

18+

Вадим Безделев

# ЗАМЕТКИ

СОВРЕМЕННЫМ ВОЛШЕБНИКАМ



**Вадим Безделев**  
**Заметки современным**  
**волшебникам**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64092068](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64092068)  
ISBN 9785005330710*

**Аннотация**

Эту книгу можно сравнить с краткой энциклопедией по достижению целей. Не важно в какой сфере или какие у вас возможности. В мире, где столько давления и ярлыков, сложно даже определиться с истиной, не навязанной целью. Не говоря уже о ее достижении. Эта книга справится и с этой задачей. Это удивительно, когда ты не просто ставишь цель и идешь к ней, а тебя подпитывает постоянная мотивация. И это еще один навык, которым я делюсь в этой книге.

# Содержание

Введение	6
О себе	7
Мотивация	11
Что за зверь мотивация?	11
Внутреннее сопротивление при аффирмации	16
Создание аффирмаций	17
О чем молчат книги по бизнесу и саморазвитию?	19
Мечты не сбудутся	21
Навстречу своей мечте	23
Как поставить цель	25
Кругозор	27
Насколько вам хватает мотивации	28
А ручки-то вот они!	29
Где взять энергию	31
В чем сила, брат?	33
Здоровье превыше	35
Богатый дурак	37
Карма	39
Карма, или судьба	39
Кармические задачи	41
Кармические отношения	43
Дарение подарков и карма	45

Секс и карма	46
Негативная карма	48
Карты таро	50
Что нужно, чтобы стать тарологом	50
Фильмы, в которых играют... Карты таро	52
Разница между гадалкой и тарологом	54
Подготовка к раскладам таро	56
Я не верю в таро	58
Нумерология	61
Нумерология по гороскопу	64
Число таланта	66
Секс и цифры	68
Здоровье и цифры	71
Здоровые советы (Здоровье и цифры. Продолжение)	73
Нумерология денег	75
Медитация	77
Первая медитация	77
Что даст тебе медитация	79
О медитативных состояниях	81
Три техники медитации	83
Конец ознакомительного фрагмента.	85

# **Заметки современным волшебникам Вадим Безделев**

Олеся Шоломова *Дизайнер обложки*

© Вадим Безделев, 2021

© Олеся Шоломова, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-0053-3071-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Приветствую Вас, дорогие читатели, на страницах моей книги.

Ну как на страницах, на пороге...

На пороге моего мира. И все из чего он сложен за последние годы моей жизни.

В этой книге я хочу окунуть вас в океан моих знаний. Провести по лесам и дебрям моих приключений и путешествий. Погрузить в раскопки моих фантазий на разные темы.

В введении принято писать – о чем книга?

Книга обо мне. И цель её не только познакомиться с вами поближе, но и поделиться практическими инструментами и практиками, чтобы облегчить движение к вашим целям.

Итак, кусочек моего блога, упакованный в плотную, матовую обложку, готов, давайте руку, пойдёмте, у меня много интересного для Вас.

# О себе

Если бы нужно было подобрать одно слово, описывающее всю мою жизнь и деятельность, наверное, это было бы слово «искатель». Вначале я искал смыслы и ответ на вопрос «Зачем люди делают то, что делают?» Искал везде: в образовании (их у меня несколько), продажах, финансах (работал в банке), но... Нашел лишь понимание того, как жить НЕ хочу. Ну и обзавелся дипломами и степенью кандидата наук.

Я общался с красивыми, успешными, богатыми людьми, а за маской благополучия видел отсутствие любви, одиночество, страх, бесконечную боль и бессмысленность. Да, именно так.

Задумайтесь прямо сейчас: для чего вам деньги? Купить машину, дом на берегу, путешествовать... А теперь второй вопрос: ЗАЧЕМ вам все это? У вас есть время до конца жизни, чтобы узнать ответ.

Поиски продолжались. Но теперь я знал направление, в котором мне необходимо двигаться. Это был путь к себе. «Ищущий да обрящет» – помните?

Я обретал. По крупицам собирал знания, впечатления, людей, истории, смыслы. Проходил психологические тренинги, изучал йогу, медитации, сам проводил курсы и мастер-классы. А еще тренировал юных фигуристов.

И однажды, услышав от одного из них в ответ на вопрос:

«Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?» фразу: «Счастливым взрослым ребенком!», я кое-что осознал. Вот он! Вот весь смысл! Не потерять своего внутреннего ребенка! Не позволить себе погрязнуть в темноте. Помочь выбраться тем, с кем это, увы, произошло.

Я не спал ночами, тратил все свои деньги на образование только с одной лишь целью – исцелить себя и остальных, избавить от серости, безнадежности. И однажды произошло то, что дало моим стремлениям мощнейший рывок.

...В тот момент, когда я больше всего в этом нуждался, в мою жизнь пришел духовный учитель. Он приехал из Непала, и попасть к нему стоило немалых усилий. Но я чувствовал, что мне это необходимо.

Думаю, именно тот факт, что наставник стремился выражать свою любовь к людям не с экрана телевизора или обложки очередного бестселлера, а реальными делами и знаниями, вдохновил меня следовать выбранному пути. Я поверил ему. А через него – и во всех людей, и теперь знал, как могу помочь. Я знал, где скрывались ответы, и видел их повсюду.

Я верю, что каждый шаг, который я сделал, чтобы стать тем, кем являюсь сейчас, – не зря. Каждое сомнение, каждая победа, каждое осознание и каждый человек – все для того, чтобы я пришел туда, где есть, и нашел то, что искал. Но и на этом путь Искателя не окончен.

В следующей главе расскажу о результатах, которых до-

бился в процессе самопознания, и, надеюсь, эта информация принесет пользу и вдохновение.

Я не собираюсь рассыпаться словами или с пеной у рта убеждать вас в чем-то своем, правильном и «как надо». Или ныть, что количество ораторов и тренеров на любой вкус растет будто на дрожжах, а я не такой. Я – особенный. НЕТ.

Запомните: миру не нужны слова. Не нужны красноречие, десятки бестселлеров, мусолящих, по сути, одну и ту же тему – «Как быть счастливым». Ведь пока мы стремимся научиться ЖИТЬ, эта самая жизнь утекает сквозь пальцы. Парадокс, правда?

Миру всегда нужно дело. Нужна ценность, которая – вот она! Бери и делай! Поэтому я стремился и стремлюсь к тому, чтобы мой путь и мое развитие приносили пользу. А иначе – зачем?..

Именно поэтому я посвятил половину своей жизни тому, что:

- ✓ разработал и запатентовал систему Эзокоучинга;
- ✓ основал Школу Таро, Нумерологии и тренинговый центр;
- ✓ изучаю и обучаю медитации, техникам развития сознания и энергетическим практикам;
- ✓ помог более чем 50 тысячам людей по всему миру заглянуть в себя, и верю, что они также помогут остальным.

Если вам тоже необходимы совет, наставничество, верное направление – просто напишите в директ в Инстаграм. Я

рядом, и здесь я именно поэтому. И спасибо каждому, кто со мной.

«Чего ты ищешь? Счастья, любви, спокойствия духа... Не ходи искать их на другой край земли, ты вернешься разочарованным, огорченным, лишенным надежд. Поищи их на другом краю самого себя, в глубине своего сердца».

*Далай-Лама XIV*

# Мотивация

## Что за зверь мотивация?

Продолжу наш разговор о личной эффективности, вдохновении и достижении наилучших результатов. И поделюсь, казалось бы, известной информацией, однако цель моего обращения – дать вам все же конкретное понимание процессов мотивации, объяснить, что это и как работает, чтобы вы, дорогие читатели, могли сами управлять этим процессом и сэкономить массу денег, которые потратили бы на дорогостоящих «гуру» коучинга. Итак, готовьтесь, речь будет длинной и, уверен, полезной. Let's go!

Мотивация – это причина, благодаря которой человек совершает действие. Она может исходить как извне, так и изнутри. Мотивация, исходящая изнутри, является самомотивацией, о которой сейчас и пойдет речь. Самомотивация заключается в том, что индивид самостоятельно ищет причину для выполнения определенного действия и увеличивает желание действовать.

Существует несколько самых эффективных и распространенных методов самомотивации:

- Аффирмации – лаконичные утверждения, написанные индивидом, содержащие определенную мысль, направлен-

ную на изменение взгляда на проблему. Они оказывают влияние на человека на психологическом уровне, побуждая его к действию. Это довольно распространенный и сильный метод самомотивации. Такие тексты можно использовать для снятия подсознательных психологических блоков, для изменения отношения индивида к чему-либо.

Аффирмации нужно составлять самостоятельно, для этого человеку необходимо взять лист и провести линию по центру. С одной стороны пишет все, что, по его мнению, оказывает отрицательное влияние на него и его деятельность. Это могут быть привычки, убеждения, действия и т. д. На другой части листа данный человек записывает противоположные утверждения. К примеру, некий индивид не любит детей, но работает в образовательной организации, из-за чего он часто контактирует с детьми, что вызывает у него раздражение, дискомфорт и стресс.

В таком случае человек пишет на одной части листа: «Я не люблю контактировать с детьми», а на другой половине: «Мне нравится проводить время с детьми». Последнее утверждение и будет аффирмацией. Обычно они используются комплексно, т.е. выделяется несколько беспокоящих утверждений, выявляются и записываются все слабые стороны, страхи, привычки и ситуации, вызывающие стресс. Чем больше утверждений будет написано, тем лучше. Затем к каждому тезису необходимо подобрать аффирмацию и записать ее.

После того как закончится работа по написанию утверждений и аффирмаций к ним, лист необходимо разрезать по линии, проведенной вначале. Оставить нужно только часть с аффирмациями, а вторую половину выбросить. Оставшуюся половину лучше всего читать ежедневно, так аффирмации будут лучше оказывать влияние на индивида и его жизнь. Это можно делать как утром после пробуждения, так и вечером перед сном. С течением времени аффирмации породят заметные перемены в человеке и его жизни.

- Самовнушение – метод, при котором индивид самостоятельно воздействует на свою психику, стараясь изменить свое поведение: формирует новый тип поведения, несвойственный ранее. Этот метод имеет сходство с аффирмациями: к примеру, оба случая подразумевают использование ложных утверждений для изменения отношения к проблеме на подсознательном уровне.

Для самовнушения необходимо составить список необходимых тезисов, которые позже будут использоваться постоянно. К примеру, если человек находится в подавленном и грустном состоянии, то он может использовать утверждение: «Я счастлив, и у меня отличное настроение». Необходимо повторять такое утверждение как можно чаще, даже в тех случаях, когда оно не противоречит ситуации. Чем чаще индивид будет выполнять подобные действия, тем ощутимее будет влияние самовнушения.

Существует несколько правил, помогающих усилить эф-

фект от утверждений, применяемых человеком:

✓ Во-первых, тезисы должны в первую очередь показывать то, к чему вы стремитесь, а не от чего пытаетесь избавиться.

✓ Во-вторых, предложения должны быть утвердительного характера; не стоит использовать отрицание, например частицу «не», нужно говорить утвердительно.

✓ В-третьих, все утверждения, которые используются для самовнушения, должны быть лаконичными, имеющими конкретный смысл и направленными на одну проблему. Также важно учитывать, что установка должна звучать в настоящем времени. Главное правило – необходимо повторять утверждения осмысленно.

• Чтение биографий выдающихся личностей также является методом самомотивации, причем одним из самых сильных и эффективных. Многие восхищаются известными людьми и их достижениями, успехом. Поэтому чтение биографий таких личностей и их поэтапного развития может вызывать восторг и желание действовать. Чтобы добиться такого эффекта, необходимо искать и изучать в интернете статьи об этом человеке, его цитаты и любую информацию о нем. Это поможет увидеть, что все начинали с малого и смогли добиться успеха только благодаря своим стараниям, что мотивирует прилагать усилия для улучшения своей жизни самостоятельно.

Стойкость, желание добиться своих целей и упорство дру-

гого человека служат хорошим примером для индивида. Все эти моменты вызывают желание стремиться к цели и взять себя в руки. Кроме статей и книг, в интернете иногда можно найти и фильмы о выдающихся личностях, которые тоже хорошо мотивируют. Такой метод самомотивации эффективно воздействует на человека, ведь он может видеть результат, который был достигнут упорным трудом, а умение работать в таком режиме – дело, которому может обучиться каждый.

Таким образом, используя приведенные выше методы, любой человек может повысить свою мотивацию, следовательно, увеличивая собственную продуктивность.

### **Внимание, вопрос.**

Друзья, а теперь расскажите себе вслух, какими методами самомотивации пользуетесь вы. Помогают вам методы, которыми сейчас поделился с вами я? Какой самый сильный есть у вас прием, гарантирующий, что вы встанете с дивана и точно добьетесь своей цели? Поделитесь ими с друзьями, а еще лучше подарите книжку своим друзьям, возможно прямо сейчас кому-то из них нужна помощь и мощный толчок; уверен, эта книга окажется к месту.

# Внутреннее сопротивление при аффирмации

Когда произносишь аффирмации, крайне важно отслеживать то, что называется подводными мыслями. Это мысли, которые имеют абсолютно другое значение, не то, которое мы хотели бы.

Пример: когда вы говорите позитивную аффирмацию, внутри может появиться сопротивление, внутренний протест, и подводное течение ваших мыслей будет говорить, что это не так, что это абсолютный бред.

Если ли вы хотите, чтобы аффирмации сработали эффективно, игнорируйте мысли, которые возникают фоном или как эхо вслед вашей аффирмации.

Важно поверить в них на самом деле. Разум должен согласиться с тем, что аффирмации есть и они работают. Если есть рассогласованность разума и аффирмации, это не работает и ожидаемый эффект не наступит.

Для того чтобы аффирмация попала в подсознание и закрепилась там, создавая положительный образ, она должна сначала пройти так называемый фейсконтроль вашего сознания.

По сути, мозг не пропустит никакой мысли, которая идет вразрез с тем, что видят ваши глаза, что слышат ваши уши.

# Создание аффирмаций

1. Фраза о том, что мы желаем испытать в нашей жизни, должна быть ясной, конкретной, короткой, позитивной и в настоящем времени (исключить «могу», «буду»), включать в себя слова, указывающие на ваши эмоции и чувства («легко», «радостно», «просто»...).

2. Аффирмация должна быть направленной на процесс, необходимый для достижения, но не на результат.

3. Полностью исключая отрицания («не», «нет») и «негативные» глаголы (перестал, закончил, избавился, ошибся, опасался...).

4. Предпочтительнее создавать свои личные аффирмации, т.к. фраза должна касаться лично вас, ваших желаний, ваших личных качеств и ваших ограничивающих убеждений, которые вам необходимо заменить с помощью этой аффирмации.

**Пример:** *Я уверена в своем выборе; все, что я делаю, — правильно!*

Никогда не используйте аффирмации типа: *Я буду доверять своим решениям, не опасаясь, что ошибусь.*

Во-первых, в будущем времени, во-вторых, используя такие слова, как «(не) опасаясь», «ошибусь», привлекается внимание к «опасаясь», а не к «доверяю». И частица «не» («нет») просто «не слышится» нашим бессознательным

## **Как проделывать аффирмации?**

Лучше всего утром, можно перед сном, и приветствуется в любое время дня.

Лучше не делать в постели, где вы спите, а сидя или лежа на диване.

Оптимально записать их на диктофон, тогда вы можете слушать по дороге на работу, например.

Слушая, повторяйте мысленно или вслух, если вы, конечно, наедине с собой, а то могут и скорую вызвать.

Когда вы чувствуете, что аффирмация, созданная вами, сильная, т.е. помогает избавиться от какого-либо ограничивающего убеждения, то я советую дней десять каждый день записывать ее на бумагу, в столбик до конца листа; при записи не только проговаривайте фразу, но и реально чувствуйте ее всем сердцем.

## **О чем молчат книги по бизнесу и саморазвитию?**

Наверняка вы сталкивались с такой ситуацией. В надежде узнать секретный секрет успеха вы скупаете умные книжки, записываетесь на дорогие курсы, составляете многотомные планы. Даже пытаетесь уже сейчас «жить той жизнью, о которой мечтаете», заталкивая вредную привычку куда подальше. Но...

То, что вы прописали в своем ежедневнике на год – 5 лет – 10 – 100 и усердно визуализировали, не сбывается! Кийосаки, Трейси и Кови перекочевывают на дальнюю полку, а вы – снова на диван, зализывать раны колой с попкорном и с тоской наблюдать за жизнью успешных в экране телевизора.

За жизнью, которая могла бы стать вашей, если б хоть в одной из проштудированных книг было сказано, с чего **НА САМОМ ДЕЛЕ** начинается успех.

Потому что успех – это не только о силе воли, дисциплине, смелости и прочих чудесных качествах, необходимых предпринимателям.

Успех начинается с правильного отношения к деньгам. С умения их принимать и отдавать. Со способности видеть возможности в каждом своем шаге. С благодарности Вселенной за все, что у вас есть сейчас.

Пора перестать жить с установками, что деньги – зло и что

они портят людей. Портят, да. Если вы все время об этом думаете и растрчиваете энергию на зависть и самоедство.

Если не позволяете себе видеть мир, потому что «нужно же платить ипотеку!» Если не позволяете себе шикарное платье, потому что «нужно же купить очередные 100500-е джинсы сыну». Если не позволяете себе учиться новому, потому что «уже поздно, и вообще, как тебе это поможет в реальной жизни?»

То, как вы относитесь к деньгам, выражает ваше отношение к жизни вообще. Ни больше ни меньше.

# Мечты не сбудутся

Расслабьтесь. Именно так нужно было назвать фильм «Секрет», чтобы люди увидели в нем не только подтверждение своей лени, но и главную мысль. Ведь на самом деле...

**НЕТ НИКАКОГО СЕКРЕТА.** Сколько вы делаете – столько и получаете. Насколько смелы мечты – настолько яркой будет реальность. С одним нюансом. Нужно поднять свою пятую точку и со всем рвением и энергией, с которыми брались за визуализации, аффирмации (и что там еще с таким же окончанием?), – браться за ДЕЛО.

Давайте начистоту. Видели хоть одного миллионера, который залипал бы в книжки про бизнес и мотивацию вместо того, чтобы этот самый бизнес строить?

Вспомнилось: однажды, когда я одновременно писал кандидатскую и разрабатывал очередную программу обучения, один мой знакомый спросил: «Как ты себя мотивируешь, чтобы доводить все до конца и достигать желаемого? Вот бы мне так!»

Ребята, просто **ВДУМАЙТЕСЬ** в эту фразу. Если вам нужно тратить время и силы, чтобы смотивировать себя достигать своей мечты, значит... это не мечта. И точка.

Да, бывает усталость, выгорание, банальное нежелание что-либо делать. Но тогда на помощь приходят сила воли и слово «надо». И они заложены в нас, поверьте. Если б это

было не так, человечество уже давно бы вымерло.

Я знаю, что говорю. Чтобы прийти туда, где я есть сейчас, со всеми инсайтами, людьми, знаниями, путешествиями и да – деньгами, – я работал. Восемнадцать лет (!) пахал, изучал, помогал и продолжаю делать это сейчас! Я свой выбор сделал! А вы?

И помните. Вселенная безгранична, но справедлива. Если вы не достигаете желаемого, значит это делает за вас кто-то другой. Не провтыкайте.

# Навстречу своей мечте

Скажи мне, тятя, ведь не даром  
Мечта, спаленная пожаром,  
Нереализована была...  
Гремели крики болевые,  
Да, говорят, еще какие —  
Недаром помнит вся Россия  
Про день несбывшейся мечты...

Знакомо? Надеюсь, вы хотите другого; надеюсь, что фото вас заряжают не меньше меня. Вот что я люблю. Путешествия, небо, самолеты, бизнес-класс, чего уж там скромничать, но самое главное – это чувство легкости и свободы.

Когда ты хозяин жизни, у тебя есть уникальная черта, которая отличает тебя от всех остальных на земле – ты свободен!

Просто представьте на миг: что для вас свобода? Что ты сможешь делать, будучи хозяином своей судьбы?

Свободен жить, любить, летать, мечтать, творить, снова любить – тогда ты чувствуешь истинную свою природу. Заряжает?

Знаете, чем цель отличается от мечты? Цель – это ваша мечта с заданным направлением реализации, когда вы не только хотите похудеть и все, а когда вы реально переста-

ете жрать булки и начинаете бегать по утрам.

# Как поставить цель

Итак, вы решили двигаться к цели. Но вы уверены, что вы движетесь в нужном направлении?

Как правильно ставить цели? Держите руководство к действию.

Погрузитесь в мечты. Расширьте границы сознания. Создайте свой идеальный мир. Захотите все и сразу. А затем откажитесь почти от всего! Зачем? Сейчас узнаете!

Определите ключевую цель и пять побочных, которые должны способствовать выполнению главной задачи. Не засоряйте свой мозг огромным количеством действий, которые вы должны начать с понедельника: встать в четыре утра, заработать на яхту, похудеть, бросить курить, выучить три языка (один из них мертвый), основать благотворительный фонд...

Не распыляйтесь сразу на все, сосредоточьтесь на главном. Помните: общая цель должна быть нереалистичной, а подпункты – нет.

Некоторые люди боятся мечтать о чем-то, с их точки зрения, невыполнимом. Например, об оглушительном успехе. Но чем нереалистичней мечта, тем выше вы сможете забраться на пути к ней! А вот шаги этой цели должны быть реалистичными в рамках конкретного срока и ваших ресурсов.

цель должна быть важна для вас. Это не мечты ваших родителей, не мечты, которые придумали американские маркетологи, а ваши личные. Это очень важно, иначе мотивация быстро сойдет на нет. Запишите истинную причину ваших стремлений и не забывайте о ней. Иначе ничего не работает! **Важно:**

# Кругозор

И пусть весь мир подождет... Фраза, которую каждый слышал сотни раз, но только смысл ее очень обманчив.

Нам кажется, что это круто, когда ты закрылся от мира, ты в дзене, все не важно... На деле же, когда ты возвращаешься в реальность, она отрезвляет тебя сильнее. Ведь на самом деле этот мир ждать тебя не будет, а просто выпадая из реальности, ты как минимум тормозишь свое развитие.

Теперь по-русски: гораздо важнее научиться опережать события мира, чтобы он действительно тебя ждал, научиться быть впереди планеты всей, а не прятаться в ментальных стенах своего ума.

## **Кому это близко?**

Лично я сторонник именно такой модели, поскольку на своем опыте перепробовал все возможные варианты. Но только прогрессивное опережение позволяет тебе управлять событиями.

И да, состояние «в потоке» – это именно об этом. Глубочайшее заблуждение современности заключается в том, что «в потоке» это значит здесь и сейчас, плыть по течению... Абсолютное НЕТ! Здесь и сейчас – значит жить сегодня эффективнее всех остальных, то есть ты совмещаешь эти две позиции в одну.

# Насколько вам хватает мотивации

Любимый способ мотивации, когда я хочу чего-то достичь, допустим ездить на лыжах. Я представляю видео, которое смотрят мои друзья, как я засекаю по снежному склону (ой, только не надо мне там, все любят хвастаться!).

Представляю песню Bon Jovi, которая играет у меня на всю во время спуска.

И я иду бронирую тур в Домбай, ищу через инсту тренера, покупаю куртку, откладываю на это деньги, возможно, на чем-то экономлю.

И вот в какой-то момент возникает вопрос: так, Вадим, зачем я это все делаю?

В этот момент главное – долго не вести переговоров с собой, а включить видео лыжника, представить, что это я. И прослушать еще раз песню Bon Jovi.

То есть при любой потере мотивации, всегда, абсолютно всегда вспоминайте, для чего вы это все начинали.

Как вы поняли, весь фокус в том, чтобы начать, а там лестница обязательств вас сама подкинет до нужного этажа.

## **А ручки-то вот они!**

*Внимательно ли вы следите за событиями своей жизни?*

Я обожаю фокусы!

Мне нравится загадка, никогда не пытаюсь, узнать в чем секрет, с удовольствием наслаждаюсь тайной фокуса, не лишая себя очередного приятного удивления, когда иллюзионист достает кролика из шляпы.

Единственный секрет фокусников, который я точно знаю, это то, что они дают тебе красный платок, крупную купюру или сексуальную ассистентку, и пока ты отвлекаешься на яркое и значимое для себя, где-то поблизости происходит главный трюк.

К чему веду!

Пока вы обращаете внимание на решение маленьких или незначительных проблем, на ситуации, которые яйца выеденного не стоят, – мимо проходит вся жизнь, вся палитра возможностей и событий.

Мы слишком заняты дешевой яркой тряпочкой... и не замечаем новых людей, возможности путешествовать, любить, дарить и наполняться.

Я еще раз напишу вопрос: внимательно ли вы следите за событиями своей жизни?

Ответьте себе!



# Где взять энергию

Люблю это место. Люблю природу и свежий воздух. Еще сильнее обожаю море – оно меня вдохновляет. Но самое сильное – это когда все в одном флаконе. Когда сидишь на обычном камне, слушаешь тихие разговоры волн, дышишь свежим бризом ласкового моря, а в небе твой путь освещает любимое солнце.

Для меня очень важно находиться в ресурсном состоянии, то есть в таком, когда ты готов делиться с миром на 1000% и при этом получать от этого удовольствие.

В нашей обычной социальной жизни нас ежеминутно растаскивают на части и физически (когда мы всем нужны: и то сделать, и это, и десятое), и энергетически – когда мы тратим свои силы больше, чем успеваем восполнять.

Я знаю, что многим из вас это состояние шока знакомо не понаслышке, поэтому хочу дать один очень мудрый и по сути простой совет, но именно он всегда помогает мне опомниться и не забывать о себе.

Всякий раз, когда вы чувствуете жесткий упадок сил, найдите срочно свое место силы, самое безопасное место на земле, где вам было максимально комфортно и защищенно. Оно такое одно, самое сильное, самое мощное, ведь в нем только положительная для вас энергия.

Закройте глаза и на секунду представьте, как вы уже там,

в этом месте. Что вы видите? Что слышите? Что чувствуете? Вдохните полной грудью и впитайте в себя весь воздух этого места силы. Почувствуйте, как он заструился по вашим жилам. И когда вас хорошенько зарядит, то можно возвращаться назад.

Такой метод наполнит вас даже в самых критических ситуациях, поэтому вы легко сможете вернуться в рабочий лад и быть максимально эффективными.

Ну а когда придут время и возможности, отправляйтесь прямиком в это место и уже по-настоящему наполняйтесь его энергией. Ваша работоспособность увеличится в разы, я это точно знаю!

## В чем сила, брат?

Хочу поделиться очередным интересным инструментом.

Техника «Лестница обязательств». Суть техники – несмотря ни на что говорить о том, что все хорошо и все отлично!

Шеф бесит, в джинсы не влезаешь, кот заболел, ссора с другом, пуговица отлетела, на работу проспал...

Не-а! Не верю! Все же отлично!

Я часто пишу: не впитывать негатив, не слушать, как все плохо, не поглощать темную информацию!

Сегодня я хочу попросить вас не делиться грязной энергией!!! Грязной! По-другому не назовешь.

Помните фразу: «Богатые – богатеют! Бедные – беднеют!»?

Так и люди, которые жалуются, критикуют, делятся проблемами, притягивают их к себе каждый раз, каждый раз, **КАЖДЫЙ РАЗ!!!**

Запомните: в каждом жизненном отрезке всегда есть что-то хорошее, как и в каждом хорошем что-то плохое!

Пусть это хорошее будет вашим порталом!

Дергайте именно за эту светлую ниточку во тьме!

Вспомните, что утром вы пили вкусный чай или гладили соседского щенка, возможно просто солнечная погода, и пусть это будет единственное из всего хорошего! Пусть!

И когда кто-то спрашивает: «Как у вас дела?», говорите: «Отлично! Утром пил очень вкусный чай!»

Это же сила мысли в кубе получается! Мало того, что вы притягиваете к себе положительную энергию! Еще и ваш знакомый умножает это в своих мыслях по отношению к вам и к себе.

Так один вкусный чай может осчастливить весь мир.

Все гениальное просто!

# Здоровье превыше

Мое тело откликается на все происходящее со мной. Когда-то я дал себе возможность быть здоровым.

Сейчас я пишу именно о физическом здоровье.

Секрет здоровья очень прост: люби свое тело, люби свою душу, люби свой мозг.

Принимай себя! Не подавляй свои желания, но помни, что твой организм – это твоя самая главная вторая половина!

Когда мы любим другого человека, мы ухаживаем за ним, дарим и кормим самым лучшим, беспокоимся за него и не наносим ему вред, также не позволяем ему нанести вред себе самому!

Почему же с собой мы поступаем по-другому?!

Учи себя любить себя.

✓ Обнимай себя.

✓ Дари себе подарки.

✓ Не ругай себя за сделанные ошибки.

✓ Корми себя чистой и здоровой едой.

✓ Смотри на себя в зеркало.

✓ Подмечай моменты, когда тебе рады.

✓ Давай себе время отдохнуть.

✓ Созерцай окружающий тебя мир.

✓ Бывай наедине с собой.

✓ Фотографируйся.

✓ Занимайся спортом.

✓ Прощай себя.

✓ Танцуй.

Если ничего из вышеперечисленного не вызывает у вас дискомфорт, это победа! Большая часть пути пройдена!

Если что-то смущает, то рецепт простой: каждый пугающий пункт бороть в себе по три минуты натошак.

Это не шутка! Пока не потанцуете перед зеркалом три минуты, завтракать не идем!

Вот такая мотивация.

# Богатый дурак

«Почему вы не медитируете?» Наткнулся на несколько ответов в формате: «Мне кажется, я смотрюсь нелепо», «Выгляжу глупо сам для себя».

Эти же люди с отрицанием реагируют на предложение использовать ритуал или упражнение, сделать доску визуализации и повесить ее на видное место, потанцевать утром перед зеркалом и многое другое, что выходит за их рамки понимания о нормальном поведении!

Я много путешествую и знакомлюсь с людьми. Чаще всего на отдыхе я встречаю обеспеченных и финансово, и морально людей, которые наполнены до краев знаниями, любовью, эмоциями, здоровьем и позитивом в целом.

Хотелось бы думать, что я специально притягиваю таких людей, но чаще я задумываюсь о том, что их объединяет.

И вот к чему я пришел: они не боятся не только рисковать, но и иногда, особенно на отдыхе, быть максимально странными...

Ночуют в сафари с местными егерями; танцуют на улице, иногда без музыки; медитируют при всех, сидя на балконе; громко смеются; не боятся испачкаться; купаются ночью в одежде и без... потом идут мокрые и счастливые в свой номер.

И вот они такие не потому, что у них много денег и они

могут себе это позволить.

У них много денег потому, что они себе это позволяют – вот такой оксюморон.

Не бойтесь показать свою странность, в чем-то признаться, например, в необычном увлечении, рассказывайте смелые истории из жизни и не бойтесь смеяться над собой.

Ведь осуждение часто приходит от людей, чьей жизни мы совсем не завидуем.

# Карма

## Карма, или судьба

Человек приходит в этот мир уже с большим грузом проблем (например, какая-то врожденная болезнь, фобия).

«Родовая карма» – это то, что нам дается от рождения: условия жизни, состояние здоровья, характер, внешность, привычки, фобии, заложенные способности и т. д. Все программы, передаваемые по наследству (всей родословной), записываются в генах (ДНК) человека.

В коде ДНК человека подробно прописаны многочисленные вероятности, которые формируют события его жизни. ДНК – это программа, основанная на строгом принципе преемственности. В ней детально зафиксировано абсолютно все, что пережили предки и все, что составило опыт всех инкарнаций человека. Это обстоятельство очень сильно влияет на настоящую жизнь человека.

Мы все обязаны многими своими ценными качествами генетическим программам своих предков. Однако эти же программы, унаследованные от предков, несут ответственность и за передачу отрицательных программ и шаблонов, усложняющих нашу жизнь.

Карма подчиняется закону причин и следствий. Принци-

пом действия кармы является справедливость. Карма – это в своем роде система воспитания человеческих душ в соответствии с законами высших сил.

Влияние того, что называется роком, судьбой, фатумом, кармой, звездами, существует. Люди, обладающие большой силой воли, могут изменять предначертанные события.

# Кармические задачи

1. Уменьшить количество грехов, с которым пришел в этот мир. Это главная кармическая человеческая задача. По крайней мере человек не должен набрать еще больше грехов в этой жизни, чем у него уже есть от рождения.

2. Реализация своего предназначения (если оно есть). У каждого может быть задача, которую должен выполнить именно он. Не заметить ее, как правило, сложно. Будут силы, препятствующие и помогающие ее исполнению. Но решающим фактором в осуществлении своего предназначения является воля.

Человеку рекомендуется посвятить себя делу, предназначенному ему Природой. Если человек делает то, к чему его тянет и что у него больше всего получается, то он исполняет свою вторую кармическую задачу.

3. Устранение кармических проблем.

Кармические проблемы – проблемы, тянущиеся из прошлых жизней (фобии, врожденные заболевания, дефекты внешности и др.). Эти проблемы усложняют карму для того, чтобы быстрее двигаться, развиваться.

4. Устранение кармических узлов. Действие человека, в результате которого у другого человека рождается обида, как правило, приводит к завязке кармического узла (после смерти того или другого).

Кармические узлы – наши договоры, обеты, клятвы, задачи, тянущиеся из прошлой жизни и связывающие нас с другими душами. Если не развязать эти узлы, мы будем привязаны к этим душам, а доступ в нашу жизнь других людей будет заблокирован.

Кармические узлы появляются также и из-за греховного поведения наших предков в прошлых жизнях.

Не нужно вступать в конфликты с людьми, чтобы не завязать дополнительные кармические узлы. Следует осознать, для чего тебе встретился тот или иной человек на твоём пути, какие уроки надо извлечь из данной встречи.

# Кармические отношения

Кармические отношения возникают внезапно, их объектом становится человек, далекий от идеалов и стандартов. В чем-то это напоминает любовь с первого взгляда: люди не могут оторвать взгляд друг от друга, им кажется, будто они знакомы целую вечность.

В таких отношениях один партнер доминирует, а второй играет роль добровольной жертвы. Сильная сторона часто находится в состоянии возбуждения, даже агрессии. Часто мучают неясные догадки и мы сами не понимаем, что происходит.

В минуты раздражения один причиняет духовные и физические страдания своему другому. Жертвенная сторона не замечает унижений, воспринимает их как некое искупление несуществующих грехов. Оба партнера недалеко от истины: они отрабатывают свои кармические провинности.

Кармические отношения развиваются очень быстро, помимо воли их участников. Такие люди скоропалительно вступают в брак, меняют место жительства и привычный образ жизни.

Мужчина и женщина в своей кармической предопределенности теряют контроль над ситуацией, не могут разобраться в своих чувствах. Часто возникают конфликтные ситуации, ссоры без видимой причины.

Рано или поздно кармические отношения заканчиваются. Иногда – относительно безболезненно, если кармический долг отработан и люди больше ничего не могут дать друг другу. Чаще – через боль и страдание.

Мало кому удастся пройти путь кармических испытаний без потерь и разочарований. Отнестись к ситуации критически, сделать выводы, проанализировать отношение к своему партнеру и к самому себе и найти силы двигаться дальше – в этом состоит зрелость души и осознание своего места в этом мире.

# Дарение подарков и карма

Акт дарения помогает думать о других. Когда мы думаем о других и ставим их впереди, мы меньше думаем о себе и тем самым уменьшаем наше эго. Это особенно ценно, если мы это совершаем без ожиданий.

Точно так же, когда мы принимаем подарки с искренней благодарностью независимо от того, нравится нам подарок или нет, мы уменьшаем мысли о себе и тем самым наше эго. Это духовная польза от подарка.

Однако, согласно духовному закону кармы, когда дарим или принимаем подарки:

- ✓ мы создаем или урегулируем кармические счета с другим человеком;
- ✓ мы создаем заслуги или грехи, в зависимости от типа подарка, который дарим, и намерения, с которым его преподносим.

Поэтому когда даришь подарок, не должно быть желания «умаслить» или любого корыстного замысла, только тогда подарок правильно скажется на карме.

# Секс и карма

Говорится, что нельзя вступать в сексуальные отношения без любви. В случае таких отношений душа движется только по направлению к получению удовольствий. В таком случае лица противоположного пола рассматриваются только с точки зрения получения удовольствий, и никак иначе. Если создать такую карму, то и другие люди будут смотреть на нас только как на источник удовольствий или же как на сексуальный объект. Отношения между мужчиной и женщиной включают не только сексуальный аспект. Если партнеры рассматриваются только как объекты удовольствия, отношения будут неизбежно холодными и подобное состояние не может принести счастья.

Подобная информация веками блуждает в религиях, книгах и интернете.

По мне, так без страсти невозможно укусить бутерброд или прижаться к подушке! Не говоря уже про то, что без любви нельзя «ломать кровать».

Итак, прелюбодеянием нельзя заниматься, как правило, по двум причинам. Во-первых, из-за траты жизненной или сексуальной энергии расходуется накопленная благая карма и по этой причине возникает большая усталость. Во-вторых (об этом говорится в буддизме; также это совпадает и с обыденной точкой зрения), прелюбодеяние заключается

в том, что вы забираете чужую жену или чужого мужа, а они, естественно, находятся со своим супругом (супругой) в отношениях, основанных на привязанности. В их отношениях также может присутствовать стремление к монопольному владению, и в таком случае тот, кто совершил прелюбодеяние, приносит большое страдание, которое впоследствии вернется к нему. Так создается карма.

# Негативная карма

Это ваши злые мысли, желание причинить вред другим людям. С того момента, как у вас возникли недобрые намерения, вы начинаете создавать негативную карму ума. Уже в следующий момент каждая такая мысль оставляет в вашем уме отпечаток.

Например, злая мысль продержалась в вашем уме десять минут. Представьте, сколько моментов в этих десяти минутах. Очень много. И в каждый момент вы будете создавать в уме негативные отпечатки. Точно так же когда записываете что-то на диск, отпечатки создаются на диске в каждый момент записи.

Механизм таков: сначала карма порождается на уровне ума, затем – на уровне речи, а потом – на уровне тела. Сначала у вас возникает гнев, затем под влиянием этого гнева вы произносите какие-то слова, а это уже становится негативной кармой речи. Например, вы скажете: «Ты дурак!» или «Ты другой плохой человек». Каждый раз, произнося это, вы оставляете след в своем сознании в каждый момент. Это на сто процентов так, поэтому будьте очень осторожны.

Повторяю в сотый раз: фильтруйте слова и особенно мысли, учитесь делать выводы и развивать силу воли!

Сила воли в этом контексте говорит не о бездумном соглашении с пирожком, а о воле, которой вы поддаетесь, что-

бы идти дальше, не держа зла, с новым опытом!

# Карты таро

## Что нужно, чтобы стать тарологом

Вы часто спрашиваете меня, нужны ли экстрасенсорные способности для того, чтобы стать тарологом. Что ж, поговорим о Таро.

Для работы с таро нужны всего две экстрасенсорные способности – держать карты в руках и доставать карты из колоды. То есть практически каждый здоровый человек без психических отклонений способен освоить данный метод. И для работы с колодой карт потребуются вполне адекватные, но в условиях современного мира, конечно же, экстрасенсорные способности.

Например, чтобы запомнить все толкования, вам понадобится суперспособность память, которой обладает ваш мозг, а для чтения человека с помощью карт потребуются аналитический склад ума и ваши способности анализировать полученную информацию.

Хотя, конечно, в XXI веке, когда компьютеры делают все за нас, эта способность по праву становится паранормальной. И самое главное – подсознание человека напрямую связано с работой визуального мозга, исследованием которого и занимается настоящий таролог.

Посредством карт таро (к слову, это картонки с картинками) можно узнать информацию напрямую из подсознания человека: что думает, чего желает человек и какова вероятность тех или иных его действий.

Все волшебство заключается в том, как прочитать полученный расклад, сопоставить или проанализировать все сочетания и комбинации карт и толкований, а также суметь почувствовать, что именно является достоверным в ситуации вопрошающего.

Как видите, процесс довольно серьезный, но, как и везде, волшебство творит сам человек, а уж с помощью какого инструмента – дело десятое.

# Фильмы, в которых играют... Карты таро

Да-да, такие существуют. И поскольку, судя из опроса в сторис, вам интересны обзоры на фильмы – ловите список, в которых сюжет насквозь пропитан атмосферой таро. Не забудьте сказать спасибо и сохранить себе!

## 1. Рыцарь кубков (2015)

Шикарная картина, каждая фраза из которой – цитата. Примечательно то, что снимался фильм без сценария, сцены придумывалась на ходу (если верить Кинопоиску). Еще радует звездный состав, качество съемки и суть, конечно – без нее никуда!

## 2. Воображариум доктора Парнаса (2009)

Фильм с удивительным сюжетом, с отсылками к мифам, эзотерике, Библии и, конечно, к таро. Смотрите обязательно!

## 3. Джеймс Бонд (1973)

Специально для этого фильма были созданы две колоды карт таро, одну из которых рисовал Сальвадор Дали. Правда, для съемок выбрали работу Фергюса Холла – именно она стала одним из главных элементов сюжета восьмого фильма о знаменитом Агенте 007.

## 4. История семьи Аркана (2011)

На самом деле это не фильм, а аниме. Но особенно оно

тем, что сюжет полностью построен на картах таро. Каждый из членов семьи Аркана связан с определенной картой колоды и получает различные силы. Будет полезно всем, кто изучает таро.

# Разница между гадалкой и тарологом

Сразу уточню. Я не собираюсь кому-то что-то доказывать и разбрасываться своей (бесценной!) энергией, лишь бы вы могли в сотый раз водрузить корону на свое гипертрофированное эго и написать: «А вот я считаю...» Нет. Я здесь для того, чтобы собирать единомышленников и делиться добром, а не разубеждать и переманивать на «светлую» сторону. Хотя...

Но вернемся к теме таро. Для начала разберемся в терминах. Меня всегда смущал корень в слове «гадалка»: от слов «гадать», «угадывать» (или «гад»). А еще смущало то, что реально так оно и есть. Единственное, что может сделать гадалка, – УГАДАТЬ один из миллиона вариантов вашего будущего. ВСЕ. И еще ОК, если будущее – не слишком облачное, а если там – боль-несчастья-мрак?

Когда гадалка задает человеку определенную программу своими предсказаниями, он волей-неволей начинает по ней жить. И это самое печальное. Потому что мы забываем, что только человек – хозяин своей судьбы и картограф своего пути. У него всегда есть ВЫБОР.

Я не отрицаю, что у ясновидящих, гадалок и пр. нет доступа к информации. Всеобщее информационное поле объединяет всех, кто работает с энергиями, в том числе и тарологов. Разница – в подходе и способе помочь человеку. По-

тому что на самом деле никому из нас не хочется знать свое будущее. Мы хотим знать, какой ВЫБОР нас ожидает, чтобы дать себе самое ценное – время на то, чтобы его сделать.

Специалист-таролог никогда не скажет, что с вами случится в будущем. Он поможет построить стратегию действия, чтобы вы раскрыли потенциал и пришли к тому будущему, которого сами хотите.

Ведь будущее – это следствие наших сегодняшних действий. И задача таролога – проанализировав прошлое и настоящее, подсказать, что необходимо сделать сегодня, чтобы завтра вы уже любовались рассветом где-нибудь на Гоа, а не «вот это вот все»!

Но это работает лишь в том случае, когда вы готовы пахать. Когда готовы двигаться, достигать, гореть!

Если вы не в состоянии оторвать свою пятую точку от дивана и вам в очередной раз нужно убедиться, что «еще не время», – это не ко мне и не к таро. Догадайтесь, к кому.

И да, гадалка – это отличный вариант для тех, кто любит получать все, не приложив к этому никаких усилий. Потому что лежать, как тюлень, и ждать обещанных миллионов легче, чем встать и сделать эти миллионы. Ведь потом, в конце жизни, можно спихнуть ответственность на «плохую» гадалку, а не на свою лень, верно?

В общем, если хотите перемен и результатов, слушайте себя и... таро.

# Подготовка к раскладам таро

Кто знает, может быть завтра произойдет событие, которые навсегда свяжет вас с удивительным и загадочным миром таро?

## Как подготовиться к работе

У всего есть свое логическое начало. И работа с картами таро начинается с настройки таролога.

Ниже я дам инструкцию по подготовке к практике.

Читайте внимательно, ставьте в уме лайк и применяйте во благо.

Итак, этап №1:

✓ Сядьте ровно, положите колоду между правой и левой руками.

✓ Сделайте глубокий вдох и выдохните. Повторите два раза.

✓ Положите руки на грудную клетку и начните мысленно растягивать анахату (сердечную чакру) в разные стороны. При этом ваши пальцы должны упираться в грудную клетку.

✓ Повторите шаги 1—3.

✓ Разотрите руки так, чтобы они стали горячими.

✓ Возьмите колоду в правую руку рубашкой вверх. Положите сверху левую и поднесите колоду к своему сердцу.

✓ Посидите какое-то время, закрыв глаза, и прислушайтесь к ощущениям и эмоциям. Почувствуйте вибрацию,

мысленно соединитесь сердцем и душой с вашей колодой. Когда будет установлено соединение, вы почувствуете, что ваше сердце будто рвется наружу.

После того как вы открыли сердце, приступайте к подготовительной практике.

Этап №2:

✓ Сядьте ровно, выпрямите спину. Держите колоду.

✓ Затем поднимите фокус своего внимания от сердца до макушки головы, будто соединяя их.

✓ Продолжайте фокусироваться на макушке и представьте, что там находится фиолетовый светящийся шарик.

✓ Почувствуйте, что колода карт находится именно там.

Продолжайте удерживать это состояние полторы минуты.

✓ Почувствуйте, как тепло поднимается по позвоночнику, приливает к ушам и макушке. Оставайтесь в этом состоянии несколько минут, а после приступайте к практике. Желаю Вам успехов!

# Я не верю в таро

Я, конечно, все реже это слышу, но все-таки остаются люди, которые к таро относятся на таком же уровне, что и к вызыванию пиковой дамы с соседским мальчишкой, сидя в халабуде из одеял.

Дело в том, что карты не показывают судьбу человеку, а являются неким советником в принятии важного решения. Или показывают варианты развития тех или иных событий.

Нужно понимать, что вы почти всегда можете изменить свою жизнь в ту или иную сторону.

А вот предостеречь себя от неправильного выбора или поступка помогут карты таро.

Все ведь уже давно доказано: энергия, эзотерика, гипноз, нумерология, астрология, таро, визуализация.

Мозг, тело и клетки находятся в постоянном движении: люди лечат рак при помощи силы мысли, бьют все новые и новые рекорды, достигают немислимых результатов – и все это потому, что мы в это верим и даем себе возможность воплотить нереальное (тут зависит от уровня нормы).

В таро, так же как и в астрологии, зашифрованы закономерности движения энергий и развития процессов.

Практически любое явление нашей жизни – это процесс, поэтому практически все эти системы можно использовать для анализа текущей ситуации, чтобы понять, кто вы, что

происходит вокруг, какие основные тенденции существуют вокруг вас.

Ведь таролог определенным образом программирует некоторый вариант развития событий, тот, который наиболее характерен для текущего его состояния и для человека, судьбу которого он смотрит.

Так что единственная проблема заключается не в вере, а в выборе мастера, то есть таролога, ведь это так же, как плохой парикмахер, только последствия могут быть более позитивными или печальными.

Но если вас плохо подстригли, вы же не утверждаете, что парикмахер шарлатан, а про невкусный салат не говорите повару, что его не существует.

Давайте уже выходить из пещеры. Все хорошо, бога кукурузы не существует, земля круглая, пирамиды построили не инопланетяне, а карты таро освещают жизненную ситуацию, просто обращайтесь не к гадалке, а к профессиональному тарологу.

### **Откуда недоверие?**

История обычно начинается с того, что спрашивают с недоверием и любопытством: «Правду ли говорят карты таро?»

После вашего ответа любопытство перевешивает, вас просят сделать расклад, а потом вам отвечают или пишут в отзывах: «Спасибо! Все совпало!!!»

Не самый приятный комплимент, хочу сразу сказать, что-

бы не обидеть.

Это одно и то же, что попросить гимнастку сесть на шпагат, а после того как она села, сказать: «Спасибо! Теперь верю!»

Куда приятней будет звучать: «Я развелась, как вы и предсказывали», – хотя суть та же.

Вы долго и до сих пор учитесь таро, потратили много времени, сил и денег на обучение, прочитали множество литературы, много практиковали, сначала бесплатно и на друзьях, потом друзья стали рекомендовать вас своим друзьям, потом от друзей друзей друзей стали приходиться совсем незнакомые вам люди, потом вы стали брать деньги за расклады и сделали таро своей профессией.

И, конечно, после всего этого для вас случайность, что у клиента все совпало. Как так у вас получилось?! Диву даешься.

Что за чудеса?! «Повар с десятилетним стажем приготовил вкусный суп».

Я вот твердо уверен, что недоверие к таро вызвано такими факторами:

- ✓ Ассоциация с бабками-гадалками.
- ✓ Незнание о существовании таро.
- ✓ Боязнь не справиться с предсказанием.
- ✓ Нежелание иметь выбор в той или иной ситуации.

Это все.

# Нумерология

«Нумерология – это область знаний, изучающая связь между скрытым философским, эзотерическим значением чисел и их бла-бла-бла», – так звучат определения в словарях и Википедии.

Для меня все проще: нумерология – ключ к познанию себя и окружающего мира.

С ее помощью можно определить характер, природные дарования, сильные и слабые стороны, предсказать значимые моменты судьбы, выбрать даты принятия важных решений и также:

- архетип;
- жизненные задачи;
- способности и таланты;
- потенциал;
- характер и природу эмоциональных, физических, умственных и духовных качеств;
- совместимость;
- карьерные и финансовые возможности;
- предрасположенность к конкретным заболеваниям;
- жизненные уроки, которые необходимо усвоить в течение жизни;
- причины неудач и трудностей;
- прогноз на год, месяц и день.

Нумерология помогает проанализировать личностные качества партнеров и особенности отношений с ними в бизнесе или браке.

Цифры повсюду: даты рождения, номера телефонов, адреса, индексы, страницы, цены и т. д.

Также нумерологии подвластны имена, фамилии, дни недели и астрологические прогнозы.

О нумерологии принято говорить с легким скепсисом. В нашем мире смеху не подвержены только технические науки.

Итак, без шуток.

Нумерология – это вера в связь между числами и будущим человека или его характером.

Иными словами, любопытный метод исследования личности.

Вот миллион жизненных, человеческих проблем, которые помогает решить нумерология:

- 1) профессиональное направление, выбор профессии, смена деятельности;
- 2) отношения с противоположным полом;
- 3) отношения с детьми и родителями;
- 4) проблемы по роду и их решение;
- 5) раскрытие собственного потенциала;
- 6) выбор пути для дальнейшей гармоничной жизни;
- 7) составление нумерологической карты и консультирование с применением техник коррекции.

Что помогает ответить на те судьбоносные вопросы, которые мешают спать.

Психоматрица – то, что создали еще египетские жрицы, а потом к ним присоединился Пифагор. Вся суть здесь в квадрате и в расположении цифр вашей даты рождения.

Карта судьбы – это нумерологический каркас, включающий полный анализ цифр в вашей дате рождения и в имени.

Карта совместимости – здесь все про любовь. Анализ дат рождения двух неравнодушных друг к другу людей помогает понять, стоит ли игра свеч.

Магия?

Нет. Математический расчет. А математика, она что? – царица наук.

Если вы научились считать, то и нумерологией овладеете. В конце концов, какая еще наука поможет вам понять самое сложное в мире – самого себя?

...Но в Средневековье инквизиция сожгла бы вас на костре за такое увлечение. Ну а раз у нас 21 век, то ниже кое что расскажу вам.

# Нумерология по гороскопу

Овен – число 1. Импульсивны и чувствительны, их напор подобен буре. Настежь открыты миру. Число 1 – это восход знаков зодиака.

Число знака Телец – 2. Это число терпеливых, духовно сильных людей. Они скрывают свои эмоции, предпочитая не говорить, а делать.

Нумерология знака зодиака Близнецы – 3. Психологическая характеристика этого знака – связи и коммуникативность, они активны, не терпят бездействия.

Рак – число этого знака зодиака 4. Чтобы развиваться, двигаться вперед, им нужно периодически возвращаться в прошлое. Именно там, в воспоминаниях и анализе прошлых событий, они черпают силу.

Знак Льва отмечен числом 5. Этих людей отличают щедрость, покровительство, властность. Они любят торжественность, стремятся к великим свершениям.

Знак зодиака Дева – число 6. Интеллект и замкнутость, внешняя мягкость и внутренний стержень – вот то, что характеризует Дев прежде всего.

Весы имеют число 7. Семерка, соответствующая этому знаку, указывает на избранность. Понять их непросто. Люди, родившиеся в этом знаке, осознают и принимают свое предназначение. Нумерология Весов знаменует закат знаков зо-

диака.

Скорпион – знак зодиака с числом 8. Люди числа Скорпиона наделены большой духовной силой. Они полны энергии, стремятся к созиданию путем разрушения.

Знак зодиака Стрелец – число 9. Люди общительные и жизнерадостные, страстные, увлекающиеся и великодушные натуры, душа компании. Не умеют доводить дела до конца.

Козерог – число знака зодиака 10. Фанатичны в реализации своей цели. Чтобы получить желаемое, применяют любые средства – в буквальном смысле сказанного. Как правило, не просят помощи. Не стремятся кому-либо помогать.

Знак зодиака Водолей – число 11. Это люди будущего. Удвоенная единица, что указывает на «удвоенные» качества, присущие знаку зодиака Овен. Готовы к испытаниям, способны на достижение любых вершин.

Знак зодиака Рыбы имеют число 12. Рыбы отличаются противоречивыми характеристиками. Амбициозность и недюжинная духовная сила должны привести человека к успеху, но мешает размытость характера. Зачастую эти люди неспособны понять сами себя.

# Число таланта

Чтобы узнать, какими способностями одарила тебя природа, нужно обратиться к дате рождения.

Складывайте все числа даты, пока не получите цифру от 1 до 9 – это и будет число вашего таланта. Например, вы родились 17.01.1975.

Складываем все числа:  $1 + 7 + 0 + 1 + 1 + 9 + 7 + 5 = 31 = 4$ .  
Число таланта в данном примере – 4.

1 – лидерские способности. Добьетесь больших успехов в любой коллективной работе, потому что сумеете увлечь людей и повести их за собой.

2 – миролюбие и дипломатичность. Умение договариваться, располагать к себе самых претенциозных людей и с легкостью разрешать любые конфликты и споры.

3 – жизнерадостность и вдохновение. Поздравляю, ты отличаешься богатым воображением, энергичностью и тягой к созиданию, а также умением убедительно излагать свои мысли.

4 – практичность и сосредоточенность. Высокая способность к концентрации и пристальное внимание к деталям поможет тебе добиваться успехов даже в самой сложной и однообразной работе.

5 – любознательность и энергичность. Ты стремишься познать окружающий мир, проанализировать и объяснить его

удивительные явления.

6 – долг и верность. Природа наделила тебя огромной силой, которая в полной мере раскроется в служении высоким человеческим целям.

7 – созидательность и мудрость. Ты наделен сильными интеллектом и аналитическими способностями. Семерки легко усваивают информацию, проникают в суть вещей, устанавливают глубинные связи между явлениями мира.

8 – воля и сила. Способен находить выход из самых сложных ситуаций и преодолевать все препятствия на пути к цели.

9 – творчество. Вера в идеал и стремление к совершенствованию мира отличает тебя от остальных. Ты эстетически восприимчив и созидателен, поэтому реализовывать себя в творческих профессиях удастся лучше всего.

# Секс и цифры

Складывайте все числа даты, пока не получите цифру от 1 до 9 – это и будет число вашего таланта. Например, вы родились 17.01.1975.

Складываем все числа:  $1 + 7 + 0 + 1 + 1 + 9 + 7 + 5 = 31 = 4$ .  
Число в данном примере – 4.

1. Консерватор – стесняется думать о каких-то фантазиях в постели. Можно сказать, что его внутренняя зажатость перекрывает возможность продемонстрировать страсть своему партнеру.

Совместимость: 5 (пятерки учат чувствовать партнера), 6 (отношения позитивные, глубокие, если привыкнуть к упрямству партнера).

2. Сенсор – важны тонкости и мелочи. Аромат, прикосновение, самые малозаметные знаки, сокровенные ощущения.

Совместимость: 4 (оценят внимание и чуткость), 6 (идеальный союз).

3. Экспериментатор – выбирает и берет то, чего ему хочется. Обладая фонтанирующей энергией, очень притягателен для противоположного пола.

Совместимость: 5 (понимают друг друга), 9 (очень много страсти).

4. Ровное пламя – партнер, который способен продемонстрировать недюжинную страсть и находчивость в супруже-

ской спальне.

Совместимость: 4 (хранят друг другу верность), 8 (отношения пропитаны эмоциями), 9 (связь строится на контрастах).

5. Мягкая глина – чувствительность и готовность всегда подстроиться под настроение возлюбленного или любимой.

Совместимость: 1 (приблизительно одинаковые), 3 (с радостью вливаются в сексуальную игру).

6. Мечтатель – для комфортных интимных отношений ему важна особая атмосфера: комплименты и подарки, цветы и серенады под балконом.

Совместимость: 9 (отношения можно назвать феерическими).

7. Босс – типичная доминирующая натура. Они чрезвычайно настойчивые, страстные, темпераментные.

Совместимость: 8 (отношения наполнены страстью), 9 (отношения строятся на платформе конкуренции).

8. Контролер – человек, который умеет управлять своими эмоциями, желаниями и готовностью партнера подчиняться сценарию, происходящему в спальне.

Совместимость: 5 (потому что те любят, когда ими управляют), 8 (высокое взаимопонимание).

9. Коллекционер – воспринимает интим как любовную игру. Легкий характер, отличное чувство юмора и знает себе цену.

Совместимость: 3 (будут удивлять друг друга), 9 (эта пара

думает одинаково).

# Здоровье и цифры

Складывайте все числа даты, пока не получите цифру от 1 до 9 – это и будет число вашего таланта. Например, вы родились 17.01.1975.

Складываем все числа:  $1 + 7 + 0 + 1 + 1 + 9 + 7 + 5 = 31 = 4$ .  
Число в данном примере – 4.

1. Предрасположенность к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. У них может быть повышенное артериальное давление, нарушено кровообращение. Еще одно «слабое звено» – это глаза. Не забывайте регулярно проходить обследование у офтальмолога.

2. Чувствительны, эмоциональны, принимаете все близко к сердцу. У вас есть предрасположенность к заболеваниям ЖКТ, могут беспокоить боли в суставах, головные боли, депрессия и гипертония.

3. Слабые стороны здоровья: болезни ЖКТ, лишний вес, проблемы с горлом, а также нервные расстройства, вызванные перенапряжением. Могут быть частыми пациентами дерматолога, подвержены приступам нефрита и ишиаса.

4. Основные проблемы – это боли в суставах, боли в нижнем отделе позвоночника, анемия, проблемы с весом, головные боли, депрессии и дискомфорт в кишечнике.

5. Склонны к добровольным аскезам – к постам, недосыпанию, интеллектуальным перегрузкам. Все это плохо ска-

зывается на состоянии здоровья, если не контролировать режим дня и не следить за правильным питанием.

6. Под ударом находятся верхние дыхательные пути, горло, кровеносная система. Могут быть мигрени. Во второй половине жизни может барахлить сердце, а женщинам важно регулярно проходить осмотры у маммолога.

7. Беспокоит страх быть уязвимым, и это приводит к следующим проблемам грубого тела: к депрессии, головным болям, бессоннице, пристрастию к одурманивающим веществам.

8. Часто сопутствуют болезни печени, желчного пузыря и кишечника, сердца. Они могут страдать от ревматизма, гипертонии, мигрени.

9. Страдает сердце, могут болеть плечи и шея. Девятки склонны к таким болезням, как корь, ветрянка, скарлатина, они плохо переносят повышение температуры.

# Здоровые советы (Здоровье и цифры. Продолжение)

1. Старайтесь избегать любых вредных привычек, вместо этого сделайте спорт своим ежедневным ритуалом здоровья. Вы можете выбирать между кардиотренировками, фитнесом и бегом. Практикуйте йогу и медитацию.

2. Вам подходит то, что психологи называют групповой терапией – активность, позволяющая выговориться в доброжелательном кругу. Обратите внимание на дыхательные упражнения, такие как пранаяма и холотропное дыхание.

3. Тщательно следите за рационом, думать забудьте о фастфуде, вредной еде. Очень желательно минимизировать потребление спиртного, а лучше вообще от него отказаться.

4. Вам нужны упражнения, которые бы подхлестнули обмен веществ, укрепили сердечно-сосудистую систему. Практикуйте йогу, позаботьтесь о том, чтобы уделять внимание растяжке.

5. Выбирайте образ жизни, которые позволили бы сосредоточиться на себе, на своих потребностях, обзаведитесь личным пространством, найдите время для себя.

6. Учитесь распознавать и демонстрировать личные границы, абстрагируйтесь от проблем внешнего мира. Вам нужно контролировать употребление молочных продуктов

и сладкого.

7. Очень полезны любые водные процедуры – это могут быть лечебный душ или жемчужные ванны, морские купания, посещения бассейна или прослушивание аудиотреков с шумом водопада или морским прибоем.

8. Больше смейтесь, посвятите время танцам, смотрите комедии, читайте легкие книги, способные поднять вам настроение. Эта приятная «терапия» поможет вам обрести внутреннюю гармонию. Также вам рекомендуется попробовать веганский рацион питания.

9. Не отказывайте себе в массаже, особенно важно уделять внимание шейно-воротниковой зоне. После сеанса массажа вы ощутите, как у вас просто гора с плеч уйдет. Не стесняйтесь обращаться за помощью – в этом нет ничего постыдного, это не проявление слабости или эгоизма.

# Нумерология денег

Сложите цифры даты своего рождения, приведя их к однозначному числу. Например, ваша дата: 08.04.1986 = 0 + 8 + 0 + 4 + 1 + 9 + 8 + 6 = 36 = 3 + 6 = 9. Число 9 и будет персональным ключом.

1. Рекомендую развивать чувство юмора и проявлять лояльность к людям – это весьма упростит их путь к успеху. Стоит заключать сделки по средам, так как именно в этот день больше всего шансов получить выгодный контракт.

2. Следует научиться подписывать документы, используя два пальца руки. Так они смогут привлечь в жизнь денежное изобилие. Важно перестать потакать своим слабостям и учиться идти на риск, просчитывая ходы.

3. Могут интуитивно чувствовать верный путь к богатству. Они привыкли с энтузиазмом браться за дела, но им нужны верные друзья, на которых можно положиться в случае возникновения трудностей.

4. Стоит обратить внимание на длительные проекты и развивать в себе терпеливость. Достичь изобилия поможет не только умственный, но и физический труд. Важно подавлять желание критиковать окружающих и собственную лень.

5. Нужно искать новые пути развития, чтобы не упустить возможности поправить финансовое положение. Успех будет полным, если не побояться найти сферу, в которой смо-

жете проявить себя и задействовать все свои таланты.

6. Призвание часто скрывается в сфере образования, общественной работе и ведении домашнего хозяйства. Открытость позволяет быстро находить нужные связи и успешно преодолевать любые трудности.

7. Кропотливая работа, сбор сведений и тщательный анализ могут принести головокружительный успех. Рекомендую Семеркам избавляться от нетерпеливости.

8. Путь к деньгам откроет работа в крупных компаниях или открытие своего бизнеса. Важно учиться принимать смелые решения и не бояться кардинально менять жизнь. Также важно избавиться от любви к расточительству.

9. Не нужна власть, чтобы обрести богатство. Могут повысить свое благосостояние, развивая природные таланты, а также взаимодействуя с коллективом. Стоит обращать внимание на крупные проекты, которые благодаря командной работе принесут быструю прибыль.

# Медитация

## Первая медитация

Итак, первая медитация. С чего начать?

Тихое, красивое и чистое место – позже ты сможешь медитировать и в переполненной маршрутке, в пробке в час пик, но пока место нужно такое, чтобы тебе там было просто хорошо и безопасно.

Закрой глаза и сконцентрируйся на самом счастливом моменте – и не важно, был он у тебя или ты отчетливо представляешь его в будущем.

Не важно, будут ли это мысли о бабушкиных пирожках или об отдыхе на яхте... Ты должен улавливать свою внутреннюю улыбку при мысли об этом.

Расслабься и слушай свое дыхание...

*(...Эй!! Не переставай думать о пирожках на яхте!)*

Да-да! Весь фокус в коллаборации положительной мысли и осознанном дыхании.

Можешь включить музыку, только без слов или на языке, которого ты еще не знаешь, мой дорогой полиглот.

Первая медитация может длиться от 1 до 5 минут. А там как пойдет.

Медленно открывай глаза.

И я поздравляю тебя с первой медитацией!

# Что даст тебе медитация

Как ни странно, это один из самых распространенных вопросов.

Напишу максимально простым языком, избегая таких понятий, как мантра, чакры, випассана и т. д.

Прежде всего хочется ответить на вопрос, а ниже напишу, как этого достичь:

Медитация дает две простые вещи:

**ЗНАНИЕ,**

**ЭНЕРГИЮ.**

Если вы соедините эти два понятия, то вы поймете, что способны на все, если будете ЗНАТЬ, что делать, и у вас будет ЭНЕРГИЯ на это.

Обретите дар медитации, и не будет вершин, которые невозможно покорить.

Усложняем. Главным топливом для медитации являются стремление и любовь. Для новичков я бы добавил еще щепотку концентрации.

Медитация – это голос, который не использует слов. Она трансформирует тебя из обычной личности в экстраординарную личность.

Знания ты получаешь путем стремления ума к бесконечности.

Связь разума с высшей мудростью.

Энергией же наполняешься не из пустоты, а из полноты сознания в состоянии медитации.

То есть соблюдай все правила медитации (их немного, я писал), делай это регулярно, и ты откроешь для себя новый мир возможностей и умиротворения.

# О медитативных состояниях

Медитация занимает в моей жизни очень важное место. И дело здесь не только в восстановлении внутреннего состояния и энергии.

Достаточно ли хорошо мы действительно понимаем глубинные механизмы этого процесса и их воздействие на наше сознание? Уверен, дальнейшая информация будет очень полезна – не забудьте сохранить (и поблагодарить, конечно).

Медитативные состояния, в первую очередь, связаны с нашим мозгом. Именно здесь возникают основные процессы, которые отвечают за погружение нашего сознания на определенную «глубину». Эти процессы называются ритмами головного мозга.

Всего их выделяют 10, но для понимания медитации нам важны всего 4: бета, альфа, тета и дельта.

Ритм бета-волн совпадает с нашей жизнью: активной, полной стрессовых ситуаций, действий, десятков мыслей в секунду. В общем, это то начальное состояние ума, которое предшествует погружению его в покой.

Альфа-волны олицетворяют собой колебания, которые происходят во время полной релаксации. Это именно то состояние, которого мы хотим достичь во время медитации. Для человека оно является наиболее продуктивным, поскольку активизирует творческие процессы и повышает про-

ИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ.

# Три техники медитации

## 1. Пассивная концентрация

Пассивная концентрация – это когда мы одновременно и сосредоточены, и расслаблены.

Пассивная концентрация означает, что нам не нужно стремиться к обязательному достижению какого-то эффекта в медитации. Если отвлекаемся – ничего страшного, возвращаемся в исходную точку, как только заметили, что думаете о чем-то другом.

## 2. Дыхание по квадрату

Это еще одна техника релаксации, которая по сути является медитативной. Здесь мы также концентрируемся на дыхании, но при этом стараемся им управлять, а не просто наблюдать.

Вдыхаем в течение четырех секунд.

Задерживаем дыхание на четыре секунды.

Выдыхаем в течение четырех секунд.

Задерживаем дыхание на четыре секунды.

Эта техника повышает вариабельность сердечного ритма. Этот показатель напрямую коррелирует с уровнем стресса в организме, а также со склонностью к зависимостям.

## 3. Техника максимального спокойствия

Это техника медитации при панических атаках и тревоге, но значительно более высокого порядка.

Здесь объединяются семь, а то и восемь различных медитаций в единую систему, что дает максимальный результат.

На первой стадии человек попеременно концентрируется на тяжести тела, его тепле, дыхании, спокойном сердцебиении, дыхании и ощущении прохлады в области лба. На второй стадии используются различные аффирмации и визуализации, чтобы внушить себе нужные убеждения.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.