

ВАЛЕРИЯ ГЕРЦ-НАКОНЕЧНАЯ



ДАРЫ НЕБЕС

КАК ПОЛУЧАТЬ ОТ ВСЕЛЕННОЙ ВСЕ  
И ДАЖЕ БОЛЬШЕ

КНИГА - ДНЕВНИК

# Валерия Герц-Наконечная

## Дары небес: как получить все и даже больше

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69465046](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69465046)*

*SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Креаторы Реальности – люди, пребывающие в состоянии Осознанности во всех сферах жизни, способные менять (улучшить) свою реальность в нужное им русло.

# Валерия Герц-Наконечная

## Дары небес: как получить все и даже больше

*КРЕАТОРЫ РЕАЛЬНОСТИ – люди, пребывающие в состоянии ОСОЗНАННОСТИ*

*во всех сферах жизни, способные менять (улучшать) свою РЕАЛЬНОСТЬ в нужное им русло.*

*Прим. автора*

### **ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ**

Что бы вы ответили, если бы вам предложили “ключи от гармоничной жизни”?

Что бы сделали вы?

...

Прошлым летом 2019 года я была поглощена написанием своей первой книги и в очередной раз “кроптела” над рукописью. Концовка никак не получалась, и я решила немного отвлечься. К слову сказать: медитация – довольно обычная практика для меня в таких ситуациях. Я сконцентрировалась на идее книги, картинка резко изменилась.

Обложка визуализированной мною книги приобрела си-

ний оттенок и на ней выступило название, которое меня слегка смутило: “Дары Небес”... Затем надпись менялась несколько раз, что впоследствии натолкнуло меня на мысль о нескольких названиях данной рукописи. Так что неудивительно, что одну и ту же книгу вы можете встретить сразу в нескольких “именах”. (Дары Небес, Креаторы Реальности, Как стать Творцом своей Жизни).

Неожиданно в мою голову полился буквально поток фраз, слов и мыслей, абсолютно не связанный с темой книги, над которой я работала тогда.

Что мне оставалось делать? Выкинуть столь ценную информацию из головы и сконцентрироваться на рукописи про Стиль? Мне в красках и картинках были показаны столь яркие события (с запахами и ощущениями), продолжающие будоражить мое воображение!

“Решено. Я буду писать обе книги параллельно. Тем более, первая практически завершена,” – подумала я. И это было прекрасное умозаключение.

Рукопись, которую вы держите в руках сейчас, была написана в два этапа.

Общая часть быстро и абсолютно неосознанно, в состоя-

ниях “транса”, менее чем за 3 недели. Дополнения и уточнения, а именно мои попытки разобраться в том, что было “нашептано свыше”, длились более полугода. Опять же я отвыкла “писать под диктовку”, поэтому надо было дать себе время на это состояние. Ведь первые мои стихи и романы “нашептывались мне” лет с 12ти.

По завершении института я долго игнорировала “идею писать новые мысли”. Но это все ностальгия, которой я посвящу отдельный рассказ.

Так вот. Возвращаясь к выше поставленному вопросу: “Что бы вы ответили, если бы вам предложили ключи от гармоничной жизни?”

Мне была предложена СИСТЕМА МИРОВОЗЗРЕНИЯ, которая помогает изменить к Лучшему жизнь каждого отдельного индивида в частности и социума в целом.

Это “давно забытое”, как и все хорошее, но перерожденное

(перепрошитое, судя по связи с новейшими технологиями и техниками НЛП) обустройство.

Как формула, которую “встраивают” в новый механизм, трансформируя его в лучшую версия себя, эта система “залечит” даже самые глубокие раны и будет отличной програм-

мой для процветания новой цивилизации нашей планеты.

В мире, утопающем в материализме и упивающемся болью, словно в зараженной почве невозможно взрастить культурное саморазвивающееся общество.

Что мы можем дать будущим поколениям, когда мысли людей забиты, ограничены. А тела людей зашлакованы, токсичны, а сердца полны горечи?

Тем не менее по незыблемым правилам Равновесия Вселенной, в противовес устоявшимся канонам на рубеже веков начали “пробуждаться” люди с новым типом мышления, чьи парадигмы сдвинуты.

Уже известный факт, что благодаря ускорению времени и развитию технологий произошел некий скачок в пространстве, приблизивший нас к большему числу вариантов ближайшего будущего.

Мыслеформы людей стали сильнее, проявление страхов и желаний в равной степени исполняются в кратчайшие сроки. Мы сами того не осознавая, играем словно дети в песочнице с инопланетными технологиями. (намек на масштаб, что не является отсылкой к научной фантастике – прим. автора)

Когда мир начинает работать “по-новому”, к нему нужна обновленная инструкция. И она уже имеется в разных интерпретациях. Здесь же собраны главные ключи – вернее всего одна “отмычка” от всех замков!

В прямом и переносном смысле. Осталось посмотреть на сами замки под другим углом. Стоят ли они вообще?

Это точка зрения подобна “Трансерфингу Реальности” и одновременно являясь его частью, ошеломляет меня своей простотой и универсальностью.

Что же такого мне было показано, отчего теперь я не могу спокойно спать?

... Представьте себе МИР, где проснувшись “поутру”, вы вдыхаете свежий горный воздух, а может и аромат полевых цветов или хвою. Кто-то ловит морской бриз, а кому-то “по душе” запах свежесваренного кофе... При этом вы чувствуете прилив сил, спокойно делаете гимнастику, растягиваясь под мелодичную музыку.

Параллельно узнаете мировые новости, просто настроившись “на волну” нужного потока (буквально подумав об этом – прим. автора).

Приступаете к работе, не сидя в душном офисе, а прогуливаясь со своей собакой или совершая утреннюю пробежку в ближайшем парке. Вокруг ухоженные здания, отсутствие автомобилей в привычном понимании.

Множество велосипедистов и скейтеров. Вы слышите птиц! Их трели не забивает городской шум заводов, поездов и гул машин.

Люди приветливы, в магазинах нет очередей и каждый занимается своим делом искренне, а не потому что “не хватает денег на проживание”. Утопия ли?

Может это какой-то непонятный новый общественный строй, доселе неизвестный политологам и философам?

Все гениальное как всегда просто.

И в этом моменте мне отчетливо пришла фраза: “Рука дающего всегда полна”.

Как? Каким образом мне использовать данное утверждение, даже закон?

И вообще, где я это слышала?

В детском мультфильме вряд ли, мое советское детство было лишено религии. Может во сне? А может когда-то давно моя бабушка поведала мне мудрость, переданную ее ба-



бушкой?

Однако как ни странно, я неосознанно делала так всю свою жизнь.

Может именно по этой причине я столь серьезно отнеслась к полученной информации и решилась на ее публикацию.

Так кто же такие “КРЕАТОРЫ РЕАЛЬНОСТИ”, что за ДАРЫ нам приготовила Вселенная и как добиться той жизни, которая мне была продемонстрирована?

Все оказалось очевидным и простым как в той самой фразе про “гениальное”.

ДАРЫ Вселенной оказывается повсюду.

Сама Земля, ее природа – она потрясает своим величием и красотой! Она умиротворяет...

Когда мне плохо, я начинаю задыхаться, я требую воздуха, пространства!

У вас так же? Будто задыхаясь от навалившихся проблем, от закрытого помещения, давящих стен... Мы бежим на улицу, интуитивно открываем окна и жадно ловим потоки холодного ветра в лицо!

Мы делаем вдох, затем глубокий выдох и кажется не может надышаться...

В моменте я чувствую себя спокойной, радостной и даже чуточку счастливой.

И все, что нужно было – воздух, чистый и ароматный.

Остается поблагодарить природу за этот ДАР.

За воду – реки, источники, родники.

За плоды деревьев и ягоды, грибы и коренья. Кстати, все это абсолютно бесплатно, заметьте.

Как же отблагодарить ту, которой ничего от нас не надо? Заботой.

Ситуация: “Моя хата с краю, ничего не знаю” уже давно не актуальна и является деструктивной для развивающегося общества.

Вселенная дала нам в дар все необходимое! От нас лишь требуется холить и лелеять этот грандиозный проект под названием “планета Земля”.

Снова остановлю свое повествование: тут не про “идеологию хиппи”, хотя мне очень близка их идея (прим. автора). И не только про природу, дабы предостеречь вас от мысли “закрывать книгу навсегда, здесь ничего революционного”.

Потому что Экология является лишь частью нашей жизни

(весьма увесистой частью), не затрагивая мысли, желания, страхи, цели и предназначение, а также тело и коммуникации в социуме.

Именно **ЗДЕСЬ** начинается все самое интересное.

## **ГЛАВА 0 ОБЩЕЕ ПОНИМАНИЕ ДАРОВ**

...Дары...

Что они значат для вас? Может это крупный подарок от близких или коллег? Или приятная мелочь от малознамого человека?

Для каждого из нас ДАР трактуется по-разному. Ведь ценности уникальны так же как и мы сами. А что если посмотреть на данное понятие с совершенно другой позиции?

Само слово ДАР подразумевает передачу нам чего-то ценного, важного в знак внимания и уважения.

И какой бы не был мотив, сам момент дарения означает нашу значимость. Мы учимся принимать подарки еще в младенчестве, не чувствуя вины и не задумываясь о контексте.

Да, очень важно уметь не только дарить, а еще и принимать ДАРЫ.

Прислушайтесь к себе, что вы ощущаете, когда вам дарят что-либо?

Внимание, заботу, любовь и более материальные блага?

Радуется ли вы? Чувствуете тревогу? Появляется ощущение, что вы теперь ДОЛЖНЫ?

Но вы ведь не заставляли другого (в случае если вы действительно не делали этого).

При любом раскладе ПОДАРОК – выбор другого человека.

И если он дарит от чистого сердца, просто чтобы сделать вас чуточку счастливее... почему бы вам не принять этот презент?

Все начинается с малого. Когда вы умеете принимать ДАРЫ с благодарностью, значит вы сможете точно так же ДАРИТЬ! Потому что у вас есть возможности.

Все, кто окружают нас: близкие или случайные незнакомцы – все они притянуты к нам по определенным причинам.

Вспомните: “Если тебе что-то дано, значит это тебе по силам”.

Или “Все, что нас не убивает, делает сильнее”.

И если с последней фразой можно поспорить, либо всту-

пить в длительную дискуссию ... то общий смысл данных народных мудростей понятен.

Это и есть те самые “ДАРЫ ВСЕЛЕННОЙ”.

Люди, наши таланты, возможности, эмоции, желания.

Кто мы без всего набора?

Попробуйте представить себя на один день хотя бы без одного звена?

Вряд ли это возможно, зато появляется множество сценариев для остросюжетных фильмов, стопроцентно. (прим. автора)

ДАРЫ же являются абсолютной НОРМОЙ для Вселенной. И она всегда справедлива, не потому что я так хочу (в защиту всех обездоленных и обиженных – прим. автора), а потому что существуют Законы Равновесия (о коих я буду упоминать еще множество раз в данной книге- прим. автора).

И это отнюдь не оценки за хорошее или плохое поведение: а ВЫБОР каждого, зачастую неосознанный – жить “во тьме” или “в знании”. Быть в позиции Страсти или Баланса.

Проще говоря Жертва всегда притянет Палача, пока не выберет иную роль. О том, как этого добиться и Стать Хозяином своей Жизни, в следующих главах.

# ГЛАВА 1 ЭМОЦИИ

...ЭМОЦИИ...

Человеку необходимы ЭМОЦИИ – без них мы просто роботы.

Игнорируя эмоции, мы сами закапываем себя в глубокую яму, вступая на путь разрушения и депрессии.

Проигнорировали раз, не сделали акцент на эмоции – второй раз... Вселенная решает: “Эмоции не нужны – значит не будет повода, значит все вас устраивает”.

Естественно, первое время, сама жизнь будет подкидывать вам, причем весьма настойчиво, различные источники эмоций абсолютно разного спектра. Не потому, что вы “плохой”, “заслужили” это или любая другая уничтожающая вас ересь.

Это лишь повод “раскачать”, а ситуации любого характера идут всегда от той частоты, на которой мы вибрируем. И как всегда “рвется там, где тонко”. Не уверены в себе, чего-то боитесь? Обязательно оттуда и “прилетит”.

Запомните!

Конечно, эмоции нужно контролировать, но нельзя отодвигать их на задний план. Они словно наша система безопасности.

Вступают на нашу защиту, как только мы начинаем чувствовать себя уязвимыми по совершенно разным причинам.

И чем более раздраженно мы реагируем, тем больше поводов задуматься, в чем наши проблемы? Где нет проработки, что оголено как нерв?

Когда малыш плачет, мама понимает: ему неуютно, некомфортно. Позже она учится различать малейшие интонации в плаче, понимая более точно послы своего чада.

Но развиваясь под общественным гнетом, мы вгоняем себя в рамки, причем постоянно. Нас учат контролировать эмоции, постоянно держа их в себе. Везде и всюду! БУКВАЛЬНО каждую минуту надо вести себя “по шаблону”, иначе не поймут, застыдят и в том же духе... Вопрос, по какому праву?

Плакать с младенчества не разрешается, выражать протест – тоже... Даже смеяться запрещено на людях! Что дальше? Жизнь без эмоций как в фильме “Эквилибриум”. Концовка там местами печальна, местами поучительна.

Результат в массах?

Самое серьезное психологическое заболевание XXI века, которое считается “душевной болью” и лечится медикаментозно – депрессия.

Словно “черная дыра”, образующаяся на месте концентрации забытых эмоций... Их становится так много, что однажды они пропадают.

Вернее человек устает бороться с ними, удерживая их внутри. Так рождается безразличие, затем апатия и там уже рукой подать до глубокой депрессии ...

Нужно ли вам это?

Игнорировать очевидное?

Но Вселенная не сдастся.

Вначале она дает подсказку: вы слышите схожие истории от незнакомых людей.. Не поняли? Хорошо, близкие постоянно говорят о том, на что необходимо обратить внимание! Буквально кричат – займись собой! Но вы снова игнорируете, считая их высказывания пустой тратой времени.

Тогда Вселенная решает: очевидно вы слишком заняты, нет возможности обратить на себя внимание... и решает дать вам такую возможность на физическом плане.

Бах, вы “сваливаетесь” с простудой, или воспаляется тот орган, в области которого находится концентрация ваших



нереализованных эмоций.

“Обрати на меня внимания”!

Нет, вы страдаете, обвиняете всех вокруг, что у вас рушатся планы, что вы зря тратите время. Т.е. лечение и оздоровление вашего собственного тела это “время впустую”.

А суета, гонка за деньгами, “забывание” семьи, близких и своих желаний – это норма. Так ли это? Болезнь – это уже звоночек, что не все в порядке.

И чем сильнее отказ от нежелательных эмоций, тем страшнее диагноз.

Вплоть до активации раковых клеток. Но почему-то современное общество до сих пор лечит только последствия, а не очаг, не источник заболевания. (Ох, как я с этим фактом согласна, особенно учитывая, что более 20 лет практикую техники “Рейки” – прим. автора)

Все начинается с наших эмоций, принятия их как ДАРА или отказа от них. И больше ничто не имеет значения. Все гениальное – ПРОСТО.

И если желания мы можем как-то сдерживать, то эмоции лучше выпускать наружу.

Потому что ЖЕЛАНИЯ чаще связаны с контактом. Ну-

жен ОБЪЕКТ желания. А значит нужны условия и какие-то обстоятельства. Особые обстоятельства.

В случае реализации эмоций, тоже существует раздражитель, но здесь происходит скорее реакция, которая скажет за вас красноречивее любого эксперта: готовы вы сейчас или нет?

И любой ответ имеет право на существование. Потому мы часто обманываемся, неверно истолковывая свои желания. Но эмоции никогда не врут как и язык тела. И кстати, тело, это тоже наш ДАР, только это уже другой раздел данной книги.

Продолжаем осознавать ЭМОЦИИ. Бороться с эмоциями сложно, да и не нужно. Вы лишь устанете и разозлитесь. Проще ПРИНЯТЬ их как ДАР – ведь именно они сигнализируют, нравится вам данная персона, событие, предмет, явление или нет!

То есть, готовы вы к этому психологически?

Эмоции – это основополагающий ДАР Вселенной. Без них мы дезориентированы как слепые новорожденные котята в огромном мире.

А чтобы научиться их выражать, не накапливая, необходимо начать их изливать: через слезы, через слова, если угодно – через брань и ругань (желательно в чистом поле).

Если не можете справиться с нахлынувшими эмоциями (касается негативно заряженных мыслей в состоянии Страсти – прим. автора) самостоятельно, обращайтесь к психологам, постепенно вы научитесь “снимать крышку” у вскипающего чайника, чтобы не пострадали близкие и ненароком “не обожгло” абсолютно чужих людей.

Напомню, что игнорирование собственных эмоций – плохая затея.

Чем больше вы будете молчать, боясь кого-то расстроить, либо используете другие варианты “умалчивания”, вы подвергаете свое либидо жесткому ограничению.

Вы обижаете собственное “Я”, казалось бы из лучших побуждений. Но нет ничего важнее вас. И надо уметь отстаивать свои границы, интересы, доносить мысли доступным языком и обладать основами дипломатии для выстраивания дальнейших отношений в обществе. Если нет навыка – учиться этому. Ведь учиться – никогда не поздно!

**СОСТОЯНИЯ КАК НАСТРОЕНИЯ ЗАВИСЯТ НЕ ТОЛЬКО ОТ НАШИХ МЫСЛЕЙ.**

**СОСТОЯНИЯ ЗАВИСЯТ ОТ НАШИХ ГОРМОНОВ.** (слово, вышедшее из ГАРМОНИЯ – состояние баланса, прим. автора).

То есть по факту, это все наша химия тела, где наиглавнейшую роль играют процессы в организме человека! Именно поэтому особое внимание стоит обращать на свое здоровье, питание и порядок жизни.

Хорошие новости заключаются в том, что на гормоны можно влиять посредством выравнивания своих мыслей. Соответственно, эмоции будут так же приходить в состояние баланса, вслед за телом.

#### **ПРАКТИКА:**

Если вы напряжены, нервы на пределе, тело близко к панике, нахлынула ярость, **СРОЧНО** необходимо **УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ!**

**РЕЗКО ЗАМРИТЕ, ЛУЧШЕ ПРИСЕСТЬ ИЛИ ПРИСЛОНИТЬСЯ К СТЕНКЕ.**

**СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ДЫХАНИЕМ И СЧИТАЙТЕ ГЛУБОКИЕ ВДОХИ, ВЫДОХИ, ПРЕДСТАВЛЯЯ, КАК КИСЛОРОД ТЕЧЕТ ПО ВАШИМ ВЕНАМ.**

**ПРОСЧИТАВ, ПРЕДСТАВЬТЕ КАК БЕЛЫЙ ТУМАН РАССЕИВАЕТСЯ И ПЕРЕД ВАМИ СТОИТ ПРЕДМЕТ ИЛИ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ЯВЛЯЕТСЯ ИСТОЧНИКОМ ВАШИХ ТРЕВОГ И ПЕРЕЖИВАНИЙ.**

**СПРОСИТЕ, ПОЧЕМУ ВЫ ТАК СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ? ОТВЕТ ПРИДЕТ ИЗ ВАШЕГО ПОДСОЗНАНИЯ, МНОГОЕ СТАНЕТ ПОНЯТНО.**

Обязательно запишите свои ощущения в Личный Дневник. Нет? Заведите, это необходимая часть работы над собой в данной книге.

## **ГЛАВА 2 ЖЕЛАНИЯ**

**...ЖЕЛАНИЯ...**

Желания – это еще один ДАР, который надо уметь “не только распознать”. Ведь здесь дела обстоят гораздо сложнее и запутаннее. Наши желания могут быть ассоциативными, опирающимися на различные рецепторы (как вкус, цвет, запах, ощущения и звуки – прим. автора).

Не просто так существует фраза “Истинные желания” – это скорее цель, добившись которой – мы получаем удовлетворение. Иногда мы раньше времени хотим чего-то не потому что НЕ ДОСТОЙНЫ. А лишь потому, что НЕ ГОТОВЫ.

Знаете задачку про ”миллион долларов”?

Все его ЖЕЛАЮТ, но мало кто знает, как его потратить. И вообще, ваши ли это желания или навязанные обществом, СМИ, селебрити, стереотипы?

К тому же надо понимать разницу между жизненными потребностями, как “питание, сон, питье и т.д.” и желаниями для собственного роста, для самоутверждения, для удовлетворения своих амбиций.

То есть у желаний тоже есть определенный рост, статусность.

Самым важным моментом на данном этапе необходимо считать ваши **ЗАСЛУГИ**

Многие определяют свои потребности неосознанно, незрело, имея большие аппетиты, но не имея желудка надлежащего размера.

Так происходит “перекос”. Человек еще не дошел на духовном уровне до чистоты помыслов, а уже требует “царского” отношения.

Но как мы знаем “Казаться – не значит БЫТЬ”. Поэтому в такой ситуации, при чрезмерной наглости и упорстве, такой персонаж любыми путями добивается своих амбициозных целей. Однако по Закону Равновесия, перекас в неравномерно потраченной энергии приводит к провалам, образованию “ям” в здоровье, отношениях и т.д. И по факту, выходит ситуация как в популярном зарубежном сериале 80х гг. прошлого века “Богатые тоже плачут”.

Бывают иные истории: когда персонаж наоборот слиш-

ком увлечен духовными практиками, забывает про необходимость заниматься “земными” делами, уходит в аскетизм или чрезмерно жертвует своим временем, деньгами, собой.

Это также переко́с, где происходит обесценивание самого важного, своей ЖИЗНИ!

А желание постоянно помогать другим, игнорируя собственные элементарные потребности “не заставляет себя долго ждать”. Лишь те, у кого есть рядом близкие – их поддержка, истинно ценящие и оберегающие таких “святых” людей, помогают продержаться как можно дольше.

При этом именно у таких сопереживающих, добрых людей чаще всего запускается процесс самоуничтожения – раковые клетки просыпаются и размножаются с огромной скоростью. Спасти в такой ситуации может только полная перезагрузка, проявленная в ЛЮБВИ К СЕБЕ! Ликвидация источников всевозможных видов стресса, очищение своего пространства, окружения.

Но все начинается с ЖЕЛАНИЯ ЖИТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ!

Никаких чужих желаний!

Полная концентрация на СВОИХ ощущениях, СВОИХ эмоциях и осознанное знакомство с самим (самой) СОБОЙ.

Так происходит исцеление. Осознание своих истинных желаний, мечтаний. Без страха, без колебаний. Многие убегают от гнетущей атмосферы... И правильно делают. Постоянно отражая окружение, которое, в свою очередь, зеркалило заболевшего, человек сам того не осознавая становится заложником своей же жизни! И эта жизнь превращается в рукотворный АД. Однако не многие решаются **ВСЕ БРОСИТЬ И СБЕЖАТЬ В МОНАСТЫРЬ** (в прямом смысле). Кто-то предпочитает **БОРОТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ**, тогда как достаточно начать **С ЧИСТОГО ЛИСТА** и избавиться от всех переживаний. Опять же, мы все по праву рождения **ОБЛАДАЕМ СВОБОДОЙ ВЫБОРА**.

## ВМЕСТО ПРАКТИКИ

Еще немного правил для реализации желаний:

- 

Желание как **ЦЕЛЬ** прекрасно, когда несет позитив или как минимум не будет мешать другим людям. Данное качество обычно считается уровнем экологичности. Для этого прописаны правила этики и морали, а также изданы законы. **ЭКОЛОГИЧНОСТЬ**.

-



Можно ли ускорить исполнение желания? Вопрос – стоит ли? Всему свое ВРЕМЯ.

•

Когда желание неясное, значит не будет мотива. Нет мотивации, нет и действий в сторону (движения) исполнения этого желания. К тому же многие настолько упиваются переживаниями от самого пути или томления по поводу желания, что у них не остается сил на действия. **КОНКРЕТИКА.**

•

Когда вы понимаете свои истинные желания, реализуете их и они приносят в вашу жизнь и жизнь окружающих радость, любовь, достаток, позитивные эмоции

**...ИСТИННЫЕ ЖЕЛАНИЯ.**

Тогда вы исполняете истинное **ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ.**

Легко сказать, отметить, да трудно найти **ТО САМОЕ!** Чтобы понять свои миссию, для выполнения которой вы пришли на этот Свет, не всякому дано сразу родиться с таким знанием. Многие ученые и философы возвели данный вопрос в “бесконечность”. При этом каждый отвечает на него по-своему.

И все же осознанный путь и постоянное развитие в итоге приведут вас к пониманию своего предназначения. Хотя

путь может быть неблизким.

Но в результате, вы улучшаете МИР вокруг себя, а значит Вселенная будет делать все, чтобы и дальше поощрять вас своими ДАРами. (Подробнее об этом читайте далее, – прим. автора).

Конечно, ДАРы на этом не заканчиваются.

Ранее я уже упоминала, что тело – также наш великий ДАР! И общаясь с ним непотребно, забывая о его основных потребностях, мы неосознанно отрекаемся от физической оболочки. Поэтому уметь заботиться о своем теле с самых ранних лет – прямая обязанность любого *homo sapiens*.

## **ГЛАВА 3 ТЕЛО**

...ТЕЛО...

**МОЖНО СРАВНИТЬ ЕГО С ХРАМОМ НАШИХ ЭМОЦИЙ!**

Все дано не просто так и при этом все ПРОСТО. Каждый орган имеет свою функцию, он значим и его работа важна не менее других органов. Да, риски увеличиваются, когда выходит “из строя” сердце, легкие, мозг! Но только отлаженная работа абсолютно всех органов дает нам возможность жить в гармонии с собой и дарить другим радость.

Можно также сравнить наше тело с автомобилем, водителем которого является наша ДУША. Это выражение не принадлежит мне, но очень красочно и точно описывает ЗНАЧИМОСТЬ здорового тела.

Мышцы даны, чтобы их качать, т.е. поддерживать в форме. Каждый орган в нашем теле имеет свое предназначение и он должен работать, чтобы мы смогли реализовывать свои мечты и творить свою реальность. А чтобы организм работал “как часы”, ему периодически требуется “генеральная уборка”, как минимум чистка сосудов, печени, почек.

Подумайте, как часто вы делаете уборку дома?

А ведь существуют те, кто не заботится о своих жилищах, разбирая углы в своем доме раз в 15-20 лет! Чаще именно эта группа людей точно так же относится и к своему телу. Могут ли те, кто не заботится о себе, своем теле и доме, по-настоящему заботиться о ком-то другом? Искренне, качественно, без потребности в поощрении? Вряд ли.

А потом как бы не делать “капитальный ремонт”!

Когда тело начинает “отказывать” под давлением сразу множества недугов, одновременно активированных в организме. И скорее всего бой будет тяжелым.

## Как услышать свое ТЕЛО?

Настроиться на него. Чтобы почувствовать свое тело, не обязательно надрываться каждый день в тренажерном зале. Конечно, все зависит от поставленных задач. Однако достаточно привить себе ежедневные здоровые привычки, которые обязательно положительно скажутся на вашем теле и настроении уже через неделю.

Помните зарядку в школе? Ничего сложного, ряд простых упражнений на все группы мышц.

Далее немного кардио (разогрев тела, поддержка сердечной мышцы, сжигание лишних калорий, разгон крови и прекрасное настроение): бег на открытом воздухе, бассейн хотя бы пару раз в неделю.

Растяжка (делает вас пластичными, гибкими, перестают болеть суставы).

Медитация (разгружает мозг, наполняет спокойствием).

Дыхательные практики (наполняют мозг и тело достаточным количеством кислорода, в обычной жизни мы дышим урывками и не в полную силу).

Водные процедуры (контрастный душ по утрам закаляет,

вечерняя ванна расслабляет, снимает напряжение в мышцах и стресс).

**ОСОБУЮ РОЛЬ В ЗАБОТЕ О СВОЕМ ТЕЛЕ СТОИТ ОТВЕСТИ К ПОНИМАНИЮ СВОЕГО ТИПА ПИТАНИЯ.** В этом вопросе есть два проверенных варианта: сдавать анализы и подбирать индивидуальную карту питания с диетологом, а также возможно просчитать свою Рейв Карту по Дизайну Человека (одно не исключает, а очень даже дополняет другое – прим. автора).

Метод проб и ошибок свойственен практически всем современным любителям ЗОЖ. И все же хуже, когда человек вообще не задумывается, **ЧТО** он берет к столу и **КАК** это готовит. **ГРАМОТНОЕ ПИТАНИЕ** составляет **НАИВАЖНЕЙШУЮ ЧАСТЬ ЧЕТКОЙ РАБОТЫ ОРГАНИЗМА В ЦЕЛОМ.** Как швейцарские часы (прим. автора)...

Почему я не предлагаю пройти полное обследование в клинике? Часто ли вы бежите в больницу как только чихаете, или поднимется температура?

Конечно, когда все очень плохо, человеку нужна колоссальная встряска, чтобы очнуться – наступают приступы, люди случайно узнают о серьезных заболеваниях. Именно тогда их фокус внимания, наконец, сдвигается в сторону здоровья и заботы о себе, чтобы элементарно **ВЫЖИТЬ!**

Но вскоре все возвращается “на круги своя”, стоит симптомам утихнуть.

Так был ли усвоен урок? У тех, кто потерял что-то во время болезни или кто прошел серьезное длительное лечение – у них появляется “шанс на новую жизнь”. А потом мы читаем о них в книгах и восхищаемся их историями в фильмах. Это очень сильный опыт, провоцирующий важные инсайты (внутренние озарения – прим. автора)!

**СТОИТ ЛИ ЖДАТЬ** подобные болезни, чтобы понять, что не так с вашей жизнью? Чтобы в вашем конкретном случае что-либо изменилось?

Может пора хотя бы попытаться начать жить по системе ЗОЖ, избавив себя от вредных привычек, превращающих вас в раба? Мелкими шажками пойти навстречу осознанному здоровому образу жизни. Который даст мощный сигнал Вселенной, что вам **НЕ ВСЕ РАВНО**.

Начать заниматься спортом и кардио-нагрузками, опять же следить за своим питанием и мыслями. В равной степени развиваться во всех областях. И продержаться с новыми привычками ровно 21 день. Именно столько требуется в среднем организму, чтобы успеть внедрить в себя новое на уровне рефлекса, бессознательного.

Не стоит забывать и про духовное здоровье. Чтобы настроиться на длительную работу и разбудить свой мозг, достаточно 15-20 минут медитаций или йоги с утренними лучами солнца.

## ПРАКТИКА

Чтобы настроиться рано утром на плодотворный день, достаточно сделать легкую практику-медитацию.

Расположитесь поудобнее.

Глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух, отслеживая его потоки внутренним взором с закрытыми глазами. Затем обратитесь внутренним взором к своему сердцу, оно словно начинает светиться как ваше личное солнце! Мысленно просканируйте свое тело, задав себе вопрос: какому органу требуется мое внимание?

Вы очень удивитесь, продолжая сканировать и освещая лучиками своего сердца все внутренности, тому, что тело САМО подаст сигналы! У вас может дернуться рука, нога, кольнет в бок и т.д. Именно туда направляйте луч из сердца и увеличивайте мощность, пока не почувствуете, что орган достаточно напитался и рад, что про него вспомнили!

Эта техника очень проста, и одновременно важна! Так как она помогает вспомнить про себя, дать тепла и заботы своему телу.

Позитивные изменения не заставят себя долго ждать.

В этот же день вы почувствуете прилив сил, все пойдет на лад и день окажется весьма продуктивным.

И здесь попрошу обратить внимание на фактор, которые многие почему-то редко замечают или попросту принимают как должное. То, на что считают – не могут повлиять. Придется их разочаровать. Далее речь пойдет про ваше окружение.

## **ГЛАВА 4 ОКРУЖЕНИЕ**

### **...ОКРУЖЕНИЕ...**

Оглянитесь вокруг. Кто вас окружает? Прямо здесь и сейчас?

Нравятся ли вам эти люди? Или может вы даже не обращаете на них внимания, утопая в болоте собственных проблем? А ведь окружение является отражением нашего к себе отношения! Чем выше (качественнее) вы себя оцениваете, тем интереснее и глубже люди вокруг вас. Вот, например, дети.



Я каждый раз поражаюсь их чистоте и мудрости, наблюдая за играющими детьми. Согласитесь – они никогда не будут играть с теми, кто им не нравится или не интересен. И поверьте, им абсолютно не важно, что “эта дочка тети Кати, мы дружили, она такая классная!” (прим. автора).

Дети естественны в своем выборе, этому нужно учиться у них.

К тому же любой ребенок будет всегда тянуться к своим кумирам (ребятам, обычно старшего возраста, которые приятно удивили). Дети стремятся дружить, подражать и перенимать опыт, навыки, поведение тех, кто их приятно впечатлил. Почему бы нам, взрослым, не поучиться этой искренности и непосредственности у “цветов жизни”? (прим. автора)

Как же нужно выбирать окружение?

Тщательно, но не злоупотреблять. Ведь каждый на нашем пути появляется не случайно! Это тоже ДАР Вселенной.

Помните про ОТРАЖЕНИЕ?

Любой человек, попавший в поле вашего зрения, был притянут именно вашей энергией, вашими желаниями и страхами. Кстати, энергия у биполярных явлений одна. Поэтому бояться как минимум нет смысла. Вселенная распознает саму силу мысли или заикленность. А не то, как вы к этому относитесь. А раз уж вы постоянно думаете о чем-то, актив-

но реагируя на это, Вселенная посылает “учителей” и “учеников” для баланса.

Не существует однобоких отношений. Есть и те, кто должен научиться, и те, кто учит. Часто эти роли меняются в процессе общения и связи. Нет, я не говорю и случайных прохожих, которые являются лишь призраками для вашего сознания. Не стоит всматриваться в лица, пытаться разгадать, кого вам “подкинет” Вселенная сегодня. Не утруждайте себя подобными занятиями (или утруждайте, если есть в наличии много времени).

Тем же, кто знает практику фокусировки, пора рассмотреть поближе людей, с которыми вы постоянно общаетесь, работаете и отдыхаете. С кем вы часто ходите по магазинам, сидите в кафе и болтаете по телефону.

Приятны ли они вам?

Или может вы испытываете дикую усталость после разговора с другом, родителями и т.д. И да, если нам под силу ограничить свое общение с друзьями, то с родней дела обстоят сложнее...

Кстати, забыли отметить, что именно ВАША ДУША выбирает будущее тело и обстоятельства, при которых ей будет проще научиться чему-то новому и развить необходимые

навыки, пережить определенный опыт. Так что винить кого-либо в своей семье, своем детстве **БЕССМЫСЛЕННО**.

Лучше подумайте, почему ваша душа выбрала таких -то родителей, такие ситуации и т.д. И что вы узнали и получили в итоге. Потому что чем быстрее вы это **ОСОЗНАЕТЕ** и **ПРОАНАЛИЗИРУЕТЕ**, сделав соответствующие выводы и признав, что **НЕЛЬЗЯ ПЕРЕПИСАТЬ ПРОШЛОЕ**, а надо жить **ДАЛЬШЕ**, концентрируясь на своем **НАСТОЯЩЕМ И МЕЧТАХ** как **ЦЕЛЯХ**. .. Тем скорее **ВЫ УВИДИТЕ ДАРЫ** от Вселенной.

Обратите внимание: если **ДРУЗЬЯ** и коллеги – это наши **ЗАСЛУГИ**, то **СЕМЬЯ** – это **ОТПРАВНЫЕ ДАННЫЕ**. Т.е. самые близкие – те люди, которые были даны нам при рождении как и наши тела, именно эти **ДАРЫ** надо понять и принять.

Вот почему так важно фундаментально наладить отношения и проработать свои обиды из детства с родителями.

## **ПРАКТИКА**

Здесь лучше всего дать упражнение, которое подготовит вашу реальность (и вас заодно- прим. автора) к разговору с близкими, расставив “все точки над И”. Потому что истинная ваша цель – это наладить отношения, в дипломатичной

форме выразив свои претензии в отношении другого близкого.

Ведь очень БОЛЬНО, когда самые близкие, тех, на кого ты опираешься и кому доверяешь, не слышат вас, делают непонятные поступки без объяснений, которые в результате сильно оскорбляют вас! Но проблема в том, что вы не говорите....

Это могло копиться годами или ваши мысли, которые вы давно боялись озвучить касательно вашей свободы, слов, поступков, ущемляющих или оскорбляющих вас. Сейчас же вы выросли и не понимаете, почему ваши близкие делали “так и так”. Спросите их прямо об этом, можно предварительно написать список.

Главная мысль: РОДНОЙ ЧЕЛОВЕК априори ЛЮБИТ И ПРИНИМАЕТ ВАС ТАКИМ, КАКОЙ ВЫ ЕСТЬ. Задача после всех этих вопросов и ситуаций, узнать где эта ЛЮБОВЬ скрывалась в тот момент. Не забывайте, что родители тоже люди, они могли ошибаться, но это не значит, что они могут игнорировать ваши чувства, не отвечая за свои поступки.

Чтобы все это переварить и осознать, достаточно:

- приготовить список ваших претензий с вашими выводами,
- зайти в медитативное состояние (через отслеживание

вашего дыхания, погрузиться в себя, представить плотный белый туман, он рассеивается, и вы стоите в поле, где в ряд сразу несколько близких ждут ваших слов),

•

и визуализируя любого родителя, сестру или брата и другого близкого высказать все в лицо, посмотреть на реакцию и простить.

•

выйти из медитации, поблагодарив ваше подсознание и Вселенную за помощь.

После данной практики, так как она очень серьезная, необходимо понять, хотите ли вы в реальности поговорить с этой родней? Желательно сделать это, можно в письменной форме, если вы не готовы к бурной реакции близкого.

Делайте акцент на том, что данную информацию вы даете, не чтобы оскорбить или усомниться в действиях этих людей, а чтобы разобраться в давно мучающих вас вопросах, которые огромным грузом вы таскаете с собой в течение многих лет.

Если же вам надо удостовериться лично в ответной реакции члена семьи, готовьтесь морально. Разговор может быть весьма острым, никто не любит признавать свои ошибки.

Важно, чтобы вы высказались и поведали о своих переживаниях и чувствах. Если это не будет оценено, тогда выдохните. Позже близкий осознается, поймет. Ваша задача была оставить все в прошлом и избавиться от переживаний.

Хуже, когда обстоятельства сложились таким образом, что кто-то из близких уже покинул физический мир, но ваша проработка все равно будет эффективной! Вы носите груз обид и недопонимания, обвиняя, в первую очередь, СЕБЯ! Данная постановка в корне неверна. У многих народов мира есть ритуалы прощения – это основа здорового отношения человека в жизни и его дальнейшем развитии.

Существует множество техник, и только определенная подойдет именно вам.

Когда вы почувствуете эту потребность в выстраивании и осознании своих истинных эмоций, придут и люди, и ситуации. Как ни крути: “А ларчик просто открывался”.

Ваша **НАСТОЯЩАЯ** полноценная жизнь, наполненная дарами Вселенной и возможностью пользоваться ими начнется только после полной балансировки внутренних потребностей: раскрытия и принятия своей личности, осознание желаний и целей, принятие тела, талантов и прожитого опыта. Принятие своего детства, людей, которые повлияли на ваш жизненный путь и формирование привычек и близ-

ких.... Общаться с которыми вы выбираете сами.

Еще одно правило Вселенной может повергнуть вас в ШОК. Однако на нем также необходимо заострить ваше внимание.

МАЯЧОК – все, что раздражает нас в других есть в нас самих, и либо мы это не приняли, либо мы это отрицаем.

Бесполезно отнекиваться! Это истинная правда. Слышали про такое: “В чужом глазе соринку замечает, а в своем – бревно не видит”?

Закон Отражения в работе.

Как только вы почувствовали агрессию в сторону оппонента, или вас задел чей-то поступок, значит лишь то, что вам НЕОБХОДИМО ПРОРАБОТАТЬ данную эмоцию! О чем сигнализирует ваше подсознание? Что вам не понравилось?

ПРАКТИКА

Здесь стоит задуматься и написать список тех, кто вас особо нервирует.

Или события, которые вас раздражают. Чтобы найти понимание и корень своих негативных эмоций, снова воспользуйтесь подсказками своего подсознания.

Очищение от стыда, вины, обиды, злости, ненависти, зависти и ревности должно произойти обязательно. Все вышеперечисленные эмоции сигнализируют о глубине тяжести вашего конфликта в определенной области.

Но начать следует с самых сильных переживаний. Если “рана свежа”, можно поработать с данной реакцией.

Расположитесь поудобнее.

Глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух, отслеживая его потоки внутренним взором с закрытыми глазами.

Затем представьте перед собой плотный туман и задайте себе вопрос: Что я не принимаю в СЕБЕ и хочу скрыть, что так сильно меня задело в .... (данном событии или поведении, словах другого человека)?

**Зачем Я ПРИТЯНУЛ ДАННУЮ СИТУАЦИЮ?**

Туман рассеется, вы окажетесь в комнате как переговорной, только перед вами будет не тот человек, который кажется вас обидел (на самом деле вскрыв пласт для вашей проработки – спасибо ему за это – прим. автора), а ваш двойник, будто смотрите в зеркало.

Задайте ему эти вопросы, он (она) либо ответит вам мысленно, либо в виде картинки, либо ответит, напишет на ли-



сте бумаги перед собой.

Запомните эти ответы, пробудитесь, заранее поблагодарив свое подсознание и Вселенную, и запишите всю информацию в блокнот.

С появлением новых аналогичных ситуаций, возвращайтесь к столу “переговоров” и обсуждайте это с собой. Весьма эффективно, согласитесь?

**И прежде чем перейти к новой главе, хотелось бы отметить:**

Есть аксиомы, которые остаются неизменными. У каждого человека своя роль, но по природе своей все ДОБРЫ И ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫ, чувствительны.

Можно долго рассуждать на тему: заложено это в человеке или нет, только природа и Вселенная все давно предопределили, КОД человека находится в его душе.

ЧТО свойственно всем людям, РОДУ человеческому, так это ПОСТОЯННОЕ СТРЕМЛЕНИЕ К ТВОРЕНИЮ, МЕТАМОРФОЗАМ.

## **ГЛАВА 5 ТВОРЕНИЕ (ПУТЬ ТВОРЦА)**

Потребность создавать КРАСОТУ вокруг себя подобно Создателю – это наивысший ДАР от Вселенной своим детям. И хотя правила игры меняются, игрушки становятся все

больше и мощнее, мы обрастаем делами, работой и все же в глубине души мы по-прежнему остаемся детьми. И принять своего внутреннего ребенка не всегда бывает легко.

**КАК ТРАНСФОРМИРУЕТСЯ МИР И ОКРУЖЕНИЕ, когда мы решаем СТАТЬ ХОЗЯИНАМИ СВОЕЙ ЖИЗНИ? Когда мы стремимся к приключениям, полным даров Вселенной?**

**КАРДИНАЛЬНО.**

Да, всему свое время и место. Но что теперь будет отличать ваши мысли и поступки от предыдущих? **ОСОЗНАННОСТЬ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ** за все, что в дальнейшем будет происходить, так это колоссальные изменения и потребности, люди, проекты, череда событий захлестнут вас волной успеха и радости. Чутко реагируя на все (запомните, именно **ВСЕ**, без разбора на страх или желание) ваши желания, Вселенная будет чаще и чаще подкидывать вам людей, способных помочь.

Эти **ДАРЫ** нужно оберегать, хвалить, холить и лелеять! И не в коем случае не раздражаться. Желаете или боитесь? **НЕ ВАЖНО!** Отныне вы взяли на себя ответственность за свою жизнь и все в ней происходящее. Как все осилить? По силам вашим да будет вам. И по талантам (мыслям), делам вашим воздастся вам.

Как еще говорится в одной песне?

“То, что не убивает, делает нас сильнее”.

Жизнь непредсказуема и многолика, и все потому – что она ТАКАЯ, КАКОЙ ВЫ ЕЕ ВИДИТЕ. И снова, все гениальное – просто! Однако человеку свойственно все всегда усложнять. Зачем? Разрешите себе, наконец, заниматься тем, что “греет душу”. Начинать углубляться в свое хобби, окружать себя единомышленниками, с которыми вам реально приятно общаться!

**ВЫ на ОДНОЙ ВОЛНЕ.**

Почувствуйте полноту жизни без сожалений, без сомнений, без борьбы и агрессии.

Считаете, это УТОПИЯ? Невозможно? Вполне, только надо стараться, развиваться, много развиваться, отвечать себе на неудобные вопросы и выстраивать отношения, порой по-новой.

Учиться расставаться и легко принимать, перестать осуждать и брать на себя лишнюю ответственность.

**САМЫЙ КОРОТКИЙ ПУТЬ К ОСОЗНАННОСТИ И ЖИЗНИ В ПРИКЛЮЧЕНИИ – ЭТО ПРИЗНАНИЕ В СЕБЕ “КРЕАТОРА”.** Реализуя свой потенциал, раскрывая таланты, каждый может не только разнообразить свои будни и

радовать близких проявлением творчества, красоты, любви! Прокачивая собственные таланты и соединяя их с навыками друг друга возможно РОЖДЕНИЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, РАСЦВЕТ ИСКУССТВА! И по-настоящему счастливая ЖИЗНЬ, ИСПОЛНЕННАЯ МЕЧТАНИЙ.

Как считывать эти сигналы, как расшифровывать?

Все, что БЫЛО – ОПЫТ (причем прекрасный, здесь о принятии своей истории). Умение читать знаки, подаваемые Вселенной. И, конечно, умение заботиться о ДАРах, которыми нас щедро осыпает Вселенная каждый божий день!

ИТАК: трансформация сознания или осознанное принятие Даров Вселенной.

Как? Здесь мы говорим о понятии ХОЛИСТИКА.

Холи́зм (от др.-греч. ὅλος «целый, цельный») в широком смысле – позиция в философии и науке по проблеме соотношения части и целого, исходящая из качественного своеобразия и приоритета целого по отношению к его частям.

Простым языком: “Все случайное – не случайно”! И для каждого индивидуума эти случайности уникальны и персональны.

Соответственно, принимать абсолютно все необходимо через призму и понимание вашей “точки сборки” (“Транс-

серфинг Реальности” Зеланда – прим. автора). Потому что именно после вашего намерения и манифестации начинают происходить поистине СТРАННЫЕ И НЕОБЪЯСНИМЫЕ СОБЫТИЯ.

Точнее вы начинаете их замечать.

Раньше вы может бы и прошли мимо, не уделив должного внимания вдруг столь притягательному человеку или определенной вывески на здании... Сейчас же вы ОТКРЫТЫ МИРУ, ЗНАНИЯМ, ЛЮДЯМ.

А значит восприимчивы, но недоверчивы; осмотрительны, но не подозрительны. Вы полны инициативы, все, что происходит вокруг, непонятным образом связано с вами, является ЗНАЧИМЫМ. Вы становитесь более ЩЕДРЫМ, ПОЗИТИВНЫМ, СПОКОЙНЫМ. В голову постоянно приходят гениальные мысли по работе, проектам, коллаборациям! Без напряжения, без мучений. ЛЕГКО!

Обстоятельства складываются для вас НАИЛУЧШИМ образом. Не мудрено. Вы же приняли РЕШЕНИЕ, произнесли манифест и теперь ГОТОВЫ чутко реагировать на абсолютно все изменения, включая окружение, звуки, слова, ощущения.

Ясно, что сидеть “сиднем” (ждуном – прим. автора) и

ждать ЧУДА в окно глупо. Надо действовать. Под лежащий камень вода не бежит!

РАЗНИЦА в том, что прежде вы НАДЕЯЛИСЬ: на себя, на людей, на Бога и т.д.

Сейчас же, после решения ПРИНЯТЬ ДАРы и услышать Вселенную, задача лишь ДОВЕРИТЬСЯ ей всецело! Как это работает в реальности?

Чтобы Вселенная отреагировала на вашу готовность активнее, необходимо быть не только внимательными, но и понять свои потребности. Если даже вы не знаете, что хотите, как кто-то другой может знать за вас? Когда первоочередные потребности удовлетворены (дом, питание, сон, труд), вы переходите на новый уровень СО СЛЕДУЮЩИМИ ЭТАПАМИ:

САМОРАЗВИТИЕ (ОБУЧЕНИЕ НОВЫМ ЗНАНИЯМ, НАВЫКАМ, ПРОФЕССИИ),

НАЛАЖИВАНИЕ КОНТАКТА С ОКРУЖЕНИЕМ (СЕМЬЯ, ДРУЗЬЯ, КОЛЛЕГИ),

РАСКРЫТИЕ ТАЛАНТОВ, ИХ МОНЕТИЗАЦИЯ,

И, НАКОНЕЦ, ОСОЗНАНИЕ СВОЕГО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ, ПОЛЬЗЫ ДЛЯ МИРА, ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ.

## ПРАКТИКА

Вспомните первую главу. Первый и основной ДАР, который невозможно игнорировать – это ЭМОЦИИ!

Поэтому самый простой и действенный способ услышать себя

– это составить список, прочувствовав свои потребности.

Например, вы недовольны своей фигурой, зарплатой и т.д.

Ваше тело не особо РАДО принимаемым претензиям.  
Результат “на лицо”, потому что.... продолжите сами.

Так и по другим пунктам. Прежде чем составлять список Желаний, примите то, ЧТО СЕЙЧАС вы пришли к НАСТОЯЩЕМУ САМИ. Осознайте это.

А затем запишите свои ПОТРЕБНОСТИ.

Прогресс в том, что когда “пациент осознает свой диагноз, это уже 50% успеха”!

Поэтому пока вас “грызут” мучения, чувство вины, обиды и другие эмоции, вытягивающие из вас все соки, будет сложно НАЧАТЬ РАЗВИВАТЬСЯ.

Саморазвитие же происходит только после ОСОЗНАНИЯ И ПРИНЯТИЯ своих талантов, навыков, умений тела, опыта и особенностей устройства вашего мозга.

Как стартовая площадка для запуска ракеты в космос.

Если не разведать заранее обстановку, окружение, влияние погоды, чтобы максимально учесть погрешности, то нет шансов на благополучный запуск вообще!

Кроме того, издревле существует ЗАКОН БАЛАНСА, применяемый на уровне физики: любая пустота стремится к самозаполнению.

То есть сама ПРИРОДА НЕ ТЕРПИТ ПУСТОТЫ. Соответственно, если к вам не приходит то, что вы хотите, значит в той области уже ЗАНЯТО.

Нельзя влить в заполненный графин чистую воду, и места нет, и вода чистой не останется. Графин надо опустошить, промыть, а затем влить чистую воду (заранее позаботившись о ее чистоте).

Хотите яркой новой жизни? Подготовьте площадку!

Многие эзотерики и успешные люди сходятся в одном утверждении:

“Очищение как организма, дома, так и мыслей делает нас ЗДОРОВЕЕ”.



В любой сфере жизни, чтобы повлиять на ситуацию и привлечь то, что вам хочется, нужно очистить территорию: это касается абсолютно всего!

Хотите новую работу, ищите идеального партнера?

Будьте готовы к тому, чтобы СТАТЬ идеальным! По всем пунктам.

Что происходит в тот момент, когда вас озаряет осознание, что **ВЫЖИВАНИЕ** это **НЕ ПОЛНОЦЕННАЯ ЖИЗНЬ**? Или что **ОКРУЖАЮЩЕЕ** вас **НЕ ТО, ЧТО ХОЧЕТСЯ**? Некоторые могут отметить и с ужасом понять: как я вообще до такого “докатился”? (прим. автора)

Неважно: хороший вы специалист или “не очень”, лентяй или трудоголик, с поддержкой друзей, семьи или одинокий человек... Без базовой идеи про “Дары Вселенной” и полном доверии к ней, вам ничего кардинально поменять не получится.

Конечно, каждый идет своим путем.

Развиваться физически, расти профессионально. Но жить вы все равно будете такой жизнью, которую выбрали и утвердили. Если даже сами того не понимаете, “плыть по течению” к хорошему не приведет. И неумение работать со страхами, непродуманное формирование желаний, а также хаотичное

использование ДАРов без последовательных этапов чревато грустными последствиями.

Ведь у Вселенной “нет чувства юмора”! О чем вы думаете или во что верите, то вам и приходит. По “вере вашей и будет вам”. Любые границы, мешающие вам в разных сферах, необходимо расширять.

## КАКИМ ОБРАЗОМ?

### ГЛАВА 6 САМОРАЗВИТИЕ

Первое, что надо запомнить: все в наших головах! Кардинальные изменения происходят только ПОСЛЕ принятия ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ НА СЕБЯ и жгучего желания УЛУЧШИТЬ ЕЕ.

СТАТЬ ХОЗЯИНОМ СВОЕЙ РЕАЛЬНОСТИ. ПИСАТЬ СВОЙ СЦЕНАРИЙ, ГДЕ ВЫ САМИ РЕШАЕТЕ, КАКУЮ РОЛЬ ИГРАТЬ.

## С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ?

С принятия очередной истины: мы все НЕ ИДЕАЛЬНЫ.

Ох уж эти перфекционисты! Сколько сил и времени они вкладывают в отшлифовывание своих навыков, будто зеркальный пол недостаточно зеркальный и блестящий... Они подняли планку идеальность настолько высоко,

что никогда до нее не дотянутся! Даже если будут вставать на цыпочки и тянутся так усердно, что спина заболит от боли и долгого напряжения.

И самое страшное в данном состоянии, что именно стремление к идеалу, яростное и жгучее, разрушает то хорошее, что человек имеет на данный момент.

Это стремление быть идеальным, все делать идеальным переносится на все и всех вокруг! Ощущение собственной незрелости и неуверенности отражается абсолютно на всех людях. Что в свою очередь отталкивает, в конце концов, даже самый близкий круг. Это провоцирует множество ссор, придирок, нервов и к результате – одиночество. Разве такой результат вы хотели увидеть?

Быть совершенным нереально и безумно скучно. Зато расти и наслаждаться своей реальностью, пользуясь ДАРАМИ ВСЕЛЕННОЙ – прекрасная и более здоровая альтернатива выживанию.

Конечно, принять факт, что все и все не идеальны в вашем понимании, сложно, но это не значит что ЕСТЕСТВЕННОСТЬ – не является ИДЕАЛЬНОЙ.

Стоит только присмотреться и поискать самые завораживающие места в природе, в искусстве, в шедеврах класси-

ков... Разве там все симметрично?

Нет! И снова НЕТ! Вся красота и совершенство именно в том, что у каждой сущности, у всего живого есть свои особенности. Именно они отличают и выделяют нас из общей толпы. Именно эти изъяны превращаются в шикарный козырь для любого, кто поймет и ОЦЕНИТ.

Вот тогда-то мир начинает играть разнообразными красками, делая каждое утро замечательным и необыкновенным. И именно в данный момент (запомните его, отметив красным в календаре, новая жизнь, как никак – прим. автора) ДАРЫ уже торопятся на всех порах именно к вам.

## ПРАКТИКА

Чтобы по-настоящему понять, что ваша неидеальность это не “конец света”, а очень даже выгодное положение дел, мы снова входим в состояние медитации.

Расположитесь поудобнее.

Глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух, отслеживая его потоки внутренним взором с закрытыми глазами. Затем представьте перед собой плотный туман и задайте себе вопрос:

**Что, если:**

(тут вставляйте все ваши недовольства своим телом, работой, семьей, домом, окружением, в чем вы считаете себя некомпетентным)

•

я останусь таким, какой есть и не буду переживать по этому поводу, (если, конечно, мы говорим про вещи и состояния, которые в реальности не приведут вас к болезни или летальному исходу).

•

моя семья будет со мной и мне придется принять тот факт, что каждый особенный?

•

мой начальник будет придираться и уволит меня...

Страшно только в начале. Но когда туман рассеется, вы окажетесь в ситуации, которая даст вам миллионы шансов на ЛУЧШУЮ ЖИЗНЬ, потому что вы наконец- то, отпустите свою критику и будете наслаждаться тем, что имеете и ценить это.

Поблагодарите Вселенную и ваше подсознание за труд и выходите из медитативного состояния.

Для закрепления практики рекомендую записать все увиденное на бумаге и при возникновении других страхов и неверия проработать и другие сомнения. Главное, всегда

помните – ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ.

А чтобы ДАРЫ быстрее пришли в вашу жизнь и наполнили ее, необходимо помочь. Показать Вселенной, ЧТО вы готовы принимать. Т.е. УСЛЫШАТЬ себя. Разобраться, что вам нравится делать, чем себя окружать, с кем проводить время и как, где жить и чем питаться.

Какие эмоции вы сдерживаете, как можете их выплеснуть?

Что вы делаете для своей МЕЧТЫ? Существует ли она вообще?

Обманываете ли себя или готовы встретиться со своими переживаниями, приняв себя?

Здесь вы можете смело использовать ДАР, полученный при рождении: ваши эмоции и чувства. От чего “кружится голова”, “мурашки бегут по телу” – ловите подсказки! Это и есть ВАШЕ.

Что вы умеете? Что знаете, чем интересовались всегда, даже когда отдыхали от учебы и работы? Обычно это ХОББИ, либо Любимое дело. Если вы уже в ряду счастливиц, кто занимается делом “по душе” и получает от него материальные блага, окружены единомышленниками – продолжайте реализовывать СВОЮ МЕЧТУ!

Однако особенно в нашей стране не принято любить то, на что тратишь большую часть своей жизни. Большинство людей ежедневно идут на работу (от слова “раб” – прим. автора ) словно на каторгу и прикрываются стабильностью, безопасностью, страхом осуждения “со стороны” и боязнью оступиться.

Это всего лишь ваше решение, притянутое для определенных целей, уроков.

И оно не обязано быть константой. Даже высокооплачиваемая должность требует: время, силы, нервы. Умеете с ними договариваться и находить ресурсы? Прекрасно.

В другом случае есть хорошее изречение: “Всякому имеющему да дано будет, а у неимеющего отнимется и то, что имеет”.

*Евангелие от Луки*

Нет, я не призываю желать чужого или быть ненасытным в материальных благах! Но постоянный рост, изобилие – это естественно. К тому же как вы будете помогать другим, когда у самих и того не будет?

Потому стремление ЖИТЬ качественно лучше, чем было, это абсолютно нормальное здоровое явление! К тому же, ко-

гда вы утверждаете, что вам ХВАТИТ – Вселенной ничего не остается как согласиться... Раз вы не хотите принимать ее ДАРы, то и дарить она перестает.

Но как тогда обратить на себя внимание Вселенной? Ответ очевиден – желать искренне и честно! Именно с этого момента начинаются чудеса...

## ПРАКТИКА

Для раскочки собственных желаний, сделайте небольшое упражнение.

Расположитесь поудобнее.

Глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух, отслеживая потоки воздуха внутренним взором с закрытыми глазами. Затем представьте перед собой плотный туман и задайте себе вопрос: КАКИЕ ЗНАНИЯ, НАВЫКИ, ПРОФЕССИИ Я ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ?

Не то, что поможет в развитии вашей карьеры... Нет, то, что именно вы давно хотели познать: иностранные языки, навыки скорочтения, кататься на роликах, играть на скрипке, лазать по скалам и т.д.

Туман рассеивается и перед вами ВЫ, точнее ВАШ ДВОЙНИК, который развивает данные навыки: посмотрите,



что он делает в течение дня как бы в ускоренной съемке. Запомните его эмоции и чувства, будто все это переживаете вы (хотя это итак вы -только глазами вашего подсознания).

Сделайте фото внутренним взором, туман рассеивается.

Поблагодарите Вселенную и ваше подсознание за труд и выходите из медитативного состояния.

А теперь СРОЧНО запишите все, что помните и можете добавить, если рука пишет сама. Делайте это по возможности ручкой в блокноте. Доказано, что только проводя мысли через перо, ручку и кисть человек принимает все написанное всерьез и дает себе команду.

## ГЛАВА 7 ТАЛАНТЫ

Все мы – дети Бога и ТВОРЦЫ по рождению.

Как любой родитель – Вселенная желает нам самого лучшего и всегда дает право выбора, обучая нас.

Что стоит сделать, в первую очередь?

Понять помимо ваших желаний, какие ТАЛАНТЫ вы имеете?

Именно эти данные определяют вектор дальнейшего развития и профориентирования.

Это ваш так называемый “первоначальный КАПИТАЛ

ДАРОВ”. Внешность и обстоятельства при рождении – ваша площадка для старта.

Что вы решите сделать с ними, только ваше дело. И с зависимости от уровня духовных и моральных ценностей, вы двигаетесь с заданной скоростью и встречаемыми препятствиями.

Тут необходимо безоговорочно принять свои таланты как то, что  $2+2$  в нашем мире есть 4. Или то, что нота “до” является первой в гамме.

На протяжении многих веков философы и историки мира неоднократно замечали, что степень интеллектуального развития человека напрямую зависит от степени комфорта среды, в которой он обитает.

В связи с этим фактом становится понятным и очевидным, что принадлежность к определенному социальному классу всегда подразумевала четкое разделение к различного рода учености. (Так лично я нашла ответ на вопрос: почему интеллигенция постоянно находится рядом с аристократией – прим.автора)

Отношение к жизни и творчеству как к процессу, напрямую зависит (как бы это примитивно не звучало- прим. автора) от материального благосостояния населения. И глупо

ждать восхищения от бездомного, когда показываешь ему очередной шедевр великого художника. Так же глупо подарить человеку духовному новомодный гаджет в надежде на достойную оценку вашего презента.

Становится очевидным, что истинные желания гуманизма не открываются нам, пока мы не сделаем свою жизнь комфортной и относительно стабильной. А значит не стоит оценивать или критиковать других за то, что цель их весьма приземленная, а разговоры постоянно о еде или вещах, или технике. Это совсем не означает, что люди стали циничней и меркантильней.

Стоит учитывать время, социальный строй, особенности культуры и множество других влияющих на быт и традиции факторов. К примеру, в России еще не привыкли к «свободе выбора»: большому ассортименту и полкам, ломящимся от товаров. После долгих лет дефицита вещей, а затем неожиданных денежных возможностей советское и постсоветское поколения изголодались по «заграничным игрушкам», деликатесам и брендовой модной одежде.

К сожалению, не все успевают за короткий срок насладиться всеми «благами» современной цивилизации. Кто-то тягивается, забывая про настоящие потребности души. Кому-то слишком долго приходится идти к получению желаемых вещей. И только единицы практически при рождении осознают место «материального мира» и свое предназначение.

ние в нем.

Отталкиваясь от принципа, что “все мы – дети Творца”, а значит Творцы “по рождению” мною было выделено 3 типа талантов. Которые очень редко существуют в чистом виде, часто смешиваясь между собой. При этом определенный тип является лидирующим.

•

Мульти таланты или «кладезь талантов», другие зовут их “сканеры”: в детстве создаются все условия для развития их талантов, все дается легко. Минус – слабая мотивация к дальнейшему саморазвитию, перепрыгивание с одного таланта на другой. Ключ к Изобилию: постоянное расширение и создание конкретных продуктов для продвижения.

•

“Комфортмисты”

: люди, чьи приоритеты в жизни основаны на безопасности и комфорте, случайно открывшие свои таланты и развивающие их как хобби. Чаще это руководители и предприниматели. Минус – нехватка времени и возможностей для самореализации. Ключ к Изобилию: через развитие хобби в качестве профессии в бизнесе.

•

Свободные художники или “алмазы неограниченные”, еще названные “дайверы”

: люди-фанатики своего дела, раскрыв в себе один талант, оттачивают его до совершенства, становясь Мастерами дела. Минус – могут творить, только полностью погрузившись в процесс творчества, обесценивают свою работу, мечтают быть одобренными. Ключ к Изобилию: Поверить в свои шедевры и достойно оценивать свой труд, рассказывая о себе.

Только разобравшись в своем наиболее выраженном типе, вы сможете двигаться дальше. А дальше – интереснее.

Вы накладываете свои ТАЛАНТЫ на свои ЖЕЛАНИЯ и смотрите, как первые могут повлиять на ваши МЕЧТЫ.

Зациклены только на материальном мире?

Значит вы изголодались по изначальным потребностям, надо НАСЫТИТЬСЯ!

Как наедитесь, появится пустота, ее заполняем интеллектуальной пищей (для ума). Когда вы начнете вникать в СУТЬ вещей, захотите вырасти профессионально, появится желание делиться с миром, ПОМОГАТЬ. Вы станете более щедрым, открытым.

*Это выход НА ДРУГОЙ УРОВЕНЬ (ни выше-ниже, ни плохо-хорошо – здесь нет места осуждению и сравнению), уровень, требующий еды духовной.*

Понятно, что в нашей РЕАЛЬНОСТИ все дается сразу, но у каждого свой сценарий, воспитание, семейные и национальные традиции. Невозможно удерживать баланс во всем.

И с тех пор, когда мы были детьми, “много воды утекло”, да и об осознанности говорят редко. Однако когда вы точно решаете, что ГОТОВЫ меняться в лучшую версию себя, то жизнь и правда становится Изобильной, красочной и увлекательной!

## ГЛАВА 8 ОЧИЩЕНИЕ

Пока вы будете реализовывать свои желания, рекомендую заняться очищением пространства и своего тела. Это тяжелее, чем может показаться, кроме тех, кто привык регулярно чиститься и медитировать. .. Да, здесь речь не о генеральной уборке в доме.

ОЧИЩЕНИЕ начинается с вас: пост, чистка основным органов (после консультации с лечащим врачом) чаем, травами, горькими соками.

Отказ от животных жиров, белого сахара, соли, дрожжей и крахмала. Всего того, что “кормит” грибки и бактерии внутри организма.

Существует множество методик по очищению, необходимо пробовать и выбирать свое, без насилия, без мучений.

Важно искать комфортные способы и делать все комплексно.

Таким образом, постепенно очищая себя “изнутри”, вы приступите с “расхламлению” своего пространства: дома, соцсетей, окружения.

Кажется, что и так “все хорошо”?

Правда, нет ничего лишнего?

Тогда представьте (я бы никогда никому такого не пожелала – прим. автора), что вам срочно надо покинуть квартиру! Дом рушится, пожар, потоп...

Что вы успеете захватить?

Ваша ЖИЗНЬ и жизнь всех вокруг ВАЖНЕЕ этих вещей!

Великое благо, остаться живыми и здоровыми вообще. При этом, то, что реально может помочь в дальнейшем поддержании вас это любые носители денежных средств (карты, наличные), ваши документы и теплая одежда с обувью (при наличии хоть какого-то времени- прим. автора).

Самое ценное, оно в МЕЛОЧАХ, в том, что сотрется в памяти, что нельзя будет восстановить или приобрести.

(Опять же, я не советую выкинуть абсолютно все! Существует множество полезной литературы по очищению дома, – прим. автора)

И все же это упражнение дает понять, что мы часто слишком много значения придаем вещам, чрезмерному комфорту и самому процессу покупок.

Как часто мы покупаем вещи, технику, игрушку ребенку, чтобы побаловать ... себя? А в результате заставляем дом, **ЗАСОРЯЯ** пространство все сильнее и сильнее.

Мы становимся **РАБАМИ**, заложниками своего же пространства.

Поменяйте сам подход. Начните осознавать, что **ПОКУПКИ** – это не только радость, это еще **ИНВЕСТИЦИЯ**, которая должна работать на вас: вызывать постоянный позитив, делать жизнь легче, лучше, комфортнее, быть незаменимой.

## ПРАКТИКА

Еще один прекрасный осознанный подход – это искусство благоустройства дома Фен-Шуй. Изучение данной техники работы с помещением дает потрясающие результаты, особенно если помнить, что и где находится. Уменьшение количества вещей и их структуризация – хорошая практика как для мозга, так и ваших осознаний.

Например, избавляясь от предметов, которые не имеют практического применения и к которым вы не прикасались



несколько лет, вы понимаете, чем интересуетесь по-настоящему и даете МЕСТО новым возможностям.

Если вы не готовы сразу же расстаться с чем-то, отложите в коробку, дав себе обещание данную коробку разобрать через месяц, два.

Огромный ПЛЮС – это свободное прохождение энергии Ци (энергии Вселенной- прим. автора) в тех местах, где раньше не было и шанса ей побывать.

А значит в этой области дома по карте Багуа у вас произойдут ОБНОВЛЕНИЯ!

Если вещь довольно новая, либо нераспечатанная, поймите – что МЕШАЕТ ей пользоваться и либо учитесь пользоваться, либо перепродайте.

Почему не желательно “передаривать”?

Люди во время акта дарения испытывали радость и хотели вас отблагодарить. Эта энергия была вам полезна и нужна. Значит даже если вам не нужен конкретно данный ПОДАРОК, то энергия была получена. И по Закону Баланса, эту энергию необходимо оставить у себя.

Продавая вещь, вы разменяете подарок на равноценную для себя сумму денег. И продолжаете получать ПОЛЬЗУ от подарка. А “передаривая” – вы лишь избавляетесь от ненужного, отдавая энергию другому человеку.

Чем заменить то, что сломалось и не подлежит починке?  
Есть множество вариантов.

## ИНВЕСТИРУЙТЕ:

- 

В то, что является ценностью в историческом плане – раритет, винтаж;

- 

В то, что будет оценено позже – ограниченные коллекции (от пробок, игрушек до редких экземпляров книг) – произведения искусства малоизвестных художников и т.д.;

- 

В национальные традиционные мотивы: музыкальные инструменты, ручную работу по ткани, узорам и т.д.;

- 

В практичные вещи, гаджеты, качественные предметы быта, улучшающие здоровье и вашу жизнь, без вреда для экологии;

- 

В то, от чего “душа трепещет”  
, поделки детей и другие символические предметы.

Разница между тем, что вы набирали ранее и что будете выпускать в свою жизнь сейчас – очевидна. Это осознанность и явная симпатия. В дальнейшем все, что появится в вашей семье, станет ее неразрывной частью. Частью, дарящей уют и характер вашему очагу.

Пройдет немного времени, прежде чем вы заметите изменения и они будут ощутимы. Просто примите их с БЛАГОДАРНОСТЬЮ!

И продолжайте чистку, переходя на уровень коммуникации.

Сколько лишних слов мы используем в привычном общении, не контролируя собственную речь? Сколько минут тратим, болтая по телефону о пустом и негативном, настраиваясь на НИЗКИЕ вибрации? А может что и хуже. Обсуждая проблемы чужих людей, сплетничая, осуждая их?

Не приятнее ли говорить о позитивном? То же касается и словесного мусора.

Для “красивого словца” есть прекрасные жанровые аналогии, их существует множество множеств... И не надо забывать про “великий и могучий” русский язык! А слова-паразиты? Они словно затычки в красивой речи; пиявки, прилипшие к вашему языку. Хотя настоящие пиявки приносят

**ПОЛЬЗУ**, то здесь слова-паразиты лишь прикрывают неточность мысли или нехватку слова.

Как разнообразить свой язык?

Больше читать, больше читать классиков. Больше смотреть интервью с профессорами, чьи исследования вам интересны и экспертами в своем деле.

Смотреть научные фильмы и кинокартины об искусстве. И забыть про традиционные программы на ТВ.

Постоянно развиваться, изучать свои интересы через интернет, намекая Вселенной про свои желания. Тут снова подключаются различные силы, формируется ваша реальность и начинают происходить казалось бы необъяснимые ЧУДЕСА.

Вас будут приглашать в новые группы по интересам, не спешите отказываться!

Адаптивная умная реклама будет всплывать на вашем горизонте и звать на различные марафоны, вебинары и бесплатные мастер-классы. Почему нет?

Ведь зачем-то эти варианты пришли в вашу жизнь? Будьте внимательны и **ОТКРЫТЫ**.

Если в течение недели, двух вас перестала **ВДОХНОВЛЯТЬ** сама идея этих групп или вы устали от уведомлений,

всегда можно отписаться. Значит еще не время. Если в дальнейшем тема снова станет для вас привлекательной, нужные люди сами постучаться в ваши аккаунты.

Главное, отслеживайте и периодически “чистите” свои группы, почту и сообщения. Иначе рискуете проглядеть письмо “счастья”. Стоит предупредить еще об одном важном моменте. Зачастую весьма болезненным и тягостным.

Об этом нельзя молчать. Именно в период ОБНОВЛЕНИЯ могут быть ПОТЕРИ. И в случае вашего провала (остановки), трансформация “зависнет” ...

В ожидании, когда вы снова сосредоточитесь и скамандуете, что ГОТОВЫ.

ДАЛЕЕ речь пойдет о уже упомянутом Законе ОТРАЖЕНИЯ.

## ГЛАВА 9 ОТРАЖЕНИЕ

Часто мы привыкаем к определенным ТИПАМ отношений, особенно с теми, кто контактирует с нами в течение долгих лет, десятилетий. И такие СВЯЗИ рвать гораздо сложнее. Представьте веревку, каждый жгутик которой это воспоминание, связанное с этим человеком. Чем памятных событий больше, тем веревка толще.

И когда наступает МОМЕНТ, что в новой вашей реальности этому человеку нет места, придется веревку рубить топором. Вселенная все сделает сама. Страшно? Не сможете отпустить, тогда опасения и переживания смутят Вселенную. Необходимо полное ДОВЕРИЕ.

Старые неразвивающиеся связи рвутся именно потому, что резонируют с вашими новыми желаниями! Старый друг вдруг обиделся на вас и не пришел на важное мероприятие? Хороший повод. Ведь это его проблемы, что он обиделся. Кроме ситуаций, когда были реальные причины.

В любом случае мы сходимся и расходимся с друзьями, коллегами как “море корабли”, потому что МОРЕ ОБЩЕЕ. Т.е. если бы вам не нужен был этот человек, он бы вам и не попался. Здесь не про корысть. А все про тот же Закон Баланса и фокусировку.

Когда нам нужна ПОМОЩЬ, всегда найдется – кто готов ее дать. Ни больше, ни меньше. И снова ОСОЗНАННОСТЬ – это ваша точка обзора, с которой все становится ясным и четким. На любой запрос “в небеса” вы получаете конкретный ответ. Не путать с рабством и “судьбой”. Ничего не предопределено, пока не будет ваших желаний.

Ваши ТАЛАНТЫ будут проявлены.

Вопрос: через силу, по нужде, неосознанно или все же по вашему усмотрению?

Состояние приобретается после очищения, во время **ТРАНСФОРМАЦИИ** при дальнейшем позитивном мышлении в потоке гармонии со Вселенной.

Периодически в вашем окружении будут **ИСЧЕЗАТЬ** казалось бы самые верные и близкие. Не цепляйтесь, отпустите. “Ваше” вернется, преобразованным и на одной с вами **ЧАСТОТЕ**. Поддерживайте связь, если на расстоянии, но только когда чувствуете потребность. Не навязывайтесь. Разрешайте появляться в своей новой реальности новым знакомым, осознанным – по интересам.

Потому что те, кто был с вами в “старой” жизни, **ОБУЧИЛИ** вас. С ними вы получали ответ на устаревшие установки, необходимые для выживания.

Сейчас же в вашу жизнь приходят и проявляются только нужные для **НОВОЙ ЖИЗНИ** люди, которые будут всячески способствовать исполнению ваших желаний и достижений, как и вы – их.

Помните об этом!

В **НОВОМ** осознанном состоянии гармонии, открытых эмоций, баланса, тяжело сбиться с намеченного пути. Однако если только **БРАТЬ**, забывая **ОТДАВАТЬ** – это карается

сильнее. Рискуете потерять БОЛЬШЕ. Ведь вы уже знаете главные правила ДАРов Вселенной и нарушаете их.

## ПРАКТИКА

В данной главе хочется поделиться потрясающим упражнением, которое уже используют многие специалисты из области психоанализа и НЛП технологий. Но от этого оно становится еще лучше. Может раньше вы делали его неосознанно, витая в облаках или мечтая о своем будущем. Теперь же попробуйте сделать его абсолютно ОСОЗНАННО, поработав со своим внутренним я.

Медитация называется “Мой идеальный день”.

Расположитесь поудобнее.

Глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух, отслеживая его потоки внутренним взором с закрытыми глазами.

Затем представьте перед собой плотный туман, он постепенно развеялся и перед вами ваш идеальный день.

Представьте во всех красках, КАК и ГДЕ вы пробуждаетесь, оформление комнаты, что вы чувствуете, кто находится рядом?

Что вы делаете первым делом? Какой вид из вашего окна или террасы?

Как вы выглядите, посмотрев на себя в зеркало и чем особенно восхищены, глядя на себя?

Чем вы завтракаете и с кем общаетесь? Какой ваш гра-



фик?

Промотайте целый насыщенный полный впечатлений день своей идеальной жизни и притормозите на встрече заката солнца.

С кем и где вы провожаете уходящий день? Какие эмоции вы испытываете?

Затем все снова стягивает туман, и вы постепенно открываете глаза, помня каждое мгновенье.

Поблагодарите Вселенную и свое я за возможность взглянуть туда, куда вы готовы стремиться уже сейчас!

Теперь у вас есть видение своей **НОВОЙ ЖИЗНИ!** ПОРА отправляться в путь!

## ГЛАВА 10 ПОСЛЕДСТВИЯ Об ОТВЕТСТВЕННОСТИ.

Как в профессиональном спорте: борцов строго карают за драку. Так и здесь – “Знаешь основные **ЗАКОНЫ** новой реальности, соблюдай!”

Это же касается и **ЧИСТОТЫ** мыслей.

Когда человек не верит в **СИЛУ СЛОВА**, то его злые крики не особо вредят здоровью окружающих, но определенно влияют на физическое состояние самого человека. Когда же практикующий **КРЕАТОР**, познавший силу слова и мыслеформу, осознанно обронил даже глупую **НЕГАТИВ-**

НУЮ фразу – беда будет подобна “сломанной руке”. Хотя, конечно, же потом все можно исправить ПОЗИТИВНЫМ мышлением, однако ВРЕД уже будет нанесен.

Что может произойти страшного? По факту – ничего слишком серьезного, на первый взгляд. Однако вас может “накрыть” простудное заболевание, либо нечаянно потеряете что-то или вас “подставят”. Потери будут, скорее физического плана. Потому многие и не доходят сразу до ТРАНС-ФОРМАЦИИ, остановившись на полпути (“подвися” на детских травмах и не желая расставаться с ними- прим. автора).

Потому что все НОВОЕ – это НЕИЗВЕДАННОЕ, а значит заранее СТРАШНОЕ. И даже то, что “тормозит” ваше развитие, любая вредная привычка кажется в тот момент милее, чем непонятно что “за горизонтом”. Да- да! Можно НЕ хотеть разлучаться с тем, что когда-то случилось плохого по разным причинам. Хорошая новость: это преодолевается благодаря осознанию и проработке.

Гораздо сложнее ПРИЗНАТЬ проблему, принять ее, простить и отпустить, чем годами не обращать на нее внимание.

Осознанное же становление на ПУТЬ ТВОРЦА – создания своей реальности – возможность гигантского СКАЧКА

для души и качественного перехода на новый уровень вашей жизни. Где здоровье на всех уровнях зависит от баланса питания, сна, режима вообще и физических нагрузок. Где эмоциональная составляющая соблюдается всей семьей, в окружении любви и заботы.

Все проблемы – задачи, которые решаются сообща.

Где желание жить – ни где придется, а где хочется. Где нет стереотипов и ограничений из-за пола, возраста, цвета кожи и разреза глаз, а также социального статуса. Где каждый человек занимается своим делом с любовью и не перерабатывает из-за нехватки на пропитание семьи. Считаете – это утопия?

Совершенно ясно и четко видно: 21 век – время прогресса, эра Водолея, изобретателя, вечно молодого и творческого, помогает нам услышать Вселенную. И многие пробуждаются, начинают видеть, Вселенная же всегда нас слышала. Всего лишь ждала, что мы пожелаем. И по мере каждого, воздается.

ПУТЬ, каким бы он ни был, он ваш, когда вы идете по нему. Потому что вы его выбрали. Да, да! Вас не могут заставить, пока вы в это не поверите и пойдете, куда скажут. Вам не могут внушить, пока вы не дадите “добро” на данное

внушение. Здесь нет Слабых духом и сильных верой. Каждые три секунды мы выбираем: о чем думать, что делать, куда идти. Многие жалуются, что у них нет выбора. СТОП!

Мы рождены в “свободной воле”. Однако по разным причинам не знаем об этом или забываем! Так что в следующий раз, когда вам что-то предложат, поймите и зафиксируйте первую мысль. Она и есть то самое решение, которое сейчас вам необходимо. Через час она может перестать быть для вас актуальной. Срок годности завершится. Потому что ВЫ уже будете другими.

В одну реку нельзя войти дважды! Это 100% утверждение. Минуту назад вы даже физически были другими. Ведь наш организм постоянно меняется, клетку делятся, кровь циркулирует по венам. Происходит тысяча химических процессов. Тогда почему же люди думают, что в их жизни нет изменений? Они их не видят, вернее НЕ ОСОЗНАЮТ.

Ежесекундно в нашей голове проносится множество мыслей, появляются и угасают нейронные связи. И этот процесс происходит вне зависимости от того, верим мы (видим его) или нет. Так что хватит возвращаться в прошлое и думать, а как бы я поступил, что бы я сделал или сказал?

Выбор сделан, принимайте, каждые три секунды, Карл!

Вновь возвращаясь к осознанному выбору “креатора”, происходят колоссальные перемены, и вам уже не захочется жить иначе. Не только в связи с биологическими изменениями.

Вы осознали, что ВСЕ ВОКРУГ – это результат ваших мыслей, действий, людей, которых вы впустили в свое окружение. Что означает, сделайте вы обратную перемотку, вряд ли вы будете спокойно наблюдать текучесть реки по имени Жизнь, вы обязательно начнете в нее вмешиваться.

Вселенная будет продолжать толкать вас в сторону осознанности, в зависимости от вашего понимания либо мягко, либо очень жестко.

Подкидывать ситуации, людей в помощь или “закручивать гайки”, пока вы не сорветесь! Нет, не надо сдаваться, будь, что будет – это безответственно!

Надо собраться!

**ПРОПИСАТЬ, ВСПОМНИВ** свой список истинных желаний и пойти навстречу мечте! Что может быть проще? Поэтому мы возвращаемся к “колесу жизни” или ЗАКОНУ БАЛАНСА.

**ЧТОБЫ ИДТИ ПО СВОЕМУ ПУТИ, НУЖНО ОТЛИЧИТЬ ЗЕРНА ОТ ПЛЕВЕЛ.**

Случалось ли вам начинать дружбу с человеком, который занятным, ярким, близким по духу? А затем вы вдруг понимаете, что дальше оболочки ничего нет? И оказывается уже не так близок вам этот человек “по духу”?

Может для кого-то это тайна, которую я открою. Здесь вы снова выбираете. БЫТЬ, А НЕ КАЗАТЬСЯ. Раз подобные люди притянулись, значит, вы скрываете истинного себя, не плохого или хорошего. А свои истинные потребности, и они не отражаются в вашем окружении. НО это ПОКА.

Что вас раздражает в этом человеке? Черты характера? Его внешность? Поведение? Все это ПРО ВАС. Вы либо не принимаете это в себе, либо подсознательно хотите быть таким, делать так. Копайте глубже, не поддавайтесь эмоциям. Нормальное отношение к человеку, который вас не “зеркалит”, это баланс или равнодушие, спокойствие другими словами.

Правильно не убегать от проблемы, не игнорировать ее. Выяснять, что не устраивает, что раздражает. Когда есть намерение что-то исправить, поступить хорошо, тогда задача сама собой разрешается.

Это работает. Пробуждайтесь и осознавайте! Любое общение есть обучение вашей души. Соответственно не быва-

ет ПЛОХИХ людей или отношений. Бывают неподходящие вам или заставляющие развиваться.

Случаются лишь истории, где всегда ХОЗЯИНОМ ЖИЗНИ являетесь вы сами.

Что дальше? Допустим, вы готовы взять все в свои руки. Необходимо избежать другой крайности. Все контролировать, надеясь только на себя.

“Хочешь насмешить Бога – расскажи ему о своих планах”. Слышали?

Да, здорово, что вы очистились, ОСОЗНАЛИ, ЧТО ЖЕЛАЕТЕ по сердцу делаете активные шаги по их реализации! Но! Чем сильнее вы стараетесь, подключая переживания, тем больше сопротивления получаете!

Как же так?

Ведь все делается усердно, с желанием! Возвращаемся к нескольким планам бытия. Физическая оболочка (план) всегда немного отстает от плана ментального (духовного)! Чем можно ускорить процесс?

**НА ЭТОМ ЭТАПЕ НАДО УЧИТЬСЯ ОТПУСКАТЬ.**

**ГЛАВА 11 ДЕЙСТВИЕ**

Перестать циклиться, постоянно думать об этом.

Смысл в том, чтобы не думать как этого добиться, переживать как без этого плохо. А в том, чтобы прожить и забыть.

Техника первая или “погружение в желаемое”!

Данная техника многократно дается многими тренерами и мастерами различных практик, только не всегда она срабатывает. Например, в случае, когда данные желания не являются для вас истинными, а навязаны обществом, родителями, кем-то из вашего детства. Это можно выяснить, выписав на бумагу, кто мог желать ВАШИ ЖЕЛАНИЯ, когда вы были маленькими, подростками. Насколько данные желания являются ВАШИМИ?

Для тех, кому сложно представлять, описывать. Кто привык все анализировать и взвешивать есть вариант.

Техника вторая или “отрицание”.

Когда вы думаете о своем истинном желании и понимаете: **ОНО НЕ ПРОИЗОЙДЕТ НИКОГДА.**

Да, было бы здорово, было бы замечательно, но нет. Забыть и выбросить.

Что наихудшего может произойти, если этого не будет?

Все останется по-прежнему?



Никаких надежд. Надежды это ОЖИДАНИЕ.

Не надо ждать, надо каждый день действовать. Потому что уже будет по-другому. Пускай вы не дойдете быстро до своей мечты, вы будете к ней идти и верить. Вера это принятие замысла Вселенной и доверие ей. Без веры ждут сильнейшие разочарования. Фокус внимания нужно постоянно удерживать на “лучшей версии себя”. И это правда сложно.

**ДЕЙСТВУЙ. ЖДАТЬ – НЕТ ВРЕМЕНИ.** Что остается делать, когда мысли осознаны, привычки сформированы, преград нет. а волшебство повсюду?

**СОЗДАТЬ ЭНЕРГИЮ ДЕЙСТВИЯ...** Чтобы покатить колесо, его надо подтолкнуть! Так и в нашем случае: просто действуй. Как? Логически.

Ведь мозг обладает колоссальными возможностями и ресурсами, о которых мы только предполагаем. И все, что надо – это действовать. Нет, не суетиться, бегать кругами, сотрясая воздух. Необходимо сделать шаг по пути к вашей цели!

Естественно у вас должен быть план.

Но пожалуй самый важный момент для креатора это креативить.

Даже если это интересно только вам – найдите единомышленников!

Публика подтянется сама. Потому что ощущая как и что

пройдет уже сейчас, вы создаете свою мечту **ЗДЕСЬ** и **СЕЙ-ЧАС**.

Существуют разные техники воздействия на свое подсознание. Как через духовные практики, так и через простые упражнения можно впустить в свою жизнь **ЧУДЕСА** в привычном нам понимании. Конечно, чем больше вы будете включать осознанных практик в свою жизнь, тем быстрее вы добьетесь качественных достижений.

И все же путь **КРЕАТОРА – ЭТО МОЙ ПУТЬ**, который лично я прохожу всю свою сознательную реальность. Используя и развивая свой главный ресурс – **ТАЛАНТЫ**, я постоянно открываю все новые и новые возможности для своего дела, черпая вдохновение в творчестве.

Каждый раз, теряя ориентиры или заходя в тупик в каких-либо областях, я вновь и вновь обращаюсь к **ТВОРЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ**. Подключая свои навыки и знания, я расширяюсь и продолжаю находить осознанных людей, желающих раскрывать свои таланты как и я.

**ПУТЬ ТВОРЦА, КРЕАТОРА** один, а вариантов развития **МНОЖЕСТВО!**

Но когда вы вступаете на этот путь, все остальное будет неистовать. Не мудрено, ведь вы начинаете резонировать с

той частотой, которая годами была вокруг вас – это и есть проверка. Бойтесь потерять то, что вокруг вас?

Значит вы еще не готовы к росту, соответственно и улучшению своей жизни в целом.

## ГЛАВА 12 СТРАХИ

Есть еще одно правило: СТРАХИ сдерживают вас. Когда-то они защищали вас, но со временем осознаний и вашего роста, многие страхи задерживают развитие.

Один из “базовых”, данных при рождении – страх ОДИНОЧЕСТВА.

Он является самым необходимым для младенца, чтобы выжить. В подростковичестве этот страх также играет значимую роль, в стремлении ребенка объединиться в группы, научиться жить в социуме. Но именно данный страх мешает стать взрослым, ответственным за свою жизнь.

Так как зависимость от других людей, семьи лишь мешает.

Осознанные отношения не строятся на страхах, они основаны на доверии и любви. Все мы рождены СВОБОДНЫМИ. И настоящая любовь, свобода не по принуждению, а по сердцу.

Быть свободным, значит не бояться высказывать свое мнение (проявляя уважение к другим), значит не бояться расставаний. Потому что близкие любят нас просто потому что мы есть. Поэтому никто никому ничего не должен!

Нет, здесь не про равнодушие, здесь про доверие и заботу. Очень много протестов происходит именно на этом этапе. Когда же вы развяжете все узлы и расстанетесь абсолютно со всеми, останется самый главный человек, ради которого стоит жить – ЭТО ВЫ САМИ!

Важно помнить, мы рождаемся и умираем в одиночестве. Так что давайте уже закроем тему про “должен”. Другой вопрос “Хочу”. Когда вы рядом с человеком, потому что хотите, а не потому что зависите, нуждаетесь, цепляетесь по определенным причинам (деньги, общение, тепло, внимание), нужно подчеркнуть..Тогда это ЦЕННО!

Когда вы осознанно выбираете себе коллег, друзей, когда общаетесь с родными по желанию – тогда вы живете свободно! И если вы работаете каждый день, проклиная все, вас ничего не радует и держит только слово “стабильность”, то вам срочно нужен план Б,В и Г.

Список необходимо постоянно пополнять! Не обязательно сразу бросать все, но стоит пересмотреть свое окружение

и свои ежедневные привычки. Есть ли в них ваш выбор? Есть ли в ваших действиях то, что вы реально хотите делать? Или это навязанные когда-то стереотипы?

Итак, путь ТВОРЦА невозможен без основополагающих принципов.

И самый главный, это СВОБОДА, т.е. принятие себя как есть, с плюсами и минусами (в вашем понимании). А также избавление от всех психологических страхов, ограничений, стереотипов.

Как избавиться от самых явных страхов?

## ПРАКТИКА

Если вы точно знаете, какой страх вам мешает, тогда погружаясь в медитацию, думайте именно про него. Если же вы не поймали свой страх “за хвост”, то пора его разыскать и освободиться от него самым быстрым способом.

Расположитесь поудобнее.

Глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух, отслеживая его потоки внутренним взором с закрытыми глазами.

Затем представьте перед собой плотный туман и задайте себе вопрос: где мой главный страх, мешающих моему развитию?

Туман рассеется, и перед вами появится клетка, в которой будут видны лишь очертания. Все в порядке, вы в безопасности. Клетка под вашим полным контролем. Представьте себе цифровой сканер в виде планшета, который вы мысленно направляете на клетку и он сканирует ее.

Результат выводится на экран в виде букв или рисунка, вы понимаете, что это за страх, а тем временем его аватар начинает уменьшаться силой вашей мысли вместе с клеткой до размера маленького яйца или кубика-рубика. Он помещается у вас на ладони, вам становится даже жалко этот страх, настолько он беспомощный и более не может влиять на вас, сдерживать вас и пугать!

Подкиньте его вверх, он растворяется или исчезает полностью, оставив над вашей головой лишь дымку. Поблагодарите Вселенную за такую возможность и свое подсознание. Теперь спокойно выходите из медитации.

В дальнейшем вы можете прорабатывать так все свои серьезные страхи. Главное, понять, что любой страх это ранее ваш защитник, и чтобы окончательно от него избавиться, необходимо знать, почему он появился. Если вам он более не нужен, просто поблагодарите его за верную службу и отпустите.

## ГЛАВА 13 ТВОРЧЕСТВО

ТВОРЧЕСТВО – это второй наиважнейший фактор пути ТВОРЦА. И он невозможен без принятия первого.

Также это постоянное РАЗВИТИЕ.

Расширение кругозора, путешествия, изучение разных профессий или своего ремесла.

ТВОРЧЕСТВО – это естественное (врожденное) состояние человека. Это потребность духовного плана в сущности своей такая же как потребность в пище, сне и общении.

Вспомните, как малыши с любопытством познают мир и хотят с ним взаимодействовать? А как они начинают что-то придумывать, фантазируя целый отдельный мирок? Причем без какой-либо нужды в определенных игрушках, им достаточно того, что имеется “под рукой”...

С возрастом нас ограничивают, внушают, что процесс творчества и сами творческие проявления это лишь баловство, отдых, но никак не может быть стоящей профессией или считаются несерьезными.

Так многие творческие (порой гениальные в творчестве) люди идут по ложному пути и приобретая полезные социуму

профессии, ремесла, остаются глубоко несчастными внутри. Им просто не дают шанса, их не поддерживают и ограничивают, не дав СВОБОДЫ.

Конечно, данная творческая энергия проявляется неравномерно.

У кого-то нет другого пути, кроме творчества, такие люди в любой профессии ищут творческое проявление и делают любую специальность интересной и полезной одновременно!

Даже в технических профессиях множество творчества, только знают об этом истинные мастера своего дела. Те, кто стоит впереди всех, всегда развиваются и ищут новые возможности для повышения своего мастерства.

Однако многие в силу своего воспитания и отсутствия поддержки редко добиваются успеха и особо к нему не стремятся, не потому что не хотят... Им не показали иной ПУТЬ.

Творчество в чистом виде может превратиться в хаос, именно поэтому к нему прилагается инструкция. Оно повсюду, ловят его волну те, кто настроен на частоту КРЕАТОРСТВА. Творчество есть и в отчетах бухгалтера, и прокладывании трубопровода.

**СИСТЕМАТИЗАЦИЯ** – тоже творчество, это преобразо-



вание одного в другое, трансформация во что-то НОВОЕ – а значит тоже КРЕАТОРСТВО.

Проблема в том, что многие воспринимают творчество, ассоциируя его с хаосом, раскрепощением, не следование правилам.

Однако творчество “по истине” – это потрясающий процесс...

Это симфония из тонко настроенных инструментов, где у каждой скрипки – своя нота! Как и у художника не получается шедевр, пока не сложится выверенная годами техника, слаженность мазков и соответствующее настроение...

**ПРОСТО важно ВСЕ!**

Техника, опыт, образы, новаторство... Когда анализ встречается со смелой мыслью – получается творчество!

И здесь ярчайшими примерами, понятными всем, становятся изобретатели.

Напомню, истинное творчество проявляется в любой профессии!

Любое творчество, отражающее ваше творчество может превратиться в настоящее дело, которое будет не только “кормить” вас, а еще будет приносить вам радость и гармонию.

Однако помимо ваших страхов, существуют блоки и ограничения, которые были запрограммированы в детстве, закреплены в юности и далее поддерживались как вашим близким окружением, так и общими устоями в обществе.

Их надо выявлять и заменять на ваши истинные сценарии жизни.

## ПРАКТИКА

Расположитесь поудобнее.

Глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух, отслеживая его потоки внутренним взором с закрытыми глазами. Не менее трех раз.

Затем представьте перед собой плотный туман, постепенно он рассеивается, и вы находитесь в очень уютной и просторной гостиной. Эта гостиная могла когда-то быть в вашей жизни, а может вы видели ее в фильме и запечатлели в своей памяти.

Гостиная полна людей. Но все эти люди – ваши знакомые, родные и друзья, а может учителя и коллеги. Все как один – эти люди здесь не просто так, а потому, что ваш повлияли в определенный момент на вашу нынешнюю жизнь, ваши установки и ограничения.

Подойдите к тем, что ближе стоят к вам и спросите: КАКОЙ ЖИЗНИ ОНИ ХОТЕЛИ ДЛЯ ВАС? КЕМ МЕЧТАЛИ

**ВИДЕТЬ ВАС?** И так постарайтесь расспросить максимальное количество людей! Запоминайте каждый ответ, в них вы найдете многие свои сомнения и отклонения.

Но самая важная встреча еще впереди. Как только вы поймете, что разговоров достаточно и вам хочется уже понять свой **ИСТИННЫЙ СЦЕНАРИЙ** – справа появится ваш ангел-хранитель. ОН может быть в виде белого шара, либо того ангела, каким вы себе его представляете. Он прошепчет вам на ухо главное слово или фразу, которая обозначает ваш персональный путь.

Все вокруг исчезает, утопая в тумане. Поблагодарите своего ангела, Вселенную за такую возможность и свое подсознание за раскрытие ограничительных фраз от вашего рода и близких из детства.

После выхода из медитации обязательно запишите, кто и что хотел от вас и насколько они принимают вашу профессию сейчас. Осуждают ли или поддерживают?

Но что делать с тем багажом, который был накоплен за годы воспитания, учебы, самостоятельной жизни? Это ваш личный опыт, и его надо не “таскать с собой” как непосильную ношу, “переварить”, трансформировать и взять только хорошее, выкинув негатив как ненужный мусор.

Зачем держаться за ЭМОЦИИ, МЕСТА, СОБЫТИЯ, когда они вас цепляют, удерживают и вообще не приносят радости? И если уже научили, то больше в них нет необходимости?

Теория НЕСОПРОТИВЛЕНИЯ – давно не теория, а правда жизни.

То, что мы не принимаем, либо нам не нужно, либо прорабатывает наше очередное убеждение, ограничение, а это тормозит развитие!

В любом случае если вы читаете данную книгу, значит точно отработали большинство задач, которые были навешаны родными и близкими. И вот, наконец-то, настало ВРЕМЯ ВАШЕГО СЦЕНАРИЯ ЖИЗНИ!

## ГЛАВА 14 БЛАГОДАРНОСТЬ ТРЕТИЙ ЭЛЕМЕНТ КАК ЭТАП РАЗВИТИЯ И ПРИНЯТИЯ – ЭТО БЛАГОДАРНОСТЬ.

Практики Благодарности существуют во всех религиях и культурах в той или иной степени. Однако многие принимают Благодарность как данность, либо ждут взамен щедрости определенную плату. Что в корне неверно.

Благодарить природу, близких, Вселенную, Богов (в зави-

симости от вашей веры) нужно за то, что уже дано и имеется.

**СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ** – самая **МОЩНАЯ** техника и само слово (по энергетике) из всего существующего в этом пространстве. Это и есть **ПРИНЯТИЕ, ДОВЕРИЕ МИРУ!**

Это смогли доказать японские ученые, экспериментируя с заморозкой воды, целью было показать на примере образованного рисунка, что вода обладает не только мощной проводимостью, а также имеет память на клеточном уровне и может реагировать на внешнее воздействие как звука, так и картинки. Под руководством Масару Имото воде “давали послушать” музыку разных жанров, молитвы и проклятья, “показывали” прекрасные и жуткие картины. Затем замораживали ее и изучали рисунки получившихся кристаллов.

Самой красивым и сложным фракталом-кристаллом оказался тот, которому “говорили” слово **БЛАГОДАРНОСТЬ**. Большинство фотографий было увеличено и выставлено на всеобщее обозрение по всему миру. Данный эксперимент в очередной раз доказывает силу слова и мысли на всех уровнях и могущество воды как по-настоящему живого источника.

## **ПРАКТИКА**

Данное упражнение является достаточно популярным в

курсах личностного роста, среди техник по саморазвитию. Но впервые она была использована именно в религии, во время вечерней молитвы.

Вы можете перечислять вечерами все хорошее, что имеете или что произошло с вами. Однако еще больше эффекта вы сможете добиться, когда будете **ЗАПИСЫВАТЬ** свои благодарности, учитывая несколько правил.

•

Обязательно используйте обращение ко Вселенной, а не конкретному Богу или Божеству,

•

Записывайте до 10 пунктов,

•

Используйте настоящее время и эмоциональный окрас,

•

Перечисляйте не только хорошее, но и то, что вам кажется было плохим, но оно пришло не просто так и чему-то вас научило, а может и сберегло от более серьезных проблем.

В качестве **БОНУСА** раскрываем секрет: если вы будете записывать то, что хотите в форме прошедшего, будто это уже произошло и вы заранее благодарите, **ЭТО ПРОИСХОДИТ В БЛИЖАЙШЕМ БУДУЩЕМ!**

## ГЛАВА 15 ЦЕННОСТИ

Как распознать?

**ВНИМАНИЕ** ... Ваше внимание. Если данная ситуация, человек – привлекли ваше внимание, значит ваше сознание считает, что это **ВАЖНО** для вас!

Не устраивает? Меняйте точку восприятия.

Когда же вы раз за разом попадаете в идентичную ситуацию, проигрываете один и тот же сценарий, **ИЗВЛЕКИТЕ УЖЕ УРОК** и хватит “наступать на одни и те же грабли”! Кажется легко... Ничего подобного. Или все-таки с “какой точки зрения” посмотреть?

**СВОБОДА МЫСЛИ, СЛОВА, ИДЕЙ, ПЕРЕДВИЖЕНИЯ** – это совсем нелегкий путь.

Когда меня спрашивают про веру, выбор религии, я всегда удивляюсь.

Неужели люди не видят столь очевидных вещей? Понятия все равноценны. Разно лишь их обозначение. Отрицание это отсутствие мнения.

Когда глядишь “в корень”, все религии “об **ОДНОМ**”.

Все утверждают свод неких правил, где в основе всего уважение и принятие себя и других.

- Нести ЛЮБОВЬ и ДОБРО в мир,

- Почитать СВОБОДУ других как и свою,  
А значит разница лишь в быте и ритуалах.

Быть СВОБОДНЫМ – означает быть ОТВЕТСТВЕННЫМ за свои мысли и действия.

Быть СВОБОДНЫМ – значит перестать бояться и избавиться от всего, что мешает вашей свободе (вредные привычки, влияние, важность других людей, их мнений)

Быть СВОБОДНЫМ – это БЕЗГРАНИЧНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ!

Когда вы вступаете на ПУТЬ ТВОРЦА, то автоматически посылаете знак Вселенной, что готовы принять себя и взять за это ОТВЕТ.

А как же семья, работа, дети?

Быть свободным – повторяюсь, не значит бросить все и всех!

Нет! Это осознанный выбор гармоничных отношений, уважения, любви, благодарности.

Это труд, который вам приятно делать, который вы выби-



раете сами.

**ЭТО ЖИЗНЬ ПО ВАШЕМУ СЦЕНАРИЮ**, где вы – главный режиссер, сценарист и он же главный актер.

И никаких эпизодов, вторых ролей. Предназначение каждого человека, пришедшего в данное пространство: **БЫТЬ И ЛЮБИТЬ!** Все остальное – лишь инструменты для реализации вашего предназначения в мировом масштабе. Только так и никак иначе.

Потому что это **ПУТЬ ТВОРЦА.**

Итак, какие же выводы можно сделать, получив столь обширный пласт информации? Конечно, необходимо во всем разобраться, выявить, что мешает и принять то, что наиболее подходит вам **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!**

Именно поэтому я предлагаю взять “вооружение” данные аффирмации или мыслеформы (решайте как вам будет удобнее – прим. автора), которые полностью соответствуют вышеизложенному материалу.

Используйте их ежедневно, для активации нужных высоких вибраций и изучения себя в этом мире.

Основные аффирмации философии  
**“КРЕАТОРЫ РЕАЛЬНОСТИ”**

- жизнь есть движение,
- жизнь – сплошное приключение,
- нет правильного и неправильного, существует твоя точка зрения,
- позитивное мышление имеет научное обоснование,
- делай все с удовольствием,
- каждая ошибка это урок,
- эмоции существуют, чтобы их выплескивать,
- душа сама выбирает свое будущее окружение,
- прислушайся к ребенку внутри себя,
- не отрицай свое я, прими себя и люби,
- отрицательные герои, тоже герои,
- чтобы кого-то понять достаточно изменить точку обзора,
- страсти нужны только в творчестве,
- безвыходных ситуаций не бывает,
- все свои мечты просто необходимо исполнять,
- у страдания и наслаждения два разных пути,
- корень приобретенной болезни в нарушении жизненной гармонии,
- человеку необходимо что-либо «ТВОРИТЬ», ведь мы созданы по подобию божьему: а значит внутри все творцы.

**ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ**

## ЭТАП ОТПУСКАНИЯ.

Итак, процесс запущен, его не повернуть вспять. Но многие умудряются этот процесс затормозить, растянуть... есть разница. Можно гнаться за результатом, а можно наслаждаться процессом, целясь на результат.

В итоге, все в выигрыше! Что важно?

Перестать суетиться. Успокоиться, отдохнуть, осознанно себя затормозить.

Много запланированных дел?

Разгрузите, перенесите на другой день.

Огромное количество энергии хлещет “через край”?

Занимайтесь спортом или пойте!

Вокал и любые голосовые упражнения активизируют творческую энергию, прорабатывая горловую чакру!

Спешите?

Чем быстрее темп, тем сложнее препятствия!

Здесь весьма актуальна поговорка: “Тише едешь – дальше будешь”.

Большинству процессов в природе необходимо ВРЕМЯ!

Миллионы примеров показывают, как разрушительна суета, она привносит хаос в нашу повседневность: она раздражает, провоцирует, угнетает.

От суеты теряется энергия, проявляется чрезмерная

агрессия, хочется убежать... Но не от других, от СЕБЯ.

**ПРИНЯТИЕ И ОТПУСКАНИЕ** – два самых сильных и одновременно сложных процесса, которые важно преодолеть для своего осознания в жизни.

Как только вы принимаете себя и больше ничего не зависит от вас, это ломает предохранитель! Вы принимаете ситуацию, Вселенная может наконец-то что-то сделать сама!

Именно на этом этапе начинается ЧУДО.

**И снова о чем же данная рукопись?**

**Это книга-дневник. Своеобразная концепция «свободной жизни» для гармоничного развития личности и ее продуктивной реализации в жизни. Эстетическая красота выступает в роли источника пробуждения скрытых талантов. Коллективный эгоизм: «относиться к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе».**

**Что можно выявить и особо подчеркнуть?**

**Три кита-основы философии «Свободы творчества»:**

*1. Свобода как возможность выбора, предоставляемая самим собой и ответственность, возлагаемая при этом выборе.*

*2. Творческая реализация как главный двигатель нашей*

*жизни и духовный рост, совмещенные с ремеслом (работой)*  
*3. Воспитание Прекрасным в любом возрасте через познание и принятие «истинной любви» – свободы души.*

## БЛАГОДАРНОСТИ:

Естественно, я БЛАГОДАРЮ ВСЕЛЕННУЮ за обстоятельства, в которых я была рождена и воспитана, за встречу с нужными людьми, которые направляли меня в нужное русло. За любимых людей и друзей, которые долгие годы поддерживают меня и подталкивают на раскрытие моих талантов:

•

это моя мама, постоянно открывающая мне путь Творца,

•

моя бабушка, первой заявившая, что я должна написать книгу, которая изменит жизнь многих,

•

это мои друзья, ставшие родными: Катерина и Михаил, Гульназ и Марсель, Светлана и Василий, Юлия и Альберто;

•

это учитель по литературе в старших классах, которая полюбила мои творения и просила продолжать писать непременно.

•

это наставники, чьи слова запали мне в душу:

Прекрасный мастер тета-хилер Виктория Шурина, благо-

даря которой в медитации пришла обложка к этой книге,  
Лайф коуч Елена Блиновская, чьи марафоны расправили  
крылья у меня за спиной,

Мощный лайф коуч и наставник Катрин Форс, чьи мастер-классы дали огромный толчок реализации данной книги и ускорили процесс выпуска,

•

это харизматичный художник и потрясающий Творец своей жизни, Карина ..., чьи роскошные картины послужили иллюстрациями к данному изданию,

•

а еще это первый человек, прочитавший мою недописанную рукопись, потребовав срочного завершения – Юля, я помню.

А также огромная благодарность моему мужу за терпение и заботу, а детям за улыбки и постоянную радость.

Я не знаю, кто нашептывал мне основную массу данной рукописи, и все равно БЛАГОДАРЮ этот дух за столь яркий поток мыслей. Без тебя эта книга могла бы еще долго рождаться в моей голове.

И что самое замечательное, на базе данной книги у меня родился практический курс. Сначала в виде Марафона Та-

лантов, который набирает обороты с каждым новым выпуском и рождает новые таланты! А потом и в виде полноценного курса по саморазвитию.

Я счастлива, что нашла свое предназначение и могу делиться с вами своими талантами, описывая то, что было передано свыше!

Впереди еще много интересных книг и тренингов. Пока же Будьте Изобильны и открывайте в себе Путь Творца, как это сделала я.

Искренне, ваша Валерия Герц