

# ИСКАНДЕР ДЖИН

КНИГА-ТРЕНИНГ



ТРАНСФОРМАЦИЯ  
ЛИЧНОСТИ

Искандер Джин

# **Трансформация личности**

«Издательские решения»

**Джин И.**

Трансформация личности / И. Джин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-981536-1

Эта книга-тренинг от Психомагии выведет вас на уровень осознанных взаимоотношений с миром, где нет места обидам, конфликтам и критике, зато есть миллионы шансов для самосовершенствования и творческой реализации. Технология трансформации личности позволит вам прокачать свой характер до уровня кристального сознания, способного решать любые социальные задачи, извлекая из них мудрость. Прodelайте все упражнения в книге и наблюдайте за чудесными изменениями во всех сферах жизни уже в первую неделю.

ISBN 978-5-44-981536-1

© Джин И.  
© Издательские решения

# Содержание

От автора	6
Введение	8
Глава 1. Как сделать свой характер совершенным	10
1.1. Основные элементы нашего Я	10
1.2. Критика как лекарство для души	12
1.3. Осознанное управление настроением	16
1.4. Основные проблемы из-за деструктивного поведения	19
1.5. Практика служения	20
Глава 2. Понимание структуры личности	21
2.1. Цикл осознанной жизнедеятельности	21
2.1.1. Чувственное проживание настоящего момента	21
2.1.2. Формирование приоритетных интересов	23
2.1.3. Рождение истинного мотива к действиям	24
2.1.4. Организация и материализация пространства	25
2.1.5. Воплощение и развитие идеи	25
2.2. Определение осознанности	26
2.3. Структура личности	27
2.3.1. Настроение	27
2.3.2. Психические процессы	27
2.3.3. Характер и темперамент	29
2.3.4. Мотивы	30
2.3.5. Знания, умения, навыки	30
2.3.6. Привычки	31
2.4. Определение понятия «зацепка»	32
2.5. Причина потери состояния наслаждения	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# Трансформация личности

**Искандер Джин**

*Дизайнер обложки* Оксана Лаврова

*Корректор* Ольга Куницына

© Искандер Джин, 2023

© Оксана Лаврова, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-4498-1536-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

Во благо тотальной  
реализации всех  
граней Вашего Я

Вклад в развитие  
которой невозможно  
переоценить.

От Автора



В свое время я прошел достаточное количество трансформационных программ, которые абсолютно объективно мне помогли и преобразовали всю мою действительность. Если бы я тогда не работал над своей личностью и психическими процессами, не обращал бы внимания

на области, требующие коррекции, то вряд ли бы был так счастлив и смог реализовать свои мечты, а тем более сомневаюсь, что у меня было бы столь острое желание помогать другим людям достигать счастья и благополучия через свою деятельность.

На мой взгляд, развитие личности – это тот самый ключик, который пока не дает классическое образование. Просто великолепно, что вы можете осознать, кто вы как человек, что вы из себя представляете как личность, какими положительными и негативными качествами обладаете, с чем нужно работать и от чего освобождаться. Понимание и признание своих деструкций – это уже колоссальная работа. Когда ваш любимый человек в какой-то момент говорит, что признал свои недостатки, это приводит к обоюдной трансформации и выходу на действительно высокий уровень счастья и благополучия.

Я встречал очень много успешных, счастливых людей, которые только благодаря своему характеру и своей личности получили тот уровень счастья и благополучия, которым обладают. Среди них есть люди богатые, есть люди среднего достатка, есть люди известные, есть не особо популярные, которые просто живут размеренной, спокойной, стабильной и благополучной жизнью. Просматривая их путь достижений, я обнаружил, что всё строится на личности, на основании внутренних состояний и ощущений, когда характер представляет собой осознанный открытый миру кристальный шарик, который всегда находится в положительном настроении. Иногда, конечно же, происходят прыжки в другие состояния, но в основе своей он находится в позитиве и гармонии.

Эта книга способна кардинально изменить ваше представление о себе. Вы можете полностью пересобрать свою личность. Те, кто хоть раз в жизни собирали пазл, помнят тот момент, когда он сначала состоит из множества маленьких элементов, каждый из которых ничего из себя не представляет, так как нет никакого смысла в том, что изображено на каком-то одном кусочке. Когда же пазл собирается в единое пространство, можно уже созерцать цельную красоту картины, понять ее смысл. При этом вы испытываете определенный восторг от того, что получили доступ к целостному пониманию своего Я.

Благодаря знаниям и техникам Психомэгии абсолютно каждый способен отшлифовать свой характер до идеального для вас стиля поведения. А чтобы он был естественным, искренним и открытым, его необходимо построить на основании мудрой и осознанной личности. Перемены начнутся с самого главного источника побед и успеха: с настроек индивидуальных характеристик вашего Я. Поэтому используйте эту возможность разобраться в себе сейчас и больше не сталкиваться с проблемами во взаимоотношениях с людьми, собой и миром всю последующую жизнь!

Подробно изучив информацию, выполнив практики и сделав все письменные упражнения на специально отведенных страницах для записей в книге, вы увидите, из чего состоит ваша личность, придете к пониманию своей души, посмотрите, что представляет собой жизнь здесь в этой реальности, а также придете к ясности в вопросах о том, кто вы, зачем вы здесь, к чему идете и как сделать так, чтобы настроение всегда было на высоте. Данная книга именно о том, как можно преобразовать свое состояние, избавиться от страданий как таковых и научиться жить в наслаждении и удовольствии.

## Введение

*«Мощная личность уважаема и успешна во всём. Ее реальность привлекательна, поведение безупречно, а состояние настолько чистое и открытое, что вызывает только положительные эмоции у всех, с кем соприкасается. Состояние искренней службы во благо мира формирует чистоту духа, в которой и рождается благополучие».*

Искандер Джин

Сейчас мы с вами находимся в ограниченном пространстве: на планете Земля, каждый в своем городе, в котором кто-то в квартире, кто-то в доме, а кто-то в комнатке съемной сидит. Но самое главное, мы все пребываем в ограниченной плоскости реальности. Представьте, что вы способны наблюдать только боковую грань мобильного телефона и что сейчас, проживая эту жизнь, находитесь только в этой узкой плоскости. При таком ракурсе можно сначала не разобрать, что это такое: может быть, какое-то полотно или деревяшка черного цвета. Совершенно объективно непонятно, что это за предмет, до тех пор, пока вы не начнете изучать его со всех сторон в целостном варианте.

Ваше представление о жизни примерно такое же: вы видите всего одну полосочку и думаете, что это вся ваша жизнь. Вы настолько привыкли по ней путешествовать, настолько на нее насмотрелись, что просыпаетесь каждое утро с одними и теми же мыслями и одинаковым настроением. У вас накопилось множество убеждений, представлений и идей касательно этой самой полоски. Вот так вы существуете и не знаете, как еще можно жить, как по-другому к себе относиться. Для целостного понимания того, что телефон на самом деле из себя представляет, его необходимо открыть, изучить со всех сторон, отдалиться, посмотреть функции, общее состояние, способности и смыслы, которыми он обладает. Тогда внезапно вы обнаружите, что огромное количество переживаний, беспокойств, негативных эмоций и страданий были иллюзией вашего разума, который всё это создал по причине узкого восприятия действительности.

Существуют как экологичные, так и неэкологичные способы расширения сознания. Развитие в Психомагии обязательно способствует расширению сознания, по мере чего вы видите реальность именно такой, какой она является, то есть у вас появляется возможность всецело осознать, что есть ваша жизнь. А теперь очень важный момент. Попробуйте предположить, что испытывает человек в то мгновение, когда он близок к истине, внезапно открывая ее для себя. В основном он находится в состоянии любви и счастья, которое вместе с хорошим настроением и приподнятым духом являются критерием того, что вы идете к истине.

Испытываемое наслаждение – показатель того, что вы на правильном пути. Когда вы влюблялись в человека и формировали гармоничные любовные отношения, вы были в этом состоянии. Когда внезапно начинали заниматься каким-то делом, с головой в него погружаясь, наслаждаясь процессом творчества, вы тоже были близки к истине. Когда рисовали картину, лепили, занимались любимым делом, писали книгу, обучали кого-то, помогали кому-либо, вы находились в состоянии истины. То есть счастье, наслаждение, остановка времени, тотальное

присутствие в моменте здесь и сейчас – это и есть критерий истины и комплексной трансформации вашей души.

Любая личность – это здание, в котором ведет свою жизнедеятельность ваша душа. Это может быть полностью развалившийся домишко с неприятным запахом внутри или величественный дворец с потрясающим уютом, кристальной чистотой и видимой за версту мудростью его обладателя. Психомагия позволяет осуществить быстрый и эффективный анализ вашей индивидуальности для выявления тех самых деструктивных качеств, которые стоит трансформировать в конструктивные для последующего преображения всей жизни. Если ваша личность сейчас зашлакована множеством установок, постоянным фоновым дурным настроением и огромным количеством деструктивных привычек, то, к сожалению, она пока явно не дворец.

# Глава 1. Как сделать свой характер совершенным

## 1.1. Основные элементы нашего Я

*«Единственная причина, по которой нужно себя менять, — это отсутствие гармонии и счастья, во всех остальных случаях достаточно постоянно себя совершенствовать».*

Искандер Джин

Каждому из нас необходимо глубоко погрузиться в свою личность, чтобы увидеть и понять целостную картину того, что из себя представляет наше Я, кто мы в этом мире, куда идем и чем занимаемся. Основная задача Психомэгии состоит в том, чтобы в короткие сроки поменять ваше мировоззрение, сделав его осознанным. Это значит научиться понимать жизнь, жить по тем законам, по которым она строится, и получать желаемое.

В концепции Психомэгии есть три основных элемента, из которых мы сотканы. Первый элемент – это наша **душа**, то, что мы из себя представляем как единица. Когда мы говорим «я», мы подразумеваем душу. Когда мы говорим «я что-то чувствую», мы имеем в виду, что это «я», которое говорит, и этот первоисточник, откуда проявляется желание, стремление и интерес, – это душа. Неправильно было бы считать, что у нас есть душа, потому что мы и есть душа. Мы как индивид представляем собой производное от нее. То есть сначала была душа, а потом произошло усложнение человеческой организации.

Второй элемент, из которого мы состоим, – это **разум** как несколько ограниченная форма проявления души, созданная для адаптации к внешней реальности. Вследствие многих миллионов лет эволюции разум позволил нам достичь третьего элемента, который называется **телом**. Мозг – это не разум, а всего один из его компонентов, который до сих пор совершенно не изучен учеными. Разум – это то, что непосредственно отвечает за нашу организацию и адаптацию.

Когда мозг умирает, разум продолжает существовать, потому что разум и есть мозг. Разум способен в той или иной степени адаптироваться к окружающей действительности. Одной из способностей нашего разума является интуиция, другой – инстинктивная способность к выживанию. Какое-то время разум находится где-то недалеко от мозга или же внутри него самого, но после смерти мозга разум не умирает, а, напротив, высвобождается и продолжает свое путешествие. После смерти душа прекрасно себя чувствует, сохраняя свою целостность. Определенная часть разума, отвечающая за память, также сохраняется. Таким образом, душа вместе с разумом реинкарнируются, имея уже определенный набор испытаний и опыт прошлого.

Разум накапливает определенный исторический опыт наших предков, который включает в себя инстинктивное поведение и интуитивное. Инстинктивное поведение – это наша способность, столкнувшись с какой-то опасностью, осознать и избежать ее. Когда вы испытываете чувство страха, глядя вниз с балкона, то это ваш разум сигнализирует, что когда-то давно кто-то из ваших предков вследствие экспериментов с высотой, вероятно, покалечился или даже убился. Когда вы внезапно среди ночи чувствуете запах горелого, ваш разум подсказывает вам вскочить и тут же побежать искать источник дыма, давая понимание того, что этот огонь спосо-

бен вас уничтожить. Таково инстинктивное поведение разума, спасающего вашу жизнь. Когда вы, сами того не осознавая, внезапно во сне начинаете куда-то падать и лететь, ваше тело держится в попытке зацепиться за какой-то элемент, чтобы выжить.

Разум делает всё возможное для того, чтобы ваша физическая оболочка в этих реалиях всё-таки выжила и сохранилась максимально хорошо. Он имеет определенные потребности, желания, мотивы и стремления. Если мы удовлетворяем все свои основные потребности (у нас есть, где спать, что кушать, нам тепло и хорошо), мы уже можем задумываться о том, как продолжать свой род, получать более яркие виды удовольствия и прочее.

Одной из производных разума является наша **личность**, которая как определенная адаптация к окружающей среде представляет собой также огромный набор характеристик. Если схематично изображать эволюцию от души к личности, то это могло бы быть огромное пышное дерево, листиками которого является наш характер, настроение, отношение к жизни, привычки, – всё это ее далекие следствия.

## 1.2. Критика как лекарство для души

*«В свободе от эго кроется ключ к неуязвимости и невероятно качественной реализации. Позвольте себе мчаться в свободном потоке, принимая с одинаковой благодарностью и критику, и похвалу, понимая, что первое вас очищает, а второе мотивирует к дальнейшему росту. В этом мире никто не желает вам зла — всё сопутствует вашему развитию. Просто учитесь смотреть глубже и видеть истинный мотив, который всегда направлен во благо».*

Искандер Джин

Каждый из вас может задать себе один простой вопрос: какой вы человек с точки зрения личности? Попробуйте без стеснения описать себя не просто словами «хороший/ плохой», а в многочисленных эпитетах: щедрый, добродушный, злой, скупой, завистливый, открытый, позитивный, душа компании и т. д. Из этого можно составить портрет личности. Если в вашем списке присутствуют также одна-две негативные характеристики, то это великолепно. Если нет, то вам следует углубиться и найти эти два качества, чтобы добавить их в свой портрет, потому что ваше восприятие себя недостаточно объективно. Если же больше половины вашего списка, напротив, вас не очень хорошо характеризуют, то, скорее всего, вы слишком строги к себе, и вам нужно добиться того, что у вас будет 70% слов, отражающих ваши положительные качества через осознанное видение себя.

Я очень хочу, чтобы вы научились осознавать и воспринимать себя такими, какие вы есть. Теперь попробуйте прописать для себя не просто то, что вы о себе думаете, а то, что о вас говорили как в положительном, так и в негативном ключе другие люди, например, ваши родители, близкие или кто-то из воспитателей из вашего прошлого – те, кто знали вас достаточно хорошо и прожили с вами много лет, видели вас с позиции сверху, к примеру, ваши начальники или какие-то авторитеты. Пропишите или зафиксируйте для себя в голове то, как вас воспринимали и как о вас отзывались ваши друзья и знакомые. Может быть, были даже какие-то оскорбления и осуждение в ваш адрес или, наоборот, вас расхваливали.

Если вы сейчас сопоставите первую версию портрета с той версией, о которой вам говорили ваши знакомые, друзья, родные и близкие, вы можете обнаружить, что есть некое несоответствие. Может быть так, что вы думаете, что вы абсолютно открыты и все ваши реакции совершенно адекватны, но если вас кто-то выведет из себя, тогда вы можете психануть. То есть вы оправдываете ситуации, в которых если вас кто-то провоцирует на выплеск эмоций, то это абсолютно аргументированно, и вы делаете это осознанно.

*«Взгляд на себя со стороны позволяет осуществить чистку от накопленной восприятием мишуры, тем самым ускорив процесс самосовершенствования»*

Искандер Джин

Не кажется ли вам очень странной ситуация, что люди говорят вам о том, что вы в себе не замечаете? Очень часто бывает, что ваши близкие или знакомые сообщают вам информацию, которая вообще в голове не укладывается, а новые друзья или люди, которые знают вас совсем недавно, просто чтобы подбодрить и поддержать, говорят не верить этой ерунде, которую кто-то сморозил, потому что «сам дурак». Что же в этой ситуации от вас на самом деле хочет реальность, говоря устами людей, которые вас критикуют и осуждают, донося информацию, которую вы не можете воспринять и начинаете блокировать? Кто-то из ваших друзей мог сказать о том, что вы не очень хорошо поступили, или кто-то намекал на негативные качества вашего характера, или даже где-то в интернете про вас написали какую-то гадость, или вы узнали от знакомых, что о вас сказали что-то плохое, распустили сплетни, или возникли ситуации, в которых вас кто-то предал, подставил, а вы даже этого не знали, и ваша репутация была опорочена, или вас на работе выставили не в самом лучшем свете.

Как вы считаете, почему и для чего это происходит на самом деле с точки зрения этой жизни и Вселенной? Почему вас осуждают, критикуют, пытаются вывести из себя? Вы сами решаете, выйдете вы из себя или нет. Вам создают ситуации, в которых вас поливают грязью, обсуждают, пускают сплетни, вам завидуют. Но только вы определяете, как реагировать на эту зависть: испортит она вам настроение или нет.

Я хочу, чтобы вы уяснили самое главное правило личностного роста: **полная ответственность за всё, что происходит в вашей жизни, особенно за ваше настроение из-за всех этих людей вокруг, которые могут вас осуждать, проявлять какой-то негатив, лежит только на вас.** Вся социальная реальность является далеким следствием развития и адаптации вашей души в этом мире через разум и личность. Вы сами для себя создаете ту версию социума, в которой живете и развиваетесь.

Действительно, есть люди, по отношению к которым не возникает критики, осуждения или агрессии. Приведу простой пример. Я как-то смотрел видео на Ютуб канале, посвященном благотворительности. Он построен на абсолютно искренних правилах. Человек, его ведущий, свое лицо скрывает: ему не нужно никакой славы, не нужно выпендриваться из тщеславия. Он помогает людям, пенсионерам, больным и малоимущим семьям реализоваться в простых, банальных, казалось бы, вещах, поддерживая их в сложных ситуациях. Как вы думаете, есть ли в комментариях к этому каналу такие же осуждающие послания, которые возникают иногда к топовым блогерам в интернете, у которых куча дизлайков? Конечно, их там нет, но не потому, что этот человек святой или использует какое-то волшебство и магию, а потому, что он искренне оказывает другим помощь и поддержку.

Критика, осуждение, агрессия и негодование – это энергия, направленная во благо. Само человеческое существо на самом деле очень благое. Мы представляем собой духовное создание, которое, по сути, никому зла не несет. Но иногда происходит так, что человек капитально запутывается в своей жизни, теряется и уходит в обман, воровство, агрессию, ненависть, осуждение, у кого-то наступают психические расстройства, кто-то начинает просто разрушать эту действительность, то есть ловит какую-то программу и уходит в деструктив. Само собой,

это происходит от незнания правил и законов счастливой жизни, недостаточной грамотности в области духовного развития.

*«Самые ужасные на первый взгляд люди — ваши лучшие учителя. Вас не обижают, а тренируют, вас не бросают, а дают возможность для активного развития. Вас действительно любят и ведут к вашему истинному счастью. Просто откройтесь любви».*

Искандер Джин

Я уверен, что у каждого из вас хоть раз в жизни было такое, что в ваш адрес возникла какая-то критика. Вам в этой ситуации стало неприятно, и вы начали воевать. Борьба с критикой – глухое и бесполезное дело, потому что вы просто теряете свою энергию, растрчиваете весь свой потенциал и возможности и по факту ничего не получаете в своей жизни. Критика – это лекарство для вашей души. Здесь есть, конечно, свои крайности. Например, если возникает ситуация, в которой к вам подбегают люди и начинают вас мутузить, конечно же, нужно защищаться. Никто не говорит о том, что нужно уподобляться Иисусу Христу и подставлять вторую щеку, чтобы капитально отхватить.

Безусловно, защита имеет место быть, нужно создавать для нее необходимые условия. Но, поверьте, при правильном подходе к своей жизни и верном восприятии людей и критики ваша личность приобретет такое состояние, в котором весь негатив и тем более ситуации, в которых вас кто-то захочет поколотить, просто пропадут из вашей реальности. Более того, вы освободитесь от эпизодов, в которых вас будут пытаться осуждать, обманывать, выражать по отношению к вам какую-либо агрессию или ненависть. Вы выйдете на уровень, приближенный к состоянию кристалла.

Кристалльный человек – это тот, кто освободился от лжи, эгоизма и множества порочных проявлений, вышел в гармонию и осознанность. Идеальная личность обладает характером кристалльной души. Такая душа освободилась от ситуаций, в которых внешний мир имеет острую необходимость давать дополнительные уроки в виде агрессии, ненависти, оскорбления, осуждения и т. п.

Я надеюсь, что вы теперь поняли, что любой негатив из внешней реальности представляет собой процесс очищения вашей души. Вспомните, было ли у вас такое, что вы в определенный момент сталкивались с критикой и осуждением, но как только вы перестали слишком сильно гордиться собой, пытаться себя выпячивать, проявлять тщеславие, выпендриваться, делать вид, что вы лучше других, осуждать и принижать других, возвышаясь на их фоне, то в вашей жизни сразу всё стало гораздо проще, и окружающие люди, напротив, начали вас любить, принимать, иметь по отношению к вам очень хорошее расположение духа и другим людям стали также о вас говорить хорошо? Когда вы трансформируете свои личностные характеристики и убеждения, меняется и внешняя действительность. Эта абсолютная истина работает всегда и представляет собой основной ключик современного человека, с помощью которого вы можете преобразовать всё, что происходит в вашей жизни.

Если говорить про тех святых, на которых шло много агрессии, нужно понимать, что на определенных этапах на Землю посылают людей, которые берут на себя опыт деструктивных наработок человечества и пропускают его через себя для очищения: через телесное наказание происходит глубинная трансформация души. Но речь именно о святых – сейчас же на Земле

есть околосвятые и полусвятые люди. Святой человек, воспринимая осознанно любую болезнь, которая пришла к нему, способен очистить свою душу настолько, что эта болезнь потеряет свою силу, и освободиться от той самой программы, которую она несла. Любое деструктивное проявление, приходящее в вашу жизнь, открывает вам доступ к очищению и балансировке.

### 1.3. Осознанное управление настроением

*«Ощущение счастья в сопровождении с развитием себя запускает внутренний генератор любви, который освобождает вас от любых деструктивных переживаний».*

Искандер Джин

Очень важным направлением в корректировке своего характера является понятие настроения. Ни в коем случае нельзя себя жалеть, сожалеть о чём-либо. Ваша задача – всегда находиться в приподнятом состоянии духа. Настроение – это ваше всё и основа наслаждения жизнью. Затрагивая идею работы с настроением, мы говорим о том, что это тот самый момент пребывания в настоящем, когда вы живете в осознанности. Ваша жизнь представляет из себя мгновение. Прямо сейчас вы читаете эту информацию, развиваетесь, ваша душа набирается мудрости, тело обретает определенный тонус для расслабления, вы получаете порцию истинного знания для трансформации. В этот момент происходит ваша жизнь. Представьте, сколько возникает ситуаций, когда внешние раздражители выводят вас из себя, и вы внезапно теряете удовольствие и стабильность.

Я думаю, что все вы встречали в своей жизни вечно недовольных людей, для которых естественно постоянно пребывать в негативном состоянии. Может быть, у кого-то родитель приходил с работы, накопив негатив и агрессию, и проявлял злобу, срывался и ругался. Если такой человек еще употребляет изменяющие состояние сознания вещества, например, алкоголь, то накопленный в подкорке негатив начинает сливаться, и он уходит в ненависть, агрессию, осуждение. Его нервная система всегда на взводе: если что-то не так скажешь, тут же взрывается. В обществе временно, когда приходят гости, он с кем-то по чуть-чуть общается, его хватает, чтобы себя контролировать, и люди про него говорят, что он вроде нормальный.

Такой человек, подавляя свое хроническое состояние, себя сдерживает, блокирует и тратит на это огромное количество энергии, чтобы казаться хорошим, расслабленным и гармоничным для других людей. Потом это общение кончается, он, само собой, расслабляется и целую бочку негатива может слить на своих близких и родных. Конечно же, это ни к чему хорошему не приводит. Когда духовное существо распространяет деструктив, сопутствует ухудшению настроения вокруг себя, оно, конечно, теряет энергию, и ни о какой реализации, росте, трансформации, высоком уровне счастья, позитивном состоянии и речи быть не может.

Работа со своим характером позволяет достичь стабильного естественного состояния позитива, положительного тонуса с интересом к жизни, энтузиазмом, радостью, вдохновением и наслаждением. Представьте себе, что есть технология, позволяющая абсолютно любого человека вокруг себя вывести из негативного тона в абсолютно позитивный, как минимум, превратив минус в нейтраль, а потом и в плюс, пусть и небольшой, и изменить мышление человека. Освоив эту трансформационную технологию Психомэгии, вы сможете сначала себя максимально вытянуть в плюс, научиться пребывать в хорошем настроении, освободиться от зависимости от ситуаций, которые его портят, а потом и вытянуть в это состояние своих друзей и близких.

Многие из вас, не научившись брать ответственность, говорят, что вам что-то или кто-то с утра испортил настроение. Наверняка, вы встречали людей, которые иногда умудряются все свои претензии скидывать на тарелку, на какой-то некачественный, по их мнению, продукт, а, поскользнувшись на банановой кожуре, винят тех, кто оставил ее именно на этом месте.

По этой причине у нас развелось очень много водителей, которые используют в процессе езды богатый русский язык, оскорбляя всех вокруг. Хотя я таких людей уже практически не встречаю. Ввиду развития положительной полевой структуры мне уже почти везде попадаются позитивные, светлые люди. Если даже мне и встречается какая-то персона без определенного места жительства, то она на позитиве, не пьющая, сидит около магазина и улыбается. Сама идея трансформации это подразумевает.

Очень важно осознать, что во всех подобных случаях вы пытались сбросить с себя ответственность. Когда такая ситуация происходит, нужно использовать определенную технологию, благодаря которой ваше настроение будет в тонусе, негатив не будет накапливаться, а то, что вы испытываете на уровне своего состояния и ощущения, в итоге превратится в ваш дополнительный энергетический потенциал. Представьте, что у вас есть возможность с помощью технологии Психомэгии по выстраиванию гармоничной осознанной личности раз и навсегда избавиться от огромного числа деструктивных эмоций, которые будут накапливаться в вашем поле, профилактически улучшить отношения с вашим любимым человеком или потенциальным партнером, восстановить контакт с родными и всегда держать настроение в тонусе.

Некоторые люди, пройдя какие-нибудь тренинги или сессии у психолога, допускают одну и ту же ошибку: они пытаются быть хорошими. Они решают, что, прочитав книгу или пройдя семинар, теперь не будут раздражаться и стараются всеми силами сдержаться. В моей жизни были ситуации, в которых через моего уже ушедшего из жизни отца мне давали определенные испытания. Когда он помогал мне делать уроки, его нервная система не выдерживала, потому что мне тяжело давались точные науки. Мой отец в таких ситуациях срывался, потому что он не мог принять, что его сын не умеет решать простейшие математические, геометрические или физические примеры и задачи. Его это очень сильно выводило из себя.

В один прекрасный момент, когда с ним пообщалась моя тетя на эту тему, я видел, как он пытался сдерживать свои эмоции. Чтобы не сорваться и не накричать, он уходил на кухню. Хотя он и старался, я-то всё прекрасно чувствовал, более того, все подавляемые им эмоции переходили в психосоматику и впоследствии негативно сказывались на здоровье. Поэтому очень важно не просто отказаться от проявления тех эмоций, которые возникают, а избавиться от спонтанной реакции, когда вы испытываете негативные состояния в ответ на то, что вы увидели, как будто по вашему телу прошелся какой-то яд, и общее состояние испортилось.

Вы уже поняли, что ваше настроение – это основа счастливой жизни. Умея управлять им и удерживаться в осознанном правильном состоянии, вы избавляетесь от всех конфликтов, которые у вас есть в любовных отношениях. Осознанный человек в тех реалиях, в которых он находится, создает для себя оптимальные условия, при этом не жалуясь. Каждый человек для себя выбирает, будет ли он скидывать ответственность на других, сам ничего не делая, потому что вся энергия уйдет просто на обсуждение, либо он предпримет меры из имеющихся вариантов.

В древние времена у нас не было очень многих удобств, которыми мы сейчас пользуемся. Например, в России относительно какой-нибудь Древней Руси или времен крепостного права сегодня практически у каждого человека, за исключением небольшого процента, есть свое жилье. Кто-то может жить в коммуналке или снимать малюсенькую комнатку, но в любом случае это значит, что есть доступ к горячей воде, теплу и приготовлению пищи. Есть даже социальные службы для тех людей, кто докатился до состояния бомжа: они могут пойти где-то бесплатно поесть. Всё это уже организовано, но ранее такого не было.

Во времена инквизиции, например, людей, которые предлагали инновационные решения, могли в любой момент сжечь на костре, казнить и просто лишить жизни. Все это знали и осознавали, но находились люди, которые всё-таки умудрялись и отстоять свою гениальную идею, и осуществить открытие, и потом каким-то образом выжить, а это открытие продолжить расшифровывать для людей, принося тем самым ценность и пользу. Во все времена всегда

были персоны, которые абсолютно осознанно, невзирая на все сложности законодательства и происходящего вокруг, не ворчали о том, что всё ужасно, власть отвратительная, дороги никакие и тому подобное, а принимали решения и добивались своего. Также были более мудрые люди, у которых получалось каким-то образом еще и жить хорошо в таких условиях. Они выстраивали отношения с людьми таким образом, чтобы преуспевать и наслаждаться жизнью. Сейчас мы с вами объективно, если смотреть по отношению к африканским странам, имеем просто великолепные условия для жизни.

Я полагаю, что большинство из вас смотрели фильм «Секрет». Если расшифровывать его и делать максимально лаконичным, вся его суть строится на правильном управлении своим вниманием. Один из главнейших законов Психомагии гласит, что **ваше состояние здесь и сейчас формирует окружающую действительность.**

Иногда вы можете заметить, что в последние месяцы у вас что-то куда-то пошло вниз, в вашей жизни всё как-то не очень хорошо, вам не нравится, в какую сторону повернулась ваша личная жизнь, с деньгами какие-то неполадки, посыпались проблемы на работе, задерживают оплату, появились долги, с детьми что-то не так, а еще по здоровью выяснились проблемы и т. д. Если вы чувствуете, что такая ерунда произошла где-то на фоне, уровень счастья у вас скатился за последние месяцы, вы можете решить дождаться, пока условия наладятся, а пока погрузиться, попереживать и побеспокоиться. Но имейте в виду: это не условия вокруг вас испортились, а всё произошло внутри вас, потому что всё формирует ваше настроение.

В тот момент, когда вам дали какую-то ситуацию, вы, вследствие ложной интерпретации, неправильно ее восприняли. В таком жизненном эпизоде вы обвиняете кого-то или что-то, а сами как бы ни при чём и не понимаете, почему все вокруг не могут жить нормально. Или, будучи начальником, вы негодуете, что кругом какие-то балбесы, которые не справляются со своими задачами и полномочиями. Но вы ведь сами этих людей выбрали и наняли, задав им инструктаж. Или вы можете ругаться на детей, которые не слушаются и плохо себя ведут, но ведь они ваше продолжение и ваши учителя. Это божественные создания, которые принесли с собой кусочки ангельской кристалльной структуры души. Дети – это изначально кристалльные существа, которые в результате неправильной интерпретации жизни и пока что не организованного для них духовного развития накапливают множество установок и закрываются как кристаллики, превращаясь в обычных людей с кучей зажимов и комплексов.

Я не говорю, что вы будете всё время ходить с улыбкой до ушей. У каждого из вас есть свои пропорции эмоций: вы должны иногда и погрузиться, иногда на кого-то крикнуть, каждый имеет полное право даже чуть-чуть на кого-то обидеться, по крайней мере немного поменять отношение, но ваша задача – очень быстро выходить из этих деструктивных состояний, не задерживаясь в них. Если нужно, то извиняться или прощать, потому что, если вы наделали дел, сразу нужно провести работу над ошибками, выйдя в осознанное преображение своей жизни.

## 1.4. Основные проблемы из-за деструктивного поведения

Разберем самые распространенные проблемы, которые возникают из-за неосознаваемого деструктивного поведения. Одна из них – это повторяющиеся сценарии обучающих отношений из-за привычки убегать от развивающих и проясняющих истину бесед. На самом деле это имеет место быть очень часто. Допустим, вы прошли какие-то отношения, расстались с человеком, потом был еще один, затем другой. Вы понимаете, что с этими любовными партнерами на вашем пути у вас примерно одни и те же сложности и неприятные моменты. Я уверен, что многие из вас натыкались на эту бесконечную петлю времени, которая возвращается и повторяется снова и снова, когда вы в отношениях проходите одни и те же уроки, а скорее всего не проходите: именно поэтому они и повторяются.

Еще одна проблема – это потеря потенциальных успехов, построенных на контактах с людьми вследствие привычки обижаться и разрывать связь. Допустим, у вас в прошлом был человек, который сейчас представляет собой достаточно успешную, реализованную личность, которая, возможно, достигла какой-то популярности, обладает ресурсами, и вы могли бы вести совместную деятельность. Только, пожалуйста, уберите сейчас из своей головы идею о том, что вы бы не хотели ничего общего с ним или с ней иметь, вам вообще такой друг не нужен. Ответьте себе честно: был ли в вашей жизни хотя бы один такой человек, с которым вы поругались, но сейчас понимаете, что с ним можно было бы что-то совместное построить или хотя бы дружить, обмениваться в чём-то опытом или даже, может быть, вместе работать, создавая что-то грандиозное, масштабное и очень ценное?

Следующая проблема – это безденежье и отсутствие трудовой деятельности по призванию как следствие конфликтного характера. Если вы про себя хоть раз в жизни слышали, что у вас характер такой, что с вами лучше не связываться, то, вероятно, что было немало ситуаций, в которых вы вошли в безденежье, потеряли финансовые возможности на пути реализации именно из-за того, что характер был несовершенным.

Другая немаловажная проблема – хронические заболевания из-за накопленных обид, претензий и нехватки любви. Действительно, вследствие дурацкого характера, не проработанной личности и деструктивных состояний вы можете столкнуться с тяжелыми хроническими заболеваниями.

Еще одна проблема – депрессивность, апатичность и агрессивность как следствие постоянных ложных интерпретаций событий. Если характер не в порядке, то вас достаточно часто уводит в дурное настроение, в котором вы застреваете, и со временем это состояние может стать вашим хроническим тоном. У некоторых людей постоянно настолько грустное лицо, что у них уже все морщины приспособились под то, чтобы это выражение лица удерживать. Ложная интерпретация событий – это неспособность понимать, что происходит в вашей жизни, когда вы не осознаете и не видите того, что вам жизнь пытается показать.

Ваша личностная адекватность и зрелость решают очень многое в жизни. Чем гармоничнее ваш характер, тем выше ваши показатели по всем сферам жизни. Когда вы примените технологию трансформации и отшлифуете характер, вы увеличите свой уровень счастья и гармонию во всех сферах жизни, а распространенные проблемы, которые возникают у людей с плохим характером, автоматически растворяются.

## 1.5. Практика служения

*«Осознанность — это способность сопоставлять себя с каждым объектом внешнего мира, потому что любое существо вовне является отражением вас самих и в то же время является вами».*

Искандер Джин

Эта практика одна из самых мощных. Выполните ее в ближайшие сутки, взяв с собой с утра то количество денег, которое вам не жалко отдать на свою трансформацию и развитие. Возможно, вы пойдете по тому маршруту, который ведет вас на работу, остановку, к такси или еще куда-то или просто выйдете и специально ради этого упражнения совершите эту прогулку. Вы будете идти туда, куда просто потянет вас ваша душа. Вы пойдете и будете наблюдать за внешним миром. Ваша задача – научиться чувствовать действительность таким образом, чтобы понимать, какие потребности есть у внешней реальности.

Представьте себе, что вы осуществляете служение и идете в эту прогулку не для того, чтобы что-то взять, как мы все привыкли. Мы идем на работу, чтобы заработать денег; идем куда-то, чтобы с кем-то познакомиться и получить какую-то выгоду; идем в магазин, чтобы купить еду и утолить голод. Мы уже привыкли так паразитировать на протяжении всей жизни. Это не плохо, но, когда происходят только такого рода процессы, наверное, это неправильно. Вы идете осознанно с намерением помочь и принести какую-то пользу.

Осуществление этой практики открывает вам возможность войти в контакт с окружающей действительностью и научиться осуществлять осознанный открытый обмен энергией любви. В этот момент у вас может возникнуть желание прикоснуться к дереву, понюхать цветок, посадить дерево или подойти к стоящему недалеко человеку, а может, подойти к бабушкам и купить у них всё, что они продают. Возможно, у вас появится желание сделать комплимент прохожему или принести какое-то благо любого уровня.

Я попросил вас взять с собой деньги, потому что это один из самых рабочих и хороших вариантов помощи тому человеку, который не находится в очень низком состоянии. Просто дав деньги человеку, просящему милостыню и ничего при этом не делающему, очень маловероятно, что вы ему поможете, так как вы способствуете его деградации. Передав же деньги пенсионеру или купив бабушке небольшую корзинку фруктов или других полезных продуктов и донеся их до дома, вы осуществите то самое служение, которое я прошу вас сделать как практику.

Я очень хочу, чтобы вы выполнили это не для чего-то, а просто потому, что почувствуете в своем сердце то, что является любовью, гармонией и истинным состоянием жизни. Всё, что касается ситуаций заработка денег, долгов, популярности, семейных проблем, – это всё такая ерунда и далекие следствия неправильной интерпретации жизни, которые исправляются по щелчку пальца. Закрепив же себя на правильном осознанном состоянии, в котором вы научитесь проявлять служение, вы станете отзывчивым и сочувствующим человеком не от слова «жалость», а участвующим в том, чтобы этот мир становился лучше, то есть человеком, чувствующим на уровне эмпатии других людей, который открыт и намерен помочь.

## Глава 2. Понимание структуры личности

### 2.1. Цикл осознанной жизнедеятельности



Цикл – это определенная очередность процессов, которая повторяется регулярно. Например, цикл процессов нашей жизни: мы рождаемся, переходим в период младенчества, потом в подростковый период, затем в период зрелости, потом осознанной зрелости, далее период старости и смерть. После чего наступает перевоплощение души и всё снова повторяется из раза в раз до тех пор, пока наша душа не накопит определенный опыт.

Что следует понимать под понятием осознанной жизнедеятельности? «Осознанная» значит правильная, то есть соответствующая оптимальному варианту и максимально включенная. «Жизнедеятельность» – это вся наша жизнь, все действия, которые мы совершаем по мере существования в нашем мире. Поэтому цикл осознанной жизнедеятельности представляет собой процесс из пяти пунктов в оптимальном варианте: с минимальными затратами энергии, наибольшим количеством приятных эмоций и без деструктивных переживаний и состояний.

#### 2.1.1. Чувственное проживание настоящего момента

*«Мгновения осознанности наполняют энергией и счастьем.  
Учитесь жить в настоящем в свободе от прошлого и будущего».*

Искандер Джин

В названии первого процесса важно разобрать каждое слово. «Чувственное» значит ощущаемое внутри на уровне эмоций и состояния. Под проживанием понимается погружение в ощущения, когда это происходит. «Настоящий момент» – это то, что происходит здесь и сейчас. Например, настоящий момент сейчас – это ваше внимание, сосредоточенное на той информации, что я даю, и желание ее усвоить. Вы наблюдаете внутри себя за ощущениями: это может быть легкость или небольшое напряжение в попытке понять. Если вы чувственно проживаете настоящий момент, если у вас есть определенные ощущения в полном присутствии здесь и сейчас, то вы выполняете первый процесс цикла. В обратном случае ваши мысли могут внезапно переключиться на какие-то дела или на телефон – первый элемент оборван.

Попробуем разобрать этот момент немного с другой позиции, когда вы испытываете негативные чувства. Допустим, вы столкнулись с какой-то неприятной новостью: вам позвонила ваша подруга и сказала, что какая-то деловая встреча, которую вы очень долго ждали и которая могла принести вам какой-то успех в деятельности, к сожалению, не состоится. Что с вами происходит? Если вы находитесь вне ощущения настоящего момента, то вы теряете контроль своего внимания, которое перетекает в эпизод несостоявшейся встречи, застревая в нём. В результате этого залипания ваше настроение портится. Если же вы сохраняете осознанность и присутствуете в настоящем моменте полностью на чувственном уровне, то у вас в итоге появляется возможность ощутить саму жизнь здесь и сейчас.

Поэтому ваша задача – пребывать в настоящем моменте независимо от того, что происходит. Ни один стресс не способен произойти, если вы присутствуете в моменте здесь и сейчас и находитесь в осознанности. Эпизод любого деструктива, с которым вы сталкиваетесь (а негативную окраску придает наш ум), в итоге превращает вашу жизнь в определенное ограничение. Вы способны испортить себе настроение, только если зацепитесь за какую-то ситуацию и уйдете из состояния здесь и сейчас.

В вашей реальности всё происходит на основе того состояния, в котором вы пребываете. Если вы находитесь в осознанности, балансе и гармонии, то, что бы ни произошло, это будет воспринято в автоматически правильной расшифровке. Например, вы можете прогуливаться утром или вечером по улице, но при этом утратить контакт с настоящим моментом. В процессе же игры с ребенком зимой в снежки, лепя снеговиков, вы, как правило, чувствуете полное присутствие здесь и сейчас: залетело снежком по голове – вы полностью в этом ощущении, лепите из снега шарик и тоже бросаете. Именно в эти мгновения вы испытываете тотальное состояние счастья, аккумулируете энергию и живете в полной мере.

Когда вы внимательно смотрите какой-то фильм, присутствуя в моменте здесь и сейчас, вы, безусловно, абсолютно счастливы в этой ситуации. Если внезапно получаете новость о том, что какая-то сделка не удалась или что ваши сбережения в банке попадают под риск, вы начинаете об этом переживать. Осознанное состояние способно сгладить это восприятие, и вы достаточно быстро переключитесь на другие процессы. При недостаточной осознанности вы получаете определенное искажение и дисбаланс, застревая на эпизоде, который мешает вам развиваться.

Под понятием источника энергии понимается определенный баланс и гармония, которая дарует вам силу. С точки зрения личностной трансформации источником энергии является чувственное проживание настоящего момента. Вы можете заметить, что очень много энергии теряете, когда застреваете в прошлом: вас кто-то оскорбил, унизил, и вы постоянно думаете, как он мог так к вам вообще обратиться. Или вас кто-то подрезает на машине, и вы еще полчаса после этого про себя его оскорбляете, ругаете, проявляя осуждение и негатив. Это происходит по причине того, что вы застряли и потеряли чувственное проживание настоящего момента. Пока вы проявляете осуждение по отношению к человеку, вы, конечно же, теряете энергию.

Если вы находитесь в моменте здесь и сейчас, включаете приятную музыку, едете за рулем, внимательно наблюдаете за тем, что происходит на дороге, то вы живете. В мыслях у вас, конечно, могут появляться какие-то идеи и планы, но вы их тут же фиксируете где-то или записываете на диктофон. Происходящее в вашей голове не представляет собой застревание на каком-то эпизоде, из-за которого ваше настроение портится.

Таким образом, чувственное проживание настоящего момента – это источник вашей энергии, именно отсюда всё и начинается. То есть вы получаете возможность наполняться энергией только в том случае, если каждое ваше действие начинается с этого этапа. Проснулись с утра – настраиваетесь на ощущения в своем теле, чувствуете воду на своей коже, когда находитесь в душе, одежду, прилегающую к вашему телу. Ощущая все эти состояния, вы наслаждаетесь жизнью. Всё стартует из этого момента проживания ситуации. Если вы в мыслях застреваете на каком-то эпизоде и пытаетесь из этого состояния что-то делать, – это неправильный цикл жизнедеятельности или, как минимум, он вообще неосознанный и непродуктивный.

## **2.1.2. Формирование приоритетных интересов**

Только после того, как у вас появилось ощущение радости жизни, могут формироваться какие-то интересы. Когда ко мне обращаются люди, которые говорят, что не знают, чем им заниматься, не могут найти свое предназначение, я всегда просматриваю цикл осознанной жизнедеятельности и прекрасно понимаю, что этот человек не умеет совершенно пребывать в ощущении настоящего мгновения. Без этого элемента нереально ощутить свои жизненные интересы.

Представьте себе, что вы идете по жизни и вообще не чувствуете, что происходит. Вам ничего не может быть интересно, потому что вы не ощущаете жизнь. А теперь вообразите себе другой вариант, когда вы всё воспринимаете. Допустим, отвели ребенка на тренировку, и вам всё интересно: вы наблюдаете, что он там делает, как общается с преподавателем, как проходит урок. То есть вы пришли не потому, что вам нужно забрать своего ребенка из секции, где вы только и думаете, чтобы поскорее это уже закончилось, хватаете его за руку, переодеваете и уходите, ругаясь и прокручивая в голове кучу проблем с работы. Напротив, вы наблюдаете, проявляя автоматически свой исследовательский интерес, хотите поговорить с преподавателем о своем ребенке и дальнейших перспективах обучения в этой секции.

То же самое касается любых аспектов какой-либо жизненной ситуации. Вы можете гулять в каком-нибудь городе, наблюдать за происходящим и познакомиться там с классными перспективными на будущее людьми, которые могут стать для вас друзьями, очень успешными партнерами или просто источником мощнейшего роста. Это может произойти только благодаря тому, что вы научились пребывать в настоящем моменте. Притом не думайте, что проживать жизнь можно только в том случае, если вы, например, поехали куда-то в путешествие раз в год. Не стоит думать, что, когда у вас будет время, вы поедете куда-нибудь на Бали или в Таиланд, и вот тогда вы будете жить, а сейчас у вас работа, куча проблем: нужно где-то брать деньги, чтобы прокормить семью, как-то организовать всех детей и так далее. Начиная

ется подобного рода беготня – теряется ощущение момента, и происходит потеря жизни как таковой.

Мы с вами здесь находимся для того, чтобы проживать каждое мгновение здесь и сейчас, ощущая радость и полное наслаждение от процесса. Если этого не происходит, нет никакого смысла в этой жизни. Бессмысленно куда-то бесконечно бежать, суетиться, торопиться, париться и заморачиваться. Я не говорю о том, что нужно просто сидеть и ничего не делать. Можно и поторопиться иногда, но это тоже должно быть осознанно. В попытке успеть с ребенком в детский сад важно суметь еще где-то пошутить, порадоваться или посмеяться в случае, если вы упали. Не бывает, что вы не «кушаете мозги» своему любимому человеку просто потому, что находитесь в состоянии здесь и сейчас. Это может происходить только потому, что вы застряли в рутине процессов, представляющих собой зацепки.

Что же происходит на этапе формирования приоритетных интересов? Когда у вас наладилось состояние, вы понимаете, что на фоне всего, с чем сталкиваетесь в течение дня, недели или месяца, вам безумно интересно направление, связанное, допустим, с музыкой. Вам очень нравится ощущать фибрами своего слуха звуки фортепиано, вы этим наслаждаетесь. Тогда возникает желание освоить этот инструмент, научившись исполнять на нём какие-то композиции. Или, может быть, это будет ситуация, в которой вы поймете, что вам безумно интересна антропология: хочется погружаться в какие-то исторические данные, связанные с развитием цивилизаций, изучать скелеты отживших свое существ. Вы настолько погружаетесь в момент здесь и сейчас, когда сталкиваетесь с какими-то экспедициями, что живете на 100%.

То есть ваши интересы – это процессы, в которых вы живете на 100, а то и 200%. В идеале они должны представлять собой то, что вызывает у вас наибольшее наслаждение. Человек, у которого якобы нет интересов, – это просто тот, кто пропустил первый пункт цикла осознанной жизнедеятельности, не научившись его реализовывать. Второй пункт – это состояние, в котором вы формируете приоритетные интересы. Почему «приоритетные»? Это значит, что они наиболее ценные для вас.

Если вы живете в чувственном проживании настоящего момента минимум неделю, поверьте, у вас около десяти интересов за это время проскочат. Например, вам понравилось определенное направление танцев, какие-то компьютерные технологии, новый сериал, конкретное направление искусства. Потом вы задумываетесь, что же из этого всего вас завлекло больше всего. Например, вы понимаете, что вам очень интересен маркетинг как способ оказания помощи людям в продвижении их продукции. Когда у вас сформированы приоритетные интересы, вы волей-неволей начинаете в этом развиваться и прокачиваться.

### **2.1.3. Рождение истинного мотива к действиям**

Когда вы сформировали свои жизненные интересы, вы рождаете истинный мотив к действиям. У вас появляется понимание того, к чему вы стремитесь и что хотите создать. К примеру, у вас есть интерес к маркетингу, вы хотите овладеть технологиями, позволяющими другим людям их продукт качественно запаковывать, преподносить и привлекать максимальное внимание к нему. У вас рождается истинный мотив к тому, чтобы помочь людям, создавшим какой-то ценный продукт, который может способствовать тому, чтобы другие становились лучше, успешнее, счастливее или испытали приятные вкусовые ощущения.

Допустим, кто-то продает свежие, вкусные и очень полезные экзотические фрукты реально хорошего качества. Вы понимаете, что сейчас можете оказать помощь этому человеку, чтобы его ценный продукт смог оказаться в руках тех людей, которым он может быть полезен. Вследствие этого вы получаете ключи для того, чтобы такому клиенту помочь. Ваш истинный мотив – это желание предоставить людям возможность узнать об этих фруктах, которые, оказывается, можно выгодно приобрести, улучшив свое настроение и здоровье, или порадовать

своих близких и родных, подарив им эти продукты. То есть ваш истинный мотив заключается в том, чтобы помочь окружающим благодаря своим навыкам.

## **2.1.4. Организация и материализация пространства**

Когда вы уже поймали свой истинный мотив, возникший как следствие двух первых элементов цикла, у вас появляется четкое ощущение того, что вы приступаете к организации и материализации пространства. Этот элемент необходим для того, чтобы вы могли обратившимся к вам людям оказать максимальную помощь.

Продолжая пример с маркетингом, на этом этапе вы понимаете, что для вашей реализации как маркетолога вам, скорее всего, нужен сайт, на котором вы распишете услуги, которые вы предоставляете. Кроме того, вам нужен набор навыков, который позволяет создавать рекламу, лить трафик на какой-либо сайт, привлекая к нему аудиторию, чтобы в последующем вы могли за счет правильно организованного потока людей обеспечить внимание к продукту и его продажи.

Материализация пространства – это процесс, при котором вы начинаете всеми своими мыслями и состояниями способствовать тому, чтобы свою мечту реализовать. Вы получаете образование маркетолога или проходите какие-то курсы по маркетингу, запускаете свой сайт и во всех своих социальных сетях пишете, что вы специалист в области маркетинга, и начинаете в этом развиваться. В результате вы получаете возможность реально почувствовать себя маркетологом, приобрести первых клиентов и начать эту работу. Только на четвертом этапе происходит реализация.

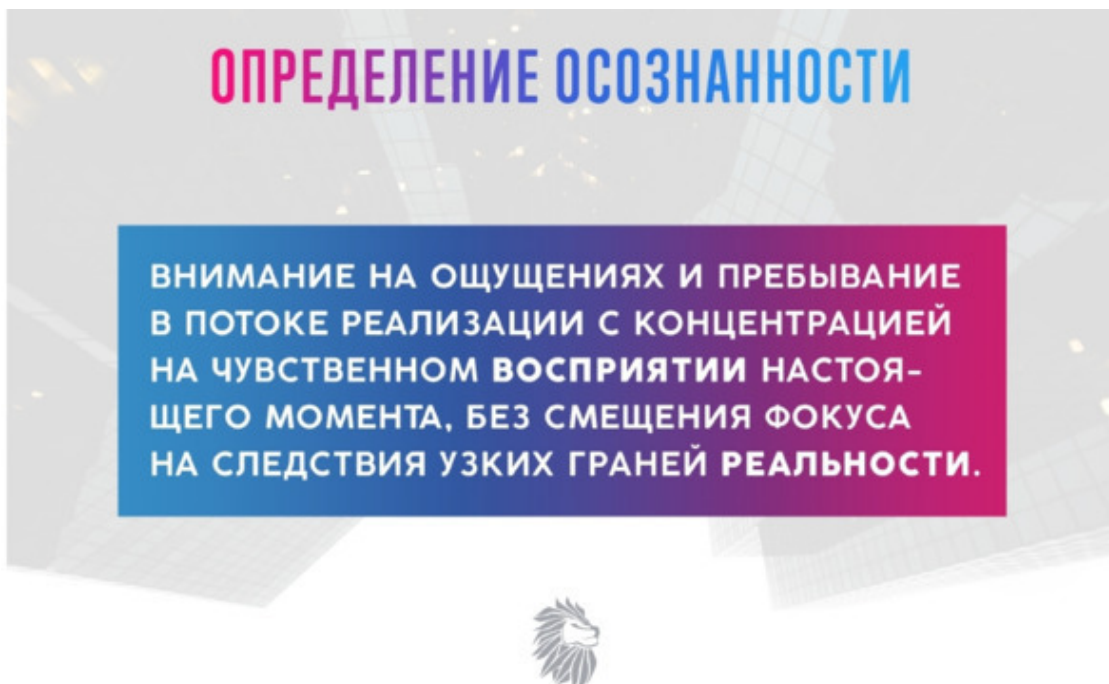
## **2.1.5. Воплощение и развитие идеи**

Только на пятом пункте вы получаете возможность для того, чтобы воплотить свою идею в реальность в полной мере. Например, вы становитесь профессиональным маркетологом, который помогает другим людям продвигать их продукцию таким образом, чтобы достичь максимума внимания, продаж и результатов в целом.

То есть воплощение и развитие идеи происходит тогда, когда вы получаете ключи из предыдущих четырех элементов цикла осознанной жизнедеятельности. Когда вы реализовали и развили свой проект, вы снова возвращаетесь к первому пункту чувственного проживания настоящего момента. Здесь вы опять наслаждаетесь той ситуацией, которую вы создали, то есть собой новым, который реализовал идею, и далее вы способны приступить к новому проекту.

Таким образом, цикл осознанной жизнедеятельности повторяется из раза в раз. Когда вы воплотили и развили какую-то идею, она, конечно же, может на определенном этапе развалиться. Это естественный процесс разрушения, который происходит в мире практически со всеми элементами: любой бизнес может быть рано или поздно разрушен, как и любая идея. Всё имеет свой срок годности. После разрушения снова происходит цикл осознанной жизнедеятельности.

## 2.2. Определение осознанности



**Осознанность** – это внимание на ощущениях и пребывание в потоке реализации с концентрацией на чувственном восприятии настоящего момента без смещения фокуса на следствия узких граней реальности.

Под узкими гранями реальности стоит понимать наше восприятие жизни как чего-то удручающего и грустного. Если вы видите жизнь в концепциях того, что мир несправедлив, что очень тяжело жить, что люди живут хорошо, а у вас не получается, если вы проявляете гордыню, тщеславие, ненормированность, испытываете зависть, вам всё так надоело, но ничего не меняется, то вы окутаны огромным количеством узких граней реальности, которые вы воспринимаете неосознанно.

Когда вы включаете внимание на ощущения и максимально воспринимаете мгновение здесь и сейчас, когда вы находитесь в потоке реализации с концентрацией на чувственном проживании настоящего момента, то есть вы что-то делаете, создаете и фокусируетесь на тех эмоциях и ощущениях, которые возникают в вашем теле, и внимание ваше не смещается на грани реальности, то можно говорить о том, что вы находитесь в осознанности. В таком состоянии вы можете сесть в каком-нибудь месте у себя в квартире и испытывать невероятное наслаждение от того, что у вас просто есть возможность это проживать и чувствовать.

## 2.3. Структура личности



Рассмотрим данную схему, в которой к циклу осознанной жизнедеятельности добавлена еще и определенная личностная структура в виде шести прямоугольников с конкретными элементами, из которых состоит ваша личность.

### 2.3.1. Настроение

Чувственное проживание настоящего момента определяет настроение, которое представляет собой основу вашей личности. Настроение – это ваше практически всё. Если у вас стабильно хорошее настроение на протяжении жизни, ваш уровень счастья, как правило, будет не менее 70%. Человек, не способный сохранять высокий уровень своего настроения, может уходить в определенные ограничения, слабости и утрачивать свои возможности. Те, кто очень быстро уходит в грусть и переживания, конечно, не способны быть счастливыми. При очень чувствительном восприятии вас может выбить из колеи любая ситуация, какой-то микронюанс: проспали, не услышав будильник, – настроение под откос; носки с утра не можете найти – настроение падает; кто-то рано разбудил, позвонив в дверь, – настроение вниз. Это говорит о том, что у вас очень быстро утрачивается осознанность и ощущение настоящего момента, и это нужно шлифовать и оттачивать.

Когда вы чувственно проживаете настоящий момент, у вас настроение всегда хорошее, а при утрате ощущения мгновения жизни оно способно ухудшиться, столкнувшись с любой ситуацией, которая так или иначе вызовет у вас ассоциацию с негативным прошлым.

### 2.3.2. Психические процессы

Вследствие множества лет эволюции в вашей психике образовались определенные процессы, которые помогают приспосабливаться к жизнедеятельности. Один из таких процессов –

это **внимание**, благодаря которому вы фокусируетесь на определенном элементе, ситуации и способны держать на этом свой луч сознания. Если у вас проблема с вниманием, вы не можете сосредоточиться: читаете одну страницу, потом застреваете на какой-то строчке, бесконечно ее перечитывая, значит нужно работать с чувственным проживанием настоящего момента. Вы должны книгу читать настолько внимательно и с таким интересом, чтобы вам не приходилось строчку перечитывать, постоянно делая эту регрессию. Читайте книгу с максимальным фокусом внимания, растворяясь в ней и получая наслаждение от этого процесса, либо не читайте ее вообще.

Второй элемент – это **мышление**, позволяющее вам, используя уже имеющиеся у вас образы и представления о действительности, предполагать и создавать что-то новое, генерировать идеи, планы и выводы. Если вы понимаете, что можете просто что-то выучить, что-то проанализировать и на этом всё, то у вас проблема с мышлением. Например, вы посмотрели какой-то научно-популярный фильм о вреде зеленого чая, где говорится, что какие-то ученые доказали, что употреблять его очень опасно для здоровья. В последующем, когда люди говорят вам про зеленый чай, вы всем трезвоните, что его вредно пить. То есть, если у вас нет самостоятельного мышления, вы можете прийти к тому, что, услышав единожды какую-то информацию и не проверив это, начинаете везде ее распространять. При этом вы еще и думаете, что это ваши мысли и идеи, хотя вам это просто внушили.

Человек, обладающий мышлением, столкнувшись с информацией о вреде зеленого чая, зайдет в Википедию, на другие сайты, где есть достоверные источники, сделает общий вывод о том, что в одном месте говорят о его пользе, в другом – о вреде, но объективно все родственники пьют зеленый чай, у них всё нормально со здоровьем, а значит это непроверенная информация, о которой не следует говорить. Поэтому, если вы легко поддаетесь внушению, тоже нужно работать над чувственным проживанием момента.

**Память** – это тот процесс, который позволяет фиксировать информацию. Жить без памяти невозможно, потому что нам очень важно отслеживать опыт прошлого, благодаря чему мы делаем работу над ошибками и способны адаптироваться. Не было бы памяти с точки зрения каких-то исторических фактов, впечатков в сознании – было бы очень тяжело реализовываться. Если у вас память девичья, вы очень быстро забываете важные вещи (информацию о встречах, делах, о работе), то, само собой, вам нужно находиться в чувственном проживании настоящего момента.

Проблемы с памятью возникают тогда, когда вы в суете и не пребываете в моменте. Если вы быстро забываете имена новых людей, то это говорит о том, что вы где-то летали в момент знакомства с человеком, не находясь здесь и сейчас. Вы можете использовать различные мнемотехники, благодаря которым происходит углубление в проживание этой реальности и, как следствие, запоминание необходимой информации. Если вы сидите в телефоне, когда вам человек что-то говорит, вы также не находитесь в чувственном проживании момента.

Без такого психического процесса, как **речь**, было бы очень сложно понимать людей. Благодаря речевому аппарату мы с вами способны перенимать друг у друга знания, информацию, а иногда даже внутреннее состояние. Если вы с трудом контактируете с людьми: вам тяжело разговаривать, объяснять что-то, понимать других людей, речь ваша недостаточно сформированная, неуверенная, скрытная и скромная, то это происходит по причине того, что вы не полностью присутствуете в настоящем моменте. Вам не особо интересно об этом говорить, у вас не возникает каких-то особых желаний с этим связанных. Если же вы проживаете настоящий момент, то, конечно же, ваша речь будет сформирована, потому что хочется делиться тем, что происходит у вас внутри.

**Восприятие** – это ваша способность в принципе ощущать действительность, в том числе и на уровне ощущений. Можно сказать, что восприятие этого мира осуществляется вами

за счет шести органов чувств, включая интуицию. Если вы не очень радужно воспринимаете эту жизнь, то это тоже происходит по причине отсутствия ощущения момента здесь и сейчас.

Таким образом, все психические процессы определяются чувственным проживанием настоящего момента, благодаря которому ваше внимание, мышление, память, речь и восприятие быстрее всего развиваются и нарабатываются до очень мощного, профессионального уровня, позволяя вам с радостью и интересом проявляться в этом мире. Есть люди очень замкнутые, ушедшие в себя, глубокие интроверты, которым это дается непросто. Однако подача себя, желание общаться и объединяться играют очень важную роль, способствуя быстрому росту и развитию во всех отношениях.

### 2.3.3. Характер и темперамент

Формирование приоритетных интересов определяет характер и темперамент. Например, вы понимаете в школьные годы, что вам интересны восточные единоборства, – взяли деньги у родителей и пошли в секцию. Пока вы реализуетесь в рамках вашего интереса, формируется ваш характер и темперамент: нарабатываются волевые качества, сила, уверенность в себе, стойкость, выносливость, умение дать отпор и постоять за себя.

Если вы в детстве занялись шахматами из интереса, то во время этой игры формируется мощная концентрация, стратегическое мышление, а также определенный характер действия и темперамент. Или, допустим, вам интересны такие азартные игры, как покер и другие. Тогда в процессе игры у вас нарабатывается способность не выдавать своим лицом то, какие у вас карты или что вы пытаетесь блефовать. Ваш характер тренируется в плане того, чтобы быть сдержанным и сильным.

По сути, любой ваш интерес, даже если это компьютерная игра, несет определенную пользу для вас. При соблюдении умеренности многие компьютерные и видеоигры формируют реакцию, чрезвычайную внимательность в различных ситуациях, а также характер и темперамент. Потому что за счет желания победить может развиваться определенная целеустремленность и напористость.

**Характер** человека – это набор личностных качеств, как положительных, так и деструктивных, которые определяют наше социальное положение, успешность, уровень и мощность коммуникаций.

**Темперамент** – это во многом врожденное свойство, связанное преимущественно с физиологией человека. В какой-то мере он даже может передаваться по наследству, закладываясь на уровне биологии.

Темперамент может в какой-то степени корректироваться и искажаться, но всем известны четыре основных типа: холерик, флегматик, меланхолик и сангвиник. Например, есть люди флегматики, которые просто неспособны быстро что-то делать. Они особо не эмоциональны, спокойны, размеренны и плавны, всё делают по чуть-чуть, не спеша, очень вдумчиво разбираются в теме. У них нет той драйвовой энергии, которая есть у холериков. Если холерик может настучать по голове и прямо высказать в лицо, если ему что-то не нравится, то флегматик по природе своей невозмутимый и плановый.

Меланхолики весьма склонны к депрессии, слабости, апатии, однако очень чувственные. Это люди творчества, искусства, которые способны создавать невероятно красивые вещи. Но стоит меланхолику столкнуться с каким-то серьезным препятствием или попыткой с кем-то поговорить, что-то выстроить, то ему бывает очень тяжело. Сангвиники по своей натуре позитивные, светлые, радостные, оживленные люди, но не настолько сконцентрированные и умные, как флегматики.

Когда вы выбираете для себя определенные интересы, их может быть действительно очень много. Но я не просто так добавил слово «приоритетные» к процессу формирования

интересов во втором элементе цикла осознанной жизнедеятельности. Выпишете все свои 30, 50 или 100 интересов в список, вычеркните те, которые не так интересны, или отмечайте галочками те, что наиболее интересны.

Если вы понимаете, что готовы чем-то заниматься всю жизнь, то это говорит о том, что это ваш приоритетный интерес. Например, если вам так интересна тема строительства, что вы готовы и на Ютуб про это смотреть, и журналы по теме покупать, и практиковать, и пробовать что-то строить, у себя на даче что-то делать, то ваше полное увлечение этим процессом обеспечивает вам пребывание в моменте здесь и сейчас. То есть, по сути, тот интерес, который дарит вам наибольшее чувственное проживание настоящего момента, и есть тот самый приоритетный интерес.

### **2.3.4. Мотивы**

В структуре вашей личности есть также такой элемент, как мотив. Если у вас есть какое-то стремление, то это и есть ваш мотив, который может быть как истинным, так и ложным. Допустим, некая личность в вашем окружении вас заинтересовала, спровоцировала появление у вас определенного интереса на втором этапе цикла. Далее вы начинаете рождать какой-то мотив к действию: например, понимаете, что хотите заниматься ремонтом автомобилей, и решаете создать свой автосервис. У вас возникает мотив, но, насколько он истинный или ложный, покажет время и то, какую вы будете приносить пользу обществу и миру, а также то, как вы сами себя будете чувствовать в процессе его реализации. Если у вас есть жизненный мотив, то это здорово, потому что его отсутствие приводит к слабости, апатии и потере каких-либо целей как таковых.

### **2.3.5. Знания, умения, навыки**

Допустим, что в вашем личном автосервисе у вас уже арендовано помещение, есть своя команда, реклама и первые клиенты. Вы начинаете процесс организации и материализации пространства. Даже если у вас еще недостаточно опыта и практики, именно на этом этапе вы создаете для себя возможность больше практиковать и зарабатывать знания, умения и навыки. Например, вы понимаете, что для какого-то автомобиля точно сможете пересобрать двигатель, поменять тормозные колодки, так как вы в этом уже компетентны.

Знания – это то, что вы изучили на уровне теории (прочитав книги, получив классическое образование и т. д.), но еще не попробовали применить на практике. Допустим, вы обладаете знанием о том, как собирать двигатель. Начинаете это делать и понимаете, что именно в этом процессе вам непонятно. Тогда вы узнаете у старших товарищей, как это можно сделать, вам помогают и подсказывают – у вас нарабатывается умение, благодаря которому вы уже можете эту работу выполнять. То есть умение – это знание, которое перешло в практику.

Навык – это ваша способность делать что-то, не задумываясь. К примеру, вы садитесь на велосипед и едете, абсолютно не заморачиваясь, как это происходит, что нужно контролировать, потому что ваше тело уже поработало этот навык. То же самое с катанием на лыжах, сноуборде и другими процессами. Таким образом, знания, умения и навыки нарабатываются вследствие практики на этапе материализации действительности.

### 2.3.6. Привычки

*«Вредные, но очень приятные привычки допустимы только в коротких промежутках между реализацией великих идей. Поддаваясь им на фоне негативных эмоций или безделья, вы растрчиваете свой творческий потенциал и сжигаете свою силу».*

Искандер Джин

Этап воплощения и развития идеи определяет ваши полезные и вредные привычки. Представьте себе, что ваша личная жизнь наладилась: семья, дети, благополучие, чувствуете себя здорово, конфликты легко решаются, и всё стабильно. В такой ситуации вы можете прийти к тому, что у вас начинают формироваться и определяться привычки. Когда вы получили то, что давно хотели в личной жизни, деятельности, реализации, то у вас появляется определенная модель поведения с человеком. Например, в любовных отношениях вы со своим партнером начинаете общаться на уровне привычек. Встав утром, вы можете сказать, чтобы вам завтрак принесли или еще что-то сделали.

На этапе, когда всё стабильно, размеренно и ничего нового не происходит, вас захватывают эти самые привычки. Например, вы можете прийти к тому, что каждый вечер, придя с работы, попиваете пиво. Как правило, такие вредные привычки, как курение или употребление алкоголя, возникают именно на этапе, когда произошла некая стабилизация. Или вы можете обрести такой привычкой, как каждые выходные без исключения выезжать на дачу. Если это реально привычка, то она, как правило, представляет собой некое необдуманное действие, происходящее без первого этапа цикла осознанной жизнедеятельности. Чувственное проживание настоящего момента исключает привычку: вы делаете только то, что хотите, и не делаете то, чего не хотите.

В результате того, что какая-то идея ваша воплотилась и вы достигли некоей стабильности, у вас могут возникнуть не только негативные привычки, но и положительные. Допустим, что вы перешли на здоровый образ жизни, употребляя пищу, которая приносит вам пользу и радость, и не принимаете алкоголь и другие одурманивающие вещества.

Итак, структура нашей личности состоит из настроения, психических процессов (внимание, мышление, память, речь, восприятие), характера и темперамента, мотивов, знаний, умений и навыков, а также из привычек.

## 2.4. Определение понятия «зацепка»

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ “ЗАЦЕПКА”**

**ЗАЦЕПКА – ЭТО ЗАСТРЕВАНИЕ ВНИМАНИЯ НА ЛОЖНОЙ ЦЕННОСТИ ВСЛЕДСТВИЕ ПОТЕРИ ОЩУЩЕНИЯ ПРОЖИВАНИЯ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА. СТОЛКНОВЕНИЕ ВНИМАНИЯ С ЭЛЕМЕНТОМ, К КОТОРОМУ ЕСТЬ ЗАЦЕПКА, СОПРОВОЖДАЕТСЯ РЕЗКИМ УХУДШЕНИЕМ НАСТРОЕНИЯ. ЭТО ТАКЖЕ СВЯЗАНО С НЕГАТИВНЫМ ЗАРЯДОМ, КОТОРЫЙ БЫЛ НАКОПЛЕН ВСЛЕДСТВИЕ НЕПРАВИЛЬНО РАСШИФРОВАННОГО ЖИЗНЕННОГО ОБСТОЯТЕЛЬСТВА В ПРОШЛОМ.**

**ПРИМЕРЫ ЗАЦЕПОК: ОЗАБОЧЕННОСТЬ ЗАРАБОТКОМ, ОЗАБОЧЕННОСТЬ РЕПУТАЦИЕЙ, ОЗАБОЧЕННОСТЬ ЗАВИСТЬЮ, ОЗАБОЧЕННОСТЬ ОЦЕНКОЙ, ОЗАБОЧЕННОСТЬ ОЖИДАНИЯМИ.**

**ЗАЦЕПКИ НЕ ДОЛЖНЫ СТАНОВИТЬСЯ МОТИВАМИ КАКОЙ-ЛИБО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТАК КАК СОЗДАЮТ МАССУ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ.**

Я уверен, что большинству из вас знакомы такие ситуации, когда вы чувствовали и понимали, что зависимы от другого человека. Наверняка многие думают о том, что нужно зарабатывать деньги, но получается как-то плохо, и вы постоянно озабочены этим вопросом, из-за чего не живете, нет никакой осознанности, а настроение всегда подавленное. Бывает, что какой-то человек про вас что-то плохое скажет, например, мама или папа позвонит и кольнет в больное место, начальник унизит, и вы потом ходите без настроения, сил и энергии, как будто вас просто растоптали. Иногда при наличии какого-то хронического расстройства в организме, как только понимаете, что оно снова наступило (например, аллергия весной), у вас тут же падает настроение. Все эти состояния и ощущения, которые вы проживали и испытывали в подобных ситуациях, представляют собой зацепки.

**Зацепка** – это застревание внимания на ложной ценности вследствие потери ощущения проживания настоящего момента. Столкновение внимания с элементом, к которому есть зацепка, сопровождается резким ухудшением настроения. Это также связано с негативным зарядом, который был накоплен вследствие неправильно расшифрованного жизненного обстоятельства в прошлом.

Примеры зацепок: озабоченность заработком, озабоченность репутацией, озабоченность завистью, озабоченность ожиданиями. Допустим, ваш любимый человек назвал вас дурой, и вы потом сидите и думаете, как же он посмел такое сказать, какой он подлец, ведь вы его так любили, и настроение у вас портится. Это значит, что у вас есть зацепка за партнера. Потому что если зацепки за человека нет, но вы его любите, то в ответ на то, что он вас назовет дуриной, вы секунд пять расстроитесь, а потом отойдете.

Когда же у вас есть зацепка за что-то, настроение всегда ухудшается. Если вы думаете о деньгах, от чего падает настроение, то у вас зацепка за деньги. Если вы думаете о том, что вам требуется сексуальная близость, но вы ее не получаете, то у вас зацепка за секс. Если вы думаете о каком-то нюансе в здоровье, от чего портится настроение, то у вас зацепка за здоровье.

Зацепка возникает не на пустом месте, а вследствие того, что в прошлом было событие, которое недополучило расшифровки. Например, вы понимаете, что очень ревнивы. Ревность – это форма зацепки за человека. Вы привязаны к партнеру: не дай бог, он на кого-то посмотрит или к кому-то уйдет. Когда у вас есть такое состояние, это говорит о том, что в прошлом был эпизод, в котором вас кто-то предал, как вы это назвали, чтобы вы могли прокачаться в плане измены. То есть вам нужно было понять, что любой человек свободен и имеет право делать то, что он хочет, никакой ненависти и претензий быть не должно. Нельзя из-за измены уходить в апатию, желание себя уничтожить или еще какую-нибудь дрянь, потому что это неправильная позиция и интерпретация ситуации.

Расшифровка в данном случае состоит в том, что вы получили опыт, в котором поняли, что каждый человек свободен, и вы позволяете ему поступать как угодно. Ни один человек вам не принадлежит: даже если вы замужем или женаты. Это свободная личность, которая имеет право делать всё, что хочет. Если у вас взаимная любовь, конечно же, вам никто не будет изменять. Интерпретировать, то есть ложно расшифровывать, поведение такого человека не стоит.

У вас также может быть еще одна распространенная зацепка за деньги. Ваши родители могли говорить в детстве о том, что когда вы вырастаете, то узнаете, как тяжело добываются деньги и что без них не выжить. Есть вероятность, что вы всегда нуждались, не было возможности купить себе одежду, нормальную еду, из-за чего вы страдали. Предположим, что в какой-то момент вам удалось выбиться финансово в более-менее нормальный уровень, но страх остаться без средств сохранился, потому что в прошлом эта ситуация была неправильно расшифрована. Вы воспринимали жизненные эпизоды, в которых денег не было, так, что нужно срочно стремиться их зарабатывать. Но вам нужно было относиться к этому легко: нет денег – и ладно, можно просто делать то, что нравится, с любовью, искренностью и наслаждением.

При правильном позиционировании деньги приходят в любом случае, потому что вы ценны обществу. Ваш истинный мотив – нести пользу миру, а не зарабатывать бабло. Вы приносите благо и свет социуму, а он вас в ответ благодарит энергообменом в виде денег, и вы получаете рост и реализацию. Если вы жадны и ограничены или ваш мотив – заработать денег, возможно, вы сможете их заработать, но никакого счастья они вам не принесут. Потому что ваше истинное стремление было не к счастью, реализации и помощи другим, а к тому, чтобы срубить денег, которые сами по себе не имеют никакой энергии, так как это искусственно созданная субстанция.

Я не говорю о том, что богатым быть плохо. Богатым быть хорошо, но фокусировка внимания на деньгах – это ложный мотив. Если вы занимаетесь любимым делом и внезапно замечаете, что начинаете думать о том, сколько сейчас заработаете, вы не живете. Очень скоро эта работа перестанет вам нравиться, даже если она любимая. Именно поэтому бытует иллюзия о том, что хобби не может быть работой, так как оно якобы перестает тогда приносить удовольствие. Ничего подобного, хобби может быть любимой работой, если ваше отношение к нему осознанное и правильное.

Ваши зацепки могут быть не только в любовных отношениях и деньгах, а во всех семи сферах жизни. Например, вы можете быть зацеплены за досуг, комфортное времяпровождение. Социальные сети – это современные площадки тщеславия, заходя на которую люди часто смотрят, как кто-то из друзей на Багамы улетел, кто-то на Мальдивы, кто-то машину дорогую купил, а у кого-то свадьба шикарная прошла на острове.

Человек, у которого не проработано тщеславие и есть зацепка за комфорт и досуг, конечно же, будет завидовать, смотря на всё это. Если вы наблюдаете фотографии людей, которые роскошно живут, и думаете, что тоже так бы хотели, но не можете себе это позволить, и ваше настроение падает – это состояние зависти, которое ни к чему хорошему не приведет.

Семь пороков, которые подробно разбираются в книге «Божественное сознание», тоже являются источниками зацепок и определенных зажимов. У вас не получится достичь успеш-

ной реализации в своей жизни, если не сможете эти моменты в полной мере понять и проработать, приведя всё в баланс и норму. Поймите саму суть того, как это работает, потому что, разобравшись с зацепками, вы решаете проблему с настроением на всю оставшуюся жизнь.

Как это ни парадоксально, но бывает даже зацепка за духовное развитие. Человек думает, что он возвышенное духовное существо и тут же раздражается, что опять не получается медитировать. Вы можете быть настолько заиклены на том, чтобы духовно развиваться, что уходите, например, сразу в сыроедение при том, что только недавно кушали свинину, говядину и всё остальное. Или вы резко бросаете пить, курить и пытаетесь преобразовать свою жизнь, став внезапно духовным существом. Тогда у вас образуется зацепка за духовность, и вы вместо того, чтобы развиваться, становитесь рабом своей жизни, полностью утрачивая все свои возможности и реальный духовный потенциал.

Также очень распространена зацепка за репутацию, которая проявляется в различных ситуациях. Например, вы находитесь на работе и слышите, что кто-то шепчется, распространяя про вас какую-то гадость. Если в этот момент ваше настроение портится, у вас есть зацепка. Потому что если бы ее не было, то услышав это, вы действительно остались бы в равновесном состоянии. Поверьте, это очень даже возможно. Во-первых, если у вас нет этой зацепки, вы этого шепота даже не услышите, его просто не произойдет в вашей реальности.

Внешний мир всегда дергает за ваши зацепки, показывая вам их. Если у вас их много, вам дают дополнительные испытания. Зацепка представляет собой определенный крючок за любые моменты, представляющие для вас существенную важность. Например, вы можете считать, что вам важно, чтобы все завидовали тому, какой у вас любовный партнер, вам важно быть популярным, богатым, иметь превосходную репутацию, чтобы о вас говорили как о крутом человеке и т. д. До тех пор, пока у вас сохраняется такой высокий уровень эмоциональной зависимости и важности, у вас будет огромное количество таких вот крючков, за которые вас будут дергать, вызывая негативные эмоции, состояния и падение настроения.

Озабоченность завистью может проявляться в том, что вы страдаете, когда вам завидуют или когда сами завидуете кому-то, – всё это также зацепки. Озабоченность оценкой может выражаться, например, в том, что вам поставили дизлайк на Ютуб или написали в социальных сетях, что вы балбес, дурак или что-то еще, и ваше настроение испортилось. Это тоже показатель того, что есть зацепка.

Еще одна из самых распространенных зацепок – это озабоченность ожиданиями, которых в идеале у вас не должно быть вообще ни по поводу чего. Когда вы строите ожидания, вы автоматически создаете зацепку. Допустим, вы встретили молодого человека, сходили с ним на несколько свиданий, и он намекает, что вы ему нравитесь. Вы в голове уже начинаете рисовать картинку о том, что это тот самый мужчина, с которым вы построите семью, у вас будет трое детей, прекрасный дом, собачка, хомячок, и вообще жизнь будет классной. Сформировав такой мысленный образ, у вас возникает идея о том, что всё непременно так и будет. Что происходит далее? Как только вы создали у себя зацепку, то есть ложное ожидание, Вселенная подворачивает ситуацию таким образом, чтобы эту вашу зацепку оборвать.

Другими словами, любые зацепки получают дополнительные испытания. Почему говорят о том, что нельзя рано радоваться? Потому что в ситуации, когда человек чем-то вас обрадовал, сказав, например, что, кажется, вы выиграли в лотерею, и вы уже радуетесь, даже не получив еще ничего, то очень вероятно, что как раз в тот момент, когда вы бежите в предвкушении в лотерейный магазин, образуется зацепка, которая формирует реальность совершенно иным образом, поворачивая ситуацию такой стороной, что оказывается, что билет был фейковый, и вы ничего не выигрываете. Если бы вы шли без ожиданий просто легко, вероятность победы была бы выше.

Это касается всего, в том числе и любовных отношений. Если на этапе знакомства и общения с человеком, который вам нравится и который может стать потенциально вашим

партнером, вы строите ожидания, то, само собой, ситуация потом складывается таким образом, что он показывает себя абсолютно с другой стороны.

*«Раскрытие любви в ответ на неоправданные ожидания создает потенциал для исполнения желаний».*

Искандер Джин

Бывает даже зацепка за позитив. Если вы очень много радуетесь и смеетесь с партнером, у вас в голове возникает идея о том, что вы наконец достигли идеальных отношений, то, скорее всего, в ближайшие сутки он преподнесет большой «подарок», и вы будете изумлены тем, что он натворил. Это происходит для того, чтобы оборвать зацепку идеализации отношений. Здесь может возникнуть вполне справедливый вопрос: что же теперь вообще ничему не радоваться и жить тогда, получается, нельзя? Нет, не в этом суть. Вы можете получать позитив, но радоваться нужно тому, что происходит в настоящем моменте проживания чувственных состояний, а не потому, что вы строите ожидания о том, как классно вам будет. Если это происходит на таком уровне, то не образуется никакого ожидания на будущее, и вы получаете очень мощный взлет.

**Зацепки не должны становиться мотивами какой-либо деятельности, так как создают массу дополнительных испытаний.** Допустим, у вас есть зацепка за деньги, вы хотите заработать их побольше, и это становится вашим мотивом. Вы думаете о том, что бы такого сделать, чтобы поскорее собрать денег и больше в них не нуждаться. К сожалению, ничего хорошего из этого не получится. Потому что, когда вы ставите ложным мотивом деньги, Вселенная будет создавать для вас массу дополнительных испытаний, в которых у вас ничего не будет получаться или будет даваться с огромным трудом: вы будете попадать и вступать в массу неприятных ситуаций.

Если вашим мотивом становится идея о том, чтобы срочно какого-то человека завоевать и притянуть, приворожить или что угодно сделать, только бы он стал вашим мужем, то, возможно, у вас и получится каким-то образом его к себе притянуть и построить отношения. Но, вероятнее всего, когда вы это осуществите, вы поймете, что это вообще не ваш человек, вам совсем это не нужно, а он начнет вянуть, чахнуть, и в итоге ваши отношения ни к чему хорошему не приведут. Плюс еще повалится множество дополнительных испытаний.

Есть также более примитивные уровни зацепок. Например, вы можете зацепиться за какой-то материальный предмет, который вы приобрели. Предположим, вы купили новый телефон, с которым носитесь, обожествляя его. Так как за него есть большая зацепка, он имеет достаточно мощную для вас ценность, то очень велика вероятность, что он либо упадет и разобьется, либо треснет, либо сломается. Это будет для вас уроком, потому что, столкнувшись с частичным разрушением, вы поймете, что этот эпизод дает вам возможность легко к этому отнестись. Если то, за что была зацепка, претерпевает какое-то нарушение, но вы к этому относитесь спокойно, легко и без потери настроения или, как минимум, быстро приходите в себя после произошедшего, продолжая радоваться и наслаждаться жизнью, то вы проходите урок, и в последующем вы уже, скорее всего, телефоны бить не будете.

Это правило работает на основании закона о зацепке независимо от того, за что вы цепляетесь, что представляет для вас значимость: ваш личный авторитет, любимый человек, деньги, квартира, телефон, техника, кто-то из родственников или даже ребенок. Если вы безумно обожествляете своего ребенка и жить без него не можете, вероятно, он споткнется и ударится где-нибудь – такие ситуации происходят.

## 2.5. Причина потери состояния наслаждения



На этапе чувственного проживания настоящего момента вы испытываете наслаждение, эмоции радости и ощущаете себя очень хорошо. Когда это происходит, то больше ничего и не надо, потому что вы живете на полную катушку, а всё остальное выстраивается вокруг этого состояния. Вы перестаете наслаждаться жизнью в тот момент, когда внезапно переключаетесь с состояния осознанности на зацепку и уходите в узкую грань реальности.

Чувство любви охватывает все грани реальности. Если вы хотите понять, что такое масштабная жизнь, то это глубинное состояние любви, способное охватить всё пространство целиком и позволяющее осознать, что такое жизнь на самом деле. Все наши мысленные зацепки за какие-то предметы – это болезнь этой узкой грани реальности, в которой мы с вами находимся.

## **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.