

Дольче Вита для двоих

Идём дальше



Сергей и Дина
Волсини

Практическое руководство (ИП Волсини)

Сергей и Дина Волсини

**Дольче Вита для
двоих. Идем дальше**

«Волсини Сергей Николаевич»

2013

УДК 159.9
ББК 88.6

Волсини С.

Дольче Вита для двоих. Идем дальше / С. Волсини — «Волсини Сергей Николаевич», 2013 — (Практическое руководство (ИП Волсини))

ISBN 978-5-9902212-4-6

Книга для тех, кто хочет идти дальше и применять знания в жизни. На этот раз авторы дарят широкому кругу читателей бесценную возможность окунуться в атмосферу своих семинаров, где они разбирают проблемы, в которых может оказаться каждый, и дают шаги для их преодоления, основываясь на собственной уникальной методике управления чувствами. Семь недель работы с конкретными людьми: живые беседы, ответы на вопросы, практические упражнения, открытые консультации.

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-9902212-4-6

© Волсини С., 2013
© Волсини Сергей Николаевич, 2013

Содержание

Первая чакра:	6
День 1. Часть 1	7
День 1. Часть 2	12
День 2. Часть 1	16
День 2. Часть 2	20
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Сергей и Дина Волсини
Дольче Вита для двоих. Идем
дальше. Практическое руководство

© Сергей и Дина Волсини, 2013

© Дизайн обложки Роман Шистеров, 2013

Первая чакра: Материальность и деньги



День первый: что мне нужно создать, цепочка действия, блоки на чакре

День второй: модель потери результата, установка «отказа от себя»,
ответы на вопросы

День 1. Часть 1

Из семи основных чакр первая – самая нижняя, ближняя к земле. Здесь, по сравнению с другими чакрами, энергии самые земные, плотные, грубые. Чем выше, тем энергии тоньше, прозрачнее, легче, а на первой чакре энергии тяжелые и хорошо осязаемые. Чтобы управлять этими энергиями, нужна физическая сила. К примеру, мы можем представить себе, как подходим к столу и берем ручку. На это не требуется особых усилий. Но если мы действительно захотим взять ручку со стола, нам нужно подойти к столу, протянуть руку, ухватить пальцами ручку, поднять ее, то есть задействовать целый механизм физических действий. Или мы можем с легкостью вообразить себе, как сидим на берегу моря. И, если постараемся, можем даже ощутить запах моря, порывы ветра и брызги воды. На это уже потребуются определенные усилия. Просто представить – значит задействовать энергию самых высших чакр. Вызвать в себе чувство – значит подключить энергию средних чакр, сердечной и чакры солнечного сплетения. А чтобы оказаться на морском берегу в реальности, нужна энергия нижних чакр, которая позволит переместиться к морю физически, а не только в мыслях.

До того, как мы перейдем к разговору о материальности, о деньгах и заработках, напомним, что первейшая материальность человека – это его тело, и оно полностью отображает его сущность. **По телу можно видеть, какие вопросы решает дух человека в этой жизни, какой опыт он принес из прошлого, какие проблемы имеет в настоящем.**

Можно ли проводить прямую параллель между телом и духом человека? Значит ли, что в сильном теле живет сильный дух, а в немоющем теле заключен слабый дух? Нет, не значит. В слабом теле может жить очень сильный дух, и наоборот, в крепком теле может находиться неразвитый дух. Тело отображает проявление духа на определенном отрезке пути, в этом воплощении. В другом воплощении у этого же духа будет другое тело. Поэтому не обманывайтесь внешностью человека, нередко за жалким обликом скрывается мощный дух, и наоборот.

Как вы знаете, у физического тела есть еще и тонкие тела. **Когда организм заболевает, это означает, что негативная энергия, оказавшаяся на тонких телах человека, уплотнилась настолько, что проникла в физическое тело и повлекла изменение его структуры.**

Как мы обычно заболеваем? Сначала чувствуем какое-то недомогание, как будто портится настроение, как будто что-то идет не так. Если на этом этапе ничего не предпринимаем, чувство становится сильнее, проникает в нас и дает какое-то заболевание. Например, поднимается температура, начинается насморк, мы кашляем, чихаем, потеем, из глаз текут слезы. Так тело помогает нам вывести негативное чувство, освободиться от него. Уплотнившаяся негативная энергия выводится такими же по плотности физическими выделениями организма.

Лечить болезнь труднее, чем лечить плохое настроение. Потому что настроение – это уровень сердца, и энергии здесь легче, тоньше. Плохое чувство можно исправить относительно быстро. А заболевание – это уже уровень тела, и чтобы организм пропустил через себя весь объем набранной негативности, нужно время. Еще легче было бы исправить не чувство, а негативную мысль, которая повлекла за собой негативное чувство. Мысли обитают на верхних чакрах и обладают самой тонкой энергией. С точки зрения физических усилий, выпустить из головы негативную мысль еще легче, чем отпустить из сердца плохое чувство. Но здесь встает вопрос об умении управлять мыслями и о привычке мыслить негативно. Обо всем этом мы будем говорить в следующих разделах.

Выздоровление у нас происходит в том же порядке, сначала уходит тяжелое чувство. Когда больному на душе становится легче, когда ему хочется вскочить в постели и бежать на улицу, на работу, по делам, значит, переломный момент миновал, и человек пошел на поправку. Через некоторое время организм догонит это хорошее чувство и тоже восстановится.

Когда на тонкие тела человека постоянно поступают различные негативные энергетика, это его отягощает, останавливает. Он вынужден делать паузу, пропускать чувство сквозь себя, и все это время он не может заниматься своими делами. Многие так и живут, внешне двигаются, ходят, ездят, что-то делают, но блоки на первой чакре не дают двигаться с легкостью, с энтузиазмом. Двигаться становится все тяжелее. Человека все труднее вытащить из дома, сподвигнуть на поездку, какие-то перемены, изменения, он словно прирастает к своим корням, и его невозможно сдвинуть с места. Он ходит одним и тем же маршрутом и уже не ищет ничего нового. С этого момента наступает старость. Не важно, сколько человеку лет. Как только он теряет подвижность, он останавливается, перестает двигаться, идти вперед.

Подвижность бывает не только физическая. **Для молодости и хорошего самочувствия необходима еще подвижность чувств и гибкость мышления.**

Вы знаете, как мыслит большинство старых людей. Они будто бы застревают мыслями в прошлом и уже не воспринимают ничего современного, не понимают, не принимают, не хотят знать. Вы также знаете, как чувствуют пожилые люди. Опять же, словно застревают в одном чувстве и не выходят из него. Например, обиделись когда-то на кого-то и двадцать лет живут с этой обидой. А когда мы ведем речь о материальности, то говорить нужно о физической подвижности. Для первой чакры очень важна подвижность. Когда мы бегаем, прыгаем, танцуем, гуляем, ходим пешком, когда мы легки на подъем, когда нас тянет в новые места, когда нас манят неизвестные дороги, мы движемся и разгоняем негативный фон вокруг своей первой чакры.

Возьмем в качестве примеров крайности. Человек, который физически очень активен, ну например, спортсмен. Бегаем много, физически сильный, ноги легкие. Значит ли это, что с материальностью у него в жизни все в порядке? Совсем не обязательно. Потому что если развивается одно только физическое тело, а душа и разум отстают, то с материальностью он обращаться не умеет. Со своим телом умеет, а с материальностью в более широком смысле, с деньгами, с претворением собственных идей в жизнь будут проблемы. Отсюда множество великих спортсменов, которые после завершения спортивной карьеры не находят себя и теряются в жизни.

А если наоборот, человек обладает развитым мышлением, а физически не развивается? Например, научный работник, ученый. Кстати, в нашей стране образ ученого что подразумевает? Что сразу приходит в голову? Правильно, бедность. Гениальный и нищий. Со светлой головой и без копейки денег. У научных деятелей главная проблема в том, что они не двигаются, не занимаются собой физически и с годами могут вообще терять связь с реальностью. Они живут где-то далеко, в своих мыслях и плохо понимают реалии жизни, и своей собственной в том числе.

Итак, взаимодействие человека с материальным миром заключается в претворении тонкой энергии верхних чакр (идей, планов, желаний) в энергию материальную (вещи, предметы, дома, компании, организационные структуры, города, семьи, дети). В этом процессе можно выделить три основных аспекта:

- Созидание
- Реализация созданного
- Наслаждение от созданного

Медитация

Посмотрим, что каждому из нас нужно создать в материальном мире. Можно смотреть на ближайшие пять лет, на десять или на всю жизнь. Каждый смотрит свой отрезок времени.

Кому как нравится. Нужно, чтобы вы увидели, что вам нужно создать в материальности. И это ваша задача, ни папы, ни мамы, ни бабушки, ни брата. Это нужно сделать лично вам.

В медитации задайте вопрос: что мне необходимо создать в этой жизни? Пусть вам покажут одну вещь, две или пять.

У каждого свое количество и свой набор активов или предметов, которые нужно создать.

Проверяйте, ваша это задача или задача какого-то вашего родственника? Если что-то вызывает удивление, спрашивайте, почему так и почему лично вам нужно это сделать.

Обсуждение медитации

«Я увидела себя в положении, а потом я увидела своего ребенка, девочку. Второе, что я увидела, как обычно в последнее время, большой дом. Я его давно вижу. Сердце радуется этим образам, и мне все здесь понятно. Новое, что мне показали, была третья картинка. Я в юности хорошо шила, и мне нужно будет вернуться к дизайну одежды. Но это будет после того, как я пройду первые два этана – ребенка и дом»

«Я увидел дом, потом второй. И потом увидел целый остров со строениями. Удивился. Чувство такое, что это точно мое. И что я мог бы сделать в жизни что-то такое значимое, большое»

Образ дома связан с сознанием и с мыслительной системой мужчины, об этом мы будем говорить дальше.

«Это большой город из нескольких домов. Я пока совершенно не понимаю, какое это имеет ко мне отношение. И второе, что очень странно, я должна написать книгу. Я не знаю, о чем писать, и не знаю, как вообще это сделать. Ну чувствую, что должна это сделать»

Спросите, чей город вы увидели в своей медитации?

«Это город мужа. Мне нужно помочь мужу построить его»

«Я увидела цветущий сад, там фруктовые деревья, все кусты в цветах. Пришла фраза «дети – цветы жизни». И стало понятно, что эта картинка означает семью, это то, что мне нужно создать в моей жизни»

«Я увидела государственное учреждение, какое-то беденькое, похоже на интернат. Мне не очень оно нравится. Вернее, мне совсем не хочется этим заниматься»

Спроси: твое это или нет?

«Нет, не мое»

А чье? Кто хочет, чтобы ты занялась этим делом? Это желание другого человека, и оно не дает тебе увидеть свое. Думаешь.

«Во время медитации не удалось отключиться. Видела какие-то картинки. Какая-то семья, но там не я, а картинка из рекламного буклета, и дальше так же, мелькали разные образы, все хаотично и непонятно»

Правило всегда такое: сначала мы дышим, убираем весь негатив с тонкого тела, а потом медитируем. Если посторонние подключения на тонком теле остаются, то в медитации они влияют на вас и не позволяют видеть свое.

«Вначале увидела счастливую парочку. Вторая картинка – Римский Колизей. Не поняла этих картинок. Спросила, как связать обе картинку? И увидела следующую, очень красивую, там были голуби, нарядные люди, цветы. Сказали – новый город и новая страна. Все радостное и светлое. Больше ничего не объяснили»

Вопрос всем: на что похожа картинка в этой медитации?

«На свадьбу – голуби, цветы, счастливая пара»

«Свадьба в Италии, ведь Колизей!»

«На переезд в другую страну»

«То есть моя задача – выйти замуж и переехать? В Италию?!»

Думаешь. Тебе показывают символы, понятные тебе.

«Сначала была книга, потом дом. Книгу мне писать не надо. Это символ знаний. Мне нужно пользоваться этими знаниями. Дом обозначает семейный очаг. Я увидела в нем двух своих будущих детей»

«Я увидела большой белокаменный город, и мне как-то сразу пришло понимание, что этот город отображает моего партнера, что-то, что он создает, строит. А я там нахожусь вместе с ним. Я под впечатлением от масштаба всего этого. Ну меня такое чувство, что все это мы можем реализовать только вместе, и нам надо делать это вдвоем. Это какое-то масштабное дело. Семья и дети у меня, видимо, не на первом месте»

Итак, все, что вы увидели в медитации, относится к этапу созидания. На втором этапе, реализации созданного, мы предъявляем то, что создали, миру. И здесь значение будет иметь самооценка человека, его вера в себя, способность равноценно обмениваться, получать достойную оплату своего труда. Если в этих аспектах есть сложности, то человек может много трудиться, много чего создавать, но реализовать все это с выгодой для себя не умеет. И тогда он все время находится на этапе созидания. Берется за очередную работу, идею, проект, каждый раз начинает сначала и не идет дальше.

Третий этап связан с удовольствием от созданного. Речь идет о способности воспользоваться самому результатами своего труда, испытывать удовольствие и желание достигать новых целей. Противоположный пример, это когда человек генерирует большое количество денег, имеет массу возможностей, но при этом чувствует себя несчастным и делать ничего не хочет.

Этот цикл можно описать следующей **Цепочкой действия: действие – результат – удовольствие от результата – желание действовать – новое действие.**

Как только стопорится одно из этих звеньев, движение приостанавливается. Скажем, если человеку кажется, что у него нет результата, или если ему не нравится то, что он сделал, желание действовать вновь не возникнет. Он будет искать повод не действовать дальше и найдет тысячу оправданий своему бездействию. Очень распространенное оправдание – отсутствие денег. Но деньги лишь поддерживают этот цикл. Как известно, сами по себе деньги не могут принести ни действия, ни удовольствия, ни результата. **Необходимо восстановить все зве-**

нья цепочки, тогда восстановятся и условия, поддерживающие этот непрерывный процесс, включая деньги.

День 1. Часть 2

Медитация

Мысленно переносим свой взор на первую чакру, в район копчика, бедер, ног. Смотрим и ищем, где, на ваш взгляд, находится самый большой блок, замедление движение энергий, наибольшая тяжесть или давление. Может быть, есть что-то, что блокирует саму чакру. Может быть, блок находится на бедрах или коленях, на голенях или ступнях ног. Нашли и рассматриваем эту энергетику, сколько ее, кого она цвета, из какого материала. Теперь постарайтесь понять, что это за блок, какое чувство лежит в его основе: страх, чувство вины, ненависть, печаль, злора или что-то еще. Что в основе блока?

Смотрим образ, дальше стараемся определить чувство. Если вы увидели страх, очень хорошо. Кто увидел другую негативную энергию, постарайтесь найти тот страх, что стоит за этой негативной энергией. В основе любой негативности или чувства вины лежит страх, и этот страх надо найти. Этот страх и подавляет вашу материальность.

Итак, какой это страх? Чего вы боитесь больше всего? Отчего делается страшно? Попросите, пусть вам покажут, как этот страх проигрывается у вас в реальной жизни. Что этот страх перекрывает вам в материальном мире? Где страх не дает действовать? Куда не дает войти? Куда не дает идти? В чем тормозит? Отчего, что вам нужно, этот страх вас отводит? В чем или где он вас останавливает? Снова смотрим через картины из реальной жизни либо через символы и образы.

Идем дальше. Теперь посмотрите, как этот страх проигрывается в жизни вашего партнера. Если у вас нет в настоящее время партнера, смотрите, как страх отталкивает его от вас и не дает встать рядом с вами. Смотрите, как это выглядит у вас. У кого есть партнер, тот смотрит, как ваш страх влияет на вашего партнера, что он заставляет его делать или не делать уже в его жизни.

И последнее, что мы делаем в этой медитации. Проверьте, нет ли на вашей первой чакре страха потери результата – партнера, ребенка. Если вы уже увидели этот страх раньше, то дополнительно посмотрите, где находится страх потери партнера. В некоторых случаях страх потери партнера у женщин, который влияет на материальность, находится несколько выше, на второй чакре. Теперь освобождаем свои страхи.

Обсуждение медитации

«Сразу увидел чувство неуверенности и страха. Боязнь того, что у меня что-то не получится. Что-то я неправильно делаю. Какая-то неуверенность. Видимо, это еще из детства идет, если я что-то сделал не так, то мама недовольна, и от этого я просто цепенею»

Материальность мужчины теряется, в первую очередь, из-за его страха, что женщина будет им недовольна.

Как этот страх влияет на вашу жену?

«Мой страх влияет на нее так, что то, что я не доделываю или боюсь делать, начинает делать она. Я как бы подталкиваю ее к действиям и делам, а сам остаюсь без дел, остаюсь сидеть на диване»

«Что-то железное на ногах, чувство тяжести, и за этим чувством страх быть женщиной. Страх довериться мужчине, партнеру. Страх в виде пленки и стекла. Этот страх отталкивает от меня партнера и не дает ему встать со мной в пару. Главное – боязнь довериться. И поэтому в материальном мире все начинаю делать сама. Чувство идет от мамы и бабушек, что надо быть самостоятельной и независимой от мужчины. Это сразу всплывает в голове. И я не чувствую своей ценности. Я как приживалка, как будто ничего не делаю, и от этого мне плохо, я не знаю, как оправдать перед бабушкой и мамой свое пребывание на Земле»

Модель «я сама» привязывает к базовым чувствам и моделям мамы и бабушки прочнее прочного. В этой модели женщина четко зависима и от мамы, и от бабушки, от их опыта, мнения, чувств, переживаний. Это иллюзия независимости, за которой стоит самая настоящая зависимость.

«Темное пятно на копчике. Это страх за жизнь. Свою и своих близких. Страх физического уничтожения. И он перекрывает те глобальные возможности, которые у меня уже давно есть. Страх не дает им проявиться. Я сама их торможу. Так что, если бы я страх сняла, то эти возможности уже бы проявились»

Есть что-то, что проигралось у вас в роду. Этот опыт дает такой эффект. Очень яркое событие и яркое чувство. Корни такого страха находятся в случае, когда кого-то из родственников лишили жизни, и при этом кто-то по этому поводу очень сильно переживал.

«Да, на войне погибли два брата моей мамы. И мамино чувство село в виде страха за жизнь на этом копчике. Это страх лишиться близкого, лишиться жизни»

«У меня страх поверить в себя. Глобальное неверие в себя, свои чувства, в свою ценность как человека. Это неверие основано на прошлом. Что-то не получилось и осталось такое чувство. Это связано с какими-то личными отношениями, с партнером. Мой страх перекрывает все у партнера. У меня неуверенность и обида, и через эти чувства он становится рядом со мной неуверенным и ничего не делает, и поэтому отбегает от меня и начинает бегать где-то рядом со мной»

Задаем противоположный вариант. И себя, и его представляем в лучшем свете.

«На копчике цепочка и резиновая затычка для ванны на конце цепочки. Цепочка – чувство вины, затычка – страх. Чувство вины, что я такая хорошая. И в отношениях с мужчиной это чувство становится колоссальной нагрузкой для мужчины. Через это ощущение, через то, что я такая хорошая, я переношу какие-то проблемы на него. И сразу у меня возникает чувство вины перед ним. То есть я хорошая, сразу тяжесть какая-то идет на него, нагрузка, и затем чувство вины перед ним. И это чувство вины я потом передаю ему же. И проигрывает его он. Мой страх – страх перед наказанием»

Представляешь, что создаешь не нагрузку для партнера, а наоборот помогаешь ему решать его проблему. С тобой ему легче жить и легче реализовываться.

«Мне сразу пришла мысль о погибших родственниках. У бабушки по маминной линии погибли родители, и тут же у меня связалось, что желание создать интернат для детей идет от бабушки, которая попала в такие же условия. Идея про интернат не моя, а бабуш-

кина. Теперь поняла, что все, что видела раньше, можно смело вычеркивать. Это относится к бабушкиным представлениям и чувствам, а мне нужно искать свое. При вопросе о страхе я увидела себя старенькой, пересчитывающей золотые монетки. И я увидела, что это образ одинокой бабушки утяжеляет состояние моего партнера. У него действительно сейчас большие проблемы с финансами, и мой страх добавляется туда же, и все становится еще сложнее»

«Увидела на себе пояс – как пояс верности. И дальше увидела, что за всем этим я боюсь беременности. И потери мужчины сразу после этого. Как будто любовь к партнеру как бы уходит при рождении ребенка, а я не хочу этого и не иду туда. И получается, что ребенок не рождается, и я остаюсь без своего результата»

Нужно четко задавать противоположную модель, когда в момент рождения ребенка, сына в данном случае, он не становится партнером, не встает на место мужа. И чувство любви к мужчине сохраняется.

«Я увидела, что больше всего меня тормозит – это моя мама, которая у меня в ногах лежит. Она лежит и передает мне чувство долга. И у меня страх, что она будет крайне недовольна, если я пойду своим путем. Этот страх блокирует мою женственность, все женское во мне. Я увидела, что рядом со мной, где должен стоять партнер, находится черная масса, тяжелая такая. Эта энергия – страх и зависть. Я вдруг поняла, что это страх мамы. Ее переживания перекрывают приход партнера в мою жизнь»

Немного поговорим о том, как действует энергия страха. На пути движения человека страх останавливает его на следующих этапах:

- В самом начале, и это значит, что человек испугался и не пошел, куда собирался, даже не начал двигаться, не попробовал. Может, он задумал пойти что-то сделать, а его остановил кто-то другой. А может, он сам себя остановил, потому что испугался, что кто-то будет им недоволен, и сам отказался от результата. Обычно случается второе. Причем человек объясняет себе, что ему не надо туда идти или что-то начинать делать, каким-нибудь благовидным предложением. В действительности его останавливает страх.

- В середине процесса, когда человек взялся за дело, но до конца довести не сумел. Поменялись обстоятельства, пропало желание, или кто-то прервал процесс. Словом, произошло что-то, что не позволило дойти до результата. Эта модель закладывается в детстве, когда ребенку не дают завершить свое дело, прерывают его, заставляют бросить все и идти, куда надо родителю. Прерванность позднее будет проигрываться во взрослой жизни. Например, в личных отношениях, когда человеку трудно построить мало-мальски длительные отношения с партнером. Или в работе, и тогда человеку сложно заняться чем-то одним, глубоко и основательно, он постоянно срывается и бежит дальше, не доделав ничего из того, за что брался.

- На этапе получения результата, в самый последний момент. Это значит, что человек взялся за дело, довел его до конца, дошел до финальной точки, но чувство при этом испытывает тяжелое. Вместо того чтобы радоваться, праздновать и пить шампанское, человек не знает куда себя деть и чувствует себя отвратительно. Умом понимает, что надо радоваться, но радоваться не может. По сути, речь идет об обесценивании человека и его достижений при помощи запрета на радость. Раньше, вероятно, так поступал родитель. Скажем, ребенок постарался, сделал что-то новое для себя, необычное, радуется успеху, а родитель сморит и говорит, мол, что за ерунда, нашел чему радоваться. Во взрослой жизни человек сам поступает так по отношению к себе, лишает себя награды, запрещает радоваться и испытывать триумф своей победы. К примеру,

человека старался-старался, добился успеха в каком-то деле, а потом его успех присвоил себе кто-то другой. Или поменялись обстоятельства, и его результат оказался никому не нужным. Или он все-таки получил свое вознаграждение, но тут же потерял – неудачно вложил, деньги понадобились кому-то из близких, и так далее. Ну и крайний вариант, это когда успех есть, результаты признаны и по достоинству оценены, а человек к тому моменту уже ушел из жизни.

Эта же модель проигрывается в мини-варианте в повседневной жизни и выражается в том, что человек плохо себя чувствует по вечерам. Вечер – это окончание дня, время подведения итогов. Проверьте себя, в каком настроении вы обычно завершаете день. **Очень часто люди стараются занять себя чем-то по вечерам, но не потому, что у них так много дел, а из-за того, что их гложет неприятное чувство, и они не хотят оставаться наедине с этим ощущением.**

Сколько бы дел они ни переделали за день, они все равно собой недовольны. Чувство радости и удовлетворенности так и не приходит.

Еще одно проявление этой модели – окончание жизни. Чувство, с каким человек покидает эту землю, и есть итоговое чувство его жизни.

Д/З на воскресенье:

- Вспомнить из детства и юности яркие примеры потери результата по любой причине. Не менее трех примеров. Где, на ваш взгляд, происходила остановка в достижении результата? Где больше всего вас прерывали, на каком этапе? В начале деятельности, в процессе, в завершении? Или ругали за полученный результат, обесценивали его? Или вы отдавали кому-то свой результат? Какова была тенденция?

- Вспомнить три примера, когда, наоборот, вам удалось достичь результата. Удалось воспользоваться, насладиться, доделать, реализовать, победить.

День 2. Часть 1

Итак, мы выяснили вчера, что **основной проблемой, блокирующей движение материальности в нашей жизни, является чувство страха**. Дома вы подумали об этом, повспоминали примеры из детства, юности. Давайте обсудим, у кого что получилось. Начнем с первой части домашнего задания.

Только озвучивать сами примеры сейчас не будем, а поговорим об общей тенденции.

Обсуждение домашнего задания

«Меня прерывали в самом начале. Не ходи, не делай, ты не сможешь, не справишься»

«У меня тенденция получается такая, что вначале меня оставляли без результата, а дальше я стала останавливать себя все ближе к началу процесса. У меня был яркий случай, выступление в школе в первом классе. Это было концертный номер. И накануне выступления все отменяется, потому что мама не купила костюм. Это был случай, когда не дали получить свой результат. А все остальные случаи были уже в более взрослой жизни, когда я сама себя останавливала. Брала и разворачивала себя назад. Или накануне какого-то события или в начале пути»

«Чаще всего мое окружение блокировало мои действия. Во всех ситуациях, касающихся моих ровесников, в моем детстве, где-то в середине процесса. Вот я делаю, делаю, и постепенно ситуация начинает меняться, и где-то в середине меня останавливают. А родители всегда считали, что мои результаты – это что-то обычное, само собой разумеющееся, ничего героического или значимого в них нет. С родителями размышление идет в конце. То есть я понимаю, что и родители, и ровесники перестают ценить мои результаты, как бы постепенно размывая их, обесценивая их... Например, я иду вперед и так рада. И кто-то говорит, слушай, что ты радуешься, и так было понятно, что ты это сделаешь. И мое настроение уже другое, что-то меняется»

«У меня такая тенденция. То, что я хочу, я туда не иду и даже не берусь. И соответственно реализую не свои желания. Например, институт, профессия или еще что-то. Результат есть, но радости от этого нет. Либо на работе я все сделала, и пришел новый начальник и пользуется моей наработанной системой»

Некоторые делают невероятные вещи на своей работе, для кого-то, а для себя не могут – нельзя. Даже элементарные шаги не могут пройти. Цепенеют, останавливаются. Все блокирует страх. И что дальше происходит? Если ты вкладываешься в кого-то, в чью-то идею или желание, то Цепочка действия, о которой говорили вчера, разомкнута, и рано или поздно ты перестаешь вообще куда-либо идти. Твоя энергия распыляется, ни результата, ни удовольствия к тебе не возвращается. Процесс затухает, сил нет, желания нет. Потому что восполнения не происходит. По Цепочке действия счастье созидания запускает новый виток. Но когда результат до тебя не доходит, новый виток не запускается.

«С самого детства – это непризнание моих результатов. Ты молодец, но вот соседская девочка сделала лучше. Идет сравнение не в мою пользу. Это шло еще от бабушек-дедушек. И чем старше становишься, тем ближе к началу начинаешь отказываться. Знаешь, что все

равно получишь плохую оценку, все равно будешь хуже. То есть страх оценки начинает меня тормозить»

Страх оценки. Очень существенный страх, особенно для женщин. Девушки отказываются делать хоть шаг, если есть вероятность, что их будут сравнивать не в их пользу. Мужчине часто бывает все равно, как он выглядит в глазах окружающих, для него главное – сделать. Ну, кривой сколотил скворечник, но сколотил же! Для девушки это не подходит. Она лучше вообще не станет ничего делать, лишь бы не сказали, что она сделала плохо и выглядит из-за этого хуже других. **Страх оценки у девушки блокирует движение ей самой и ее партнеру.** Она не пустит своего мужчину, если видит, что он не сможет сделать «на пятерку».

Если вы чувствуете, что мужчина при всех «обкакается», вы будете сопротивляться этому. Чтобы самой не было стыдно за его поведение или за его результат. «Лучше сиди дома и ничего не делай», такая мысленная установка начинает звучать у вас в отношении мужчины. «Лучше даже не начинай». И вот мужчина сидит, связанный по рукам и ногам, и от нечего делать пропускает стаканчик, потом еще и еще.

«Из детства увидела тенденцию, связанную с гашением в чувствах. Наиболее яркая история, когда в пять лет после бани выбежала из нее и стала бегать голышом, так было жарко. Застыдили по всем статьям. Во-первых стали высказывать, что ты девочка, а есть мальчики. У вас разное тело. И голой быть нельзя. Вот такие вещи. И всегда, когда у меня была какая-то радость, мама находила какой-то повод и устраивала скандал»

«Когда я собралась уехать после окончания школы из города и все для этого сделала, но все равно отказалась от того места, где мне было хорошо. Мама сказала: «я умру, если ты не вернешься». И вот я вернулась, мама жива, а умираю я. И в результате моя модель – что мне нельзя радоваться, поступать по-своему, жить в свое удовольствие. И чем больше удовольствия, тем больше наказания и переживаний»

«На этапе прерывания процесса ярких воспоминаний у меня нет. Какие-то истории были, но они были не существенными. На вот этапе результата чувствую, что сделал все хорошо, результат меня устраивает. Все прекрасно и красиво, но оценка окружающих никакая. Нот этого все размывается и никакого желания продолжать действовать нет. Цепочка действия на этом этапе разрывается. И таких примеров большинство. То есть идет обесценивание результатов»

Итак, тенденцию, которую вы выявили из своих детских примеров, вы можете проследить и во взрослой жизни. Она точно такая же. Только раньше вас останавливал родитель, а дальше вы сами точно по такой же схеме действуете. Именно это и нужно будет менять. **Не родителей обвинять, а исправлять свое отношение к себе, к своим результатам, к своему движению по жизни.** И конечно отпустить страх. Мы нашли сейчас моменты, когда это страх зародился. У большинства этот страх остался и с тех пор вырос, увеличился.

Теперь переходим к позитивным примерам, когда вам удалось достигнуть своего результата. Когда вы не отказались идти вперед, достигать своего результата, получать удовольствие от результата, от своих действий, от своей жизни. Озвучиваем по одному, самому яркому положительному примеру.

«Я увлекался химическими экспериментами, и родители подарили специальный набор. И в процессе экспериментирования с друзьями мы получали огромное удовольствие, но это закончилось тем, что спалили нашу квартиру. И эксперименты были запрещены. Но мы не

остановились. Мы тайком переместились на чердак и продолжали там. Спалили и его. А дальше все это перешло в хобби, мы переместились в лабораторию, и потом это стало делом жизни. Следующие пятнадцать лет жизни так или иначе были связаны с этими экспериментами, и колоссальное удовольствие от этой деятельности так и оставалось все время»

Любопытный пример, давайте посмотрим, что это означает с точки зрения энергий. Получается, что человек делает, получает результат и удовольствие. И в этот момент вспыхивает огонь, пожар. Что такое пожар? Это ярко выраженная ярость, ненависть. Если у вас случается пожар, если, не дай бог, горит дом, значит, у вас на тонком уровне уже была энергия такой сильной ярости. И что сгорел дом, а не вы, в этой ситуации лучше.

Но почему пришла эта энергия и в чем причина, надо разбираться. В нашем с вами примере на результат молодого человека пришла колоссальная энергия ярости, проявилась она в виде горящего балкона в квартире. На чердаке пожар уже был меньше, потому что ярости уже было меньше, и дальше этой энергии становилось все меньше и меньше. Это пример того, как человек стал менять модель. Он не отказался от удовольствия с экспериментами, продолжал действовать, прошел через запрет и научился в этой сфере жизни реализовываться, пропускать через себя свою энергию. Прожил негативные чувства, отпустил ярость таким вот образом, через пожары, и именно в данном направлении своей жизни в конечном итоге поменял прежнюю модель. Теперь надо распространять этот механизм на другие сферы своей жизни. А если этого не делать, то, образно выражаясь, оргазм он будет получать, только когда экспериментирует со своими химикатами. Потому что здесь энергию ярости и недовольства уже удалось преодолеть, путь свободен. И удовольствие от экспериментов будет замещать все остальные удовольствия жизни, так как энергия ярости до конца не была освобождена и запреты в других аспектах жизни еще сохраняются. Например, в любви.

«Решила как-то работу поменять. И на такое замахнулась что ой-ой-ой. Все говорили, что не надо, не лезь, что ты выдумала. А я прошла все этапы. Меня пугали, грозили. И я попала на ту работу, которая мне очень нравилась. Она масштабная, очень интересно. Я решила и сделала, как хотела. Осталась крайне довольна. Сумела пройти все вопреки всем, кто меня отговаривал»

«У меня это мой отъезд из города. Все кричали, стыдили. Но я так хотела уехать, что мне было все равно. И вот я помню, в поезде у меня был колоссальный подъем в чувствах. Села в поезд и чувствовала крылья у себя за спиной. Не страшно было ничего. Странное, ненормальное чувство. Не нормальное в приятном ключе. Такого со мной больше никогда наверно не случилось. И это чувство мне трудно вернуть. Мне кажется, что я его не достойна. И сегодня, когда я пытаюсь войти в это состояние подъема, когда крылья за спиной, мне кажется, ну что за чушь, ну куда ты замахнулась»

Вам нужно возвращаться в это чувство. Это чувство и есть ключ к решению всех ваших проблем. Это пример, когда у вас был момент абсолютного счастья, это чувство было в вас. А значит, в него можно и нужно возвращаться. Вызывать его в себе, вспоминать, оживлять. Вы похоронили его в себе, надо возвращать его к жизни.

Как вы все знаете, сначала чувства, затем обстоятельства. Будет такое чувство внутри вас – будут и соответствующие обстоятельства. В плане чувств это самое ценное, чего вы достигли на сегодняшний день. И это, во-первых, нужно ценить, а не переживать, что поступил неправильно. И второе, возвращаться в это состояние, вызывать это чувство осознанно. В текущих, сегодняшних условиях это даст мощный толчок к изменениям в вашей жизни. Человек входит в чувство, и обстоятельства жизни начинают меняться. И заметьте еще, что это чувство никто

человеку вернуть не может. Ни царь, ни президент, ни господь бог, ни один человек на свете. Только сам человек сможет в него вернуться.

В нашем примере, как только девушка пытается получить результат, ее гасят в чувствах. Только она обрадовалась, почувствовала вкус счастья, как ее – бах! и «бревном по голове». Так срабатывает ее модель. И тогда что она делает? Она гасит кого-то еще. Автоматически, не думая. Только рядом с ней кто-то обрадовался, воспрял духом, засветился от счастья, как она его тут же – бах! и огрела по голове. И из-за этого не двигается дальше в жизни.

Если вы погасили, например, партнера, один раз, другой, третий, то он уйдет от вас, если он не дурак. И правильно сделает. Только ребенок может оставаться рядом с такой матерью, потому что любовь ребенка безгранична. Вот вы сама такой ребенок. Вы знаете, что это такое, вы знаете, как это тяжело, быть рядом с таким человеком, продолжать любить его. Так не будьте сама такой. Это не ваша вина, так работает ваша модель, но вам самой нужно ее менять. Нужно, чтобы ваши достижения приводили вас к радости. Быть в любви – это не наказание, это счастье.

«Самый яркий последний пример. Все шло к тому, чтобы я осталась на майские праздники здесь в Москве. А мне хотелось в мою любимую Францию. Я никому ничего не говорила. Были какие-то сплошные трудности, билеты за какие-то безумные деньги, и какие сложности по организации тура. Я не согласилась, и нашелся знакомый, который сделал билеты на нормальную сумму. И дальше все стало как-то меняться, и вот трое суток была в Монте Карло. Колоссальное удовольствие. Но отметила для себя, что вернулась из поездки, и мама, конечно, все узнала. И в следующую поездку в Париж меня постоянно тошнило. Никакого удовольствия. Мой любимый Париж, а меня тошнит. И я поняла, что это мою маму уже стало тошнить от моего Парижа. Я думаю, что мамино чувство беспокойства и страха стало сказываться на мне»

«Наиболее яркий пример результата с удовольствием, это когда я приняла решение, сняла отдельную квартиру и уехала от мамы. Я прошла все этапы сопротивления и споры с мамой, скандалы. Я не остановилась, не передумала. В довершение всего в последний момент меня чуть не сбила машина. Был очень серьезный момент. Мне повезло. И этот результат, когда я стала жить в этой квартире, давал такое чувство, такое ощущение полета. Это чувство длилось около года. Мне было очень хорошо дома, в этой квартире. Утром я делала себе кофе, садилась его пить и чувствовала такое счастье»

День 2. Часть 2

Мы говорили о страхе, идущем из детства. А теперь давайте подумаем, откуда вообще берется страх, связанный с материальностью. Если есть чувство страха, значит, должен быть негативный опыт, который сидит глубоко в человеке, на уровне подсознания. Это опыт прошлого, и понять его суть можно по нашим родителям и предкам. Не будем забывать, что все мы несем в себе историю нашей страны, в которой были периоды яростного разрушения материальности, наказания, вплоть до лишения жизни. Нет семьи, которую подобные события не коснулись бы в той или иной степени. И хотя было это в прошлом, три или четыре поколения назад, события тех лет и чувства могут оказывать влияние на нас и на наших детей.

Возьмем пример. Бабушке одной нашей клиентки в свое время пришлось полностью измениться, чтобы сохранить себе жизнь. Ей пришлось забыть о том, что она происходит из аристократической семьи, что она прекрасно образована, музицирует и владеет несколькими языками. Она была вынуждена изменить не только внешний облик и привычки, но даже имя и фамилию, чтобы никто не догадался о ее происхождении. Никого из ее родных не осталось в живых. Она вышла замуж за простого необразованного парня, вошла в их семью, старалась быть такой, как они. И все время на протяжении долгих лет заставляла себя стать другим человеком, забыть о прошлом, быть как все. Она прожила долгую жизнь, и все эти годы жила в постоянном страхе, боясь хоть чем-то выдать себя. Даже когда прошло много времени, и больше не было необходимости скрываться, она не смогла отвыкнуть от привычки играть свою роль. До конца своих дней она никому не позволяла заговаривать с ней о прошлом, настолько велик был страх.

В семье родилась дочь, мама нашей клиентки. Давайте подумаем, как состояние чувств матери будет влиять на ребенка. В каком чувстве будет расти дочка, если мама все время, каждую минуту боится за свою жизнь? Правильно, в страхе. Дочь вырастает, ситуация вокруг давно поменялась, страшиться ей вроде бы нечего. Однако страх никуда не делся. В чем он будет проявляться? Для этого нужно понять, какой именно страх был изначально у ее матери – это страх проявлять себя, страх показать свою настоящую сущность, страх быть такой, какая я есть. Этот страх заставляет человека отречься от себя. В нем рождается уверенность, что нельзя быть таким, каким он является. Именно это чувство передается и реализуется в жизни следующих поколений.

А что значит для женщины проявлять себя такой, какая она есть? Это означает, прежде всего, проявлять себя в любви. И если проявлять себя запрещено, то первое, от чего женщине приходится отказаться, это от любви. Это и произошло с мамой нашей клиентки, а потом и с ней самой. Первая история любви у мамы не сложилась, но позже ей удалось построить свою судьбу с мужчиной, с которым она живет уже много лет, всю жизнь. У их дочери, в третьем поколении, то же чувство реализуется с большей силой, поскольку накопилось за эти годы. Чувство, что ей нужно отречься от себя, выросло и проявлялось у нее уже с самого детства. Первые серьезные любовные отношения закончились трагически, молодой человек погиб. В последующих отношениях ей не удавалось стать женой и матерью, либо мужчины не делали ей предложения, либо замужеству мешали какие-то обстоятельства. Возникли и трудности с зачатием, не наступала беременность.

Подобных историй в нашей практике много, потому что, как мы уже сказали выше, это часть наследия нашей страны. Это не плохо, этого не надо бояться, это просто нам всем необходимо учитывать. И поскольку проблема касается почти каждого, остановимся подробнее на проявлениях этого чувства в разных сферах жизни. Итак, если в подсознании присутствует установка, будто таким, каким я являюсь, быть нельзя, то это ведет к ложной, надуманной

необходимости отказываться от себя, от своей сути, своей любви, своих желаний. Выразаться это может в следующем.

- Желание поменять имя, фамилию, внешность, национальность, корни. Неприятие того, что дала природа или семья, и желание вытравить из себя все, что связано с прошлым, с корнями. Бывает, еще будучи ребенком, человек уже не воспринимает свое имя или фамилию. Ему хочется, чтобы его звали по-другому. Другой пример из жизни. Блондинка от природы делает себя жгучей брюнеткой. Перекрашивает волосы, брови, ресницы, загорает. Девушки могут представить себе, сколько усилий надо прикладывать, чтобы поддерживать всю эту красоту. При этом красота получается неестественная. Ярko, но ощущение остается, как будто что-то в этом не то, что-то негармоничное, искусственное. Ну и пример еще более очевидный, это когда перекраивают свою внешность при помощи операций. Таков уровень непринятия себя.

- Желание приуменьшить свои способности, возможности. Для девушек это, прежде всего, неосознанное стремление приглушить свою красоту, не выделяться, не быть яркой. Или не казаться слишком умной, не быть лучше всех.

- На мужчин этот страх так же действует. Он заставляет их скрывать свои истинные возможности, например, делать вид, что у него меньше денег, что он должен экономить, жить как все.

- Позиция «мне не надо», отказ от результатов, возможностей, подарков, вознаграждений.

- Непризнание в личной или профессиональной жизни. К примеру, отношения есть, а законного статуса нет. Или результаты работы есть, а авторство никому неизвестно.

- Страх находиться на публике, страх перед выступлениями или перед общением с незнакомыми людьми. Желание оставаться в тени.

- Скрывание беременности, желание никому не показывать растущий живот. Эта модель может проигрываться не со всеми детьми, а только с одним ребенком.

Ответы на вопросы

«Я прячу своего партнера от родителей, чтобы они не видели его и не могли повлиять на наши отношения. Я чувствую, что в этом есть что-то ненормальное, так не должно быть, но не пойму, что конкретно надо поменять?»

Надо отпускать свой страх перед родителями, потому что в твоем случае он сохраняется. Ты как школьница, прячешь дневник, чтобы мама, не дай бог, не узнала, что там стоит двойка. А теперь прячешь отношения, чтобы мама, не дай бог, не догадалась, что у тебя есть мужчина. А если мама еще и узнает, что ты с ним целуешься? Или остаешься у него на ночь?! Страшно, да? А вдруг накажет? В угол поставит?

«Если мой страх сидит на материальной чакре, может ли он препятствовать проявлению моих женских качеств? Страх, который я нашла в первый день наших занятий, препятствует не только материальным проектам, что мне, как женщине, менее важно. Но вот то, над чем я работаю, и это тянется уже целый год, это женская часть меня. Может быть, именно этот страх и блокирует мое движение вперед? Мне все труднее искать, что блокирует мои чувства, мою женственность. Страх, которые были на поверхности, я сняла. Их уже не чувствую. Но вот сейчас обнаружился очень сильный страх, который я целый год не видела и не чувствовала. Может, я чувствую свой наследственный страх, это он и есть?»

Да, правильно. Здесь речь идет о страхе проявить себя, проявить свою женственность. При таком страхе человек не доходит туда, куда ему нужно, и даже не идет в том направлении. Он идет не по своей дороге. Легче заниматься работой, чем заниматься своими чувствами. Страшно заходить в свое. Вот о чем идет речь.

«У меня вдруг нашелся страх перед публичными выступлениями. Бешеный страх на сцене. Вы об этом писали в книге "Дольче Вита для двоих". Все блокируется, исчезает голос. Это может быть связано с наследственным страхом?»

Может. Когда на человека идет внимание, он весь сжимается, цепенеет. Или задыхается. Или забывает мысли. Пошло внимание, и автоматически срабатывает страх: раз внимание пошло, значит, все меня сейчас увидят и будут осуждать, критиковать, наказывать. И сразу срабатывает блок, который перехватывает горло и дыхание. Надо освободить страх и ни в коем случае не отказываться от выступлений. С каждым разом выступать будет легче и легче. У нас есть здесь люди, которые работали с этим вопросом и успешно справились. Кто-то может поделиться своим опытом на эту тему?

«Ой, это было непросто. Мне стало значительно легче только на третий раз. Но я уперлась, заставляла себя идти и выступить перед людьми, дышала каждые три секунды, и горло перехватывало, и во рту постоянно пересыхало. Иногда до такой степени, что просто паралич нападает, стоишь и цепенеешь. Но с каждым разом становилось реально легче, и теперь не то чтобы совсем без напряжения, но с тем, как было раньше вообще не сравнить. Раньше я просто бегала от любой возможности говорить перед кем-то»

Чтобы помочь себе, надо представлять заранее свое выступление. Сидишь у себя в кабинете, представляешь, как выступаешь, и на каком-то этапе у тебя перехватывает горло, срабатывает страх. Вот он, твой паралич. Значит, теперь ты можешь его описать и снять с себя. Снимаешь – так, как мы делаем здесь на занятиях, зеваем, потеем, чувствуем холодок по телу, потом заполняемся легкостью и светом. И так несколько раз. Тогда ты проживаешь свой страх не на сцене, а до сцены. Конечно, когда ты будешь выступать, ты все равно где-то споткнешься, но теперь выступление пройдет намного легче. Потому что основная гора чувств уже снята. И ты воспринимаешь это как этап, который просто нужно пройти. А дальше страх уйдет окончательно, и будет приходить чувство удовольствия, радость от выступлений.

«Я хотел бы уточнить по поводу отношения к отцу. В моем представлении отец – это человек, которого мать постоянно гоняла по дому. И у меня волей-неволей сложилось точно такое же отношение к отцу, как у матери. А в книге у вас написано, что надо принять отца, понять отца, простить. Просить какие-то его недостатки. И у меня должно быть мое собственное нормальное отношение к отцу. И я понял, что нужно вначале выйти из представлений и чувства мамы, которое она направляла на отца. Правильно? А как мне относиться к отцу, я же вижу его реальные недостатки? По каким-то вопросам мы с ним не договариваемся, как с этим быть?»

Нет такой задачи – договариваться с отцом по всем вопросам. Это вы делаете в паре со своей второй половиной, а не с родителем. С папой должна договариваться ваша мама. Для вас главное в отношении отца, это понимание, почему он поступал так или иначе. Есть высший образ человека, его дух, и есть то, как это дух сумел реализоваться в реальной жизни, со всеми своими страхами, с ожиданиями родителей, с характером вашей мамы, и прочими

энергетиками. Нужно видеть и признавать в отце эту высшую, божественную составляющую. Но при этом вы взаимодействуете с ним в жизни так, как считаете нужным.

Главное, это внутреннее чувство уважения к отцу. Чувство, что ты начинаешь понимать его и видеть не только позицию мамы, но и его. **А если мужчина не выходит из чувств матери, унижает и ненавидит отца заодно с ней, он разрушает свою материальную жизнь. Отец – это наш материальный мир.**

«Можно ли нам, дочерям, восстановить такое же отношение к своим матерям?»

Можно и нужно. Иначе у вас сохраняется конфликт с мамой и борьба с ней. А это отражается на вашей женственности. Это все равно, как если бы вы боролись со своей женственностью. **Если вы ненавидите, не принимаете маму, то вы ненавидите и не принимаете женское в себе.** Не соглашаться с ее представлениями – это одно. Но не должно быть чувства ненависти, иначе оно разрушает уже вас. Дальше это ведет вас к конфликту с вашими дочерьми. Неосознанно вы начинаете перекрывать проявления женственности у дочерей, они сопротивляются, и начинается война.

Мы все проходим в жизни две стадии. Сначала нас заставляют любить кого-то или что-то. Потом мы этого человека или эту ситуацию ненавидим. И только после этого мы можем к этому человеку или к этой ситуации относиться спокойно. Нам надо самим выйти в эту нейтральную точку. Точку уравновешенности, любви.

«И если мы не можем спокойно это сделать, значит, в этот период мы проходим негативную стадию. Правильно?»

Да. Негативность на каком-то этапе закончится. И вы перейдете в точку нейтральности. А это и есть истинная любовь. Негативное чувство нужно из себя выгружать. Сколько его набрали за эти годы, весь этот объем надо вычищать из себя, убирать. Мы долго говорили про страх, что его нужно находить и освобождать. Это же относится к любому негативному чувству, его нужно освобождать. Не контролировать, как делает большинство людей, а освобождать.

«У меня появилось ощущение нейтральности в отношениях с мамой. Я это расцениваю как большое достижение. Говорит ли это о том, что я близка к выходу, близка к этой точке нейтральности?»

Да.

«Правильно ли я понимаю, что равное чувство, которое я испытываю к отцу, я в принципе должен испытывать и к матери?»

Да. Только с мамой всегда сложнее. И вы на этом этапе должны понять, что мама и папа – это два взрослых человека, которые могут и должны научиться нормально взаимодействовать и договариваться между собой, а не втягивать вас в свои проблемы, разборки, обиды. Это нужно им самим. Они так учатся, развиваются, даже когда не осознают этого. А вы с уважением относитесь и к одному, и к другому. И если один в обиде на другого, вы понимаете, что это его чувство, и на ваши отношения с другим родителем это никак не влияет. Ну а если вы, например, вместе с мамой обижаетесь на папу, то у вас будут напряженные отношения не только с отцом, но и с другими мужчинами. Вы сами распространите это чувство на свою жизнь. Это становится вашим чувством, вас обижают, и вы живете в обиде.

«То есть что бы ни происходило с мамой, я должна позволить ей это сделать, понимая, что это ее результат, результат событий ее жизни? И не переживать, если ее результат получился не таким, как ей хотелось? Сегодня у меня это не рождает внутри панического ужаса, паралича, который меня раньше полностью выбивал из жизни»

В точке нейтральности ты более спокойно относишься к проявлениям разных чувств со стороны родителя. Самое сложное для вас, это не закрывать собой переживания родителя. Это значит, что в любой ситуации, что бы ни проживал сейчас родитель, ты умеешь сохранять свое чувство. Потому что ты нейтрален. Ты продолжаешь быть в ровном состоянии, в любви.

«В примере про девушку и ее бабушку, когда вы объясняли, у меня что-то откликнулось в душе. Я вспомнила, что моя бабушка, мамина мама, моего папу так и не признала. Но вопрос не в этом. Они жили на Украине, и ее выслали в Германию. Ей было тогда всего 15 лет. Она работала там, а после войны вернулась. Меня всегда эта история очень интересовала и отзывалась у меня в душе. И сейчас, когда вы рассказывали пример, я опять вспомнила эту историю. Но не могу найти, как это отражается сейчас на мне?»

В нашей первой книге «Быть счастливым просто!» мы написали, что, если есть семейная история, которая вызывает в вас живейший интерес или вас беспокоит, то в ней есть ключ к решению ваших сегодняшних проблем. Так что для вас это именно такая история. Надо понять, какие яркие чувства остались и чьи это чувства? Кто больше всего переживал в этой истории?

«Больше всех переживала, конечно же, мама бабушки. Не сама бабушка»

И о чем она переживала?

«Что она потеряет дочь навсегда, что лишится дочери» И что ты сейчас проживаешь?

«Моя мама переживает, что лишится меня! И поэтому она всегда так не любит, когда я куда-то уезжаю, правильно?»

Правильно. И ее страх потерять тебя, если ты его перенимаешь, переходит к тебе. И он влияет уже на твою жизнь, а не на мамину. На твои отношения с партнером, прежде всего. Страх матери потерять что-то очень дорогое (в ее случае дочь), приводит к твоему страху потерять что-то дорогое (в твоём случае любовь). И ты ее теряешь. Эту ситуацию можно и нужно исправлять, и начинать надо с освобождения страха. Как выглядит твой страх?

«Сейчас, как только мы все это проговорили, у меня возникла картинка, что я в одиночестве сижу на лавочке. Мне одиноко и страшно, хочется плакать. Чувствую рядом с собой какую-то тень. И это тень перекрывает место моего партнера, моей любви»

Это и есть твой страх. Освобождай его. Дай ему возможность уйти. Если его не освободить, то мужчина не сможет занять это место, либо он тогда должен проживать сам твой страх. И это будет проигрываться потерями в его жизни.

«Как понять, простил я отца или нет?»

Критерий – отсутствие какого-либо негативного чувства в отношении отца. Ну, например, отсутствие чувства обиды, что отец плохо поступил с тобой или с твоей мамой. Скажем, обещал сходить с тобой в зоопарк и забыл. Или ушел от мамы, а ты его простить за это не можешь. Любое негативное чувство в отношении него. И чаще всего мы проживаем не свое негативное чувство, а мамино чувство, ее отношение к папе.

Надо иметь свои чувства к отцу, своё отношение к отцу и к его поступкам. Мама может обижаться, а может и не обижаться за что-то на отца, это ее выбор. Это ее урок, который она проходит с этим человеком. Нужно разделять мамино чувство и свое чувство к отцу.

«А если отца не было в семье, и я его практически не видел?»

Даже если отца не было в твоей жизни, даже если ни разу его не видел, он все равно есть. Отец есть у каждого человека. И связь между ребенком и отцом у каждого своя. Нужно ее восстанавливать в своей душе. Это и есть мое чувство, как я отношусь к своему отцу, как мое сердце воспринимает отца.

«Могу ли я раздражаться на своего отца из-за него самого, или это уже лично мое чувство раздражения, и он тут ни при чем?»

Ты в ответе за чувства, которые транслируешь через себя на другого человека. **Ты отвечаешь не только за свои поступки (это всем давным-давно известно), но и за свои чувства (это мало кто понимает).** Рассмотрим ситуацию, когда ваша мама в обиде на вашего отца. Чувство обиды попадает на вашу ауру и постепенно увеличивается, проникает внутрь и становится уже вашим. Теперь вы испытываете и проживаете это чувство. И это уже ваша ответственность. Вы можете не брать это чувство. Можете взять, но быстро его с себя снять. А можете оставить у себя и проживать раздражение на отца, а потом и на другого мужчину. И потом, когда отца уже нет рядом, чувство все равно остается. И тем или иным образом проигрывается. Чувство не исчезает оттого, что отец уехал в другой город или ушел из жизни.

Добавим к этому вопросу, что **любое сильное раздражение на любого мужчину (отца, брата, начальника, соседа) так или иначе влияет на вас и вашего партнера.** Почему? Потому что провоцирует чувство один мужчина, а проживает его тот, кто находится рядом с вами, ваш партнер. Злитесь на отца, и это раздражение идет на партнера. Ненавидите начальника, и эта ненависть идет на партнера. Например, человек ненавидит за что-то своего брата. Тот уехал в Америку, живет там и в ус не дует. А у человека раздражение на тонком теле сидит, и достается оно кому? Тому, кто рядом, мужу!

Очень распространенный пример в жизни, когда девушку обижает какой-то мужчина, например, злой отчим или нелюбимый муж. А другой мужчина начинает ее защищать. Жалеет ее, спасает, решает ее проблемы. И они вместе ненавидят злого отчима или борются с бывшим мужем. И вот наконец враг побежден, девушка спасена. Она выходит замуж за своего спасителя, и сказке приходит конец. Начинается реальная жизнь, в которой ненависть этой девушки теперь попадает на нынешнего партнера. Если он сопротивляется этой ненависти, то они будут ссориться, и вместо любви между ними будет проигрываться все больше раздражения, отношения ухудшатся. А если он не станет сопротивляться, не будет защищать себя, эта ненависть его разрушит, уничтожит его материальность. У них могут быть прекрасные отношения, но он останется без денег, без здоровья или без результатов. Пока девушка сама не научится жить без ненависти в душе, ее ненависть будет ударять то в одного, то в другого мужчину.

Кстати, что произойдет в этой ситуации с бывшим мужем? С этим злодеем, который бедной девушке житья не давал? Может, все повторится, и он снова будет вызывать ненависть теперь уже другой своей подруги. А может, встретит женщину, которая в него влюбится по-

настоящему, встанет на его сторону, и будет счастлив с ней, поднимется сразу в материальных вопросах. Видите, как много здесь зависит от чувства женщины.

В подобной ситуации нередко бывает, что женщина мужа ненавидит, а сына любит. Вроде оба они мужчины, но на одного идет ненависть, а на другого любовь. Как такое может быть? Так происходит до тех пор, пока сын не вырастет и не станет мужчиной. Как только он начнет проявлять мужской характер, на него обрушится ненависть его матери. Она сама не поймет, в чем дело, но вместо любви вдруг станет испытывать раздражение и злость. Неосознанно она станет разрушать его мужественность, его результаты. Это проиграется в потерянных возможностях, в неудачах на работе, в разрушенных отношениях с девушками. Так будет проявляться ненависть матери на мужской пол. Мужчина вынужден оставаться ребенком, чтобы не брать на себя ненависть матери. Многие так и делают. Не взрослеют, остаются сорокалетними «мальчиками», сидят на шее у женщин. В этом случае мужчине надо отпускать свой страх перед недовольством женщины и идти вперед. Вот мы и снова вернулись к главному страху, который блокирует материальность мужчины.

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.