

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	5
Предисловие	6
Часть I. ПРИНИМАЕМ РЕШЕНИЯ	10
Глава 1. Мечты и цели	14
Глава 2. Взгляд на матрицу, или Семь уровней бессознательности	23
Глава 3. Игры, в которые играют люди: треугольник Карпмана	33
Глава 4. Советы	42
Глава 5. База для счастья	47
Глава 6. Взросление и застревание	49
Глава 7. 3D-версия застревания	59
Глава 8. Отношения в семье	70
Глава 9. «Отношения» с работой	77
Глава 10. Пять языков любви	79
Глава 11. За пределами матрицы	83
Глава 12. Законы этого мира	86

Часть 2. МЕНЯЕМ ЖИЗНЬ	90
Глава 1. Три круга.....	93
Глава 2. ПНЛ.....	95
Глава 3. Система предохранителей	98
Глава 4. Эмоциональное совершенство	106
Глава 5. Эмоции для творчества	113
Глава 6. Креативный журнал	118
Глава 7. Здоровье.....	124
Глава 8. Благополучие	130
Глава 9. Любовь и отношения	147
Заключение	152
12-недельное испытание	153
Об авторе	156
Подарок	157

ОТ АВТОРА

Мои дорогие читатели!

Я верю, что вы — избранные, особенные, вы те, кто не сдался на пути к открытию своего громадного потенциала!

Я рада, что вы держите эту книгу в руках, и благодарна за то, что могу служить вам здесь и сейчас. Моя цель в том, чтобы как можно больше людей узнали о книге. У меня для них прекрасная новость: я сама не сдалась — и мир для меня заиграл новыми красками и открыл бесконечные возможности.

В течение двадцати пяти лет я накапливала опыт, которым теперь готова поделиться с вами. Всё, что вы найдёте в этой книге, я опробовала на себе, экспериментируя, исследуя свои способности, делая открытия на всём протяжении путешествия под названием «жизнь».

АНАСТАСИЯ ШВИДКО
academyartoflife.com

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дерево не растёт там, где твёрдая почва.
Оно растёт там, где она мягкая,
плотная и уязвимая.

Габор Матэ¹



Эта книга — ваш путь к раскрытию удивительной силы внутри вас. И правда в том, что вы обладали этой силой всегда, просто она была спрятана, запечатана, никак не проявлялась. Считайте, что я дарю вам инструкцию: как разбудить эту силу, раскрыть её, чтобы ваша жизнь наполнилась здоровьем, богатством, любовью. Снаряжение для вашего путешествия — это ваши врождённые способности, то, что у вас всегда с собой.

Что вас ждёт? Представьте на секунду: всё в этой Вселенной можно получить легко и быстро. Что бы вы захотели прямо сейчас? Я вас заверяю: ответ придёт из реальности, которую формировали на протяжении всей вашей жизни родители, среда, в которой вы росли, суждения и ценности окружающих вас людей. Ваше прошлое сейчас говорит за вас и вместо вас. А давайте взглянем на это с другой стороны! Проведём эксперимент «А что, если?». Попробуйте вдуматься в эти слова

¹ Габор Матэ — венгерско-канадский терапевт, писатель.

и осознать их смысл — и вы почувствуете, как начинает действовать аккумулированная внутри вас энергия.

На страницах этой книги вы найдёте ключ к двери, за которой открывается ваша новая реальность, — секрет, который поможет исцелиться от детских травм. Но врачеванием старых ран дело не закончится. Вы обретёте мощный инструмент, с помощью которого улучшите все аспекты своего бытия. Красота этого секретного средства заключается в его доступности. Вам больше не придётся обращаться к специалисту каждый раз, как вы столкнётесь с тенями прошлого. Вы приобретёте знания, благодаря которым сможете исцелиться самостоятельно.

Сделайте паузу на мгновение! Только представьте, как много ещё вы сможете поменять в своей жизни, если легко избавитесь от детских травм с помощью этого метода! Эта книга поможет вам осознать, насколько велики ваши возможности.

В этой книге мы поговорим и о матрице. Не о симулированной реальности из фильма «Матрица», а об иллюзии относительно себя самих. Кем мы являемся на самом деле, если на 100% состоим из идей и мнений окружающих нас людей? Мы не знаем. Мы можем только наблюдать у самих себя поведенческие паттерны, повторяющиеся сценарии. Пересмотрев их и оценив критически, легко убедиться: то, что сегодня нам кажется реальным, завтра утратит силу.

Чтобы выйти из матрицы, мы будем задавать себе вопросы. Эта книга глава за главой проведёт вас через эксперимент: диалог с самим собой поможет убедиться в том, что вы способны создавать себе ту жизнь, какую сами захотите.

С чего мы начнём? Помните, на уроках математики в школе вы всегда начинали с теоремы или гипотезы, которую затем нужно было доказывать? Сегодня в научном арсенале есть множество инструментов, начиная законами гравитации и заканчивая самыми мощными законами Вселенной. Мы тоже сформулируем гипотезу, а затем приступим к её проверке экспериментальным методом. Вы узнаете о простой

ежедневной практике, которая позволит вам привлечь в свою жизнь всё, что вы захотите.

Затем мы научимся владеть эмоциями и применять то, что мы узнали, в различных сферах нашей жизни (здоровье, богатство и любовь).

В заключение мы соберём все полученные знания в единую систему таким образом, чтобы вы могли легко использовать её всю оставшуюся жизнь. Эта книга создана для того, чтобы Вы МОГЛИ!

И ещё несколько важных моментов. Старайтесь читать эту книгу, когда вы выспались, сыты и хорошо себя чувствуете, когда у вас есть время на чтение и размышление о прочитанном. Это важно! Почему? В этом случае ваши каналы восприятия свободны для информации, ваш разум её впитает, ваши эмоции откликнутся на новое знание. И вы почувствуете, что дверь в лучшую реальность вот-вот откроется.

Внимание! Тут вас подстерегает препятствие! Как только вы ощутите, что готовы меняться, сработает закон сохранения энергии: ваша нынешняя сущность начнёт противиться обновлению и выходу из состояния покоя. Для преодоления этого барьера вам понадобятся мужество и сила воли, а на обработку информации — энергия. Так что хорошее самочувствие значительно облегчит работу и достижение результата.

Я рекомендую использовать во время чтения ручку или карандаш. Приготовьтесь загибать края страниц и обязательно пишите прямо в книге. Она только ваша! Вам не нужно одалживать её друзьям. Мы отправим бесплатную копию одному человеку — важному для вас. Вы выберете его сами (смотрите последнюю страницу).



ПРИНИМАЕМ РЕШЕНИЯ

**НЕ УЧИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ ПРОСТО ЧИТАТЬ. НАУЧИТЕ
ИХ ПОДВЕРГАТЬ СОМНЕНИЮ ТО, ЧТО ОНИ ЧИТАЮТ.
НАУЧИТЕ ИХ ПОДВЕРГАТЬ СОМНЕНИЮ ВСЁ.**

Джордж Карлин

**ВАШЕ РЕШЕНИЕ
ПРОЖИТЬ ЖИЗНЬ
КАК ЭКСПЕРИМЕНТ
ДОЛЖНО БЫТЬ
ТВЁРДЫМ. ЕСЛИ ВЫ
В ЧЁМ-ТО НЕ УВЕРЕНЫ,
ЭТО ПРОСТО ОЗНАЧАЕТ,
ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ,
ПРАВЫ ИЛИ НЕТ,
ТОЛЬКО ИСПЫТАВ ЭТО.**

РЕШЕНИЕ № 1. БУДЬТЕ СМЕЛЫМИ!

Погрузившись в эту книгу, вы почувствуете перемены внутри себя. Они будут ощущаться как пробуждение дремлющей силы, готовой подтолкнуть вас к трансформации. Это может немного пугать. Поэтому сейчас нужно сделать одну важную вещь — дать себе обещание быть смелым и верить в эти перемены всем сердцем.

Скажите себе сейчас: «Я принимаю решение быть смелым!»

РЕШЕНИЕ № 2. БУДЬТЕ СКЕПТИЧНЫ!

Быть скептиком на самом деле хорошо. Некоторые путают скептицизм с цинизмом. В чём разница? Скептик видит недосказанную идею и говорит: «Я в ней не уверен». Это здоровое отношение, поскольку оно признаёт неопределённость. А вот циник без доказательств скажет: «Это не сработает» или «Это невозможно». Цинизму сопутствуют предвзятость и оторванность от реальности, поэтому избегайте его. **Будьте здоровым скептиком. Цинизм вреден для здоровья.**

Даже если вы чувствуете в себе невероятные ресурсы и интеллектуальную мощь, сомневаться в том, что этих позитивных ресурсов хватит на целую жизнь, нормально. Эта книга не о продвижении убеждений или религии нью-эйдж (New Age). Её идеи основаны на научных доказательствах.

РЕШЕНИЕ № 3. ПРОВЕРЯЙТЕ!

Лучший способ определить истину — проверить идеи на практике. Истина подвергает испытанию те решения, которые формируют вашу судьбу. Итак, я призываю вас подойти к этому материалу с научной точки зрения — протестировать его в лаборатории своей жизни. Только так вы узнаете, соответствует ли он действительности.

Верить на слово — всё равно что быть слепым. Я предлагаю всегда смотреть широко открытыми глазами, полагаться на доказательства и личный опыт. Пока утверждение

не проверено, не доказано или не опровергнуто, это всего лишь мнение: вы не узнаете, правдиво ли оно или нет.

Скажите себе вслух: **«Я обещаю принимать решения, основываясь исключительно на собственном опыте, а не на мыслях или идеях других людей».**

Ваше решение прожить жизнь как эксперимент должно быть твёрдым. Если вы в чём-то не уверены, это просто означает, что вы узнаете, правы или нет, только испытав это.

Только приняв такое решение, мы можем впустить в свою жизнь перемены. И значит, пора переходить к изучению себя — чтобы понять, что нам мешает проживать ту жизнь, которая нам действительно нравится.

ГЛАВА 1

МЕЧТЫ И ЦЕЛИ

Почему вы находитесь именно там, где находитесь? Вы, вероятно, слышали о том, что мечтать тоже надо учиться, и даже узнали как. Может быть, вы начали применять некоторые из этих знаний в своей повседневной жизни. И у вас даже получалось быть успешными в течение некоторого времени. Но затем что-то обязательно происходило — «жизнь вносила свои коррективы» — и вас отбрасывало на предыдущий уровень. Снова всё приходилось переделывать-пересобирать, выход из этого квеста был в тумане, а у вас уже иссякали силы. Вы полностью выложились, мечтая впустую, мечты вас обманули.

Давайте посмотрим, что же это за жизнь такая несправедливая и почему она играет против нас? Ведь нам вроде бы обещали, что «все сбудется», если «я все сделаю» по инструкции.

Для начала исследуем наше представление о мечте — точке, к которой мы движемся. Мечта — это продукт человеческого воображения, созданный им желанный образ, который ещё не проявился в физическом мире. Он находится на отдалении от своего создателя, и, чтобы его достичь или хотя бы приблизиться, придётся проделать долгий путь.

Ваша зона влияния на исполнение этой самой мечты сегодня, в момент её возникновения, очевидно, незначительна.

У вас размытое представление о том, как попасть из места, где вы находитесь, в эту самую мечту. Например, если я живу в деревне, а хочу свою виллу с видом на океан в Америке, мне пока не понятно, как её получить. И вообще это кажется маловероятным.

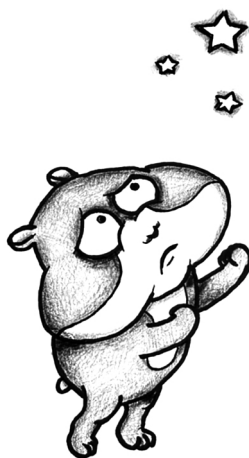
Почему мечты могут не сбываться? Потому что у нас нет инструментов преодоления страхов на пути к ним, зачастую и сам страх замаскирован, нет понимания, как конкретно в мечту попасть и что надо делать. А это целая наука и философия, которую можно понять только в связи с той частью сознания или подсознания, которая пока от нас скрыта.

Итак, 3 причины, почему мечты не сбываются:

1. МЕЧТА, С КОТОРОЙ ВЫ ЖИВЁТЕ, — НЕ ВАША

Это самая распространённая ситуация. В нас с детства загружается контент, который создаётся нашими родителями, учителями, людьми из нашего окружения. Сумеет ли мы вырастить ребёнка, который, наблюдая за жизнью, сделает главные выводы сам? Не навязывая идеи о том, как надо и как не надо, что такое хорошо, а что такое плохо, что есть добро и зло, контрасты, страдания и преодоления? А просто дадим ему возможность быть, стать, принять свои решения, совершить свои ошибки и сделать свои выводы. Если вы вкладываете в реализацию мечты слишком много таких жизненно важных ресурсов, как время, деньги, энергия, здоровье, и они становятся своего рода жертвоприношением, а не источником, у вас есть серьёзный повод задуматься.

Многие из нас живут в неосознанном состоянии. Как будто по инерции, полученной ещё в детстве. И во взрослой жизни мы по-прежнему продолжаем использовать



защитное поведение, эмоции и реакции, сложившиеся до шестилетнего возраста. Зачастую мы даже не сами их сформировали, а просто переняли то, что хорошо работало в родительской семье. Ведь это естественно — брать от родителей лучшее.

Но и мечты мы часто тоже берем «оттуда». Копируем друг у друга или у значимых для нас взрослых. А сами, став взрослыми, так и не решаемся проверить их на истинность и принадлежность нам самим. Кстати, сделать это легко. Достаточно просто задать себе вопрос о том, почему вы только мечтаете, но ещё не сделали ни шагу к исполнению своей мечты.

Сюда также попадает наше окружение: нас сбивают с толку суждения людей вокруг, которые тоже проживают не свой сценарий. Зависимость от мнения окружающих, зачастую нелестного, — один из самых тормозящих факторов на пути к мечте.

Мы можем стать очень успешными финансистами, юристами, педагогами, но не быть счастливыми. И втайне, наедине с собой, мечтать фотографировать, путешествовать, декорировать интерьеры. Или переехать в Индию. Или родить десять детей. К сожалению, как только мы уже готовы составить план и начать двигаться, многих из нас останавливают сомнения. А что скажут окружающие, если из успешных профессионалов в своем деле мы снова превратимся в новичков? Мы живём в обществе, где родители и учителя с детства прививают нам привычку оглядываться на мнение других людей.

На самом деле реализация нашей мечты зачастую не входит в планы окружающих. Особенно самых близких, любимых и любящих нас людей. Странно, не правда ли? Ведь именно их поддержка так нужна и важна для нас. Однако исполнение вашей мечты может нарушить их зону комфорта. Ведь симбиоз в ваших отношениях уже прочно сложился, и основан он на старых привычках, желаниях и интересах.

**СЮДА ТАКЖЕ ПОПАДАЕТ
НАШЕ ОКРУЖЕНИЕ:
НАС СБИВАЮТ С ТОЛКУ
СУЖДЕНИЯ ЛЮДЕЙ ВОКРУГ,
КОТОРЫЕ ТОЖЕ ПРОЖИВАЮТ
НЕ СВОЙ СЦЕНАРИЙ.**

Основные страхи близких, которые способствуют их негативному отношению к нашим успехам, абсолютно эгоистичны:

- «Она/он перестанет поддерживать меня».
- «Я не смогу ею/им гордиться, а ведь сейчас я всем могу сказать: «Моя дочь/сын/муж/жена — финансист!»
- «Она/он отдалятся от нас и найдёт себе новых друзей».
- «У нас будут разные интересы, и ей/ему станет с нами скучно».
- «А я вот не решаюсь воплотить свою мечту».
- «Если она/он переедет, то мы не будем так близки».

Очевидно, что при таких переживаниях окружающие не поддержат мечтателя — сознательно или бессознательно. Скорее они будут навязывать смельчаку свои страхи, убеждать, что лучше всё оставить как есть или, что ещё хуже, угрожать разрывом отношений.

2. МЕШАЕТ СТРАХ

«А тебе не страшно?» Это самый популярный вопрос, который мы слышим, планируя двинуться к воплощению мечты. Причём окружающие задают этот вопрос по нескольку раз — в надежде услышать, что нам действительно страшно. А смелым и правда страшно, и часто они этого не скрывают. Но даже в этом случае одни люди предпочитают идти вперёд, в их головах страх не равен остановке. А других он сковывает, и они остаются на месте.

Дело в том, что движение к своей мечте, даже к самой заветной, — это в любом случае действие, направленное вовне. Ведь даже если привычный уклад жизни тосклив, неуютен и скучен, мы всё равно находимся в зоне комфорта, где всё привычно, знакомо, ничего спонтанного. А чтобы идти навстречу мечте, надо зону комфорта покинуть, быть готовыми

к трудностям и неожиданностям, справляться с сомнениями и страхами. Кстати, покинуть зону комфорта и сделать первые шаги легче, если есть ресурсы: поддержка близких и друзей, важная цель, внутренний драйв.

3. НЕТ СИЛ ДЕЙСТВОВАТЬ

Претворять мечту в жизнь — будничная работа.

Согласитесь, что мечтать о счастливой жизни на берегу моря — романтично и приятно. А находить информацию о новом месте и собирать документы, заниматься арендой или покупкой недвижимости, устройством детей в новую школу, изучением иностранного языка и ещё массой дел — хлопотно и энергозатратно.

Так и здесь. Надо сначала решиться воплотить мечту — позволить себе — и уже одно это сопряжено с массой переживаний и стрессом. Затем перевести решение в намерение, а намерение преобразовать в план действий. А чтобы план реализовать, надо затратить, как правило, много ресурсов, в том числе и финансовых. А если речь зашла о деньгах, то тут уже не до романтики.

У каждой мечты есть своя изнанка — это возможные трудности, связанные с её реализацией: недостаток средств, поддержка близких, страх выйти из зоны привычного в неизвестность. Но если решение о реализации принято, то за всеми этими трудностями последует награда: вы будете не просто мечтать, вы станете проживать свою мечту каждый день. А ещё очень гордиться собой!

Представьте себе, что мечта делится на простые элементы. Посмотрев на них, вы сами поймете, какого элемента не хватает. Или, правильнее сказать, где дыра, препятствие, лакуна, которую надо заполнить, чтобы мечта реализовалась.

И тогда из элементов мечты можно составить цели и начать претворять их в жизнь.

Чем цель отличается от мечты? Мечта, по определению, это что-то абстрактное, картинка, к которой нам хочется стремиться. Само это слово пришло к нам из древнерусского

языка, восходит к той же праславянской основе, что и «мигать, мерцать, сверкать». Первоначально оно означало «призрак, видение».

Мечта — это нечто призрачное, бесплотное, лишь представление о конечном пункте назначения. Для того чтобы однажды попасть в этот пункт, важно составить дорожную карту похода туда. Если мечта — это видение, то цель — это конкретное описание результата.

Это в сказке можно попросить героя «пойти туда, не знаю куда, и принести то, не знаю что», и он обязательно справится. В бизнесе и повседневной жизни нужно чётко формулировать цели и желаемые результат и ставить реальные сроки.

Цель — это действия, которые мы будем совершать для достижения желаемой мечты. Кстати, никакой более простой и понятной методики постановки целей и задач, чем SMART, на сегодняшний день не существует.

Суть её в том, чтобы сделать абстрактные цели понятными, конкретными и достижимыми. Джордж Т. Доран, эксперт в области стратегического планирования, описал эту методику в статье «S.M.A.R.T. — способ описания управленческих целей и задач» в 1981 году.

SMART — это аббревиатура из пяти английских слов, они же — главные критерии для постановки цели, если вы хотите, чтобы она непременно была реализована.

SMART-цель — это реалистичная, конкретная и измеримая цель с дедлайном, которая соответствует стратегии компании.

SMART-цель должна соответствовать 5 критериям:

- S — Specific — конкретность;
- M — Measurable — измеримость;
- A — Achievable — достижимость;
- R — Relevant — значимость;
- T — Time bound — ограниченность во времени.

Разберём требования более детально:

Specific — конкретность

Цель формулируется так, чтобы она была понятна сразу, без углубления в детали.

Для этого цель или задача должны:

- точно отвечать на вопрос «Что делать?» — например, переехать в дом у моря или начать собственный бизнес;
- иметь один результат, а не несколько: например, переехать в дом у моря — это одна цель, а переехать в дом у моря и завести собаку — две разные цели.

Measurable — измеримость

У нас есть конкретные критерии для оценки результата.

Achievable — достижимость

Решение задачи должно укладываться в реалистичные сроки.

Если поставить нереалистичную цель, есть риск остановиться задолго до нужных результатов. Занижать цели тоже не стоит: пусть они будут амбициозными, чтобы были рост и стремление к развитию.

Relevant — значимость

Цель должна быть частью вашей глобальной стратегии и миссии.

Time bound — ограниченность во времени

Оптимальные сроки для целей по SMART — 3, 6 или 12 месяцев.

Если срок слишком короткий, вы не выполните задачу вовремя. За более длинный, чем нужно, срок — и вовсе забудете о цели, или она потеряет актуальность.

Важно правильно трактовать индикаторы — красные флажки, чтобы различать, какие действия нужно предпринимать именно сейчас, чтобы двигаться навстречу своей мечте. Одно дело, когда нет сил действовать из-за того, что мы проживаем чужую жизнь, а другое — когда надо просто набраться сил, а именно дать себе пространство для творчества и убрать шум:

1. В течение дня вы делаете много дел, но к вечеру не чувствуете удовлетворённости. Важно дать себе время отдохнуть, переключиться. Самое полезное тут — это уехать подальше и хотя бы на время полностью сменить обстановку, оставаясь, по возможности, в одиночестве. Даже несколько часов, проведённых вне привычной среды наедине с собой, дают феноменальные перемены. Можно воспринимать это как челлендж, испытание одиночеством, молчанием, и увеличивать время уединения — постепенно, но соблюдая регулярность.

2. Вам приходят в голову идеи, но сил на их реализацию просто нет. Зато есть постоянное ощущение отстранённости и выгорания. Тут обратный подход. Важно каждый день делать какие-то простые вещи, которые приносят удовольствие. Это может быть вязание крючком, рисование, собирание в поле цветов. Важно! Действие должно быть законченным. Нужно довести его до конца. Не имеет значения, какое оно по объёму или продолжительности, главное, что мы можем создать что-то от начала до конца и зафиксировать этот момент.

Если совсем ничего не приходит в голову, вот список в канале telegram, которым можно воспользоваться для вдохновения. Смело берите и пользуйтесь! Все вышеперечисленные причины являются индикаторами пребывания в матрице, о которой мы поговорим прямо сейчас и взглянем на неё изнутри.

A square box with a thin black border, containing the text "QR" in the center, serving as a placeholder for a QR code.

QR

ГЛАВА 2

ВЗГЛЯД НА МАТРИЦУ, ИЛИ СЕМЬ УРОВНЕЙ БЕССОЗНАТЕЛЬНОСТИ

Вы наверняка когда-нибудь задавались вопросами: «Зачем всё?» или «Каков смысл жизни?». Не зная ответа на эти вопросы — так себе. Но даже отсутствие ответов не так неприятно, как ощущение, что с вами что-то не так... Это самое главное чувство, которое станет фундаментом вашей личной эволюции, это переживание, которое невозможно обмануть. Это то место, где рождается вопрос, отвечая на который мы, спортсмены, совершающие прыжок с трамплина, сможем сделать свой важнейший рывок!

У современного человечества есть шкала развития осознанности. Мы поднимаемся к совершенству через семь уровней бессознательности. Вот эти уровни.

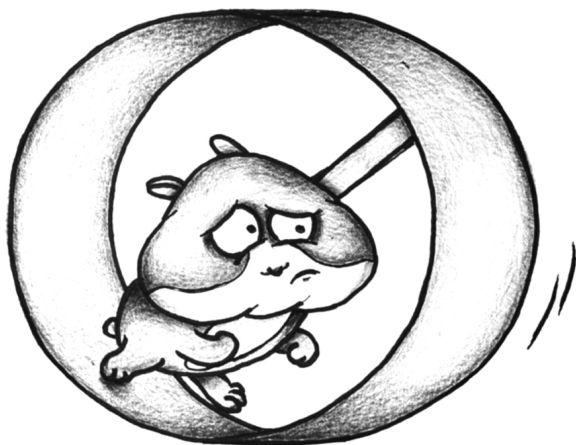
1. Запутанность
2. Отчаяние
3. Честность
4. Беспомощность
5. Эксперимент
6. Достижение
7. Совершенство

Давайте рассмотрим уровни подробнее.

1. ЗАПУТАННОСТЬ

Как понять, что вы находитесь на этом уровне? У вас всё есть, но чего-то не хватает, чего-то нужного, как воздух, но назвать это вы не можете. Или в глубине души понимаете, что проживаете не свою жизнь, но ничего не можете изменить, поэтому просто продолжаете как умеете.

Сравнение с хомяком: Я хомяк, я умею быстро бежать в колесе.



Как если бы в ваши красивые, удобные туфли самого классного бренда попала песчинка. Вроде бы вы сделали все необходимое, перевернули туфлю, всё вытряхнули, даже сходили к врачу и проверили ноги — ничего нет. А мучительное ощущение песчинки остаётся.

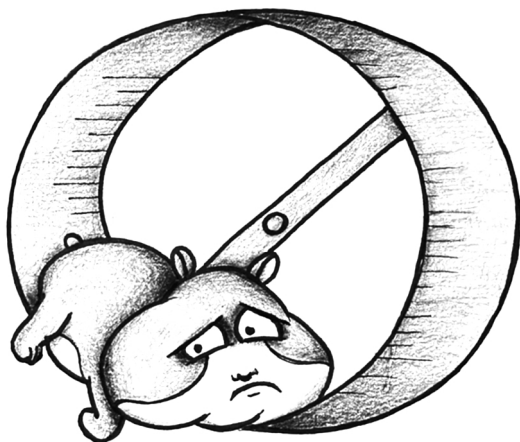
Или того хуже: врач поставил серьёзный диагноз, а вы понимаете, что это не причина, а следствие воздействия той самой песчинки, которая мешала вам долгие годы. Она напоминала о себе каждый день, как будто бы общалась с вами и что-то хотела донести. Но вы упорно её игнорировали, старались не замечать, надеялись, что вдруг она сама исчезнет. Ведь взялась-то из ниоткуда, может, в никуда и уйдёт... но нет!

Ощущение, что что-то не так, всё усиливается. Оно-то и становится причиной разного рода неприятных происшествий с нами. А мы тщетно пытаемся логически увязать их с понятными событиями в нашей жизни.

2. ОТЧАЯНИЕ

Для отчаяния характерно ощущение «я больше так не могу».

Сравнение с хомяком: Я хомяк, я больше не могу бежать.



В какой-то момент наша песчинка в туфле может давать о себе знать очень болезненным способом. Уже и ходить невозможно от физического дискомфорта.

То есть жизнь, откровенно говоря, становится невыносимой. Прежняя, понятная и привычная система координат и ценностей уже никогда не будет ориентиром. А новая система видения и понимания происходящего ещё не сформировалась. И от этого появляется ощущение полного отчаяния и разочарования. Тут важно помнить, что вы на правильном пути, несмотря на то что система координат изменилась.

Очень пригодится фраза Уинстона Черчилля: «Если идёшь через ад, просто продолжай идти, не останавливаясь». На самом деле путь от отчаяния до понимания, что конкретно не так, и даже способности сделать что-то, чтобы «не так» превратилось в «так», довольно короткий. Но потребуются рискнуть, чтобы встать на этот путь.

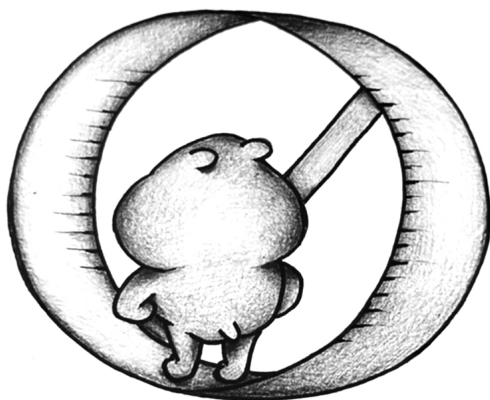
О чём я? Например, вас бесит ваш муж. Вы каждый день уговариваете себя, что у вас есть семья, у вас всё хорошо, но внутри вам плохо, и вы это знаете. Сама идея, что вы несчастливы в семье, настолько страшна, что вы предпочтёте обманывать себя, чтобы не пришлось решать эту проблему. Вы оставляете всё как есть, не поднимаясь на следующий уровень эволюции личности.

3. ЧЕСТНОСТЬ

На этом уровне человек уже может видеть, что именно не так, но задним числом.

Сравнение с хомяком: Когда набегался, понял, что сам начал бежать, но уже когда набегался до потери пульса.

Например, вы сказали маме что-то обидное, позже осознали, что были неправы, когда некое чувство изнутри меня подсказало это. Тут важны два параметра: «позже» и «всё-таки осознал». То есть пока ещё вы не видите и не можете



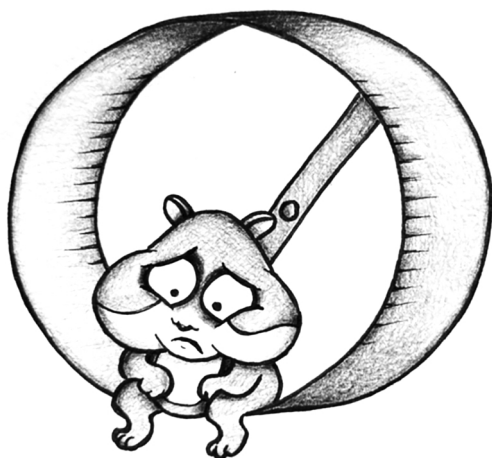
остановить нежелательный поток, но потом уже понимаете, что оказались в ситуации, которую можно и нужно избегать в будущем. Признайтесь себе честно, в чём конкретно вы поступили неправильно и какого развития событий хотели бы в идеальной картине. Скажите себе: «Пока так». Другими словами, вы не сдаётесь и не ругаете себя за то, что поступили так или иначе, просто делаете выводы, представляете, как бы хотели жить, что делать и какие результаты получать. И каждый раз, спотыкаясь, говорите себе: «Пока так», — и идите дальше.

4. БЕСПОМОЩНОСТЬ

На этом уровне человек осознаёт, что с ним сейчас происходит не так, но ничего не может сделать.

Сравнение с хомяком: Я сижу в колесе, уже можно не бежать всегда, но выход из колеса ещё не понятен.

Этот уровень уже значительно упрощает задачу, которая стоит перед человеком: выбраться из этого вечного колеса для хомячка. Странно, что сам человек может ощущать и думать обратное. Чувство беспомощности может присутствовать у него из-за сложно пройденных предыдущих уровней. Дойдя до уровня честности, человеку может



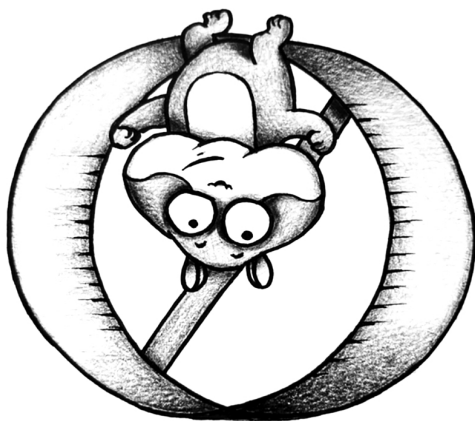
показаться, что это главный прорыв в его жизни. Он всё понял, он честен с собой, и дальше уже некуда эволюционировать. Но честность — это только промежуточный этап. Следует признать, что одной только честности мало. Важно научиться жить по-новому, идти дальше, учиться замечать «колесо хомячка» и стараться не попадать в него по собственной воле.

5. ЭКСПЕРИМЕНТ

На этом этапе ощущение такое: вы осознаёте, видите «поломку» (деструкцию), пробуете что-то делать. Но у вас может получиться, а может, и нет.

Хомяк: О! Я в колесе! Прикольно, я могу бежать, а могу не бежать! Я даже могу контролировать колесо. Стою с прямой спиной на задних лапах сам! Что-то новенькое. Но вот я опять бегу, попробую остановиться, получилось! Опять бегу, не получилось остановиться. Пока так.

Например, вы сидите в офисе и в разговоре с коллегой понимаете, что он вызывает у вас раздражение. Вы это заметили до того, как начали говорить. У вас есть выбор: или пойти на поводу у негативных эмоций, или сдержаться.



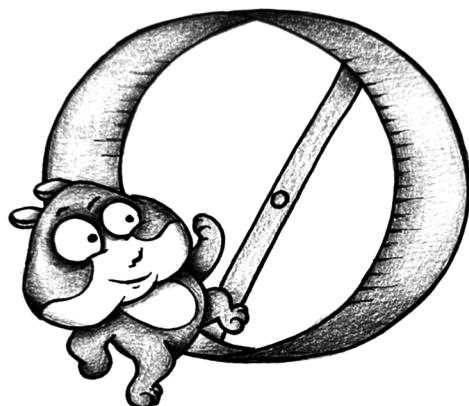
Часто вы срываетесь, но, может, в этот раз получится овладеть собой? Поскольку результат не постоянный и вы не уверены в своих силах, может показаться, что сдержаться получилось случайно или по стечению обстоятельств. Пусть будет «пока так».

Находясь на высоком уровне осознанности, вы предвидите свои ошибки. В данном контексте под ошибкой я подразумеваю действия, чаще ведущие скорее к разрушению, чем к созиданию. Действия, о которых мы после сожалеем. Вы пробуете что-то делать с неидеальной ситуацией, и, может, у вас уже даже получается её исправить. Но может и не получиться. Тогда вы начинаете тестировать разные способы того, как обернуть ситуацию в свою пользу, увидеть её последствия в момент, когда она происходит, а не после. Вы полноправный участник событий «здесь и сейчас» в своей жизни. И плавно переходите на следующий этап.

6. ДОСТИЖЕНИЕ

Ощущение на этом этапе: «я пробую — у меня получается».

В жизни так бывает, когда вы осознаёте, к чему приведёт диалог, который начинаете. Вы понимаете, что будет, если ответите на провокацию, и не отвечаете на неё. Вы контролируете исход любой ситуации, даже неприятной.



Хомяк: Вижу колесо. Могу зайти, когда хочу. Могу остановиться, когда хочу.

Вы пробуете — у вас получается. Используя метод проб и ошибок, вы не сдались и поняли, чего действительно хотите. Это делает вас сильнее, увереннее, энергичнее, свободнее, открывает **новое пространство как внутри вас, так и снаружи. Вы слышите себя. У вас нет немой раздражённости**, а если наступают сложные моменты, вы видите их в тот же момент и понимаете, что можете сделать. Например, взять паузу и контролировать ситуацию в накалённый момент, а не эскалировать её. Вы понимаете, чего хотите и что вам полезно. Слышите своё окружение, разбираетесь в мотивах людей и делаете осознанный, спокойный выбор. Вам не страшно. Вы взлетаете на самый высокий уровень бессознательной матрицы, переходите на уровень осознанного выбора событий, происходящих в моей жизни.

7. СОВЕРШЕНСТВО

На этом уровне человек созидает. Он убеждён, что не существует однозначно плохого или хорошего, совершенство в том, чтобы принимать и взаимодействовать. Наступает свобода выбора.

**ВСЕ, К ЧЕМУ ТЫ НАЧИНАЕШЬ
ОТНОСИТЬСЯ СПОКОЙНО,
ПЕРЕСТАЁТ ТОБОЙ
УПРАВЛЯТЬ**



Хомяк: Я думаю, значит, я есть. Немного несвойственно хомяку, как и человеку сегодня.

Вы создаёте, а не разрушаете. Это значит, что вы понимаете каждую ситуацию в моей жизни, осознаёте, зачем вам она. Вы принимаете и уясняете её смысл, у вас появляется настоящая свобода выбора в важных и нужных сферах жизни. Вы реализуетесь в них.

Вы получаете удовольствие от процесса. В том, что вчера вызывало у вас неприятные ощущения, вы видите возможность. Вы принимаете жизнь такой, какая она есть. Осознаёте себя. Ощущаете свободу.

Все, к чему ты начинаешь относиться спокойно, перестаёт тобой управлять

ГЛАВА 3

ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ: ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА

Мы все с детства играем в игры. Обстоятельства игр могут меняться, как и участники, но всегда остаётся неизменным паттерн — некий свод правил и ожидаемый результат. Проблема в том, что, соблюдая эти правила, мы раз за разом следуем устаревшим стратегиям поведения. Ведь игры были инструментом, которым мы в детстве обеспечивали себе то, в чём нуждались.

Все участвуют в играх, чтобы утвердить свою жизненную позицию. Мы попеременно выбираем то одну, то другую роль из драматического треугольника, которые усвоили в детстве или заимствовали у родителей. Заученные роли тоже мешают нам выбраться из матрицы.

Треугольник Карпмана¹ (англ. Karpman drama triangle) — это психологическая и социальная модель взаимодействия между людьми, которую транзактный аналитик Стивен Карпман впервые описал в 1968 году². Она служит для описания и анализа поведения человека как индивидуально, так и в составе групп. Главные роли этой модели — Спасатель, Жертва и Преследователь (или Агрессор, Тиран), они же со-зависимые участники. Приглашение поиграть всегда исходит от одной из трёх ролей:

1. Спасателя, который хочет, чтобы им сверхвосхищались;
2. Жертвы, которая хочет, чтобы о ней сверхзаботились;
3. Преследователя, который хочет, чтобы его сверхбоялись.



Спасатель считает других ниже себя и «не ок», предлагает свою помощь, исходя из своего более высокого положения, игнорирует способность других самостоятельно думать и действовать по своей инициативе. Его позиция – «Позволь мне тебя спасти!» Он упорно тратит собственные силы на «спасение» других людей, находя в этой деятельности отдушину.

Каждому Спасателю нужна Жертва, которая примет его альтруизм. Движет им в первую очередь собственное эго, которое подпитывается чувством значимости и превосходства над

¹ Американский психотерапевт, доктор медицины и ученик Эрика Берна (основателя транзактного анализа).

² Karpman, S. B. Fairy tales and script drama analysis // Transactional Analysis Bulletin. — 1968. — Vol. 7, no. 26.

Жертвой. Он заинтересован в том, чтобы Жертва оставалась беспомощной, ведь тогда можно будет вечно её спасать и ощущать свою ценность. Деятельность Спасателя нельзя путать с реальной помощью, которая оказывается точно и по запросу. Спасение — это та же зависимость, потому что Спасатели нуждаются в чувстве собственной значимости. Нет лучшего способа ощутить себя незаменимым, чем в роли Спасателя.

Спасатели, как правило, вырастают в семьях, где их потребности не признаются. Мы относимся к самим себе так, как к нам относились в детстве, это психологический факт. Чувство, что тебя предатели, использовали, и ощущение отчаяния являются торговой маркой позиции «Жертва-Спасатель».

Обычные фразы для замученного Спасателя: «После всего, что я для тебя сделал/сделала, вот твоя благодарность?», «Не важно, как много я делаю, этого никогда не бывает достаточно», «Если бы ты меня любила/любил, ты бы не относилась/ся ко мне так!».

Самый большой страх Спасателей — что они в конечном итоге останутся в одиночестве. Они считают, что их ценность возрастает от того, что они много делают для других. Спасатели бессознательно поощряют зависимость от своей помощи, потому что они верят: «Если я вам нужен, вы не оставите меня». Они пытаются стать незаменимыми, чтобы избежать одиночества.

Жертва ищет Преследователя, чтобы он унизил её и поставил на место, ищет Спасателя, который поможет ей и подтвердит убеждение, что она не может самостоятельно справиться со своими проблемами. Свои способности Жертва игнорирует.

Её позиция — «бедный я!». Жертва видит себя угнетённой, бессильной и беспомощной. Она отрицает любую ответственность за негативные обстоятельства своей жизни и пассивно ждёт Спасателя — или даже активно ищет его, только бы не брать на себя ответственность за принятые решения. Людям в этой роли свойственно думать, что другим везёт больше, винить в своих проблемах обстоятельства и сетовать на отвержение другими.

Знаем мы это или нет, но почти все мы ведём себя как Жертвы каждый раз, когда отказываемся принимать на себя ответственность. Это рождает в нас страх, вину, гнев или неполноценность, мы чувствуем, что нас предали или что нами воспользовались.

Жертвы отрицают, что у них есть все возможности для решения проблем. Вместо этого они, как правило, считают себя неумелыми, не приспособленными к урегулированию разных сложных жизненных ситуаций. Это не мешает Жертвам чувствовать обиду по отношению к тем, от кого зависят, они настаивают на том, что о них нужно заботиться, но не любят, когда им указывают на их неприспособленность к жизни. Жертвы полагают, что беспомощны, поэтому всегда ищут для себя Спасателя, однако при этом они злы на своих Спасателей, потому что смотрят на них снизу вверх.

В конце концов Жертвам надоедает быть ниже Спасателя, и они начинают искать способы чувствовать себя равными — чаще всего это выглядит как превращение в Преследователя для Спасателя. Жертва начинает игнорировать усилия по её спасению, ведёт себя агрессивно.

Преследователь считает всех остальных ниже себя, унижает других людей, игнорирует ценность и достоинство людей, а в экстремальных случаях даже право человека на жизнь и здоровье.

Его позиция – «это все твоя вина!» Преследователь критикует и обвиняет Жертву, заставляет её чувствовать себя угнетённой из-за угроз и издевательств. Преследователи цепляются за ощущение контроля и силы, доказывают свою важность себе и миру, на самом деле не решая никаких проблем.

Преследователи считают, что мир опасен, поэтому используют страх и запугивание как инструменты давления на других. Они ведут себя так, как будто они невинные жертвы опасного мира, где другие всегда будут делать им больно. А раз выживают наиболее приспособленные, то их единственный шанс — ударить первым, что держит их в состоянии постоянной обороны.

Роль Преследователя характерна для тех, кто подвергался открытому психологическому и/или физическому насилию в детстве. Внутренне они часто кипят от стыда и гнева, и эти

два чувства управляют их жизнью. Они могут подражать своему обидчику, предпочитая быть похожими на тех, у кого сила и власть. Преследователь как будто говорит: «Мир жесток, и только бессердечные могут выжить. И я буду одним из них». Таким образом, если Спасатель — это тень Матери, то Преследователь — это тень Отца.

Преследователь преодолевает чувство беспомощности и стыда, нападая на других. Доминирование становится самым частым стилем взаимодействия — это означает, что Преследователь всегда должен быть прав. Его методы — запугивание, проповеди, угрозы, обвинения, чтение лекций, проведение допросов и прямые атаки. Если Спасателю нужен кто-то, за кого он может принять решение, то Преследователю нужен кто-то, кто был бы виноват. Они отрицают свою уязвимость, в то же время как Спасатели отрицают свои потребности. Больше всего они боятся беспомощности.

Преследователи, как правило, пытаются компенсировать внутреннее чувство никчемности грандиозными замашками, это компенсация и прикрытие чувства собственной неполноценности. Самое трудное для Преследователей — взять на себя ответственность за то, что они делают больно другим. По их мнению, другие заслуживают то, что получают.

Преследователи не осознают себя Преследователями — они воспринимают себя Жертвами Ситуации. Цикл выглядит примерно так: «Я просто пытался помочь (Спасатель), а они на меня напали (Жертва), так что мне пришлось защищаться (Преследователь)».

Чтобы объяснить действие своей модели, Карпман приводит в качестве примера сказку о Красной Шапочке. В ней героиня начинает с роли Спасателя: она отправляется в путь с миссией — доставить еду больной бабушке. По ходу повествования она встречает Волка и решает «спасти» зверя от одиночества. В разговоре она случайно раскрывает, где живёт бабушка. Далее Красная Шапочка становится Жертвой Волка, который перевоплощается в Преследователя. В этой роли он съедает бабушку, а потом и саму главную героиню. На этом,

казалось бы, сказка (как и конфликт) должна закончиться. Но тут приходит новый Преследователь – Дровосек. Он распарывает Волку брюхо и освобождает Красную Шапочку и бабушку. Волк превращается в Жертву. В финале выжившая Красная Шапочка оказывается Преследователем и мстит раненому Волку, набивая его брюхо камнями.

Вообще тут важно понимать созависимость ролей, зависимость одной роли от другой. Глубокое понимание этой модели возникло во мне, когда я осознала себя Спасателем. Меня озарило: как только я играю эту роль, во мне автоматически формируется Жертва, и в обозримом будущем я почувствую обесценивание со стороны другого человека.

Отследить это можно, по-настоящему осознав наличие роли и проигрывание неосознанного сценария в каждый конкретный момент жизни. Есть желание из него выбраться. Вопрос «как» — третий по очереди вопрос, который мы задаём себе в случае замешательства. Хорошо бы начать с «зачем мне это»? И тогда мы естественным образом приходим к желанию прожить свою жизнь, а не повторять заколдованный круг, затрачивая на него практически все свои жизненные ресурсы.

Итак, из Спасателя всегда формируется Жертва. Преследователь также превращается в Жертву как следствие заведомо известного сценария. Если вы ощущаете себя Жертвой, вы только что пытались кому-то помочь и^{ли} осудили кого-то, хотя бы даже про себя.

Ловушка треугольника в том, что каждому участнику по-своему дорога его позиция. Действующие лица не работают над разрешением конфликта, потому что получают в нём выгоду и не хотят выходить из игры. Возьмём, например, жертву. На первый взгляд сложно увидеть, какие ей достаются бонусы. Но на самом деле эта роль позволяет человеку не нести ответственность за свою жизнь и к тому же всегда гарантирует поддержку Спасателя.

Другие роли в треугольнике тоже имеют преимущества. Преследователь с упоением наблюдает за подтверждением своей силы через абсолютный контроль и агрессию. Спасатель регулярно подпитывает уверенность в собственной

ценности, инвестируя все больше сил в Жертву и сильнее привязывая её к себе.

Несложно заметить, что ни одна из этих ролей не стремится решить проблему, позволяя воронке конфликта засасывать вас дальше, затягивая его до бесконечности. В этом главная опасность драматического треугольника. Когда людям сложно завершить психологическую игру, они используют «переключатель», придавая бóльшую остроту драме, поддерживая голод по возбуждению и увеличивая сложность игры.

КАК ВЫЙТИ ИЗ ИГРЫ?

Определите, в какие игры вы вовлечены, какие роли вы играете и почему? Иногда осознание даётся трудно — в таком случае обратитесь к психологу или коучу¹.

Научитесь договариваться с людьми без двусмысленности и тайных замыслов, устанавливайте открытые, качественные и гибкие связи с окружающими.

ИДЕЯ 10%

Возьмите ответственность в 10% за игру, которую вы запускаете или поддерживаете. Со снижением вашего участия до символического игра перестанет носить драматический характер.

Если вы играете в Спасателя, учитесь позитивно оценивать способности других и предлагайте 10% от прошлого объёма участия — это будет настоящая помощь в отличие от той, при которой вы сделаете всю работу за человека.

Подытожим и немного поиграем в наблюдателя. Предлагаю вам пройти лёгкий тест, в котором необходимо отметить те утверждения, которые вас характеризуют.

¹ Коучинг (англ. coaching — «тренировка») — метод, с помощью которого происходит раскрытие потенциала человека. В этом процессе человек, называемый «коуч», помогает собеседнику достичь некой жизненной или профессиональной цели.

1. В личных отношениях, в семье я скорее:
- а) занимаю позицию «я сам»;
 - б) часто ощущаю, что меня обидели, не поняли;
 - в) случается, что я слишком сильно реагирую;
 - г) ощущаю, что я знаю, я прав или они не знают/они неправильно делают;
 - д) чувствую, что я не знаю, как надо сделать, не понимаю, и мне никто не может нормально помочь.

2. Я на работе:
- а) лучше всё сделаю сам: они сделают так, что потом придётся переделывать, самому реально быстрее сделать;
 - б) играю в «меня обидели/не поняли»;
 - в) играю в «я сильно реагирую»;
 - г) играю в «я знаю/я прав», «они не знают/они неправильно делают»;
 - д) играю в «я не знаю», «а как надо сделать», «я не понимаю», «мне никто не может нормально помочь!»

3. Что я сам себе говорю, пока меня никто не слышит:
- а) «я сам лучше сделаю», «они сделают так, что потом мне переделывать», «самому реально быстрее сделать»;
 - б) играю в «меня обидели/не поняли»;
 - в) играю в «я сильно реагирую»;
 - г) играю в «я знаю/я прав», «они не знают/они не правильно делают»;
 - д) играю в «я на самом деле не знаю», «а как надо сделать», «я не понимаю», «мне никто не может нормально помочь!»

4. Я дома с близкими:
- а) пытаюсь помочь, даже если не просили;
 - б) могу выступить в роли агрессора.

5. Я на работе:
- а) часто замечаю, что коллеги делают свою работу плохо;
 - б) пытаюсь помочь коллегам.

6. Я с друзьями:

- а) хочу помочь решить проблемы, которыми они делятся;
- б) говорю друзьям, что они сами виноваты, сами создали свои проблемы.

7. Мысли, которые посещают меня чаще всего:

- а) хочу помогать людям;
- б) вижу, как люди сами портят свою жизнь.

8. Я часто думаю сам о себе:

- а) опять я вляпался со своим желанием помочь;
- б) я реально не понимаю, зачем они так делают.

9. Мне сложно о чём-то просить для себя:

- а) да;
- б) нет.

10. Я бросаю все дела, если партнёр нуждается в помощи:

- а) да;
- б) нет.

11. Я часто ставлю нужды других прежде своих собственных:

- а) да;
- б) нет.

Посмотрите на свои результаты и честно ответьте, какую роль играете вы.

ГЛАВА 4

СОВЕТЫ

Каждый из нас хотя бы раз в жизни давал совет другому. Особенно красноречивы мы по отношению к своим близким. Давайте разберёмся, что такое совет:

1. Указание кому-то, как поступить.
2. Процесс совместного решения какого-либо вопроса.

В нас заложено стремление помогать другим людям в большей или меньшей степени. Мы созданы так, что помощь другому человеку является важной частью жизни. Один из самых простых способов помочь — это дать совет. Но есть очень важный момент, о которым мы забываем или попросту не задумываемся: «Советы даём только себе».

Когда мы даём совет или выносим суждение, мы не берём во внимание возможности человека, его внутренние проблемы и конфликты, его задачи и способности. О которых мы, по правде говоря, многого можем не знать, даже если это близкий нам человек. Мы выносим своё суждение, выражаем призыв к действию или даём совет «со своей колокольни», со своей позиции. Чтобы прийти в эту точку, мы проделали огромный путь, получили бесспорно уникальный жизненный опыт, второго которого нет. И даже у близнецов

он разный. Наш опыт так же уникален, как наши отпечатки пальцев.

Так вот! То, что складывается в нас в виде формулы, как следует жить или действовать, не может быть предложена как однозначно правильное решение для другого человека.

...Я вижу и слышу, как мой партнёр во время езды яростно осуждает манеру езды других людей. Со стороны мне видно, как он просто теряет свои силы и энергию впустую. Другой водитель его даже не слышит, а он всё продолжает ругаться в его адрес. В конце концов я ему говорю об этом в виде замечания от чистого сердца, с заботой, любовью и небезразличием.

Но в этот момент я не только встаю на позицию мамы или учителя, а мой равноправный партнёр становится ребёнком (что уже влечёт за собой соответствующие реакции). Я показываю, что моя позиция выше, значимее, лучше, с чем наверняка мой партнёр будет не согласен, в какой бы мягкой форме я это ни выражала. Понимаете, о чём я? И это ещё мягкий пример взаимодействия.

Итак, мы видим, что, давая добрые, дружеские советы, вы на самом деле можете выражать своё превосходство («Зачем ты ругаешь других водителей? Это тупо», «Плохо так поступать с отцом, ты с ним год не говорил», «Не наказывай так строго детей»), нарушать границы личности другого человека («Тебе надо похудеть», «Как ты можешь так себя вести, ты же женщина!») и даже разрушать отношения в целом («Посмотри на себя — тоже мне принц!», «Жаль, что ты этого не видишь и не хочешь понимать», «Доказывай дальше всем, какой я ужасный человек»). В идее совета заложена необходимость совместного решения какого-то вопроса. Но часто ли, вмешиваясь, мы принимаем во внимание мнение о ситуации второго человека?

Правда заключается в следующем: чем меньше мы живём своей жизнью, тем больше советов мы хотим давать окружающим.

**ПРАВДА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ
В СЛЕДУЮЩЕМ: ЧЕМ
МЕНЬШЕ МЫ ЖИВЁМ СВОЕЙ
ЖИЗНЬЮ, ТЕМ БОЛЬШЕ
СОВЕТОВ МЫ ХОТИМ ДАВАТЬ
ОКРУЖАЮЩИМ.**

Чтобы хоть немного отследить нашу собственную точку роста, я предлагаю упражнение, которое изменит ваше представление о вас самих и даст понимание, что вы пытаетесь сказать или сделать, раздавая советы другим.

УПРАЖНЕНИЕ:

Выберите для себя удобный носитель: это может быть телефон или блокнот, который будет всегда под рукой. Также вы можете воспользоваться специально созданной группой в telegram (переходите по QR-коду), где мы занимаемся разборами советов. Это безопасное пространство, где можно смело делиться своими идеями.

Каждый раз, когда вы дали совет, рекомендацию, вынесли суждение, оценили кого-то, дословно записывайте, что именно вы сказали — точную формулировку. Затем перечитайте её и адресуйте себе. Например:

- Мой совет: я сегодня сказала подруге, что стремлением создать семью любой ценой она разрушает, предаёт себя. «Сначала разобралась бы с собой, а потом уже и семью можно создавать, если будет необходимость».
- Я обращаюсь к себе: «Разберись с собой сначала, а потом занимайся семьёй, твоё стремление ублажать всех членов семьи и ставить их, а не себя на первое место, твоё вечное старание быть хорошей разрушает тебя».
- Мой совет: смотрю на блогера, которого я хорошо знаю, мне он нравится. Я вижу огромную ценность того, что он говорит, смотрю, как много он делает, чтобы создавать полезные тексты для людей, а подписчиков у него очень мало. Я ему говорю: «Слушай, ну у тебя же есть деньги, купи рекламу, у тебя всё пойдёт вверх, твоя информация очень полезна, всего лишь рекламу надо проплатить».
- Я обращаюсь к себе: «Оплати рекламу, создай свой блог, который будет полезен, твоя информация очень ценна

для людей, перестань сидеть в тени и ждать, что люди сами к тебе придут, перестань бояться».

- Мой совет: провожу сессию с руководителем, где я ментор, и в конце выдаю рекомендацию: «Каждый день, без единого пропуска, необходимо посвящать какое-то время себе. Чтобы поднять самооценку, надо смотреть внутрь себя. Не искать подтверждения своей полезности извне, то есть от других людей: «Ты молодец!», «Спасибо!», «Ты классный!», «Ты мне очень помог». Они не являются главным источником внутренней оценки собственной ценности, не имеют значения в долгосрочной перспективе. Это как обезболивающий пластырь».
- Я обращаюсь к себе: «Важно смотреть внутрь и перестать искать ситуации, где я могу получить подтверждение того, что я классная, хорошая и нужная».
- Мой совет: «Вы слушаете, но не слышите».
- Я обращаюсь к себе: «Важно смотреть внутрь и перестать доверять внешнему».

Задание. Запишите последний совет или рекомендацию, которые вы кому-то дали. А теперь адресуйте этот совет себе.

ГЛАВА 5

БАЗА ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Я когда-то начала замечать такую штуку: человек говорит, что он счастлив, а вы смотрите на его жизнь и думаете: ну не может же быть! У него столько вокруг не хватает для счастья, как он может себя так обманывать?

Наверняка вы задавались вопросом, почему одним для счастья надо так мало, а другим его всегда не хватает и они вечно всем недовольны? У нас у всех разные представления о прекрасном, но каждый по-своему прав. И тот, кому до счастья далеко, и тот, кто, по его словам, счастлив. Так действительно может быть! Кроме того, и на каждом уровне осознанности счастье своё.

Так мы переходим к теории эволюции современного человека. Существует множество концепций развития человека, как его физических, так и эмоциональных, психологических, поведенческих аспектов — начиная со всеми любимой пирамиды Маслоу¹, модели, которая последовательно представ-

¹ Пирамида потребностей — общеупотребительное название иерархической модели потребностей человека, представляющей собой упрощённое изложение идей американского психолога Абрахама Маслоу.

ляет все наши потребности, от простых до возвышенных. Она отображает одну из самых распространённых мотивационных концепций — теорию иерархии потребностей.

Пирамида даёт примерное представление о зависимости поведения человека от уровня его потребностей на данный момент. Например, если вы решаете, как прожить от зарплаты до зарплаты, оплатить коммунальные услуги, то говорить о том, что вам стоит мечтать об отпуске на Мальдивах, новой машине и т. д. пока рановато. Чтобы исполнить эти мечты, вам нужно «закрыть» уровень базовых потребностей и выйти на новый уровень. Хочу подчеркнуть, что я сама прошла стадии от 0-го до 7-го уровня шкалы развития осознанности. Где-то ещё «зависаю», но уже могу с помощью прожитого опыта поделиться, ЧТО всё-таки делать на каждой ступени пирамиды для достижения следующей.

Кстати, разумно задать вопрос: возможно ли сразу перепрыгнуть с 1-го на 7-й уровень, минуя промежуточные? Ответ таков: **возможно, но цена будет такой, какой является пропасть между этими уровнями.** И это не значит, что цена определяется деньгами, у каждого своя история. Так что я за экологичный подход к делу!

Я хочу развеять мифы о лёгких путях, и твёрдо заявляю: мечтайте о том предмете, по которому вы готовы получить уроки. И как бы страшненько ни прозвучало моё заявление и как бы вам ни хотелось сейчас крикнуть «Что за ерунда?! Я могу хотеть многого!» — да, можете, но готовьтесь и к тому, что испытание будет большим! Я проверила это на собственном опыте.

Как же мечтать, чтобы легко получать результат?

1. Быстро проходить начальную точку.
2. Брать ответственность.
3. Знать точно, куда идешь.
4. Держать в голове направление пути.
5. Понимать, что сбился, и быстро возвращаться.
6. Остальные инструменты станут понятны в последней главе этой книги.

ГЛАВА 6

ВЗРОСЛЕНИЕ И ЗАСТРЕВАНИЕ

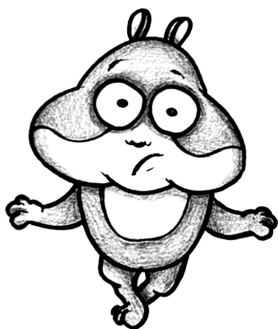
Итак, как же не застревать? Для начала надо понять, что это такое. Детская позиция как причина наших неудач наиболее часто встречается у людей. Она легко выявляется, но в действительности сложно убирается, так как проявляется во многих аспектах жизни, где мы не преуспели. Мы часто сталкиваемся со взрослыми людьми, которые, например:

- обижаются и в этот момент как будто замирают в мыслях о том, почему мир так жесток и несправедлив к ним (или же им обидно, что кто то «так» поступил с ними);
- с позиции «я все делаю сам» не принимают помощь и сами не обращаются за ней, или не знают как... (то есть хотят многого, есть идеи, но не знают как)
- заикливаются на желании доказать всем что-либо, вместо того чтобы проживать свою жизнь;
- думают: «Как это, он обидел МЕНЯ!», и все, что после меня, является «красным флагом» и сигналом остановиться и задуматься

И тут прослеживается чёткое сходство между состояниями или идеями взрослого и ребёнка в периоды взросления.

КАТЕГОРИЯ 0 — «Я НЕ ЗНАЮ»

Новорождённый — это взрослый, который ничего «не знает» и совсем не знает «как». Его, возможно, что-то «бесит», но он не может с этим ничего сделать и так и застревает в этой неудовлетворённости. В результате он постоянно пребывает в состоянии беспомощности, и не живёт своей жизнью, так как всё его внимание и силы направлены на стоны: «я не знаю», «я не знаю как», «у меня не получится», «я не такой, как те, у кого получилось».



Это похоже на зависимость новорождённого от родителей. Когда ребёнок совсем маленький, он не может о себе позаботиться и ему нужен взрослый, который ему скажет, что делать, как это делать или (ещё лучше) — сделает за него. Когда мы во взрослой жизни сталкиваемся с таким поведением, становится понятно, что происходит, а именно: человек застрял в детской позиции первой категории. Но выход из такой ситуации есть!

Что делать, если я «не знаю», «не знаю как», или Как выйти из этой матрицы первой категории?

Прежде всего, конечно, необходимо понимание, осознание или наблюдение за тем, что происходит: («О! Я не знаю или не знаю как, и у меня тут накопилось некое раздражение, и я не знаю, что с этим раздражением делать и т. д.)

Идеи:

- Что, если принять первое решение, которое пришло мне в голову, и начать действовать? Ведь я либо научусь и при-

ближусь к цели, либо сразу попаду «в десятку» и у меня все получится?

- Что будет, если я сделаю?
- Что, если вопрос «как» вообще не важен? Может, я сегодня просто ещё не знаю «как», но завтра откуда-нибудь получу ответ?
- Как узнать, действительно ли я «не знаю» или просто саботирую собственный успех?
- Что, если я напишу на листе бумаге все «за» и «против» идеи, которая мне приходит на ум?

Задание. Спросите себя: а что бы я делал, если бы я знал как? Или умел?

КАТЕГОРИЯ 1 — «Я ОБИДЕЛСЯ»

Отмечается кризис выхода из младенчества, где основной характерной чертой является повышенная чувствительность к замечаниям взрослых и — как следствие обидчивость, недовольство, агрессия, капризность.

Что делать, если «мне обидно», или Как выйти из матрицы второй категории?



Задайте себе вопрос:

- Что, если представить, что меня невозможно обидеть и только я даю свое согласие обижаться? Где и когда я это согласие дал?
- Зачем я нахожусь в этой ситуации?
- Что я могу изменить?
- Чему я могу научиться, если не обижусь?
- Что на самом деле происходит?

Задание. Проанализируйте, какие ваши ожидания не оправдались и чего вы хотите на самом деле. Поделите лист бумаги на две части: с одной стороны запишите ожидания (например: он опять не убрал носки, он опять забыл про нашу годовщину), с другой — желания (что вы на самом деле хотите: чтобы он меня услышал, обо мне заботился, я хочу внимания!).

КАТЕГОРИЯ 2 — «Я САМ»

К трем годам оформляется сознание «я сам». Период от двух с половиной до трёх с половиной лет иногда называют «стадией негативизма» или «первой взрослостью». Застывание в этом возрасте взрослого проявляется в идее отрицания любой помощи («я всё сам»). Для



этой матрицы характерны внутренние или внешние страдания от того, что жизнь сложна и всё надо делать самому. Зачастую человек неосознанно совершает действия, направленные на ещё большее усиление данного проявления. То есть, если предлагается помощь, человек, стараясь доказать свою правоту, чаще всего от неё откажется, даже если сильно в ней нуждается и эта помощь могла бы принести много пользы.

Из-за переутомления в целом и акцентуации на сложностях жизни она действительно становится сложной в ответ. Но также большое количество ошибок допускается из-за старания доказать всем, что «я всё сделаю сам». Это сильно усложняет достижение счастья или свободы, потому что «если не я, то никто»! Но это иллюзия!

Что делать, если «я сам», или Как выйти из матрицы 2-й категории?

Вопросы, над которыми стоит задуматься, если чувствуете, что застряли в состоянии «я сам», «я сделаю быстрее, лучше,

а если просить помощь, только время потрачу», «просить вообще страшно, наверняка откажут, буду чувствовать себя нехорошо»:

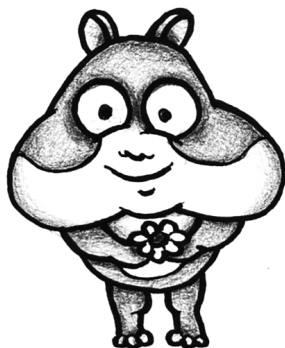
- Действительно ли только я могу справиться с этой ситуацией?
- Если я буду занят или окажусь в больнице, какой будет исход?
- Что, если не доводить до больницы или иных серьёзных последствий и ради эксперимента попросить других помочь?
- Что, если я прошу помощи не у тех людей? Что, если попросить других? Профессионалов?
- Что я могу предпринять, пока кто-то другой будет вместо меня делать то, что я собирался сегодня делать сам?
- Какие есть в данной ситуации варианты?

Задание. Напишите 50 вариантов от самых безумных идей, вроде «никто не оценит». МОЖНО выдавать любые идеи. Но в письменном виде!

КАТЕГОРИЯ 3 — «ГИПЕРЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ АГРЕССОР»

К семи годам ребёнок ведёт себя определённым образом. Ему может быть плохо, но он не показывает этого. Он проявляет агрессивность, может нагрубить, реагирует на многие вещи резко, импульсивно. Он может «вспыхнуть» из-за обычных слов родителей, а замечания вообще вызовут шквал эмоций. Кроме того, детям во время кризиса семи лет свойственно постоянное недовольство и нытье, они часто находятся в возбужденном состоянии.

Что делать, если «меня бесит, я срываюсь», а также «я хороший», или Как выйти из матрицы 3-й категории?



Я сама долго жила, стараясь всем угодить, не могла сказать, насколько мне это не нравится, раздражалась, но не могла ничего с этим поделать, потому что боялась потерять людей. И только ради того чтобы они были рядом со мной, я всячески для них старалась, пока в какой-то момент это стало совсем невыносимо!

«Хорошесть» блокирует жизнь, так как побочный продукт этой матрицы — это отсутствие признания своей ценности. Мы ставим на ценностный пьедестал жизнь другого человека, у нас смещается центр «я», и мы, пренебрегая собой тем не менее ощущаем, что так нам некомфортно.

Зачастую тот человек или люди, в пользу которых мы сместили центр своих интересов, в дальнейшем поступают с нами несправедливо, пользуются нами, извлекают из отношений с нами корысть, выгоду. В какой бы категории матрицы мы ни находились, однажды мы обнаружим себя в роли Жертвы. Это похоже на механизм. И эта позиция Жертвы в какой-то момент нам должна стать настолько некомфортной, что мы начнём искать выход во внешний мир.

Кстати, Жертва — по определению человек, пострадавший от кого-либо, соответственно, мы перекладываем ответственность на того, от чьих рук мы пострадали, обычно это тот, кого мы выдвигаем на роль Родителя. Заметьте, это мы сами отказались от ответственности и свободы принимать решения! Это мы сделали, а не он сам отнял их.

Задание. Вспомните конкретную ситуацию, когда вас кто-либо не оценил или не сделал чего-то, на что вы рассчитывали, и вам от этого стало плохо. А теперь попробуйте понять, где и в чём вы угождали этому человеку? Где поступились собой? И примите решение больше так не делать! Нигде и никогда. Как только вы заметите крен в сторону позиции Жертвы, думайте в первую очередь, что лучше для вас, чего бы хотели вы.

Я так когда-то начала покупать подарки себе, вместо того чтобы дарить их мужу. Знаете, когда летишь в новое место,

всегда хочется привезти оттуда что-то интересное. И я поняла, что, путешествуя, я покупаю мужу самое лучшее и чуть ли не на последние деньги. А когда едет он, то попросту забывает обо мне.

Боже, что тогда происходило со мной! Я чувствовала себя никчемной, ненужной, всё вокруг рушилось. Вернее, это я начинала всё разрушать из-за чувства, что меня предали самые родные люди. Но тогда я не могла увидеть и осознать весь этот механизм, который начинается с простых вещей, но ими не заканчивается!

Необходимость подтверждения собственной ценности может проявляться в любой сфере жизни — от внутренних диалогов с самим собой до общения с нашими детьми, супругами, любимыми, на работе. Иногда это крик души: «Меня не ценят!», «Мне недостаточно платят!» и т. д.

Так что же делать?

- Что, если сменить обстановку, окружение на любое доступное время, от пяти минут до недели отпуска в другой стране?
- Что, если закрыть глаза и расслабить мышцы лба?
- Что, если, оглянувшись назад, сказать себе «Признаю! Принимаю! Даю этому место! Пока так! Но я всё замечаю!» Практика «я признаю, и принимаю, и даю этому место» может потребовать нескольких попыток, чтобы войти в ритм, особенно если вы привыкли бороться с негативом или отрицать свои эмоции. Но постепенно вы обретёте способность принимать всё, что происходит в вашей жизни, и находить покой внутри себя.
- Что, если взять ручку и написать список всего, что вас раздражает (не менее 50 пунктов), от носков, брошенных небрежно партнёром, до невозможности просто и легко добиться повышения зарплаты или стоимости своих услуг?

КАТЕГОРИЯ 4 — «Я ПРАВ!», «МИР НЕСПРАВЕДЛИВ»

Это юношеский максимализм. Подростковый период начинается в тринадцать-четырнадцать лет. Внешне кризис этого возраста проявляется в грубости, скрытности, нарочитости поведения, стремлении поступать наперекор требованию и желанию взрослых; в игнорировании замечаний, в уходе из обычной среды общения. Трудность в том, что подросток пока не умеет анализировать причины того, что с ним происходит.

Лозунг этого периода таков: «1. Я всегда прав. 2. Если я не прав, смотри пункт первый». Подросток настаивает на своих новых правах. Застывание на этом этапе окрашено теми же кризисами, что и в реальной жизни подростка:



- конфликт с родителями и учителями;
- борьба с общепринятыми правилами и идеалами;
- протестное поведение;
- скрытность;

**ЕСЛИ ПОДРОСТКА НЕ СЧИТАЮТ
ЗА ВЗРОСЛОГО, ОН НАЧИНАЕТ ВЕСТИ СЕБЯ
КАК РЕБЁНОК.**

АЛЬФРЕД Э. НЬЮМЕН

А что, если предположить, что в момент, когда мы пытаемся «воспитывать» наших партнёров, с ними происходит именно этот процесс? Они начинают «включать» детский протест, на наш «невзрослый» комментарий о том, как им следует что-то делать или не делать.

Что делать, если «я знаю, что я прав, и докажу это», или Как выйти из матрицы 4-й категории?

Вообще данный паттерн — самый сложный для человека. Здесь есть ловушка: действительно трудно поймать самих себя на попытке доказать всем вокруг собственную правоту. Ведь, казалось бы, в этом есть логика, и даже проявляется ваша уникальность. Как выявить данный паттерн?

Для начала нужно понять, сколько времени занимают мысли и/или действия на эту тему, но только очень честно. Иногда придётся «включить слушателя», чтобы услышать, что говорят нам наши самые близкие люди. Зачастую та самая правота очень часто возвращается к нам через претензию наших родных, и может быть сигналом, что надо посмотреть в этом направлении.

Главная задача заключается в том, чтобы никому ничего не доказывать, а услышать себя: что я на самом деле хочу? И делать, и создавать именно это. Но не через призму навязчивых идей, которые овладевают нами так, что мы теряем контроль над собственной жизнью. Важно вовремя остановиться и оглянуться! Никогда не поздно начать жить в кайф!

Это нам даёт возможность заметить в себе (и именно в себе, а не в другом человеке!) определённые паттерны (особенности) поведения. Но не для того, чтобы бежать к психологам и пытаться вернуться в детство, чтобы там всё исправить. Само понимание своих особенностей и мотивов своего поведения даёт нам главный инструмент, который поможет нам наблюдать происходящее и принять решение: «А как я хочу на самом деле?»

Если вам всё-таки очень хочется отметить, что это «он/она» имеет вышеуказанные паттерны, а с вами всё ок, то смею вас заверить, это не так! Никогда человек, с которым все ок, не будет замечать и даже направлять своё внимание на вещи, которые «надо исправить» в других, если в нём самом их нет.

Задание. Будьте максимально честны с собой и спросите себя: что во мне отвечает на «его/её» обидчивость или доказательство правоты? Возможно, это моё собственное чувство несправедливости, это ведь нечестно, в конце концов? Тем, что нас задевает в других, откликается наше состояние «невзрослости», в котором наши мечты «не хотят» почему-то сбываться.

ГЛАВА 7

3D-ВЕРСИЯ ЗАСТРЕВАНИЯ

Уверена, у вас найдётся несколько примеров того, как вы проживаете свою жизнь, не осознавая, что вы не идёте вперёд, а продолжаете разыгрывать сценарии из детства, где остались ваши эмоции и решения. Теперь давайте разберёмся, на какие сферы жизни это влияет и каким образом это не даёт нам получить те результаты, к которым мы стремимся. Возможно, не хватает просто кусочка пазла, чтобы ваша жизнь выстроилась наилучшим образом.

Сначала рассмотрим главные сферы жизни и сравним их с системными ошибками нашего «компьютера» в голове (мозг, как и операционная система компьютера, иногда ошибается). Поняв и обдумав ошибку, вы получаете над ней контроль и свободу выбора — совершать ее или нет. И если даже сразу не получается исправить эту ошибку, её осознание — это уже половина успеха.

Итак, предлагаю подняться на уровень осознанности «честность» и посмотреть, как у нас обстоят дела. Мы выполним занимательные задания, которые помогут нам понять себя и отследить неуловимую, на первый взгляд, матрицу.

Ниже приведена таблица, где перечислены разные сферы жизни — их вам предстоит оценить по шкале от 0 до 10. Задание становится более интересным, так как мы будем рассматривать сферы жизни не в классическом виде, а по принципу выявления тех самых скрытых системных ошибок с целью научиться их выявлять и исправлять.

Сначала прочитайте и ознакомьтесь со всеми сферами, перечисленными ниже. Затем во второй графе таблицы оцените, насколько вы довольны данной сферой по шкале от 0 до 10 (примечание: если отношений нет или родителей уже нет, рассматривайте свои ощущения, связанные с этой сферой).

Понимание оценки шкалы:

«0» — я полностью не контролирую эту область, мечты тут у меня долго сбываются, я хочу, чтобы за меня кто-то другой решил все проблемы. Например, муж должен меня содержать, или я не люблю спортзал и не могу туда ходить.

«10» — я взрослый, беру ответственность за всё, что происходит в этой области, я много добился. Например, у меня крутые достижения в карьере, управление не доставляет никаких трудностей, я с удовольствием реализую свои проекты. Или: у меня очень крепкая и надёжная семья. Возможно и то, и другое.

Затем подумайте о каждой сфере и оцените её по этой шкале. После этого поставьте «да» или «нет» в каждой из категорий в последующих столбцах, где «да» — это про меня, «нет» — это ко мне не относится. Если не знаете, ставьте «да».

Как рассматривать сферы?

- Здоровье: важно оценить состояние здоровья в целом на текущий момент.
- Отношения с любимым человеком: это дом, партнёрские или супружеские отношения.

- Секс: его наличие или отсутствие в жизни.
- Отношения с матерью: какие мысли возникают при воспоминании о ней?
- Отношения с отцом: что вы думаете о ваших с ним отношениях?
- Работа: довольны ли вы своей работой? Ставьте оценку по первой мысли, которая пришла, не думайте — тут важна спонтанность.
- Деньги: удовлетворены ли вы своим доходом? В какой степени?
- Отношения с друзьями: какие они у вас? Проводите ли вы с ними время? Возможно, вы не способны отказать людям в общении, и поэтому ваш дружеский круг больше, чем вам хотелось бы?
- Дети: радуют ли они? Легко ли вам растить детей, играть с ними?
- Окружение: как оно влияет на вас? Чувствуете ли вы, что ваше окружение помогает вам стать лучше? Оказывает ли на вас положительное воздействие? (Окружение — это примерно человек пять, с которыми вы проводите больше всего времени.)
- Ваши проекты: начинания, созидательная деятельность, что-то творческое, бизнес, благотворительность, хобби.
- Кайф в жизни: это сфера жизни, где вам хорошо, где случается что-то действительно значимое для вас, где вы получаете заряд энергии. И это происходит точно не от искусственно полученного дофамина (алкоголь, наркотики, сигареты и т. п.)
- Подарки: получаете ли вы их от других? Или, возможно, вы дарите себе их сами. Подарок — это любая вещь, которую вам дали безвозмездно, даже записка.

- **Время для себя:** каждому человеку ценно иметь такое вне зависимости от ситуации, в которой он находится. Найти, создать и реализовать время для себя — хороший показатель.
- **Отдых:** чувствуете ли вы себя отдохнувшим прямо сейчас? Поймите свою первую мысль, поставьте соответствующую отметку и разверните по шкале от 0 до 10, чтобы увидеть, какие там требуются улучшения.
- **Путешествия:** воплощаются ли в жизнь ваши мечты о путешествиях? Достаточно ли времени вы проводите, путешествуя? Путешествуете ли вы тем классом, каким хотите?
- **Безопасность:** как вы себя ощущаете сегодня? Чувствуете ли себя полностью безопасно?
- **Любовь:** ощущаете ли её в своей жизни? «Я знаю, что я люблю и я любим(-а), у меня гармония в данной сфере жизни».
- **Стресс:** насколько он присущ вашей жизни? Как легко вы его отпускаете? Каково влияние стресса на вашу жизнь?
- **Партнёрские отношения,** например, в бизнесе, или где-то, где надо принимать общие решения вне семьи.
- **Питание:** насколько качественно вы питаетесь? Подумайте.
- **Сон:** хорошо ли вы спите? Легко ли засыпаете? Просыпаетесь ли ночью? Легко ли встаёте утром?
- **Интеллект:** как вы оцениваете его уровень? Интеллект — это развиваемый ресурс.

Тело: довольны ли вы состоянием своего тела? Как вы оцениваете уровень вашего контроля над ним? Чувствуете ли вы своё тело?

Сфера жизни	Степень удовлетворенности	Категория 1	Категория 2	Категория 3	Категория 4	Категория 5	
		Не знаю как, не знаю, что	Я обиделся / меня обидели	Я сам! Жизнь сложная	Я хороший. Обесценивание	Я прав! Я знаю! Вы не знаете	Я понимаю, как есть, и понимаю, что делать. Нет эмоций
Здоровье							
Отношения с любимым							
Отношения с матерью							
Отношения с отцом							
Работа							
Деньги							
Отношения							
Друзья							
Дети							
Окружение							
Мои проекты							

Сфера жизни	Степень удовлетворенности	Категория 1	Категория 2	Категория 3	Категория 4	Категория 5	
		Не знаю как, не знаю, что	Я обиделся / меня обидели	Я сам! Жизнь сложная	Я хороший. Обесценивание	Я прав! Я знаю! Вы не знаете	Я понимаю, как есть, и понимаю, что делать. Нет эмоций
Кайф в жизни							
Подарки							
Время для себя							
Отдых							
Безопасность							
Любовь							
Стресс							
Партнёры							
Питание							
Сон							
Тело							
Интеллект							

НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ!
НЕ СЕЙЧАС...

Разберём детально пару наглядных примеров и подумаем, например, о своём здоровье — любом: физическом, эмоциональном, психическом.

Так, размышляя о здоровье, мне пришлось признать, что я не понимаю, не чувствую, не общаюсь со своим телом три десятка лет. Я обнаружила, что «мне больно» вызывает у меня просто животную реакцию.

Или область отношений. Я — жертва, которая подтягивает за собой неосознанные программы — немую самокритику, чувство неполноценности и вины. А знаете, в чём главная хитрость этого механизма? Он немой. Это не голос внутри, шепчущий, что вы могли бы сделать что-то лучше, или что вы плохая мать / плохой отец или что вы должны позаботиться о своей маме, партнёре, детях и т. д. Сценариев — просто океан! Важно понимать, что это чувство раздражения находится за пределами контроля, на уровне ощущений!

Это тот важный и ценный маркер, который в зависимости от сферы жизни поможет вам подняться на совершенно новый уровень возможностей и обладания — просто уже даже тем фактом, что вы эти чувства маркируете, отмечаете.

По возможности выполните интерактивный тест в приложении и получите сразу результат, а также точный пошаговый план, который займёт не более 5 минут в день для старта.

Подытожим: зачем мы проделываем эту работу и что она нам даёт? Отследив свою программу, мы получаем определённый контроль над ней. Это означает, что, понимая процесс, мы можем сделать его таким, каким хотим на самом деле, то есть не программа матрицы контролирует нас, а мы её.

В этот момент у нас ещё, возможно, нет полного понимания что, как и когда необходимо делать в каждой конкретной ситуации. Но, поднимаясь по уровням бессознательности, описанным в главе «Взгляд на матрицу, или 7 уровней бессознательности», мы получили четкую инструкцию, что делать.

Не отчаивайтесь! Не сейчас...

Запутанность (или если вы всё ещё чувствуете, что что-то не так, но что именно, пока непонятно), «распутается», если ещё раз ответить на вопросы в таблице. Ответы на вопросы способны выявить проблему или очертить сферу, куда стоит направить внимание, потому что самое болезненное для взрослого человека, который ищет ответы, — это мысль, что всё не так! Но это иллюзия. В действительности вам не хватает умения разотождествить или разложить на сферы или элементы свою жизнь и найти конкретную область, где больше всего неудач, осознать это, поставить чёткие цели и задачи по их достижению.

И это победа, у вас точно получится! Обобщения заводят нас в тупик, откуда мы зачастую не знаем, как выбраться. И если, исследуя свою жизнь, вам все ещё кажется, что с вами что-то не в порядке, то это они...

Сохраняйте доверие! Время придёт! Я вам обещаю, что настанет миг, когда отчаяние будет настолько невыносимым, что захочется из него вылезти, и тогда случится это чудо!

Совет: найдите свою «мантру» — особые слова для повторения в трудные моменты, когда на вас обрушивается куча непонятных и сложных вещей, связанных с присутствием в вашей жизни других людей, чьи реакции вы пока не нашли сил отразить. Такой «мантрой» могут быть слова, которые когда-то очень помогли мне, хотя я совсем не верила в их действенность и не желала проносить даже про себя.

Это Хоопонопоно — метод исправления ошибок, обретения внутренней гармонии, преображения реальности и достижения успеха во всех аспектах жизни. Используя его на регулярной основе, человек развивается, поднимаясь на высший уровень сознания. Звучит это так. Мы говорим про себя: «Мне очень жаль, прости меня, спасибо тебе, я люблю тебя», направляя внимание и мысль на того человека или ситуацию, которые делают нас бессильными.

Какой процесс запускается на более тонком уровне, в который даже не надо верить, как когда-то не верила я?

«Мне очень жаль» — сожаление о проступках и принятие того, что мы сами запускаем негативные программы в жизни. «Прости меня» — обретение свободы через искреннее раскаяние. «Благодарю тебя» — благодарность за всё, что имеем и получим в будущем. «Я люблю тебя» — очищение от негатива и обретение понимания истины.

Хочу с вами поделиться. Пока я пишу эту книгу, я прохожу невероятные трансформации и в своей жизни. Вчера, когда я закончила эту часть, у меня случилось именно то, от чего я тут прописываю «таблетку». Мы ехали с сыном в машине, а я чувствовала внутри полный разлад с собой, потерянность и безнадёжность, меня всё бесило, и я не могла ничего с собой поделать. И вдруг я услышала, что машина начала издавать какие-то дикие звуки. А я с машинами на «вы». Даже когда я заливаю жидкость для омыwania стекол (а это очень неудобно, чтобы открыть канистру, надо почти сломать ногти), подключается глубинное чувство неполноценности.

Почему я должна сама это делать, это ведь мужская работа? Может, у вас такое бывало? Например, если вы женщина и несёте тяжёлые пакеты, а если мужчина — моете посуду или занимаетесь ещё каким-то неприятным вам занятием.

Ощущение этой беспомощности зашкаливает и включает безжалостные механизмы, о которых я вам расскажу в этой книге чуть позже. А сейчас просто хочу поделиться, что из-за этого своего состояния я чуть не попала в аварию. И от безысходности вспомнила: «Мне очень жаль, прости меня, спасибо тебе, люблю тебя». Начала судорожно, беспорядочно, со слезами на глазах проговаривать эти слова, думая о себе. И клянусь, поток негатива внутри остановился буквально на третьей произнесённой про себя фразе. Но я продолжала её повторять, пока не почувствовала себя спокойной. Удивительно, но и машина перестала издавать свои дикие звуки.

Эта техника мне всегда помогает, когда песчинка в тупле распознана, но сил и понимания как её вытащить, совсем не прибавляется.

Можно добавить и ещё один очень действенный метод — метод Седона¹. Он заключается в том, чтобы писать, не задумываясь. Когда вы ловите себя на том, что внутри плохо и некомфортно (как минимум), садитесь и пишете всё, что приходит в голову о своем дискомфорте. Например, если мне кажется, что подчинённый обнаглел, не выполняет свои обязанности, и меня это безумно раздражает, я сажусь и пишу всё, что я думаю об этой ситуации.

Если ситуация туманна или настоящие причины неполадок остаются непонятными, присутствует лишь тревожное ощущение, пишем все мысли и идеи, которые приходят в голову, не фильтруя и не оценивая. Просто пишем, не останавливаясь. Мыслей нас посещает примерно 60 000 в день, так что точно есть о чём написать.

В чём тут дело? И почему этот метод крайне эффективен? Во-первых, мы переносим кашу из мыслей на другой носитель. Это как если бы вы перенесли из своего компьютера много папок в другой компьютер или на облачный диск, и у вас на рабочем столе стало чисто и пусто, появился порядок.

Так и здесь. Описывая мысли, вы имеете возможность перенести большое количество информации в другое место, таким образом освобождаясь от неё. При этом вы ещё и осознаёте причину проблемы, а также структурируете информацию: она больше не так хаотична. Если решение не удаётся найти сразу, то точно получится приблизиться к осознанию этой проблемы, а значит, и к её решению.

¹ Метод Седона — это один из способов устранения негативных эмоций и улучшения здоровья как духовного, так и физического. Его эффективность доказана, в первую очередь самим создателем. Но главное — по-настоящему хотеть положительных перемен в голове и в жизни.

ГЛАВА 8

ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

Кроме всего перечисленного множества заблуждений, которые незаметно управляют нашей жизнью, есть важное понимание человека как части взаимоотношений. Важнейшими взаимодействиями для нас являются отношения:

- с мамой
- с папой
- с детьми
- с любимым человеком

Поскольку в определённом смысле мы состоим на 50% из мамы и 50% из папы, все остальные отношения зачастую перепутываются из-за неоптимальной формы семьи, в которой мы вырастаем. Что это значит?

Это значит, что, общаясь со своим любимым человеком, мужем, женой, мы зачастую говорим с позиции матери, получая, как правильно жить, думать, говорить. Мы заботимся о нём, как мама заботилась о нас, пытаемся контролировать,

как мама когда-то нас контролировала. и т. д. Мы становимся гиперзаботливы, рассказывая, как надо питаться или выстраивать отношения, советуем, как лучше поступить — в точности как мама.

Мать для дочери или сына, замещая отца, превращается в агрессора с мужским началом, у ребёнка переворачивается модель «папа — мама». Дети часто, мягко говоря, не могут понять свой пол или хотят быть «другим» — «противоположным» — полом в период подросткового созревания только потому, что главный родитель не выполнял свою основополагающую биологическую роль, и ребёнок просто становился этим родителем на бессознательном уровне.

Давайте подумаем, какова оптимальная роль каждого из участников семьи и что происходит, если роли перепутываются? Хочу подметить, что перепутать лишь одну роль в лишь одних отношениях бывает достаточно, чтобы наперекос пошла вся жизнь. Но хорошая новость заключается в том, что, выстроив всего одни отношения, можно также наладить всю жизнь сразу.

МАМА

Итак, отношения с мамой глазами ребёнка. Не важно, сколько вам лет, каков ваш статус, живы ли ваши родители. Важно, что вы думаете или говорите о роли мамы в вашей жизни и, возможно, транслируете её поведение.

Я нынешний по отношению к своей маме в детстве:

- Маму я люблю.
- Маму не учу жить.
- К маме проявляю здоровое сочувствие, сострадание.
- Маму я замечаю и благодарю.
- Мама обо мне заботится, а я принимаю заботу.
- Мама меня любит, и я принимаю её любовь.

Во взрослой жизни:

- Маму я слушаю внимательно, просто слушаю. Не слушаюсь. Не играю в хорошего, послушного ребёнка. Она говорит, а я слушаю. Не для того, чтобы поспорить или высказать свое мнение о том, как на самом деле надо. Нет, я её просто слушаю.
- Маму я не пытаюсь изменить, я принимаю маму именно такой, какая она есть! Я её люблю. Именно эта мама самая ценная, ведь именно она подарила мне жизнь.
- Я даю маме поступать как она хочет, независимо от того, как считаю я.
- Если мама спрашивает моего совета, но действительно спрашивает, я с любовью могу помочь, но важно вовремя остановиться.
- Я уважаю маму, её выбор и её точку зрения, даже если она кардинально отличается от моей, ведь именно мама когда-то разрешила быть моей точке зрения, а могла и не дать этому быть, стоит об этом помнить.
- Для некоторых может оказаться самым сложным такой момент: я и есть наполовину моя мама, и это факт. Вы можете думать, что этот биологический закон никак не связан с вами, но это не так. Мы — это 50% матери, и всё, что мы думаем о ней, мы, безусловно, думаем о себе, это неоспоримо.

ПАПА

С папой похожая история, просто больше мужского начала, силы, решительности, действия и, соответственно, обладания.

ДЕТИ

Я долгое время пыталась быть другом своим детям, и это чуть не привело к их гибели, когда однажды среди ночи я увидела,

как полиция опубликовала фото моего ребёнка в рубрике «ушел из дома и не вернулся». Всё внутри закричало: «Не может быть! Я всё делаю правильно!» Это нечто невероятно страшное для любого родителя. Наверное, когда мне пришли результаты анализа и доктор мне сообщил: «У вас рак!» — не было так страшно и так непонятно, что делать. Так что же это? Что мы делаем не так и что можно мгновенно изменить, чтобы не допустить нежелательных сценариев?

Я по отношению к детям как мама:

Мама — это бесконечная любовь, забота и нежность. Это не слова, это ощущение гармонии для ребёнка рядом с мамой, ощущение безусловности:

- Детей мы любим.
- Детей мы оберегаем.
- Мы заботимся о детях.
- Детей мы учим.
- Детей мы учим на собственном примере.
- Детям мы даём инструменты.
- Детям мы предлагаем варианты и наблюдаем, где будет наибольший отклик.
- Детям мы помогаем проходить трудные периоды для успешного результата.
- Мама собственным примером учит, что надо любить папу.

И мы ничего из этого не делаем для своего партнёра в романтических отношениях!

Мама совсем не категорична. Мама мягкая, лёгкая, почти невесомая, но невероятно сильная. Сила в любви и только в любви.

Я по отношению к детям как папа:

Папа — это безопасность, надёжность, мудрость, умелость в действии и обладание.

- Папа вместе с ребёнком делает то, что умеет сам.
- Папа экспериментирует и рискует.
- Папа девочку защищает, мальчика учит быть защитником.
- Папа любит своих детей.
- Папа собственным примером учит, что надо любить маму.

Главные ценности для детей от родителей:

1. Внимание
2. Время
3. Деятельность вместе

Назову пять причин, почему не работают взаимоотношения в семье:

- Ты смотришь на своего партнёра глазами своей мамы.
- Ты выбрал своего партнёра для своих друзей или родителей.
- Ты переносишь модель отношений своих родителей на свои отношения.
- Ты осуждаешь или критикуешь своего партнёра.
- Ты переносишь ответственность на своего партнёра сделать тебя счастливой.

ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ

Отношения с собой по праву должны стоять на первом месте, но для того, чтобы понять, что нас окружает, я выбрала рассказать о них в таком порядке.

Что такое «я»? В данном контексте подойдёт понимание себя как совокупности всего, что я о себе знаю, например: 1. у меня есть тело, 2. у тела есть гендерная принадлежность, то есть я мужчина или женщина, 3. я выбрал каким-то образом

распорядиться своим телом в этой жизни. Кроме этих простых фактов, у меня есть некий жизненный опыт в прошлом, моя жизнь в настоящем времени, мысли и чувства.

Когда у нас нет отношений с собой, мы можем заметить, как много у нас разных отношений с другими, не важно каких: по телефону, на работе, дома, в кружках, группах и т. д.

С собой — это то пространство, где мы:

- даём и принимаем советы;
- делаем выводы и даём рекомендации, причём хорошо, если в письменном виде;
- себя мы хотим, можем и должны менять в пользу развития и эволюции;
- себе мы можем не давать быть в той форме, которая нам не нравится, и это нормально.
- и делая всё это, самое главное:
- себя мы любим;
- себя мы принимаем;
- себя мы изучаем.
- мы знаем свои ценности и живём в согласии со своими ценностями, не нарушая их и не предавая себя;
- мы знаем свои потребности;
- мы знаем, что делает нас счастливыми, и живём, принимая только те вещи, которые находятся в зоне радости для нас;
- мы знаем, что делает нас такими, какие мы есть;
- мы стремимся к лучшей жизни для нас через понимание себя;
- себя мы ценим прежде всего;
- себя мы прощаем;
- о себе мы заботимся;

- себя мы слушаем и слышим;
- себе мы уделяем больше всего времени;
- себе мы даём пространство.

Обратите внимание! **Мы не предаём себя**, в этом очень много силы и ценности.

Если что-то идёт не так, спросите себя, кем вы являетесь сейчас по отношению к своим детям? Если вы найдёте себя на месте, например, папы, то есть от вас исходит мужская сила, строгость и напряжение, измените это! Станьте тем, кем вы рождены быть. Даже если у вас нет поддержки в эту минуту, даже если вы устали, отбросьте всё и встаньте на своё место!

Я вам обещаю: результат не заставит вас ждать! Если вы папа, проявите заботу о маме ваших детей, проявите сострадание, даже если вам непросто это сделать, предложите помощь, которую вы в силах предоставить — и вы увидите изменения.

ГЛАВА 9

«ОТНОШЕНИЯ» С РАБОТОЙ

На примере семьи мы увидели законы, которые действуют в работе и бизнесе. Например, понимание себя и своей роли, отсутствие иллюзий и необходимость взрослеть. Соблюдая их, можно здорово преуспеть! Я сама была в ситуации, где работают эти законы, и наблюдала этот феномен применительно к себе, когда создала успешный бизнес.

Иногда кажется, что в твоей жизни не хватает развития и творчества. Не хочется проводить время за рабочим столом, а хочется свободы, как в самом начале. Идешь за свободой, а через некоторое время оказывается, что твой бизнес разрушается, показатели падают. И ты недоумеваешь: а что было не так? А не так — это пренебрегать своей работой и бизнесом. Это значит, что:

- На работе я нацелен на конкретный результат. Что является результатом каждого человека на его должности, он наверняка знает сам, а если не знает, то самое время подумать об этом. Если вы продавец в магазине, то ваша ценность на работе выражается в количестве денег, которые вы приносите в результате общения с покупателями

в процессе продажи. Если вы директор этого же предприятия, от вас требуется любой ценой добиваться роста прибыли и оборота от всех продавцов. Если вы занимаетесь рекламой, то ваша задача — сделать так, чтобы с помощью вашей работы предприятие получило огромное число заявок на покупку, гораздо большее, чем без вас, в десятки раз большее! Мы часто отвлекаемся (и я сама тому ярчайший пример) на какие-то непонятные дела, не связанные с тем, что мы на самом деле делаем, должны делать, взялись делать. И где так сильно хотим получить мощный результат.

- Работа — это деньги, всё остальное — это бонус. Крутое обслуживание, качественный продукт, высокий спрос — это всё дополнения. Для бизнеса (а любая работа, даже в государственных структурах, может смело рассматриваться как бизнес) главное деньги. Это не меркантильность и не цинизм, это элементарное выживание бизнеса. Когда главным в работе становится просто прийти вовремя или хотя бы появиться там, чтобы удержать оставшихся клиентов, то конец такого бизнеса — это вопрос времени, я это точно знаю.

Мне нравится говорить о бизнесе. Мы создали организацию, которая с нуля, без инвестиций, достигла годового оборота в триста миллионов рублей. И за последние 15 лет, имея образование магистра экономики, я сотворила в этой области такое количество ошибок, что хватит на несколько жизней. Я пишу это и смеюсь. Но этот же опыт и привёл меня в ту точку, в которой родилась эта книга. Мне хочется поделиться тем, что я, зачастую диким и странным, окольным путем, узнала за 40 лет своей сознательно-бессознательной жизни. И чтобы каждый смог это узнать за несколько дней чтения книги.

А теперь продолжим тему осознанности, перейдя к другой книге — моей любимой.

ГЛАВА 10

ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

Наверное, вы уже догадываетесь, откуда взялись пять языков любви. Тех, кто ещё не слышал о них, я отсылаю к книге Гэри Чепмена, в которой тот описал пять типов выражения романтических чувств партнёрами в зависимости от их главных потребностей. Эти пять типов выражения чувств Чепмен и назвал «пятью языками любви»¹. Итак, все люди делятся на тех, кто понимает любовь через:

1. **Слова («Words of Affirmation»)**. Это язык одобрения, похвалы и поощрения. В целом на языке слов говорят люди, которые любят выражать свои чувства словами, и для них отсутствие общения — это отсутствие любви. Если, к примеру, критика и осуждение супруга мучительны для вас, тогда, возможно, ваш родной язык — слова.

2. **Помощь, забота («Act of service»)**. Вы наверняка встречали услужливых людей, для которых сделать что-то приятное другому человеку означает проявление любви.

¹ Чепмен Гэри. Пять языков любви (как выразить любовь вашему спутнику). — М.: «Библия для всех», 2020 г.

И так же эти люди оценят любовь к себе через похожее проявление заботы о них в бескорыстных действиях. Отсутствие заботы для них равняется отсутствию любви. Помогать — значит делать что-то для другого. Что можно сделать? Приготовить обед, накрыть на стол, помыть посуду, убрать квартиру, навести порядок в комод, прочистить раковину, протереть зеркало в ванной, помыть машину, вынести мусор, сменить ребёнку подгузник, покрасить стены, вытереть пыль со шкафа, съездить в автосервис, убратсья в гараже, подстричь лужайку перед домом, подрезать кусты в саду, собрать листья, постирать, погулять с собакой, сменить воду в аквариуме и туалет для кошки. Это — помощь. Она требует времени, сил. И если вы с радостью помогаете супругу, вы выражаете любовь.

3. Подарки («Receiving Gifts»). Для этих людей получение подарков является важной или, точнее сказать, неотъемлемой частью гармоничных, наполненных любовью взаимоотношений. Они сами обожают дарить подарки, иногда им кажется, что даже больше, чем получать. Но они так же очень ждут внимания в виде подарка и очень страдают, если не получают его. Для них это и есть проявление любви и заботы об их персоне. Подарок можно взять в руки и сказать: «Он думал обо мне» или «Она меня вспомнила». Ведь чтобы сделать кому-то подарок, вы должны подумать об этом человеке. Подарок — символ этой мысли. Не важно, сколько денег вы потратили. Главное — этот человек мысленно был с вами. Дорога только эта ваша мысль, которая отразилась в подарке.

4. Время, или качественное времяпрепровождение («Quality time»). Это означает, что человек, который просто сидит рядом на диване и вроде бы проводит с вами время, совсем не обязательно вас любит. «Качество» совместно проведённого времени имеет значение. Люди, которые ценят эти общие моменты больше, чем подарки или слова, будут стараться проводить с партнёром время интересно, наполнять

**«ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ» —
ЭТО ПРЕКРАСНЫЙ ПРИМЕР
УДОБНОГО НАХОЖДЕНИЯ
В МАТРИЦЕ.**

его общими занятиями и общими впечатлениями. Здорово, если интересы людей совпадают! Вместе проводить время — значит целиком отдавать кому-то внимание.

И последний, но не менее важный «язык любви».

5. Прикосновения и ласка («Physical touch»). Отлично, если не только сидя на диване в вашем доме, но и в кафе, ресторане, другом общественном месте, в гостях, на людях, ваш партнёр не пропустит возможности ласково коснуться вас или просто обнять. Сюда, кстати, относится и секс как проявление физической близости. Человек может быть искренне несчастен, если его вторая половинка не разделяет или не понимает важности и необходимости секса.

В интернете можно найти тесты, которые помогут вам определить, на каком из языков любви вы говорите. Но я хочу пойти немного дальше и взглянуть на человеческие потребности как на сформированные в раннем возрасте. Одно только понимание этого даёт нам возможность осознавать их в том качестве, которое именно нам необходимо для счастливой, наполненной жизни. Ведь мы сами далеко не всегда можем повлиять на то, как именно будет проявлять свою любовь наш партнёр и как мы будем себя чувствовать. Но свобода и контроль над своими потребностями открывают нам возможность не страдать из-за нехватки или отсутствия должных или желаемых знаков внимания.

«Пять языков любви» — это прекрасный пример удобного нахождения в матрице. Но изучение этих «языков» и себя — это также первые шаги по направлению выхода из неё!

ГЛАВА 11

ЗА ПРЕДЕЛАМИ МАТРИЦЫ

Многие предпочитают не знать, что находится за пределами их сада, потому что узнавать нет сил, страшно, появляется чувство неопределённости, пропадает привычный контроль. Мы вынуждены приобретать новые навыки, так как навыки садовника собственного сада не применимы в новых ситуациях.

Хочу подчеркнуть важный момент! Чем выше наш интеллект, тем круче он объяснит нам, почему наш сад — это то, что нам нужно, и особенно почему нам не нужно выходить за границы собственноручно посаженного газона. Звучит это, например, так: «Что за хрень учиться всю жизнь! Справься с тем, что есть, а потом уже иди искать что-то ещё». Замечательный тупиковый довод. Он логичен, но приводит человека в точку, из которой нет выхода. Почему?

Если человек чувствует, что не проживает жизнь мечты, он инстинктивно может предположить, что и ответы на тему «жизнь мечты» находятся за пределами обозримой им реальности. Объяснить это логикой получается не всегда. Я бы даже сказала, что логика, скорее, станет злейшим врагом на пути к новой суперреальности, которую нам предстоит создать.

Логика будет стараться объяснить, что реально только то, что мы знаем и видим. И как только интеллект логично объяснит человеку, что того, чего мы не знаем, не существует, шансов выйти из этого тупика у нас нет. Мы никогда не сможем эволюционировать, делая одно и то же, ничего не меняя. И да, никто не обещает, что мы не ошибемся, если мы начнём что-то менять!

Расскажу пример из своей жизни. У меня не складывалась личная жизнь с самого начала. Поскольку в юности она мало у кого вообще складывается, у меня была надежда на будущее. Надежда не оправдалась — у меня и дальше всё не клеилось: мои отношения не длились дольше двух лет. Но после того как я развелась и встретила другого мужчину, я строго решила, что не буду делать так, как всегда делала до этого. А именно: убегать со всеми вещами при первом удобном случае, когда мне что-то не понравилось. Это было моим обычным поведением, а тут я решила: чтобы создать новую, лучшую жизнь, я буду делать то, что я не делала раньше. Делать всё иначе.

И вот наступил сложный момент. Я, вся такая разумная, понимаю, что хочу бежать, пора — мой парень сказал мне что-то обидное. Я делаю усилие над собой и не убегая — ведь я решила, что надо пробовать вести себя по-другому. И передать не могу, насколько мне было плохо и больно, но я осталась. И знаете что? Я ошиблась!

Это не помогло. Наши отношения не стали лучше, мы не помирились, поговорив и обнявшись. Ничего этого не было, мне даже показалось, что я себя предала и что этот случай дал ему повод вести себя со мной недостойно и впредь.

Но! В этой ситуации был очень важный аспект. В ходе своих метаний по поводу того, как правильно поступить, пробуя новое и понимая, что что-то не так, я пришла в ту точку, где я нахожусь сейчас. И где я получаю ответы и понимание, что именно было не так тогда.

Прошло время, и я могу сказать, что дело было не в моих действиях, а в моём состоянии, в котором я выбрала партнёра. И в состоянии партнёра, который так же выбрал меня.

Тревоги и неспособности принятия себя, любви к несовершенству у меня было больше, чем я могу даже вообразить себе. Эта любовь во мне и сегодня, но сейчас я вижу присутствие своей тени и уже могу с ней общаться, а значит, могу её контролировать. Но, если бы я не пошла в новые отношения, не ошиблась бы, а моё разочарование не было бы таким безнадёжным, я бы не стала собой теперешней. И уж тем более никогда бы не смогла об этом написать.

И зная законы, которым всё-таки подчиняется наша реальность, теперь хочу делиться теми практиками, которые действительно работают. Я теперь знаю, где лежат те самые грабли, на которые мы всё время наступаем, и как получить то, что хочешь, самым лёгким из возможных для вас путём!

ГЛАВА 12

ЗАКОНЫ ЭТОГО МИРА

Наука открыла множество физических законов, которым подчиняется всё живое и неживое в нашей Вселенной.

Уже в школе мы узнаём о гравитации и законе всемирного тяготения. Если вы прыгнете с высокого здания, вы упадёте на землю. Не важно, каковы ваши убеждения, верите ли вы, что вы ударитесь о землю, или нет. Закон всемирного тяготения действует в любом случае.

Если Закон всемирного тяготения — физический, то закон притяжения — универсальный, и он превосходит все остальные. И как только вы поймёте этот самый мощный закон Вселенной, вы сможете всё!

Наукой доказано, и мы знаем, что мир состоит из атомов. Но уже прошло целое столетие с тех пор, как квантовые физики обнаружили более мелкие частицы материи, которые они называют субатомными частицами. Физики многократно документировали, что субатомные частицы ведут себя иначе, когда за ними наблюдают. Альберт Эйнштейн сказал, что вся материя проистекает из мысли. Наука подтвердила, что всю материю можно измерять как изменяю-

щиеся частоты электромагнитных колебаний. Мы знаем, что скорость колебаний увеличивается по мере их прохождения через плотное вещество вплоть до звука, вплоть до спектра света, от инфракрасного до ультрафиолетового, а затем к более высоким, более тонким частотам, которые мы называем мыслью.

Эмоции и чувства связаны со всеми мыслями. Мысли формируют массу, и эта масса становится материей. Когда вы испытываете сильные желания, ваши эмоции излучают электромагнитную энергию, которая бесконечно распространяется по всей Вселенной. Вы запускаете нематериальную энергию в движение, которая затем превращается в массу, и эта масса становится физической материей. Это процесс создания, функция самого мощного закона во Вселенной, Закона притяжения.

Это теория. А теперь давайте поговорим о том, как вы можете использовать эту теорию для достижения результатов в своей жизни.

Понимаете вы это или нет, но вы являетесь творцом. Вы буквально создаёте свою жизнь: иногда сознательно, иногда бессознательно. Цель этой книги — научить вас сознательному процессу создания, сотворения вашей жизни, такой, какой вы хотите её видеть.

Секрет применения Закона притяжения заключается в концентрации своего ума на том, чего вы хотите, и в вытеснении мыслей о том, чего вы не хотите.

Это очень просто. Каждый раз, когда вы направляете силу своих мыслей на объект вашего желания, или даже когда вы эмоционально сосредотачиваетесь на том, чего вы не хотите, вы притягиваете, как магнит, эти обстоятельства в свою жизнь. Простое объяснение — мы получаем то, о чём думаем.

То, на что вы обращаете своё внимание, растёт. Это почти так, как подкармливать растение у вас на подоконнике, а растение — это ваша жизнь. Направляя внимание в конкретную точку, вы питаете её своей жизненной энергией.

ЭТО ПРОЦЕСС СОЗДАНИЯ,
ФУНКЦИЯ САМОГО МОЩНОГО
ЗАКОНА ВО ВСЕЛЕННОЙ,
ЗАКОНА ПРИТЯЖЕНИЯ.

МЫ ПОЛУЧАЕМ ТО, О ЧЁМ ДУМАЕМ.

Ваша энергия жизни направляется туда, куда направлено ваше внимание. Где ваше внимание — там вы. Поэтому, начиная путь сознательного созидания своей жизни, первое, что вам нужно знать, — это **как обучить себя привычке концентрироваться на том, чего вы хотите.**

Звучит просто. Это и есть просто! И со временем вы освоите процесс сосредоточения (концентрации) вашего внимания на том, что вы желаете создать.

Все люди без исключения творят свой опыт. Некоторые люди говорят: «Не я сотворил себе плохое здоровье, отсутствие денег, скверные отношения и т. д.» И они правы! Они не сотворили это сознательно. Они просто думали и беспокоились о том, чего они не хотели, и таким образом притянули это в свою жизнь. Закон притяжения — это обоюдоострый меч.

Одно лезвие меча приносит вам отрицательные результаты в жизни, другое — положительные. Теперь, когда вы знаете о Законе притяжения, вы можете решиться прямо сейчас стать целеустремлённым создателем своего будущего, систематически фокусируя ум на том, чего вы хотите, и в то же время чувствуя себя хорошо, чтобы притягивать хорошее к себе. Если вы делаете это ежедневно, со временем вы создадите жизнь своей мечты.

Понимание Закона притяжения поможет применить практику главных принципов, благодаря которой вы добьётесь положительных изменений во всех сферах вашей жизни. Это эксперимент, который всё полностью изменит. И это тема следующей главы.



МЕНЯЕМ ЖИЗНЬ

**ТЕПЕРЬ, КОГДА ВЫ
ЗНАЕТЕ ТЕОРИЮ
ЗАКОНА ПРИТЯЖЕНИЯ,
НАСТАЛО ВРЕМЯ
ДОКАЗАТЬ, ЧТО
ЭТОТ ЗАКОН МОЖЕТ
ОБЕСПЕЧИТЬ ВАМ
ВСЁ, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ
В ЖИЗНИ.**

Теперь, когда вы знаете теорию Закона притяжения, настало время доказать, что этот закон может обеспечить вам всё, чего вы хотите в жизни. Мы будем делать простую практику **«5 минут в день»**.

До сих пор вы, возможно, не рассматривали свою жизнь как проект, в котором вы являетесь главным дизайнером. Но теперь начнём. Вы находитесь на пороге создания самого красивого произведения искусства, называемого вашей жизнью. На самом деле, проектируя свою жизнь, вы создаёте шедевр вашего собственного дизайна.

Для этого вам необходимо регулярно смотреть на свою жизнь со стороны и анализировать различные её области, задавая себе всего один вопрос: **«Если бы я мог сотворить себе идеальную жизнь, что бы я создал в базовых сферах жизни, а именно в областях здоровья, богатства и любви?»**

ГЛАВА 1

ТРИ КРУГА

Всё, чего вы могли когда-либо хотеть в жизни, подпадает под одну из этих трёх категорий — здоровье, богатство, любовь. Кроме того, как вы заметите, эти круги пересекаются. Если бы вы сосредоточились только на одной области, вы бы реализовали только часть вашего потенциала.

А встречали ли вы когда-либо человека, который направлял всю свою энергию на достижение богатства, но имел плохое здоровье и был одинок? Или, возможно, вы знаете кого-то, кто полностью фокусируется на своих отношениях, но беден и нездоров? Или наверняка есть такие, кто полностью сосредотачивается на здоровье и имеет очень мало денег для



того, чтобы следовать своим интересам в области здоровья или любви, и ведёт жизнь отшельника.

Фокусируя свою энергию на постоянном развитии всех трёх сфер жизни, вы обнаружите, что они взаимодействуют между собой, как видно в областях их перекрытия.

Если вы здоровы, легко развивать область богатства и иметь время и энергию для близких. Если у вас есть богатство, у вас есть ресурсы для создания комфортного образа жизни, который можно разделить с близкими, а также есть возможности сохранения здоровья. И если у вас хорошие отношения с семьей, друзьями и вашим партнёром, вам есть на кого опереться в вашем стремлении к здоровью и богатству. Вы можете создать всё это, следуя простой системе.

Её красота заключается в простоте. Всё действительно просто: вам нужно составить список всего, о чём вы думаете, чего вы хотите достичь в областях здоровья, богатства и любви, а затем читать свои списки, а также размышлять, корректировать и вносить дополнения в них каждый день в течение 5 минут. В этом суть системы.

Далее мы рассмотрим более подробные инструкции того, как именно надо действовать, но пока это главное, что необходимо понимать.

Важно правильно понять следующее предупреждение. Не пугайтесь и не обесценивайте абсолютную простоту этой системы. Она работала у величайших достигаторов в истории, она работает и у вас.

ГЛАВА 2

ПНЛ

Каждая поставленная вами цель должна соответствовать правилу ПНЛ:

П — ПОЛОЖИТЕЛЬНОСТЬ

Убедитесь, что вы просите именно того, чего хотите, а не того, чего не хотите. Например, вместо того чтобы написать «Я больше не хочу быть толстым», вы можете написать «Я счастлив и строен, с идеальным весом ... кг». Или даже лучше: «Мне нравится быть стройным, с весом ... кг».

Н — НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Убедитесь, что ваше желание сформулировано в настоящем времени. Важно осознавать, что есть разница между «когда-нибудь я хотела бы жить в собственном доме с видом на океан...» или «Я живу в доме с видом на океан», будто это правда прямо сейчас. Нужно, чтобы вы могли вообразить, что это правда, и испытать все те замечательные чувства, которые вы бы испытали, если бы это действительно было правдой прямо сейчас (потому что чувства — это магнитная сила, притягивающая к вам то, чего вы желаете).

Л — ЛИЧНОЕ

Убедитесь, что это ваша цель, а не кого-то другого, потому что вы не уполномочены решать, что правильно для кого-то другого. Вы можете принимать решения, касающиеся только того, что правильно для вас. И способ узнать, правильно ли для вас это решение, — это прислушаться к себе и почувствовать, что вам хорошо.

Примените тот же принцип ПНЛ ко всем трём областям: здоровью, богатству и любви. Ещё раз: обратите внимание, что это сформулировано в положительных терминах, в настоящем времени, и заметьте, что это цель, которая приносит вам удовлетворение, потому что это личная цель. И вы это знаете, потому что вы и только вы находитесь в контакте со своими чувствами.

Вам нужно взять лист бумаги и ручку или завести тетрадь. Составить три списка ваших желаний: один для здоровья, один для богатства и один для любви. Конечно же, это всего лишь черновые версии. Вы будете уточнять свои списки позже, в следующих главах, когда мы более подробно рассмотрим применение Закона притяжения.

Взгляните на списки, и один или два пункта могут броситься вам в глаза и сразу вызовут особое удовлетворение. Посвятите им время. Наслаждайтесь этим чувством. Закройте глаза, представьте или вообразите, что это правда прямо сейчас, не важно, верите ли вы в это или нет.

Когда вы настраиваетесь на это чувство, осознайте, что это универсальная энергия жизненной силы, которую вы ощущаете прямо сейчас. Это магнит, создающий миры. И прямо сейчас он притягивает к вам всё, что вы воображаете.

**ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА,
ПРЕДСТАВЬТЕ
ИЛИ ВООБРАЗИТЕ, ЧТО ЭТО
ПРАВДА ПРЯМО СЕЙЧАС,
НЕ ВАЖНО, ВЕРИТЕ ЛИ ВЫ
В ЭТО ИЛИ НЕТ.**

ГЛАВА 3

СИСТЕМА ПРЕДОХРАНИТЕЛЕЙ

Если бы вы только знали, как долго я делала свои первые неловкие шаги и получала свой собственный опыт! Я писала свои «хотелки» на красивой доске из пробки «my vision board», а они не очень-то хотели исполняться, или исполнялись коряво. Я ничего не понимала! Но что я могла делать? Максимум — ждать и иногда поглядывать на свои мечты, пожимая плечами.

Но в этом ожидании — от мысли до её воплощения в физической Вселенной в запланированном сценарии — я открыла что-то очень ценное, чем хочу поделиться. Например, есть правила или условия, которые можно назвать своеобразной системой предохранителей. Они предохраняют нас от исполнения желания, а точнее сказать, от последствий, к которым мы не готовы. Они не дают внутреннего позволения («хочу новую машину, и я накопил на неё диким трудом, но почему-то на следующий день разбил» — а просто я не достиг уровня обладания внутри). Я выделяю следующие:

● Страхи

— Хочу машину, а внутри установка, что новая машина — это слишком дорого;

— Если он переедет ко мне, то мы столкнёмся с рутиной, и она всё убьёт;

— Наши интересы окажутся разными, и нам станет скучно.

● Неправильные (не мои) цели

Но ведь на момент их написания мне казалось, что они мои, и так хотелось, чтобы они исполнились! Потому важно писать каждый день! (Смотри 21-дневный челлендж в приложении.)

Если мы формируем желание из страха, например, «я хочу стабильности» или «самое главное, чтобы он меня не бросил», важно понимать, что мы видим только вершину айсберга. Не имеет значения, как именно к нам пришла идея о том, чего мы хотим, под ней обычно скрываются фундаментальные потребности, которые мы просто не можем увидеть в момент «мечтания».

Мечты относятся к категории формирования будущего, а именно: более благоприятного, чем наше настоящее. И в этот момент исполнение мечты блокируется самим фактом наличия страха. У мечты есть закон из серии «40 вещей, которые мне нужно было знать до 40, чтобы моя жизнь сложилась значительно проще и гармоничнее, а я не застревала надолго на её «уроках».

От неосознанных страхов мы избавляемся путём прохождения «уроков от обратного». Например, мы просим: «Господи, дай сил!» А силы приходят к нам вместе с испытаниями. Жизнь становится всё тяжелее и тяжелее. И ты снова недоволен. Так силы же пришли! Теперь надо их куда-то потратить, ведь энергия приходит к нам для действия, созидания или разрушения. Иначе они раздавят нас изнутри. Важно обращать внимание на то, что мы говорим себе, чего мы просим, зачастую даже не вслух, а мысленно!

**ОТ НЕОСОЗНАННЫХ СТРАХОВ
МЫ ИЗБАВЛЯЕМСЯ ПУТЁМ
ПРОХОЖДЕНИЯ «УРОКОВ
ОТ ОБРАТНОГО».**

А вот так выглядит другая реальность: **мечта, «намечтанная» в хорошем состоянии, сбывается легко и быстро, так, как мы этого хотим, путем, которого мы точно не знаем!**

В чём ключевая разница этих состояний? Она зависит от мыслей

- о том, чего мы хотим;
- о том, чего мы не хотим;
- о том, как мы не хотим;
- о том, почему мы хотим именно этого? Что нами движет? Может, здесь мы найдём себя в детской позиции?

Итак, вернёмся к спискам. Роль предохранителя может играть полезная фраза, написанная в конце каждого списка: **«Это или что-то лучшее теперь приходит ко мне лёгким и спокойным путём, в своё идеальное время, своим идеальным способом, для наивысшего блага»**. Цель этой фразы — выравнять вашу энергию жизни с желаниями вашего сердца, чтобы притянуть к вам желаемое самым быстрым, лёгким и лучшим образом.

Давайте рассмотрим каждую часть фразы. Первая: **«Это или что-то лучшее теперь приходит ко мне»**. Иногда мы думаем, что знаем, чего мы хотим, но более глубокая часть нашего разума может знать о чём-то лучшем, что сделает нас намного счастливее. Эти слова дают разрешение более глубокой части разума вносить поправки в заявленные нами желания, пока они не станут именно тем, чего мы хотим на самом деле.

Далее. Объект желания **«приходит ко мне»**. Это противоположность старому подходу «бери-и-делай». Вместо того чтобы бегать из стороны в сторону и трепать нервы, вы можете просто расслабиться и вообразить, что вы сидите в центре трёх кругов, как магнит, легко притягивая к себе выбранные вами желания.

**МЕЧТА, «НАМЕЧТАННАЯ»
В ХОРОШЕМ СОСТОЯНИИ,
СБЫВАЕТСЯ ЛЕГКО
И БЫСТРО, ТАК, КАК МЫ
ЭТОГО ХОТИМ, ПУТЕМ,
КОТОРОГО МЫ ТОЧНО
НЕ ЗНАЕМ!**

Следующая часть фразы — **«лёгким и спокойным образом»** — развивает идею, что ваши желания приходят к вам, а не вы идёте за ними. Нет необходимости в борьбе. Практикуя эту систему, вы заметите, что вещи просто начинают складываться так, как вы хотите, без особых усилий с вашей стороны, особенно когда вы делаете это заявление каждый день: «лёгким и спокойным образом».

Затем идёт часть **«в своё идеальное время»**. Эта мысль отличается от многих систем постановки целей, где нас учат, что необходимо устанавливать конкретные сроки для достижения цели. Это ведёт к стрессу, потому что сознательно нам не всегда известно наилучшее время, но интуиция всегда знает, когда поставить цель.

Более глубокая часть вашего разума — это та часть, которая точно знает, сколько раз в минуту ваше сердце должно биться, сколько вам нужно вдыхать воздуха, как управлять автомобилем и выполнять все необходимые расчёты относительно скорости и расстояния. Она знает, как переваривать пищу, и регулярно выполняет всё вышеупомянутое без вашего участия.

Это та часть вашего разума, которая знает, как все ваши желания сочетаются друг с другом, и она также знает лучшее время для проявления каждого из этих желаний относительно друг друга.

И это приводит нас к следующей части: **«своим собственным идеальным способом»**. Это крайне важный момент. Наша задача, когда мы просим чего-то, просто указать, чего мы хотим. Никогда не следует указывать, как мы это получим или как это придёт к нам! И ещё чувствовать себя хорошо, когда мы думаем о том, чего мы хотим.

Энергия притяжения, созданная чувством радости, когда мы думаем о том, чего мы хотим, естественным образом притягивает к нам правильный план действий и всегда вдохновляет нас предпринимать любые необходимые действия, если в самом деле какие-то действия необходимы.

Есть огромная разница между мотивацией и вдохновением. Мотивация — старомодный подход: «бла-бла», под-

нимайте себя, идите и достигайте того, чего вы хотите в жизни для личного развития. Она исходит извне. Вдохновение — это расслабляющее чувство радости, которое побуждает вас смотреть в определённом направлении или предпринимать определённые действия, и оно всегда исходит изнутри. Радость всегда правильна.

Вдохновлённое действие непременно является верным, потому что оно отлично вписывается в ваш грандиозный план создания жизни, наполненной здоровьем, богатством и любовью, особенно по мере того, как каждая часть плана достигает полной ясности.

Последняя часть фразы: **«для наивысшего блага»**. Она гарантирует согласованность, что означает отсутствие конфликта внутри и снаружи. Это страховка для экологичности. Вы буквально заявляете, что хотите, чтобы ваши цели достигались способом, который служит не только вашему высшему благу, но также высшему благу всех заинтересованных людей.

Фраза выравнивает 100% вашей энергии и устраняет сопротивление — наиболее распространённую причину того, что люди не достигают своих целей. Часто это называется внутренним конфликтом, когда одна часть вас хочет достичь цели, а другая часть этого не хочет.

Подводя итог: ежедневная 5-минутная практика, которую можно назвать экспериментом, выглядит просто. Сначала составьте список всего, чего вы хотите в трёх категориях: здоровье, богатство и любовь. Затем пропустите их через фильтр ПЛН, чтобы убедиться, что они сформулированы положительно, являются личными целями и написаны в настоящем времени. Наконец, читайте цели с выражением, представляйте их и чувствуйте хорошие эмоции в течение 15 минут (три раза по пять минут) каждый день.

Вам понадобится тихое место для этого. Лучше всего начинать утром, и ничего страшного, если вы пропустите раз или два в неделю, не надо одержимости. Помните: делайте всё легко и расслабленно!

Эта простая практика, как вы увидите. Выполняя эксперимент, вы измените вашу жизнь и подарите себе чувство силы и радости, больше чем вы когда-либо испытывали раньше. Чем чаще и интенсивнее вы чувствуете такие положительные эмоции, как радость и сила, размышляя о том, что вы хотите привлечь в свою жизнь, тем быстрее вы это привлечёте.

По мере того как вы изо дня в день продвигаетесь вперед, у вас появляется замечательная возможность ускорить материализацию ваших желаний, практикуя то, что называется **эмоциональным мастерством**. Это позволит вам наслаждаться путешествием сразу, а не откладывать своё счастье до тех пор, пока вы не достигнете всех своих желаний. Этого никогда не произойдёт полностью и окончательно, потому что всегда будет появляться всё больше и больше того, чего вы будете хотеть. Так что наслаждайтесь путешествием! Об этом мы ещё поговорим в последней главе книги, а пока давайте рассмотрим эмоциональное мастерство.

ГЛАВА 4

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОВЕРШЕНСТВО

Теперь давайте разберём, как вы можете ускорить исполнение ваших желаний, оставаясь спокойными и наслаждаясь процессом одновременно. Вот как это работает.

Представьте себе, что эмоции имеют разные частоты, подобно радиостанциям. Есть эмоции с низкой частотой, есть с высокой частотой. Представьте себе эту систему эмоциональных частот на шкале с нейтральной линией между эмоциями с высокой и низкой частотой. Эту линию посередине можно называть линией истины. Все эмоции ниже линии являются ложными. Все эмоции выше линии являются подлинными выражениями сути того, кто вы есть.

Эмоции низкой частоты, такие как гнев, грусть и страх, похожи на облака, которые приходят и уходят. Вы даже можете назвать их эмоциональной погодой. Эмоции более высокой частоты, такие как вдохновение, благодарность и блаженство, подобны солнцу. Они всегда на высоте. Они являются постоянной, неоспоримой истиной.

Об эмоциональной шкале можно написать целую книгу, но для наших целей вам нужно знать, как по ней подниматься.

Когда вы начнёте практиковать **систему «Трёх кругов»**, определённые фрагменты новой для вас информации войдут в ваше сознание. Вы станете более внимательны не только к тем обстоятельствам, которые работают в вашей жизни, но и к тем, которые не работают.

При изучении работы человеческого мозга учёные также обнаружили и зафиксировали разные частоты. То есть в зависимости от задач мозг работает по-разному. Эти частоты напрямую связаны с частотами наших эмоций. Именно так они и создают энергию, которая трансформируется в электромагнитные волны. И эти волны можно даже зафиксировать чувствительным оборудованием.

Важно понимать, что всё, о чём я говорю в этой книге, — не фантастика из фильмов и не эзотерика, это реально существующие явления в действительной реальности. Независимо от того, верим ли мы в них или нет, они существуют и влияют на нас.

Мозг человека обрабатывает поразительно много информации и производит большое количество логических операций.

Мысли, чувства, эмоции влияют на взаимодействие нейронов — клеток мозга, образующих серое вещество. Взаимодействие нейронов сопровождается мозговую активность. В результате генерируется электрическое поле. Электрические импульсы, порождаемые и проводимые нейронами, называют ритмами мозга.

Такие ритмы имеют определённую частоту, измеряемую герцами. Их можно зафиксировать при помощи электроэнцефалографа. Каждая деятельность человека сопровождается определёнными частотами. Существуют 5 основных видов волн:

- **Дельта-ритм (от 0,5 до 4 Гц);**
- **Тета-ритм (от 4 до 8 Гц);**
- **Альфа-ритм (от 8 до 13 Гц);**
- **Бета-ритм (от 14 до 30 Гц);**
- **Гамма-ритм (от 30 до 70 Гц).**

ДЕЛЬТА-РИТМ (ОТ 0,5 ДО 4 ГЦ)

Самый медленный ритм. Обычно наблюдается у человека в медленной фазе сна, а также в коме. Интересно, что дельта-волны могут быть значительно уменьшены в ЭЭГ 75-летнего человека, но именно они наиболее часто встречаются у детей до года.

По данным исследований, мозг, в котором преобладают дельта-волны, помогает организму быстро и эффективно восстановиться. Не все свойства дельта-волн изучены. Есть мнение, что дельта-активность пробуждает интуицию и заставляет проявляться наше бессознательное.

ТЕТА-РИТМ (ОТ 4 ДО 8 ГЦ)

Когда доминантными являются тета-ритмы, наше сознание готово учиться и творчески развиваться. В этом диапазоне знания переносятся в долгосрочную память, а мозг отдыхает.

Тета-ритмы особенно ярко проявляются у детей в возрасте 2–5 лет, и это объясняет их способность усваивать информацию в колоссальных объемах, что не характерно для подростков и взрослых людей. У взрослых тета-ритмы включаются в состоянии полудремы, гипнотического транса. Также тета-ритмы активизируются при глубокой медитации.

АЛЬФА-РИТМЫ (ОТ 8 ДО 12 ГЦ)

Возникают, когда человек расслаблен, но бодрствует, особенно в темноте и с закрытыми глазами. Альфа-ритмы слабеют при повышении внимания (в особенности зрительного) или мыслительной активности.

При закрытых глазах альфа-ритмы усиливаются, и это успешно используется во время медитации-релаксации или сеанса гипноза. У большинства людей альфа-волны исчезают, когда они открывают глаза и разглядывают окружающий мир. Альфа-ритмы способствуют следующим процессам:

- способность мыслить абстрактно;
- оперирование большими объёмами информации;
- большое количество креативных идей;
- обостренная интуиция;
- экстрасенсорные способности;
- нахождение необычных решений задач;
- большая и длительная концентрация внимания;
- лучшее управление собственной жизнью;
- способность избавляться от тревог, стрессов.

У людей с менее выраженными альфа-ритмами чаще проявляется тревожность и от этого повышена вероятность алкоголизма и других вредных привычек.

БЕТА-РИТМ (ОТ 12 ДО 30 ГЦ)

Проявляется при бодрствовании, интеллектуальной активности, сосредоточенной на внешней среде деятельности. Развитие технических аспектов жизни, решение внешних проблем, принятие сложных решений сопровождается появлением бета-ритмов в мозге. Бета-ритмы возникают и при стрессах, неожиданных внешних стимулах, эмоциональном и умственном возбуждении.

ГАММА-РИТМ (ОТ 30 ДО 70 ГЦ)

Гамма-ритмы преобладают, когда человек высоко сконцентрирован на задаче. Это ритм работы и активной мысли.

У буддистов в медитации фиксируют частоту гамма-ритмов 50 Гц. Некоторые считают их способными к просветлению и обращению к чему-то, находящемуся за пределами понимания обычного человека.

Когда гамма волны преобладают, происходят инсайты, а также возникают трансцендентные состояния сознания. В целом эти волны, как самые быстрые, являются отражением пиковой работы сознания.

Наш мозг не работает только на одной из перечисленных частот. Но деятельность человека определяет доминирующий ритм.

Пока наше тело излучает жизнь, оно излучает передаваемые в физическом пространстве волны, частоты существуют, сменяя одна другую. Разница заключается в одном: о чём и как мы думаем. Всё! И только мысли способны изменить волну, которая несёт в себе либо лёгкое спокойное, положительное колебание, либо тяжёлый, быстрый, резкий, отрицательное заряд. От того, как мы думаем, зависят такие наши свойства, как скорость, качество решений, осознанность, ответственность, принятие, способность наблюдать за своими реакциями без суждения и оценки.

Когда мы засыпаем, наш мозг переходит из бета-состояния в альфа. Это ощущение, когда мы дремлем перед входом в состояние глубокого сна, или тета-частоту. Как вы, наверное, уже догадались, одно из главных значений тут скорость потока мысли. Чем ниже скорость, тем выше частота. Высокая частота означает состояние покоя, гармонии, высоких вибраций. Чем выше скорость мысли, тем больше мыслей, состояние тревожности и беспокойства. В этом состоянии пребывает огромное количество людей на протяжении почти всей своей сознательной жизни.

И всё, что приходит в голову, становится магнитом, который притягивает события в жизнь человека. Немудрено, что множество непредсказуемых, неприятных событий получили своё тихое начало в бессознательном беспокойстве мыслей.

Эту причинно-следственную связь важно понимать, чтобы знать: ничто не случайно. Мы являемся абсолютными творцами своей реальности и несём 100%-ную ответственность за то, что происходит у нас в мыслях. Это именно то, что од-

нажды просочится в нашу жизнь, как только мы потеряем бдительность.

Мы ведь так славно умеем следить за окружающими нас людьми, родными, детьми. Нам кажется, что мы точно знаем, в чём они нуждаются и как будет правильно, и очень не хотим замечать, что ВСЁ, о чём нам хочется ИМ сказать, надо сказать СЕБЕ! И это то, о чём стоит задуматься очень серьёзно и глубоко.

Если вам кажется, что ваш муж устал и его надо пожалеть, я точно знаю, что это вам пора задуматься о своём отдыхе. Пришла мысль помочь коллеге с работой? Значит, надо сейчас закончить свою. Захотелось позвонить и узнать, как у кого дела? А как у вас дела? Всё ли у вас в порядке? Может, пришло время заглянуть к себе в сундучок и откопать там сокровища, унаследованные от прапрабабушки или прадеда?

Волна частоты — это компас жизни для вас. Получается, что, излучая низкочастотные вибрации, мы продолжаем находиться в болоте, всё больше и больше притягивая вибрации такого же порядка и частоты и взаимодействуя с ними. Мы тем самым дали своё согласие мыслить в диапазоне страха. Там не будет места спокойствию и наслаждению, пока мы сами не увидим, что мы делаем.

Пока мы не увидим, что это круговорот, из которого нет выхода, пока мы не примем решение жить по-другому.

Мы можем! Вы можете! Я смогла! Я знаю точно, что можно. Надо только заметить, когда спираль низких частот будет беспощадно давать вам понять: то, что вы видите вокруг, и есть реальность, а вы — маленький человек, и надо быть лучше, больше, но вам по-другому нельзя, новая жизнь не для вас... **ОДНАКО ЭТО НЕ ТАК!**

На пути к достижению чего-либо ценного случаются неудачи. Одним из самых важных моментов является обучение себя самого тому, что каждую неудачу надо использовать как урок, как приобретение ценного опыта.

Это может показаться странным, но, практикуя обучение через неудачи, вы начнёте понимать, что каждая проблема — это возможность сделать три вещи:

- **Сделать свои желания более ясными.** Осознать свои желания в действительности — это опыт, меняющий жизнь. Да, вы говорите себе: «Я не хочу этого». Каждый раз, когда вы чего-то не хотите, вы получаете важный шанс конкретизировать ваши желания. Помните, ясность — это сила, более конкретно — сила создания. Когда у вас есть полная ясность относительно конкретного объекта желания, вы почувствуете внутри себя взрыв радости. Это знак того, что момент исполнения желания близок. Вы можете назвать это моментом полной ясности. У каждой цели есть такой момент, и вы сразу узнаете, когда цель была отточена до полной ясности.
- **Практиковать эмоциональное мастерство, поднимаясь по эмоциональной шкале частот.** Мы ещё поговорим об этом процессе, а также познакомим с конкретными практиками для достижения эмоционального мастерства.
- **Увеличить осознанное восприятие, практикуя распознавание мыслей.** В тот момент, когда вы понимаете, что думаете о чём-то плохом, у вас есть возможность немедленно прекратить думать об этом и выбрать мысль, которая приносит вам удовольствие. В процессе вы фактически увеличиваете свою осознанность. Другими словами, вы ускоряете своё эволюционное развитие. Осознавая то, что раньше было бессознательным, вы буквально расширяете своё сознание.

ГЛАВА 5

ЭМОЦИИ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

Креативность и эмоциональные навыки имеют решающее значение для успеха в сегодняшнем меняющемся мире. В докладе «Будущее рабочих мест»¹ на Всемирном экономическом форуме были рассмотрены ключевые навыки для работающих людей до 2030 года и в последующий период. Несколько творческих способностей будут иметь значительное преимущество:

- творчество, оригинальность и инициативность;
- аналитическое мышление и инновации;
- комплексное решение проблем;
- рассуждения, нестандартное решение проблем;

а также навыки, связанные с эмоциями:

- эмоциональный интеллект;
- лидерство и социальное влияние.

¹ https://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2023.pdf

Шесть из десяти навыков в списке относятся к творчеству и эмоциям.

Что такое творчество? Творчество в целом определяется как процесс деятельности, в результате которого создаются качественно новые объекты, духовные ценности или итог создания объективно нового. Основным критерий, отличающий творчество от изготовления (производства), – уникальность его результата¹.

Творчество подпитывается эмоциями, а также направляется и формируется эмоциональными навыками. Эмоции влияют на творческое мышление и способствуют устойчивым творческим действиям. Главное — понимать, что не существует одного вида эмоций, исключительно полезных для творчества. Скорее эмоциональный интеллект позволяет распознавать и понимать эмоции, которыми можно управлять и использовать для творчества. Важно отметить, что и наш собственный эмоциональный интеллект, и интеллект окружающих способен выполнять творческую работу.

Эмоциональный интеллект (ЭИ; англ. emotional intelligence, EI) – сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

По определению Стивена Дж. Стейна и Говарда И. Бука², эмоциональный интеллект «является способностью правильно истолковывать обстановку и оказывать на неё влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чём нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и быть обаятельным».

Со временем вы поднимете свою эмоциональную составляющую. Большинство людей колеблется ниже линии, дви-

¹ Общая психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов. Под ред. А. В. Петровского. — М.: Просвещение, 1986.

² Стейн Стивен Дж., Бук Говард И. Преимущества EQ: Эмоциональный интеллект и ваши успехи. — М.: Баланс Бизнес Букс, 2007.

гаясь вверх и вниз между страхом и расслаблением. Вы, возможно, это испытывали. В моменты стресса, страха, глупости, злости, если бы кто-то схватил вас и спросил: «Чего ты хочешь?», вы, возможно, сказали бы: «Мне просто хочется расслабиться». Что хорошо, потому что это движение в правильном направлении, то есть вверх по эмоциональной шкале частот.

Если бы вы спросили у большинства людей со средней зарплатой: «Сколько денег вы хотели бы?», ответ был бы: «Я не хочу быть богатым, я просто хочу жить в комфорте». Но на самом деле они имеют в виду, что хотят уйти от негативных эмоций, возможно, беспокойства, страха о деньгах и оплате счетов, и подняться к уровню комфорта и расслабленности. Другими словами, они ищут облегчение.

Если бы перед ними лежали два чемодана, со ста тысячами долларов и со ста миллионами долларов, и им предложили взять любой, каждый из них выбрал бы чемодан со ста миллионами. Другими словами, когда вы позволяете им выглянуть за пределы их установки, точки, где они проводят большую часть своей эмоциональной жизни, они всегда выберут самый изобильный вариант.

Так же, постепенно, по мере того как наши эмоции поднимаются всё выше и выше по эмоциональной шкале (другими словами, место, где вы обычно проводите большую часть своей эмоциональной жизни, начинает двигаться вверх по частоте), также будет изменяться наша идея о том, что возможно. Нет необходимости торопиться, это происходит со временем, когда вы практикуете систему. Помните: «в свое собственное идеальное время».

В последней главе моей книги я познакомлю вас с 12-недельным челленджем. Если вы примете вызов, вы научитесь полностью менять свою точку установки за очень короткое время. Например, вы можете перейти от постоянных колебаний между раздражением и расслаблением к постоянным колебаниям между расслаблением и радостью. Это очень глубокое изменение, и оно значительно ускорит темп, с которым вы сможете достигать результатов в своей жизни.

Постепенно, по мере того как ваша эмоциональная установка¹ поднимается по эмоциональной шкале, вы сможете представить себе новые возможности. Например, если вашей целью было удвоить свой доход, это было всё, что вы могли увидеть. Теперь, доказав себе эффективность не только системы, но и вашей способности сознательно использовать Закон притяжения, вы можете быть готовы к удвоению, утроению или четырёхкратному увеличению своего дохода просто потому, что вы можете представить себе такую возможность.

Это факт: **всё, что вы можете представить и во что вы можете поверить, вы можете достичь.**

Сейчас, вероятно, вы подумаете: «Расскажите мне, что делать, чтобы подняться по эмоциональной шкале частот, чтобы я мог быстрее достигнуть того, чего хочу в жизни. Чтобы улучшить мою способность достигать. И, возможно, самое важное из всего — чтобы я мог наслаждаться путешествием, потому что конечной цели нет».

Итак, вот техники. Сначала вам нужно купить себе тетрадь или делать практику у себя в ноутбуке. Любая тетрадь подойдёт: блокнот, записная книжка, ежедневник на спирали, что угодно. Так же, как и программа. Лично я пользуюсь облачным сервисом, чтобы иметь доступ к своим записям с любого телефона или планшета в любой точке. И из этой тетради мы сделаем Креативный журнал.

¹ Эмоциональная установка — это ваша доминирующая эмоция, другими словами, эмоция, которую вы часто испытываете. У моего мужа, например, раздражительность долгое время была близким другом. Можно сказать, что это та программа, которая вами управляет без вашего разрешения. Проявляясь в виде не ваших эмоций, она буквально держит стоп-кран вашего счастья и свободы. Реагируя, мы мгновенно перестаём создавать свою жизнь. Мне когда-то помогло такое осознание: у меня есть мечта, я её осознаю, вижу, чувствую, она как путеводитель или гора вдаль, к которой я иду. Но на пути мне встречаются огромные деревья, которые загораживают вид этой горы, плохая погода и низкие облака, из-за которых я не вижу свою цель, но я всё равно знаю, что она там есть! Я знаю, куда я иду, и я знаю, что преграды на пути — это лишь препятствия, как в игре «Супермарио». Их надо пройти, не забывая, куда я иду. И важно не сдаться по пути к мечте, не свернуть с дороги, не принять небольшую возвышенность, заслоняющую настоящую гору, за истинную цель путешествия.

**ВСЁ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ
ПРЕДСТАВИТЬ
И ВО ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ
ПОВЕРИТЬ, ВЫ МОЖЕТЕ
ДОСТИЧЬ.**

ГЛАВА 6

КРЕАТИВНЫЙ

ЖУРНАЛ

Есть три самые важные вещи, для которых вы можете использовать журнал. И каждая из них окажет очень мощное воздействие на повышение вашей эмоциональной точки установки. Давайте рассмотрим все три.

СПИСКИ ЖЕЛАНИЙ

Прямо в начале вашего журнала отведите место, где вы будете хранить три списка ваших желаний: один для здоровья, один для богатства и один для любви. Если они находятся в самом начале журнала, вы легко откроете эту страницу каждое утро для выполнения вашей 5-минутной практики в течение дня.

Прекрасно было бы найти фотографии, например в Pinterest, которые относятся к каждой сфере желаний и соответствуют вашему представлению о конечной точке мечты или желания. Фото можно сохранить или распечатать — в зависимости от того, будете ли вы вести бумажный журнал или электронный, — и добавить в начало каждого списка. Нам зачастую

надо немного вдохновиться или просто посмотреть на картинку из нашего будущего. Можно даже самим нарисовать или набросать карандашом что-то, что ассоциируется с нашей целью, и оно тоже станет нашим путеводителем в нашем движении к цели.

Я больше всего люблю писать или составлять списки желаний, когда лечу куда-то. Меня вдохновляет радикальная смена обстановки. Кафешки в аэропортах — это портал в мечту для меня. У каждого такое место наверняка есть.

Узнавайте себя! Задавайте себе вопросы, которые вы бы задали новому знакомому, который вам понравился:

- **О чём ты мечтаешь?**
- **Чем любишь заниматься?**
- **Что придаёт тебе энергию? Какие дела? События? Люди?**
- **Какие люди тебя вдохновляют? Что именно в них тебя вдохновляет?**
- **Когда ты чувствуешь прилив энергии? Что предшествовало этому?**

ТВОРЧЕСКИЕ ИДЕИ

С течением времени ваше бессознательное будет производить для вас вдохновение и творческие идеи. Важно, чтобы вы их сохраняли в одном месте. Оставшаяся часть вашего журнала — это место, где вы можете записывать эти идеи, как только они приходят к вам.

Помните, ваша задача — **не** пытаться понять «как», а только чётко определить, что именно вы хотите. «Как» предстанет перед вами, когда это будет необходимо. Это почти как если бы вы находились в информационной зависимости от вашего бессознательного. Задача сознательной части мозга — разобратся в том, чего вы хотите, и записать это. Задача бессознательного — предоставлять идеи и вдохновение в нужный момент.

БЛАГОДАРНОСТИ

«То, что вы цените, увеличивается». Задумайтесь об этом, размышляя о том, как это связано с Законом притяжения. Когда вы цените что-то, вы привлекаете больше того, за что вы цените.

Это особенно полезно, когда вы находитесь ниже линии и хотите подняться выше линии. Самый простой способ — сначала напомнить себе, что «каждая проблема — это возможность для роста». Затем задать себе три вопроса:

1. «Что я могу извлечь из этой ситуации?» (Берите одну конкретную ситуацию или проблему, даже если кажется, что всё плохо в куче. Я поссорился с мамой, ушёл из дома, хочу есть, и меня выгнали из школы. Возьмите только одну из этих проблем, наиболее важную в этот момент для вас!)
2. «Где возможность для роста?»
3. «Что в этой ситуации я могу ценить?»

Вначале бывает сложно сформулировать благодарность. Вот список идей. Смело берите отсюда, переписывайте, дополняйте, вдохновляйтесь и продолжайте свои списки.

Здоровье: спасибо за здоровое тело, за мягкую кожу, за красивые волосы, сильные стройные ноги, благодаря которым я могу носить красивые платья, за здоровые лёгкие, которые каждый день помогают мне вдыхать новые идеи и выдыхать всё, что устаревает для меня; спасибо за доброе сердце, которое прощает и не держит зла, которое любит и заботится о важных мне людях; спасибо за энергию, за возможность дарить и делиться энергией с миром, с людьми, кому это действительно ценно и нужно.

Богатство: спасибо за возможность покупать любую еду, которую мне хочется, за возможность покупать билеты на самолёт для меня и моих детей, за возможность заниматься проектами, которые нравятся людям, дарить людям красоту, уют, комфорт, изобилие.

Любовь: спасибо за Мужа, он у меня особенный, не простой, но очень любимый, очень сильный, красивый, харизматичный, верный, надёжный, умный, настоящий мужчина, лучший для меня. Я безмерно благодарна ему за то, что мы нашли друг друга. Спасибо за моих детей, они мои маленькие учителя, благодаря им я меняюсь, мечтаю, ставлю цели и стремлюсь к ним. Мои дети заставляют меня покидать мою зону комфорта, сами того не осознавая, с какой-то немислимой силой. Они — моё всё! Я не могу передать словами ту любовь и заботу, с которой я думаю о них! Я благодарна за их здоровье, ум, красоту, непосредственность, добрые сердечки и любовь, которую они дарят этому миру. Спасибо за мои проекты, которые я создаю с любовью и заботой, спасибо за людей, которые работают со мной, претворяя самые смелые идеи в жизнь! Спасибо за команду, мы — самые лучшие. Спасибо за новизну. Спасибо за родителей, за их безграничную любовь и поддержку!

На иллюстрации хорошо передана мысль не только о том, что, получая внимание, идея, мысль, желание или мечта растут. Но и то, что наше участие тоже требуется в процессе созревания. Мечта или мысль, как растение, рождаются и проходят все этапы формирования до момента, когда они готовы давать плоды. Это похоже на отношения. Подумайте о том, что у вас формируются отношения с вашим желанием или мечтой, вы с ней общаетесь каждый день! Вы её слышите! И, может быть, как бы странно это ни звучало, она хочет исполниться, и от качества вашего общения с ней будут расти скорость и качество её исполнения.

Ницше когда-то сказал: **«Что не убивает меня, делает меня сильнее»**. Мы можем перефразировать так: «Какой бы ни была проблема, умение извлечь из неё хоть небольшую выгоду сделает вас великим».

Представьте, что вы на грани развода, у вас случилась очередная ссора, вы думаете, что это конец, но не можете ничего предпринять. Вам кажется, что вы в безвыходной ситуации.

А теперь на секунду вообразите себя вашим другом со школы, которому вы рассказываете вашу историю. Что конкретно случилось? Напишите ему о вашей ситуации прямо сейчас! В конце задайте вопрос, который беспокоит вас больше всего. Это может быть простое: а что же мне делать? Уходить или остаться? Заводить новые отношения или пытаться исправить те, что у меня есть сейчас?

Смело спрашивайте о том, что вас волнует, после того как вы высказали свои мысли о ситуации. Ответ появится либо во время написания, либо вам надо немного подождать. На чётко сформулированный вопрос всегда придёт ответ в виде вашего настоящего желания. Зачастую шум и мысли мешают ответу пробиться сквозь пелену негативных эмоций и вибраций.

Просто сделав это утверждение и задав эти вопросы, вы можете начать учиться привычке моментального поднятия выше «линии истины» эмоциональных частот в тот момент, когда вы опускаетесь ниже неё.

Бывает сложно ответить и найти ответы на, казалось бы, простые, но в то же время иногда забытые вопросы. Тогда подумайте о том, что вы не любите или не хотите:

- Что тебя раздражает? Это какой-то человек или событие? Что именно тебя раздражает? Как бы ты хотел, чтобы было?
- Что забирает твою энергию? После чего ты чувствуешь себя сильно уставшим? Не вини себя, просто подумай. Если это работа, то что именно в ней? Возможно, это ранние смены или какие-то люди в коллективе? А как бы ты хотел, чтобы складывалась твоя жизнь в этом аспекте?

Итак, подытожим: у вас есть ваш журнал. В первой части журнала обозначены ваши желания. Когда вы функционируете выше «линии истины», вам будут предоставлены необходимые творческие идеи, информация и планы, необходимые для достижения этих желаний (которые вы немедленно записываете в свой журнал).

Если вы опускаетесь ниже этой линии, то у вас есть очень простая, но мощная система саморегуляции, которая позволит вам «самостоятельно успокаиваться» и снова подниматься выше линии. Эти простые практики являются базой для совершенствования эмоционального интеллекта.

Творческий ресурс человека находится за пределами основных пяти органов восприятия. В этом и есть секрет творчества. Если вы думаете, что идею создать что-то, что никто до вас не создавал, вам подсказал интеллект, то это не так. Это невозможно по определению. Интеллект — это способность человека, которая отвечает за точность вычисления, за способность разделять, воспринимать происходящее и получать новый опыт. Это не творческая машина, в интеллекте нет творчества, он лишь помогает творческим идеям реализоваться определённым образом, в зависимости от интеллектуального уровня каждого человека.

Разум¹ не есть интеллект, разум можно понять как способность человека осознавать. Разум – это выводы, сделанные на основании личного опыта, знаний, слухов, анализа имеющейся информации и собственно логики. Интеллект – выводы, полученные в результате доступной информации, без участия логики и личного опыта. Замечаете разницу? В интеллекте нет творческой составляющей, он только анализирует полученные данные, с разной скоростью и точностью.

¹ Р а з у м (лат. *ratio*), ум (греч. *vouς*) — это способность мыслить всеобще, способность анализа, абстрагирования и обобщения, высший тип мыслительной деятельности.

ГЛАВА 7

ЗДОРОВЬЕ

В начале второй главы мы поговорили о трёх сферах жизни или трёх кругах: здоровье, любовь и богатство. Теперь мы посмотрим, как каждая эта сфера в свою очередь разделена на три круга. Здоровье делится на физическое, биохимическое и психологическое.



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Типы целей, которые рассматриваются в физическом кругу, могут касаться как здоровья, так и физической формы и привлекательности. Сегодня множество людей сосредоточены

только на красивых формах, но им не хватает общего здоровья тела.

В противовес этим людям другие свято верят в медицину и увлекаются лечением возникающего недомогания препаратами и медицинскими манипуляциями, но при необходимости они даже не могут пробежаться до автобуса. Поэтому при составлении жизненного сценария лучше всего включить как цели по физическому здоровью, так и по фитнесу и привлекательности.

Несколько примеров таких целей

1. Улучшить привычки, относящиеся ко сну:

- Убрать телефон, телевизор или любой другой гаджет как минимум за час до сна;
- Написать в журнал, в чём вы конкретно сегодня преуспели, и если день был сложным, записать мысли, которые вас одолевают прямо сейчас;
- Перед сном послушать приятные звуки леса, моря;
- Сделать место сна чистым и особо уютным: возможно, купить новое постельное бельё или просто застелить постель бельём в одном тоне, поставить цветы, или листья, или засушенные травы, зажечь свечи;
- убедиться, что вы спите глубоким сном необходимое именно вам количество часов. Это крайне важно, одна только эта привычка может изменить вашу жизнь на до и после. Не делайте исключения в пользу обстоятельств. Выбирайте всегда себя! И вы увидите, как вокруг вас мир расцветёт! Не бойтесь стать эгоистом, вы им не станете, я вам это обещаю!

2. Идеи для достижения в области фитнеса и привлекательности могут звучать так:

- тренировки, которые вам нравятся, в спортзале с зафиксированной периодичностью;

- пробежка каждое утро / каждый вечер / три раза в неделю;
- включение в тренировку хороших упражнений на растяжку;
- выбор хорошей программы ухода за кожей;
- тренировки для тонуса мышц, профилактики морщин лица два раза в день по 5 минут;
- посещение консультанта по имиджу / онлайн-курсов по макияжу.

В этой категории целей вы также можете указать желаемую массу, форму и состав тела. Например, если вы женщина, то можно сказать так: «Мой вес — 65 кг, у меня привлекательные формы и 20% жира от общей массы тела», процент жира можно опустить, если вы не фитнес-модель и не тренер.

Если вы мужчина, то цель будет сформулирована так: «Мой вес — 90 кг, у меня активные, здоровые, сильные мышцы, прослеживаются пресс и грудная мышца, 18% жира по отношению к общей массе». Можно упомянуть и желаемый обхват бицепса.

БИОХИМИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Два основных компонента биохимического здоровья — это питание и добавки/лекарства. Примеры целей в питании могут включать в себя снижение потребления сахара, увеличение потребления воды, ежедневное употребление свежих фруктов и овощей, а также, возможно, употребление свежевыжатого сока из овощей.

Примеры целей в области добавок/лекарств:

- убедиться, что вы получаете хороший мультивитаминный и минеральный комплекс каждый день;
- принимать ежедневно добавку эфирных жирных кислот;

- если вы принимаете медицинские препараты, сотрудничать с врачом для постепенной нормализации вашего состояния, чтобы уменьшить или совсем прекратить прием лекарств, возможно, заменив их добавками, или даже найти врача, который также работает с альтернативной медициной.
- вы можете также рассмотреть возможность исключения определённых вредных химических веществ, таких как алкоголь, кофеин в больших количествах и никотин. Если вы бывший курильщик, поздравляю вас, вы уже избавились от никотина!

Большая часть работы в области биохимии будет сосредоточена на избавлении от вредных химических веществ и/или улучшении качества «топлива», которое вы подаёте в свой организм — потому что пищу, воду и добавки следует рассматривать как топливо. Если бы у вас был роскошный автомобиль, вы же не хотели бы использовать дешёвый бензин? Вы бы выбирали только лучшее топливо для вашей дорогой машины! Насколько ваше тело более ценно, чем машина? Это транспортное средство, которое позволяет вам двигаться через всю вашу жизнь.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Оно включает в себя как эмоциональное здоровье, так и интеллектуальные способности. Категорию эмоционального здоровья мы будем называть самопониманием, потому что через понимание себя приходит способность овладевать эмоциями. Если вы сможете управлять своими эмоциями, вы научитесь использовать свой ум для улучшения здоровья вашего тела.

Уже многократно доказано, что стресс является основной причиной физических заболеваний. Это чёткий пример того, как перекрывается каждый из кругов. Стрессовые мысли влияют как на физическое, так и на биохимическое функционирование нашего тела. Установка целей самопонимания обращает вспять последствия стресса.

Примеры целей самопонимания:

- начать постоянные практики медитации;
- регулярно слушать подкасты по релаксации;
- делать упражнения эмоционального мастерства «Трёх кругов» как ежедневную практику;
- вести журнал регулярно, без перерывов;
- проводить первый час дня (или первые 5 минут) в мастерской вашего воображения, сосредотачивая внимание на вашей идеальной жизни.

Я возьму на себя смелость пообещать, что если вы продолжите практику «Трёх кругов» в течение 90 дней, вы заметите, что ваше здоровье улучшится во всех областях естественным образом. Кроме того, вы начнёте получать гораздо больше удовольствия от жизни.

Область интеллектуальных способностей мы называем «вечным обучением», потому что мы, люди, постоянно стремимся узнавать что-то новое. Но странно то, что в нашем обществе большинство взрослых после окончания школы перестают читать научные книги. И сейчас вы являетесь исключением из правила, потому что читаете такую книгу!

Наш мозг жаждет стимула в виде обучения новым знаниям и навыкам! Почему бы не дать мозгу свободу строить новые нейронные сети — пути, которые позволят вам жить более полной, счастливой и интересной жизнью?

Главная цель в области вечного обучения — это научиться учиться.

До недавнего времени в школах просто не учили тому, как учиться, да и до сих пор это преподают лишь в редких школах. Представьте, если бы вы могли научиться прочитывать книгу объёмом 200–300 страниц и извлекать из неё информацию всего за несколько дней? Так что одной из ваших целей могло бы стать освоение системы скорочтения. Кроме того:

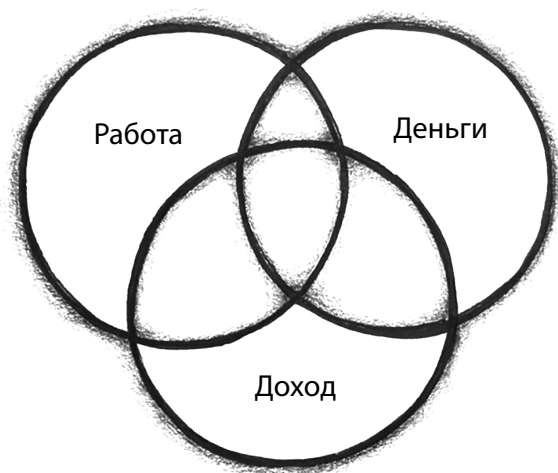
- выучить, как составлять умственные карты (mastermind);
- освоить систему запоминания;
- создать собственную систему обучения, чтобы вы могли с удовольствием узнавать новое в любой области на протяжении всей вашей жизни.

Это только некоторые примеры того, что вы можете включить в свой план жизни по здоровью — физическому, химическому и психологическому.

ГЛАВА 8

БЛАГОПОЛУЧИЕ

Не имеет значения, любите ли вы свою работу или ненавидите её. Не важно, богаты вы или бедны. Как только вы начинаете чётко представлять, чего именно вы хотите в области богатства, я точно знаю, что вы можете это получить. Как мы уже говорили ранее, то, что вы можете представить и во что верить, для вас достижимо. Здесь пересекаются **работа, деньги, доход**. Установка конкретных целей в каждой из этих областей позволит вам развивать одновременно и другие.



РАБОТА

Средний человек отдаёт 40 часов своей жизни работе каждую неделю. Эти 40 часов также являются самыми продуктивными, потому что это время его наивысшей энергии. Задайте себе вопрос: **«Делаю ли я то, что люблю делать в свои самые продуктивные часы?»** Некоторым людям нравится их работа, а некоторые чувствуют, что тратят лучшую часть своей жизни на то, что им не нравится, просто по необходимости оплатить счета. Если вы в этом положении, то вам невозможно представить себе жизнь, в которой вы с нетерпением ждёте рабочего дня. Но будьте уверены: если практикуете систему «Трёх кругов», это возможно. Вы будете с нетерпением, страстью и энтузиазмом ожидать каждого нового рабочего проекта.

Это — жизнь, для которой мы созданы. Мы — творческие существа. Мы счастливы, когда создаём что-то ценное, чем мы можем поделиться с другими. Независимо от того, связана ли эта ценность с деньгами или нет, у всех людей есть врождённое желание добавлять что-то особенное в мир своим уникальным образом. Есть такое высказывание: «Ключ к долгосрочному счастью — сделать свой отпуск своим призванием». Другими словами: «Что вы любите делать настолько сильно, что, даже имея свободное время, готовы заплатить деньги, чтобы продолжить этим заниматься?»

Возможно, вам потребуется время для размышления над этим вопросом, прежде чем у вас появится ответ. И если вы разгадаете эту загадку, у вас будет ключ к долгосрочному счастью и, конечно же, к хорошему заработку. Ведь за ценности, которые мы создаём, люди захотят вознаградить нас.

Люди будут готовы платить огромные деньги за любовь, которую вы вкладываете в свой продукт или услугу. У вас есть уникальный дар, который вы приносите миру. На планете нет другого такого же человека, как вы. Следовательно, никто не может дарить тот подарок, который есть у вас.

Вы можете обнаружить способ дарить этот подарок в своей текущей работе. А возможно, вам придётся попробовать разные виды деятельности, пока не найдёте ту, которая позволит

вам выразить лучшее в вас. Вы даже можете решить создать идеальную работу для себя, начав свой бизнес.

С течением времени ваше представление об идеальной работе будет всё яснее и яснее, пока не достигнете момента, когда точно будете знать, что вы хотите делать. В этой точке вы обнаружите, что вместо того, чтобы работать за деньги, вы работаете для удовольствия. И огромные лавины денег просто валяются на вас.

Однако помните, вам по-прежнему нужно знать, сколько денег вы хотите, потому что ваш бессознательный разум даст вам ровно то, о чём вы просите.

ДЕНЬГИ

Если вы спросите себя: «Чего я хочу в финансовой сфере?» и просто ответите: «Я хочу больше денег», то ваше бессознательное решит, что задача выполнена, когда вы найдёте копейку на улице.

Ваше бессознательное должно знать точно, сколько денег вы хотите. Если вам нужен дополнительный доход, то какой именно? Сейчас вы, возможно, зарабатываете пять-десять тысяч рублей в месяц, возможно, пятьсот тысяч рублей. И вам сложно представить, как это вообще — зарабатывать миллион. Но что, если вы расширите границы своей фантазии до десяти или пятнадцати миллионов рублей в год? Вы смело можете представлять себе такой доход, поэтому он реален, многие люди столько зарабатывают. По мере того как вы практикуете систему «Три круга», эта цифра становится реальностью и для вас.

Но большинство людей при этом скажут: «Но как? Конечно, я бы хотел зарабатывать пятнадцать миллионов рублей в год. Но как?»

Помните, ваша задача — заявить, сколько денег вы хотите. Вам не нужно разбираться в том, КАК вы их получите. План будет раскрываться вам вашим бессознательным по мере того, как вы будете практиковать систему. Вам нужно просто продолжать ваши практики. И всё!

Что насчёт целей по чистой прибыли? Ведь зачастую надо оплатить налоги или сопутствующие расходы, связанные с получением этих денег. На самом деле вам хватит на всё. Имея так много денег, вы можете не просто оплачивать что угодно, но и раздавать их.

ДОХОД

Представьте, какой была бы ваша жизнь, если бы вы имели доход вдвое больше, чем есть сейчас. Представьте, что такое прибыль полмиллиона, миллион, три миллиона или более долларов. Представьте, какое изобилие вы бы чувствовали, если бы были настолько богаты, что могли бы отдавать 10% своего дохода на то, что вас вдохновляет. Представьте, что у вас доход с шестизначной «пассивной» суммой. Это означает, что деньги поступают всё время, на работе вы или нет, только исключительно в виде доходов от ваших инвестиций.

Представили? Это хорошее упражнение, чтобы расширить границы вашего воображения. К сожалению, в сфере денег у большинства людей есть ограничивающие убеждения. Но что бы вас ни ограничивало, эти препятствия можно преодолеть.

Задание. Я предлагаю сделать небольшую работу, которая поможет вам осознать именно ваши убеждения, стоящие на пути к супержизни. Просмотрите список ниже, и прямо тут отметьте высказывания, с которыми вы согласны. Не пытайтесь придумать правильный ответ, отвечайте как есть! Первый же ответ, который пришёл вам в голову, и есть правильный. Если появятся раздражение, или негативные эмоции, или замешательство, также отмечайте.

Итак:

- Деньги достаются тяжёлым трудом.
- Денег на всех не хватит.
- Я не заслуживаю больших денег.

- Деньги — это опасно.
- Я не могу зарабатывать больше родителей.
- Я не могу зарабатывать больше партнёра.
- Деньги в жизни — не главное.
- Деньги являются первопричиной всех несчастий.
- Денег всегда не хватает.
- Богатые становятся богаче.
- Бедные становятся беднее.
- С деньгами трудно иметь дело.
- Деньги трудно достаются.
- Не в деньгах счастье.
- Надо много работать, чтобы их заработать.
- Чтобы накопить, нужно обходиться малым.
- Время — деньги.
- Деньги — понятие не духовное.
- У меня недостаточно денег, чтобы делиться с кем-то или раздавать их.
- Принимая деньги, я беру на себя обязательства.
- Иметь деньги — не иметь счастья.
- Деньги портят человека.
- Мне всегда мало денег.
- Мы зарабатываем столько, сколько заслуживаем.
- Я никогда не стану богатым.
- Считай не считай — все равно денег не будет.
- Глупо мечтать о деньгах.
- Нужно жить по средствам.

- Стыдно думать о деньгах.
- Честным трудом денег не заработаешь.
- Я получаю только чистые деньги.
- Стыдно получать большие деньги, когда вокруг столько малоимущих.
- Деньги лучше сохранить на чёрный день.
- Деньги — это грязь.
- Деньги — это опасно.
- Большие деньги — большие проблемы.
- Зачем высовываться, всё уже давно поделено.
- Для начала бизнеса необходим большой стартовый капитал.
- Образование — гарантия финансового успеха.
- Брать в долг стыдно.
- За всё нужно платить.
- Халявы не бывает.
- Деньги всегда проходят мимо меня.
- Бизнес отнимает все силы и энергию, у бизнесмена не остаётся времени на семью.
- Бизнес — это грязное дело, в котором приходится идти на любые методы, чтобы получить своё (взятки, нарушение закона, обман).
- Богатые люди жадные и алчные.
- Богатые люди нажили состояние нечестным трудом или получили в наследство.
- Богатые люди подлые и наглые.
- Большие деньги в нашей стране зарабатывать опасно.
- Большие деньги всё равно отберёт государство.

- Большие деньги портят людей.
- Большие деньги сложно сохранить.
- Вокруг множество людей, которые лучше меня.
- Все богачи — воры, мошенники и взяточники.
- Главное, чтобы на жизнь хватило, остальное не важно.
- Да, мало ли что с деньгами может случиться...
- Денег вечно не хватает.
- Денег всегда недостаточно.
- Денег всегда впритык.
- Денег много не бывает.
- Деньгами нельзя рисковать. Деньги нужно беречь.
- Деньги — зло.
- Деньги — не самое главное в жизни. Мне важна любовь, семья, самореализация.
- Деньги — сила, власть и огромные возможности. С деньгами я супермен, а без денег — никто и ничего не могу.
- Деньги — тема постыдная. Интересоваться деньгами, считать деньги и думать о деньгах плохо, пошло, некрасиво.
- Деньги зло. Тысячи преступлений совершаются из-за них.
- Деньги меня не любят.
- Единственный способ увеличения дохода — это больше работать по времени.
- Деньги под ногами не лежат.
- Деньги просить и брать за работу стыдно.
- Деньги приносят боль и разочарование.
- Деньги — это крутизна.
- Деньги портят характер.

- Если у человека нет денег, то он не достоин уважения.
- Если я получаю прибыль — значит, я кого-то обкрадываю.
- Если я сделаю вклад, всё дело, несомненно, провалится.
- Инвестирование — это сложная, непонятная и опасная вещь.
- Сколько ни откладывай, а деньги всё равно будут потеряны.
- Когда деньги приходят, то их сразу нет.
- Люди завидуют чужому богатству.
- Мне достаточно того, что у меня есть.
- Деньги надо тратить на что-то полезное, необходимое, рациональное.
- Мне страшно разбогатеть, так как мне будут все завидовать.
- Надо быть скромнее и не желать многого.
- Деньги могут обесцениться.
- От денег добра не жди.
- Поскольку он богатый, он право имеет, а я нет.
- Пропажа денег — трагедия, поэтому лучше без денег.
- У меня недостаточно денег, чтобы вложить во что-то.
- Уже слишком поздно что-то начинать.
- Я привык довольствоваться малым и самым необходимым.
- Финансы — это слишком сложно.
- Я не могу купить это себе, потому что есть расходы более важные и необходимые, а я переживу.
- Без связей денег не заработаешь.
- Я боюсь ошибиться с покупкой и потерять деньги.

- Я из бедной семьи, и у меня нет гена богатства.
- Если у меня появятся большие деньги, то мои друзья отвернутся от меня, и я останусь один.

Можно добавить ещё десять женских убеждений:

- Я — женщина, и меня должен содержать мужчина.
- Все деловые женщины одиноки и несчастны в любви.
- Не женское это дело — думать о том, как зарабатывать деньги.
- Если я буду много зарабатывать, я перестану ценить своего мужа/друга, и мы расстанемся.
- Если муж будет зарабатывать много денег, придётся менять место жительства, а я уже здесь ко всему привыкла.
- Женщина может получать деньги только через богатого мужа/ любовника.
- Если бы денег вообще не было (не существовало), мир был бы лучше (искреннее, добрее).
- Стыдно жить не по средствам.
- Я несчастна из-за денег.
- Ничего не бывает просто так.

И десять мужских:

- Если я стану богатым, меня не будут любить таким, какой я есть.
- Если я буду богатым, все будут ждать от меня помощи и подарков и не будут со мной искренними.
- Если я стану богатым, я буду у всех на виду и на слуху, а я боюсь известности.
- Богатые люди — особенные, и ведут особый образ жизни, о котором я мало знаю и боюсь попасть впросак.

- Богатые люди вынуждены всегда заботиться о своём имидже, и я никогда не смогу расслабиться.
- Стыдно не уметь зарабатывать деньги.
- Зарабатывать деньги тяжело.
- Мне никогда не заработать больших денег.
- Честным путем много денег не заработаешь.
- Нужно жить по средствам.

Теперь запишите утверждения, противоречащие тем, которые вы пометили галочками. Можете смело прописать противовес каждому пункту. Если у вас появляется идея, зачем или почему вы можете считать иначе, обязательно записывайте это, например:

«Сколько ни откладывай, а деньги всё равно будут потеряны» — *Сколько откладывать, столько денег и будет в сохранности, или сколько отложишь, столько приумножится, потому что, раз я их отложил, у них больше шансов быть в сохранности по определению.*

«Нужно жить по средствам» — *Не нужно жить по средствам, потому что можно жить в кайф и в радость и учиться получать столько денег, сколько хочешь!*

«Богатые люди — особенные и ведут особый образ жизни, о котором я мало знаю и боюсь попасть в просак» — *Богатые люди — это обыкновенные люди, который ведут простой образ жизни, о котором мне всё известно, потому что я и сам живу просто. Соответственно, я уже сейчас могу иметь много денег, деньги — это просто.*

«Не в деньгах счастье» — *Деньги приносят счастье! И ещё шутят, что счастье — не в деньгах, а в их количестве.*

Мои установки как женщины/мужчины: «Я должен обеспечивать семью» — Я не должен обеспечивать семью, но я могу и хочу это делать, потому что люблю свою жену/мужа и хочу ей/ему помочь.

А дальше продолжите сами!

Вы можете быть счастливы в своей текущей работе и хотеть получить повышение. Вам может не нравиться ваша работа, и при внимательном рассмотрении может оказаться полезным искать новую, которая будет более приятна для вас. Таким образом, вы можете естественным образом зарабатывать больше денег благодаря любви, которую вы вкладываете в то, что вы делаете.

Давайте набросаем, что из того, чем вы занимались в жизни, приносило вам удовольствие. Поставьте отметку возле пункта, который вам будет по душе:

- Рисовать (заниматься дизайном интерьера, иллюстрировать книги, рисовать карикатуры, учить и т. д.);
- Что-то организовывать;
- Что-то, связанное с одеждой;
- Что-то, связанное с макияжем или косметикой;
- Готовить, вести кулинарный блог, делиться рецептами, фотографировать еду, варить кофе, заниматься выпечкой и т. д.;
- Фотографировать или делать видео;
- Делать что-то своими руками из дерева или других материалов;
- Убирать, наводить порядок, чистоту;
- Путешествовать;
- Помогать людям, давать нужные советы, чтобы их жизнь стала лучше и проще;
- Изучать иностранные языки;
- Играть в компьютерные игры;

- Играть в настольные игры;
- Совершать прогулки;
- Выращивать растения, заниматься флористикой;
- Работать с очень мелкими деталями;
- Писать стихи, рассказы;
- Играть на музыкальных инструментах;
- Заниматься лепкой;
- Заниматься спортом;
- Ухаживать за животными;
- Изучать космос;
- Изучать океан;
- Заниматься духовными практиками;
- Заниматься экстремальными видами спорта;
- Ходить в походы;
- Служить в армии или полиции;
- Заботиться о здоровье;
- Заниматься научными исследованиями;
- Заниматься продажами;
- Стричь людей и делать причёски;
- Работать с детьми;
- Работать с пожилыми людьми;
- Работать в охране;
- Следить за работой оборудования.

Итак, вы отметили что-то, что вам больше всего нравится делать или просто к чему есть интерес. А теперь напишите, что именно вас привлекает в этой деятельности?

Сначала мы напомним область интереса, например:

«Растения. Мне нравится собирать их и хранить, делать букеты и композиции, выращивать растения в горшках, красиво упаковывать растения, украшать с помощью растений праздник, украшать с помощью растений сад, сажать цветы, деревья, полезные овощи или фрукты, изучать жизнь растений».

Догадываетесь, для чего это? Из понимания области своих интересов исходит множество вариантов деятельности в этой области. Конечно, возникнет вопрос: а что, если я ошибусь? Что, если я изменю свою жизнь, а интерес пройдет, или я пойму, что всё-таки это не моё? Ответ таков: «В жизни ни одно решение не может быть ошибочным. Каждое имеет ряд последствий, и ведёт нас на следующий уровень понимания и качества жизни».

Теперь, в зависимости от того, что вы выбрали, давайте посмотрим, что это может быть за профессия и сколько в этой сфере люди зарабатывали в 2023 году.

Навыки:

- Заниматься кулинарией
- Готовить десерты
- Подбирать одежду
- Подбирать макияж
- Украшать помещения
- Придумать наряды
- Смешивать напитки
- Рисовать и проводить мастер-классы по рисованию
- Что-то организовывать, например праздничные мероприятия

ПРОФЕССИИ

Организатор мероприятий, распорядитель

Человек, который отвечает за праздник от начала до конца. Украшение площадки цветами и шарами, приглашение артистов, **салюты, танцы** — это всё в руках распорядителя. Юбилеры и женихи с невестами тут, разумеется, главные. Профессия эта очень популярная, и в этой области можно будет получить удовольствие даже от самого процесса. Если вам нравится дарить людям радость праздника, и без улыбки вы не выходите из дома, то здесь вы найдёте своё призвание и станете профессионалом, как говорится, «нарасхват». Может быть, именно это ваше — встать ни свет ни заря, ещё раз проверить всё до мелочей (оборудование, призы, артисты, шампанское), **подарить людям веселье**, счастье и почувствовать, что всё это состоялось благодаря вам. Современные праздники требуют немалых затрат, и у вас как у организатора есть возможность получить достойную оплату своего труда.

Дизайнер

Можно стать дизайнером чего угодно, начиная от интернет-сайтов и поздравительных открыток, заканчивая моделями мебели и ландшафтом, и везде получить удовольствие от своего труда. Сегодня есть масса всевозможных курсов, где можно приобрести эту профессию, заниматься творчеством и получать за это деньги. Большой плюс — нет необходимости находиться рядом с заказчиком, всё можно сделать онлайн.

Что бы вы ни выбрали, дело должно быть вам по душе, тогда вы будете чувствовать себя полным сил, счастливым и довольным. Да ещё и получить хорошие деньги за свои старания.

Пекарь-кондитер

Тут, казалось бы, всё банально. Однако тенденция последних лет такова, что домашние кондитерские приобретают невероятную популярность и востребованность. Люди творят у себя на кухнях сладкие шедевры и радуют ими не только

близкий круг семьи, но и выполняют заказы к свадьбам, юбилеям, корпоративным мероприятиям и прочим торжествам. Это отличная возможность получить удовольствие от работы и неплохо при этом заработать.

А вот для этих профессий потребуются навыки, которыми наверняка обладаете и вы:

Испытатель постелей

Не работа, а настоящая сказка для тех, кто любит подольше поспать! Испытатель постелей в отеле — это востребованная профессия в наши дни. Суть «работы» состоит в том, чтобы помочь руководству отелей понять, смогут ли их гости отдохнуть в номерах и будут ли довольны оказанным сервисом. Время от времени испытателей постелей нанимают турагентства. Тогда «работник» поселяется в отель под видом гостя, проводит там ночь, а на следующий день рассказывает начальству о своих ощущениях во время сна.

Учитель русского разговорного языка

Испугались? А зря. В Китае устроиться на эту работу может практически любой русскоговорящий. Потребность в подобных сотрудниках на территории Поднебесной высока, а требований к ним практически нет. Во многих учебных заведениях у потенциального кандидата не спросят ни об опыте работы, ни о наличии диплома об образовании. Отличная вакансия для тех, кто хочет заработать хорошие деньги, особо не напрягаясь: педагоги-иностранцы без опыта обычно получают зарплату в 3 раза выше, чем квалифицированные местные работники.

Тестировщик видеоигр

Мечта любого геймера — работать тестировщиком видеоигр. Потенциальному кандидату необязательно обладать должной квалификацией, главное требование — готовность по 12–14 часов в день уделять тестированию конкретной компьютерной игры. Платят за такую работу в западных странах

минимум 10 долларов в час, что выливается в солидные 30 тысяч долларов за год. Главная обязанность тестировщика состоит в поиске слабых сторон и проблем видеоигр.

Специалист по выгулу собак

В последнее время популярностью начинает пользоваться услуга по выгулу собак. Потенциальному работнику не предъявляется никаких требований, а его зарплата может достигать отметки в 50 долларов за час в зависимости от страны проживания и щедрости работодателей.

Участник экспериментов по изучению сна

Если вы любите поспать, вы можете на этом заработать, став участником медицинского эксперимента. Обычно ученые для этих целей приглашают людей определённых возрастов, ведущих конкретный образ жизни. Вознаграждение за подобную работу немалое — до 1 тысячи долларов в день. Единственный недостаток профессии состоит в том, что часто приходится спать со специальными присосками на теле. Это необходимо для получения данных об ощущениях человека во время сна.

Программист

Считается, что стать программистом можно только после долгой учёбы. Но учиться этому сегодня вообще не нужно, НЕ НУЖНО! Это самая лучшая работа для тех, кто любит мало работать за хорошие деньги. Работа не очень утомительная, но превосходно вознаграждается. Особенно радует то, что работать можно дома в домашних тапочках и пижаме. Важность ленивых программистов по достоинству оценивает один из создателей корпорации Microsoft Билл Гейтс, подчеркнув их способность находить самые лёгкие решения сложных задач.

Я привела примеры от более повседневных к более экзотическим, но их объединяет одно — они все реальные!

А если вы захотите начать свой собственный бизнес и быть своим собственным начальником? Здесь возможности безгра-

ничны. Работая на себя, даже будучи пенсионером, вы можете получать доход, измеряемый в шестизначных цифрах. И при этом вы сами контролируете, сколько времени вы работаете и сколько денег зарабатываете. Существует бесконечное множество возможностей и бескрайнее количество идей.

Когда вы думаете о деньгах и времени, полезно задать себе вопрос, расширяющий ваши возможности: «Если бы у меня были все деньги мира, какой образ жизни я бы выбрал?»

Представьте вашу жизнь в идеальном доме. Каким бы он был? У вас был бы домашний тренажёрный зал? Джакузи? Кабинет? Домашний кинотеатр? Вы могли бы сделать свой дом похожим на уникальный замок собственного дизайна? А ведь вы могли бы купить участок земли и построить его именно таким.

Какой автомобиль вы бы водили? Сколько отпусков было бы у вас каждый год? Куда бы вы хотели путешествовать? Какие новые хобби вы бы хотели попробовать? Каким существующим хобби вам бы хотелось посвящать больше времени? Какие маленькие идеи «когда-нибудь / может быть» вы бы хотели начать воплощать? Вы буквально можете создать всё, что сможете записать. Если вы можете назвать это, вы можете взять и сделать это. Так что получите это, записав и внедрив в свою практику «5 минут в день». Это действительно просто.

ГЛАВА 9

ЛЮБОВЬ

И ОТНОШЕНИЯ

Круг любви — это о людях в вашей жизни. Но сначала я сделаю небольшое замечание. Некоторые мотивационные книги советуют не рассказывать никому о желаниях вашего сердца, чтобы негативно настроенные люди не могли вас обескуражить — лишить уверенности в себе, привести в состояние растерянности, озадачить. Другие мотивационные книги, наоборот, поощряют рассказывать про себя искренне, ничего не скрывая, чтобы привлечь людей, близких вам по духу, которые могли бы поддержать вас.

Если вы следуете этому правилу и легко обмениваетесь вдохновляющей информацией с другими людьми, то тогда есть одно условие: делитесь этой информацией только с людьми, которые «выше линии» (см. главу 4, где мы говорили об эмоциональном совершенстве), делитесь ею с правильными людьми.

Это единственные люди, с которыми вы, вероятно, хотели бы быть близки. Это честные, надёжные и преданные люди. Они проводят большую часть времени своей жизни «на высоких частотах» чувств. Их обычно называют позитивными людьми.



Если вы будете стараться оставаться «выше линии», вы естественным образом привлечёте к себе больше людей, также находящихся на этом уровне, и меньше людей с низменными мотивами и переживаниями.

В круге любви существует три разных типа отношений — секс, семья, друзья. Они все очень разные, но все являются способами переживания и выражения любви.

Сексуальные отношения, очевидно, сильно отличаются от отношений, которые у вас могут быть с членом семьи или с другом. Тем не менее сексуальные отношения, сочетаемые с дружбой, имеют шанс превратиться в партнёрство на всю жизнь, где вы вместе создаёте семью. Таким образом, эти области пересекаются.

Однако их все объединяет одна общая черта: подобное привлекает подобное. Поэтому, если вы не находитесь в сексуальных отношениях, но ищете их. Лучшее, что вы можете сделать, — это составить список всех качеств, которые вы хотели бы видеть у партнёра, и затем развивать эти качества в себе.

Степень развития этих качеств в вас будет определять, насколько успешно вы сможете привлечь другого человека с теми же качествами.

То же самое справедливо и в отношении друзей. Составьте список того, что вы цените в друге, и затем просто поставьте

целью стать самому таким другом, которого вы желаете. Закон притяжения легко привлечёт к вам тот тип людей, который вы хотели бы видеть в своём окружении.

Например, если в других вы цените честность, преданность, лояльность, свободу, материальное изобилие, напишите от первого лица утверждения о себе, с которыми вы согласны. Скажем, «Я честный», «Я предоставляю полную свободу партнёру». А после дополните теми качествами, которые вы желаете приобрести. Например: «Я богатый, я часто путешествую в тёплые страны».

А что делать, если я честный, а жена мне изменяет? Или у меня есть деньги, а у моего партнёра их меньше или вовсе нет? Казалось бы, у меня уже есть то, что я ценю в друге или партнёре, но у него это так и не появляется! И тут есть правда, реальность, которая имеет либо свои корни в прошлом, либо невидимые вам сегодня искажения.

Например: «У меня есть партнёр, я зарабатываю много денег, а он нет». Есть несколько объяснений почему, но, возможно, главная причина в том, что вы живёте с убеждением, что партнёр должен зарабатывать много денег. Откуда она? Кто это сказал? Почему вы согласились с этим? Если бы вы не знали, как правильно, кто что должен, думали бы вы всё ещё, что ему надо зарабатывать много денег?

Также спросите себя: «Зачем вы выбрали именно такого партнёра?» Это действительно очень важный вопрос, честный ответ на который прояснит картину. Ну, например: потому что я на его фоне выгляжу значительно лучше. Или: мне нравится решать его проблемы. Возможно, ваши отношения складываются таким образом, потому что вы играете в его жизни роль мамы, которая учила или советовала ему, как правильно жить, кем правильно быть или что правильно делать. Но то, что она советовала, не привело и не могло привести его к успеху и процветанию.

С такими установками в отношениях гармонии не предполагается. Нет денег, нет здоровья — и нет секса, как очень важного компонента энергии жизни, так как смена ролей

в отношениях всегда приводит к страданиям. И только в кризисных ситуациях мы приходим к пониманию, чего мы всё-таки хотим на самом деле. И что нам всё-таки нужно, даже если это не то, чего мы хотим.

КАК УЛУЧШИТЬ СУЩЕСТВУЮЩИЕ ОТНОШЕНИЯ

Многие люди, испытывая проблемы в отношениях, обращаются к психологу. В первой главе мы коснулись закона: то, на чём вы сосредотачиваете внимание, усугубляется. И что тогда происходит с проблемами этих людей, когда они постоянно обсуждают их у психолога? Проблемы становятся серьёзнее.

Существует очень простой и мощный способ вернуть любовь в любые отношения и усилить её. Вот он.

Два партнёра сидят лицом к лицу. В течение пяти минут Партнёр А смотрит в глаза Партнёру Б и перечисляет все черты характера, поступки, привычки, которые он в нём ценит. Затем они меняются местами, и теперь уже Партнёр Б за пять минут рассказывает Партнёру А всё лучшее, что он в нём видит. Далее оба в течение пяти минут описывают поочередно по одному конкретному качеству, которую они ценят в своих отношениях.

Этого упражнения на обмен признательностью, которое займёт всего 15 минут, может быть достаточно для полного преобразования отношений. Если его проводить несколько раз в неделю, то ваша связь любви упрочится так, что её ничто не сможет разрушить.

Это ещё одно доказательство Закона притяжения: того, на что вы обращаете внимание, становится больше. И если вы хотите, чтобы в отношениях стало больше любви, то на ней и нужно сосредоточиться. Это действительно просто.

Когда вы видите в людях только хорошее, они обычно делятся с вами самым лучшим, что в них есть, потому что подобное привлекает подобное. Вы получаете то, на чём фокусируете своё внимание.

С течением времени вы обнаружите, что ложные друзья почти незаметно отпадут, а настоящая дружба разовьётся

в глубокие и значимые отношения, которые продлятся всю жизнь.

Улучшение отношений, в которых вы уже находитесь, будь то сексуальные, семейные или дружеские, происходит, когда вы фокусируете внимание на благодарности человеку за то хорошее, что он для вас делает. Записывайте это в своём журнале, разрешите Закону притяжения привлечь ещё больше хорошего в ваши отношения.

Хочу закончить этот раздел цитатой: «Взмах крыла бабочки на одном континенте может вызвать землетрясение на другом».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практикуя систему «Три круга», вы естественным образом придёте к одному интересному выводу. Оказывается, ваши желания на самом деле не являются конечной целью. Что это означает? Каждый человек через достижение своих уникальных желаний ищет радость. Один человек может искать радость, желая одного, тогда как другой — совсем другого. Но, независимо от разнообразия индивидуальных желаний, все ищут одного — радости.

Каждое желание временно. Как вы не раз замечали, как только вы достигли того, чего хотели, вам начинает хотеться чего-то ещё. Вы всегда создаёте свою жизнь и никогда не завершите этот процесс. Как только вы это примете, вы сможете успокоиться и наслаждаться путешествием. Вы даже можете начать любить ощущение неисполнившегося желания, потому что само чувство желания — это ощущение настоящей жизни.

И я хотела бы вдохновить вас на то, чтобы после прочтения этой книги вы записали свой главный вывод, ответ: что вы можете изменить в своей жизни, чего вы не замечали, пока не начали её читать? Скажите себе сейчас: я знаю, что я могу мечтать, и мои мечты могут стать реальностью.

12-НЕДЕЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ

Ощутить остроту чувств собственной жизни и одновременно ускорить достижение всех ваших желаний можно всего за 12 недель.

К этой странице вы уже испытали силу этой книги, прочитав её всего один раз. А что, если бы сила этой книги удваивалась каждый раз, когда вы её читаете? Можете представить, как изменится ваша жизнь?

Можно сделать так: Главу 1 прочесть в понедельник, Главу 2 — во вторник, Главу 3 — в среду... и так далее до Главы 7 в воскресенье. А затем начать всё сначала, с Главы 1 в понедельник. Попробуйте читать книгу по 5 минут первым делом утром каждый день после пробуждения в течение 12 недель.

Я обещаю вам: после завершения 12-недельного испытания ваша жизнь изменится и станет намного лучше, чем вы можете себе представить прямо сейчас. Вы станете «счастливым достигателем»! Не говорите: «Когда у меня будет время, тогда я подумаю об этом». Сделайте это сейчас. Начните немедленно! Погрузитесь в это полностью. Как сказала Хелен Келлер¹: «Жизнь — это либо смелое приключение, либо ни-

¹ Американская писательница, общественный деятель, политическая активистка, которая лишилась зрения и слуха в годовалом возрасте. Её образ был запечатлен драматургом Уильямом Гибсоном в пьесе «Сотворившая чудо» (1959 г.).

чего». Откажитесь от игры в «когда — тогда», откладывая своё счастье на будущее. Реализуйте его прямо сейчас!

«Счастливый достигатель» живёт своей жизнью, полной изобилия, а не недостатков. «Счастливому достигателю» не нужно быть, делать или иметь что-либо, чтобы достичь полноты. «Счастливый достигатель» не играет в игру «когда — тогда», потому что у него и так уже есть всё для счастья.

Отчаянный искатель счастья бессознательно передаёт свою силу (фактически часть своей энергии жизни) своему желанию и, следовательно, чувствует пустоту внутри себя до тех пор, пока его желание не осуществится. Затем он возвращает свою силу и снова передаёт её новому желанию. Он всегда ищет и никогда не ощущает чувства удовлетворенности.

А вот «счастливый достигатель» чувствует радость по отношению к желанию. У него всегда есть ощущение полноты, потому что он получает удовольствие от желания как сбывшегося, так и пока не сбывшегося.

Как «счастливый достигатель» вы проводите большую часть времени в равновесии, уравновешенности, расслабленности и счастье. Вы постоянно набираете силу, а не лишаетесь её.

По пути могут возникнуть многие вызовы. И когда вы сможете видеть каждую проблему как ценную возможность, вы подниметесь на уровень мастерства в системе «Три круга». Это позволит вам избавиться от беспомощности, почувствовать себя в силах решить любую проблему.

Вы достигнете момента, когда сможете честно сказать: «Я выбрал быть счастливым, несмотря ни на что». Это настоящее состояние безусловной любви к самой жизни. И именно на этом стоит сосредоточить своё развитие. Вы почувствуете свободу и покой, уверенность, что ваше счастье не зависит от условий и обстоятельств вашей жизни.

Это — подлинная независимость! Она должна стать вашей высшей целью. Когда вы испытываете настоящую безусловную любовь, единственное, что вы хотите сделать, это поделиться ею. Это чувство больше, чем просто чувство полноты. Это — переполненность радостью. И это наиболее точное определение успеха.

Стихотворение ниже выражает это самым лучшим образом:

Любовь без условий — как свет неземной,
Озаряет сердца, наполняя теплом.
Её невозможно измерить ценой,
Она — дар небесный, и в этом весь дом.
Без страха в неё ты себя отпусти,
Она путь осветит, от боли храня.
В ней — мудрость вселенной, покой и тепло,
И тьма растворится, светом звеня.

Когда вы читаете эти слова, вы возвращаетесь к тому, что действительно важно в жизни. Если эти стихи вас тронули и вы чувствуете, что вас переполняет радость, огромная, удивительная по масштабу или туманная, едва заметная во внутреннем мире. Вы должны знать: вы можете испытывать эту прекрасную эмоцию сильнее и чаще в течение всей вашей жизни и преумножать, излучать и дарить её другим.

ОБ АВТОРЕ

Позже будут слова об авторе

ПОДАРОК

Пожалуйста, напишите на адрес asv@babystore.lv, если вы хотите подарить эту книгу одному из своих друзей.

ВЫХИ

ВЫХИ

ВЫХИ