

Семенюк Ирина



ТЕЛО ЗНАЕТ ВСЕ ОТВЕТЫ

ПОДСКАЗКИ ТЕЛА

Как раскрыть себя
и найти своё предназначение

Ирина Семенюк
Тело знает все ответы.
Как раскрыть себя и найти
свое предназначение

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69257416
SelfPub; 2023*

Аннотация

Вы много умеете, знаете, развиваетесь, изучаете себя, но внутри вас все равно есть скребущее чувство, что что-то не так. Если это про вас, то на страницах этой книги вы найдете ответы на следующие вопросы: Чего я хочу? На что мне следует обратить внимание? Где моя сильная сторона? Что мне поможет? Как быстро прийти до цели? С помощью книги вы определите личную стратегию роста и увидите свою уникальность. От главы к главе будете погружаться в разговор со своим телом, научитесь видеть подсказки внутри себя и найдете легкий, быстрый путь к той жизни, о которой мечтаете. Задача автора донести до читателя идею о том, что тело «говорит». Например, оно может сказать, как и с кем получится разбогатеть, с кем не следует сотрудничать, чем лучше не заниматься и где скрывается ваше богатство. Вы научитесь тестировать любую ситуацию: несет ли она вам энергию денег или она пустая. Вы научитесь выбирать нужного человека,

с которым следует иметь дело и обходить тех, с кем лучше не связываться!

Содержание

Введение	5
Почему мечты не сбываются?	11
Глава 1. Быстрый путь к изменениям	15
Глава 2. То, о чем не говорят	26
Мой путь	29
Если вы вибрируете в изобильной вибрации – вы не можете быть бедным	40
Жизнь мечты – не просто слова, а выбор	43
Глава 3. Почему страхи – это преимущество	47
Деньги = безопасность?	51
Меня не принимают	52
Как извлечь из страха пользу?	55
Как справиться с иллюзорным страхом?	57
Практики, которые помогут взять ваши страхи под контроль	59
Глава 4. Научиться слушать тело	61
Как наше тело с нами общается?	68
На какие знаки тела обращать внимание?	71
Конец ознакомительного фрагмента.	72

Ирина Семенюк

Тело знает все ответы.

Как раскрыть себя и найти свое предназначение

Введение

Все, чего вы хотите в своей жизни – уже у вас есть. Вы просто пока не увидели, как это получить, потому что сознание не расширено, а тело зажато.
И. Семенюк

Социальные исследования в разных странах, собиравшие статистику среди людей преклонного возраста, о том какое самое большое сожаление о жизни у них есть, выводят один общий объединяющий ответ. *Эти люди сожалели, что они не прожили жизнь так, как хотели.*

Причина несчастной жизни зачастую кроется не в том, что у человека чего-либо нет, а в том, что у него нет счастья.

Но почему человек идет не тем путем, который приводит к счастливой жизни его мечты? Все проще, чем нам кажется: *мы не знаем, как это ощущается.* Приведу пример, вы знаете, как ощущается поход в магазин «Zara». Навер-

няка, все знают. А как ощущается поход в магазин «Dior» или «Hermès»? Если вы пока только мечтаете о «Dior» или «Hermès», но никогда там не были, то эти ощущения для вас новые и непризнанные вашим мозгом, а значит пугающие. Мозгу свойственно бояться нового опыта.

Все то, что вы себе намечтали, ново для мозга. Мозг обусловлен социальной жизнью, и ему мешают концепции и контроль за этими концепциями, которые создают напряжение в теле. А напряжение в теле – это, то что СТОПорит развитие.

Поэтому если вы хотите изменить свою жизнь к лучшему и пойти в сторону счастливого проживания действительности, лучшим решением будет узнать свое тело, научиться его «читать». Тело связано с жизнью напрямую, поэтому важно соединить его с умом и научиться управлять своими реакциями.

Знаете ли вы, что наше тело – это магнит, способный притянуть все, что угодно? На карте тела человека «записано» все. Особенности личности, весь предыдущий жизненный опыт, психологические травмы и определенные тенденции дальнейшего развития. Управлять собой, своим умом и своим телом, значит управлять жизнью.

В новом мире новая валюта – это внутреннее состояние. Умение держать внутреннее состояние и умение поддерживать в себе энергию – это ключ к вашей идеальной картинке.

Секрет в том, что для этого нам уже все дано, например, один из таких мощных подарков Вселенной – наше собственное тело.

Если вы хорошо обслуживаете тело и его основные потребности, тогда оно поможет вам в любых вопросах, поможет достигнуть любых целей. Во всех делах: в сфере отношений, в сфере предназначения, здоровья и денег.

Как это работает? Деньги, любовь, отношения – это всегда сначала про отношения с собой и со своим телом. У тела есть базовые потребности: дыхание, вода, питание, сон, физическая нагрузка и очищение. Здесь принцип очень прост: отдаешь заботу – получаешь заботу. Меняешь свое состояние – меняется биохимия организма – меняется работа мозга. А это значит, что меняется вся жизнь.

Я ставила много экспериментов на своем теле, и сейчас продолжаю изучать его отклики. И что я точно поняла на своем опыте: когда мы соединяем ум с телом, это приводит все наши реакции к балансу и состоянию ясного ума. Ясный ум – это счастье. Ясный и здравый ум знает как жить, как работать, какие действия совершать, и как все это делать без страха.

Если вы пойдете не только в духовное развитие, но и развитие тела, вы станете осознаннее, чувствительнее, научитесь предвосхищать тренды и чувствовать мировые течения. Это значит, что вы станете сильнее и будете впереди.

Чувствительность тела можно развивать, это интересней-

ший путь. И бонусы от этого невероятные: найти себе того, кто будет поддерживать в самые тяжелые моменты, всегда будет рядом, всегда подскажет, как действовать. Возможно пока это странно звучит, но на протяжении всей книги вы начнете разбираться в теме тела, как вашего лучшего друга.

В книге вы найдете объяснение фраз, что тело помогает, поймете, как оно помогает, как его правильно слушать, чтобы получать ответы, что делать, чтобы начать понимать свое тело. Все ответы уже есть внутри вас, и вы научитесь их видеть, не посещая психологов, астрологов, нумерологов, и других всевозможных -ологов.

Состояние тела и все сферы жизни взаимосвязаны. На любую актуальную проблему тело отзывается напряжением, оно бывает хроническим или временным. По этим напряжениям можно «читать» душевную обстановку человека. Хроническое напряжение (блокировки) указывает на устойчивые поведенческие стереотипы человека. Временные – на внезапно возникшую и еще до конца не отработанную проблему (как оперативная память).

Бывает, человек вначале закрепощает, буквально забывает собственное тело, а оно уже своим напряжением создает устойчивые психологические паттерны, а бывает наоборот – психологическая травма или установка закрепляет напряжение в теле, а оно, в свою очередь, постоянно напоминает человеку об однажды пережитом негативном опыте и заставляет поступать стереотипно. Но и то, и другое негативно вли-

жет на жизнь человека, не давая ему прожить ту жизнь, которую ему хочется.

Все хотят исполнения своих материальных желаний, хотят счастливой жизни. Это заложено по замыслу творца, это дано каждому. Но как раз эти блокировки в теле не позволяют увидеть пути развития. С этим можно работать.

Возможно, вы уже читали специальную литературу, проходили тренинги личности, работали с проводниками, делали практики. Но внутри все равно есть скребущее чувство, что чего-то не достает. Вы не понимаете, что конкретно вам делать для устойчивых положительных изменений.

Все это маленькие точки, которые пока не понято, как соединить между собой. Если у вас так, тогда вы точно там, где вам сейчас нужно. Потому что вы так или иначе найдете ответы в этой книге.

Вы подключите свою собственную внутреннюю консультационную систему, которая всегда с вами и всегда знает самые правильные ответы.

Я знаю это по собственному опыту. Потому что я сама прошла через турбулентность, когда чувствуешь себя нереализованной. Когда испытываешь состояние недостаточности. Недостаточности денег, собственной значимости, внимания, легкости, спокойствия, удовлетворения от жизни. И хотя со временем у меня многое, о чем мечтает большинство людей, появлялось, тем не менее, внутри я была несчастна. И этот вопрос заставлял меня искать ответы.

Я прошла этот путь, жизнь дала мне возможность понять и получить это знание. И теперь я хочу делиться, для того чтобы вы тоже смогли найти ответы на самые **сильные** в жизни вопросы.

Тело может быть навигационным помощником, если вы захотите его сделать таковым. Оно с вами каждый день, оно передает вам сигналы. В нем скрыто много радости и любви. Ведь любовь к себе начинается именно с тела. Это то, что пришло с нами в этот мир и то, с чем мы уйдем. Занятие сексом, танцы, смех, вкусная еда, спорт – все самое прекрасное, что доставляет нам удовольствие – это через тело. Тело знает, как получать удовольствие. Через тело проще всего проникнуть в глубину себя.

Не все смогут увидеть, но эта возможность точно дана всем! И те, кто ею пользуются, положат все к своим ногам.

Почему мечты не сбываются?

Все хотят комфорта, хотят зарабатывать, и ставят себе соответствующие цели. И человек логически понимает, что цель ему полезна, он что-то делает для этой цели и у него нет сопротивления к этим действиям.

Многие приходят к тому, что их цель должна нести общее благо и должна быть полезна людям. И человек фокусируется на ней, начинает что-то делать, но в какой-то момент начинает тормозить.

Было у вас так?

В эти моменты будто не хватает чего-то, словно сигнал соединения прекратился. Мотивация закончилась, и все загнули дела в долгий ящик.

И человек начинает задаваться вопросами «мое» или «не мое»? Все время возникают сомнения, которые не развеиваются. И самое интересное, что сложно понять действительно что «мое» или «не мое», пока не дойдешь до конца.

Часто бывает, что это ваша цель, просто вы к ней не идете. Когда не получается, вы себе начинаете объяснять, что вероятно это «не моя цель», и на этом этапе отказываетесь от действий.

И очень часто бывает так, что цель ваша, но почему-то не получается ее достигнуть. Так вот с этим «почему» можно работать.

Чтобы доходить до конца и изначально понимать «мое» или нет, нужно подключать телесные практики. Тело всегда знает правильный выбор, оно скажет нужно вам что-то или нет. Интуиция живет в теле. Но решения вы принимаете из головы, следуя за эго и социальными нормами.

Социальные нормы – это не ваше. Слушая их, вы обманываете свое истинное Я. И только тело никогда не врет. Оно соединено с вашей структурой, и оно знает, что действительно «мое».

Телесные практики помогают соединиться со своими чувствами и эмоциями. И это должны быть практики простые, элементарные, чтобы человек мог побыть с собой, со своей внутренней частью. Я за то, чтобы телесные практики были доступны, поэтому в этой книге их очень много на разные случаи.

Почему я считаю, что возвращать свое сознание ЧЕРЕЗ ТЕЛО важно?

Мир, как слоеный пирожок, многослоен. И часто очень люди живут в одном только слое, не понимая, как устроен мир, какие у него правила и, главное, как по ним играть, выигрывать и получать свои призы?

И человек по своей структуре тоже многослоен: у него есть сознание, подсознание, душа, психика и внешний слой – тело.

Тело – это невероятная материализация в этом мире. Через этот инструмент к нам приходит все материальное в ми-

ре: мы видим, слышим, дышим, ощущаем, тактильно познаем, просто ЖИВЕМ. Это космос – после душа утопать в мягком полотенце, наносить крем на тело, пить вкусный чай, встречать рассвет, вставать ногами на траву.

Жизнь – это чудо. И чудом она становится, когда мы способны это замечать. Я искренне считаю, что материальное проживание – есть высшее благо, которое нам дано. Но многими оно даже не осознается, потому как чувствительность заблокирована.

Для того, чтобы каждому из нас понять, в чем его блоки, я предлагаю рассмотреть базу мироустройства, разобрать ограничения, которые блокируют и, самое главное, подключить самого главного помощника в этом мире – тело.

Я постаралась на каждую тему данной книги дать видение с нескольких сторон. В этом суть многомерности мира, суть структуры мира и успешного существования.

Сначала может быть ничего не понятно, может вскрываться страх перемен или мысли, что уже столько всего прочитано и пройдено, но тем не менее изменений нет.

Я знаю лично несколько успешных ныне людей, у которых когда-то не было ничего. Но они уверенно говорили: «У меня все получится». Они точно знали, что у них вырастет что угодно. Они верили в то, что, если занимаются чем-то, успех неизбежен. Мне это казалось самонадеянностью. Спустя время я вижу, что это просто правда. **Правда в том, чтобы верить в себя безукоризненно. Создать вокруг**

окружение, которое будет верить в то, что вы сможете стать большим.

Я всегда верю в своих людей, в своих читателей. Верю, что каждый может стать большим, верю, что это правда.

Потому что когда-то ни у кого из нас не было никаких обоснований ни для чего, что сейчас есть в жизни. Никаких абсолютно. Только «самонадеянность».

В каждом есть центр притяжения всей вселенной. Чтобы все закрутилось в вашу пользу. Чтобы планеты выстроились в ряд, как вам нужно. Я верю, что на это способен каждый. Будущее случится только если в него поверить.

Глава 1. Быстрый путь к изменениям

Исходя из опыта работы с клиентами, а также из своего личного опыта, я вывела некий алгоритм счастья. Я думаю, что я могу говорить на тему: что значит быть счастливым человеком. Потому что я сама счастлива. Как говорила героиня полнометражки «Секс в большом городе» Шарлот: «Я каждый день чувствую себя счастливой. Не на протяжении всего дня, но ежедневно».

Алгоритм счастья простой, хоть нам иногда и хочется все усложнить. Я долго думала куда правильнее поставить эту информацию: в конце книги, когда вы уже прочитаете про мироустройство, про то, как вписываться в этот мир, как становиться успешными, как применять те инструменты, которые у вас уже есть или вначале, как настрой на легкость во всем, которую я очень люблю.

Легко – мое любимое состояние, когда ощущение счастье приходит от всего вокруг, когда есть ощущение себя, когда тело расслаблено, именно в этом состоянии все начинает происходить.

Ну, вы видите мое решение.

Итак, алгоритм счастья:

- Заниматься телом

- Отстать от других
- Признаться себе, что дело в твоём восприятии
- Понять, почему у вас именно такое восприятие?
- Работать над собой до тех пор, пока не получится
- Верить в себя. Безусловно верить. Как будто уже получилось!
- Наслаждаться собой новым!

Взять самое частовстречаемое: многие хотят понять свою большую цель, чем заниматься, в чем предназначение, что делать, куда идти, в какую нишу и как на этом успешно зарабатывать. Но ведь даже вопрос, связанный с нишей – это лишь элемент одного глобального запроса: **ЗНАНИЕ И ПОНИМАНИЕ СЕБЯ.**

Что о себе важно узнать? Свои исходные данные, которые заложены абсолютно каждому человеку при рождении, они неизменны. Эти данные на первых этапах дают понимание, кто вы и каково ваше предназначение. Это знание о себе, которое высчитывается при помощи даты, времени и места рождения.

Но это не все, только этого недостаточно. Иначе, если бы было достаточно, вопросов поиска себя не возникало бы. Изучение личности для понимания себя происходит в нескольких плоскостях: изучение себя полностью (ментал, тело, душа), изучение мироустройства и других людей в мироустройстве.

Очень важно уделить внимание вопросу энергии. Энергия

– вселенское топливо. Если вы не умеете добывать энергию, вы не сможете жить.

Энергия – это ваша жизненная сила или ваша способность производить какие-то действия. Энергия приходит и расходуется через внимание. Когда вы правильно управляете своим вниманием, вы и расходуете ее целесообразно, и тогда все складывается наилучшим образом. Образно представьте, что вы поливаете из шланга цветы. Вода – это энергия, а кран, которым вы управляете и направляете – это внимание. Куда льется энергия, то и расцветает. Если вы хотите быть успешным в любом деле, то вот ***формула, которая работает во всех сферах: выделите время, потратьте энергию и делайте это с любовью.***

То, как человек себя ведет, какие качества он проявляет, зависит от уровня его энергии. В каждом есть позитивные и негативные черты, но в зависимости от его энергетической наполненности, он будет вести себя по-разному.

Представьте, что человек нездоров. Тело болеет, а в это время сваливается куча проблем в отношениях, на работе, в финансах. Будут у него силы решать эти вопросы, если он болен? Больное тело – это минимум энергии, так как она вся расходуется на восстановление организма. А когда он полон сил и энергии, у него не проблемы, а задачи, которые он поэтапно спокойно решает.

Есть очень четкие признаки, которые говорят о том, что уровень энергии падает. Важно уметь отслеживать их.

1. Сначала приходят мысли, что не хочется никуда идти, не хочется с общаться, развлекаться и вообще что-то делать.

2. Затем уходит инициатива, появляется слабость, начинает болеть все тело. Появляется слабость тела в разных местах, по всему телу. Если рассматривать с точки зрения медицины, то многие врачи расценят это как неврологию. Но эти симптомы могут свидетельствовать о потере энергии. Просто организм стал пустым, и у него больше нет той основы, на которой он держится.

Еще в 5 веке до нашей эры в даосизме существовала такая теория: «Хочешь быть вечным, умей опустошаться». Опустошение – это не медитация, а то, когда есть умение отключать сознание, не теряя энергии, умение осознанно отключать разум в любой момент времени. Это возможность выходить в нулевую точку сознания. Умение разгрузить свои голову и мозг приводит к наполненности энергией.

Энергия – это такая сила, которая необходима человеку ежедневно для жизни, для достижения целей. Поэтому важно уметь корректно расходовать имеющуюся, и уметь генерировать новую.

Что для этого нужно? Для начала, прекратить, как сквозь дуршлаг, терять энергию. Дуршлаг – это масса ненужной информации вокруг, новости, негативная информация, общение с негативными людьми, неосознанное думание, незнание себя и непонимание своего тела. Бесплезно наработывать энергию, если она утекает через дуршлаг. Важно научиться

эффективно использовать ту энергию, которая есть.

Еще одна большая причина потери энергии – много незавершенных дел. Когда мозг в фоновом режиме держит информацию, затрачивая на это массу энергии. Замечали ли вы когда-то, как завершение какого-то тянувшегося дела высвобождает массу положительных эмоций, мозг сразу успокаивается, и у вас возникает чувство удовлетворенности собой? Это хорошая база для восполнения ресурса. Проверьте себя на наличие тянущихся незавершенок, доведите их до логичного конца, и вы убедитесь в том, сколько это из вас вытягивало сил. Вы получите удовлетворение и высвобождение энергии, независимо от масштаба этих дел.

Очень сильно уходит энергетический ресурс из-за постоянных страхов и беспокойства. Это очень истощает нервную систему. Нервная система и мозг – это самые большие потребители энергетического ресурса.

Исходя из своего личного опыта и наблюдений за клиентами, я понимаю, что тема страхов и тревожности очень важна, поэтому в книге выделена целая глава, в которой я говорю о природе страхов, об их положительных сторонах, об их преодолении, и, самое главное, даю практические советы перенаправления страхов в ваш ресурс.

Восполнение энергетического ресурса – это самый быстрый путь к той жизни, о которой вы мечтаете. Все ваши желания, мечты и цели, на самом деле, гораздо ближе, чем кажется. Я даю в книге множество инструментов, которые при-

ведут вас к ясности, к пониманию как получить то, что вам хочется.

И тут я хочу заострить внимание на том, что в современном мире есть огромная проблема, которую большинство людей даже не осознает. Многие думают, что они хотят дом, дорогую машину, путешествий и тому подобное, но часто это желания совсем не истинные, а навязанные. Это зачастую кажется сложным и непонятным, но есть простая практика, которая поможет определить ваша ли цель.

ЗАДАНИЕ: выпишите все свои ежедневные действия, все действия одного дня внесите в столбик. На против каждого дела напишите причину того, почему вы его делали: потому что хотели или потому что должны? Когда вы пропишете, вам станет наглядно видно, какой процент времени вы живете из своего «хочу» или из чужого «хочу».

То, что вы увидите в своей табличке, даст хорошее понимание вашему мозгу.

Что с этим делать дальше? Проанализировать, понять и решить для себя нравится ли вам это, либо вы хотите начать что-то в своей жизни менять.

Чтобы лучше понимать себя и свои истинные желания, попробуйте научиться слушать свое тело. Именно тело, а не ум, говорит истинную правду.

Тело – это более глубокий уровень понимания себя, понимания ваших истинных запросов и вашей уникальной

силы, которая приведет вас к целям гораздо быстрее.

Мне интересен феномен счастливых успешных обеспеченных людей, я наблюдаю за многими такими людьми. Что есть объединяющее между ними? Они умеют слушать свое тело.

Навык слушать свое тело – это про взрослую осознанность. Про умение работать со своими мыслями и убеждениями, независимо от обстоятельств.

Как же тело может помогать в работе с мыслями? Просто. Это как лакмусовая бумажка. *По телу можно наблюдать, как живет человек.*

Само по себе тело нейтрально, оно играет по сценарию, которое прописывает мозг. Телом управляет ум.

Предлагаю посмотреть на примере, допустим, человек курит. Это не тело придумало курить, а мозг. Это привычка, созданная нейронной сетью и записанная в биохимии организма. А решение начать курить – это мысль, подсмотренная у других людей, и переведенная в действие. Многие думают, что курить – это потребность тела, вроде как тело «просит», но это не так. Многочисленные исследования говорят о том, что большинство людей бросает курить тогда, когда «поработали» со своей головой. И точно так с алкоголем, другими пагубными привычками и даже с перееданиями и лишним весом.

Я раз в 3 месяца провожу интенсив, который называется «Похудение через голову». И оно показывает невероятные

результаты участниц, даже тех, кто не мог похудеть годами. Потому что можно бесконечно мучить тело и сидеть на диетах, но, если нет правильных мыслей в голове, ничего не поможет, либо поможет только временно. Этот опыт показывает, что невозможно поменять внешнее без внутреннего.

Мне не раз задавали вопрос о том, что если тело знает, что ему полезно, то почему оно «просит» исполнять вредные желания. Например, пить, курить, переедать, не «дает» вести здоровый образ жизни. В какой-то период тело стало врагом в придуманной борьбе с низкими потребностями, вроде как потребностями организма. Но если опираться на чувствительность тела, то приходит понимание, какие мысли и действия благодны для здоровья, а какие нет.

Давайте рассмотрим пример, когда человек переедает. Причин и мыслей, стоящим за этим может быть множество. Одной из частых реакций становится избегание. Допустим, человеку некомфортно на работе или дома, либо он не может отстроить своих личных границ и защитить себя, либо с кем-то поругался и как следствие – он хочет улучшить свое эмоциональное состояние, и самым легкодоступным и быстрым способом для него становится поесть. Он вообще может не испытывать чувства голода в этот момент, он может быть абсолютно сыт, но ему надо перекрыть свою тяжелую мысль, и как следствие, он переедает. Не тело ему сказала переесть, а мозг. Когда человек поел, нейрогормональная система его отблагодарила приливом энергии и хорошего настроения. В

результате нескольких таких повторений нейроны записывают схему «тяжелая эмоция – поел – стало легче», и теперь мозг будет выдавать такое решение проблемы постоянно.

Тело не подвергает мысли сомнению или порицанию, оно исполняет команды. Тело только может показать последствия неправильного питания в виде лишнего веса, давления, одышки или различных заболеваний.

Обычно именно когда тело уже дает реакцию, возникает желание глубокого понимания мотивации переедания. Вот тогда уже можно сказать, что человек начал слушать тело.

Не стоит приписывать телу уже назревшую проблему со здоровьем, лучше научиться считывать его сигналы. Тело, как океан бессознательного течения ваших мыслей. Чтобы начать развивать мудрые отношения со своей жизнью, нужно начать с доброжелательностью относиться к телу.

Если вы никогда не касались темы телесности и отношения с телом, вероятно вначале много вопросов. Много непонимания. Это нормально. Важнее всего научиться не только понимать, а гораздо важнее начать слышать свое тело.

Начать этот путь можно уже сейчас, независимо от того, занимались вы телесными практиками или нет. В обычной повседневной жизни начинать оттачивать навык слушания своего тела можно с простой техники центрирования, которую можно использовать всего несколько минут в день. А вот если выполнять ее регулярно, то можно быстро наладить связь со своим телом.

Техника центрирования.

Ее можно выполнять стоя или сидя. Сядьте или встаньте.

Почувствуйте опору (это может быть поверхность пола, кресло, стул, спинка стула).

Сделайте глубокий вдох и, опираясь ногами в пол, создайте ощущение удлинения; тяните себя затылком вверх, подбородок чуть вниз, и поднимайте внимание вверх по позвоночнику до самой макушки, по задней части спины.

После небольшой комфортной задержки дыхания сделайте выдох и спуститесь вниманием по передней части тела, расслабляя сверху вниз все по центральной оси – лоб, нос, рот, язык, плечи, грудную клетку, живот.

Мягко дышите животом: на вдохе живот надувается как воздушный шарик и становится упругим, на выдохе сдувается.

И теперь представьте что-то ресурсное, приятное для вас – это может быть место, или человек, или воспоминание, или фантазия – что вызывает улыбку, ощущение теплоты и расширения внутри.

Побудьте еще несколько секунд в этом состоянии и из этой точки идите в новый день!

Начните с нескольких минут в день, и это поможет вам привести себя в нейтральное состояние, в контакт со своими ресурсами, поможет регулировать стрессовый отклик. Хорошо начинать с техники центрирования новый день. Ее можно делать в душе или во время приготовления утреннего

кофе, и возвращаться к ней в течении дня при необходимости отрегулировать свое состояние. Регулярность повторения нужна для того, чтобы она стала привыком, который мы можем легко использовать при необходимости.

Еще одна простая практика: несколько раз в день спрашивать себя «Как ты?». Обращать внимание на свое дыхание, на ощущения в теле, на эмоции. И отвечать себе на вопрос «Как я могу сделать себе лучше?». Это и есть основа заботы о себе, возвращения в ресурсное состояние по принципу «где внимание – там и энергия».

Глава 2. То, о чем не говорят

Мир очень разнообразен, он как калейдоскоп, постоянно переливается и открывает новые картинки. Однажды я ощутила на себе «слоеный пирожок» и многослойность мира, и мне очень нравится то, что происходит сейчас.

Вещи, про которые я говорю в этой книге, очень нелинейны и «новичку» могут быть сильно не понятны. Но здесь важно просто побыть в доверии и наблюдать за тем, как осознания будут разворачиваться.

Основная проблема человека в том, что он думает, что он сам решает, как ему жить. Ему кажется, что он уже наблюдает. И воспринимает реальность как ту, что он создал. И он ни разу не дает себе усомниться в том, что все так, как он видит, слышит и чувствует.

За свою жизнь каждый человек накапливает свой опыт, словно сундук с сокровищами, в котором есть много драгоценных камней – это его глубокие убеждения и установки.

Глубокие убеждения не дают человеку реализовываться в полной мере, потому что он боится открыть свой сундук и разочароваться. Его же установки не дают ему проходить в интересные слои.

Вы можете выбирать как вам жить, и ваш выбор будет заключаться в том, чтобы принимать эту информа-

цию или нет.

Я предлагаю вам, мой дорогой читатель, прямо сейчас подумать о том, что хотелось бы изменить в своей жизни. И, читая книгу, находить ответы для себя как это сделать. У вас получится! Я в вас верю!

Если у вас есть какой-то запрос на преобразование в любой сфере, он сносит все старое и очень легко позволяет пропустить в жизнь те желания, реализации, возможности, на которые у вас обычно нет энергии, нет времени, когда у вас что-то закрыто. В этом настоящая магия.

Другой вопрос, чем вы готовы отплатить. Чего вы готовы лишиться. Потому что всему есть цена. Те события, тот человек, которым вы являетесь сегодня – это абсолют, созданный вами. Это человек, который базируется на фундаменте своих убеждений. Фундамент установок создал эту личность. Чтобы поменять эту личность, у вас начнет уходить земля из-под ног в прямом смысле слова. Это плата за изменения. Трансформации никогда не проходят безболезненно.

Я прохожу трансформацию постоянно, этой мой выбор. Я терпеть не могу состояние, когда ты засахариваешься в одном месте, даже если там супер комфортно. Хочется углубиться, хочется пройти в следующий, следующий слой. Я для себя открываю удивительные вещи, которые позволяют становиться более уверенной глубокой личностью. Мне ничего не падает мне с неба. Это абсолютно мой запрос во Вселенную. Я благодарна Богу за то, что имею возможность преоб-

ражаться в этой жизни, имею возможность реализовываться в этой жизни, имею возможность смотреть на вещи по-другому в этой жизни.

Души ставят перед собой задачу. Душа будет бесконечно проходить уроки, которые у нее есть, пока не получит нужный ей опыт. Вы можете помочь своей душе пройти этот опыт, и тогда откроются перспективы, кажущиеся вам сейчас нереальными. Ваш мозг не дает вам их увидеть и пропустить. Но через эту книгу мы попробуем.

Перед человеком открываются огромные возможности, когда он проходит свой путь души, когда он взаимодействует и соединяется со всей Вселенной. Если вам сейчас кажется эта информация странной и инфантильной, то просто будьте открыты к ней. Это тоже ваш выбор.

Предопределяя ваш вопрос: как узнать свой путь души? Могу сказать, что сейчас максимально много способов, так как люди просыпаются, людей, занимающихся развитием душ, становится все больше. Вы можете посмотреть свою натальную карту, заказать разбор своего дизайна, пройти всевозможные тестирования личности – в общем все то, что рассчитывается из вашей даты рождения. Она неизменна и неслучайна.

Мой путь

У меня началось все 6 лет назад. Все как у всех. В линейном пространстве я имела все, чего мне хотелось: семья, дочь, любимый муж, интересная красивая работа, о которой мечтают многие, множество интересных людей вокруг, съемки в журналах и на ТВ. Но я не чувствовала себя реализованной. Я не понимала, почему внутри постоянное чувство неудовлетворенности и тревоги.

Внешне я была успешна, мне многие говорили в то время такую фразу: ты живешь такую красивую жизнь, как классно ты живешь! В линейном измерении я проживала интересную жизнь, скорость которой была соизмерима со скоростью линейного мира.

Что это значит? Это значит, что тот образ жизни, который я вела, он был нормальным для нормального человека. Я просто была классически успешна. Плата за мой успех было время, которое я тратила. Чтобы быть успешной, реализованной.

Все сферы человека – это реализация, это семья, это физическая форма, это увлечения, это деньги, это здоровье, это путешествия, это социальная значимость. У человека очень много сфер, каждый выбирает для себя наиболее значимые. У кого-то сферы навязаны извне, и он совершенно не понимает этого.

Я предлагаю сейчас вам зафиксировать все чувства, которые поднимаются у вас после прочтения всего выше. Поставьте себя в роль наблюдателя и начните отслеживать свои состояния (особенно раздражение, злость, несогласие), это ваши точки роста, индикаторы влияния энергии на вашу структуру.

6 лет назад я много работала и имела почти все, что хотела. В рамках линейного мира все в порядке: семья, реализация, много работы, успех, рост, развитие. Мне казалось, что все в порядке, но внутри ощущалось другое.

Диссонанс заключается в том, что, когда жизненные сферы не развиваются гармонично, значит, вы живете не в потоке. Поток – это когда все легко. Ощущение, что тебя просто взяли и повели. В этом состоянии очень приятно находиться, это как легкое скольжение; как горку намазали маслом и пустили по этому пространству, по которому очень легко скользишь.

Мои сферы были «завалены», они не были в гармонии, не развивались с одинаковой скоростью. Если росла одна сфера, автоматически проваливалась другая. Я пришла к тому, что при моей красивой работе, все время у меня занимала работа. Я тогда работала директором красивейшего в нашем городе премиум-магазина эксклюзивных ювелирных украшений. Я постоянно вращалась в классном обществе, общалась с первыми лицами города, постоянные показы, красивые мероприятия, съемки, профессиональное обучение, лю-

бимые мной командировки. Все было ярко и красиво.

Но внутри я задыхалась. У меня не было времени на семью, личное развитие, у меня не было времени фактически ни на что другое, кроме работы. Я уезжала из дома рано с утра и приезжала поздно вечером. Состояние, в котором я находилась было нежизнеспособным, потому что я свое тело поглотила. Я не чувствовала себя, я вообще не обращала на тело внимания, оно было некрасивое, оно было замученное. Я выглядела уставшая. Я любила, когда тело отзывалось болезнью, когда я болела, потому что я могла дать себе хоть сколько-то отдохнуть.

Я помню переломный момент, когда я вернулась домой и просто разревелась от своего бессилия, которое сама и выбирала. Но тогда мне не хватало осознанности увидеть это. Это была весна и праздник 8 марта. Было красивое мероприятие, где было много цветов, вкусной еды, дорогое игристое и успешные красивые люди, я тоже там была. На этот красивый весенний праздник пришли мама с дочкой (девочка была ровесницей моей дочки). Они были так счастливы, потому что они были вместе. Я помню какие чувства у меня поднялись: отчаяние от того, что я совсем не вижу, как растет мой ребенок. Вместо этого я работала.

Тогда я точно, поняла какую плату я плачу за свою красивую работу. Поняла, но не поменяла. Но мир точен, он всегда покажет, где ваш «провал». И примерно через полгода я забеременела во второй раз. Беременность не была заплани-

рована, ребенок сам пришел. Моему счастью не было предела, я очень радовалась. В том числе и потому, что я уйду с работы и буду со своей семьей. Жесточайший дисбаланс в этом я не осознавала. Не дождавшись первого УЗИ, я записалась внепланово заранее. Мне очень хотелось увидеть моего маленького «спасателя». Я помню эти глаза врача, в которых очень явно было написано, что что-то не так.

Следующее мое и ее молчание, и тут врач говорит:

– Нет сердцебиения.

У меня тогда мир рухнул. Я себя не помню в тот момент. Мой ребенок дожил только до 10 недель внутри меня. Видимо, слишком много на него было возложено задач. Так я тогда это расценила.

Следующие осознания начали приходить уже в больнице, когда я лежала после операции. Мои осознания выглядят как самомазохизм, потому что я лежала в палате с крашеными в некрасивый желто-коричневый цвет стенами, там пахло неприятно и много девочек вокруг плакали. Но первое, что я почувствовала – мне здесь уютно и тепло.

Я соприкоснулась со своим телом и почувствовала, что оно расслаблено. Моему нутру здесь уютно. Я четко ощутила, что я не хочу выходить из этой больницы. Меня не беспокоят звонки, мне не надо через силу наряжаться и краситься, и ходить на мероприятия, с меня никто ничего не требует, и своих мужа и дочь я вижу здесь чаще, чем, когда я дома. Я обнаружила, что то чувство, которое я испытываю – это

удовольствие.

Это было страшно. Когда я начала в этом признаваться, я начала фиксировать в своей голове, что я оказывается получаю удовольствие и благодарна, что мне не надо будет сейчас какое-то время работать.

Когда ты лежишь в больнице, тебе нужно чем-то занимать свой эфир. Я очень люблю готовить. Я пересмотрела тогда бесконечное количество рецептов, сохраняя их, чтобы после выхода готовить все это своей семье.

Смотрела, пока глаза не начали болеть. *Тело сказало: убери все внешнее, освободи свое время и побудь внутри себя.* И здесь пришли еще осознания: а кто я без внешнего? И без всех своих прежних ролей? У меня возникали космические чувства, я будто летала как в космосе ни к чему не привязанная: я реально не понимала кто я и что я вообще хочу. После этого всего я ушла с работы.

Это для меня были первые инсайты, что я делаю что-то не так. Это были призрачные мысли. Это чисто линейный человеческий метод восприятия. Посмотрите, я не работаю, я с семьей и у меня все хорошо. Как-то так выглядело. Я поняла, что я не умею быть одна и не умею чувствовать внутри себя. Я потому себя так загружала работой, потому что я не выносила одиночества, я не выносила контакта с собой. И я боялась, что в жизни сделаю что-то не так, что моя семья разрушится, если я не буду жить по общечеловеческой программе.

Человек, когда не знает себя, свое тело, ему страшно наедине с собой, у него контакт с собой отсутствует, но присутствует контакт с миром. Контакт с миром – это сливание с энергии, абсолютная глухота по отношению к себе, это абсолютное не развитие, это регресс. Человеку, чтобы он нормально существовал не нужен никто.

Когда человек находится в состоянии полного соединения со своими личностными частями, ему не нужен никто. У каждого человека внутри огромная Нарния, где интересно, где все ответы, где потрясающий мир, где очень много опоры, где мощное ядро, которое позволяет человеку быть сильным, безупречным, масштабным. Это все внутри нас. Если человек не может, не выдерживает себя, значит, человек не выдерживает мир. Этот человек ничего не добьется, он не сможет действовать мощно – квантово.

Квантово – это высочайшая скорость проявления, когда человек становится максимально стальным. Он проявленный, он роскошный, он красивый, у него все складывается легко, у него на все есть энергия, у него на все есть желание, этот человек себя знает. Когда в человеке этого нет, то нужно понять, что просто никто ему это не подсветил, ни разу не показал.

Каждый в себе может все это открыть, но это путь. Он часто сложный, долгий с откатами назад, с проверками к реальной готовности к изменениям.

Очень часто люди хотят благополучия личного, финан-

сового, общечеловеческого, но развиваться, чтобы получить блага, которые им предназначены, они не хотят. Это грустно, потому что душа дает знаки, тело постоянно дает знаки, они работают вместе, показывая человеку каким путем пойти, чтобы обрести все, чего хочется. Нужно только идти, действовать. Расти и развиваться духовно, телесно, ментально. Возможностей, как и способов, масса, мы их рассмотрим. В том числе эта книга нужна для того, чтобы понять, что именно делать.

Благодаря этой ситуации, когда я лежала в больнице, я стала тем человеком, который постоянно ищет пути. Как происходит движение в сознании? Ты начинаешь двигаться, потому что тебя помещают в ситуации, в которых ты никогда не был. Первое что человек делает, выживает. Я выживала там. И даже хорошо выживала, потому что нашла много преимуществ. Когда вы неплохо выживаете, когда вы находитесь в какой-то патовой ситуации, вы выходите из полюса выживания в полюс развития. Вся ситуация начинает вас развивать. *Это первое признание многомерного мира, это первое соприкосновение с многомерным миром, когда вы видите ситуацию в положительном ключе.*

Мир устроен потрясающе, потому что человек в любой точке, где бы он ни находился, может начать все сначала. Он может, как радио настраивать себя, и добавлять себе сознания. Сознание добавляется таким образом: вы делаете что-то нетипичное для вас, и происходит расширение сознания.

А потом включается внутренний наблюдатель, и вы просто смотрите и обалдеваете от того, как разворачиваются события.

Нас программируют с самого рождения. Если вы не знаете, что мы биороботы, то теперь знайте. Можете со мной спорить, но все, что мы наблюдаем – это абсолютная интерпретация действий ваших родителей (или иных авторитетных людей) с окружением. Это перепись. То восприятие мира, которое у вас есть, это перепись, которую вы приняли за истину. Если ваша жизнь сегодня не классная или не такая проявленная, как бы вам хотелось, то эту перепись можно поменять.

Когда вы начинаете осознавать, что вы – это не вы и не ваши мысли, в этот момент вы можете выбирать по-другому.

Но этому тоже нужно обучиться, и это процесс достаточно трудоемкий, но интересный. Он очень благодарный. Когда он у вас зафиксируется, ваша мыслительная конструкция будет следующая:

1. Ура! Получилось!
2. Опять получилось!
3. А тут не получилось. Вы будете нервничать и переживать. Но тут главное признавать, что НЕ получилось. Видеть, что действительно на этот раз «нет». Важно не обманывать себя и не придумывать оправдания. Но тут же уметь самого себя поддерживать и говорить: «Так будет не всегда. Я еще попробую».

Самая прекрасная заезженная пластинка в мире – это желание попробовать еще раз, не опустить руки, не вернуться на ту парадигму, в которой вы много лет жили, в которой вы постоянно пребывали.

Следующий этап, который произошел со мной. Набор скорости постепенный. Если сразу из той точки переместить меня в сегодня, меня бы не стало. Это физически не вынести, мое тело бы не выдержало, моя психика бы не выдержала. Мы состоим из многих процессоров, один из которых это психика, она самая слабая. В неосознанном состоянии она является набором универсальных реакций, универсальных привычек, все универсально, и все сложено в ваш сундук. Как вам его собрали с рождения, так вы и реагируете всю последующую жизнь. Ваш сундук достаточно одинаковый в сравнении со всеми. Если в толпу бросить какой-то случай, то 90% людей отреагирует одинаково. Это в психику заложены автоматические реакции. Все реагируют подобным образом, поэтому жизнь у всех людей примерно в массе одинаковая, уровень одинаковый, смыслы одинаковые, смысл жизни одинаковый.

Как правило, человек даже не осознает, что проживает не то глобальное воплощение, которое имеет право прожить.

Скорость у всех может увеличиваться. Если вы сравниваете себя с другими более успешными людьми – это неверный способ интерпретации действительности. Сравните

себя сегодняшнего через месяц-два, через год. Посмотрите, что произойдет. Возникнет огромная скорость. Люди сдвигают с мертвой точки свой бизнес, внешность, мироощущение. Мировосприятие, миропроявление. Все выглядит очень красиво.

ЗАДАНИЕ: Прямо сейчас, с сегодняшнего момента начните замечать и фиксировать ваше сравнение себя с собой вчерашним. Многим моим клиентам в коучинге я даю такое задание.

Это позволит относиться к себе с любовью, самосостраданием и принятием.

Я рекомендую завести красивый блокнот, и ввести привычку заполнять его ежемесячно. Фиксировать свои достижения и осознания. Пробуйте! Делайте! Меняйте свою жизнь! Учитесь чувствовать себя!

Сравнивать себя только с собой, регулярно останавливать себя и фиксировать в сознании (и на бумаге) и относиться к себе с любовью и принятием – первое, что я начала делать, чтобы круг разомкнулся, и в моей жизни начались перемены. Прошло несколько лет, прежде чем все начало очень сильно меняться.

Время, когда скорость увеличивается, зависит от того, насколько вы осознанно к этому подходите. Первые осознания такие будто тебя достают из глубины, показывают жизнь, и ты такой: «Вау, это реально? Это правда так?». Это реально так. Когда я впервые с этим соприкоснулась, мое сердце от-

крылось.

«Открытое сердце» – не просто термин, это реальное физическая состояние. Этот процесс происходит у всех по-разному. Вы это ни с чем не спутаете, вы будете это чувствовать: абсолютная любовь ко всему.

С этого момента жизнь не будет прежней.

В результате вы обучаетесь восприятию жизненных событий с другой стороны, меняются ваши реакции на любые действия. Ваша микросхема перезаписывается. Особенно это становится видно в конфликтных ситуациях.

Все конфликты, которые у вас происходят, нужно исследовать, наблюдать, анализировать. И стараться увидеть свои реакции и эмоции в них. В этом много смысла, очень много истины и зон роста.

Пока человек не живет из сердца, он жестко реагирует на неприятные ситуации. Он уходит в самозащиту, ему постоянно кажется, что на него нападают, и он пытается агрессивно защититься. Это выживание. Желание агрессивной защиты инстинктивно, оно заложено у нас в рептильном мозге, и мы все неосознанно умеем выживать. Когда приходит понимание, что можно жить иначе – не из выживания, а сердцем. Тогда мы можем влиять на конфликты по-другому.

Если вы вибрируете в изобильной вибрации – вы не можете быть бедным

Вибрации, когда вы начинаете открывать сердце, очень резко повышаются. Из того человека, которым вы являетесь сегодня, вы трансформируетесь в вибрационно-другую личность.

Весь мир состоит из вибраций. Многие не понимают, что это такое. Если нас разобрать на молекулы, то мы состоим из мелких вибрирующих частиц. По факту, есть только вибрирующая часть, которая вибрирует в унисон со всем миром. На той линии вибрации, на которой вы сейчас находитесь, проявляется ваша жизнь.

Вибрации влияют на любую сферу жизни. Есть вибрация, где вы изобильны. Если вы вибрируете в изобильной вибрации, вы не можете быть бедным, у вас не может быть кредитов. В этой вибрации все легко. Вы будете делать те же самые действия, но у вас будут всегда деньги. Они будут сами по себе откуда-то происходить. Это кажется магией, скрытой от глаз.

В здоровой вибрации, если вы в нее попадаете, нет болезней. Вы не сможете ничем заболеть, только если это для вашего опыта будет необходимо.

В вибрации любви вы будете в прекрасных отношениях. Если вы совпадаете с вибрациями высокой частоты, у вас все по умолчанию начинает происходить в жизни.

Если вы вибрационно скатываетесь, это сразу проявится: у вас начнут происходить неприятные ситуации, которые будут показывать ваше тело.

Все зависит только от того уровня вибраций, на котором вы находитесь.

Открытое сердце повышает вибрации в многомиллионном масштабе. Когда открывается сердце, вы начинаете жить по-другому. Сначала это происходит неосознанно, вам просто как будто очки снимают. Вы начинаете видеть по-другому, вам не хочется реагировать привычным образом. Есть такое выражение: «Когда тебе ударили по щеке, подставь вторую». Смысл точно не про проявление слабости. А про то, чтобы не скатываться на низковибрационный уровень, который обуславливает всю вашу жизнь, потому что у нас есть программа так реагировать. Эта фраза означает одно: не воздавай обидчику тем же. Апостол Павел выразил эту мысль так: «Побеждай зло добром» .

Когда вибрационная скорость повышается, вы увеличиваетесь внутренне. У вас начинают происходить в жизнь события другого качества, они уже не понятны для обычного человека, они не объяснимы линейному логическому мышлению. Но они очень понятны для человека, кто живет на этих линиях. Это действительно будто линии, на них попадаешь,

тебя выносит на них, и ты просто начинаешь жить иначе.
Жизнь кардинально меняется в сторону желаемой.

Жизнь мечты – не просто слова, а выбор

Жизнь мечты – это просто выбор пути. Все, о чем вы мечтаете, уже вам дано по праву рождения. Все заложено заводскими настройками в каждого человека, но люди в большинстве своем выбирают идти «понятной» дорогой. Кого-то этот выбор приведет, а кого-то никогда в жизни не приведет к желаемой точке. В любом случае, здесь никогда не будет проигрыша, это всегда будет именно тот опыт, который нужен душе.

Человек первого «понятного» пути будет жить в абсолютно предсказуемой реальности: 10 лет учебы, 30 лет замужества, 10–15 лет, внуки и конец. Вот такая вот реальность нам запрограммирована по умолчанию всем.

Существует второй путь – путь проявления и индивидуальности. Нас никто не учит наблюдать собственный внутренний мир. Вам повезло, если в вашем сознании с детства формировалось два мира: проявленный и непроявленный. **Проявленный** – это тот, который мы наблюдаем, в нем все видно, все на поверхности. **Невидимый** мир «видят» не все. Это то, что скрывается от наших глаз. Это те скрытые смыслы, которые рисует художник «между строк» на картине. Не всем дано такое «увидеть» и принять, но всем это заложено по умолчанию, и это можно развить.

Впервые я начала понимать еще в школе, что есть не только то, что мы видим глазами. Тогда изучали предмет мировая художественная культура (позже я поступила в университет на эту специальность), первое понимание этого я получила там. Видение скрытого я получила еще раньше, в семье: когда слышала, как бабушка разговаривает с цветами, деревьями. Это магия. Я не знаю, понимала ли она эту суть единения и связок всего во Вселенной, но мне это повезло наблюдать с детства. Хотя линейно это выглядит как сумасшествие, но я никогда не опровергала это. Мне приятно было это наблюдать. Я вообще не помню, чтобы кто-то среди близких противился. И до сих пор так. Я просто наблюдаю, верю, соглашаюсь с этим, не боюсь этого и не опровергаю свои чувства. Любые.

Потому что люди в большинстве своем, когда что-то происходит внутри, делают вид, что ничего не произошло. Чувствование нам закрывают, потому что там мощнейшие потенциалы, не выгодные сильным мира сего. Чувствование нам блокируют на всех уровнях: начиная от питания, заканчивая низкосортным визуалом (будь то фильмы, музыка, второсортное искусство).

Большой блок = это система образования. Это моя самая большая боль. Потому что образование (детский сад и школа), это там, где впервые человека загоняют в систему. Где человека подчиняют и делают удобным. Кто-то пробуждается потом и выходит к своему пути души, находит свое ис-

тинное предназначение, а кто-то нет.

Большое количество людей в моем пространстве сбивают их страхи, что не получится. Эти страхи сидят плотно, у них железные клешни. Они впиваются таким образом, что человек обездвижен. *Страх – это самая большая иллюзия, которая запрограммирована таким образом, что выкачивает всю жизненную энергию.* Когда страх присутствует, человек становится обездвиженный, его парализует в прямом смысле.

Что же с точки зрения тела? Попробуйте пронаблюдать и проанализируйте как это происходит у вас. Например, вы решили делать зарядку по утрам. Обычная утренняя зарядка зачастую вызывает много чувств и эмоций. А что происходит, когда мы испытываем сильные чувства и эмоции? Включается механизм контроля и подавления, таким образом мозг исполняет свою обычную роль и сохраняет нас. И вместо того, чтобы потянуть тело и провести время с собой, мы начинаем прокрастинировать, сразу отвлекаться на соц-сети, вредную еду, какие-то внешние действия.

Особенно утром это часто прослеживается: человек проснулся и уже находится в легком беспокойстве, и в целом, мы часто живем с фоновым раздражением. И вместо радости идет постоянное напряжение. И тело все время с нами разговаривает, но мы его игнорируем. Потому что мы боимся испытать сильные чувства.

С детства нас учили подавлять телесные отклики и «пло-

хие» эмоции (секс – это плохо, гнев – это плохо, агрессия – это плохо), и тогда все эти чувства «забиваются» в теле. Но физическое тело ограничено, и когда наступает предел, начинаются срывы, депрессии. Поэтому важно чувствовать тело, заниматься физически, оно говорит нам о нашем истинном внутреннем состоянии.

Тело всегда видит эмоции, а за ними часто стоят личные страхи. Именно этот страх мешает вам идти и жить ту жизнь, которую вы хотите.

Глава 3. Почему страхи – это преимущество

На своих консультациях я часто сталкиваюсь с непониманием природы страхов, с неумением их преобразовывать в нужную нам силу.

Давайте посмотрим в разрезе истории. Ведь если вы немного знаете историю, то согласитесь, что всего 100–200 лет назад у человека было во много раз больше причин для страха и беспокойства (и чем глубже в историю, тем больше), но человеческий мозг запрограммирован на то, чтобы бояться.

И, кроме того, мозг современного человека абсолютно аналогичен с мозгом человека, жившего десятки и сотни тысяч лет назад, когда причин для страха было гораздо больше. Поэтому мозг современного человека до сих пор считает, что бояться полезно, потому что осторожность (как разумная реакция на страх) сохраняет и продлевает нашу жизнь, и поэтому он постоянно ищет причины для постоянного беспокойства (этим занимается даже отдельный орган, называемый миндалевидным телом).

Мозг заставляет нас читать новости, находить там огромное количество причин для беспокойства и рисовать в воображении страшные картины того, как последствия этой но-

ности будут угрожать нашей жизни и благополучию.

Кого-то это уже привело к тревожным расстройствам, для кого-то состояние, близкое к этому, а большинство из нас просто постоянно беспокоятся по пустякам и даже считают это разумным.

И все было бы прекрасно, если бы состояния страха и тревоги не были такими разрушительными для нашего организма и опасными для нашей самореализации в жизни, потому что каждый раз, когда мы волнуемся, в нашем организме происходят не очень здоровые процессы, связанные с тем, как работают гормоны стресса, потому что любая тревога – это небольшой стресс для организма. Ужас и паника – тоже огромный стресс.

Забота, осторожность, беспокойство, тревога, паника, ужас – все это просто разные интенсивности одной и той же базовой эмоции под общим названием **страх**. Самый большой страх возникает, в конце концов, когда нет уверенности в себе. А это значит, что не выстроена внутренняя опора.

Стабильность и внешние опоры рушатся на глазах у всех в мире. Внешняя опора – большая иллюзия. Есть только внутреннее. Культивируйте их, возвращайте.

Начните с того, что перестаньте сравнивать себя с другими. Убейте всех авторитетов, которые уже есть в вашей голове. Не полагайтесь на других людей. *Научитесь принимать решения, основанные на ваших ценностях и на том, как вы воспринимаете свои решения.* Тогда вы сможете принимать

такие решения, чтобы чувствовать себя в безопасности.

Мы все или почти все хотим безопасности, это наша доминирующая потребность в последние пару лет. Но в это же время часто выбираем неконструктивный способ получить безопасность: включаем свой беспомощный контролер – беспокойство. Беспокойство заставляет нас читать тревожные новости, общаться с знакомыми знакомых и пытаться раздобыть информацию. Мозгу кажется, что таким образом мы контролируем ситуацию. Фактически этот метод не работает, так как сам по себе он не обеспечивает безопасности.

В нашем мире, где повестка дня меняется каждый час, очень важно принимать своевременные и эффективные решения. *Это лучший навык: научиться выходить в состояние спокойного ума*, чтобы состоянием «бей-беги-замри» не выключать систему внутреннего адекватного реагирования. *Спокойный ум и понимание, что все ситуации во благо – вот современная безопасность.*

Безопасность – это состояние, когда человек является сам для себя тем, кто способен видеть возможности и принимать решения. И когда вы делаете дыхательные практики, работаете с телом, прислушиваетесь к его реакциям, когда держите свои эмоции в порядке, спите и питаетесь сбалансированно, тогда вы способны быстро принимать реальность без драматического обострения и подстраиваться под нее. Тогда вы держите свое адекватное состояние, из которого принимаются правильные решения.

В любой ситуации важно заниматься своей безопасностью, чтобы ваше тело и разум были готовы решать проблемы. Это то, на что мы можем влиять на 100%.

Когда наступает критический момент, есть два состояния: первое, когда вы начинаете играть под дудочку своего репительного мозга, впадаете в уныние или хуже того, в панику и совершаете ошибки. Либо второе, вы отключаете сработавшие системы безопасности и красные сирены в своей голове, и переходите в состояние наблюдателя. Потому что это самое рациональное состояние, когда вы можете трезво оценить ситуацию и принять трезвое решение. Держите себя в порядке. Найдите свои способы сделать это. Если вариант спасти ситуацию появится, его еще нужно увидеть.

Деньги = безопасность?

Рассмотрим еще одну часто встречаемую конструкцию в голове: многие люди приравнивают деньги = безопасность. Это также неконструктивный способ удовлетворения потребности в безопасности. Карты и счета могут заблокировать, наличные деньги украсть или потерять.

Если для человека деньги = безопасность, он из всех сил будет стараться увеличить их, и периодически впадать в панику при падающем доходе. Не отождествляйте безопасность с суммой на вашем счете и вообще с деньгами, имуществом и чем-то материальным.

Попробуйте поменять свою мысль с «деньги = безопасность» на «я тот, кто найдет любой способ заработать, если это необходимо». Тогда, если деньги кончатся, вы не сбегите с ними, вы останетесь. В этом случае все та же система безопасности даже если и включится, и ваш рептильный мозг потребует «спасения», и начнет сигнализировать «бей, беги, замри», вы все равно будете способны сохранить спокойствие и умение принимать эффективные решения.

Меня не принимают

Давайте посмотрим еще несколько страхов, занимающих львиную долю места в головах большого количества людей. Страх отчуждения или «меня не принимают». Страх отчуждения сравним со страхом смерти. Мы все хотим принадлежать к какому-то обществу.

Почему так происходит? Потому что рептильная часть мозга, которая досталась нам от первобытного человека, отвечает за самосохранение. Человеку нужно было выживать, и он не мог справиться без общины. Чтобы не съели дикие животные, нужно было объединяться и защищаться. Чтобы обогреться, нужно было спать по очереди и оберегать огонь.

Какой сделаем вывод? Когда-то человек реально не мог физически выжить один. Отголоски самосохранения древнего человека зачастую сейчас не дают нам покинуть какое-либо общество, которое давно бы уже хотелось покинуть. Например, уйти с нелюбимой работы, от нелюбимого человека или из общества друзей, которые давно уже не друзья.

Не обязательно держаться за старую дружбу, только из-за того, что вам страшно остаться одному, тем более если уже не интересно и ценности не совпадают. Сейчас в современном мире мы просто не имеем возможности не окружить се-

бя обществом, если у нас на то есть желание. У нас у всех уже давно есть два варианта возможного проживания жизни: реальный и виртуальный.

Виртуальная жизнь – это тоже жизнь, но с максимально огромным расширенным горизонтом. Просто представьте то количество людей, с которыми вы общались до появления интернета, и сейчас. Мир сейчас открыт как никогда! Возможностей в любой сфере человеческой жизни максимально много. Это важно просто увидеть.

Иногда стоит проанализировать и понять, с кем идти дальше, а кого оставить в прошлом. И не держаться за страх остаться одному. Иногда есть смысл в том, чтобы осознанно уйти, чтобы получить свой опыт. Свое собственное уникальное сообщество, свою настоящую жизнь, любящих клиентов, читателей можно создать! Людей, которым не нужно ничего объяснять. Поэтому такая трансформация дает огромный результат, мощный скачок в жизни.

Наши страхи – это наша зона роста. И когда вы входите в них, вы получаете бонусы. Вы получаете плоды в виде чувства свободы, гибкого графика, роста самооценки, общественного признания и др.

В один из периодов в своей жизни я посещала часто мастермайнды и различные нетворкинги. В какой-то момент ко мне пришла идея создать свой мастермайнд. Это одно из лучших решений в моей жизни. Я подобрала людей так, чтобы им было максимально интересно и полезно взаимодей-

ствовать друг с другом. Это была максимально разнообразная компания для максимально широкого угла зрения на любой запрос от участника. Всех этих людей я знала лично, либо через одно рукопожатие.

Создать свое общество не сложно. И максимально полезно.

Как извлечь из страха пользу?

Страх можно использовать как преимущество, научившись им управлять.

Давайте подумаем: почему одних людей страх мобилизует, а других заставляет впадать в оцепенение?

Как эта эмоция повлияет на конкретного человека решают его убеждения и отношение к ней. В метафизике есть такое мнение, что страх – это индикатор того, что путь «ваш». Что это верный путь. Истинный путь предназначения человека. Но зачастую эти страхи очень сложно перешагнуть на пути к развитию и достижению целей.

Как диагностировать страхи и что с ними делать? Рассмотрим два вида страха: реальный и иллюзорный. **Реальный** – это тот, который действительно может нанести вред. Первобытные люди боялись львов, потому что те могли съесть человека. В современном мире реальных опасностей в разы меньше, и живого льва мы можем увидеть в цирке или зоопарке, что не несет опасности. Но мозг современного человека все равно адаптирован бояться и искать «места для тревожности», то есть там, где есть за что потревожиться. Должны пройти миллионы лет эволюции прежде чем эта подсознательная реакция утихнет в человеке.

Иллюзорный страх представляет собой только отголоски реальных страхов, и основывается на наших фантазиях,

предположениях. Человек пытается прогнозировать свое будущее, мысленно выбирая один или несколько вариантов из всевозможных, которые возникли в его голове. Будущее – это неизвестность, и мозгу свойственно этого бояться.

Чем чаще человек тревожится и мысленно прорабатывает варианты развития событий, тем чаще страх превращается в привычный сценарий. Чем чаще проигрывается привычный сценарий страха, тем больше вероятность, что страх станет автоматической реакцией.

С целью сохранения энергии мозг автоматизирует все, что проигрывается неоднократно. Бегство от своих страхов только сильнее подкрепляет привычку бояться каких-то действий. Поэтому, испугавшись, не нужно прятаться. Бесплезно игнорировать это чувство. Если вы не будете работать над этим, страхи будут накапливаться, пожирать изнутри, подавлять инициативу и стремления. Со страхами можно работать, а их потенциал перенаправлять на полезное действие.

Как справиться с иллюзорным страхом?

Первое и самое сложное на первых этапах – это увидеть этот страх, ощутить и понять, чего именно боитесь. Это действительно не всегда легко.

ЗАДАНИЕ: Возьмите блокнот и от руки выпишите от чего вам становится страшно. Какие ощущения всплывают? Где в теле чувствуется страх?

Это действие практически половина решенного вопроса, потому как опознавание уже огромный путь проработки. Не убегайте от страха и не пытайтесь отвернуться, наоборот, встретьтесь лицом к лицу со страхом, изучите его в деталях. Он не выносит, когда на него смотрят в упор, и растворяется.

Давайте покажу рандомный пример разбора страха. Случай из практики: клиентка, девушка, 28 лет, мама в декрете, большое желание развиваться как самозанятый предприниматель, делать на заказ печенье. Запросы от клиентов есть, даже много, но хочется уже другого уровня, есть желание открыть свое производство. Запрос в том, что ребенок еще мал, нет времени на масштабирование.

С одной стороны, всем, у кого есть дети (или хотя бы в теории), понятно, что это такое, и действительно нехватка времени является причиной для отлагательства вопроса.

НО! Точно ли временной ресурс – та единственная причина несбывшейся мечты? Найти корень проблемы нам удалось вопросом:

«Нашлось бы для работы больше времени, если бы у тебя не было страха и чувства вины перед ребенком?»

Ведь зачастую именно страх и вина мешают выстраивать обстоятельства под себя. Спойлер: ответ клиентки был положительным. Да, она действительно начала работу над своим производством, когда поняла, что истинное, что ее сдерживало – это страх, что не получится. Мы нашли настоящее препятствие, и тогда пришло позволение себе, и нашлись варианты, пути развития максимально выгодного и удобного для всех.

Это краткий экскурс, как находить истинную причину, когда реальность не делает человека счастливым. Можно просто жить дальше, а можно попытаться увидеть истинную причину и подумать, что с ней делать.

Практики, которые помогут взять ваши страхи под контроль

1. Динамическое расслабление.

Это очень сильный инструмент в телесных практиках, потому как он расслабляет мышцы, и это расслабление переходит через тело на психику. Задача – максимально напрячь все мышцы, а затем расслабиться. Мысленным взором пройдите от макушки головы до пяток, убедитесь, что все мышцы расслаблены. Внимание! Важно! Все мышцы тела, в том числе мышцы лица, рук, ног и т. д. Старайтесь максимально задействовать все мышцы.

2. Дыхание.

Правильное дыхание приводит разум в порядок. Попробуйте подышать по квадратной системе: вдохните на 4 секунды, задержите дыхание на 4 секунды, выдохните на 4 секунды, задержите на 4 секунды. Затем снова вдохните в течение 4 секунд и продолжайте по аналогии. Не спешите, делайте в удобном для вас режиме. Тело подскажет, доверьтесь ему. Это прекрасно успокаивает и расслабляет.

3. Внимание.

Теперь обратите свое внимание на внешний мир. Почувствуйте, как одежда касается кожи, почувствуйте, как пахнет воздух, прислушайтесь к каждому шороху вокруг. Побудьте в этом состоянии полного

присутствия несколько минут.

4. Действие.

Мысленно погрузитесь в тревожную ситуацию, и постарайтесь проанализировать почему и как страх приходит. Для того, чтобы уничтожить страх, нужно пойти ему навстречу, рассмотреть его с головы до ног. Укрепление этой привычки, которое поддерживалось путем бегства от страха, должно быть уничтожено сейчас.

Помните! Страх перед будущим настоящий, но выдуманная опасность иллюзорна.

Впустите это утверждение внутрь себя. Будущее остается неизвестным, пока не наступит в реальности. А пока – это всего лишь вероятность.

Глава 4. Научиться слушать тело

Хичкок однажды сказал, что хороший сценарий – это обычная жизнь, из которой были вырезаны скучные сцены. В своей жизни вы всегда можете вырезать скучные сцены. Помните об этом выборе.

Многие люди живут, даже не задумываясь о том, что жизнь можно строить как хочется самому. Что это не горный поток, который несет в непонятную точку. Обрести ясность и осознать ответственность за свою жизнь может быть страшно и больно, но это прекрасное начало изменений. Страшно может быть от неизвестности, от того, что вы не знаете самого себя, от того, что не видите советчика рядом, от того, что люди не поймут. Но, если вы уже чувствуете, что как раньше быть уже не может, то вы на правильном пути.

Я очень люблю эту цитату: «Ничего не бойтесь. Что мир может сделать с вами? Люди могут смеяться над вами, но это пойдет им на пользу. Люди подумают, что вы сумасшедший; но вы не сойдете с ума только потому, что они подумали об этом». ©Ошо

Ищите истину в себе. Она всегда внутри. Ее голос нежен и тих, но, когда вы осознаете истину внутри себя, он начинает звучать громко. Никто не сможет сбить вас с толку и сбить с ног, если вы чувствуете связь со своим телом. Если вы будете развивать свое ощущение тела, вы будете становиться все

более целостной структурой.

Человек – это структура. С момента рождения структура человека ровная и целостная, это свободный канал, по которому легко движется энергия. Но стрессы, страхи и убеждения, все родительские установки – это все блокирует свободную циркуляцию. В итоге в разных зонах тела образуются блоки. Так как у человека каждая зона отвечает за различные области жизни, эти области перестают развиваться. Чтобы это проработать, нужно дать туда внимание.

Помните, что там, где внимание – там энергия. Чтобы проработать какой-то блок, нужно дать туда энергию, осознанно увидеть, что там нужно править. Увидеть свои застои, страхи. Это можно сделать по-разному: начать делать медитации, обратиться к телесному терапевту, который видит блоки и снимает их. Тогда энергетический канал освобождается, энергия начинает мощно струиться, выравнивается жизненная ситуация.

Но всегда помните, что за любые изменения есть плата. Будьте к этому готовы. Если вы хотите жизнь, которой еще не жили, то нужно стать тем человеком, которым вы никогда не были. Все новое уберет старое.

Как это происходит? Человека начинает «трясти», это «вытрясается» старое, те процессы жизнеустройства, которые есть, разрушаются. Многие люди воспринимают это как: «Все стало только хуже». Сначала все будет выглядеть именно так. Но это большое заблуждение. Это иллюзия. Чтобы

построить новый дом на прежнем основании, нужно сначала снести старый дом. Так это работает.

Разрушение той области жизни, с которой вы работаете – это плата. В этой области все поменяется, через некоторое время вы увидите изменения. И когда вы увидите плюсы в вашей травмирующей ситуации, будьте уверены, ваше сознание расширилось.

Так было в моей ситуации: конечно, она неприятная и даже трагичная, но она позволила мне идти «в свое».

Я полностью поменяла направление своей жизни, погрузилась в сферу деятельности, которая мне по душе, я пошла в реализацию и духовное развитие. И теперь я показываю людям их силу и опору, которые заложены сто процентов всем без исключения. Я живу в ощущении счастья. Я к этому долго шла.

Задача человека: узнать себя, научиться слушать тело, обозначить свое внутреннее существо, увидеть его, согласиться с ним, поблагодарить его за тот опыт, который пришлось прожить, извиниться за то, что вы не обращали на него внимания.

Будьте открыты к этой информации, просто наблюдайте за поднимающимися ощущениями внутри.

Внутреннее существо, которое живет внутри человека – сущность. Душа – это сущность, она настолько огромна, что кое-как помещается в человеческое тело. Она обладает огромными энергетическими способностями.

Попробуйте это принять, просто понаблюдать и задать себе вопрос: а что, если все так? Начать с того, чтобы сказать: «Да, я это знаю. Да, я это чувствую». А вам будут говорить: «Нет, этого не существует». А вы будете просто знать, что это существует, и в этом большая сила.

Сила человека заключается в том, чтобы не согласиться с тем, что этого нет. С этого момента все начинает меняться. С того момента, когда человек говорит: «Я чувствую. А я реально чувствую так. Я хочу попробовать по-другому». И вы увидите, что в каких-то привычных жизненных ситуациях происходить будет иначе, чем раньше. Ваши реакции будут другими.

Когда вы в привычной ссоре с кем-то скажете своему оппоненту: «Слушай, я не могу сейчас тебе этим отвечать, дай мне время. Я хочу просто почувствовать, что со мной сейчас происходит, для чего мне эта ситуация». Конфликт будет остановлен. Энергия между вами поменяется, когда вы начнете впервые ощущать момент.

Вы будете понимать, какие мысли, эмоции и чувства стоят за всеми вашими внутренними и межличностными конфликтами.

Ощущать момент и быть в моменте – это только ваш выбор, просто попробуйте делать это.

*Начните с малого, задавайте себе вопрос: ДЛ
ЧЕГО ЭТО МНЕ и ЧТО Я СЕЙЧАС ЧУВСТВУЮ.*

Я уверяю, сделав эти вопросы привычными, вы постепен-

но научитесь выбирать реакцию. Сначала может быть сложно, но не бросайте, дальше будет очень красиво распаковываться.

Быть красивым, проявленным, успешным, при этом быть способным развиваться духовно, уметь выбирать реакцию, уметь видеть с другой стороны – это естественно для человека, хотя очень мало кто умеет это наблюдать и применять в жизни. Здорово этим пользоваться, брать все то, что нам дает этот мир.

Когда вы начинаете наблюдать, вы начинаете видеть реакции тела. Реакции тела – совершенно отдельные от психики реакции. *Когда вы все чаще становитесь наблюдателем жизни, вы все больше видите, что поведение тела и поведение сознания разные. Сознание всегда говорит через наши установки, блоки, которые мы насобирали в течение жизни, а тело – оно истинно знает все ответы.*

Оно может распознать ложь, предупредить об опасности. Но вопрос в том, что в нас не воспитывают чувствительность и осознанность, чтобы мы могли «читать» эти сигналы. Хорошая новость в том, что этому можно научиться.

Наши установки мышления влияют на нашу жизнь. Человек растет в определенной среде, общество влияло и помогло сформировать установки. Но в каждом человеке внутри есть то, что может выбирать жить нам с чужими установками или выбрать свои. Это тоже просто решение!

Что нам мешает принимать эти решения? Ответом послу-

жит известная фраза: *загляни внутрь себя*.

Что это означает? То, что нужно пронаблюдать через свое тело и увидеть, что на самом деле, когда мы не работаем с телом, мы выбиты, потому что мы не чувствуем тело, мы не чувствуем опоры под ногами, мы перестаем ощущать материю.

Вся энергия уходит в мозг, и что получается? Мы находимся в накопленном напряжении, которое собиралось всю жизнь. В каких-то ситуациях, травмах физических и психологических, от родителей, от общества все телом всегда воспринималось, чувствовалось и записывалось.

Большинство людей не умеют проживать эмоции так, чтобы они не откладывались на теле. Поэтому и говорят, что все болезни от нервов. На самом деле от того, что нас не учили качественно проживать и выводить эмоции, нас учили быть удобными и тихими. «Хорошая девочка не кричит, хороший мальчик не плачет» – не эти ли фразы мы все слышали в детстве?

После определенного возраста человек особенно начинает ощущать влияние различного напряжения, которое копилось в течение жизни. Это копилось задолго до того, как сформировалась причина. По телу становится видно: проблемы с весом, тело перестало нравиться, все время хмурость, усталость, поясница болит, ноги. И людям видно их проблемы по телу.

А вот положительные ощущения не видны. Более того, ес-

ли спросить, как человек чувствует свое тело или вообще чувствует ли, то большинство не знают, как ответить, многие не понимают, что это вообще означает. На просьбу просто расслабиться, многие отвечают: а как это? Это говорит о том, что связь с телом у человека утеряна, ее нет.

С рождения человек очень хорошо чувствует тело. Ребенок всегда понимает, когда ему холодно/жарко, голодно, некомфортно или даже грустно. С процессом взросления эта связь теряется. И все накопленное напряжение сидит в теле, плюс современный мир постоянно все время вызывает напряжение, мы не можем расслабиться.

Именно вот это напряжение и дает возможность старым негативным установкам довлеть над человеком, быть главным. Человек будто течет по течению, но не самостоятельно заданным курсом, а выбранным кем-то другим.

Человек находится в напряжении, но этого не осознает. Напряжение нужно убирать и прорабатывать. У всех это разный процесс, в зависимости от запущенности.

Телом нужно заниматься, это самый простой способ соединиться со своим внутренним ощущением, со своим внутренним «я», который принимает решения, направляющие в ту сторону, которую вам надо.

Как наше тело с нами общается?

Моя главная пропаганда жизни: **КЛАССНО ЖИТЬ ЛЕГКО!** Духовность – это легко. И жить в материальном мире, находить себя и свое предназначение, закрывать свои потребности, исполнять свои желания, успешно существовать в материальном мире и зарабатывать много денег **ЛЕГКО**.

Наше тело – очень классный инструмент, который знает ответы на все наши вопросы, который может нам показать все, что с нами происходит, при этом всегда находится с нами. В нашем теле собрана вся информация о наших программах, о наших установках, о наших отношениях с родителями, о том, какие у нас сейчас отношения в семье, с нашими детьми, с мужьями, женами, какие отношения с финансами, с самореализацией.

Грамотный специалист по телу, посмотрев на ваше тело, на то, как вы двигаетесь, какие мышцы у вас зажаты, что у вас гипертонусе, на вашу кожу и ее состояние, на состояние ваших волос, зубов очень много всего может сказать про то, как вы вообще живете, что у вас было в прошлом, ну и что вас ожидает в будущем.

Наука дошла до того, что, изучая детско-родительские отношения, детские психотравмы и прочее, ученые научились прогнозировать, какими заболеваниями вы в итоге заболите когда-нибудь в 40–50–60 лет.

До того, как тело «выдало» проблему, всегда есть другие подсказки, что человек идет неверным путем. Но нас не учат их видеть, поэтому мы их не распознаем вовремя.

Здоровая физика – это наша самая большая самооценка, без которой не будет вообще ничего. Без здорового тела не будет семьи, роста, карьеры, развития и денег. Это наша база. Поэтому научиться видеть сигналы тела – одна из важных задач в жизни.

Тело – оно как взрослый мудрец, оно «смотрит» и видит все игры нашего мозга, оно видит то, что истинно наше (а не навязано из вне), видит наши задачи и предназначение. Оно точно знает, как на самом деле должно быть. И начинает нам помогать и давать подсказки тогда, когда мы начинаем понимать сигналы.

Задача в том, чтобы сонастроиться с ним. Научиться его слушать и слышать. Там все ответы. Так вот когда мы начинаем сонастраиваться, когда мы начинаем его слышать, живем в мире, согласии, любви, тогда мы учимся считывать тело. Тело становится нашим самым главным партнером и на любые темы, будь то отношения, деньги, реализация, оно даст нам ответы.

Наше тело – это детектор лжи. Самое главное на что нужно обращать внимание: в теле вся правда. Поучимся эту правду «читать». Навык слышать свое тело сначала формируется, затем развивается, а потом усиливается.

Все приходит в нашу жизнь **ВОВРЕМЯ**. Тогда, когда мы

готовы. И над этой готовностью мы с вами будем работать в
дальше.

На какие знаки тела обращать внимание?

Наше тело выступает в роли некоего маркера, который показывает, что есть проблема. Как лампочка в бензобаке, которая загорается, когда заканчивается бензин. Что обычно люди начинают делать? Они начинают устранять сам маркер.

Например, у человека псориаз. Надо, соответственно, лечить его: мази, диета, еще что-то. Пролечили, вроде все хорошо, потом болячка опять вылезает. **И тут важно осознать то, что псориаз выступает в роли маркера, который показывает, что есть некая психологическая незакрытая проблема.**

И здесь не все так однозначно, надо смотреть в другие более глубокие слои. Эта психологическая проблема распространяется не только на псориаз, аллергию или простуду, которая постоянно появляется. Данные телесные проявления говорят о проявленности человека в этом мире.

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.