

*Елена Ильина*

НЕПРОСТЫЕ  
ВОПРОСЫ  
ДЛЯ  
САМО  
ПОЗНАНИЯ

**Елена Ильина**  
**(Не)простые вопросы**  
**для самопознания**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69384760](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69384760)*

*SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Возраст души, денежные блоки, уровень жизненной энергии... Всего десять неочевидных вопросов помогут посмотреть на себя по-новому. Черты характера и ежедневные дела, ставшие привычными, иногда скрывают в своей основе нечто такое, о чём даже не приходило в голову задумываться. Взгляд в самую суть с точки зрения таких понятий, как трансерфинг, психология, закон притяжения и сила мысли. От автора книги "Азбука хозяина жизни".

# Содержание

Хотели бы Вы дружить с таким человеком, как Вы сами?	6
Если бы вы могли пригласить на чашечку кофе и задушевную беседу любого человека из когда-либо живших, кто бы это был?	9
Что бы вы выбрали в предложенной ниже ситуации?	14
О чём бы вы спросили волшебный шар?	19
На что бы вы потратили крупный выигрыш в лотерею?	22
Какая первая мысль пришла вам в голову?	24
Что вы делаете первым после пробуждения?	27
Помните ли вы себя в детстве?	31
Чем вы любите заниматься?	35

# Елена Ильина

## (Не)простые вопросы для самопознания

**Приветствую, уважаемые читатели!**

В начале года, сразу после того, как отгремели новогодние праздники, на своей странице в ВК [https://vk.com/elena\\_ilina](https://vk.com/elena_ilina) я предложила читателям поучаствовать в еженедельной практике «Вопрос недели». Суть была в том, что по понедельникам я публиковала вопрос или ситуацию, по которым предлагалось делиться мнениями. Самые популярные ответы разбирались с точки зрения трансерфинга, психологии, возраста души и наличия блоков.

Практика вызвала такое количество откликов и комментариев, что, по просьбе подписчиков, было решено собрать выпуски в отдельный сборник.

Как правильно подойти к процессу, чтобы получить максимально достоверные результаты? Вопросы требуется внимательно обдумывать, а предложенные ситуации представлять как можно подробнее. Не стоит торопиться. Когда практика проходила в режиме реального времени, между вопросом, его обдумыванием, получением ответов и разбором проходила неделя. Таким образом, у участников не остава-

лось возможности подходить к делу небрежно. Ведь за неделю мозг волей-неволей обязательно вспоминал то, что требовалось, и выносил свой вердикт. Читатели признавались, что даже те ситуации, которые сначала казались непонятными и невозможными для формирования по ним мнения, в течение нескольких дней принимали отчётливую структуру и ответ приходил словно бы сам собой.

Поэтому лучше не торопиться заглядывать в комментарии по заданиям, которые в книге будут следовать сразу после вопросов и предложенных ситуаций. Всегда полезно оставить себе время для размышлений.

Обратите внимание, если ни один из популярных ответов не подошёл по смыслу к Вашему, а узнать, что всё это значит очень хочется, напишите мне в личные сообщения, и я постараюсь ответить Вам в самое ближайшее время.

Продуктивного Вам самопознания!

# Хотели бы Вы дружить с таким человеком, как Вы сами?

Не стоит прорисовывать какие-то излишне сложные сценарии, вроде параллельных вселенных и встреч с самим собой. Когда заранее знаешь, о чём думает твоё «Второе Я», потому что сам уже думаешь об этом.

Постарайтесь посмотреть на ситуацию несколько отстранённо, не загружаясь ненужными хитросплетениями. И просто представьте, что встретили человека такого же плана: вкусы, интересы, черты характера, манера поведения... Вы знаете, можно ли ему доверять, и чего от него ждать в определённых ситуациях, потому что сами поступили бы именно так.

Только после того, как гипотетическая ситуация полностью прочувствована, переходите к ответу на вопрос. Итак: да или нет? Почему? Порадовал ли Вас результат?

## **Как отвечали читатели: разбор и комментарии**

*Самой популярной версией ожидаемо (по крайней мере для меня) стал ответ, в котором звучало примерно следующее: "Да, я бы с собой дружил, потому что я хороший человек." Если Вы ответили примерно так же, то попали в компанию 95% единомышленников.*

Казалось бы, можно только порадоваться. Ведь это говорит о том, что все мы настоящие молодцы, разве нет? А как же иначе, раз уж не боимся дружить с собой, зная о себе всю подноготную! Чем не повод для гордости и вздоха облегчения? Но вот вам подводный камень, о котором полезно подумать. Не факт, что это как раз о Вас, но подобные размышления иногда полезны, чтобы мозг не слишком затуманивался.

Большинство людей склонны считать, что всё делают правильно. Даже явно отрицательные поступки обычно оправдываются вынужденным положением вещей. Для чего? Да хотя бы в целях сохранения энергии. Ведь недовольство собой подразумевает необходимость каких-то решительных действий для внедрения перемен. А на это редко кто готов. Вот и выходит, что разум делает вывод: меня не за что судить, я всё делаю правильно, значит – я хороший, и со мной можно дружить.

Уверена, каждый вспомнит такую ситуацию, когда оппонент очевидно неправ, но с чувством оскорблённой добродетели доказывает, что именно он унижен и оскорблён. Вот это как раз тот случай. Поэтому каждому, кто захотел дружить с самим собой, стоит обязательно подумать о теневой стороне такого ответа. Чтобы не оказалось, что собственная «хорошесть» очевидна только для самого себя.

На самом деле я уверена, что все мы и правда отличные люди и молодцы, склонные к самоанализу и работе над со-

бой. Но освежающая прохлада никогда не бывает лишней, особенно, когда стремишься к развитию.

Были и те, кто признавался, что не стал бы дружить с самим собой. Аргументы, приводимые для объяснений такого решения, явно показывали, что всё дело в искажённом восприятии собственной личности или внешности. Если и Вы дали подобный ответ, подумайте над тем, чтобы начать двигаться в сторону саморазвития и повышения самооценки. Мы часто воспринимаем себя необъективно, под давлением навязанных нам стереотипов, родительских блоков и мнений совершенно посторонних людей.

В любом случае, не стоит оставлять ситуацию без внимания. Над ней можно и нужно работать, и результаты не заставят себя ждать.

А мы двигаемся дальше, и вот как звучит следующий вопрос:



# **Если бы вы могли пригласить на чашечку кофе и душевную беседу любого человека из когда-либо живших, кто бы это был?**

Представьте себе такую возможность максимально явно и ответственно. Подумайте, почему именно этот человек? Сразу ли вы приняли единственное решение или пришлось выбирать из нескольких вариантов? О чём бы вы говорили и какие вопросы задавали?

## **Как отвечали читатели: разбор и комментарии**

*С кем же хотят пообщаться за чашечкой кофе наши читатели? Ответы были очень разнообразными, поэтому я приведу в пример пять из них, расположив по популярности от пятого места к первому.*

### **5. Модные певцы, известные актёры и блогеры**

Чаще всего такой ответ присылали представители молодёжи, либо состоявшиеся люди с юной душой. Выбор этого варианта обычно говорит о том, что человек открыт к новым знакомствам, жаждет ярких впечатлений, склонен идти на контакт, объединяться с товарищами по интересам и набираться нового опыта. Некоторым минусом можно назвать

склонность к подражанию и витание в облаках. Однако, если такой ответ даёт человек до 25 лет – это абсолютно нормально. Более старшим индивидам, возможно, стоило бы набраться серьёзности. С другой стороны, не каждому она нужна, некоторым так даже лучше. Так что выбор за вами.

#### **4. Исторические личности**

Чаще всего такой вариант выбирают люди взрослые и мудрые во всех смыслах этого слова. Они давно не имеют ни кому претензий, принимают людей такими, какие они есть, не ищут виноватых, но редко находят себе достойных собеседников. Как раз в силу того, чего уже достигли. Им не нужны советы и не особо тревожат чужие тараканы. Но вот поговорить с равным себе – роскошь.

#### **3. Политики**

Такой вариант говорит о том, что человек в душе – вечный революционер и активист, готовый отстаивать права, причём не только свои. Есть у этого огромный плюс – наличие бурлящей энергии. Такие люди являются приверженцами эгрегоров, которые щедро подпитывают своих подопечных. На столько, что они готовы посещать слёты и забастовки, расклеивать листовки, подписывать петиции, и всячески бороться с несправедливостью. Но есть у этого и существенный минус: на свою жизнь часто ни сил, ни внимания уже не остаётся.

Однако, многие счастливы именно в такой реализации, и другой им не надо. На что имеют полное право.

## **2. Бывшие**

Причём во всех их проявлениях. Первая любовь, неудачный брак, бросивший жених, сбежавшая невеста, умерший партнёр. Сюда же подходит и вариант неразделённой страсти, когда отношения так и не случились, в силу незаинтересованности второго участника.

Для того, кто из всех возможностей для беседы, выбирает бывшего – это очень тревожный знак. Место будущей второй половины на данный момент продолжает оставаться занятым, при том, что прошлых отношений уже нет. Даже если вопреки этому и удаётся найти замену, полноценного счастья в такой паре нет и не будет. До тех пор, пока с прошлым/несостоявшимся партнёром остаётся энергетическая связь, включающая в себя недосказанность, терзающие претензии, желание оправдаться и объяснить. Необходимо как можно быстрее закрывать эту тему и переворачивать страницу. Иначе велик риск упустить того, кого пришёл в это воплощение именно ради вас.

## **1. Родители**

Мы подошли к ответу, который является основой большинства проблем почти каждого из нас. Выбор такого варианта – признак наличия блока по каналу энергии рода. Любые неразрешённые сложности в отношениях с теми, кто дал нам путь в это физическое воплощение, создают узлы, которые не дадут нам полноценно реализовывать свои задачи.

Причин тут много.

Для начала представьте себе многоэтажный дом, в нём проложены трубы. Если, к примеру, на десятом уровне появится засор, проблемы с водой будут и у тех, кто живёт на десятом, и у всех, кто выше. Это максимально простая схема рода, членом которого является каждый из нас. Мы едины со всеми своими предками и будущими потомками. Объединены энергетически. На Руси это знали и берегли родственные отношения, как основу благополучия каждого. А если имеются претензии, обиды или неприятие, связи перекрываются, со всеми вытекающими последствиями.

Бывает так, что родитель покинул этот мир внезапно, и не успел накопить по отношению к себе недовольства со стороны детей. Но даже в таком случае блок почти гарантирован. Особенно если сын или дочь были на тот момент довольно молоды, а то и вовсе ребёнком. Ранняя вынужденная разлука с мамой или папой становится причиной того, что дети не успевают пройти естественные этапы созревания личности и постепенного отделения на собственную ветку. Из-за этого они словно бы застревают в моменте, и могут оставаться в таком положении всю жизнь. Это неминуемо даст проблемы в отношениях с собственными детьми. Которые подсознательно не будут всерьёз воспринимать того, кто сам остался на позиции не повзрослевшего ребёнка. Кроме того, такие блоки часто становятся причиной проблем с деньгами. Потому что только взрослому нужны большие деньги. А остальным достаточно чтобы на игрушки хватало. И это далеко не всё.

Так что, если вы выбрали себе в желаемые собеседники маму или папу, вам определённо есть над чем работать. А я предлагаю следующий вопрос:

# Что бы вы выбрали в предложенной ниже ситуации?

Представьте, что в медицине произошёл прорыв, и теперь каждому отведено ровно 100 лет. При этом в возрасте 25 лет есть возможность отключить старение чего-то одного: либо физического тела, либо разума. То есть либо человек после 25 лет и до самого конца остаётся в полной ясности ума, но тело стареет соответственно возрасту, либо сохраняется молодое здоровое тело, но идёт неминуемое разрушение мозга, постепенно приводящее к болезням ума, характерным для солидного возраста. Прочувствуйте ситуацию максимально подробно. Не торопитесь с ответом, и не читайте дальше, пока не придёте к однозначному выводу.

## **Как отвечали читатели: разбор и комментарии**

*Многие читатели давали развёрнутые, подробные объяснения, которые сводились к объяснению того, почему выбрать тут невозможно. Однако, в жизни бывают гораздо более сложные дилеммы, не идущие ни в какие сравнения с предложенной фантазией. Так что, если вы так и не смогли определиться, обратите на этот признак неуверенности в своём мнении и страха перед выбором пристальное внимание. А мы переходим к разбору ответов.*

## **Если предпочли сохранить молодое тело в ущерб ясности ума**

Такой выбор чаще всего характерен для двух жизненных крайностей.

**Молодость.** Человек просто не в состоянии осознать в полной мере, что такое старение. Его страшит перспектива стать физически некрасивым и больным. При этом ущербность рассудка является чем-то размытым и не слишком важным.

Если это ваш вариант, скорее всего в вашем окружении представители старшего поколения ведут не очень активную и насыщенную жизнь. Однако, если посмотреть по сторонам и задуматься, станет очевидно, что зрелость и даже старость – это лишь очередные грани бытия, являющиеся продолжением нашего внутреннего мира. И вовсе не от возраста зависит, как будут использованы все удивительные возможности, дарованные нам Создателем. Всё в наших руках. Главное, подходит к своей жизни осознанно.

**Глубокая старость.** Приближающийся финал страшит своей неизвестностью, болезни тела омрачают сознание. Всё это вгоняет в панику, заставляя терять способность к адекватному восприятию. Достоинно пройти этот финальный отрезок пути удаётся не каждому. Оставлять привычный мир, в котором всё, что знал и любил – задача из разряда extra hard. И облегчить ситуацию помогут только максимальная

прокачка осознанности и выход за привычные рамки суждений. Благо, информации сейчас великое множество.

Итак. Для приведённых выше этапов выбор варианта с предпочтением молодого тела можно назвать даже условной нормой. Для одних – по незнанию, для других – в силу отягчающих обстоятельств.

Однако, если такой ответ дан представителем среднего возраста, это говорит о том, что он – обладатель юной души, пока не отработавшей опыт, необходимый для перехода на уровень зрелости. Причём возможно, что по количеству воплощений такая душа вполне могла бы уже тянуть и на «благородную старость», но нежелание принимать уроки и прорабатывать ошибки удерживает её на текущей стадии.

Для такого этапа развития характерны явные или скрывающиеся поиски наслаждения, попытки «брать от жизни всё», кружиться в вихре мимолётных удовольствий, тут же отправляясь на поиски новых. Даже если нормы и воспитание вынуждают такого человека вести "приличный" образ жизни, в своих мечтах он будет давать себе волю и пускаться во все тяжкие. В результате регулярного неудовлетворения скрываемых потребностей часто приходит чувство собственной ничтожности, пустоты и бесцельности существования.

Помочь может только внутренний рост. Да, без работы над собой по-прежнему никак.

**Если выбрали ясность ума при неизбежном старении тела**



Ответивший так, находится на уровне среднего возраста души, иначе говоря зрелости. Как правило, это люди с хорошо развитым интеллектом, любящие получать новые знания. Если занимаются саморазвитием, выходят за рамки навязанных норм, поднимаются над суетой и осознают, на сколько всё взаимосвязано в этом мире. При должной настойчивости могут стать очень успешными людьми, отличными учителями, предпринимателями, лидерами, творческими деятелями.

При потакании душевной лени зацикливаются на материальной стороне и накопительстве. Мечтают стать богаче других, получить как можно больше ресурсов и власти. Партнёров выбирают с точки зрения выгоды и быстро теряют интерес, если расчёт оказывается неверным.

### **А какой ответ правильный?**

Именно об этом спрашивал меня каждый второй написавший. Но правда тут в том, что такого ответа нет. Определившись с выбором в предложенных вариантах, мы можем только понять для себя, на каком уровне находимся? Является ли наша душа юной или зрелой?

Что нам это даёт? Понимание, почему мы именно такие, какие есть, и в какую сторону двигаться дальше. И если мечты упорно не хотят строиться вокруг альтруизма и помощи обездоленным, это не повод вешать на себя ярлык "безнадёжный индивид", а лишь шанс задуматься о том, что пора расти и развиваться.

Если же на лицо все признаки зрелости, важно не останавливаться на достигнутом. Ведь с тех, кто старше и разумнее, обычно и спрос больше. Кроме того, зрелость, не подпитываемая свежей энергией постоянного развития и совершенствования, довольно быстро переходит на уровень старческого брюзжания, занудства и прокисшей гордыни. А значит отключается от Вселенской энергетической подпитки за ненадобностью.

А теперь подошло время очередного вопроса, и звучит он так:

# О чём бы вы спросили волшебный шар?

Представьте, что у вас появился шанс получить ответ на абсолютно любой вопрос, но только один. Он может касаться либо вашего прошлого, например, какой-то мучающей вас ситуации, неразрешимых сомнений, либо вашего будущего, например, что вас ждет, когда произойдёт или как поступить. Как и прежде, постарайтесь не торопиться.

## **Как отвечали читатели: разбор и комментарии**

*На первый взгляд вариантов было всего два. И большинство ответивших выбирали как раз один из них. Посмотрим, о чём же это говорит.*

### **Прошлое**

Тот, кто предпочёл бы получить ответ на вопрос или ситуацию из прошлого, является самым настоящим его заложником. А это всегда причина потери жизненной энергии. И чем больший срок прошёл с момента зацепившего события, тем больший отток сил происходит. Ведь идёт дополнительный расход на преодоление условного временного расстояния. Кроме того, внимание сфокусировано на том, что осталось в прошлом, а значит вложения проходят полностью впустую, без единого шанса на отдачу.

Надо сказать, что любые болезненные переживания рас-

ходят силы, которые могли бы быть направлены на создание нового гармоничного слоя. Кроме того, с ними обязательно надо расставаться, чтобы не тянуть за собой негативные образы. Иначе, всё это в комплексе даст проблемы со здоровьем и неудачи в той сфере, к которой относится травмирующая ситуация.

## **Будущее**

Тот, кто стремится узнать о том, что ещё не произошло, не всегда является целеустремлённой личностью, смело закидывающей удочки в новые водоёмы. Часто это люди, которые просто боятся ответственности и не умеют принимать решения. Для них характерен страх сделать неправильный выбор.

Как правило такой вариант ответа выбирают любители всевозможных астрологических прогнозов, гаданий и прочих предсказаний будущего. Что подразумевает под собой признание существования таких явлений как рок, судьба, крест. Ведь то, что предопределено, словно снимает ответственность за происходящее с того, с кем жизнь "случается", а не создаётся самостоятельно каждую минуту собственными решениями.

В невероятно поучительном фильме "Трасса 60" фигурирует магический предмет под названием шар судьбы. После выхода ленты в прокат большинство моих знакомых мечтательно закатывали глаза, представляя на сколько легче стала бы жизнь, будь у них такой помощник. Просто задаёшь во-

прос и получаешь ответ. Никаких мук выбора и страха последствий после сделанного шага.

Многие интересовались, а какой же вариант стоило выбрать?

Тут однозначного мнения нет. С одной стороны, погрязнув в проблемах прошлого, мы лишаем себя возможности полноценного построения настоящего и будущего. С другой, пытаюсь узнать о том, чего ещё нет, словно сбрасываем с себя ответственность, а значит перестаём быть Хозяином своей жизни.

А что же выбирали читатели?

Ответы разделились примерно поровну. Но были и довольно оригинальные решения. Например, одна участница сообщества написала, что очень хотела бы прочитать ребёнку книгу, которая была у неё в детстве, но совершенно не помнит названия. И спросила бы об этом. Ещё один читатель сказал, что узнал бы выигрышную комбинацию чисел в лотерее. А со всем остальным он разберётся сам. Кстати, именно эту тему я перенесла в следующий вопрос:

# На что бы вы потратили крупный выигрыш в лотерею?

Представьте, что сорвали джекпот и теперь можете позволить себе всё, что угодно. На что вы направите полученные деньги? Обратите внимание, отвечать стоит конкретно, без обобщения, вроде "стану жить лучше и буду делать всё, что захочу". Что именно будете делать, и что для вас то самое «жить лучше»?

## **Как отвечали читатели: разбор и комментарии**

*В тот раз сообщений пришло очень много! Гораздо больше, чем в предыдущие недели. И буквально каждый вспоминал о ситуации в стране и мире. Все очень переживают из-за того, что происходит, и готовы отдать всё и нашим защитникам, и пострадавшим. Лишь бы поскорее всё закончилось, и всем стало легче.*

Прежде всего хочу сказать, что именно в этом всегда была и есть сила нашего народа. В единстве и щедрости характера, в готовности жертвовать своими интересами ради всеобщего блага. В бескорыстии и решимости оказать поддержку тем, кто в этом нуждается. И я уверена, победа будет за нами, потому что мы – вместе, душой и сердцем!

Вернёмся же к теме вопроса. Конечно, на фоне всего написанного выше можно сказать, что результат вышел не

совсем достоверным. Сложно думать отстранённо на фоне происходящего. И тем не менее. Я не просто так не стала указывать конкретную сумму возможного выигрыша. А написала "можете позволить себе всё, что угодно". Это давало широту выбора и позволяло сформулировать ответ, например, хотя бы так: "Закуплю всё необходимое для пострадавших и защитников. А ещё для своей семьи..."

Но про себя вспомнили буквально единицы. И это очень характерно для нашего народа. Не помнить о себе. С одной стороны, это делает нас теми, кто мы есть. С другой – даёт существенный перекося в сторону самопожертвования ради блага других, в ущерб себе и своей семье. При такой установке думать о процветании рода не приходится. Так как всегда будет главенствовать девиз: "Мне хватит того, что и так имею".

Повторюсь, в текущей мировой ситуации это можно приравнять к норме. Но, положив руку на сердце, многие ответили бы так же и в более спокойное время. Так что нам опять есть о чём задуматься.

А пока переходим к следующей теме.

# Какая первая мысль пришла вам в голову?

Посмотрите на предложенное фото. Постарайтесь отследить, о чём подумали в первую очередь? На что обратили внимание? Не торопитесь смотреть результаты.



*Диван - модель N ~1'610'000 руб.*



## **Как отвечали читатели: разбор и комментарии**

*Вариантов пришло, конечно, очень много. Что только не подмечали читатели на данной картинке. Но всё же есть и общие мысли, характерные для большинства.*

### **Оригинальный дизайн**

И даже не столько важно, понравилось вам убранство или нет. Если вы начали с того, что подметили стиль, цветовые решения, аксессуары, сюжеты на фото – значит в вас силен творческий потенциал, требующий обязательной реализации. Рисование, плетение бисером, вязание, шитьё, резка по дереву, автомобильный тюнинг... Выбирайте то, что вам ближе, и начинайте делиться своей мудростью через искусство. Важно найти свою сферу, но она совершенно точно есть.

### **Тактильные ощущения**

Если первым в голове возникло желание прикоснуться – ощутить различные фактуры ткани, проверить на мягкость диванные подушки, походить босиком по ковру под ногами – значит вы относитесь к людям кинестетикам. Интуиция и тактильный контакт являются для вас основным способом познания мира, общения и выражения эмоций. Важно научиться доверять своим ощущениям и предчувствиям. И, главное, не стесняться признаваться себе и близким в острой потребности в обнимашках. Для вас это – дело первой необходимости.

## **Стоимость**

Самая популярная тема в сообщениях, которые приходили от читателей. Что в очередной раз подтверждает: у большинства жителей нашей страны колоссальные денежные блоки и ограничивающие убеждения. А это, в свою очередь, становится базой для постоянных финансовых сложностей.

Это логично и закономерно, учитывая ход исторических событий в прошлом столетии. Почти в каждом из нас сидит память предков, выразившаяся в паттерне: «От денег одни проблемы!» Революция, раскулачивание, репрессии – такие потрясения просто не могли пройти бесследно. И если вы начали именно с вывода, что цена неадекватна, подумайте над тем, чтобы внести в список ежедневных дел практики на открытие денежных потоков.

А мы переходим к следующему вопросу, и звучит он так:

# Что вы делаете первым после пробуждения?

Подумайте очень внимательно. Понаблюдайте за собой. Если понадобится, выберите утро, чтобы сделать пометки о том, чем занимались в первые 40-60 минут. И лишь потом переходите к прочтению результатов. Будьте искренни с собой. Результат может стать для вас серьёзным стимулом к переменам.

## **Как отвечали читатели: разбор и комментарии**

*То, как мы пересекаем границу между двумя мирами, гораздо более показательно, чем принято считать. Мы привыкли мыслить шаблонными фразами, вроде «Поднять подняли, а разбудить забыли», и даже не задумываемся, какие последствия это может для нас иметь. И на сколько это вообще нормально, если уж на то пошло. Так что большинство ответов были именно в таком русле. Но, к счастью, не все.*

## **Благодарю, молюсь, медитирую...**

Если утро начинается со спокойной встречи дня, осознания себя в этом мире, благодарности и обращения к высшим силам – это показатель зрелости Души. Такие люди либо уже пришли в это воплощение "взрослыми", либо пере-

жили нечто, что стало толчком к трансформации. Для них даже снижение уровня собственных сил не станет помехой для оказания помощи нуждающимся. Часто рядом с ними есть человек, которого они держат на плаву, и осознают эту ответственность.

Уровень энергии таких людей находится на стабильно повышенных значениях по сравнению с обычным населением, не практикующим осознанность. Но если при этом есть ощущение опустошённости, апатии или хронической усталости, значит внутренний рост не сопровождается переменами в физическом мире. Потребности Души игнорируются. Личные интересы забываются.

### **Утро добрым не бывает**

Подобное настроение при пробуждении, в чём бы оно не выражалось, молчаливой депрессии или плохом физическом самочувствии, говорит о ярко выраженном упадке сил. И если такое состояние не связано с очевидными временными причинами, например, недавно перенесённым заболеванием, закрытием квартала на работе или ростом зубов у вашего малыша, а является привычной нормой, значит на лицо критически низкий уровень энергии. И причина, чаще всего, в наличии связки с деструктивной воронкой: токсичный человек рядом, алкогольная зависимость, работа, не совпадающая с предназначением...

**Включаю новости, громкую музыку, тянусь за смартфоном**

Поспешный переход из мира сна в мир информационного стимулирования лишает нас возможности настроить себя на общение с Высшими силами и уводит в сторону от построения своей реальности. Отчасти это происходит по внешним причинам: нас целенаправленно отвлекают от наших способностей и истинных потребностей, заменяя их искусственно созданными. С другой стороны, это всегда показатель того, что человек позволил заманить себя в ловушку, зацепить ложными ценностями, погрузить в сон наяву. А значит забыть о своём предназначении, и перейти на минимальный объём энергии, необходимый лишь для элементарных бытовых потребностей. Помните фильм "Матрица", с людьми в роли батареек? Вот примерно так оно и есть в этом случае.

### **Ищу общения с близкими**

Если первое, что вы делаете при пробуждении, это пристаёте к близким с подробным рассказом, как прошла ваша ночь, что снилось, и в каком боку стреляло – это яркий признак того, что вы являетесь энергетическим вампиром.

Тут надо иметь в виду, что, если речь идёт о влюблённых, которые взаимно подпитываются друг от друга с помощью нежностей и непринуждённой болтовни, или о ребёнке, который с утра бежит в кровать к родителям, ситуацию можно отнести к норме.

И совсем другое дело, когда герой утреннего действия – взрослый человек. Который точно знает, что окружающие в данный момент не расположены к общению. Возможно, на

эту тему с ним даже не раз говорили. Но он продолжает настойчиво навязывать свои ощущения и рассуждения, даже не дав возможности близким прийти в себя после пробуждения. Если дела обстоят именно так, давно пора задуматься над тем, чтобы поднимать свой энергетический уровень более экологичным способом, а не подпиткой за счёт ресурсов тех, кто рядом.

Ну а мы переходим к следующей теме.

# Помните ли вы себя в детстве?

Наше общение с окружающим миром в раннем возрасте становится фундаментом для будущей реальности, которую мы будем создавать для себя, когда станем старше. Осознав, по какому принципу мы привыкли действовать уже тогда, и какую картину мира закладывали в нас близкие взрослые, можно понять очень многое из того, что мы в результате имеем сейчас.

А для сегодняшнего вопроса попробуйте вспомнить, как складывались ситуации, когда во время совместных игр другой ребёнок, вдруг, проявлял повышенный интерес к вашей игрушке? Какой была ваша реакция? Что говорили присутствующие рядом взрослые? Чем всё заканчивалось?

## **Как отвечали читатели: разбор и комментарии**

*В этот раз все поступившие ответы можно было разделить на три основных направления. Даже если присутствовали какие-то дополняющие нюансы, общий смысл был примерно одинаковым. Рассмотрим каждый вариант подробнее. И начнём с самого распространённого.*

## **Игрушку приходилось отдать по настоянию взрослых**

Вариантов, которыми детей вынуждают расстаться с чем-то для них важным, великое множество. Но все они базируются

ются на двух китах: кому-то вещь нужна сильнее и жадничать плохо. Такой вариант был особенно популярен в бывшем Союзе. Ведь наши родители были пропитаны идеями о том, что друг и товарищ важнее всех на свете. А ещё страхом, что подумают другие. Поэтому о психической полноценности собственных детей мало кто думал. Главное, чтобы со стороны выглядеть приличным, щедрым, правильным советским гражданином.

Малыши, которые испытали на себе подобный подход, вырастают во взрослых с множеством скрытых и явных комплексов. Например, стремлением доказывать другим, что достойны любви. Часто через самопожертвование. С неспособностью добиваться финансового успеха, так как отсутствует принятие собственных потребностей, являющихся фундаментом установки "Я хочу, я заслуживаю иметь". И с неумением отстаивать собственные границы, так как мировоззрение построено на принципе: "Моё – твоё".

### **Игрушка моя, никому не отдам**

Гораздо более редкий вариант. Причём характерен для молодых людей, не достигших тридцати лет. Их воспитание пришлось на постсоветское время и пик популярности женских журналов, переполненных советами модных психологов. Именно из них большинство молодых мам узнавало, что ребёнка надо растить яркой и свободной личностью. А ещё, что никто не обязан нравиться всем и угождать каждому. Кроме того, времена для многих были на столько суровыми,



что делиться не было возможности.

Можно много рассуждать о тонкой грани между собственными интересами и наплевательским отношением к нуждам ближнего. Но одно неоспоримо: признавать свои потребности, принимать необходимость личного пространства и уважать собственную неприкосновенность – необходимые качества для полноценного счастья. И закладываются эти качества с детства, когда ребёнку дают понять, что он вовсе не обязан делать что-то в ущерб себе, во благо чужим людям.

### **Не помню себя в детстве**

В результате многочисленных исследований было установлено, что большинство людей не помнят себя в возрасте примерно до трёх лет. Цифра, конечно, примерная. Есть индивиды, которые сохранили в памяти образы из более ранних этапов. А кто-то может поделиться только сюжетами, произошедшими ближе к четырём годам.

Но если более-менее конкретные картины в памяти относятся к школьным годам, когда игрушки уже не входили в сферу интересов, то это повод задуматься. Ведь для детской психики характерно забывать травмирующий опыт. А значит вероятно наличие неблагоприятных ситуаций, связанных, возможно, с унижением, чувством стыда, глубокой обиды, острой нехваткой родительской любви и положительных впечатлений. Всё это непременно будет сказываться на реализации себя на протяжении всей последующей жизни. Сложности с противоположным полом, проблемы в семей-

ных отношениях, отсутствие самоуважения, необоснованная агрессия...

Спектр широк, и, главное, как кажется, без явных и видимых на то причин. Мозгу даже не за что зацепиться, чтобы понять, что не так и над чем стоит поработать. В таких случаях очень желательна помощь специалиста. Особенно, если присутствует ощущение, что жизнь проходит по чужому сценарию, без надежды на личное счастье и возможность справиться самостоятельно. Ведь лишь осознав, что именно является грузом, мы можем от этого освободиться.

А мы переходим к заключительному вопросу сборника, и звучит он так:

# Чем вы любите заниматься?

Имеется в виду какое-то конкретное действие, процесс, хобби, увлечение... То, что принесит вам удовольствие, и чем вы стали бы заниматься, даже будь у вас возможность вообще ничего не делать.

## **Как отвечали читатели: разбор и комментарии**

*Ответы были самые разнообразные, и это не может не радовать. Люди нашей страны – самые душевные, увлекающиеся, талантливые и разносторонние! Это прекрасно!*

Но вопрос был с некоторым подвохом. И задан был не с целью расшифровки личных пристрастий. Ведь по какой причине мы любим чем-то заниматься может быть связано с великим множеством причин. Начиная предпочтениями нашей души в прошлом воплощении, и заканчивая видом хобби любимого книжного героя.

Так что ответы я разделила всего на две категории.

## **Я люблю, мне нравится...**

Спектр увлечений оказался необъятно широк. Читатели группы вяжут, вышивают, рисуют, плетут, мастерят, строгают, собирают... А сколько любителей природы, находящих радость в посадке деревьев и цветов! Это очень воодушевляюще!

И если ваш ответ содержал любую созидательную деятель-

ность, значит вам удалось услышать потребности души, понять, что доставляет радость. Вам повезло, главное, не забывать о том, что любите. Ведь часть ответов содержала признание, что на личные интересы не хватает ресурсов. А это одна из величайших ошибок. Сэкономленное такой ценой время не пойдёт на пользу. Зато добавит физических и психологических недугов. Если постараться, всегда можно найти в чём поубавить лишнего рвения ради душевного благополучия и собственной реализации. Стоит всегда об этом помнить!

### **Люблю лежать и ничего не делать**

Такой ответ, чем бы он не аргументировался, говорит лишь об отсутствии жизненных сил. У каждого человека обязательно есть предрасположенность к какой-либо созидательной деятельности. И телевизоры-смартфоны к этому вообще не имеют никакого отношения. Понятно, что не всем торты печь и картины писать. Однако, если не хочется вообще ничего, только лежать, значит дело вовсе не в том, что душа предпочитает такой вид отдыха. Тому обязательно есть причина, с которой давно пора разобраться. Ведь долгое нахождение в таком состоянии может иметь серьёзные последствия. Обратите на это особое внимание, если вашим любимым занятием является общение с диванными подушками.

И на этом пока всё.

Надеюсь, что вам было интересно и полезно. Делитесь своими впечатлениями и пожеланиями. Задавайте вопросы,

если не нашли на них ответы на страницах сборника.

И до новых встреч!

Всегда ваша

Елена Ильина

—