

КНИГА-КЛЮЧ К ЭНЕРГИИ
ЭМОЦИЙ

**КАК
СКОНСТРУИРОВАТЬ
СВОЮ ЖИЗНЬ
ТАКУЮ, КАКУЮ
ХОЧЕТСЯ**

МАРИНА
ПУХА



Марина Пуха

**Как сконструировать свою
жизнь такую, какую хочется.
Книга-ключ к энергии эмоций**

«Издательство АСТ»

2011

Пуха М.

Как сконструировать свою жизнь такую, какую хочется. Книга-ключ к энергии эмоций / М. Пуха — «Издательство АСТ», 2011

Нам кажется, что мы живем. А на самом деле жизнь проносится мимо нас, подчиняя нас своему неумолимому течению. Мы становимся второстепенными персонажами чьей-то надуманной пьесы. Но это можно остановить. Любой человек может стать героем своей собственной жизни. Тем, кто сам выбирает пути и ставит цели. Тем, кто спокойно и с достоинством добирается до немыслимых вершин. В предлагаемой вашему вниманию книге дан вводный курс в ноэтику – прикладную дисциплину, позволяющую изменять себя и мир. Автор предлагает читателю сделать первый шаг к совершенству – для начала достичь любых личных целей. Богатство, успех, уважение, уверенность, здоровье, хорошие отношения с окружающими и т. д. – выбирайте свои цели и идите к ним. С ноэтикой дорога окажется приятной и увлекательной.

© Пуха М., 2011

© Издательство АСТ, 2011

Содержание

Предисловие	6
Глава нулевая	7
Герой и ноэтика	9
Чем мы обладаем? Какими ресурсами и возможностями?	10
«Вирусы ума»	11
Внешние и внутренние силы	12
Каковы наши потребности? От чего они зависят?	13
Как заставить наши возможности работать на нас?	14
Как запустить программу успешного достижения целей?	15
Глава первая	16
Глава вторая	18
Жизнь – информация – решения	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Марина Пуха

Как сконструировать свою жизнь такую, какую хочется.

Книга-ключ к энергии эмоций

«Я выражаю свою глубокую благодарность Алексу Кею – «отцу-основателю» Поэтической Динамики, за помощь в создании этой книги. Если бы не наша встреча восемь лет назад, круто изменившая мою жизнь, этой книги, как и многого другого в моей жизни, не было.

Спасибо сотрудникам Международного Поэтического Института Интегрального Внимания, особое спасибо Нине Копаневой за помощь в написании главы 20.

Огромное спасибо всем моим друзьям и знакомым, своей критикой, советами, замечаниями и предложениями также помогавшим в ее написании.

Спасибо прекрасной земле Греции и ее волшебному Эгейскому морю, где частично писалась эта книга летом 2010 года».

Предисловие

Вы читали последний роман-бестселлер Дэна Брауна «Утраченный символ»?

Его главная героиня – сотрудница Института Ноэтических Наук – стоит накануне грандиозного открытия, способного изменить путь развития человечества.

Вот что пишет Д. Браун: *«Новые сенсационные данные подтверждали главную идею ноэтики – истинный потенциал человеческого разума еще не раскрыт...*

Человеческое сознание... есть субстанция, выходящая за пределы тела... высокоорганизованная энергия, которая может влиять на окружающий мир.

Наши намерения могут менять мир...

Этот принцип лег в основу ноэтики.

Способность разума влиять на окружающий мир можно развивать.

...Ученые, занимающиеся ноэтикой – первооткрыватели, которые приняли еретическую идею о круглой Земле. Эти первооткрыватели превратились из безумцев в героев, заполняющих белые пятна на карте и открывающих человечеству новые горизонты.

Дэн Браун – успешный писатель, ставший известным за короткое время. Он буквально ловит идеи, носящиеся в воздухе. Естественно, что Браун, исследуя аспекты, связанные с эзотерикой, обратился к ноэтике, так как сейчас ноэтика становится трендом, определяющим интерес к сознанию человека.

Мозг, если научиться его правильно использовать, сможет подарить нам буквально «сверхчеловеческие» способности.

А вы знаете, что эти чудеса из романа – абсолютная реальность?

Вы можете уже сейчас заглянуть в необыкновенный мир, который завораживает своими возможностями и необычными путями их решения!

Такой мир существует, и в него ведет новый системный, интегральный подход – **НОЭТИКА.**

Современный мир наполнен огромным количеством информации, и, чтобы ее применять в нужное время и в нужном контексте, необходимо научиться ей пользоваться, то есть двигаться от информации к ЗНАНИЯМ.

НОЭТИКА – мета-знание, знание о знаниях, и о том, как эти знания применять.

Прочитав эту книгу, вы узнаете о принципах ноэтики, возможно, вы получите ответы на интересующие вас вопросы. В этой книге собрано множество примеров и историй реальных людей, с которыми я работала в разное время как консультант, руководствуясь ноэтическим подходом и применяя ноэтические психотехнологии. Изменены лишь имена и некоторые жизненные обстоятельства.

Люди, чьи истории описаны в этой книге, смогли изменить свою жизнь, сделать ее ярче, богаче, наполнить ее позитивными событиями, научились управлять своей жизнью.

Вы, читатели этой книги, тоже с помощью ноэтики сможете сделать шаг в завтрашний день и быть там первыми, получив знания, меняющие жизнь.

Глава нулевая

О наших способностях, возможностях, потребностях... и могуществе

*Для человека осознанного существовать – значит изменяться;
изменяться – значит созреть; а созревание – это бесконечное
созидание самого себя.*

А. Бергсон, французский философ

Насколько успешно мы, люди современного мира, адаптируемся к стремительно изменяющимся условиям жизни? Как мы управляем своими ресурсами и общаемся с миром, окружающим нас?

Психологических проблем у современных людей становится не меньше, а больше. Согласно данным всемирного исследования, проведенного в 2006 году британскими аналитиками New Economic Foundation, люди в промышленно развитых странах ощущают себя все более и более несчастными.

По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 году психические расстройства войдут в пятерку болезней, которые будут лидировать и обгонять в этом плане сердечно-сосудистые заболевания. За 15 лет число больных шизофренией в мире увеличилось на 30 % и сегодня составляет 45 млн человек. Каждый год на планете количество шизофреников увеличивается на 4,5 млн. Психическое здоровье населения России, по данным РАМН, за последние 10 лет также серьезно ухудшилось.

Причина роста заболеваемости заключается в том, что человеческий мозг не успевает за быстро изменяющимися технологиями и огромным количеством информации – он развивается медленнее.

Биологическая эволюция человека давно закончилась, и для того, чтобы справиться с существующими проблемами, нужна иная, проактивная эволюция сознания.

Сейчас нужно развивать не только и не столько сам интеллект, так как информация уже не спасает нас, необходимо превращать ее в знание, и особенно в знание о том, как, когда, в каких контекстах применять полученную информацию.

Перемены происходят всюду, в том числе и во взаимоотношениях: продуктами этих перемен стало почти поголовное вовлечение женщин в производство, низкая и продолжающаяся снижаться рождаемость, все меньшее число зарегистрированных браков, на фоне роста числа свободных союзов и других форм совместной жизни, включая однополые браки, ослабление прочности супружеских уз и увеличение числа разводов, эмансипация детей и пожилых, либерализация семейных нравов и растущее замещение семейной солидарности солидарностью социальной.

В свою очередь, эти перемены вызвали не только падение рождаемости, но и расширение свободы выбора для мужчин и женщин как в семье, так и в социуме, равенство партнеров, большие возможности контактов между поколениями, удовлетворение личных потребностей, эмансипацию и самореализацию женщины, рост образования и рост ценности автономии и индивидуального права выбора.

В таком сложном и динамичном мире для полноценных отношений, профессиональной реализации, ведения успешного бизнеса, здоровья, счастливой жизни каждому человеку нужны умения *быстро и правильно оценивать изменения внешних условий и, опираясь на свои*

ресурсы, оптимально менять поведение. Нужно умение противостоять стрессам, проблемам, находить решения быстро, еще до развития негативной ситуации, умение эти ситуации *предвидеть*, что возможно через развитие интуиции и, в конечном итоге, *обретения другого уровня мышления.*

Как увидеть свои, возможно еще не раскрытые, ресурсы и научиться их применять? Какими возможностями мы обладаем и как их развить?

На протяжении тысячелетий человечество исследовало себя, пытаясь ответить на вопросы: «Кто такой человек? Какими возможностями он обладает?» В результате мы имеем два, казалось бы, радикально разных подхода к природе человека: один – научный, второй – духовный.

Для обретения более высокого уровня мышления, позволяющего раскрыть и научиться использовать свои возможности, нужны новые подходы, обращающие внимание не только на научные знания, но и на собственный опыт человека, его внутренний мир.

НОЭТИКА объединила в себе, казалось бы, несоединимое: изучение внутреннего, субъективного опыта человека и научный подход, опирающийся на самые современные исследования мозга и научные открытия во многих других областях.

В этой книге мы с вами пошагово разберем ключевые подходы ноэтики, в результате каждый, прошедший по этим ступеням обретения иного уровня сознания, сможет «сконструировать» свою жизнь и научиться управлять ею.

Итак, что же нам предстоит одолеть? Давайте вкратце пройдем весь путь – от первой до последней главы, от понимания наших возможностей до прорыва к новому сознанию, которое позволит добиваться в жизни любой цели.

Герой и ноэтика

Первая глава позволит каждому определиться: кем он хочет быть.

Одни хотят, чтобы ими управляли, помыкали, манипулировали – они выбирают для себя роль персонажа в чужой пьесе. Другие стремятся управлять своей жизнью самостоятельно, но не у всех это получается: быть создателем своей судьбы, конструировать вокруг себя мир, в котором хочется жить и стать героем – именно таким, как мечтается, – оказывается многим не по силам. Им кажется, что обстоятельства оборачиваются против них. Но так ли это? Существуют ли у нас возможности обернуть события себе на пользу? Что ж, это возможно. Если на помощь нам придет ноэтический подход.

Вторая глава введет нас в мир ноэтики и ноэтической динамики – теории и практики управления событиями с помощью разума.

Да, да! Именно наш разум, наше сознание, если мы правильно им управляем, заставят обстоятельства складываться так, как нужно. Помните: «мысль материальна»? Это действительно так. И что бы она заработала, нам остается лишь одно: правильно сформулировать эту мысль.

Чем мы обладаем? Какими ресурсами и возможностями?

Очевидно, что все мы очень отличаемся друг от друга, каждый из нас – уникальное создание.

И наверняка вы замечали, насколько по-разному мы ведем себя в разных ситуациях. Такое впечатление, что «нас» в нас очень много. Вспомните, как мы отличаемся, когда мы общаемся с домашними, с семьей, с детьми, от тех нас, когда мы находимся на работе. Совершенно разные реакции, убеждения, потребности!

И ведь при всем этом мы кажемся себе цельными. Да и на самом деле это так. Но...

Последние научные открытия нейрофизиологов доказали, что мы, находясь в различных ситуациях, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАЗНЫЕ! И это доказано на уровне работы головного мозга: в разных ситуациях у нас активны различные участки мозга. В результате наш организм работает в отличающихся друг от друга режимах: в каждом из режимов у него определенная биохимия, «коктейль» гормонов в крови, определенная физиология, тонус, дыхание, сердцебиение, обмен веществ, даже осанка.

«Что же, единый человек оказывается вместилищем сразу множества разных личностей? Подобно доктору Джекилу и мистеру Хайду?» – возмущенно спрашивают некоторые. И да и нет. Человек, безусловно, един. Но у каждого из нас существуют разные ИДЕНТИФИКАЦИИ. Мы говорим про себя: «я дочь, я жена», или «я муж, я отец», или «я человек, я профессионал». Каждый раз мы подразумеваем, что говорим о наших идентификациях.

Идентификации — это то, что вы есть в данный момент, с кем вы идентифицированы внутри себя.

«Что полезного в знаниях об идентификациях?» – спросите вы.

Например, при разводе исчезает идентификация жены/мужа, а при потере работы – идентификация работника определенной компании. Но ведь мы знаем, что «нас» внутри каждого из нас – великое множество, так что при потере одной из наших идентификаций все остальные – целы и невредимы!

Это совсем другое отношение к проблеме, ведь вы потеряли не все, а лишь одну только часть, сохранив себя как систему, и можете, лишившись одной идентификации, одной части системы, перейти в другие, например, при отсутствии работы больше внимания уделять идентификации мужа, жены, матери, а при разводе посвятить себя работе или любимому хобби. Чем больше в нас разных идентификаций, тем интересней нам жить и тем легче переносится утеря одной из них.

Подробнее об идентификациях, о том, как они возникают и модифицируются, моделируют и изменяют нашу жизнь, вы сможете прочитать в главах 3–5 этой книги. Научитесь правильно идентифицировать себя – и многие вчерашние проблемы окажутся надуманными и совершенно неважными.

«Вирусы ума»

Обращали ли вы внимание, что на некоторые идеи, слова, музыку мы сильно реагируем, а остальные спокойно «пропускаем мимо ушей»? Как будто эти слова, идеи нечто «включают» в нас, зацепляют в нас какие-то крючочки. Каким образом происходит такое зацепление?

Вся информация приходит к нам в виде МИМОВ – информационных единиц, подобных микроорганизмам (вирусам), которые переходят от человека к человеку, заражая их.

Такое заражение вызывает эмоциональное реагирование, включает интерес к мимам. Мим можно определить как некую единицу, способную передаваться от одного мозга другому.

Можно заразиться каким-либо негативным мимом, например, в детстве маленькая девочка очень хотела научиться играть на фортепьяно, но ее бабушка сказала: «Это подождет, потом, позже». «Позже» так и не случилось, а девочка в жизни очень часто говорила себе о многих вещах «это подождет, позже...», так и не реализовав многие свои способности и не исполнив желания.

Точно так же можно заразиться и позитивным мимом: если ребенку в детстве говорят, что у него все получится и он достоин (хороших друзей, любви, работы, карьеры и т. п.), то, уверяю вас, у него все это будет в жизни!

Нам кажется, что это мы сами делаем выборы, но нет – такие выборы делают за нас наши мимы!

О МИМАХ, о том, как они распространяются, как борются за наш мозг и как возможно избавиться от своих негативных мимов, вы сможете прочитать в *главе 6*.

А далее, в *главе 7*, мы посмотрим, как связаны мимы и идентификации. Это будет огромный шаг, который приблизит нас к пониманию наших возможностей.

Внешние и внутренние силы

На наши идентификации влияет множество сил – внешних и внутренних.

Так, на работе на нас влияют наши руководители, задачи, которые мы должны решать в процессе работы, что (или кто) будет противодействовать выполнению этих задач (это внешние силы), на нас также влияют и наши внутренние силы – наше самочувствие в настоящий момент, возможности нашего мозга, наши МИМЫ – идеи и представления.

В результате возникает некая совокупность сил. Оценивая ее, мы можем понять, в состоянии ли мы выполнить поставленную нам задачу.

Вопросами оценки сил, помогающих достичь желаемого, и сил, противодействующих этому, занимается ФОРС-ДИНАМИКА (Динамика Сил), о ней вы сможете прочесть *в главе 8*.

Для достижения наших целей и преодоления противодействия внешних и внутренних сил мы используем наши ресурсы. Из чего они состоят?

Это наш ум, наше тело и наши эмоции (то, что называется КОРНЕВОЕ Я).

Все наши идентификации борются за ресурс Корневого Я!

Поэтому важнейшая для нас задача – отчетливо понимать и уметь выбирать, кому, какой из наших многочисленных идентификаций мы отдаем наши ресурсы, нашу энергию, и научиться делать это осознанно.

О наших ресурсах, о Корневом Я вы сможете прочитать *в главе 9*.

Каким образом психологические травмы влияют на наши идентификации, мешают нашей жизни и развитию и как перераспределять ресурсы, отдавая их «здоровым» идентификациям, – *в главе 10*.

В доме всегда есть хозяин. Кто хозяин в нашем внутреннем «доме»? Каков он? Как успешно наш «внутренний хозяин» организует наше существование, делает выборы, адаптируется к жизненным условиям?

О нашем «внутреннем хозяине» читайте *в главе 11*.

Каковы наши потребности? От чего они зависят?

Находясь в разных идентификациях, мы испытываем разные потребности, они напрямую связаны между собой.

Наши потребности зависят от того, на каком уровне развития находятся наши идентификации. Человек многогранен, у него множество идентификаций на разных уровнях, и наши потребности напоминают разноцветную гирлянду лампочек. Все они горят с разной интенсивностью, и в течение жизни одни лампочки зажигаются и ярко сияют, другие едва светят.

Но в нашей власти выбирать: зажечь ли следующую лампу в этой разноцветной гирлянде, всю жизнь поддерживать накал только одной или зажигать все остальные лампы и усиливать их свет.

От чего зависит разноцветье нашей «новогодней гирлянды»? Как сделать так, чтобы она работала вся, целиком, и на ней горело множество ламп?

На эти вопросы отвечает Спиральная Динамика, о ней вы можете прочитать в *главах 12–17*.

У нас есть устойчивые привычки, очень часто нам комфортно делать что-то по-старому, привычным нам образом, связанным с тем, что все мы существуем на определенном уровне сознания, мышления и не хотим ничего менять; но жизнь динамична и изменчива, и мы, оказываясь в сложной ситуации, получив «пинок» от жизни, можем испытать сильный стресс и не суметь с ним справиться.

Знания о различных уровнях существования человека и связанных с этими уровнями потребностях, существующие в модели Спиральной Динамики, дают нам возможность увидеть, на каком уровне существования мы находимся, и быть готовыми к переменам в нашей жизни; мы будем понимать, куда нам идти, иметь вектор движения и, как следствие, отсутствие сильного стресса.

Кроме того, знание ценностей, присущих каждому спиральному уровню, поможет вам «достучаться» до другого человека, так как вы сможете говорить с ним на одном языке, понимая его потребности, и не использовать «язык Талмуда» при разговоре с «правоверным мусульманином», а говорить с ним «языком Корана».

Все мы – безвестные и знаменитые – проходим через определенные закономерности формирования идентификаций, их борьбы, динамики сил, спиральных уровней мышления. История великого человека, рассказанная через призму Спиральной Динамики и формирования идентификаций, – в *главе 18*.

Как заставить наши возможности работать на нас?

У нас очень много способностей и возможностей, их разнообразные сочетания делают нас уникальными.

Отчего же тогда мы, обладая разнообразными возможностями, далеко не всегда достигаем наших целей?

Что нам мешает в их достижении, а что помогает? Как сделать процесс движения к цели осознанным, сбалансированным, более эффективным и быстрым?

Часто можно услышать, что нам мешают наши эмоции, они «сносят» нас в нашем движении к цели: «вот если бы я не испытывал страха/гнева... не была бы влюблена...» Это и верно и неверно одновременно.

Вы наверняка сталкивались в жизни с людьми, которые, сжав зубы, не обращая внимания на свои эмоции и эмоции окружающих, шли к своей цели, попутно делая несчастными тех, кто оказывался в этот момент рядом с ним.

Другие же, оставаясь чувствующими и сочувствующими людьми, также смогли достичь поставленных целей, при этом не делая несчастными своих близких.

Что теряют первые и имеют вторые? Мы скажем, что у вторых развита эмоциональная разумность, и именно она помогает им достигать намеченного, как это, может быть, ни парадоксально звучит.

Об эмоциональной разумности, о роли эмоций в нашей жизни, о том, какое влияние они оказывают на наши выборы, возможна ли жизнь без эмоций и как, оставаясь живым, чувствующим человеком, достигать своих целей, сделав наши эмоции нашими же помощниками, – обо всем этом *в главах 19–20.*

Как запустить программу успешного достижения целей?

Большинство из нас, сталкиваясь со сложными жизненными ситуациями, обращает свои просьбы к чему-то большему, чем мы. Кто-то называет это Богом, кто-то Высшими силами, кто-то Вселенной.

Многие носят с собой различные обереги, обращают свои молитвы к чудотворным иконам. Факты налицо – это работает!

А вы задумывались, КАК это работает?

Наверняка многие из вас слышали о **резонансе** – когда при совпадении частот колебаний рушатся мосты, от мощных звуков вибрируют, попадая в резонанс, и лопаются стаканы. Это известное физическое явление.

Так происходит в предметном, «вещном» мире.

Но так происходит и с нашими желаниями!

Последние годы наука все пристальнее обращает свой взгляд в эту мистическую, нематериальную сторону. Причем ученые самых разных направлений – от физиков до нейрофизиологов – говорят о том, что мы все связаны, и не только на квантовом уровне, а и на уровне наших нейронных цепочек в головном мозге.

Имея некий опыт переживаний, мы резонируем с теми, у кого этот опыт похож на наш, и за счет этого резонанса «притягиваем» определенные ситуации, встречи, людей.

Если наши чувства негативны, а мысли темны, они и вступают в резонанс с подобным... Тогда итогом будут наши личные «обрушенные мосты» и «лопнувшие стаканы».

Но, накапливая опыт иного рода, опыт переживания красоты, любви, света, мы и будем резонировать с Красотой, Любовью. Именно так и происходит, когда люди обращают свои молитвы к иконам, к святым местам, – они резонируют с высокими, чистыми, тонкими энергиями.

Это не мистика, а удивительные открытия последних лет, уже активно применяемые нами в ноэтике! Об этом рассказывает завершающая *21 глава*.

Итак, в результате мы узнаем, из каких идентификаций состоим, как заражаемся и заражаем других мимами, какими ресурсами обладаем и как их используем, как управляем своими эмоциями и что поможет нам достигать наших целей, как «запускается» программа реализации желаемого.

Поэтому мы имеем все, чтобы научиться владеть ситуацией и использовать эти знания для своего эффективного развития и движения!

Глава первая

Персонажи. Персоны. Герои. Кто они?

ГЕРОЙ... При этом слове в нашем воображении появляются могучие мифические легендарные фигуры. Нам кажется, что они существуют где-то в другой реальности, отдельно от нас, обычных людей с нашей обычной, повседневной жизнью.

Так ли правильно наше представление о героях?

Все мы в нашей жизни исполняем некие социальные роли, несем в себе некие социальные характеры. В этих ролях мы следуем определенным правилам, привычкам, выполняем определенные функции, то есть являемся тем, что называют **Персонами**. Персона во многом ограничена предписаниями роли, командами, и ее картина мира не слишком широка.

Если Персона, исполняя свою роль, будет все больше автоматизироваться, становится все более функциональной, то она станет **Персонажем**.

Для Персонажа характерно то, что события в его жизни происходят вне его воли, он просто подчиняется им; ситуация определяет функции Персонажа, и он как будто спит в жизни, живет автоматически, неосознанно, опорой для него служит лишь внешний мир.

Что же, все так безнадежно, и мы все будем вот так засыпать и становиться Персонажами?

Нет! У Персоны есть выбор: она может развиваться, двигаясь по жизни, и апогеем ее развития является **ГЕРОЙ**.

Герой в нас появляется на развилке, когда нужно совершить выбор.

Герой – это спаситель, он спасает существующий мир, как мы помним по мифам и историческим личностям, но он может спасать и свой собственный, внутренний мир. Герой имеет и проявляет Волю, он жертвует чем-либо для спасения и опирается не только на внешний мир, но и на себя.

Посмотрите на себя, на свою жизнь – разве у вас нет этих трех позиций (рис. 1)? Наверняка где-то вы Персона, где-то Персонаж, а где-то Герой.



Рис. 1. Каждый человек выбирает, что и кого он будет спасать

Ведь Герой – это тот, кто в обычной жизни выбирает, спасая свой внутренний мир, свою реальность. Уверена, что в вашей жизни было немало подобных моментов. Бывали и другие, когда мы «засыпали», и тогда ощущали себя игрушкой случая, а в иных ситуациях четко следовали правилам и своим привычкам.

В этой книге вы найдете истории о людях, жизни которых складывались по-разному: у одних, кто выбрал привычные, автоматические способы существования, это был путь к Персонажу, у других, кто делал выборы сознательно и проявлял волю, – путь Героя (рис. 2). Только Герой управляет своей жизнью, делает сознательные выборы и меняет себя и окружающую реальность.



Рис. 2. Каждый человек выбирает свой путь

Поэтому все мы – и Персоны, и Персонажи, и Герои, а наши частные истории жизни, по сути, ничем не отличаются от историй выдающихся людей.

У нас есть ВСЕ для полной счастливой жизни, вся полнота уже присутствует в нас, нужно лишь вернуть ее себе ПО ПРАВУ, освободить нашу высшую природу, нашу гениальность, присутствующую в каждом из нас.

Глава вторая Что такое «ноэтика»? В чем ее новизна?

Жизнь – информация – решения

Современная жизнь сложна, нас захлестывает информация, мы пытаемся успеть сделать массу вещей, ошибаемся, не успеваем, злимся, срываемся... Кажется, что в этом хаосе невозможно разобраться, и человек зачастую не успевает адекватно реагировать на эти изменения и успевать приспособиться к ним. Одни, махнув рукой, плывут по течению, другие, стиснув зубы, задавив чувства (не до них!), борются за свое место под солнцем, третьи занимаются духовными практиками, отходят от активной жизни в социуме. Как все совместить, все успеть – вести полноценную жизнь, делать карьеру, достигать успеха, при этом оставаться живым, чувствующим, иметь связь с Высшим Я? Да полно, возможно ли это?

В наше время присутствует большая дисгармония между ресурсами, возможностями, которыми обладает человек, и его сознанием: возможности, имеющиеся в распоряжении человечества и отдельного человека, огромны, а уровень развития сознания не успевает за скоростью развития возможностей.

Поэтому кризисы, которые возникают сейчас, носят системный характер. Мы живем в мире, по существу являющемся глобальной деревней, и это создает эффект, что мы одновременно живем в разных мирах – здесь и благополучный Запад, и Африка, и Россия, и Восток, то есть мировая система очень усложнилась.

Перемены происходят в масштабах всей Земли, всего человечества: население Земли близится к 7 млрд, причем в наименее развитых регионах планеты темпы роста населения в последние 10 лет были выше среднего – 1,6 %. Напротив, в промышленно развитых странах население увеличивалось лишь на 0,3 % в год. В результате, как констатировали эксперты ООН, около 95 % ежегодного прироста населения с 1994-го по 2004 год приходилось на менее развитые регионы планеты.

В Европе за последнее десятилетие население ежегодно сокращается. В Европе, по прогнозам экспертов, к 2050 году численность населения уменьшится на 4 %. В Африке и Азии ожидается двукратный прирост населения, сейчас в Африке население растет самыми высокими темпами.

Россию ждет неблагоприятный демографический прогноз. Согласно докладу ООН, население России сократится с 141 млн человек сегодня до 91,6 млн в 2050 году, то есть уменьшится в 1,6 раза. Для поддержания численности населения в России необходим миграционный прирост, и он происходит в основном за счет жителей Средней Азии и Кавказа, что естественным образом меняет менталитет населения за счет появления иных ценностей и устоев жизни.

Изменение климата на Земле также оказывает большое влияние на человечество. На основе данных Межправительственной комиссии по климатическим изменениям, специалисты делают вывод: в ближайшие 50 лет на планете исчезнут от 15 до 37 % существующих видов животных и растений. Это приведет к вымиранию жителей беднейших государств мира, благополучие которых напрямую зависит от состояния окружающей среды. Уже сейчас во многих местах планеты наблюдается нехватка воды и пищи.

При сохранении современных темпов прироста населения острая нехватка ресурсов, по мнению экспертов, приведет к военным конфликтам, которые только усугубят проблему голода из-за уничтожения плодородных земель и ускорят изменение климата из-за неконтролируемых выбросов парниковых газов и уничтожения лесов.

Чтобы управлять такой сложной и динамичной системой, нужен высокий уровень сознания, а мы зачастую не можем понять, что происходит с нами самими и как нам управлять своей собственной жизнью. Только находя решение собственных проблем и отвечая на мучающие нас вопросы, мы лучше поймем, как управлять глобальными процессами.

Мы увидим механизм решения, ответив на такие вопросы:

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.