



**Аннотация:**

Книга для тех, кто выбирает быть в любви и гармонии с собой и миром.

Читайте эту книгу сердцем. То, что мы можем понять умом всегда меньше, чем то, что мы можем почувствовать и познать своей душой. Точнее почувствовать и вспомнить то, что мы и так всегда знали...

## Оглавление

### Глава

1.	Я есть любовь .....	5
2.	Невозможно причинить человеку боль без его на то выбора.....	7
3.	Старение. Совсем по-разному .....	9
4.	Любовь к себе .....	11
5.	Энергии .....	16
6.	Медицина, психология, энергетика .....	18
7.	Вы ценны, и Вам этого никак не изменить .....	21
8.	Мы все одно .....	22
9.	Безусловная любовь .....	28
10.	Чем больше чувствуешь – тем больше чувствуешь .....	31
11.	К себе или от себя .....	32
12.	Как быть? .....	36
13.	Люди больше всего нужны сами себе .....	37
14.	Маленькая ответственная девочка .....	38
15.	Причина внутри .....	41
16.	Почувствую и решу .....	43
17.	Своя частота .....	49
18.	Первый метод .....	51
19.	Второй метод .....	52
20.	Дело по душе .....	54
21.	Ближе к телу .....	59
22.	Выбрать осознанно .....	65

23.	Как почувствовать, что я хочу .....	66
24.	Благодарность .....	70
25.	Питание .....	72
26.	Сила .....	76
27.	Включите погромче .....	79
28.	Как поступила бы любовь? .....	85
29.	Мы – часть природы .....	86
30.	Творить .....	88
31.	Здесь и сейчас .....	97
32.	Жизнь .....	100
33.	Я есть свобода .....	102
	Сам себе психолог .....	107

## **Я есть любовь. Мой мир**

Я пишу эту книгу для себя и для вас – тех, кому она придется по душе и вызовет отклик. Отклик о том, что всё так и есть. Потому что, воспринимая знания из книг, как и любых других источников информации, самое важное – прислушиваться к себе и чувствовать, вызывает ли это отклик и внутреннее глубинное согласие или нет. Все ответы внутри нас, и мы лишь заново вспоминаем то, что нам нужно в данный момент.

Я хочу предложить вам во время чтения этой книги быть настроенным на любовь.

Потому что важны не слова, а подтекст, который стоит за предложениями. Важна энергетическая подоплека слов. Потому что все слова – это лишь приблизительный перевод с единственного языка знания, которым владеют все живые существа. И когда человек настроен на любовь, знание может быть усвоено в чистоте и именно таким, какое оно создавалось и передавалось изначально.

# 1

## Я есть любовь

Почему я и вы есть любовь? Потому что это единственное, что всегда было, есть и будет.

Любовь – это Бог. Любовь – это то, что является сутью всех живых существ, а отсутствие любви является возможностью познать на опыте, что такое любовь.

Представим, что существует только свет и не существует темноты (отсутствия света). Тогда самого слова «свет» не существовало бы, так как невозможно было бы познать на опыте, что же это такое (без наличия его противоположности).

То же самое и с понятием «любовь». Представьте, что любовь – это все, что существует. Одна сплошная любовь. Все существа на Земле сотканы исключительно из света и любви. И ничего кроме любви не происходит. Все осознают и ощущают, что они единый организм, единая субстанция любви, и не хотят сами себе причинять боль. Знали бы мы тогда, что это вообще такое – любовь? Нет. Потому что мы не знали бы, каково это, когда любовь отсутствует. Не имели бы соответствующего опыта.

Но вот одно из этих созданий решило испытать на опыте обособленность от других – забыть, что он есть одно целое со всеми. И эта обособленность породила отсутствие любви, ведь он не чувствовал своей божественной сути, объединяющей его с другими. Он не чувствовал ни себя, ни других существ. И действовал из этой обособленности и бесчувствования. Его действия не в любви по отношению к другому существу породили абсолютно новый опыт, неведомый и невозможный прежде. Опыт, например, обмана, предательства, эмоциональной или физической агрессии. Это действие дало второму существу абсолютно новую возможность. Сделать выбор: здесь и сейчас, **в процессе** настоящего прожить выбор любви. Проявить себя по-настоящему как любовь. Любовь к себе и другим. Это не значит дать себя в обиду. Нет, это значит,

например, не принять негатив (проявив любовь к себе), предупредить его повторение, простить (чтобы не наносить вреда себе собственными негативными эмоциями) и пожелать добра (проявив любовь к другому). И чем сильнее и серьезнее нарушение против любви совершено первым существом по отношению к другому, тем глубже и сильнее второе существо может выразить на опыте себя как любовь. Поэтому и необходимо было забвение людьми того факта, что они едины для испытания опыта любви.

Когда человек ощущает и осознает единство всех живых существ, невозможно сознательно выбирать что-то не в любви по отношению к другому, а по сути к самому себе. Правая рука ведь не будет ранить левую, потому что они – единый организм и боль будет ощущаться всем организмом. Это не имеет смысла.

Но здесь, для того чтобы испытать на опыте сильнейший и глубочайший опыт любви, души выбирают забыть об единстве и выразить опыт отсутствия любви, по взаимной договоренности.

Любовь – это процесс. Она всегда здесь и сейчас. Любовь – это как движение. Поэтому, постоянно делая выбор, в каждую секунду своей жизни, мы находимся в вечном процессе творения себя. Процессе выбора того, кто мы есть. Процессе испытания на опыте того, кто мы есть.

Невозможно испытывать на опыте любовь, выбрав это однажды и единожды. Это не будет процессом. Поэтому и создана жизнь, где души забывают, кто они, чтобы находиться снова и снова в процессе выбора и сотворения себя.

Я выбираю быть любовью, мне по душе так выражать себя. Потому эта книга и называется «Я есть любовь».

## 2

### **Невозможно причинить человеку боль без его на то выбора.**

Почему я пишу не «причинить другому боль, зло», а «сделать что-то не в любви» по отношению к другому? Потому что никто не может причинить человеку боль без его на то выбора. Невозможно ощутить боль без наличия «ранки», собственной причины внутри себя для появления этого ощущения боли.

Это подобно тому, когда человек заходит в морскую воду с царапиной на коже. Причина боли не в том, что соленая вода повредила кожу, а в том, что на коже уже есть повреждение, а соленая вода только обозначила наличие этой ранки.

Люди, окружающие нас, словно зеркало, отражают нам то, что внутри нас. Наше субъективное восприятие их действий и отношения к нам является индикатором нашего внутреннего отношения к себе и другим. Совсем как соленая вода. Если мы чувствуем какую-то боль, то есть негативные эмоции: злость, возмущение, обиду и т.д. – все это сигналы того, что есть какая-то «ранка» – что-то не в любви и не в гармонии у нас самих по отношению к себе и/или другим. И, переосознав причину этого внутри нас, наладив гармонию и начав относиться с любовью к себе или другим, мы залечиваем ранку – устраняем реальную причину своей боли. После этого негативные эмоции исчезают абсолютно, сменяясь благодарностью за то, что человек указал на наличие этой раны и тем самым помог стать гармоничнее и счастливее, либо просто переходят в облегчение, умиротворение и глубокую доброжелательность. А ситуация из травмирующей и драматичной становится просто воспоминаниями о нейтральном опыте.

Часто люди не берут ответственность на себя и за свое состояние счастья. Переносят ответственность за свое ощущение боли на других людей, обвиняя их, жалуясь, обижаясь, пытаюсь манипуляциями заставить подстраиваться под свои страхи и боль, чтобы

смягчить их, компенсировать, обходить стороной. Но это может помочь лишь кратковременно. Ведь человек не может убежать от самого себя, и мир все равно, даже, казалось бы, в незначительных мелочах, доносит до него его же боль, указывает на ранки, которые мешают ему жить в гармонии и любви к себе и другим. Для его же собственного счастья. По сути он сам делает это для самого себя, заранее выбрав такой путь. Путь развития своей души и получения абсолютно уникального опыта.

До тех пор, пока человек считает, что кто-то другой ответствен за его боль, он не способен разобраться и залечить ранку, которая вызывает эту боль, потому что никто, кроме самого человека не может это сделать. Только мы сами ответственны за наши ощущения, наше состояние, наше счастье. И, выбрав быть в любви, Вы всегда найдете ответы на те вопросы, которые ищете. Всегда будете чувствовать внутренний отклик в душе, если идете в правильном направлении.

Внешний мир, который является отражением Вашего внутреннего мира, поможет Вам в любом вашем глубоком выборе. Выбирая страх, люди уходят от чувствования себя, от того, кто они есть на самом деле. А выбирая любовь, люди возвращаются и вспоминают то, что знали всегда. Потому что каждый в глубине себя по сути является любовью. Поэтому, чтобы стать тем, кто Вы есть по сути, необходимо освободиться от всего, что не есть Вы. От страхов, боли, которые мешали чувствовать себя тем, кем **вы всегда были, есть и будете – Любовью.**



### 3

## Старение. Совсем по-разному.

Совсем по-разному люди могут стареть. Это может проявляться постепенным переходом в другой, не менее значимый и божественный период жизни. Энергетическое перестроение, другие потребности и интересы, другой этап развития, совершенно неповторимый и ценный. Когда человек сосредотачивается на себе, на созидании жизни. Передаче мудрости другим людям, выбирающим ее принять. Испытание божественного опыта восприятия своего партнера с другой, более глубокой и духовной стороны, без потребности в сексуальной энергии и вложений ее в создание новой жизни в том числе.

А может этот этап напротив проявляться постепенно реализующимся итогом медленного, но настойчивого самоуничтожения, которое человек выбирал всю жизнь, даже порой не догадываясь об этом. Следствия стрессов, самоуничтожения, отсутствия чувствования своих потребностей, а порой и открытого самоуничтожения через алкоголь, курение, деструктивное по отношению к организму питание и т.д. Если человек делает такой выбор каждый день своей жизни, это просто не может остаться без следствия, реализующегося в постепенном саморазрушении систем органов и тканей, всего организма в целом. Это простые причины и следствия.

Также такое развитие этапа старения создает твердая вера в то, что «старость не будет в радость» на протяжении всей жизни, на основе слов окружающих пожилых людей и большей части общества в целом. Именно такие, глубокие и очень твердые убеждения играют очень большую роль в том, что происходит у человека в жизни. Поэтому так важно вовремя находить такие деструктивные убеждения и переосознавать лично для себя, так ли это. Выбирает ли человек, чтобы так было в его жизни, в его реальности, в его будущем. Ведь «по вере вашей да будет вам»\*. На любое убеж-

дение, глубокое верование, Вселенная отвечает соответствующей реализацией в реальности.

**Каждый создает свой мир и свою реальность.** Каждый сам ответственен за свое настоящее и будущее. Даже когда делает это абсолютно неосознанно, не зная, что сотворяет.

Понимание того, что Вы сотворяете своими мыслями, убеждениями, словами, действиями, я считаю одним из значимых показателей осознанности. По сути это и есть осознанность. Просто осознавать, что вы выбираете в своей реальности.

## 4

### Любовь к себе

Любовь к себе, по моим наблюдениям, часто путают с эгоизмом. Но это два абсолютно разных понятия, порой даже противоположных. Потому что эгоизм возникает от очень искаженной и недостаточной любви к себе в качестве компенсации и возмещения за счет других. Любовь к себе – это делать то, что хочет ваша **душа**, в любви, гармонии и свободе. А эгоизм – это считать, что другие должны делать то, что вы хотите.

*«Жить так, как вы хотите, — это любовь к себе, а эгоизм — это когда другие люди должны думать и жить так, как вы хотите» — Лиз Бурбо*

Лиз Бурбо прекрасно описала это в своей книге, за что я ей чрезвычайно благодарна. Она дала первое определение любви к себе в моей жизни, с которым я была полностью и всей душой согласна<sup>1</sup>. Она поставила все на свои места и четко обозначила разницу между этими двумя понятиями.

Любовь к себе – одна из самых важных вещей в жизни каждого человека, потому что именно от этого зависит вся его жизнь и субъективная реальность. До тех пор, пока человек не любит себя, он не может в полной мере ощущать любовь других людей к нему. И насколько полно и гармонично он будет выражать и чувствовать любовь к себе, настолько же полно он будет ощущать любовь других людей.

Любви тысяч людей будет абсолютно недостаточно, если человек сам не пропускает это ощущение к себе. Если считает, что он не достоин или что любовь требуется заслужить, а также много-много других страхов и убеждений, мешающих почувствовать то, что на самом деле и является сутью человека – любовь.

---

<sup>1</sup> Рекомендую книгу Лиз Бурбо «Любовь, любовь, любовь».

Так как же почувствовать любовь к себе? Вы уже знаете это ощущение. Оно всегда было, есть и будет в глубине Вас. И все что нужно – это освободить себя от всего, что мешает это чувствовать и проявлять на опыте: от страхов и искаженных убеждений глубоко в подсознании. Это путь порой длиною в жизнь. И каждый шаг приближает вас к себе настоящему, тому, кто вы есть.

Эти искаженные убеждения, мешающие чувствовать себя, часто закладываются исходя из опыта всех окружающих нас людей с самого детства. Также из фильмов, книг и песен, любых других привычных нам источников информации, откуда мы узнавали мир с самого рождения и на протяжении всей жизни.

Особенно глубоко усваиваются опыт и слова, поведение и энергетическая частота тех, кто воспитывал нас: родителей, родственников, воспитателей, учителей. Ребенок приходит в этот мир абсолютно восприимчивым к этим убеждениям и впитывает все как губка. Ведь он беззащитен перед совершенно неизвестным миром, и для того, чтобы иметь возможность выжить, он инстинктивно учится всему, что чувствует и видит вокруг. Поэтому все, что вы говорите ребенку с рождения, он чаще всего безусловно принимает как истину. И не дай Бог это будет что-то типа: «Будешь плохо себя вести, отдам чужой тете». Для него это абсолютно реальная перспектива, и он понятия не может иметь, что это просто попытка испугать его и заставить вести себя так, как хочет от него взрослый. Можете представить себе его эмоции? «Мама бросит меня, если я не буду таким, каким она хочет. Значит нужно быть другим». А потом и убеждение, страх взрослого человека, мешающие ему быть самим собой: «Если я буду тем, кто я есть, то меня бросят».

Всего одной фразой человека, которому ребенок доверяет, такие установки могут быть заложены в подсознание на всю жизнь. Они будут влиять на его отношения с людьми и поступки, если он сознательно или подсознательно не заменит эти убеждения на более конструктивные.

**Самое лучшее, что родители и окружение могут сделать для ребенка, это быть счастливыми самим.** Потому что ребенок будет

подсознательно считывать и впитывать все частоты, отношения людей к себе и другим, слова и поступки, вплоть до тонких, неосознаваемых людьми энергетических моментов.

И в то же время важно не брать на себя ответственность за все сложившееся мировоззрение и убеждения ребенка. Каждый человек полностью ответственен только за то, что ОН создает, но не ответственен за выбор других людей искаженно воспринимать его выражение себя через слова, действия и т.д. Невозможно уберечь ребенка от всех недопониманий и ситуаций, в результате которых могут быть созданы деструктивные убеждения и страхи. Это может быть выбор души ребенка. Просто напоминание о задачах, с которыми он уже изначально пришел в эту жизнь. Многие могут вспомнить такие ситуации из детства, когда ничего страшного или жестокого и не происходило. Но какое-то событие вызвало настолько сильную и глубокую боль, что она запомнилась на всю жизнь, и воспоминания сопровождаются болезненностью. Порой это говорит о том, что ребенок уже пришел с этой болью в эту жизнь. А ранее, в других воплощениях, присутствовало гораздо более значимое событие, которое было первичным источником этих сильнейших эмоций, этой душевной раны. В этой же жизни оно проявилось лишь напоминанием, чтобы можно было переосознать, и подсказкой, как вылечить эту душевную ранку, исходя из знаний исключительно этой жизни. Это произошло бы в любом случае, таков был обоюдный выбор души ребенка и родителя. Если родитель поступал **в любви**, он не ответственен за появление этого страха или искаженного убеждения ребенка.

Приведу пример из практики.

Маленькая девочка отодвинула невысокое кресло, перед тем как отец сел в него, так как видела в мультиках, что это может быть весело. И когда отец сел на пол и удивленно посмотрел на нее, она почувствовала такие сильные эмоции, будто предала целый народ и из-за нее люди лишились жизни. Хотя никто ее не ругал и не осуждал, все наоборот пытались успокоить ребенка во время ее неутешительных рыданий. В дальнейшем это вызвало глубокий подсознательный страх близких отношений при неосознанном

убеждении «близким людям плохо, так как я предательница. Не хочу быть близко, чтобы не причинять близким страданий», проявившийся уже в более зрелом возрасте. Чтобы освободиться от этого страха, ей достаточно было **переосознать данную ситуацию**, то есть осознать, что в том возрасте она была еще настолько мала и неопытна, что не могла предугадать последствия своего поступка. Это как неопытный игрок в шахматы не может просчитать последствия своего хода.

В ходе психологического переосознания данные выводы послужили ключиками, позволяющими девушке освободиться от старого чувства вины и страха близости.

1) В данный момент она уже не ребенок и в состоянии спрогнозировать в большинстве случаев, что последует за ее поступком. То есть намеренно она не предаст близких людей, так как будет понимать, что случится и как ее выбор повлияет. Таким образом, она никогда не навредит своим близким намеренно и все будет хорошо.

2) А в тех случаях, когда она сделает что-то случайно, ненамеренно, она честно скажет близким о том, что не знала, что это навредит им, попросит прощения, и действительно любящие люди поверят и простят ее. Опять же все будет в порядке.

Девушка осознала это и буквально представила, как она, уже взрослая, говорит это своему внутреннему ребенку, находящемуся в том моменте детства. (Внутренний ребенок — понятие, используемое в психотерапии. Обозначает часть психики, которая включает в себя опыт, эмоции, переживания, полученные человеком в детстве. То есть человек мысленно обращается к самому себе маленькому.) «Ты не виновата. Ты хорошая. Я тебя люблю. Я с тобой. Ты просто не знала, что так получится. Ты познавала мир и искренне не хотела никому навредить.» Она мысленно обняла саму себя маленькую, успокаивая так, как хотелось сделать это, и наконец-то почувствовала полное облегчение, теплоту и любовь. Таким образом, она освободилась от подсознательного ощущения себя предательницей, всплывавшего многократно в течение всей жизни. А также от страха быть близко с любимыми людьми. Она

излечила ранку своей же любовью, просто переосознав ситуацию из детства и эмоции своей внутренней девочки.

А ее отец все сделал в любви. Он просто был участником ситуации и не мог предотвратить появление у дочери этого страха. Душа ребенка изначально имела эту боль еще до рождения и просто проявила наличие психологической раны в этой жизни, которую впоследствии благополучно переосознала и вылечила.

При самостоятельном осознании своих убеждений совсем не обязательно и даже опасно забираться воспоминаниями в прошлые жизни (при появлении уже сильно развитого чувствования). Почти все можно решить, основываясь на информации из данной жизни. Работа с подсознанием по степени ответственности похожа на работу хирурга. Вы ведь не позволите человеку, который на 100% не осознает, что он делает, совершать разрез и рассматривать, вмешиваться в работу ваших внутренних органов? Конечно, нет. И абсолютно логично, что, если он зайдет «просто посмотреть», не зная, как потом зашивать рану, и что вообще-то нужно было обработать руки соответствующим образом перед операцией, это может закончиться очень серьезными последствиями. Точно так же и в работе с подсознанием, энергетикой. Действия из любопытства и без полного чувствования того, что именно вы делаете, могут быть опасны как минимум для физического и психического здоровья.

## 5 Энергии

Гипнозы, трансы, медитации, практики с «улетаниями» в различные пространства – все то, что многие люди делают, не осознавая и не чувствуя процесса в полной мере, могут быть опасными для здоровья и жизни человека. Все перечисленное я лично не считаю необходимым на пути саморазвития и не поддерживаю. Единственная полезная медитация, по моему чувству, это присутствие здесь и сейчас, в настоящем моменте, чувствование себя в единстве с миром, Богом, в гармонии с природой, но никак не улетание от настоящей жизни в другие миры, пространства, космос.

В тех случаях, когда невозможно справиться только с помощью медицины и психологии, может быть полезна сознательная профессиональная работа энергетика. Но при обязательном присутствии в сознании, здесь и сейчас, основанная на полном чувствовании и осознанности, знании, гармоничности, опытности энергетика. А также на принципах любви, чистоты, света, радости, благодарности, свободы, единства. Такие светлые и грамотные люди встречаются крайне редко среди общей массы тех, кто выдает себя за них.

Как Вы бы не дали себя на исследование хирургу без диплома и опыта, также крайне осознанно стоит чувствовать и здесь.

Знают ли, чувствуют ли люди, вмешивающиеся энергетически, в полной мере, что они делают. В любви ли они? – является главным вопросом. Потому что только человек, который действительно в любви и гармонии, осознающий свое единство со всем миром, с большим опытом и абсолютно четким знанием, что он делает, может вмешиваться в энергетику других людей без риска для них и для себя.

Например, если человек утверждает, что может предсказать Вам абсолютно определенно Ваше будущее, то какой же здесь принцип свободы? Каждый человек каждым своим выбором еже-



секундно сотворяет свою жизнь и свое будущее. И никто не знает, как все это будет развиваться, потому что жизнь сотворяется прямо здесь и сейчас. А мы находимся в вечном моменте творения. Мы все сотворяем нашу реальность как коллективно, так и лично каждый для себя.

Можно приблизительно почувствовать, к чему это все приведет в ближайшем будущем, если действовать таким же образом по жизни и дальше. Материя инертна, словно большой тяжеловесный корабль. Ей требуется время на физическое воплощение того, что уже создано нематериально. И это нематериальное, подобно матрице, плавно переходит в материальную реальность. Данную матрицу и можно почувствовать и предсказать заранее. Но вот конкретно и окончательно расписать вам ваше будущее не сможет никто. Оно еще не создано.

Единственно, когда «предсказанное» может досконально совпасть с будущим человека, если он сам себе его создаст на основе предсказанного, как по сценарию. Потому что то, во что человек глубже всего верит, имеет наибольшую силу в его жизни. «По вере вашей да будет вам». А верить больше всего человек может в то, чего он, например, боится как сознательно, так и глубоко подсознательно, так называемый эффект «самоисполняющегося пророчества». А нужно ли это кому-то вообще, чтобы чужой человек выдумывал ему судьбу и она потом реализовывалась по этому сценарию? Вряд ли. Если он знает, что можно осознанно создавать самому то, что захочет его душа.

## 6

### Медицина, психология, энергетика

Не стоит искать и создавать из чего-то плацебо. Ни из медицины, ни из психологии, ни из энергетики. Душа, разум и тело являются одним целым. Поэтому работать с чем-то, например с заболеванием, только на одном из уровней не всегда эффективно. А когда человек упорствует и заболевание серьезное – еще и опасно для жизни.

Западная медицина привыкла работать с телом. Восточная с энергетикой. По-моему мнению, необходима комплексность подхода, особенно когда ситуация запущена и заболевание угрожает жизни. Работа с телом, душой и разумом. Но каждый случай абсолютно индивидуален.

- Естественно, если у человека боль внизу живота справа и появляются подозрения на аппендицит, самым лучшим вариантом является срочный вызов врача, госпитализация и оперативное вмешательство. Потом уже, когда хирург сделал свое дело, можно почитать справочник психосоматических причин заболевания и почувствовать, от чего это у человека. Но никак не наоборот.
- Не стоит лечить кашель святой водой из пруда, а потом лечить в больнице не только кашель, но и амёбиаз, который был получен из этого пруда (А таких случаев немало в медицинской практике). Это крайности. Это создание плацебо из чего-то одного, отрицая все другое. Это даже не энергетика, а религиозные убеждения, которые основаны на слепом следовании тому, в чем убедили человека другие люди, а не на том, что он сам прочувствовал и к чему пришел, самостоятельно найдя ответы на свои вопросы в глубине себя. Те знания, которые вызвали ощущение полного согласия, отклика в душе, приводят человека к себе, к любви и гармонии с собой и миром, к счастью.

Да, вода обладает свойствами хранить информацию. Если человеку хочется, если он чувствует, что в эту воду заложат действительно светлую, чистую энергию и любовь, то можно взять чистую питьевую воду и «зарядить». Или самому направить туда свою энергию, любовь. Но эта вода никак не решит все проблемы человека. Это одно из легких, невинных воздействий на энергетику. Это никак не плацебо.

- И в то же время, если у человека хроническая экзема, не поддающаяся медикаментозному лечению, очевидно, что решать этот вопрос только пожизненным применением гормональных мазей и периодическим глотанием антигистаминных – это очень ограниченный подход. Препараты – тоже не плацебо. Организм пытается показать человеку, что что-то он делает не так. В чем-то необходимо поменять отношение к себе и/или другим на более гармоничное. Что-то не в любви. Да, препараты помогают выиграть время и не особо мучиться, пока человек разрешает свои внутренние конфликты психологически. Но на одних препаратах все не решить.

Представим пилота самолета. Во время полета на панели приборов начинают гореть красные лампочки, сигнализирующие, что возникли неисправности. Одна, затем другая. Насколько высока вероятность, что полет сложится наилучшим образом, если вместо поиска причины неполадки и решения проблем, он просто будет всегда чем-нибудь закрывать эти красные лампочки. А потом, когда надоест закрывать, и вовсе выкрутит и выбросит их?

Примерно так же поступает человек, который вместо того, чтобы услышать в сигналах организма очень важное для своего же счастья послание, только пьет обезболивающие, гормоны, антигистаминные препараты. Безусловно, медицина – необходимая вещь, являющаяся неотъемлемой частью лечения. Особенно когда симптомы отягощают жизнь человека. Но когда речь идет о состояниях, которые по сути не вылечиваются одними только медицинскими методами, то здесь необходим комплексный подход – союз и медицины, и психологии. Иначе заболевание просто

будет переходить из одной формы в другую, пока не выльется в угрожающее жизни состояние. Есть прекрасные справочники по психосоматике от Лиз Бурбо, Луизы Хей, которые описывают наиболее частые психосоматические причины возникновения заболеваний. Это вовсе не значит, что у каждого человека будут только описанные там причины. Во все нет. Каждый случай абсолютно индивидуален. Во время чтения этих предполагаемых причин заболеваний, я рекомендую очень чутко прислушиваться к себе и чувствовать, какие предложения, фразы, слова вызовут отклик внутри. Это может быть как ощущение трогательной грусти внутри по типу «Да, это про меня. Я часто не уделяю внимания своим чувствам и потребностям и пытаюсь сделать окружающих счастливыми», так и **гиперболизированного** возмущенного несогласия внутри «Вот еще. Я вовсе не считаю себя неспособным справиться со своими материальными обязанностями в финансовой сфере! Это не про меня».

А затем, при наличии отклика, разбираться с предполагаемыми причинами самостоятельно, либо с помощью чувствующих, гармоничных, обладающих знаниями в этой сфере людей, которые **в любви**. Только человек, который сам в гармонии и любви к себе и другим, может помочь людям прийти к тому же. Ведь как может научить глубокому подсознательному знанию, «подтексту» тот, кто сам не обладает им и не применяет в своей жизни. Тогда это просто теоретические знания, голый «текст», без глубокого подтекста. Мозгом можно усвоить эту информацию, но не произойдет **осознания**, глубокого понимания с усвоением этого знания для применения в жизни.

Поэтому, чтобы найти того, кто может Вам помочь, необходимо почувствовать тех, кто в этом уже в любви и гармонии, и идти к ним. Или они сами найдут вас, если вы будете готовы осознать и выберете развитие в любви и гармонии. Все обстоятельства начнут складываться таким образом, что благоприятные «случайности» уже перестанут удивлять.

Когда человек выбирает любовь, он выбирает единство со всем миром. И поэтому мир тоже реагирует на это и идет ему навстречу, помогая и поддерживая все больше и больше.

## **Вы ценны, и Вам этого никак не изменить**

Вы ценны, и Вам этого никак не изменить. Знаете Вы об этом или нет, чувствуете себя любовью или нет, это так, и Вам с этим ничего не сделать. Каждый человек и вообще живое существо, животные, растения, другие формы жизни, суть которых – душа, Бог, энергия жизни, которая существовала, существует и будет существовать вечно. Эта энергия – любовь в глубочайшем смысле этого слова. Она создает такое понятие, как жизнь. Ее можно называть по-разному: и Мировая душа, и высший разум, Вселенная, Божественное начало... Но каждый человек в глубине себя чувствует, что что-то связывает все живое во Вселенной и это единое у всех и есть самое ценное из всего существующего, потому что все меняется, но вечная жизнь, Бог, любовь продолжают существовать. Это то, что невозможно уничтожить. То, что просто есть и существует в вечном моменте бесконечного сотворения – здесь и сейчас в самых разнообразных формах, временах и пространствах одновременно. И вы являетесь этой бессмертной душой, то есть частичкой Бога, любви, которая еще и сотворяет свою реальность каждой своей мыслью, словом, выбором... И вы все еще думаете, что вы не ценны? Так может думать тот, кто не осознает, кто Он. Не осознает того, что он есть любовь/частица Бога/вечная жизнь, сотворяющая в каждый настоящий момент. Как только вы выберете это осознавать, вы почувствуете, что вообще больше не нуждаетесь в таком понятии как ценность, потому что оно относительно. А любовь и Бог абсолютен. А мы с вами любовь и Бог.

## 8

### Мы все одно

Все есть одно. И поэтому человек, общаясь с миром, общается с самим собой. И как только ему от себя чего-либо не хватает: любви, восхищения, поддержки, принятия, прощения, и так далее – ему будет не хватать этого от мира и от других людей.

Люди просто не привыкли проявлять любовь к себе, потому что, например, в детстве к ним не проявляли достаточно гармоничной любви, или их родители служили примером таких людей, которые не проявляют полноценной любви к самим себе. И ребенок просто не знал примера того, как это делать. Не чувствовал такого примера вовне. Для таких случаев очень полезен вопрос: «Как поступила бы любовь?». Любовь не в плане романтической, а в плане всеобъемлющем, светлом и глубоком, гармоничном и божественном. Безусловном. Можно представить, как поступила бы просто эта энергия «безусловной любви». Либо как поступил бы максимально гармоничный и осознанный человек. Для каких-то ситуаций можно представить светлых и выражающих гармоничную любовь к себе и другим мессий – Будду, к примеру. Или Иисуса – если он является для вас воплощением любви. Я имею в виду этих людей отдельно от религиозной концепции, не привязывая их к догмам и рамкам, в которые люди превратили ту истину, которую несли эти различные осознанные души во время их жизни. Мне очень нравится одна цитата:

«Будда не призывал становиться буддистом. Будда говорил: «Прекрати совершать насилие над этим миром. Относись ко всему и ко всем с любовью». Кришна не агитировал людей становиться последователями индуизма. Кришна говорил: «Отбрось все концепции и представления об этом мире и живи с любовью». Иисус не навязывал людям никакую религию и не хотел, чтобы они становились христианами. Иисус говорил: «Люби Бога и своего ближнего всем своим сердцем и всей своей душой, как самого себя.

Выйдите за пределы религий, просто любите жизнь и людей вокруг вас.»

Также интересна в этом плане серия книг Нила Дональда Уолша «Беседы с Богом». В ней тоже раскрывается мысль о том, что Бог – это не осуждающий и записывающий все плохое и хорошее старик на облаках, который после окончания жизни осуждает и наказывает всех людей за сделанный ими выбор, предварительно дав свободу делать любой выбор, еще при этом говоря: «Бог любит Вас». Нет, это Бог, созданный людьми из собственных искаженных понятий о любви. Это Бог, который любит только условно, судит и не прощает. Также это Бог, которого было выгодно создать в умах людей с политической точки зрения для легкости управления. Например, крестьянин работает всю жизнь, не видя ничего, кроме тяжелой работы и угнетения со стороны власти. Но ему при этом говорят, что царь свят, и что бы он ни творил, его выбрал Бог. А если крестьянин будет хорошо служить царю и не «грешить», он может заслужить светлое будущее в раю. Что делает крестьянин? Верит и беспробудно работает всю жизнь, исходя из этого убеждения и страха попасть в ад. Иногда создавая себе это состояние ада уже во время текущей жизни.

Но дело в том, что, когда он снова придет в мир в следующей жизни, он может снова начать работать без отдыха, не чувствуя ни реальных желаний своей души, ни потребностей своего тела в любви и заботе.

Религиозные люди в своих молитвах называют себя рабами Божьими. В то время, как раб – лишенный свободы выбора и выражения воли человек. Сотни и тысячи раз проговаривая эту фразу: «Я, (имя), раб Божий...», последователи религии создают реальность, где они и есть лишенные свободы выбора люди, навольники. Не идеально ли для управления ими? И что в этом самовнушении общего с Богом, любовью? Когда я в детстве читала христианские молитвы, я всегда интуитивно заменяла это слово на «дочь Божья», потому что так чувствовала. Конечно, иногда быть рабом проще с той точки зрения, что он «не несет ответственности» за свою жизнь, а просто делает то, что говорится властью-церковью.

Не он становится ответственным за свою жизнь, а правительство, со-ответственно в своих несчastьях можно всю жизнь обвинять его, не осознавая своей ответственности за создание своей реальности собственными мыслями, словами и действиями, своей частотой, своими глубочайшими убеждениями. В то время как человек – воплощение Бога на Земле, душа человека есть любовь, и, когда человек выбирает быть тем, кто он есть, любовью, он может осознанно сотворять свою реальность путем освобождения от болей, страхов, ограничивающих убеждений, а соответственно и негативных мыслей, слов и действий через выбор быть в любви к себе и другим, гармонии, чистоте, свете, радости, благодарности, свободе, вере, единстве.

Люди легкоуправляемы, когда они не знают, Кто они. Когда не знают, что они творцы, свободны и божественны. Но в то же время сами ответственные за все сотворенное. И сами в жизни сотворяют свой рай и ад своими мыслями, действиями, отношением к себе и миру.

В Христианской религии принято, что страданиями люди иску-пляют свои «грехи», с которыми уже рождены, а «чем больше человек страдает, тем ближе он к святым». Ни о какой любви **к себе и другим** здесь и речи не идет. Может быть, Иисус хотел показать своим примером, что можно, наоборот, **не страдать, а быть в любви, вне зависимости от обстоятельств жизни**, даже если они кажутся настолько трагичными и создается иллюзия, что он их жертва? Ведь, судя по писаниям, несмотря на то, что он позволил распять себя, он не злился и не переносил ответственность на своих палачей, а говорил: «Не ведаете, что творите». Он лишь делал то, что выбирала испытать на опыте его душа, проявлял себя как тот, кто он есть – Бог, любовь. И воскреснув, Иисус показал людям, что им не стоит бояться смерти своего физического тела, так как жизнь души вечна, а они тоже есть любовь, Бог. «Бог есть любовь, и кто постоянно проявляет любовь, тот в единстве с Богом, и Бог в единстве с ним» (Библия, 1 Иоанна 4:16)

Моисей, судя по тем же писаниям, не раз проявлял себя как творец своей реальности, осознавая свое единство с Богом и вы-



бирая проявить себя на опыте как любовь и свобода. Сотворив явление, когда вода расступилась и на несколько часов перед ним проявился путь по дну, он создал реальность, в котором он и народ, который шел за ним, **свободны**, вне зависимости от обстоятельств и преследования египтян.

Различные осознанные души, такие как Иисус, Будда и другие, несли в мир знания о любви и божественной сути человека. И на основе этих знаний были созданы учения. Да, люди старались понять и усвоить эти знания, и это был большой шаг в развитии человечества. Но они исказили знания, кто-то намеренно, а кто-то непреднамеренно, впоследствии превратив в религии. Смесь знаний из любви и из страха. Если воспринимать религиозные книги, **пропуская через фильтр чувствования своего сердца, в любви те или иные знания или не в любви**, то из них можно почерпнуть многое о любви и божественной сути человека. Если же воспринимать из религиозных учений всё подряд, вместе с искажениями, созданными людьми в процессе передачи информации друг другу и переписываний книг, недопониманий, интерпретаций исходя из собственных болей, то усвоиться могут в итоге искаженные знания, смесь любви и страха, мешающие человеку быть тем, кто он есть.

У Бога нет религии. Бог – это любовь, свобода, радость, благодарность, вера, чистота и свет. Бог – это знание о том, что мы все одно. А какое же может быть единство, когда одни люди творят что-то не в любви по отношению к другим? Какое же это единство, когда люди одной религии объявляют войну людям другой религии? Это построено на страхе – противоположности любви.

Да, религии пришли на смену язычеству, где были даже жертвоприношения. То есть это нечто более близкое к истине, свету, любви. Но это лишь ступенька, в любом случае ограничивающая человека в рамках данного учения и концепции. Человеку, чтобы чувствовать Бога внутри себя, достаточно просто прислушиваться к себе и чувствовать свое сердце. Но только **действительно сердце**. Не эго с его защитными механизмами, страхами, компенсациями и беготней от своих ран, а то радостное, светлое и теплое чувство

в груди, которое всегда правдиво. Можно подменить и исказить мысли, логика может подвести и никогда не сможет просчитать все варианты. Но ощущение на сердце, душа в любом случае подскажет радостью и теплом наилучший из вариантов. Это может привести к результату, который никогда не планировался, но это будет лучший из возможных путей. Очень-очень вероятно, что уже позже человек поймет, почему это был лучший вариант. Может, через минуту, неделю или пару лет. Но это действительно наилучший из. И вот почему.

Мы все одно, а наши души – это частицы Бога, этой божественной энергии любви. И поэтому, когда мы чувствуем свою душу, мы чувствуем Бога внутри себя и поступаем исходя из ощущения единства со всем, что есть и чего нет. Мы можем поступать так и не всегда понимать логичность этого, но точно чувствовать, знать в глубине себя, что так лучше. Очень часто причины того, почему так было лучше поступить, становятся понятными уже позднее.

Если клеточка нашего организма функционирует в гармонии со всеми другими триллиардами клеточек, она вырабатывает к примеру желудочный сок именно в тот момент, когда это необходимо. Она не знает, почему делает это, но определенно это происходит в наилучший из моментов. Она едина со всем организмом, и организм заботится о ней. Приносит ей кислород, питательные вещества через кровь. Заботливо уносит продукты жизнедеятельности и углекислый газ по венам обратно. Ей тепло, и она в идеальной среде для себя. Весь ее мир полон любви, гармонии и един с ней.

Но если клеточка перестала чувствовать себя одним целым с организмом и начала вредить сама же своему организму – эта клетка расценивается как раковая и чаще всего уничтожается системой иммунитета. Весь организм становится ее врагом, как только она разъединилась с ним. Единственно, кому она вредит в итоге, это самой себе.

Так же работает все механизмы и законы бумеранга, кармы. То, что человек сотворяет, он так или иначе испытывает в своей реальности. Нет, это не наказание. Это просто причина и следствие. Ведь организм не вершит суд над клеткой, он просто возвращает ей ее

же выбор. Да, она это сделала не специально, но и люди так же: люди это тоже делают из своей собственной боли. Каждый человек не в любви только пытается защитить свои раны, сделать так, чтобы ему было менее больно жить. Он как эта клеточка – сам не знает, что творит. И в итоге вредит сам себе. Ведь весь мир вокруг него начинает быть ему зеркалом. Темнеет и мрачнеет. Возвращает бумерангом каждый выбор. В том числе и выборы из прошлых жизней. Так выбирает душа человека. Выбирает испытать опыт нелюбви, чтобы потом однажды, может быть, через много жизней, можно было снова выбрать абсолютную, безусловную, божественную любовь.

## Безусловная любовь

А есть ли безусловная любовь? Есть. Это, например, любовь Бога. Либо любовь человека, который максимально в любви и гармонии с собой и миром. Это достижимо в случаях, когда человек настолько любит, принимает, поддерживает, благодарит, восхищается, чувствует свою душу и уважает себя, живет настоящим, что ему полностью достаточно этого **от самого себя**. А другие люди ему очень нужны, но не для того, чтобы дополнить от них любовь, обменяв на что-то свое, словно в бизнесе, а для того, чтобы **подарить им** излишки своей любви, которая у него в избытке. И он очень рад поделиться ею, выразить и создать себя на опыте как любовь. И благодарен за то, что ее приняли! Ну а также наслаждается взаимным **дарением** любви в абсолютной свободе. Это всегда очень приятно, особенно когда нет обоюдного страха этот источник любви потерять. Тогда люди выражают любовь, будучи полностью теми, кто они есть, настоящими.

Для этого требуется освободиться от многих страхов и убеждений, мешающих безусловной любви к себе. Представляете, самое важное, оказывается, опять же любовь к себе!.. Без любви к себе в итоге невозможно выражение безусловной любви к другим. Потому что это получится не любовь, а взаимовыгодные отношения. Без любви к себе человек совершает большинство поступков при условии, что ему дадут взамен что-то из недостающего. Например, будут восхищаться им или поддерживать. Будут благодарны, либо будут просто дарить ту любовь, которой ему не хватает от самого себя. Или он будет чувствовать себя спасителем, помогая другому человеку, спасая его бескорыстно и **самоотверженно** снова и снова (облегчая свою собственную боль при наличии синдрома спасателя). Но, может быть, легче спасти себя, чем пытаться спасти всех окружающих и в глубине себя отчаянно надеяться, что однажды кто-то спасет его самого?... На основе этого и создаются повторяющиеся однотипные привязанности к различным людям.

Как можно работать с этим?

Например, девушка чувствует привязанность и притяжение к мужчине, но не хочет начинать отношения с ним, так как на это есть веские причины. Она чувствует, что это не ее человек. Она задает себе вопрос «Что я чувствую рядом с ним? Чего особенно мне не хватает, когда его рядом нет?». И получает внутри себя ответ через чувствование: «Ощущения безопасности, спокойствия». Этот ответ может прийти через визуальный пример, картинку, слово или просто ощущение. Главное – намерение почувствовать ответ и чуткое чувствование.

Для того, чтобы перестать быть зависимой от этого человека, ей нужно почувствовать, как она может **обеспечить это ощущение сама себе**. В нескольких реальных психологических работах, ответами на этот вопрос было осознание того, что девушка сама сотворяет свою реальность. Своими убеждениями, тем, во что верит, тем, что выбирает в своей жизни. И если она хочет ощущения безопасности, спокойствия на всю жизнь, то единственный реальный путь – доверие самой себе, своей душе, Богу/Вселенной. Через осознание единства со всем миром. И того факта, что если она любит себя, то и мир будет относиться к ней точно так же.

Если поступать по отношению к себе с любовью, чутко чувствовать свою душу (то есть Бога, любовь), то она подскажет наилучший и наиболее благополучный путь. Помимо всего прочего, ни одно событие не происходит без воли и выбора ее души, которая пришла в этот мир испытывать определенный опыт. Как только она осознала это, ощущение привязанности, хронического «скупания» по человеку резко исчезло. А она радостно и благополучно получила ощущение свободы и еще более гармоничного отношения к самой себе.

То есть эта ситуация была лишь подсказкой для ее же счастья. И вместо того, чтобы убегать от подсказок самой себе, от своих негативных эмоций, можно найти то, какую мудрость они несут с собой. Все: каждое событие, каждый человек – встречается на нашем жизненном пути **для нас**. Для того, чтобы научить нас быть больше в любви и гармонии с собой и миром. Даже обманывают и

предают для того, чтобы человек наконец-то научился чувствовать и доверять самому себе. Можно почувствовать: «Нужно ли доверять данному человеку в данный конкретный момент или нет?». Люди всё знают и чувствуют, но по разным причинам не дают сами себе осознать эту информацию, защищая свою боль, оберегая свои раны, проходя свои уроки.

## 10

### Чем больше чувствуешь – тем больше чувствуешь

Мы все одно, мир – наш друг и помощник на пути нашего же счастья и здоровья. И чем быстрее и оперативнее проходить свои жизненные уроки, тем они легче и мягче. Кто ищет, тот находит. Все так в вашем мире, как вы верите в глубине себя. И я пишу эту книгу, чтобы поделиться знаниями, приобретенными на практике, в процессе переосознаний жизненных ситуаций и эмоций для себя и других. Я очень благодарна миру и людям, окружавшим меня, за все уроки, подаренные мне, включая самые больные на тот момент и труднорешаемые. Ведь вместе с этим мир дал мне встретить людей, которые, каждый по-своему, помогал в собирании этого пазла о том, как же решать эти задачки в любви. Со временем ответы приходили все быстрее и проще. Ведь чем мы больше чувствуем – тем лучше и легче мы чувствуем. А чем быстрее разгадываем заложенную в ситуации божественную и полную любви мудрость – тем меньше необходимости у мира повторять нам этот урок снова и снова, пока мы не перестанем убегать и не выберем быть больше в любви и гармонии с собой и миром, в последствии для нашего же счастья.

И это Божественно их решать, потому что ответ всегда гениально прост и удивителен, интересен и красив. Это как решать уравнения по алгебре или задачки на логику, когда с каждой решенной задачкой получаете свой бонус – мир все более полон любви, все более прекрасен... Тем более, что эти уравнения вы загадываете себе сами.

## 11

### К себе или от себя

У многих людей есть боли. То есть душевные раны. То есть какие-то дисгармоничные отношения с собой или другими людьми не в любви. Не в уважении и не в свободе. И это хорошо бы осознавать и становиться счастливее, но не все это выбирают в своей текущей жизни. Многим предстоит еще долгий путь любви к себе и гармонии с собой и миром, и их душа выбрала пройти этот бесценный опыт – забыть, кто они есть – Бог, любовь, одно со всеми; Побывать в ощущении разъединенности со всем вокруг, в ощущении одиночества, так как если человек чувствует только свой ум и не чувствует себя как частицу Бога, любви, то, конечно, он чувствует свое одиночество. А затем однажды вновь вспомнить и выбрать любовь.

Зачем же забывать? Потому что жизнь – это движение, процесс. И если вы выбрали минуту назад любовь и находитесь в абсолютной любви, то невозможно снова пройти опыт «выбора в любви», если вам не побывать не в любви перед этим. Если вы уже дома, невозможно испытать на опыте «возвращение домой», пока вы из него не вышли. Необходимо выйти из состояния любви, чтобы появился выбор – остаться не в любви или снова вернуться к самому себе. И человек делает сотни таких выборов каждый день и постоянно движется либо к любви, тому кто он есть, либо от себя.

*Прекрасная цитата неизвестного мне автора: «Рано или поздно ты придешь к себе. Вопрос в том, куда ты идешь сейчас – к себе или от себя.»*

Так вот. Многие люди выбирают пока не возвращаться в состояние любви, потому что быть в боли на данный момент выбирает их душа. Люди думают, что хотят освободиться от своей боли, но реально этого намерения у них пока что нет. И когда жизнь предлагает им такую возможность освобождения, они резко начинают ощущать, что это скучно и им этого не хочется делать. Это не для



них, им не хочется углубляться в причины, и они продолжают идти прежним путем. А раз они выбирают оставить свою боль при себе, значит им непременно необходим способ от нее куда-то убежать. И этих способов сотни. Самые разнообразные и порой весьма необычные. Бывает даже с виду положительные, но на деле одно и то же – убежание от своих глубоких чувств и болей. Если сказать им об этом, они чаще всего будут отрицать, что это убежание и что им больно. Ведь если они реально осознают, что это зависимость, то, вероятно, придется либо перестать убежать, либо искать другие способы ухода от реальной действительности и самих себя. Только сам человек может захотеть перестать убежать, когда ему это надоест. Поэтому люди, дошедшие «до лампочки» в своей жизненной ситуации и ощущающие очень сильную боль, стоят перед важным для себя выбором: либо начать убежать в еще более жестокий вред для себя и своего организма, либо наконец-то освободиться от наболевшего комплекса своих душевных ран и стать гораздо счастливее, целостнее, гармоничнее и радостнее.

Люди приходят к осознанности либо от большой боли, либо от большой готовности.

Какие, к примеру, бывают способы убежания и вреда самим себе? Ну, очевидно, это любые вредные для организма вещества. К примеру алкоголь. И не нужно верить сказкам про исследования о пользе вина. Эти статистические исследования говорят лишь о том, что и так очевидно. У тех, кто пьет дорогое вино иногда, а не злоупотребляет пивом, водкой и т.д., общий уровень жизни и благосостояния очевидно выше – они очевидно больше отдыхают, полноценней питаются и занимаются в жизни не только тем, что пьют вино. Соответственно и показатель здоровья и продолжительности жизни будет выше. Статистику всегда можно повернуть в ту сторону, в какую выгодней всего. Как писал Бенджамин Дизраэли: «Существует ложь, наглая ложь и статистика.»

Но, впрочем, тем, кто чувствует себя, все эти аргументы не нужны. Они и так ощущают, что организму этого вещества не нужно. Что он бы предпочел, к примеру, просто воду, морс, натуральные соки различным продуктам, после которых наступают симптомы

отравления, интоксикации, психологической угнетенности и продолжительной пониженной ясности ума.

То же самое касается курения сигарет (любых, какими бы они ни были электронными), кальянов, смесей...Только здесь люди часто наносят вред не только своему здоровью, но еще и здоровью окружающих. Часто они не замечают этого и не придают значения из-за собственной боли. Если человек не чувствует себя, свой организм, разъединен с самим собой, то других людей ему почувствовать еще сложнее. Ведь это медленное самоубийство по сути говоря.

Во время практики в больницах при обучении в медицинском университете я курировала достаточно много людей с серьезными осложнениями, вызванными их вредной привычкой. Одни не могли пройти до магазина 150 метров от возникающей боли в ногах. Кровообращение в пальцах их ног было настолько нарушено, что конечность начинала отмирать (облитерирующий эндартериит). Другие не могли дышать и постоянно кашляли – их дыхательные пути были поражены – они болели хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ)– стандартно для курильщиков. Про онкологию я даже не говорю, это тоже очевидное последствие. Вопрос: почему быстрое самоубийство в обществе не поддерживается, а к медленному большинство относятся нормально?..

Про более токсичные вещества я тоже не буду писать, это и так очевидное самовредительство, чтобы были необходимы рассуждения.

Пожизненное сидение на антидепрессантах без сопровождающего переосознания глубоких причин болей – тоже бесполезное убегание, так как вопросы остаются нерешенными, а любые препараты несут с собой побочные эффекты.

Уход в трудоголизм – один из менее очевидных методов убегающий от своих психологических болей. Но тем не менее люди тратят почти всю свою жизнь на работу, не живут полноценно и не наслаждаются жизнью, а могли бы. Организм быстро устает и начинает отзываться на такое отношение заболеваниями, прося обратить на себя внимание. Отсутствие гармонии между сном и трудом приводит к накоплению хронического напряжения, стресса, и

жизнь проходит мимо человека. Всегда можно выбрать любовь к себе и начать движение к гармонии.

Вредная еда, наполненная консервантами, усилителями вкуса и любыми другими химическими веществами. Фастфуды, большое количество рафинированного сахара. Все, что создано искусственно, химически, даже синтетические витамины, всегда будут приносить вред организму. (Касаясь витаминов, исключением является явный авитаминоз, подтвержденный лабораторно или выявленный симптоматически. Тогда польза от синтетических витаминов превышает вред – микроожог почечных клубочков, как и от любого лекарственного препарата. Я всегда чувствовала, что любой синтетически созданный продукт несет с собой побочные эффекты для организма, как бы ни пытались убеждать в обратном, к примеру, производители синтетических витаминов. А когда узнала об этом на лекциях по клинической фармакологии в медицинском университете, то была рада, что теперь это очевидно не только с точки зрения чувствования, но и науки.)

Чрезмерный уход от настоящей реальности в виртуальную через игры. Уход от стрессов в сериалы. Шопоголизм. Чрезмерные физические нагрузки в виде слишком частых или истязających тренировок.

Однажды я даже встречала людей, которые убегают от своих болей в...настоящий момент. Вот уж, скажете Вы, интересное убежание. Что же здесь вредного?..Дело в том, что причины негативных эмоций и боли по-прежнему подавлялись, игнорировались и отодвигались, оставаясь в прошлом, от которого люди тщательно и очень профессионально убегали в настоящий момент. Но иногда оно настигало их, и тогда они чувствовали сильнейший упадок сил и депрессию, как только они встречались с прошлым или оставались наедине с собой.

Зависимость от экстремальных видов спорта немного похожа на это, потому что человек тоже находится только здесь и сейчас и не думает больше ни о чем. Тоже «благополучное» убежание от самого себя.

## 12

### Как быть?

Если человек почувствовал, что ему надоело убегать и он хочет Жить, что никогда прежде он не обращал внимания на свои негативные эмоции и не пробовал найти первичные их причины, не выбирал их переосознать, то для начала, можно записать Все, от чего ему больно в повседневной жизни. Все, что придет в голову от маленьких до самых глубоких ощущений, которые есть и проявляются в повседневной жизни. А затем найти людей, которые **сами счастливы** и имеют необходимые чистые и полноценные знания по вашим ощущениям о том, как поступить **в любви и гармонии**.

Это могут быть психологи. Они помогут в переосознании глубоких болей, часто идущих с детства. А в чем-то могут помочь и просто друзья или знакомые, если у них то же направление, что и у Вас. Настроившись на частоту любви и чистоты и интуитивно задавая вопросы друг другу, можно многое понять и найти недостающие пазлы для составления полной мозаики ответов на вопросы своей души. Постепенно человек учится самостоятельно чувствовать себя, находя ответы внутри. Переосознание глубоких причин своих эмоций дается все быстрее и легче, многое происходит подсознательно. А выбирать любовь снова и снова становится все естественней и приятней. Ведь мир начинает отражать нам все то, что мы создали каждым своим выбором по отношению к себе и другим.

## 13

### Люди больше всего нужны сами себе.

Это иллюзия разделенности человека и его тела. И когда он наносит вред сам себе, она мешает почувствовать, что же он на самом деле делает. Ему кажется, что он расслабляется, но это иллюзорное убеждение, что после алкоголя/курения/горы сладкого и др. человеку становится лучше. Он убежден, что ничто больше не может помочь и принести ему ощущение спокойствия. Но это не так. Если быть в любви к себе, начнет появляться настоящее спокойствие, радость и умиротворение. Со временем оно переходит в почти постоянное благостное, приятное, божественное ощущение. Это и есть ощущение любви к себе. Это та любовь, которую полноценно человек может получить только от себя и только сам себе обеспечить. И это будет с ним на всю жизнь, не нужно будет «заслуживать» эту любовь у других людей, обменивать ее на разные блага со своей стороны и добиваться, просить. Она будет его собственная, и ее будет хватать с избытком. И будет желание поделиться ею. Поэтому Всё, что человеку нужно для счастья, – это его намерение быть счастливым, выбор этого на деле. И тогда человек может быть счастливым в любых обстоятельствах.

Более того, его внутреннее ощущение счастья и благополучия, благодарности и любви будут создавать соответствующие обстоятельства его жизни, так как он сам создает свою реальность. Жизнь – это удивительное пространство для реализации на опыте всего, что вы только выберете испытать. Потому что вы Бог, Любовь, творец в вечном моменте здесь и сейчас.

## Маленькая ответственная девочка

Она никогда не была избалованным ребенком. Она была ответственна за себя, за своих родителей, за близких и друзей. Капризничающие, эгоистичные дети всегда представлялись ей какими-то непонятными инопланетными созданиями. Особенно когда она выросла, то стала смотреть на них едва ли не с испугом оттого, что же вырастет из них? От чего можно быть такими?

Только в 24 года она внезапно поняла, что если не уходить в крайности, эгоистичные маленькие дети – это нормально. И даже хорошо. Потому что она перестала быть эгоистичным, требовательным и капризным ребенком в 4 года, когда поняла, что что-то не так у ее родителей. Они очень любили свою дочь, но не были счастливы и в любви к себе сами. Папа был периодически пьян, уходя от проблем в бизнесе и оставляя свою семью одних решать текущие вопросы. Мама из теплой, спокойной и расслабленной постепенно стала напряженной, более холодной и контролирующей. Она устроилась еще на пару подработок, чтобы семье было чем платить за квартиру. Девочка потеряла ощущение спокойствия и дома, который создавала мама своей любовью и гармоничной расслабленностью и доверием к отцу. Она решила своим детским разумом, что никто кроме нее эту ситуацию, видимо, не решит. Ведь прежнего ощущения любви и присутствия родителей рядом все нет и нет. А значит нужно сделать все возможное, все контролировать и пытаться исправить. С тех пор она перестала быть просто беззаботным ребенком, а стала маленькой ответственной девочкой. Где-то глубоко подсознательно она понимала, что родители сами не справляются, а любовь ей от них очень нужна, так как ребенок не может обеспечивать себя любовью и вниманием самостоятельно.

Она пыталась влиять на папу, на маму, потом, когда немного подросла, все время думала, как может заработать деньги, чтобы

помочь папе перестать уходить от проблем в алкоголь. Когда она маленькая была в магазине и ей хотелось игрушку, она думала: «Если я попрошу эту игрушку, то мама с папой мне ее купят, но потом будут грустить и переживать, как заплатить за квартиру. Поэтому нужно не просить», и отказывала себе в этом. Понимаете, почему дети, беспечно устраивающие истерики в магазине, чтобы им что-то купили, для нее инопланетяне? Конечно, ведь она же уже не была ребенком, а была словно родитель своим родителям. Тогда она и привыкла все контролировать. Тогда и усвоила убеждение, что если не контролировать все, то неизвестно что и как произойдет. И вот ей 24 года, а она впервые осознала, что до сих пор пытается исправить ситуацию в жизни ее родителей, а почему?... Потому что так привыкла пытаться сделать их счастливыми из желания получить от них любовь к себе как ребенку, что не заметила, что выросла и уже сама стала способна подарить любовь себе – любовь маленькой девочке внутри себя, своему внутреннему ребенку. Для этого не нужно делать невозможное – делать других людей счастливыми. Для этого нужно только присутствовать здесь и сейчас с самой собой и чувствовать, чего хочет душа, уважать, принимать и прислушиваться к выбору и желаниям сердца. Выбирать постоянно из любви и уважения к себе. Быть честной с собой. Чувствовать, чего хочет ее организм. Чувствовать, чего она любит делать по жизни и кем хочет быть. Выражать себя искренне и по-настоящему, в свободе быть той, кто она есть.

Ведь когда ребенок чувствует угрозу, что ему не дадут любви родители, он готов быть кем угодно и делать что угодно, лишь бы получить эту любовь. Он предает себя, становится не тем, кто он на самом деле есть. Добивается любви изо всех сил, потому что, пока он совсем маленький, он подсознательно знает: без любви и заботы взрослых ему не выжить. Это заложено глубоко подсознательно: требовать твердо, что он хочет кушать, спать, ему холодно или мокро. Просто-напросто эволюционно выживали дети, которые настойчиво требовали еды, заботы и внимания родителей. Поэтому они такие маленькие эгоисты, которым нет дела до того, что родители устали, хотят спать уже 7 месяцев подряд и у

них синие круги под глазами. Ребенок требует любви, так как он сам абсолютно не способен самостоятельно ее себе обеспечить. Потому это и нормально...

И вот, она впервые освободилась от ответственности за счастье своих родителей и вздохнула полной грудью, так как осознала, что только сам человек может выбрать быть счастливым. За него это не сможет сделать никто. Девушка выбрала быть **ответственной за свое счастье**. И теперь она чувствует маленькую девочку внутри себя и выбирает уделять ей столько любви, внимания и заботы, чтобы залечились все ее старые ранки и она снова была беззаботным, радостным ребенком.

А своим маме и папе она все равно, конечно же, бесконечно благодарна, потому что они делали всё, что могли, и давали всё, что было у них, как и все родители. Каждый человек делает лучшее, что он может на данный момент.

**Они дарили все, что было у них самих.** И даже немного больше...

Благодаря им она прошла много уроков, которые выбрала пройти ее душа, и многое осознала. Родители, родственники часто являются нашими самыми большими учителями в жизни, они учат нас очень важному через эти часто трудные и глубокие, болезненные уроки. Любым другим людям мы бы уже давно сказали «до свидания!» и перестали бы общаться, если бы они, например, вздумали перестать уважать наши личные границы. От родителей же в таких ситуациях просто так не уйдешь. Они всегда будут родителями, и попытка с обидой «отрезать» себя от них навсегда и не общаться будет только безуспешной попыткой убегания опять же от своих собственных болей. Ведь своим поведением они отражают точно то, что есть в нас. Наши глубинные убеждения, страхи, наше отношение к самим себе и другим.



## 15

### Причина внутри

Близкие нам люди часто отражают своим отношением то, что есть в нас самих.

То есть к примеру, отец в течение нескольких лет каждую неделю спрашивает у дочери о том, почему она не ходит в церковь и молится ли она перед православными иконами. А дочь в течение этих же лет пытается убедить отца, что у Бога нет религии, что Бог – это любовь и что мы все одно, а мысли материальны. Но они не слышат друг друга и все больше раздражаются от убеждений другого.

Девушка задала сама себе вопрос:

**«Что самое болезненное?»**

И почувствовала, что самое болезненное – это то, что «он пытается навязывать свое мировоззрение».

Она спросила себя: **«Делаю ли я так по отношению к себе и другим?»**. И, немного подумав, рассмеялась. Ведь она на протяжении нескольких лет делала точно то же самое по отношению к отцу, пыталась навязать свое мировоззрение ему.

После этого она осознала, **«как поступила бы любовь»**, и поняла, что любовь уважала бы выбор другой души проходить именно этот путь и именно этот урок. Не в любви пытаться заставить его поверить во что-то другое. Пытаться пройти за человека его урок, во-первых, неэффективно, во-вторых, это просто-напросто мешает ему проходить свой путь. Она успокоилась и впервые приняла выбор отца быть в этом учении и верить в то, во что он верит. Любовь – это «Я хочу для тебя того, чего **ты** хочешь для себя», а не «Я хочу для тебя того, чего я хочу для тебя».

Самое потрясающее и божественное, что после того вечера, как девушка осознала это в своей комнате и ничего вообще не говорила отцу, он совершенно неожиданно перестал спрашивать ее о религии и тоже успокоился! Она заметила это только спустя месяц

и изумилась, что он же совершенно перестал ей что-либо навязывать. И даже когда в последующие годы он несколько раз спросил ее о том, молится ли она, она уже без боли, спокойно и радостно поговорила с ним о том, что «молится», но по-своему. Доверяет своему сердцу, просит Вселенную, чтобы все было в любви, благодарит Бога за все прекрасное и прочее в том же духе.

Что же произошло? Она осознала причину боли внутри себя: что сама не уважала выбор других людей. После этого близкие тоже перестали вести себя неуважительно в тот же день. А даже в те пару раз, когда спрашивали, ей все равно уже не было больно, потому что у нее в этом плане уже все было в гармонии и любви. Это Божественно. Не надо пытаться поменять других людей. Можно поменять мир внутри себя, и внешний мир тоже станет полон любви, уважения, гармонии, веры, света, благодарности, свободы! Люди меняются сами, если будет на то выбор их души, либо их поступки перестанут приносить вам боль, как в приведенном выше примере. Еще один вариант: при этом они вообще перестанут быть в вашем кругу общения. Ведь вы прошли свой урок и уже спокойно и с любовью можете сделать свой осознанный выбор: как минимум временно ограничить общение, если это необходимо. Главное, чтобы то, что вы делаете и чувствуете, было в любви. Это ваша ответственность и в то же время ваша свобода выбора, какой внутренний мир создавать.

Остальное – ответственность других людей.

## 16

### Почувствую и решу

Если смотреть на мир с позиции эго – все опасно. Потому что эго воспринимает и ассоциирует себя с телом и умом. А им всегда угрожает опасность, где бы они ни находились. Потому что они не вечны. Потому что они – прекрасный божественный инструмент, но не сам мастер. Они – часть нас. Но мы не только тело и ум, мы еще и душа. Та вечная бессмертная и сотворяющая реальность, энергия любви, испытывающая себя на опыте в этой жизни и в этом материальном мире с помощью тела и ума. И если человек не осознает, что он нечто большее, чем просто ум и тело, то он всегда будет тревожиться и бояться, как бы чего не случилось. Как бы на него не напали, или не случилось наводнение, или не упал самолет. Он всегда будет очень уязвим, и это действительно так. Ведь ум не сможет просчитать все варианты наперед. Да, ум очень важен, и без него никак. Те, кто тронулся умом, не осознают, в какой они реальности в данный момент, могут чувствовать несколько реальностей одновременно, или, например, их связь души и тела нарушена. Без тела тоже никак. Люди, которые, к примеру, находятся в коматозном состоянии, не связаны со своим телом, но еще существуют в этом материальном мире, и не могут выразить себя на опыте, как те, кто они есть.

Но только душой, сердцем человек может почувствовать, чего он действительно хочет в данный момент, что ему нужно для счастья, какой опыт он хочет испытать и каким создавать самого себя через сотни выборов каждый день. Только душа может почувствовать, как лучше для человека поступить в каждый настоящий момент. Очень важно! Именно в настоящий момент времени, здесь и сейчас, можно почувствовать, чего хочет душа. Идти куда-то или нет, делать что-то или нет.

Многие люди постоянно тревожатся. Если их образ жизни связан с опасностями, они тревожатся о том, что им угрожает. Если

они привыкли к неблагополучию, тревожатся о том, как прокормить себя и семью. Если их общий уровень жизни не заставляет тревожиться о таких вещах, они все равно находят столько же менее значимых для жизни вещей и тревожатся о них. Не поцарапали ли им машину, а если поцарапали, то как с этим жить. Брать с собой куртку на прогулку или не брать. Успеют ли сегодня они на стрижку или не успеют.

Во многом это происходит оттого, что на мозг возлагают чаще всего всю ответственность за принятие решений. И, конечно же, он устает. Перед ним ставят невозможную задачу – просчитать сотню разных вариантов развития событий и в зависимости от этого принять решение. А часто задача еще более сложна. Решить то, что часто вообще не в компетенции ума: «Будет ли человек счастлив при таком его решении?». Мозг чаще всего не способен заранее знать о том, что можно почувствовать только сердцем.

Например, человек решает, хочет ли он идти на встречу со знакомыми через два дня вечером. Да или нет. И тут уму нужно решить.

Если он скажет «Да», а потом за час до встречи, когда начнет собираться, почувствует, что он не хочет идти? Не потому, что есть какая-то причина, а просто его душа чувствует, что это не наилучший вариант. Почувствовала исходя из настоящего момента, исходя из сложившихся обстоятельств. (Иногда тело подыгрывает человеку и веская причина появляется, например, начинает внезапно болеть голова).

Придется либо идти, переступив через это «нехотение», что явно счастью не способствует, и человек делает шаг, отдаляющий его от наилучшего из возможных путей развития его жизни. Либо сказать: «Я не пойду», – отменив встречу, и кто-то не сможет сделать этого без легкого чувства вины, потому что знакомые явно не будут довольны изменением планов и «договоренностей», если они живут не по сердцу, а по уму.

Ум не сможет предсказать, искренне захочется человеку именно в тот момент идти или нет. Не захочется ли ему побыть наедине с собой, поддержать любимых людей в каких-то обстоятельствах,

просто провести время за любимым делом. Потому что даже душа этого не знает за два дня. Ведь жизнь сотворяется прямо здесь и сейчас. Мы сами каждым своим выбором создаем как свою, так и коллективную реальность. Поэтому даже Бог точно не знает, что выберут миллиарды людей своим коллективным выбором и какую реальность сотворят через год, например. Потому что они и есть Бог, по сути говоря. Они и есть творцы. И можно только приблизительно сказать, куда движется их коллективная реальность, если поступать схожим образом и дальше.

Человек может почувствовать заранее что-то наверняка, если обстоятельства будут более менее неизменные. Например, он чувствует за 2 дня, что на день рождения он хочет пойти с семьей в такое-то кафе. Число дня рождения не изменится, семья семьей быть не перестанет, а кафе, в которое он ходит уже 3 года, за 2 дня любимым вряд ли перестанет быть.

Но большинство других решений в нашей жизни мозг не предскажет. И когда человек будет ожидать сам от себя этого ответа, пытаясь принять решение, метаясь, взвешивая варианты, у него, как минимум, появится чувство тревожности, а, как максимум, проявится какая-то психосоматика, например, головная боль напряжения. Я имею в виду не разовое принятие решения. Я имею в виду привычку изо дня в день годами принимать так тысячи решений.

Просто не обязательно принимать твердое решение заранее, пока человек еще не почувствовал, чего он на самом деле хочет. Можно ведь сообщить о наиболее вероятном решении «Скорее всего да» или «скорее всего нет» и почувствовать ближе к делу уже наверняка. «Пока что не решил(а). Когда почувствую и решу, то скажу скажу тебе.». Человек имеет право не знать наперед. И имеет право поступать по душе, потому что **мы все одно, и, поступая по душе, мы поступаем так, как будет лучше для всех!**

Но важно не только дать свободу себе поступать так, как хочет душа, но и дать свободу другим: например, не согласиться на такие условия, поменять свое решение, поступить так, как хочет их

душа, предупредив вас. И это тоже будет к лучшему для всех, если, конечно, они сделали это искренне, а не из боли.

Люди, которые живут гармонично, по сердцу и по уму, поймут вас и будут благодарны, потому что это будет лучшее решение и для них тоже. И потому, что они тоже будут свободны от ваших ожиданий. Они и так свободны в принципе, каждый несет ответственность за свое счастье, но здесь еще и будет взаимопонимание, что еще более приятно.

Иначе говоря, это называется «спонтанность». Можно дать себе свободу быть спонтанным, а если что-то мешает, какой-то страх, то можно осознать его причину и освободиться через осознание, как поступить в любви к себе и другим. Возможно, методики, которые встретятся в книге в дальнейшем, смогут помочь и вам найти ответы на возникающие в душе вопросы.

Поверьте сами себе, доверьтесь своему сердцу, ведь только оно знает, что нужно для вашего счастья и благополучия. Какое решение будет «к лучшему» для вас. А дорога уже возникает под ногами идущего. И тогда вы будете свободны от одной из причин чувства напряжения, накапливающегося годами привычного чувства тревожности и усталости каждый день.

По моим наблюдениям, у жителей Европы это чувство достаточно распространено. Люди принимают антидепрессанты только от того, что не знают, куда им деваться от своего контролирующего ума, не знают, как расслабиться и перестать все время думать, планировать, анализировать прошлое и принимать решения о будущем. Человек не живет, когда он только в прошлом или будущем. Он в иллюзии жизни. И находясь в этой иллюзии, он не может быть счастлив. Ведь все, что у нас есть, – это здесь и сейчас. И это великая возможность чувствовать себя и поступать исходя из этого чувствования. Тогда человек делает действительно то, чего он хочет. Шаг за шагом все больше познает себя. Ведь многие люди совершенно отучились чувствовать, чего они хотят, оттого, что они привыкли делать так, как «надо» и как запланировали сами. Только в настоящем моменте человек может быть настоящим. Тем, кто он есть. Потому что настоящий он не думает о том, как сделать, а

просто делает, как чувствует. Даже само слово «настоящее» имеет два значения в русском 1) «то, что происходит в данный момент» и 2) «То, что истинно, не иллюзорно, неподдельно»

А в английском словно «present» тоже означает 1) «то, что происходит в данный момент» и 2) «Подарок, дар»

Действительно, настоящее – это дар. Это единственное время, в котором мы можем творить и жить. Это единственное время, в котором мы можем быть теми, кто мы есть, в котором мы можем быть счастливы, в котором мы можем творить как себя, так и нечто прекрасное через свое творчество. Танцевать, искренне смеяться, радоваться, импровизировать, заниматься любовью, наслаждаться жизнью, восхищаться, быть благодарными, чувствовать, чего хочет душа.

Хочу добавить одну сочиненную историю как пример того, о чем эта глава.

Девушка пригласила своих подруг к себе на день рождения в другую страну. И обе планировали приехать, но каждая по своей причине отказалась, потому что непосредственно перед сборами так почувствовала.

Одна почувствовала, что хочет побыть рядом со своим мужем и поддержать его. Другая просто не захотела в этот день, без причины – мысль о том, чтобы ехать, вызывала отток энергии и мягкий внутренний протест, хотя это было нелогично и она очень любила свою подругу и хотела увидеться. Они могли бы, конечно, приехать из страха, что подруга обидится, ведь у нее же юбилейная дата, 25 лет, и они говорили ей, что скорее всего приедут. Но они жили по сердцу и все же доверились себе.

Девушка сначала расстроилась, что все произошло не так, как планировал ум, и никто не приехал на ее день рождения. Но позже поняла, что это был самый лучший подарок от ее подруг – поступить так, как почувствовали в душе. Потому что в свой день рождения она пошла гулять, любоваться природой и познакомилась с молодым человеком – своей родственной душой. С ним в дальнейшем они и выбрали прожить всю жизнь, идя рядом и обоюдно развиваясь в любви, чистоте и свете.

А подруги приехали на следующий же день, и все-таки отметили ее 25-летие...

Спустя много лет девушка сказала им: «Спасибо, что вы не приехали. Если бы хотя бы одна из вас не послушала свое сердце, то неизвестно, как скоро я бы встретила человека, с которым мне так по пути.»



## Своя частота

Каждый человек живет на своей частоте. Особенно это ощущается, когда он находится наедине с собой, а не растворяется в частоте организации, толпы или своих близких.

Все мы одно. Даже с точки зрения физики. Ведь если делить и делить атомы, то в конце концов получается просто энергия. То есть все, что есть в этом мире, – это энергия, верим мы в это или нет. И мы все состоим из этой энергии. Что еще удивительно, наши мысли, наши эмоциональные послылы – все это тоже энергия, хотя и нематериальная, но от этого не менее ощутимая. Например, если у человека есть психологическая ранка и он столкнулся с энергетическим вампиром, который умело надавил на эту ранку и получил много энергии, то этот человек весьма четко и ощутимо почувствует это. Хотя воздействие и было нематериальным.

Ведь он был полон энергии, но превратился в выжатый лимон после этого общения, а иногда даже при одной мысли об этом общении. И так будет происходить до тех пор, пока человек не залечит свою психологическую рану, и оттуда не перестанут тянуть энергию все, у кого ее недостаток и кто бессознательно выбрал такой способ ее получения.

Каждый из нас словно уникальнейшая мелодия, в каждый период жизни звучим, вибрируем, на своей собственной частоте. У кого-то эта энергия чиста и гармонична, как журчание хрустально чистого горного ручейка. А у кого-то часто звучат более низкие частоты болей, всего того, что не в любви и не в гармонии.

И когда человек, например, в данный момент с частотами боли находится рядом с человеком, звучащим как любовь, присутствующим здесь и сейчас, то в резонанс впадает частота любви, и эта частота любви усиливается по закону резонанса<sup>2</sup>. Человеку стано-

---

<sup>2</sup> Резонанс - явление отклика колебательной системы на внешнее воздействие. При совпадении периодов воздействия и отклика системы возникает резонанс — резкое увеличение амплитуды рассматриваемых колебаний.

вится лучше, он больше ощущает свою собственную частоту любви.

А если человек в боли встречается с человеком, у которого такая же боль в данный период жизни, то уже частота боли впадает в резонанс и усиливается. Люди проявляют себя больше исходя из этой резонирующей частоты. Из-за этого часто получается, что «окружение влияет на человека».

Иногда, если боль человека ярко выражена и проявлена, например, когда пришло время ее осознать и освободиться от нее, то вся Вселенная специально указывает на ее наличие, порой через других людей с такой же болью. Все это резонирует, усиливается, достигает максимума, и человек доходит до точки, когда ему это уже надоело, и он становится намерен освободиться от нее. Именно в этот момент легче всего переосознать причины боли, и иногда для этого достаточно всего нескольких подходящих вопросов.

Часто мы не принимаем в других именно того, что есть в нас, потому что именно эта боль начинает резонировать с нашей болью.

А иногда и наоборот: мы видим, как у другого человека этой боли нет, он позволяет себе свободу в чем-то, чего мы себе из-за боли или страха позволить не могли прежде, и возникает возмущение. **Все эти ситуации – божественная возможность найти свою боль или страх и переосознать их, став счастливее впоследствии.**

Ниже я хочу привести два простых метода, которые помогли мне и другим людям в решении сотен таких психологических задач и переосознании причин своих негативных эмоций.

## 18

### Первый метод

**1) Сформулируйте максимально лаконично и коротко, что конкретно вы не принимаете? От чего больше всего?**

Например: «Я не принимаю то, как мужчина влез вне очереди к врачу и проигнорировал состояние женщины, которой было плохо, и она очевидно нуждалась в медицинской помощи больше него.

Если конкретнее: я не принимаю игнорирование чувств человека.»

**2) Почувствуйте: Делаете ли вы нечто подобное по отношению к себе или другим людям?** Вспомните примеры этого. Часто самый главный пример всплывает первым. Иногда он кажется нелогичным или слишком незначительным. Не обращайтесь внимания на попытки ума взять контроль над осознанием и искать ответы логически. Ваше **подсознание** лучше знает, какой пример действительно является подсказкой в данном осознании.

Например: «Игнорирую ли я свои чувства или чувства других людей?.. Да, я игнорирую свою боль и потребности иногда, чувство голода, например, подавляю свои эмоции. Когда я сама однажды 2 часа сидела в университетской поликлинике в очереди и у меня невыносимо сильно болел живот, я даже не подумала попросить меня пропустить, хотя многие сидели с болью в горле и за выпиской.»

**3) Почувствуйте, как было бы в данной ситуации поступить в любви по отношению к себе и другим?**

«Я могла проявить любовь к себе и выбрать позаботиться о себе, попросить о помощи, не игнорировать свое тяжелое состояние.

Поэтому в ситуации с женщиной, боль которой проигнорировал мужчина, я почувствовала накопленную боль собственных проигнорированных чувств и потребностей.»

## 19

### Второй метод

**1) Сформулируйте максимально лаконично и коротко, что конкретно вы не принимаете? От чего больнее всего?**

Например: «Раздражает проявление злости другим человеком.»

**2) Подавляете ли Вы желание сделать так же?**

«Да...подавляю свои желания выразить свои эмоции (гнев в данном случае).»

**3) Почувствуйте, как в данной ситуации поступить в любви по отношению к себе и другим?**

Например: Гармонично выразить свой гнев (без вреда для себя и других), а затем разобраться с глубокими психологическими причинами боли, которая стоит за этим гневом (с позиции полной ответственности за свое счастье).

Чувствуйте себя и доверяйте себе, несмотря на то что ваше эго (ум) иногда будет пытаться увильнуть от этого примера, от той самой темы и той самой мысли. Потому что это – то самое страшное и самое болезненное, от чего ваше эго так старательно защищало вас (порой всю жизнь с самого детства). Иногда это будет сопровождаться возмущением или гиперболизированным протестом затрагивать эту болезненную тему. Ведь вторжение в ту ситуацию является угрозой всем психологическим защитам, которые ваше эго построило в попытках уберечь вас от психологической травмы. И так как это было больно, то эго кажется, что гораздо легче просто не трогать прошлого, не беречь эту рану, иначе слишком много энергии затратится на то, чтобы снова об этом забыть, упрятать в глубины подсознания. Часто людям вспоминаются ситуации, о которых они не думали уже пару десятков лет, так хорошо это было запрятано. А сейчас внезапно «почему-то» вспомнилось. Значит это точно то самое. Говорите об этой ситуации, переосознавайте: «Как поступила бы любовь? Как нужно было бы поступить в любви?». Подсознание послало ее вам как подсказку или как ответ на

ваши вопросы. Также необходимая информация может быть получена во сне. Важно смотреть не на то, что происходило с вами, а на то, что вы **чувствовали**. Это важнее всего. Потому что окружающий мир – это реальность, которую мы сами себе создаем. Как декорации в театре. И для осознания необходимо именно то, что мы **чувствовали** в каком-то примере или ситуации, во сне.

Все, что происходит, душа выбирает и создает сама для себя. Сама для своего развития. Для проживания на опыте, создания себя через свой выбор. Выражения себя как творца своей жизни своими мыслями, намереньями, выбором, тем, во что мы верим.

## 20

### Дело по душе

Если вы хотите быть счастливым, то одна из важных вещей – найти себе дело по душе. То дело, которое будет нравиться вам, вызывать вдохновение, радость и чувство «натруженности», а не усталости после труда.

Натруженностью я называю ощущение удовлетворения и радости в процессе и после труда, так как дело было наполнено смыслом конкретно для вашей души (а значит и для всего мира автоматически). Поэтому после проделанной работы ощущается внутренней подъем. Только телу и уму нужен естественный физиологический отдых и сон.

Усталость – это состояние, когда человек истощен и душевно, и телом, и умом. Впоследствии он не ощущает внутреннего подъема после проделанной работы. Его душа не выбирала этого делать, либо выбирала, но не в это время или день. Либо выбирала, но не в таком объеме. Это не было на благо человеку в глобальном плане, так как было сделано «по уму», но не по душе. Соответственно и не на благо всем другим людям, их душе.

Потому что только душа может знать все детали и мелочи, как и что сделать к лучшему. Ум не способен это предугадать заранее.

Если человек трудится по душе, то его собственные ограниченные запасы энергии не тратятся. Когда намерения души входят в резонанс с намерениями ума, то энергия появляется по закону резонанса сама по себе и ровно в таком количестве, чтобы выполнить все наилучшим образом. Энергия дается на дело, которое душа намерена испытать на опыте. И если человек привык делать что-то не по душе, не чувствуя и не слушая себя, то это может быть одна из причин появления у него хронической усталости. Ведь все, что бы он ни делал не по душе (либо не в тот момент, когда душа хочет, либо не в том количестве, например, чрезмерный объем работы), идет за счет ограниченных запасов его организма. Это мож-

но сравнить с зарядкой мобильного. Если человек действует не по душе – у него в распоряжении только батарея мобильного, которая еще и изнашивается и постепенно все быстрее разряжается от хронической жизни не по душе. А если человек действует исходя из чувствования желаний и намерений своего сердца – мобильный всегда подключен к розетке и в его распоряжении вся энергия электросети в городе. Разница огромна.

Возможно, вы знаете примеры людей, которые в определенные периоды жизни делали такой большой объем работы и с таким удовольствием, что выполнить человеку в таком количестве и такого качества без согласия в душе просто невозможно.

Какие примерные вопросы можно задать, чтобы начать двигаться в направлении этого дела по душе? Многие, очень многие занимаются им как хобби, не веря, что это может приносить им достаточный материальный доход. Но есть огромное количество примеров людей, которые получают более чем достаточный для них доход, занимаясь при этом **любимым** делом, вкладываясь в него со всей душой и любовью, а соответственно постоянно поддерживая свой уровень знаний, с удовольствием занимаясь постоянным самообразованием. По достоинству ценя свой труд, что немаловажно. После всего этого другие люди, конечно же, чувствуют, что это действительно качественный и ценный труд. Я даже не говорю про то, что сейчас, в век интернета, человек может просто снимать на видео, как он печет торты, делает прически или выращивает суккуленты у себя дома, и уже получать при этом стабильный доход. Конечно, подобное занятие не для каждого, но это лишь один пример из миллионов других, когда можно заниматься делом по душе в свое удовольствие. Кто-то учится за два месяца создавать интернет-сайты в конструкторах и делает их на заказ, кто-то с любовью устраивает маленький детский сад на дому, кто-то вдохновенно преподает английский лично или онлайн. Было бы намерение заниматься любимым делом во благо себе и миру в свое удовольствие. И было бы доверие к вселенной. А она уж точно поможет в этом случае наладить все так, как человек выбирает в своей реальности, в своем мире.

Вот несколько вопросов, которые могут помочь почувствовать в себе те любимые занятия, в которых заложен огромный потенциал (из-за энергии, которая появилась бы в резонансе с душой). И начать постепенно переходить на то, что вы больше любите, на что появляется вдохновение и энергия. От чего возникает радость.

**При каком занятии время начинает лететь незаметно, вы не замечаете усталости и наполняетесь энергией и вдохновением?**

**Во время какого дела вы ощущаете, «вот это действительно то, что имеет смысл»?** Смысл субъективно по вашим ощущениям внутреннего удовлетворения, а не в плане того, как считают окружающие люди.

**Чем бы вы занимались, если бы у вас уже была абсолютная финансовая свобода и вам не нужно было бы «зарабатывать» деньги?** Каким делом, как бы вы проводили время, во что вкладывали бы свое время и любовь?

**Какое дело вы любите делать, которое также приносит благо другим людям или природе, миру в целом?**

**Кем вы мечтали стать в детстве?** При этом ответ на этот вопрос в детстве мог быть сформулирован несколько иначе, чем мы сказали бы сейчас.

Например, моей мечтой в детстве было «лечить сердце». Но не только в медицинском смысле, как я думала тогда. Хотя иначе я думать не могла, я ведь еще не знала о существовании психосоматических причин заболеваний. И получив медицинское образование я стала не кардиологом, а направились дальше в психологию. Таким образом, желание «лечить сердце» было с психосоматическим уклоном.

Я не знала перед поступлением в медицинский университет, кем я хочу стать, но я точно чувствовала: «Мне нужно сюда», так как эти знания были абсолютно необходимы, словно фундамент для строящегося здания моей будущей профессии.

Сейчас, на основе шести лет обучения, я могу сказать, что психосоматические причины болезней порой бывают настолько очевидны, что даже врач-терапевт с порога и первых нескольких фраз



может поставить верный диагноз. Так говорили мне и врачи-терапевты, и эндокринологи, и врачи гемостазиологи. Многие сразу же загорались интересом при разговоре о психосоматике: «За этим будущее», или «пациенты с бронхиальной астмой все как один», или «Бывает, заходит больной сахарным диабетом и по тому, как он разговаривает и ведет себя, уже можно понять это, даже не открывая его медицинскую карту».

Это образование было очень нужно, мне было интересно, и многие знания усваивались сами по себе. Но все это еще не значило, что я буду работать врачом. Так же как и у любого другого человека, не всегда можно сказать из данного момента жизни, к чему это ведет. Но если человек будет чувствовать, что ему хочется делать и ориентироваться на свою радость, как на компас, то в любом периоде своей жизни он будет заниматься делом по душе. И с каждым годом все больше и больше приближаться к себе, к своей душе и к выражению себя на опыте как тот, кто он есть. Как любовь к себе и к другим. А это и есть один из необходимых аспектов счастливой и наполненной смыслом жизни. Выражать себя как тот, кто мы есть. И создавать, создавать, создавать. Как себя, так и свои творения через свой труд и творчество. Душа – это вечно творящая божественная энергия. Она пришла сюда для того, чтобы создавать себя как та, кто она есть. Можно просто дать своей душе свободу это делать. И тогда по жизни все сложится наилучшим образом. Ведь душа – это частица Бога, Вселенной, любви, и по сути возможно все, что только можно представить.

Единственно, что планы у души порой бывают совсем не такие, как мы ожидали (точнее, как ожидал наш ум). Но это как раз-таки всегда бывает к лучшему (как бы трудно иногда ни было это осознать). Все события нашей жизни мы сотворяем сами и для нашего же блага – прохождения того опыта и уроков, для которых мы пришли в эту жизнь. Ведь если вы выбираете любовь и гармонию в своей жизни, то ваше намерение сотворит именно это. Если вы выбираете любовь к себе, то весь мир будет показывать любовь к вам. Если вы выбираете свободу, весь мир будет поддерживать вас в вашем освобождении и уважать Ваш выбор. Вы и только вы

творец своего мира. Никто другой не сможет выбрать за вас. Вы очень нужны себе, так как это вы капитан своего корабля и только вы можете почувствовать в каждый момент времени, чего хочет ваша душа и что соответственно вызовет радость у вас сейчас. Только вы можете поворачивать штурвал так, чтобы всю жизнь плыть по пути счастья, любви, чистоты, радости, благодарности, веры, свободы и света. А передавать ответственность за свое счастье другим (обвиняя в своем несчастье правительство, начальника, партнера или родителей) – это передавать этот штурвал всем подряд. А они не смогут выбрать за вас, куда плыть, ведь только вы можете чувствовать свое сердце.

Помните, что когда вы выбираете быть любовью, осознаете себя не только как ум и тело, а прежде всего как душа – вечная созидательная энергия любви, частица Бога, то вы становитесь не просто капитаном своего корабля. Вы становитесь и кораблем, и частью бесконечного моря любви, и попутным ветром, и сами создаете свой путь, исходя из того, что выбираете душой испытать на опыте в этой жизни. Вы становитесь творцом своей жизни в полном смысле этого слова, Богом (ведь душа – частица Бога), любовью. То есть тем, кем вы и так всегда были, но просто не всегда выбирали это осознавать. И чем больше вы можете применить это на благо себе и другим и создать, чем больше вы есть любовь, тем больше энергии вы сами способны ощущать и применять, тем больше вы можете сотворить, создать и выразить на опыте наилучшую версию самого себя. Быть тем, кто вы есть.

Выбирая быть тем, кто вы есть, то есть любовью, вы выбираете вернуться к самому себе, домой.

Доброго всем нам плаванья.

## 21

### Ближе к телу

Чувствуете свою душу – почувствуйте и свое тело тоже, это же тоже вы... Просто тело – это энергия с другой частотой. Более плотной и концентрированной в одной точке времени и пространства. Сотканная из света и любви материя, которая позволяет нам выражать себя на опыте в этом физическом мире как тот, кто мы есть.

Наше тело божественно. Оно всегда искренне и прямо говорит нам о том, где любви или гармонии еще не хватает. Оно говорит об этом своей болью или своими гиперболизированными/искаженными потребностями. Но причина этого не в самом теле, а в дисгармонии и недостатке любви у человека.

Если человек целостен, а его душа, разум и тело едины и развиваются в гармонии и безусловной любви, то тело тоже находится на частоте любви. Если человек действительно близок к себе, к Богу внутри себя, духовен, то и тело его духовно.

Многие люди пытались подавить свое тело и тем самым прийти к духовности. Особенно это прослеживается в религиях, где тело обвиняют во всех нечистых потребностях и дисгармоничных выборах человека. Но это не тело ответственно. Оно лишь показывает абсолютно искренне то место или сферу жизни, где есть дисгармония и недостаток любви.

Оно не будет лгать и на сильные эмоции ответит ушаченным сердцебиением и дыханием. Когда человеку что-то действительно важно, трепетно или больно, оно ответит слезами. Если человек будет хронически подавлять свои эмоции, то они накопятся и выразятся в перенапряженном состоянии мышц, образующих блок, который все равно будет отражен на лице или на теле. Поэтому иногда, когда человек освобождается от какого-то комплекса страхов или боли, у него даже внешне немного меняются черты лица, так как некоторые заблокированные мышцы расслабляются и приходят в более естественное и здоровое состояние.

Тело будет выражать недостаток любви человека к себе чрезмерным притяжением к пище. Тело искреннее скажет о том, что человек не близок сам с собой, со своей душой, и не обеспечивает себя сам достаточной любовью и энергией, если его тянет к **взаимопотреблению** мужской или женской энергии других тел, а не к **взаимодарению** любви со своей родственной душой в любви, свободе, чистоте и гармонии. Подсознательные убеждения о разделенности тела и души, например, принижения первого и возвышения второго, создают человеку реальность, в которой он не един сам с собой, в которой тело – нечто обособленное, а не физическое выражение человека в мире, гармонично согласованное с душой и дающее великую возможность душе выразить себя на опыте как то, кто она есть в физическом мире.

Подавлять свое тело или убежать от него не имеет смысла, оно все равно часть нас самих. Оно наш друг и лишь говорит нам правду о том, что нам еще нужно для еще более счастливой жизни в гармонии с собой и миром.

Своим выбором мы можем создавать в нашем теле то, что выбрала наша душа. Можем выбрать быть здоровыми и направлять энергию своего внимания в нужную точку нашего тела, тем самым влияя на его состояние. Можем осознать, о какой дисгармонии тело пытается нам сказать своим состоянием и переосознать это с точки зрения психосоматики, тем самым улучшив свое здоровье.

Наше тело отражает то, что происходит в нашем внутреннем мире. Все наши убеждения и страхи, всё, во что мы верим и что чувствуем. При хронических переживаниях и определенном складе психики человека, к примеру, будет влияние на сердце и его работу. При ином складе психики хронический стресс выразится в гастритах и язвах желудка.

Даже привычка выражаться тем или иным образом может отражаться в нашем теле. Если человек, например, все время приносит «сердце болит за кого-то» или «сердце кровью обливается, когда смотрю на то-то и то-то», говоря о своих эмоциональных переживаниях, он дает при этом команду самому себе на исполнение патологических процессов и в физическом плане. И вы-

разиться это может на более плотной и инертной частоте в виде ишемической болезни сердца, к примеру. Ведь звучание наших слов, особенно эмоционально подкрепленных, тоже несет энергию определенной частоты и является творящим.

Человек – единое целое. И очень ограниченно лечить одно тело, игнорируя психологические переживания. Прислушиваясь к своему организму, можно почувствовать, о чем он говорит своей болью, что порой многие годы пытается донести. Подсказки можно найти в справочниках по психосоматике от психологов Лиз Бурбо, например, Луизы Хей. Эти авторы, на мой взгляд, наиболее «в любви» передают суть, без искажений и фильтров от собственных болей.

Порой во время сильных хронических эмоциональных переживаний люди начинают диссоциировать себя со своим телом: например, гася отрицательные эмоции алкоголем, курением, вредной едой, которой, если прислушаться к себе, организм совершенно не хочет. Но человек – одно целое. Как и одно со всеми другими живыми существами, как и одно со всем миром, Вселенной. И иногда одного только глубокого понимания, что человек поступает так по отношению к **самому себе**, бывает достаточно, чтобы начать постепенно, шаг за шагом относиться к своему организму по-новому.

Не обязательно есть то, чего мы не хотим, или наоборот ограничивать себя в том, чего хотим. (Если, конечно, организм не находится уже в состоянии болезни, когда физически не переносит чего-либо. Опять же на все есть свои психосоматические причины, и можно их переосознать). Я не имею в виду питаться всем, что придет в голову. Всем, что будет вредить организму. Я про то, чтобы прислушаться, чего на **самом деле хочется**. Что скрыто под всеми пищевыми привычками и попытками, к примеру, заглушить боль обилием сладкого.

Почему вообще люди иногда заедают свои переживания? Одной из психологической причин, которая прописана и в справочниках по психосоматике, является ассоциация процесса принятия пищи с близостью, родительской любовью и вниманием. Ведь

ребенок в детстве получает все это во время того, как пьет материнское молоко. И за счет этой прочной подсознательной ассоциации человек пытается восполнить нехватку любви. А так как он уже взрослый, то **уже может сам себе** подарить всю необходимую любовь и даже больше. Он сам – внутренний взрослый своему внутреннему ребенку.

Также, например, не обязательно заниматься спортом, когда человек на самом деле этого не хочет в данный момент или в такой мере. Например, можно много лет заставлять себя бегать «через не хочу», без осознанного чувствования реальных желаний своего организма, каким видом физической активности на самом деле хочется заниматься. А потом обнаружить, что гораздо приятнее гулять на большие дистанции и заниматься плаванием в свое удовольствие. Это по душе, поэтому и заставлять себя делать что-то больше нет необходимости.

Или как, например, могут быть полезны для здоровья занятия в душном подвальном помещении с воздухом, прогоняемым через кондиционеры? Да еще и при подъеме неестественного для организма и нефизиологичного веса. А бывает, что тренировки еще и сопровождаются приемом химически и искусственно произведенной еды, как, например, протеин для набора мышечной массы (которая при прекращении тренировок очень быстро превращается в жировую массу). Это неестественно и не прибавляет организму здоровья. Если просто почувствовать, разве может это быть в любви к своему организму?

Особенно речь идет об истязающих тренировках в погоне за внешностью и желанием быть любимым/ценным/нужным. Здоровья эти занятия все равно не прибавят, если тело не хочет их, если это не в любви к нему.

Если идти против себя, рано или поздно организм обязательно выскажет все, что он об этом думает, очередной психосоматикой: ОРЗ, болью в колене, грыжей позвоночного диска или, например, гигромой<sup>3</sup> кисти – что подтверждают примеры из практики. Поэто-

---

<sup>3</sup> Доброкачественное кистозное новообразование, наполненное серозно-слизистой или серозно-фибринозной жидкостью.

му гораздо легче и дальновидней выбирать относиться в любви к своему организму и наслаждаться единством со своим телом, радостью движения.

Организм – наш друг. И часто он помогает нам услышать самих себя. Что мы реально хотим и чувствуем. Что лучше делать в данный момент, а чего нет.

Только мы можем отнестись с любовью к самому к себе и выбрать, например, не идти куда-то, если организм неважно себя чувствует. Это только в ваших руках и только наша ответственность, в любви поступить к себе или нет.

Пример из жизни.

Девушка однажды посоветовалась со мной по поводу своих частых заболеваний. Все начиналось как ОРЗ, потом спускалось ниже и переходило в бронхит. За этим следовал неизбежный курс антибиотиков и последующий остаточный кашель. Я рассказала ей о том, что очень часто при обычной простуде организм просто дает знать, что слишком устал и ему требуется отдых. А человек игнорирует эти ощущения, так как работа/учеба либо и то и другое, как было в её случае. Далее запускается более серьезное заболевание, потому что иначе человек не найдет уважительного повода, чтобы уделить внимание и любовь к себе, отдохнуть, не перегружать себя работой и другими делами.

Поэтому, как только человек почувствовал первые симптомы заболевания, например, головную боль, повышенную утомляемость, боль в горле, стоит взять отгул/пропустить учебу и просто заниматься 1-2 дня тем, чем хочется, расслабленно отдыхать. Иначе выход из этого состояния займет гораздо больше времени, и очень вероятно, что человек все равно пропустит учебу/работу, но больничный будет гораздо более долгим. Либо человек перенесет заболевание на ногах, будет делать работу с минимальной эффективностью и садить иммунитет частыми курсами антибиотиков, что в последующем приведет к еще более частой заболеваемости и еще более длинным больничным.

В конечном итоге спустя время она написала мне: «начала заболеть и попробовала впервые не делать вообще ничего. Про-

сто лежала, спала и смотрела сериалы. И как ни странно, прошло за полтора дня. Вообще, а обычно переходило в бронхит через неделю и еще на две недели кашель, насморк и ингаляции. Видимо, я всегда на ногах переносила, а надо было просто полежать, как мешок, пару дней. Удивительно.»

Все, что нужно нашему телу, – это наша любовь. Любовь – чувство и действия, исходя из этого чувствования. Чувствуем, что телу нужен отдых, – отдыхаем. Чувствуем, что нужна полезная здоровая еда, – кушаем. Чувствуем, что хочется в данный момент определенной физической активности, – двигаемся. В любви... А организм ответит взаимностью.



## Выбрать осознанно

Я заметила, что большинство русских людей чувствуют свою душу особенно хорошо. Об этом говорят и иностранцы, приезжающие в Россию, что тут особенно много от души и люди очень «живые».

Но своё тело русские часто так не чувствуют и не уделяют ему достаточной любви. Часто игнорируют сигналы своего организма, не заботятся о здоровье, по привычке, например, выбирают работать на износ. Не ценить свой труд.

Заботиться о чистоте окружающей среды и беречь природу мы только-только начинаем. И это хорошее направление движения. Ведь этот выбор напрямую влияет на наше здоровье и наше будущее!

Европейцы, наоборот, – больше склонны к нечувствованию своей души, как будто немного «спят» (но, конечно, постепенно просыпаются). Много делается «от ума», по плану. Но в то же время они больше уделяют любви своему телу. Большинство придерживается полезного питания и ценит свежие натуральные продукты, занимается спортом на природе, достаточно отдыхает. Заботится о чистоте и благополучии окружающей их среды.

Эти заметки очень обобщенные. Безусловно, в каждой стране есть люди, представляющие собой абсолютную противоположность этим наблюдениям. Но, возможно, мои заметки помогут кому-то взглянуть по-новому на привычную жизнь своей нации, как когда-то они помогли мне и сделать выбор осознанно, так, как на самом деле хочет душа, а не исходя из привитой с детства привычки.

Каждому из нас есть чему поучиться друг у друга. Есть свои пазлы знаний о любви и гармонии с собой и миром. Все мы – жители одного государства – планеты Земля. И было бы очень здорово, если бы все люди достигли гармонии и баланса между своей душой, умом и телом и любили себя целиком.

## Как почувствовать, что я хочу

Многие люди представляют, что как только они прекратят заставлять себя что-то делать, то сразу же перестанут вообще чем-либо заниматься и так и останутся в состоянии лени и «ничегонеделанья». Но далеко не всегда это так.

Вот человек перестает заставлять себя, дает полную свободу самому себе «ничего не делать» и «ни о чем не думать и ничего не решать» (в том числе глубокую психологическую внутреннюю свободу). Какое-то время он просто отдыхает после этого многолетней привычки поступать «как надо» (было надо кому-то, но часто не ему, точнее не его душе). Периодически могут появляться тревожные попытки что-то срочно начать решать или куда-то бежать. А затем, по мере расслабления и возвращения к себе, сами по себе начинают приходить новые мысли, идеи и вдохновение. Постепенно человек начинает чувствовать себя и заниматься тем, чем он действительно хочет, что на самом деле интересно его душе. С любовью и удивительным объемом появляющейся энергии. Потому что суть нашей души – творить, создавать и познавать на опыте то, кто мы есть.

Вообще, ощущение лени и скуки – это сигналы души о том, что ей данное занятие не интересно и не актуально в данный момент. Ей это в принципе не нужно или просто время не то. У нее в этой жизни свои задачи, гораздо более прекрасные и масштабные, чем можно порой себе представить. Все, что нужно, – дать ей свободу. И она проснется, очнется и начнет творить все так, как это будет наилучшим образом для нее и для всех.

Другое дело, что люди порой настолько привыкли делать все подряд «через не хочу», что разучились чувствовать, чего они действительно хотят.

Когда мы совсем маленькие, за чувствование того, чего мы хотим, ответственны окружающие нас взрослые. Особенно часто у

матери существует природная эмпатия, способность почувствовать и понять ребенка, когда он еще не может ничего сказать сам. Что он чувствует, чего он хочет, не голоден ли он, не холодно ли ему.

Но когда человек повзрослел, никто другой не может знать лучше него, что он хочет в глубине своей души. Теперь только он ответственен за чувствование самого себя. Что ему нужно на самом деле в этой жизни и от чего он будет чувствовать наполненность каждого дня глубоким смыслом и радостью. Ни родители, ни общество, ни друзья, ни любимый человек, только сам человек несет ответственность за то, чтобы чувствовать себя и быть счастливым.

Чтобы почувствовать себя, прежде всего нужно дать себе свободу ощутить и отпустить те негативные эмоции (злость, обиду, раздражение...), которые были накоплены за долгое время из-за подавления реальных желаний в глубине себя.

Приведу в пример несколько причин, вследствие которых у человека может возникать такое отношение к себе и своим эмоциям:

1) Видя пример отсутствия чувствования взрослыми самих себя, ребенок учится у них тому же.

2) Взрослые часто приучают ребенка к тому, что они лучше знают, что ему нужно для его же счастья. Во сколько ему лучше есть, спать, как лучше организовать пространство своей комнаты, чем и когда заниматься. В раннем детском возрасте это имеет смысл и бывает необходимо для здоровья ребенка (режим питания, сна). Но иногда родители считают, что лучше знают о том, как нужно поступать, даже когда их детям уже под 40 лет. Поэтому «нечувствование себя» достаточно распространенная ситуация и ответственны за нее как родители, так и дети. Так как чем старше они становятся, тем больше они уже способны быть самостоятельными. И тем больше возникает необходимость самим научиться полностью чувствовать самих себя, и впоследствии быть все более и более счастливыми. Быть теми, кто они есть.

Итак, как дать себе почувствовать негативные эмоции от подавленных желаний и отпустить их. Для начала можно представить

ту часть себя, которую долгое время не слушали, которой было больно, и уделить ей полное внимание.

Это как внезапно дать возмущенному пациенту в поликлинике выступить на сцене и рассказать о своих переживаниях. Он злится потому, что его никто не слушает. Он готов кричать от этого. Но если вывести его на сцену, дать микрофон и внимательно слушать всем залом, дать свободу испытывать эмоции и принять их, его злость быстро иссякнет, а вместо нее останется конструктивная информация о какой-то боли. Он сначала будет ворчать, а потом, когда вся раздражённость кончится, просто искренне пожалуется на то, что ему больно и плохо, так как на него не обращают внимания и игнорируют его просьбы. Если продолжить прислушиваться к этой жалобе, вскоре она будет напоминать жалобу маленького ребенка. Такая же открытая и беззащитная, по сути трепетная. Это просьба человека о любви и внимании к самому себе, к своей душе, которую он сам очень много раз игнорировал.

Далее психологическая работа напоминает работу с «внутренним ребенком<sup>4</sup>».

Можно представить себе эту часть своей психики, то есть обратиться к самому себе в детстве, почувствовать и внимательно выслушать себя, а также выразить свою поддержку своему внутреннему ребенку так, как вам хотелось, если бы вы были маленькими (обнять, погладить по голове и др.).

Можно попросить прощения у своего внутреннего ребенка за то, что так долго игнорировали его желания и не слушали, оставляли одного, и сказать, что теперь вы **выбираете чувствовать себя**, свои желания (желания своего внутреннего ребенка), **всегда** обращать внимание на его чувства и потребности.

А после этого шаг за шагом, день за днем все больше прислушиваться к своей душе и следовать сделанному выбору, уделять любовь к себе.

Его желания часто очень просты, например: «Хочу постоять под дождем», «Не хочу никуда идти. Хочу побыть наедине с собой»,

---

<sup>4</sup> Внутренний ребенок — понятие, используемое в психотерапии. Обозначает часть психики, которая включает в себя опыт, эмоции, переживания полученные человеком в детстве.

«Хочу просто отдохнуть и выспаться», «Хочу сейчас повидаться с родителями», «Хочу пойти побыть на природе». Но бывают и более трудоемкие, например: «Не хочу заниматься этой работой, а хочу заниматься любимой.», «Хочу кушать здоровую пищу и чувствовать себя здоровой». Чем больше Вы в гармонии с самим собой и миром, чем больше чувствуете себя, тем больше весь мир и обстоятельства жизни будут стремиться помочь Вам в этих добрых начинаниях. А каждый выбор в любви и исходя из глубокого чувствования своей души будет в конечном итоге во благо и будет вести к наилучшему из возможных вариантов.

Чем больше человек выбирает чувствовать себя, тем легче и привычнее с каждым днем это становится делать. И тем больше будет появляться ощущение наслаждения и радости от того, что он делает именно то, чего действительно хочет в глубине души.

Желаю Вам **Хорошо себя чувствовать и хорошо Себя чувствовать**. Интересная закономерность, что одна и та же фраза значит две вещи сразу. Чувствую, что это не случайность.

## Благодарность

Многие люди постоянно бегут куда-то. Они не живут. Они планируют и планируют, думают о прошлом и будущем. И почти все время в своих мыслях, а не в настоящем моменте. Они не наслаждаются. Потому что их боли и желания быть, например, хорошей женой/мужем, мамой/папой, сыном/дочкой, а иногда и всем сразу толкают их к тому, чтобы пускаться в эту гонку за получением одобрения, признания, ощущения ценности, нужности и, самое главное, любви. В то же время, убегая от себя, они убегают от единственного источника, откуда действительно и на 100% могут это сполна и навсегда начать получать, потому что больше всего нуждаются в своей любви, своем одобрении, своей поддержке, ощущении ценности и нужности самому себе, чтобы творить все, что выберет их душа. Создавать такую жизнь, о которой они мечтали. Жить для того, чтобы жить и выражать себя как те, кто они есть в глубине души. Ради выражения наилучшего образа себя в любви, чистоте и гармонии с собой и миром. Так вот, во время этой гонки от себя и настоящего момента люди смещают фокус своего внимания на эти десятки, сотни дел и планов, при этом часто совершенно не наслаждаясь тем, что у них есть!

Например, сначала люди бегут, чтобы обеспечить себе свое жилье, потом возможность купить какие угодно продукты и вещи, потом чтобы путешествовать так часто, как захотят, а дальше, когда и это уже сделано, они бегут, чтобы отложить сбережения на случай чрезвычайной ситуации. Ну еще, например, чтобы обустроить какое-то еще жилье для отдыха – будь то дом в деревне или в другой стране, или чтобы купить более дорогую машину, которая чем дороже, тем дороже ее обслуживание. И так далее и тому подобное. И этот круг никогда не закончится, потому что когда они все это приобретут, то начнут приобретать то же самое для своих детей, а потом для внуков. И они никогда не начнут жить здесь и

сейчас, если просто не остановятся и не начнут чувствовать благодарность за то многое, чем они уже могут наслаждаться! Любимой семьей, общением с близкими друзьями, великолепной природой, теплым домом, удобной одеждой, вкусной едой, собственной возможностью ходить, смотреть, говорить и заниматься любимым делом. И этот список можно продолжать бесконечно. И у каждого он свой. А с этих благодарностей и начинается жизнь с все более частыми «просыпаниями» в моменте здесь и сейчас.

По крайней мере у меня жизнь стала все больше и больше приближаться к здесь и сейчас в 2010 году, когда я нашла книгу Шимофф Марси, Клайн Кэрл «Книга №1 про счастье», прочитала ее и начала постепенно делать то, что мне в ней пришлось по душе. В основном это было перечисление перед сном того, за что я благодарна. На это уходило около 5 минут в день, но это уже стало существенно двигать корабль моей реальности в сторону яркого и доброжелательного мира, который был наполнен с каждым месяцем все большим и большим ощущением теплоты, любви и радости.

Мне постепенно начало встречаться все больше единомышленников, хотя это и происходило довольно медленно. Подобное притягивает подобное, и как только ваши частоты становятся близки к частоте благодарности за то, что вы имеете, вокруг начинают появляться люди, которые ощущают себя так же. Корабль реальности медленно и плавно поворачивает в сторону самих самых сильных убеждений и мыслей, ваших эмоций и чувств. Того, на какой вы частоте. Вы словно настраиваете свое собственное радио, в зависимости от того, какую частоту выберете и настроите для себя, с такой музыкой и диалогами и будете продолжать свой путь.

И чем больше вы будете на частоте благодарности, тем больше мир будет создавать вам поводов для этой благодарности. И тем больше вы будете благодарны! Прекрасный круг, который требует всего лишь привычки искренне обращать внимание на то хорошее, что есть на данный момент в вашей жизни. И наслаждаться этим.

## 25

### Питание

Здоровое питание основано на чутком чувствовании самого себя.

Никто кроме вас не знает, что нужно вашему организму в данный конкретный момент.

Здесь пойдет речь не о диетах по медицинским показаниям, а о навязанных умом или модой диетах ради внешности или якобы «ради здоровья».

Диета без чувствования своего тела – это только подавление реальных потребностей своего организма в достаточном питании, игнорирование его сигналов и подсказок о том, что действительно ему нужно. Как раз-таки, если бы люди полностью чувствовали свой организм, то он просил бы у них только необходимую для своего развития и здоровья пищу, а значит полезную.

И даже если сейчас, в начале чувствования, есть периодически что-то вредное, например чипсы или пить газировку с обилием сахара, то гораздо более вероятно, что в этой **свободе** спустя какое-то время этого «перехочется» само собой.

Если при этом:

- вы будете все больше и больше расширять свой рацион, полноценно, сбалансированно питаться;

- кушать тогда, когда голодны, и не игнорировать это чувство. И не есть, когда вы этого не хотите;

- осознавать психологические причины своих негативных эмоций, а не убегать от них. Принимать свои эмоции, выбирать любовь к себе и восполнять чувства нехватки любви не обилием вредной еды, а собственным гармоничным отношением.

Около 8 лет назад, после того, как я начала заниматься практической психологией и осознавать все то, о чем пишу в этой книге, мое желание питаться мясной пищей начало постепенно уменьшаться, пока совсем не сошло на нет. За ужином я все чаще ела



все, кроме положенного в тарелку куска мяса. Не потому, что я что-то прочитала или решила для себя. Не потому, что я познакомилась с кем-то, кто тоже вегетарианец (Таких знакомых у меня на тот момент и в пару последующих лет еще не было). А потому, что мне просто как-то все меньше его хотелось. **Моему организму.** И когда спустя много месяцев я вообще «перехотела» этим питаться, почувствовав это достаточно четко внутри, у моих родственников поднялась паника. В последующие полгода все пытались каждый день «спасти меня от смерти без мяса». Это было бы смешно, если бы не было похоже на сумасшедший дом, потому что все стали резко просто помешаны на этом. Моя мама – врач. Ее учили, что это необходимо для здоровья. Меня тоже этому учили, но на некоторых лекциях, например по онкологии, медицинской генетике, говорили о влиянии мяса на развитие онкологических заболеваний. А на практических занятиях по гигиене питания в медицинском университете, по просьбе преподавателя, я подготовила и защитила доклады о том, что питание может быть полноценным не только при вегетарианской, но и веганской<sup>5</sup> диете, расписав при этом все необходимые элементы и растительные источники их получения. (Просьба, правда, была изначально в том, чтобы подготовить доклад о «неполноценности вегетарианского питания», но в итоге все обернулось противоположным выводом, исходя из всех подготовленных фактов).

Конечно же, в медицинской практике иногда упоминают клинические случаи, в которых люди пили, грубо говоря, одно кокосовое молоко и ели авокадо и попали в больницу **естественно**, потому что такое питание не было основано на **чувствовании** себя и потребностей своего организма. Если бы они ели одно только мясо и больше ничего, они бы тоже попали в больницу. Это дисгармония, это не в любви к себе и поэтому вело к таким последствиям.

А время шло, и спустя пол года, когда я была все так же жива и здорова, моя мама все же прочитала всю ту кипу медицинской информации, которую я нашла и предоставила ей о не только отсутствии вреда для здоровья, но и значительной пользе «мясоне-

---

<sup>5</sup> Питание, основанное только на продуктах растительного происхождения.

едства» при условии полноценного и сбалансированного питания. Она успокоилась, и меня наконец оставили в покое. Спустя еще полтора года она сама начала чувствовать то же самое, что и я и тоже очень плавно перешла на новое миролюбивое питание. А за ней и еще очень много родственников и друзей...

Подчеркиваю важность постепенности и плавности. И важность того, что это произошло само по себе. По чувствованию и в любви к организму. Без какого-либо вмешательства или влияния ума, без волевых решений.

Я предполагаю, что пройдет время, и к любому поеданию мяса у большинства людей будет такое же отношение, как и к живодерству, потому что никакой разницы между этими вещами по сути нет (ведь корова точно также чувствует боль, как и кошка или собака – наши любимые питомцы). Особенно когда прилавки магазинов полны разнообразнейших продуктов растительного происхождения (зерновых, бобовых, грибов, орехов, овощей, фруктов и т.д), и людям совершенно не обязательно чем-то жертвовать ради этого выбора быть в любви по отношению к нашим соседям по планете и к своему организму. Нужно только время и желание научиться готовить из этих продуктов такую же вкусную еду.

Чувствование себя – очень важный момент. Ведь если человек резко прекращает есть мясо по причине своих убеждений и без чувствования своего организма, то это тоже может быть не в любви. Потому что это насилие человека над своим же организмом. Он не готов к этому. Даже физиологически организм может не успеть приспособиться.

Для примера возьмем получение человеком такого микроэлемента, как железо с продуктами питания. Железо из продуктов растительного происхождения является «негемовым», а животного «гемовым». Для усвоения негемового железа человеку требуется специальный фермент, который преобразует это железо в необходимое для организма состояние. А для усвоения гемового в этом ферменте необходимости нет. И когда человек резко прекращает поступление в организм продуктов животного происхождения (гемового железа), то тот может не успевать адаптироваться

к этим переменам. Он просто не привык, к примеру, вырабатывать этот фермент в таких количествах. В результате при таком резком переходе очень вероятно развитие анемии. Не психосоматически обусловленной, а просто физиологически созданной из-за недостаточного поступления железа с продуктами питания. Организм ощущает нехватку кислорода, ему трудно перестраиваться так резко и экстренно. Это сказывается как минимум временным плохим самочувствием, головокружениями.

Но если бы все это происходило очень постепенно, например в течение года, и человек ни в чем бы себя не ограничивал, а, наоборот, одобрял любое желание организма, оставляя за ним полную свободу выбора, то организм чувствовал бы себя все лучше и лучше.

Если бы все люди поступали так, не ограничивая себя, то не было бы никаких агрессивно настроенных вегетарианцев, осуждающих других людей. Ведь если человек вопреки желаниям организма ограничивает себя, то со временем эта боль накапливается и переходит в обиду на тех, кто себе это «позволяет». А когда все люди делают это исключительно из любви к себе и в свободе, то все с уважением принимают выбор друг друга. В любви к себе и другим – самое важное в любом вопросе. И вопрос питания не исключение.

Также, чтобы лучше чувствовать себя, можно попросить прощения у своего организма за то, что не слушали, игнорировали его желания и предавали его своими выборами, когда шли против его чувствования. Иными словами, попросить прощения за это у самого себя.

Больше всего организм нуждается в любви, то есть в чувствовании и действиях, исходя из этого чувствования. Всеми плохими самочувствиями и заболеваниями он просит об этом, и только сам человек может подарить любовь себе в необходимом количестве.

Путь любви к себе – это путь длиною в жизнь, и он начинается с нашего выбора.

## 26

### Сила

Некоторые люди, которые переставали есть мясо, спустя несколько месяцев возвращались к нему вновь, так как начинали чувствовать неустойчивость и недостаток агрессивной энергии. Они были на руководящих должностях и не могли управлять коллективом без достаточной энергии агрессии, которую получали, в том числе питаясь мясом. Когда животное погибает и пытается вырваться, в кровь выделяются огромное количество гормонов стресса. По ощущениям многих людей, эта энергия страха и агрессии остается в тканях и органах животного и в дальнейшем потребляется человеком с едой.

Многие люди полагают, что сила – это способность подавить кого-то, разрешить конфликт через большую агрессию, чем у оппонента. Но это не сила. Ведь любая агрессия идет из боли и страха.

**Сила – это способность выбирать любовь.** Способность решать ситуацию наилучшим образом: силой своего выбора быть **в любви к себе и другим**, созданием соответствующей реальности в своей жизни.

А вот слабость – это уже выбор из страха, из боли и агрессии. Выбор, когда любви и/или знаний недостаточно для мирного разрешения конфликтной ситуации.

Я знаю, как с помощью энергии любви спасались жизни, как разрешались опасные для здоровья конфликты. Как агрессия была нейтрализована, а на ее месте обнажалась сильная боль, которая затем и была отчасти залечена силой этой любви. Никакая другая сила не смогла бы этого сделать. Если боль не встретить любовью, она просто будет переходить из одной формы в другую, а иногда и из одной жизни в другую, приводя к большому количеству деструктивных последствий. Пока наконец не встретит любовь. Любовь – совсем не значит одна сплошная нежность и мягкость.

Иногда это строгость, иногда это твердость. Иногда это непоколебимый выбор, исходя из чувствования любви к себе.

Я всегда думала о том, как же любовь может защитить. Как она может быть той силой, которая способна противостоять и сохранить свою целостность. И подсознание показало мне ответ на этот вопрос через необычный опыт во сне. Я осознала, что все, что выносится на свет любви, либо становится любовью, либо перестает существовать при абсолютной противоположности частот, энергий, намерений. В этом и заключается ее абсолютная сила.

Когда любовь сама же создала для себя свою жизнь как гениальную иллюзию реальности, то, конечно же, энергия создателя этой реальности, энергия любви безгранично сильна.

История из сна называется «Легенда о девушке».

*Эта планета была в пару раз меньше, чем наша. Большую часть ее покрывала растительность. Луга, поля... низины и возвышенности. Непосредственно место, где это произошло было сыто зеленой травой и представляло из себя серию холмов, покрывающих землю.*

*Создатель этого цветущего мира знаменовался Государь и был родом с других планет. Сама планета была колонией, и на ней царил мир и взаимопонимание. Все знали о связи всех и каждого друг с другом, и не было войн, так как люди чувствовали, что они все одно и не хотели вредить сами себе и причинять боль друг другу. Они все знали, кто они есть, и выражали себя так, как хотела их душа.*

*Но в один день жизнь этой планеты была поставлена под угрозу. Сутью тех, кто пришел на эту планету без спроса, была сильная боль и намерение уничтожить жизнь на ней ради ресурсов. Они появились в воздухе и стали видимы всем, размерами с несколькоэтажный дом, внешне напоминающие людей с крыльями. Но, возможно, ум людей сам определил так внешний вид этих существ как наиболее правдоподобный вариант для появившихся с неба. Тем не менее, суть их была не так безоблачна и невинна, как их внешний вид. Те, кто был в месте их приближения, мгновенно начинали погибать.*

*У одной девушки, которая была на противоположном холме, не успело возникнуть и мысли о том, что делать и как защищаться. Ее суть сработала сама по себе. В ту же секунду мощный поток энергии направился из ее груди в этих существ и силой своих частот уничтожил их суть. Это была энергия из глубины ее души. Энергия любви, которая является самой сильной энергией в этой Вселенной, и каждый, кто оказывается вынесен на свет, либо сам становится светом, либо перестает быть. Это как прибавить к бесконечности отрицательное число -1. В результате останется положительное число - бесконечность, а отрицательное перестанет существовать. Как к свету прибавить темноту. Останется только свет.*

*Так же и здесь, частоты ее души, суть которой любовь, мощным потоком были сконцентрированы на этих существах. А сутью существ были выбраны страх и боль, намерение уничтожить. Эти две энергии просто не смогли существовать в одной точке пространства и времени. **И все, что не есть любовь, перестало быть.***

*Если бы эта же энергия была направлена на существо с выбором любить, она не уничтожила бы его, все осталось бы на своих местах. Прибавив к бесконечности +1, положительное число останется и волеется в состав бесконечности. Зеленая планета продолжила свою мирную жизнь.*

Любовь – это самая сильная энергия в мире. И нахождение на частоте любви и чистоты – самая надежная и лучшая «защита» от всего. Когда человек находится на частоте любви, он един со всей Вселенной, а вся Вселенная едина с ним. Он является любовью, то есть Богом, и чем больше он познает и выбирает быть тем, кто он есть, чем больше он в любви, тем бóльшие силы и энергии даются ему на дело, нужное его душе. А энергия Вселенной безгранична.

## Включите погромче

Сердце – это радиоприемник Бога. Кто-то делает громкость своего радио больше своим выбором быть на частоте любви. Слушает и слышит подсказки, как поступить в любви, в своем Сердце. И ощущает любовь как свою, так и всего мира. Идет по жизни по пути любви, и его сердце указывает наилучший путь.

Вселенная любит всех одинаково, потому что мы все есть одно, и всё и есть Вселенная, Бог, любовь.

А кто-то выключает это радио и игнорирует подсказки от своей души. Таким людям приходится идти по жизни наощупь и ощущать отдаленность от любви мира. Но такой опыт выбирает их душа в данный момент. Без опыта отделения от себя и любви невозможно было испытать опыт вспоминания и приближения к себе и Богу внутри себя.

Иногда люди отказываются от своего внутреннего голоса, потому что однажды (а может, и многократно) он заводил их туда, куда, по мнению их ума, было «не к лучшему». Например, молодой человек почувствовал сердцем, что хочет быть с этой девушкой, а в конечном итоге она «причинила» ему сильную боль. В следующий раз он боится доверять своим чувствам и из страха выбирает слушать только свой ум, а не сердце. Но подождите минутку, давайте разберемся.

Во-первых, невозможно причинить кому-то боль без наличия для этого у кого-то соответствующей психологической «ранки».

А во-вторых, в любом конфликте всегда ответственны оба.

И даже когда один человек – явный деспот, а второй – милая девушка, только «творящая добрые дела». Милая девушка не была бы в деструктивных отношениях, если бы была в любви к себе. А соответственно ее любовь не распространялась на саму себя. Более того, ее любовь к другим была не безусловна, так как, не обладая любовью к себе, человек нуждается в любви окружающих, как

в воздухе, и делает все, чтобы эту любовь получить. Любовь, признание, ощущение нужности, ощущение ценности и т.д. И, конечно же, человек никогда не получает этого чувства от других в достаточном для счастливой жизни количестве, так как другие люди все равно будут отражать отношение человека к самому себе. В конечном итоге, если взглянуть с этой точки зрения, не существует жертв и тиранов. Существуют люди, сотворяющие свою собственную реальность своими мыслями, убеждениями, наличием или отсутствием определенных страхов, своим отношением к себе и другим. И эта реальность притягивает остальных людей, которые в точности отражают все тонкости своим отношением к этому человеку, словно актеры в театре в определенном спектакле. «Все это для тебя», – говорит людям Вселенная и показывает их собственную нелюбовь к себе нелюбовью других. Или собственные страхи, материализованные в их жизни. А все для того, чтобы они могли переосознать это и стать еще больше в любви, чистоте, свободе, гармонии внутри себя. Стать счастливее. Люди создают ситуации своей жизни для самих себя, чтобы пройти этот путь и прожить опыт, который выбрала их душа.

Но часто люди не знают об этом и думают, что сердце подвело их, завело не туда. Что чувства им слушать не следует. И отказываются от своего самого лучшего компаса на пути к любви, гармонии и жизни по душе. У них появляется новый страх – доверять своим чувствам. И этот страх тоже начинает притягивать соответствующую реальность. Убеждение в подсознании, к примеру, звучит так: «Если доверять чувствам, будет больно». (А человек, который действует из страха, будет делать в точности то, что приведет к его реализации. Даже если шанс 1 на миллион, если он очень сильно будет бояться, вкладывать много энергии, он попадет в этот процент). Это удивительное наблюдение я сделала на основе многочисленных случаев разбора причин того или иного события в своей жизни и жизни других. Например, если человек сильно боится потерять отношения с любимым человеком, он сделает все в точности так, что это случается. Если человек подсознательно боится, что его обманут, он выберет для общения именно того человека, который его обманет.



Пример из практики:

Человек получал негативный опыт во время проявления глубокого доверия по отношению к кому-то. Его болезненно обманывали, и кратчайшим путем защиты у психики является закрытость и выбор больше не доверять так сильно людям. Порой психика еще и стремится запрятать как можно дальше в память эти воспоминания, чтобы они не всплывали и не травмировали своей болезненностью (Особенно у мужчин, я заметила, они часто запрятаны так, словно их закатали под бетонный слой, чтобы точно и надежно не мешало. Женщинам чаще всего эмоции и воспоминания достать на поверхность проще.) Эти механизмы направлены на то, чтобы запрятать травмирующие воспоминания и выработать простейшие методы защиты от боли или опасности. Они необходимы человеку для самосохранения в его детстве, пока ребенок еще не в состоянии самостоятельно переосознать причины происходящих с ним событий. А сохранить психическое благополучие в детстве совершенно необходимо, поэтому эти механизмы защиты в детстве крайне важны и эффективны.

Но вот человек уже повзрослел и в состоянии анализировать собственные эмоции, а эти механизмы защиты и негативные реакции всё так же работают на своем прежнем примитивном уровне. И проявляются порой неконтролируемыми эмоциями, которые часто не столько защищают, сколько ограничивают. Например, вместо того, чтобы что-то предпринять, человек начинает ощущать панику при виде собаки, высоты, водорослей в воде. И сама эта паника может привести его к опасности. И создать, например, риск утонуть от паники, а не от самих водорослей.

Или, возвращаясь к нашему примеру, этот защитный механизм может сработать в ситуации, когда человеку снова будет необходимо довериться. Он почувствует страх, беспокойство и невозможность сделать это, как прежде. Возможно, возникнет отстранение, убежание от ситуации. Впоследствии этот защитный механизм психики создает у человека трудности в создании близких и доверительных отношений, семьи.

В чем причины страха? И как эта ситуация может помочь человеку стать еще свободнее, гармоничнее и счастливее? Причин может быть множество, и важно почувствовать, какие именно в каждой конкретной ситуации. В данном случае одна из причин была следующая.

Человек безусловно доверял своему партнеру, но не верил своим собственным ощущениям и чувствам, не осознавал причин своего беспокойства, убеждая себя, что все в порядке, что с ним честны в отношениях, что его не предадут. В дальнейшем узнал, что его обманывали долгое время. Впоследствии соответственно испытывал трудность доверять.

Но вопрос: почему он не доверял сам себе? Своим чувствам? В чем причина такого отношения? Потому что было глубокое убеждение, что близким нужно верить безусловно. Но не было, что своим чувствам тоже нужно доверять, еще больше.

Он осознал, что заслуживает полного доверия к себе, к чувствам в глубине своей души, а не только к своим близким. В результате появилось вновь **доверие к другим, на основе доверия к себе**. Теперь он научился чувствовать и доверять своим собственным ощущениям по поводу того, доверять ли в данной ситуации конкретному человеку. В чистоте ли он по отношению к нему.

Эта ситуация показала ему дисгармонию в отношении к себе, и в конечном итоге сделала счастливее и гармоничнее и ближе к самому себе.

Каждый человек все знает в глубине себя, но из-за болей и нечувствования, защитных механизмов убления, игнорирования человек может совершенно не слышать сам себя. Свои чувства, эмоции, свою интуицию. Довольно часто можно услышать фразы: «Вот так и знал! Я же чувствовал, что надо так сделать».

Практический пример того, как люди могут чувствовать все, но не отдавать себе в этом отчета.

Женщина очень любила готовить своему мужу, пока ей резко не расхотелось этого делать. В течение нескольких месяцев она пыталась понять из-за чего у нее напрочь отпало это желание и буквально приходится уговаривать себя что-либо делать по дому.

Она винила себя в лени, пока не узнала, что он начал обманывать ее незадолго до того момента, как у нее отпало это желание. То есть она подсознательно почувствовала, что он больше не верен ей, и не захотела дарить свою любовь, так как их отношений в чистоте уже больше не было. Этот невероятный пример еще раз подтверждает, что каждый человек все чувствует, но далеко не всегда верит себе. Еще реже осознает причины этого чувствования с последующей гармонизацией и переосознанием.

Но в чем разница между чувствованием и страхом?

Страх похож на маленькую, очень шумную собачку. Он лает и расписывает во всех красках все подробности. Словно шум окружает, но не ведет к каким-то подсознательным поступкам, как в данном случае с готовкой, например. Страх просто создает много шума, но не мешает идти туда, куда вы хотите. В голове много аргументов, и ум будто сам убеждает себя, подзадоривает и распаляет конфликт. При полном осознании причин этого страха боль очень быстро, буквально за секунды, исчезает полностью. Вместо нее приходит облегчение и радость.

А чувствование похоже на большого молчаливого пса. Он просто преграждает дорогу и молча не дает пройти. Вы просто не хотите в глубине себя идти туда или делать что-то. Можете, конечно, заставить, но это не будет в лучшем. Ощущение, словно при мысли об этом обесточилась энергосистема всего тела. Как будто душа просто отказывается спонсировать это своей энергией. Вы встаете и опять садитесь обратно, так как стоило вам сделать шаг, как сильный любящий пес не дал вам пройти.

Когда придет время и человек вознамерится быть больше в любви, он позволит себе увидеть правду и создать другую, более осознанную реальность. Жизнь и отношения, наполненные взаимной любовью в чистоте, свете, уважении, радости, вере, благодарности и свободе. Отношения, в которых человек ощущает единство, ощущает любовь и гармонию внутри себя. И выражает себя все больше и больше как тот, **кто он есть** на самом деле. Как **любовь**. Как творец своей жизни. Как Бог.

Человек будет счастливым, как только он выберет быть счастливым, как только позволит это себе сам. Каждый этого достоин. Ведь каждый есть любовь по своей сути... А все боли, страхи и защитные реакции – это лишь отсутствие любви, что решаемо и исправимо. Если человек бежит от своих чувств и эмоций – они его преследуют. А если встречает их лицом к лицу и осознает их реальную причину, то может принять ту мудрость и знания, которые они хотели донести своим существованием.

Страхи и боли человека – это не он сам, не его суть. Это та часть, которая существует только оттого, что человек убежден, что это он. Ассоциирует себя с ними. Истинная суть человека – любовь, Бог. И как только человек осознает, что это лишь страх и наполняет пространство недостающей любовью, страх перестает существовать. Все, что вынесено на свет любви либо становится светом, либо перестает быть.

## Как поступила бы любовь?

Если Вы не знаете, как лучше поступить в той или иной ситуации, почувствуйте в глубине себя, как поступила бы любовь. К себе и другим.

Что выбрала бы лучшая версия Вас самих, которую Вы можете себе представить. Некоторые для этого иногда представляют Будду, Иисуса или другого человека, у которого по их ощущениям уже есть нужные знания о том, как поступить в любви в данной ситуации. А кто-то просто ощущает безмерный образ любви как энергии и на основе этого находит решение.

Это похоже на то, как программист разбирается с программой, которая работает не лучшим образом. Он смотрит в код и находит там ошибку, баг, но как переписать это правильно, пока не знает. Но он вспоминает того, у кого эта программа работает просто божественно, и решает посмотреть код там и на основе этого легко дописать свой. В конечном итоге мы ведь все одно и это знали раньше, но выбрали забыть на время. А раз вы решили вспомнить, то найдете это. «Кто ищет, тот найдет».

Чаще всего ответ гениально прост и уже находится у вас внутри. Раз вы задали этот вопрос, остается лишь услышать его. И прочувствованный ответ приведет к наилучшему из возможных путей.

Чувствовать, что человек хочет душой, – это слушать не только разум, который порой руководствуется страхами на основе прошлого опыта, а то теплое трепетное чувство в груди, которое чутко подсказывает, как на самом деле хочется поступить, в любви к себе и другим.

Иногда требуется время, чтобы научиться чувствовать себя, и это ощущение стало более четким, ведь многие с детства привыкли поступать, не обращая на него внимания. Но чем больше человек прислушивается к себе и начинает заниматься тем, чего действительно хочет в глубине души, тем больше оказывается на «своем» месте по душе, в гармоничных отношениях с собой и другими, занимаясь любимым делом на благо себе и миру.

## Мы – часть природы

Как только человек начинает чувствовать себя, он начинает чувствовать природу вокруг себя. Потому что он и есть часть природы.

И чем больше чувствует себя – тем больше и всех остальных живых существ на планете.

Мы все одно, и это касается и растений, и животных, и природы в целом...

Забывая об этом, человек губил сам себя.

Но сейчас все больше людей понимает, что нужно заботиться об экологии: садить деревья, производить меньше пластика, не загрязнять воду, землю и воздух, свой собственный дом – планету Земля.

Знали ли Вы, что по прогнозам исследователей к 2050 году общая масса пластика в океанах превысит общую массу обитающих там рыб? А среднестатистический человек уже вдыхает и глотает около 330 частиц микропластика в день. Это повод задуматься для каждого из нас и сделать новый выбор с любовью к природе.

Все больше люди выбирают переход на более экологичные материалы. Даже разрабатываются новые, подобные искусственной коже, на основе спрессованных растений, грибов – здесь технологии становятся нашими друзьями и служат во благо.

Все больше людей понимает, что здоровье и красота основаны на их счастье, а не на количестве таблеток, которые они приняли, и не на количестве уколов, которые сделал им косметолог. Самый лучший косметолог – это любовь к себе и постепенно все неестественные процедуры уходят в прошлое вместе с болью от нехватки любви и непринятия своей божественной естественной красоты.

Все больше людей перестаёт ежедневно наносить слой косметики на лицо, начиная любить себя такими, какие они есть. И вместе с этим они не потребляют огромного количества химических

и пластиковых веществ, производство и отходы которых сильно вредят экологии и живой природе.

Люди все больше понимают, что одежда и многие продукты животного происхождения не стоят смерти миллионов живых существ – тем самым переставая наносить вред экологии через животноводство, скотобойни и кожевенные производства. Чтобы вырастить 1 кг мяса может потребоваться в среднем 20 кг растительной пищи. А это значит, что еще и грядущая проблема с увеличивающейся численностью населения и обеспечением его питанием может быть значительно облегчена путем осознанного потребления и питания.

К слову говоря, если представить на секунду, что планета была бы захвачена инопланетными цивилизациями и те вели бы себя с людьми (менее развитым видом) так же, как люди ведут себя с животными, то человечество бы считало инопланетян очень и очень жестокими захватчиками. Стоит только узнать побольше о том, как делаются к примеру тесты бытовой химии и косметики на животных, что на самом деле чувствуют животные в зоопарках, дельфинариях и на тренировках при цирке. Как жестоко делаются такие деликатесы, как фуагра или не только мясные продукты, а даже молоко на фермах производственных размеров! Про шубы и кожные изделия я даже говорить не буду.

Я, например, даже не задумывалась об этом, пока не столкнулась с этой информацией. И осознав, я больше не выбираю делать свой вклад и поддерживать эту жестокость.

Потому что мы все одно. И я выбираю быть любовью.

Все складывается божественным и гармоничным образом, и, если человечество выберет любовь к себе в единстве со всей планетой, осознает вовремя, что мы все одно, планета сможет продолжить свое благополучное развитие и существование всем во благо и Богу во славу.

А люди продолжают сотворять и выражать на опыте все более и более лучшие версии себя, вспоминая и выбирая быть теми, кем мы всегда были, есть и будем – вечной и сотворяющей свою реальность энергией. Богом. Любовью.

## 30

### Творить

Представьте, что сценарист является единственным актером в своем же фильме и может выбрать написать абсолютно любой сценарий. Полная свобода творчества и неограниченный бюджет.

Зачем ему в этом случае писать драматический и скучный сценарий для своего же фильма. Зачем, например, писать о том, как он ходит на нелюбимую им работу, ест невкусную еду, хотя мечтает заниматься совсем другим. Тем более что он будет сниматься в этом фильме **всю свою жизнь**.

Почему бы не написать полную любви, добра, интересных и восхитительных событий историю. Историю, от которой радостно бьется сердце и возникают слезы трепета и благодарности. **Полностью в любви, чистоте и свете**. И наслаждаться ею, проживать на опыте в своем собственном фильме. Всю жизнь!

Если человек – сценарист, разве имеет смысл писать какой-то иной сценарий? Думаю, только если он не догадывается о своей полной свободе выбора и творчества. Но в любой момент он может выбрать это осознать и **творить свой сценарий осознанно**. Сценаристу не нужно думать о том, каким образом режиссер сможет организовать съемки именно такого сценария. Также и человеку, осознанно сотворяющему свою реальность, не нужно думать о том, **как** воплотить в жизнь желание своей души (частицы Бога) – об этом позаботится Бог. Все, что можно представить, можно сотворить, если это действительно выбор души человека, а не его эго.

Такие сценаристы и мы с вами. И всю жизнь мы так и сотворяем свою реальность своими убеждениями, выборами, намерениями, своими мыслями, тем, во что мы верим, тем, чего мы боимся. Но часто даже не подозреваем о том, что **мы** это делаем.

Наши самые сильные убеждения формируют нашу субъективную реальность, вне зависимости от того осознаем мы их или нет.



Порой они бывают настолько глубокими, что обнаружение и осознание их становится неожиданностью для самого человека. Создавать свою реальность осознанно возможно путем постепенного обнаружения своих самых глубоких убеждений и страхов, переосознавая их, заменяя на новые убеждения в любви и гармонии с собой и миром. Для этого необходима абсолютная честность с собой, так как психика использует самообман для убления от этих травмирующих страхов или убеждений. Это ее механизм самозащиты с самого детства, так как необходимых знаний и опыта для переосознания у человека прежде не было и ничего, кроме энергозатрат и боли, эти убеждения и мысли не приносили.

Почему же в таком случае получается та или иная коллективная реальность? Потому что все люди мира сделали совокупность таких выборов, которые и создали это событие.

Творчество бывает разное.

Условно говоря, можно сотворять реальность (творчество № 1), а можно сотворять идеи, проекты, произведения (творчество № 2). Операцию на сердце давайте тоже отнесем к творчеству № 2. Столько сил, души, стараний и лет практики нужно вложить, чтобы уметь сотворить такое и спасти жизнь. Все созидательное вложение энергии и любви можно назвать творчеством № 2, и список этот может быть бесконечен. Книги, фильмы, вечеринки, здания и букеты, вкусная еда и проекты, аккуратно приваренная труба и танец от души на сцене или у себя дома – все, что можно сотворить в реальности своей жизни в общепринятом смысле этого слова.

Но не всегда человек проявляет свое творчество осознанно: и в первом случае (творение реальности) и во втором (идеи, проекты, произведения и т.д.)

И смысл жизни ощущается в полной мере, когда **оба** этих созидательных направления **присутствуют и реализуются в гармонии**.

### **Творчество № 1 (Творчество реальностей)**

Насчет творчества своей реальности есть одно но, о которое все люди запинаятся еще с детства.

**Вы можете сотворить любую реальность. Но только если эта реальность ваша личная.**

Вы можете создать мир, в котором вы сами будете счастливы и окружены счастливыми людьми, которые тоже сделали такой выбор.

Но не можете, например, создать реальность за своих родителей, чтобы они были полностью счастливы. Или чтобы у вашего ребенка были одни пятерки в школе. **Вы сценарист только своего фильма.** Остальное – свобода выбора души другого человека.

Попытками сотворить реальность за других людей занималась и я. Все детство я пыталась сотворить реальность, в которой мои родители были бы счастливы. Ведь пока ребенок маленький, то иной реальности, кроме родительской, у него еще нет.

Однако невозможно было выбрать счастье за них, и, не достигая желаемого, я отчаивалась. Глубоко подсознательно я думала, что если у меня это не получалось, значит нельзя влиять на реальность в принципе. Но это не так. Как и все взрослые люди, чем больше я выросла, тем больше сама автоматически становилась сценаристом своего фильма. Единственным творцом своей жизни и своей реальности. Правда осознала я это не сразу. Спустя много лет, когда я все-таки начала выбирать счастье и осознанно создавать жизнь в гармонии и любви к себе и другим, моя реальность повлияла на реальность моих родителей и начала делать их счастливее тоже.

**И это единственный путь изменения реальности других людей – через изменение своей реальности и присутствия на частоте любви.** Вы даете им возможность присоединиться к вашей частоте, если на то будет выбор их души.

Так как же создавать реальность?

Некоторые люди делают это с рождения, с ходу, интуитивно. Знания уже были у них по приходе в эту жизнь. Они просто видят что-то прекрасное в жизни других людей, например, возможность свободно путешествовать по миру или счастливую семью, и вместо зависти испытывают восторг, восхищение и благодарность за то, что увидели возможность испытывать такой опыт в своей ре-

альности. Ведь теперь они тоже выбирают иметь подобное в своей жизни. Также могут это создать. И раз такое бывает вообще у кого-то, то это обязательно будет и у них, если так будет лучше. Они выбирают испытать желаемый (душой, но не эго) опыт с абсолютной верой в то, что в их жизни так и будет. С полным доверием миру, Богу, Вселенной, божественной частью которой их душа и является. А **«по вере вашей да будет вам»**.

В своем радостном представлении они как будто **уже находятся в том моменте, когда желаемое происходит у них. Проживают этот момент. И, с благодарностью порадовавшись от создания такой реальности, благополучно отпускают и просто дальше живут по душе.**

А вся Вселенная тем временем расставляет все таким образом, чтобы по удивительному «случайному» стечению обстоятельств их выбор стал их реальностью.

И это самый естественный способ творчества, ведь все люди являются творцами своей реальности, осознают они это или нет.

Те же люди, кто не привык к такому интуитивно осознанному творчеству реальностей с детства и только учится, как я например, начинают с записи своих желаний и мечт.

Главное, чтобы записаны были не желания от эго, а реальные желания души. Ведь только тогда это имеет смысл для всей Вселенной и для счастья человека. Так как душа – часть Бога, Вселенной, а эго – комплекс защитных и приспособительных механизмов психики.

К примеру, мужчина мечтает о красной Ferrari, но не осознает, что об этом мечтает на самом деле эго. А в душе больше всего он хочет любви и внимания, ощущения своей ценности. Но в рекламе/фильмах мужчина видел, как у человека с такой машиной есть все, чего он желает: и любимая женщина, и друзья, и счастливая жизнь. Таким образом, происходит подмена желаний. (Реклама часто работает именно за счет убеждения людей в том, что, приобретая какую-то вещь или услугу, они получают любовь/внимание/счастье/ощущения важности/ценности/нужности/ и т.д. Будь то красная помада, сеанс косметических процедур, кра-

сивая одежда или новые часы. Но это иллюзия.) А мужчина, купив дорогую машину, так и не получит желанного ощущения глубокого счастья. Ведь настоящей любви и внимания от самого себя, а потом и от других он не обрел вместе с этим.

Не мечтайте просто о деньгах. Ведь на самом деле человек хочет не цифры на счете и не бумажки, а той финансовой свободы, которую они дают. Это внутреннее состояние, ощущение достатка, благополучия и благодарности. И то, что можно себе позволить на них. Представьте себе эту реальность, позвольте себе её. Допускаете ли вы в своих мыслях представление о наличии у себя этой свободы? Позволяете ли вы себе осуществить все те мечты, на реализацию которых Вам и нужна эта самая материальная энергия? Та энергия, которая по сути нужна именно для вложения во что-то, движения, потока, обмена. Любая энергия будет там, где есть движение, а не ограничение. Где есть жизнь. Потому люди так часто теряют большие денежные накопления, оставленные где-то в попытке навсегда обрести «стабильность». Энергия – это как ветер. Если запереть ветер в четырех стенах, он перестанет существовать. Так и банки – банкротятся, валюты – обесцениваются. Стабильность можно обрести только в доверии миру и жизни, исходя из чувствования себя и выбора быть в любви к себе. И тогда вся Вселенная поможет человеку преобразовывать ту энергию любви, что есть у него, в какое-то творчество, а далее в материальную энергию и благополучие. Это то единственное, чему не грозит ни революция, ни дефолт и ни землетрясение. Единственное, где можно обрести чувство надежности, спокойствия, – это внутри себя. Единственное, на что можно положиться раз и навсегда и что всегда будет рядом, – это Вселенная. Это Бог. Это любовь... То, что мы есть на самом деле. То, что всегда в глубине нашего сердца.

Все, что мы можем представить, мы можем создать.

А после выбора того, какой опыт вы хотите обрести в своей жизни, остается только жизнь по сердцу. Жить, исходя из чувствования, доверять себе и миру. Принимать решения, исходя не только из ума и логики, а также только потому, что это вызывает радость. Душа ведь знает то, чего ум не может просчитать и предугадать, и

говорит нам о лучшем пути через радость. **Радость – это компас на пути к нашим мечтам.**

### **Дневник желаний**

- 1) Начинаем чувствовать, чего же **мы хотим в глубине себя**, уже с этапа выбора дневника. Находим тот ежедневник/тетрадь/блокнот, который больше всего **по душе**. Который вызвал радость и ощущение: «Это тот самый».
- 2) Представляем все, чего хочет наша душа, **как самые большие, так и маленькие** мечты и желания, и записываем именно на основе радостных ощущений в **настоящем времени от первого лица**. Как будто вы присутствуете в том моменте, когда это **уже реальность** и описываете свои эмоции, ощущения и все происходящее. Например, «Я полностью здорова, чувствую себя и отношусь к своему организму с любовью», «Я занимаюсь только любимыми делами и только когда они по душе в данный момент, на благо себе и миру», «У меня достаточно времени на сон и отдых. Я высыпаюсь и делаю все расслабленно, находясь в настоящем моменте и наслаждаясь им», «Я отдыхаю с семьей на море. Я чувствую себя расслабленно и очень радостно», и обязательно более маленькие желания: «Я кушаю вкусную итальянскую пасту в любимом кафе».

Не важно, **как** мечты исполнятся. Порой это происходит совершенно неожиданным и удивительным образом, но всегда наилучшим для всех, Божественным, в любви и гармонии с собой и миром.

Например, однажды я записала: «У нас дома живет умный, добрый, мурлыкающий котенок». И думала, что это случится еще не скоро, так как в тот момент жила в съемной квартире. В итоге, поехав на пару недель в другой город в гости к брату, я жила там как дома, а его кошка была очень умная и добрая. А еще такая маленькая сама по себе, что походила на котенка. Однажды она забралась ко мне на колени, пока я занималась делами за ноутбуком. Она начала мурчать, а я внезапно ошеломленно поняла, что моя

мечта исполнилась. Я испытывала именно то ощущение, на основе которого делала запись у себя в дневнике желаний! И всего через два месяца, а не через пару лет. Наилучшим для этого образом, так как все же я поняла в конце поездки, что к собственному домашнему питомцу я еще не до конца готова. Поэтому совершенно не важно, что мечта кажется невозможной и как именно Ваше желание исполнится, всё всё равно будет наилучшим для вас и всех образом от любящей и изобильной Вселенной.

- 3) После того, как желания обозначены и записаны, (как минимум несколько десятков больших и маленьких), остается только **жить по сердцу** и слушать самих себя. Куда ведет вас Ваш внутренний компас в виде радости. И действовать, исходя из представления того, как будто мечты уже почти исполнились. Ведь если на то воля вашей **души** – это лишь вопрос времени.

Представьте себя **в том моменте, где это у вас уже есть**. Какая Ваша **частота**, как Вы выглядите. Как Вы чувствуете себя, как поступаете и что нового внутри Вас? Какие знания Вам еще необходимы для этого нового состояния? Может быть, Вы более расслаблены и больше в любви к себе? Уважаете себя, свои чувства, свое время? А может быть, меньше суетитесь и больше уделяете времени тому, что действительно для Вас важно. Занимаетесь только любимыми делами? Отпустили прошлое? Почему бы уже не начать постепенно действовать по-новому, исходя из этого Вашего внутреннего состояния в будущем? Ведь что-то, возможно, мешает этому, будь то страхи или привычки. Их всегда можно переосознать и начать жить по-новому уже сейчас.

Иногда мир может предоставить Вам возможность подтвердить свои намерения через выбор на деле. Например, если человек записал желание находиться в романтических отношениях, основанных на чистоте и верности, может возникнуть ситуация, в которой он будет поставлен перед выбором «быть ли самому в чистоте по отношению

к партнеру?» и обратная ситуация: «соглашаться ли на отношения, изначально не основанные на чистоте и верности со стороны партнера, или все таки выбрать уважение и любовь к себе?».

Только в ваших руках начать постепенно воплощать в жизнь желание своей души и освободить свое пространство для этого прекрасного нового. Ключи от Вашей реальности есть только у Вас, и вы можете открыть для себя это будущее своим новым выбором.

- 4) После того как желание исполнено, можно обвести цифру (если они пронумерованы) или все желание целиком и искренне подписать «Благодарю!», ведь благодарность является одной из самых мощных сотворяющих энергий. Благодарность миру за все созданное рождает еще больше поводов для благодарности в нашей жизни.

Я очень люблю носить этот дневник с собой и в любой момент открывать его и перечитывать свои желания, обводя цифру на четверть или на половину по мере воплощения в жизнь моей мечты.

- 5) Ах да, после каждого исполнившегося желания рекомендую записывать еще два! Я этот способ узнала от девушки, которая записывала уже четырехсотое по счету желание. То есть значительная часть из них уже была исполнена.

И как сказала моя родственница, твердый реалист в прошлом: «Нужно скорее идти написать еще желания, а то все написанные уже исполнились вообще!»

### **Творчество № 2 (Творчество в реальности)**

Здесь тот же принцип. Сотворять идеи, проекты, произведения и т.д. нужно не для кого-то, не для получения любви, чувства нужности, внимания от других, а **для себя**. Потому что вам это радостно, потому что вам это интересно и **по душе**. Вы чувствуете в этом смысл лично для себя.

Пример: Девушка абсолютно свободно творила свою реальность (творчество № 1, как в примерах приведенных выше). За-

хотела путешествовать по миру – путешествует без ограничений в результате «удивительно удачного стечения обстоятельств», которые со временем привели к исполнению желаемого. Подумала о том, чтобы учиться в интересной для себя сфере в другой стране – через год она уже там в результате череды «неслучайных случайностей». Ей не помогала ее семья. Только целая Вселенная. А ее собственная любовь, благодарность, доверие к миру и жизнь по чувствованию позволила ей принять эти дары.

Однако она не могла радостно и свободно заниматься творчеством в своих проектах (творчеством № 2). Хотела писать книги, снимать фильмы, но это делалось через огромное усилие, потому что она не привыкла творить для себя. Нехватка любви из детства приучила ее творить что-то для того, чтобы заслужить хотя бы немного любви и одобрения своих родителей, а не для своего удовольствия и радости от процесса творения. И если душа делает что-то не для тех целей, с которыми она пришла в эту жизнь, она не чувствует в этом смысла. А человек ощущает скуку, апатию, усталость.

Ключ ко всему, как всегда, любовь... Ведь стоило ей простить своих родителей, осознав все вышеописанное, как творчество № 2 стало таким же радостным и свободным, как и творчество № 1 (реальностей).

Вся вселенная любяще поддерживает нас в каждом нашем выборе по душе... И если бы мы только осознавали, сколько всего мы можем. Одним своим выбором.

Когда **Вы есть те, кто Вы есть – любовь**, Ваши желания – желания Бога.



## Здесь и сейчас

Многие люди полагают, что жизнь будет длиться еще долго и закончится уж точно не завтра. Точнее так считает их ум, сводя вероятность скорого конца жизни к минимуму. То есть, конечно, он понимает, что такое может случиться, но так как на его памяти подобного не происходило никогда, то создается иллюзия нереальности ухода из физической жизни. То же самое касается и окончания данной жизни у очень близких и родных, потому что ухода конкретно этого человека никогда не случилось. Именно потому это кажется шокирующим, когда происходит внезапно. Случившееся кажется просто-напросто невозможным. Люди часто начинают жалеть, что не ценили того времени, что у них было, и тратили его абсолютно впустую: на ненужные переживания, не ведущие ни к какому итогу, на обвинения и перекладывание ответственности за свое счастье на плечи другого, а следовательно, и игнорирование своих собственных 100% возможности сделать себя счастливым. Единственной, кстати, возможности, чтобы это начало происходить и длилось всю жизнь, а счастливое время радости от настоящего момента все больше и больше увеличивалось.

Что такое счастье? Это выбор. Быть здесь и сейчас и радоваться тому прекрасному, что есть в настоящем моменте, в то же время создавая новый радостный для души опыт все больше и больше. Каждым человеком счастье воспринимается по-разному. Но достаточно часто, по моим наблюдениям, люди путают опыт своего собственного счастья со счастьем их близких, родителей, их детей, всего мира. Они ошибочно думают, что вот когда все окружающие любимые люди будут счастливы, вот тогда и они будут счастливы. И для этого они делают все, что в их силах. Они часто делают даже то, от чего сами несчастливы, ожидая, что это сделает других счастливыми. Ведь тогда они получают те самые эмоции любви, тепла или благодарности от окружающих людей, ощущения важности,

нужности кому-то. Но суть в том, что делая так, они совершенно забывают, что, во-первых, невозможно сделать другого человека счастливым, без его на это выбора. То есть, если кто-то из близких неосознанно выбирает быть несчастным, то план уже не удался. А, во-вторых, невозможно помочь другим быть счастливыми, не будучи счастливым самому. Так как счастье – это выбор. Выбор быть в любви к себе и другим, находить положительное в жизни и быть за это благодарным, создавая еще больше положительного, прекрасного и приятного в своей реальности. Это процесс, путь, целенаправленное и уверенное движение к себе, к любви, к Богу. И счастливый человек, ну или избиратель счастья, можно еще так сказать, чаще всего находится на определенной частоте. На частоте легкой и радостной, на частоте любви. (За исключением моментов затяжного прохождения уроков. Когда причины боли еще не осознаны и проявляются негативными эмоциями). И, как я уже описывала в главе выше, своей преобладающей частотой человек помогает другим людям усилить в себе эту же частоту. В результате резонанса тоже постепенно переходить на частоту гармоничную любви к себе и другим. Если, конечно, так выбирает в этой жизни их душа.

В конечном итоге многие люди убегают в прошлое, будущее, контролирование мира, других людей, попытки сделать всех вокруг счастливыми, во все что угодно, кроме настоящего. Единственного и драгоценного, вечного момента творчества, единственного, что у нас есть.

Причиной этого, конечно же, являются различные боли и отсутствие безусловной любви к себе, попытки получить извне все, чего не хватает: например, одобрение, веру в себя, ощущение нужности, важности, ценности, спокойствия, надежности и др.

К примеру, девушка постоянно хотела сделать счастливым весь мир, чтобы получить много одобрения от других, которого ей с детства не хватало от своего отца. И, конечно же, сколько бы она ни старалась, этого было недостаточно, пока она сама не осознала эту боль и не обняла своего внутреннего ребенка своим собственным одобрением и поддержкой, безусловной верой в то, что у нее все получится, что выберет ее душа, что она справится, а мир ей

поможет и поддержит. Эта вера основана на знаниях о том, как творить свою реальность (см. предыдущую главу).

И когда человек постоянно осознает глубокие причины своих болей и страхов, негативных эмоций, он все больше может просто быть здесь и сейчас, и просто наслаждаться тем прекрасным, что у него есть: например, любовью близких и родных людей, здоровьем тела, вкусной едой, здоровым сном, природой и познанием красот этого мира. И чем больше он благодарен за то, что у него есть, тем больше поводов для благодарности дарит ему жизнь. Потому что он находится на частоте, когда блага **уже** у него есть. И это состояние благодарности создает соответствующую реальность еще большего изобилия в данной области.

Это не значит, что нужно осознать все-все-все боли, которые есть у человека. Их может быть бесчисленное количество в разных сферах и по несколько слоев глубиной. Необходимо осознавать только то, от чего больно в данный момент. От чего больше всего грустно или что больше всего волнует, раздражает. И это уже лежит на поверхности, созревшее, готовое к освобождению. Такая негативная эмоция переосознается легче всего, стоит только задать вопрос самому себе или услышать от единомышленника несколько нужных вопросов от души, именно тех, которые пришли на ум, как только человек настроился на любовь.

Вопрос – это ключ к ответу. Если человек еще не готов что-то осознать, то он не задастся вопросом об этом. А если вопрос возник изнутри, идет от души, значит ответ на него у человека уже есть. Просто еще не переведен из подсознательного знания в сознательное.

Порой даже достаточно в ходе обсуждения найти ответ на один вопрос: «как поступила бы любовь в данной ситуации?» и переосознание уже почти произошло. Нужные ответы всегда найдутся, когда есть выбор найти их в глубине себя и намерение быть в любви.

А остальные боли, более глубокие и спящие, обозначатся и более явно проявятся, когда придет для этого время, когда появится соответствующий опыт и знания, необходимые для их переосознания.

## 32

### Жизнь

Жизнь – это энергия, сконцентрированная в определенной точке времени и пространства. Я имею в виду жизнь в физическом смысле этого слова, то есть человеческую жизнь, а не жизнь души. Когда же человеческая жизнь заканчивается, энергия его души оказывается не привязанной к какой-то точке времени и пространства. То есть **езде и нигде одновременно**. А это значит, что у человека просто нет великой и удивительной возможности выражать себя как тот, кем он хочет быть, создавать свою реальность, создавать себя как того, кем он является, через свой выбор. А также создавать то, что будет вечно и что является его сутью, – любовь.

Абсолютно не важно маленькую любовь или большую. Это десять рублей, подаренные человеку, которому они реально нужны, или это миллионы в благотворительные фонды. Не важно, это пригласить человека на чай, когда ему это нужно, или приютить у себя дома. Все, что в любви, имеет смысл. Даже просто присутствие в любви имеет огромный смысл и влияние на частоту реальности. И все, что хочет душа человека тоже имеет смысл, потому что душа – это любовь, частица Бога, Вселенной. И если этого хочет душа, значит этого хочет весь мир, вся Вселенная, Бог.

А люди забывают об этой великой возможности очень часто. Иногда даже не догадываются о том, что она у них есть и имеет такой смысл. Но благо у нашей большой игры под названием жизнь есть еще одна входящая в нее игра под названием сон. И во сне подсознание иногда напоминает людям о том, что они могут потерять эту возможность в любой момент.

Один из таких снов приснился и мне. И необычен он был тем, что я прожила совершенно новый для себя в этой жизни опыт. Опыт того, как я была в одновременно везде: в прошлом, настоящем и где-то еще у себя дома, не привязанная ни к чему конкретному и не влияющая на физическую реальность своим выбором. Я не

могла выразить любовь тем, кого я люблю, и очень сильно жалела о том, почему же я не делала этого в каждый момент своей жизни. Почему же я не ценила это драгоценное время здесь и сейчас и не радовалась всей той любви, которая есть и которую я могу выразить и создать в этом мире по отношению к себе и другим. Я ведь так сильно этого хотела, но почему-то абсолютно не осознавала, что могу потерять эту возможность быть той, кто я есть на опыте жизни, – быть любовью. Создавать и творить как реальность, так и все остальное. Действиями, своим выбором, своими мыслями. Быть здесь и сейчас по-настоящему.

Все, что было, есть и будет происходит одновременно, а время нужно нам, чтобы все не произошло в один момент.

Так давайте же наслаждаться этим временем и создавать здесь и сейчас в своей жизни то, чего хочет душа. Быть настоящими – теми кто мы всегда были, есть и будем. Тем единственным, что вечно и что имеет смысл. Любовью.

## Я есть свобода

Что такое свобода? Это то, что изначально было у нас, но в какой-то момент мы выбрали об этом забыть. У каждого человека абсолютно неограниченная свобода выбора. Свобода быть тем, кто он есть, и создавать ту реальность, которую хочет его душа.

Свобода – это возможность выразить себя как тот, кто мы есть. И нет безвыходных ситуаций. Все ситуации созданы нашей душой для прохождения урока и испытания на опыте того выбора, который мы сделаем. Вместе с выбором мы создаем каждую свою последующую секунду жизни, наш дальнейший путь. Будущее создается прямо здесь и сейчас. Мы создаем его и несем ответственность за сотворенную реальность. Никто, кроме самого взрослого человека, не ответственен за его жизнь, за миллионы маленьких выборов каждый день. Из любви или из страха. Из любви, осознания того, что мы все одно или из страха, иллюзии разъединенности с остальным миром.

Часто люди ощущают себя едиными с ограниченным кругом лиц и разъединенными с другими. Например, человек близок только со своей семьей и только их благополучие и чувства имеют для него значение, а жизни других живых существ на планете земля ему абсолютно безразличны. Такое отношение приводит к тому, что он встречает ответное равнодушие со стороны других людей, что еще больше укореняет его защитную реакцию безразличия. Потому что весь мир отражает отношение человека к себе и другим. Или, например, если человек любит всех, но себя не выбирает любить и придавать важность своим чувствам, весь мир относится точно так же к нему – равнодушно. Жестокость к себе приводит к жестокости мира к человеку. Любовь к себе приводит к любви мира к человеку. Замечали ли вы когда-нибудь, что один и тот же человек может относиться очень уважительно к одному знакомому и абсолютно не уважать другого, хотя у него нет для этого веского повода. Это происходит потому, что у каждого

человека свой мир и они удивительным образом сочетаются друг с другом, отражая именно то, что создано человеком. И даже если к человеку, не уважающему себя, будут относиться уважительно, в результате недопонимания или случайного стечения обстоятельств, он все равно почувствует то неуважение, которое есть в его субъективной реальности.

У одной из самых образованных и умных женщин, которых я знаю, есть знакомый. Рядом с ним она всегда начинала по случайному стечению обстоятельств вести себя и разговаривать очень странно и неразумно. И при этом не могла понять причину своего поведения, так как не было никаких поводов. Причина оставалась загадкой, пока она не узнала, что он твердо убежден в несмысленности женщин в принципе. И все встало на свои места. Его вера была настолько непоколебима, что их миры пересекались именно в те моменты времени и в тех ситуациях, когда моя знакомая соответствовала этому убеждению из его мира.

Поэтому есть повод задуматься о том, какие же подсознательные глубокие убеждения есть в вашей жизни. Нет ли там негативного убеждения про противоположный пол, мешающего развиваться гармоничным отношениям. Нет ли убеждений про лишнюю здоровую старость или то, что полная финансовая свобода недостижима. Про то, что что-либо невозможно **в вашей жизни**. Возможно всё и ровно настолько, насколько вы в это верите. Насколько вы этого хотите в глубине души.

Даже Иисус Христос, по версии историков, считался шарлатаном, когда приезжал в родную деревню. А все потому, что его чудеса не работали, никто не верил в них, никто не верил в возможность быть исцеленным мальчишкой, которого помнили еще маленьким ребенком, бегающим по улицам. «По вере вашей да будет вам»

Иногда человек может даже не догадываться о своих глубоких подсознательных убеждениях, пока они не создадут соответствующую реальность и не будут найдены в результате переосознания. Поэтому уроки и помогают человеку стать счастливее, открывая для него возможность выбрать более осознанное и гармоничное убеждение. Заменить то, что было не в любви на любовь, и создать соответствующую реальность в своей жизни.

Каждая ситуация, приносящая негативные эмоции, говорит о наличии боли, при осознании которой человек станет еще ближе к себе, к любви. Каждая ситуация – это момент сделать выбор. И если человек игнорирует возможность стать счастливее и убегает от своих собственных болей, то ситуации повторяются, и одна и та же эмоция приходит в разных формах и от разных людей или ситуаций. Она становится все серьезнее на протяжении жизни или на протяжении многих жизней, пока человеку не надоедает это чувствовать и так жить и он наконец не выбирает быть счастливым. **Люди приходят к осознанности либо от большой боли, либо от большой готовности.**

Именно это чувство, решимость, глубокое намерение «Все, я так больше не выбираю» и является самым лучшим и благоприятным состоянием для изменения курса всей своей жизни.

Жизнь – гениальное пространство для перехода Бога (энергии любви) из одной формы в другую. Испытания опыта любого вида, даже самого невероятного. Любовь, вечная энергия жизни – то, что мы есть, из чего сотканы наше тело и душа. Форма будет меняться, но жизнь оставаться. Даже в природе все подлежит постоянному переходу энергии жизни из одной формы в другую. Энергия солнца переходит в энергию межмолекулярных связей белков, жиров и углеводов растений. Энергия растений переходит в энергию межмолекулярных связей белков, жиров и углеводов животных и человека, выделяющих углекислый газ. Энергия животных, растений, человека переходит в энергию микроорганизмов, грибов и насекомых, участвующих в процессах разложения. Их энергия может переходить к другим животным либо уходить в почву и усваиваться снова растениями. И вновь – энергия солнца + углекислый газ + вода + минеральные вещества из почвы превращаются в ткани растения. И так по кругу, не переставая. На многих планетах в бескрайней вселенной, бесконечно существующей и тоже проходящей свои циклы рождения и ухода.

Мир дикой природы бывает жесток. Он основан на страхе потери жизни и убежденности, что жизнь тела – все, что у них есть. Только ощущая, что мы все являемся вечной душой и тело – это та



плотная концентрация энергии любви, позволяющая нам испытывать опыт в физическом мире в данной точке времени и пространства, позволяет осознанно подходить в вопросу выбора, какой же опыт испытывать. Опыт поступков из страха или из любви.

Поступки из ощущения себя телом приводят к жизни в той реальности, на той частоте, где возможности человека ограничены одним только его телом. Поступки из страха приводят к реализации страха.

Выбор из любви и осознания себя вечной душой, единой со всем, приводят к созданию жизни, нахождению на частоте безграничных возможностей энергии души, Бога, любви. Жизнь по чувствованию обеспечивает наилучший из жизненных путей и внутреннее ощущение любви, дома, не зависящего от обстоятельств. Создавания той реальности, которой хочется в глубине души. Выбор в любви, чистоте, единстве, радости, благодарности, вере и свободе создает реальность, полную этих благостных энергий.

Как говорится, человек сам создает себе ад или рай на земле. И речь именно про тот выбор, кем быть и какой опыт испытывать в своей жизни.

**Каждый выбор является причиной, которая приводит к следствию.** С каждым годом, по моим наблюдениям, **следствие выбора приходит к человеку все быстрее.** Иными словами, карма возвращается все быстрее и быстрее к людям, ее создавшим, или их детям, тоже имеющим свои собственные причины для прохождения этих уроков из собственных прошлых воплощений. Поэтому, если раньше, как и в животном мире, выживали те, кто был сильнее, агрессивнее и был более вооружен, то теперь, в обновляющемся мире, легче выжить тем, кто больше в любви.

Ведь любой выбор из страха, то есть любая агрессия, приводит к агрессии в ответ. Это не значит, что человек, который, например, работает на скотобойне, будет тоже убит. Он может встретить следствие своего выбора в любой форме и виде. Даже просто в виде аутоагрессии своего собственного организма (аутоиммунным заболеванием имеется в виду).

А люди, выбирающие любовь к себе и другим, все быстрее испытывают ответный опыт любви от мира как следствие. И чем больше они чувствуют себя и выбирают любовь, тем больше они действуют, исходя из этого чувствования. Любовь внутри них ведет их по наилучшему для них пути. Все больше возможностей осознанного творчества своей реальности. И вследствие этого они буквально находятся в своей уникальной параллельной вселенной, со следствиями их выбора в любви. Конечно, на перестроение мира требуется время. И это происходит очень постепенно. Осознание за осознанием, выбор за выбором. Сначала на осознание причины негативной эмоции и выбор в любви могут уходить часы, а спустя годы даже минуты. И по прохождении лет разница в состоянии человека становится действительно очевидной. Даже просто по взгляду человека и атмосфере, в которой он пребывает и которую создает.

Это законы причины и следствия. Они гениально просты и божественны. Здесь нет и речи о наказании. Это как законы физики – если вы толкнули кружку со стола, то она разобьется о кафель не в наказание, а просто как следствие вашего действия.

Энергетическая частота мира меняется, и перед людьми стоит как личный, так и коллективный выбор, кем же им быть. Любовью или отсутствием любви. Какой опыт испытывать в своей жизни. Какой опыт создавать каждым своим выбором.

Мы все одно, и будущее каждого из нас, а также наше общее будущее сотворается каждым из нас здесь и сейчас, в каждый настоящий момент. Мы можем создать эту реальность в любви, чистоте, свете, уважении, радости, благодарности, единстве, вере и свободе. Для этого достаточно выбирать быть теми, кем мы всегда были, есть и будем.

Любовью.

Здесь и сейчас.

*Пусть ваш путь пройдет в любви, чистоте и свете, всем во благо, любви во славу. С Богом. С любовью и уважением, радостью и благодарностью, Ушакова Дарья.*

## Сам себе психолог

Мои наблюдения и заметки по итогам психологических осознаний, которые могут быть полезны в ходе нахождения в себе ответов на вопросы и переосознания причин негативных эмоций. Ведь трудоемко по каждому жизненному уроку обращаться к психологу. И чаще всего он необходим на начальных этапах пути к себе, в случаях особо глубоких болей и недостатке опыта. Далее человек учится быть психологом самому себе и своим единомышленникам, так же, как и они ему.

Обида – перенос ответственности за свое счастье на другого человека или мир. Неоправданные ожидания.

Ожидание – возложение на другого человека обязанностей, соответствовать которым он не обязан. Каждый человек свободен не соответствовать ожиданиям других людей. Каждый человек свободен выбирать то, что хочет в глубине своей души. В зависимости от задач, с которыми он пришел в эту жизнь.

Гнев – следствие боли, страха; Нарушения своих собственных здоровых и гармоничных личных границ человеком.

Зависть – вера в невозможность сотворения желаемой реальности в собственной жизни; отсутствие осознания, что мы все одно и исходя из этого, радости за другого, как за самого себя по сути.

Страх – нехватка любви и веры.

Испуг – короткое отсутствие чувствования Бога, своей истинной сути и вечности жизни.

Чувство вины – отсутствие доверия Богу; чрезмерная ответственность за выбор других людей, иллюзия возможности контролировать жизни других людей, когда это целиком и полностью ответственность их душ.

Раздражение – нехватка энергии.

Жалость – вера в то, что другому человеку плохо, вкладывание своей энергии в дальнейшее создание негативной реальности в

его жизни через визуализацию такой ситуации; Иллюзия того, что человек является жертвой, а не создателем своей реальности.

Потребительское отношение – дисгармоничное отношение человека к себе или другим из иллюзии, что он не может обеспечить себя всем, что ему нужно самостоятельно, гармоничным путем в любви и чистоте.

Вампиризм – иллюзия невозможности получения достаточного количества энергии и любви мирным путем и от самого себя.

Агрессия – крик страха.

Усталость – занятие не тем, что выбирает душа. (В отличие от состояния натруженности)

Желание «спасти» кого-то (или синдром спасателя) – потребность в спасении самого себя от самого себя. Представьте, что вы бы увидели самого себя со стороны и захотели бы помочь. Примените Ваши навыки спасения к самому себе. Пытаясь спасти других, Вы хотите спасти себя. И чем отчаянней и самозабвенней вы спасаете других, тем отчаянней нуждаетесь в вашей собственной помощи. Если вы хотите сделать счастливыми других – значит попробуете сделать то же самое с собой. И это будет гораздо эффективнее, чем попытка выбрать счастье за других людей.

Грусть – может сигнализировать о выборе не по сердцу, не наилучшего из вариантов. Тепло в груди и радость подсказывает наилучший путь.

Осуждение, неприятие чего-либо в других – то, что человек осуждает в других, есть и в нем самом и он не принимает это в себе. Иногда это очень глубоко и тонко, иногда совсем в иной форме. И очень не хочется это признавать, но тем не менее это так. А переосознание этого приближает человека к себе настоящему, соответственно и к жизни в любви и гармонии с собой и миром.

Эмоциональная зависимость от другого человека, сильное «скучание», патологическое притяжение – нуждаетесь в том, что есть в другом, но от самого себя. Почувствуйте, по какому ощущению вы скучаете больше всего, а потом задайте себе вопрос, как вы можете обеспечить это ощущение себе сами. Как поступила бы любовь. Иногда ответ совершенно новый и необычный. И

чаще всего люди и не ожидали, что они могут обеспечить сами себе чувство, например, восхищения, надежности, спокойствия, одобрения и т.д. Но тем не менее, каждый может начать получать недостающее от самого себя и в более полной мере, чем от кого-либо другого. И как только они это осознавали полностью, патологическое скучание по другому человеку исчезало навсегда.

Скука – душа не видит смысла в данном времяпровождении в данный конкретный момент.

Отчаяние – забывание о том, кто Вы есть. О Ваших возможностях.

Высокомерие – защитная реакция из страха нападения, агрессии, осуждения. Попытка человека заранее сделать вид, что мнение окружающих ему безразлично.

Стыд, чувство опозоренности – страх нарушить стереотипы других людей. Искусственно созданное социумом, неестественное чувство, основанное на страхе отличаться от других. Страх осуждения имел большое значение с древних времен, по причине сильной зависимости человека от мнения окружающего его социума и прикрепленности к определенному участку земли. Люди напрямую зависели от других по причине отсутствия правосудия, а также затруднительности добыть пропитание в одиночку. За резко отличное от других мнение их могли попросту забросать камнями и отказаться сотрудничать в добыче пищи. Сейчас человек не привязан к своему участку земли и имеет возможность переехать, существует правосудие и законы взамен самосуду, а также магазины, где можно купить все необходимое для жизни. Влияние мнения других людей на жизнь человека при желании сводится к нулю. Тем более мнение – это всего лишь мнение (в отличие от выбора – мнения + действия и чувствования – знания души). Мнение – это то, что решил ум. Абсолютно субъективно. Если бы просто мнение осуждающих что-то значило и влияло на чужую реальность, то некоторых широко осуждаемых людей уже бы не существовало на этом свете.

Апатия – истощение эмоциональных возможностей. Больно было так долго и сильно, что сработал защитный механизм обез-

боливания. Как и при сильной физической боли человек может потерять сознание, так же и при сильной эмоциональной боли человек теряет чувствование.

Досада – недоверие миру, иллюзия того, что ум лучше знает, как лучше.

Вспыльчивость – много накопленной боли.

Осознавая причины негативных эмоций внутри себя, мы меняем к лучшему все сферы своей жизни: здоровье, личную жизнь, самовыражение и самореализацию в любимом деле, так же, как и общее состояние счастья. Чем больше человек выбирает и переосознает в любви то, что внутри, тем больше он превращает весь свой внешний мир в любовь.

*Благодарю Бога за возможность выражать себя той, кто я есть. Выразить себя как любовь через написание этой книги.*

*Благодарю родителей за безусловную любовь и тепло дома.*

*Благодарю любимого мужа за веру в лучшее во мне и поддержку.*

*Благодарю своих учителей в этой жизни, которые либо были теми, кто создавал для меня уроки, либо теми, кто помогал их осознавать.*

*Спасибо Ирине Федоровне Дёминой, моему репетитору по русскому языку. За полгода перед окончанием школы она вернула мне любовь к письменному выражению своих мыслей, увидев лучшее во мне. Искренняя вера и восхищение помогает людям открыть в себе то божественное, о котором они и не подозревали.*

*Спасибо Валентине Николаевне Фуфаевой за божественный пример поддержки и понимания, который запомнился мне на всю жизнь.*

*Благодарю Андрея Румянцева за то, что научил чувствовать и доверять ответам внутри себя.*

*Благодарю Наталью Корнееву за любовь, доверие и то, что подарила мне книгу Нила Дональда Уолша «Беседы с Богом», а вместе с ней и ответы на сотни важных вопросов, которые я искала всю жизнь.*

*Благодарю всех людей, которые встречались на моем пути и проявляли себя как любовь.*

**Дарья Ушакова**

**Я есть любовь.  
Мой мир**

Дизайн обложки: Сергей Коряковский  
Редактор: Ирина Федоровна Дёмина  
Правообладатель: Дарья Сергеевна Ушакова  
Сайт: [iamlove.ru](http://iamlove.ru)

Все права сохраняются.  
Любое воспроизведение разрешается только  
с письменного разрешения правообладателя

---

Издательство «КИРА»  
г. Архангельск