чтобы в мою семью вошла достойная женщина, я сам должен быть достойным мужчиной!»

Не от партнера нужно требовать, чтобы он выполнял свою роль (это элемент сознания дефицита, нехватки), а меняться самому или самой.

Женщине прежде всего необходимо укреплять свою верность, чтобы все свое внимание, всю свою энергию направлять на одного мужчину. За каждым великим мужчиной всегда стоит женщина! Сначала это мать для сына, которая своей верой и поддержкой наполняет его силой, потом жена.

И если таких качеств в женщине нет (всю свою энергию отдавать своему мужчине), но она их развивает, то тогда автоматически появится мужчина, который будет мужчиной рядом с такой женщиной.

Как женщине или мужчине развивать в себе нужные качества, если родители не были для них примером? Много есть практик по работе с качествами характера. Самый простой, доступный, эффективный – это постоянное напоминание себе об этом и изменение действий и поступков.

И вот когда женщина начинает выполнять свою настоящую женскую роль (давать мужчине любовь, заботу, поддержку), она по-настоящему счастлива!

Когда мужчина выполняет свою настоящую мужскую роль (заботится о женщине материально и оберегает ее от ее же эмоций, обеспечивает ей безопасность), он по-настоящему

счастлив!

Мужчина очень привлекается женской энергетикой, сильно вдохновляется от женской энергии! И чтобы он не отвлекался на энергию других женщин, то каждая женщина должна светиться для своего мужчины всегда, быть красивой для него всегда, принимать его со всеми его недостатками и отдавать ему лидерство.

Только представьте, что будет происходить, когда женщина отдает мужчине лидерство, да еще и говорит ему о его достоинствах? Ему хочется о ней заботиться, ее защищать и покровительствовать!

И этим женщина спасает мужчину от его резкости и эгоистичности. Она смягчает его сердце. И это ее основное предназначение – быть женщиной для мужчины.

Мужчина тоже отдает свои мужские качества женщине: он принимает решения и не обращает внимание на ее желание перехватить лидерство.

Задача мужчины – контроль чувств. И если он направляет свои чувства направо и налево, то он теряет свою энергию. Мужчина создает семью и принимает за нее ответственность, или заводит учеников. Это тоже ответственность.

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.