

Мария Пазнякова

Я разрешаю себе жить

Высшим силам посвящается

т.к я четко уверена, что все осознания моей жизни происходят с их помощью

Предисловие.

Дорогие друзья, в этой небольшой книге я хочу вам представить метод трансформации сознания, помогающий достичь внутренней свободы и гармонии, обрести целостность, принять себя в полной мере. Осознав, в одной из медитаций, для себя этот очень простой и действенный метод, который за считанные секунды изменил все мое восприятие и мироощущения на полное, гармоничное принятие себя, давший мне ощущение полной целостности, я тут же захотела со всеми этим методом поделиться. Ну а так как я все-таки знакома хоть и с обширным, но все же ограниченным количеством людей, то описать его и распространить мне показалось замечательной идеей. Этот метод очень прост и поэтому, я думаю, что так или иначе он описан уже кем-то до меня, просто он не попался мне в тех книгах, которые я читала, или был описан в не доступной для моего восприятия форме. В конце концов существуют тысячи книг, о которых я даже и не подозреваю или которые предназначены не мне.

Глава 1. Вступительная.

Почти все книги, которые вы начнете читать, по саморазвитию, будут содержать описания, почему так важно принимать себя таким, какой ты есть, почему важно любить себя, а так же содержать различные методики, практики, медитации по принятию себя. Повторять чужие описания и методы я здесь не буду, просто скажу, что я с авторами этих книг согласна полностью и это действительно очень важно. Все эти методы, практики, медитации важны и, безусловно, нужны, я и сама провела кучу таких практик и медитаций, но так уж получилось, что мне они помогали только тогда, когда я их регулярно практиковала. У меня никак не получалось трансформировать в корне именно свое сознание, т.е окончательно изменить свои мысли. Я вроде принимала себя и любила, старалась найти свой внутренний баланс, стать лучше, научиться мыслить созидательно и снова и снова работала с негативными своими качествами, избавляясь от них различными методами, настраиваясь на позитив ну и т.д. Но, как только прекращала регулярные практики – все возвращалось на круги своя, как только практики возобновляла, то жила в ощущении любви и гармонии. Полагаю, этот путь знаком многим людям, ищущим внутреннюю гармонию и те, кто читает эти строки так или иначе его проходил.

Итак, несмотря на многолетнюю практику, у меня все время было чувство, что мне не хватает какой-то малости, чтобы изменить в себе окончательно восприятие мира.

А я очень хотела изменить свой внутренний мир, избавиться от чувства обиды навсегда, избавиться от гнева, раздражительности, научиться любить себя. Ведь первое, что понимаешь, встав на путь саморазвития – это то, что невозможно наполнить свой внутренний мир гармонией из вне, невозможно притянуть в свою жизнь то, чем не наполнен сам, изнутри. Потому что мир, который нас окружает, мы наполняем сами, состоянием своей души, и чтобы жить в гармоничном мире, нужно сперва привести в это состояние себя.

Проводя регрессии в прошлые жизни, я наблюдаю просто изумительные переплетения судеб и событий. Меня каждый раз продолжает восхищать и поражать своей масштабностью Высший Замысел всего происходящего. У меня изменился взгляд на мир, пришло понимание и осознание, что понятия добра и зла, к которым мы привыкли, очень по своей сути линейны. Во Вселенной все уравновешено и служит своей цели, все очень тонко взаимосвязано и нет ничего, что создано просто так или как-то неправильно. И у меня возникла мысль, что значит в чем-то, я просто неправильно подхожу к пониманию самой себя. Ведь я часть этой гармоничной Вселенной, в которой если что-то присутствует, то присутствует для чего-то. И если я создана такой, какая я есть, со всеми своими чувствами и эмоциями, как положительными, так и отрицательными, то значит, я создана гармоничным и прекрасным существом и гармонии во мне нет только по одной причине, я неправильно себя воспринимаю. Отсюда сам собой напрашивался вывод, что работая над собой, все мои практики были направлены на отрезание, подавление одной части себя, которую принято считать негативной, чтобы за счет этого развить другую свою часть, которую принято считать позитивной. И это все равно, что обратиться к Творцу со словами – Ты создал меня негармоничной и неправильной, поэтому я сейчас исправлю Твою ошибку, уберу то, что плохо и заменю всем, что хорошо.

Глава 2. Важность наших чувств и эмоций, как мы можем их использовать.

Прежде, чем описать сам метод хотелось бы подчеркнуть важность всех наших чувств и эмоций. Потому что именно испытываемые нами чувства, эмоции наполняют нас определенным *Состоянием*, а уже это *Состояние* привлекает в нашу жизнь те или иные события, двигает нас на совершение тех или иных поступков. Если вы смотрели фильм «Секрет», читали книги по удивительной силе подсознания, то вам знаком закон притяжения – Мы притягиваем в свою жизнь то, о чем думаем, то, что содержится в нашем сознании и подсознании. Если хочешь что-то получить, то представь, что это у тебя уже есть, ведь Вселенная всегда готова дать нам то, что мы желаем и всегда дает нам то, чем наполнено наше сознание. Скажу больше, тут имеет значение не только наши мысли, так как Вселенная слов не понимает, слова, из которых состоят наши мысли, нужны, прежде всего, нам самим. Значение имеет то *эмоциональное Состояние*, которым мы наполняемся исходя из наших мыслей. Легко сбываются те мысли, которые наполнены соответствующими эмоциями. Поэтому и предлагается о желаемом думать, как о том, что уже есть, то есть наполниться *Состоянием обладания*, а не просто мыслью, что обладаешь. Внутреннее эмоциональное состояние – вот универсальный язык, понятный и нашему подсознанию и Вселенной. Эмоции и чувства - вот ключ ко всему. Можно сколько угодно говорить себе – «все хорошо», но если при этом вас наполняет чувство безнадежности, то толку от такой положительной аффирмации не будет. И наоборот, когда вы наполнены любовью и воодушевлены, вас мало заденут слова и мысли имеющие негативный подтекст. Наши чувства и эмоции имеют огромное, первостепенное значение. По сути, все практики и методы, помогающие

достичь внутренней гармонии, направлены не только на то, чтобы научиться менять мысли, которые определяют наше сознание, на положительные, а что еще важнее, эти практики и методы направлены на то, чтобы помочь нам наполняться нужным *эмоциональным Состоянием*.

Проводя регрессии в прошлые жизни сама, а так же читая работы других регрессологов, я вижу, насколько действительно важно раскрыть и принять свои чувства, эмоции, качества. Десятки людей, которых водила в регрессию и я и другие регрессологи, пришли в этот мир именно с такой задачей - научиться, любить, сострадать, сочувствовать, ценить, самовыражаться, жертвовать, смиряться и т.д. Научится принимать все эти чувства, эмоции, качества и не только в себе, но и в других людях.

А ведь всякое принятие других людей начинается с принятия себя и люди, которые приходят в нашу жизнь, приходят помочь нам именно в этом, берут на себя роль наших учителей, как и мы одновременно выполняем роль учителей для других людей. У нас есть целая жизнь, чтобы осознать - что бы мы ни делали, что бы мы не искали, кого бы мы не искали, мы ищем при этом самих себя, ищем своей самореализации.

Я очень часто встречаю, да и сама употребляю такие фразы, как «научится любить», «научится прощать» и т.д, хотя слово «научится» в отношении наших чувств и эмоций не совсем верно, с моей точки зрения. Каждый из нас, за исключением врожденных патологических случаев, уже умеет любить, прощать, сострадать и т.д. Дар испытывать чувства и эмоции дан нам от рождения, заложен в нас генетически и наша задача не столько научиться, сколько раскрыть в себе все эти чувства, развить их. С медицинской точки зрения человек считается живым, пока функционирует его мозг, я считаю, что человек жив до тех пор, пока он испытывает и стремится испытывать чувства и эмоции.

В нашей жизни чувства и эмоции играют огромную роль, они влияют на нашу жизнь, здоровье, они способны менять не только наши жизни, но и жизни окружающих нас людей. Об этом написано огромное количество статей, книг и я хочу избежать излишнего многословия, повторяя непреложные истины. Я лишь приведу метод по работе с чувствами и эмоциями, помогающий трансформировать сознание, на сознание принятия и равновесия. Метод, который помог индивидуально мне и тем, с кем я этим методом поделилась.

Начну с моей любимой и не раз всюду описанной и подтверждающей себя во всем теории, что окружающий нас мир, это зеркало, которое отражает нашу внутреннюю суть. Лично для меня это даже и не теория, а закон. В моей жизни я получила этому достаточно доказательств, к тому же понимание этого закона во мне живет на каком-то глубоко-глубоком уровне, я просто это всегда знала и очень радовалась, когда читала подтверждение этому знанию в книгах, форумах, слышала от друзей и т.д.

Действительно, в наш мир может войти только то, что есть в нас самих, люди, отражающие наши положительные качества нам нравятся, люди отражающие наши отрицательные качества – нас бесят и всячески раздражают. Наши чувства и эмоции всегда могут служить нам ориентиром для обозначения и обнаружения внутреннего комфорта и дискомфорта, нашего гармоничного влечения в мир. Я часто сталкиваюсь с резким отрицанием этого закона, как правило, мне приводят такой довод: - «Я же не убиваю детей, не насилю женщин, почему же в моем мире это присутствует, почему я слышу об этом? Закон отражения полная фигня». На что у меня только один ответ, что само насилие, убийство это действие, а основа его, катализатор лежит в чувствах и эмоциях. В чувстве агрессии, гнева, обиды и т.д., то есть такие кардинальные отражения в нашей жизни начинают проявляться, как крик о том, что загляни в себя, в тебе накопилось слишком

много гнева, обиды, агрессии и если ты будешь продолжать их копить, то ты не просто услышишь о насилии, оно войдет в твою жизнь напрямую.

Многие даже не осознают, что и сами проявляют насилие по отношению к другим людям, когда подавляют их морально, унижают, высмеивают, заставляют жить по своим принципам, ломают и убивают людей на психическом уровне. Ведь насилие это не только физический вред другому человеку, но и вред психологический. Поэтому, если в вашей жизни много насилия, жестокости, загляните в себя, будьте с собой честны. Добры ли вы сами к окружающим, не переросло ли ваше чувство юмора в ехидство, высмеивающее других людей. Последите за своими мыслями в течении дня, вокруг каких ситуаций они крутятся, если вы мысленно все время кого-то обижаете, унижаете, снова и снова переигрывая какие-то ситуации, самоутверждаетесь за счет этих мыслей, то не удивляйтесь, что то и дело видите и слышите негативные вещи, вам хамят в магазинах и общественном транспорте.

Итак, закон отражения дает нам очень многое, он помогает нам осознать те чувства, качества и эмоции, которые требуют проработки в нас самих. Если вы не знаете с чего начать работу с собой, просто сядьте и опишите себе честно то, что вас бесит, злит, не устраивает в окружающих вас людях, то, что вы хотите из своего мира убрать – это и будут те чувства, качества и эмоции, которые вам надо проработать, но что не менее важно, опишите так же те чувства, качества и эмоции, которые вам в окружающих вас людях нравятся, те которые вы хотите увеличить. Далее я объясню, почему в проработке нуждаются, как отрицательные, так и положительные чувства, эмоции, качества. Вам всего лишь нужно взять листок бумаги и в два столбика написать чувства, который вас раздражают и те, которые вам нравятся. Конечно, это можно сделать и в уме, просто бумага и ручка помогают большей концентрации. Будьте честны с собой, пишите не общепринятыми шаблонами, а то, как вы сами реагируете на те или иные качества людей. К примеру, если вам такое качество человека, как жадность в принципе по барабану, да и не встречали вы по настоящему скупых людей, не пишите его, только потому, что общепринято это качество считать не самым лучшим. Ваши чувства и эмоции, именно те, которые испытываете лично вы – ваш индивидуальный, универсальный детектор, просто прислушивайтесь к себе, пишите только то, что вызывает в вас негативные и позитивные чувства и эмоции. Чуть позже этот список нам понадобится и мы к нему вернемся.

Закон отражения является одновременно и законом притяжения. Все события, ситуации, людей в свою жизнь мы притягиваем сами, теми качествами, чувствами и эмоциями, которые нас наполняют. И мир, всего лишь отражает нас самих, чтобы показать нам нашу внутреннюю суть. И это потрясающая, удивительная возможность увидеть себя со стороны, прекрасная возможность раскрыть себя, принять, понять, полюбить и привести к равновесию. А так же найти для себя массу возможностей для самосовершенствования, и тем самым изменить не только себя, но и окружающий мир. Ведь чем гармоничнее человек, тем гармоничнее становится его окружение. Солнце не зажигается от огней соседних звезд, оно излучает изнутри себя и дарит свой свет и тепло миру, который наполняется этим светом и теплом. Каждый из нас сам может стать источником света, гармонии и любви не только для себя, но и для окружающего мира и это прекрасно.

Глава 3. Собственно, сам метод.

Как я уже писала, во вселенной нет ничего, что было бы создано просто так и если в нас заложены определенные функции, значит, они нам для чего-то необходимы. Самое главное, что важно

понять, это то, что все, что в нас есть, каждое наше качество, каждое наше чувство, каждая наша эмоция – это гармоничная и неотъемлемая часть нас.

А ведь внутренняя гармония - это прежде всего равновесие, а равновесие само под собой подразумевает, что важно все составляющие нашей внутренней сути именно уравновесить, т.е. придать им одинаковое значение.

И становится гармоничным, это не значит избавиться, подавить, вычеркнуть из себя свои «негативные и неправильные» чувства, качества и эмоции, а научиться с ними правильно взаимодействовать, привести их к балансу. Важно признать себе, что **мы имеем полное Право на все то, что в нас есть, на каждую грань себя, на каждую нашу эмоцию, чувство** и это не только умение Прощать, но и умение Обижаться. Я поняла важное, что все мои практики по обретению внутренней гармонии не работали окончательно по одной простой причине, все, что я делала, я делала с позиции самоосуждения, самоотрицания, самоподавления и с позиции я Должна. Т.е. обижаться, это плохо поступать, я делаю что-то плохое – позиция самоосуждения. От обиды надо избавиться, т.е. позиция самоотрицания и самоподавления - я отрицаю эту часть себя и я ее должна в себе подавить, избавиться от нее. Я должна прощать, я должна любить - позиция я Должна. А на самом деле я никому ничего не должна, Прощать и Любить это мое Право. Это естественная потребность моей Души и Я вправе Выбирать пользоваться этим Правом или нет.

У каждого из нас есть важное Право – Право быть Собой и не менее важное Право - Право Выбора. И когда мы хотим Любить, Прощать, Радоваться, Заботиться о близких нам людях, испытывать Удовольствие от каждой проживаемой нами минуты и т.д. – это все потребность нашей Души и мы имеем на это полное Право, просто потому, что мы такими созданы и это наш Дар. И важно на все наши чувства, эмоции, качества смотреть именно с позиции иметь Право и иметь Право Выбора.

Когда мы слышим слово – Должен, это оказывает на нас давление, принуждает нас и не оставляет нам выбора и когда мы что-то делаем от чувства, что мы Должны, то внутри возникает чувство дискомфорта, даже когда мы при этом делаем то, что хотели сделать и сами. А когда мы что-то делаем по собственному Выбору, это приносит нам удовольствие, ведь это наше собственное стремление и решение, а не навязанное.

Вслушайтесь во фразы, такие вроде похожие, проговорите их про себя:

-Я Должна(Должен) Любить и я Люблю

А теперь произнесите:

– Я имею Право Любить и я Разрешаю себе Любить.

Чувствуете разницу? Ощутите, как легко и свободно и более гармонично в вашу жизнь теперь вплетается чувство, которое является вашей естественной и прекрасной частью, чувство, на которое вы имеете Право с рождения, безо всяких усилий и дополнительных настроек и медитаций. Чувствуете, как меняется восприятие мира, себя, вы становитесь более целостным?

Вот именно это понимание и дало мне внутреннюю свободу и ощущение гармонии, то чего я не могла достичь полностью другими проработками. Все оказалось очень просто – просто разрешить себе быть собой, потому что я имею на это полное Право.

Итак, метод оказался очень прост и заключается он всего лишь в осознании, что каждый из нас имеет Право на каждое свое чувство, качество и эмоцию и в том, что каждый из нас волен в Своем Выборе Разрешить себе это.

Говоря, что мы имеем Право на каждое наше чувство, важно понять, что к этим чувствам относятся не только положительные, но и те, которые принято считать отрицательными. Объясню почему. Эти чувства так же являются нашей частью и пытаться их как то подавить, отрезать, убрать и т.д., это отказываться от части себя, т.е отказываться от своей целостности, а без целостности внутреннее равновесие невозможно.

Чувства можно сравнить с огнем, пока огонь под присмотром, то дарит тепло, если его погасить, то он перестанет выполнять свою функцию, если его выпустить из-под контроля, то он может перерасти в стихийное бедствие. Чувство страха, к примеру, несет очень полезную функцию, инстинкт самосохранения через это чувство дает нам понять, что не стоит совершать те или иные поступки, наша интуиция с помощью этого же чувства посылает нам определенные сигналы, чувство гнева и агрессия помогает нам в самозащите и т.д. В нас нет ни одного чувства, ни одной эмоции, которые были бы даны нам просто так и являлись бы ненужными, это все очень важная и нужная нам часть нас.

Суть не в том, чтобы избавиться от гнева, обиды, осуждения, а в том, чтобы понять эти чувства, принять их и научиться контролировать, научиться с их помощью достигать еще большей внутренней гармонии. А когда вы всячески пытаетесь изгнать какое-то чувство из своей жизни, то это не дает вам контроль над ним, напротив, это чувство продолжает исподволь все больше контролировать вас. Ведь вы то и дело возвращаетесь к нему, чувствуете, что вам нужно избавиться от его гнета, постоянно тратите энергию на то, чтобы держать это чувство под контролем, подавлять его. Более того, часто внимание человека приковано к какому-то деструктивному чувству и эмоции настолько, что он не способен видеть что-то кроме него. Потому что, все усилия идут на сопротивление, а не на созидание. Деструктивные эмоции затягивают, как сеть и человек начинает беспрестанно думать о своих проблемах, а не о своих возможностях. Чувство начинает контролировать его, а не человек чувство. Вот поэтому так важно научиться правильно использовать свои чувства и эмоции, научиться правильно их понимать, правильно с ними взаимодействовать. Ведь сумев взять под контроль свои чувства и эмоции, приведя себя к внутреннему балансу, счастью и гармонии можно творить чудеса. Наполняясь чувством благосостояния, любви, гармонии, успеха вы привлечете все это в свою жизнь.

Глава 4. Как это работает.

Контроль над своими чувствами и эмоциями состоит в том, чтобы пребывать над этими чувствами, эмоциями в виде наблюдателя. Вот только достичь позиции наблюдателя порой бывает довольно сложно, особенно, когда эмоции наполняют очень сильно. Как же начать контролировать свои чувства и эмоции, как научиться быстро ставить себя над ними в позицию наблюдателя? А очень просто. Перестаньте давить себя и гнать от себя часть себя. Признайте за собой Право быть Собой во всех своих аспектах и проявлениях. Признайте свое чувство полноправной частью себя и вы увидите, как изменив свое отношение к этой части себя вы обретаете внутреннюю свободу. Приняв себя с позиции - каждое мое чувство и эмоция полноправная часть меня и я имею на нее полное право, вы ощутите свою целостность и ваше

восприятие не только себя, но и окружающего вас мира станет более гармоничным, ведь ощутив свою целостность, вы перенесете это восприятие и на мир, который вас окружает.

Мысленно представьте себе то чувство, которое требует проработки и скажите себе:

- Я имею на тебя полное Право, так как ты часть меня и я Разрешаю себе тебя чувствовать столько сколько это мне будет нужно.

Вот и все, разрешив себе это чувство испытывать, признав его частью себя вы автоматически становитесь наблюдателем и берете это чувство под контроль, ведь вам не нужно больше тратить энергию на его подавление, это чувство теперь ваша неотъемлемая и послушная вам часть. Просто попробуйте, ведь это так просто. Представьте, например, свою Обиду, в общем или какую-то конкретную ситуацию и скажите себе:

-Я имею полное право Обижаться и я разрешаю себе Обижаться.

Чувствуете, как обида потеряла свое значение, как вам стало легче дышать, как высвободилась та энергия, которую вы вкладывали, чтобы подавлять чувство обиды и это чувство перестало вас контролировать? А теперь завершите проработку фразой:

- Я имею полное право Простить эту обиду и я себе разрешаю Простить.

Почувствуйте, как легко вам теперь далось Прощение, сколько в нем теперь понимания и искренности. А ведь не произошло ничего сверхъестественного, вы просто признали свою часть своей и разрешили ей быть.

Начните относиться с этого момента к своим «отрицательным» чувствам и эмоция, как к своим лучшим друзьям, ведь это ваш индивидуальный индикатор того, что вам необходимо сгармонизировать в себе. Каждый раз, когда вы начинаете испытывать обиду, раздражение, гнев, разрешите себе испытывать это чувство, ведь это часть вас, вы имеете на него полное право, поблагодарите это свое чувство за то, что оно показывает вам направление, которое вам нужно проработать. Ведь ваши чувства вам даны, чтобы показывать вам состояние вашего внутреннего мира и всплеск деструктивных эмоций означает, что ваш баланс где-то нарушен и вам нужно обратить на это внимание. Чувства, эмоции не возникают сами по себе, они возникают в ответ на какой-то внешний или внутренний процесс. Ваша обида укажет вам, что вы где-то придали слишком большое значение своим ожиданиям или в чем-то возросло ваше самомнение. Ваш гнев поможет вам осознать, что вы в чем-то пытаетесь подавить других людей, переборщили с чувством контроля. Ваши чувства и эмоции всегда готовы вам послужить и указать на внутреннюю дисгармонию, просто нужно научиться их слышать и использовать правильно, без подавления и отрицания.

Важно понимать, что разрешая себе быть собой, принимая себя полностью, вы делаете это для того, чтобы привести себя к еще большей внутренней гармонии. Метод принятия себя, который я описала, отлично сочетается и гармонично дополняет любые медитации, практики и методы по принятию себя, обретению внутренней гармонии, достижения целей, практики визуализации и т.д. Осознанно приняв себя, каждую свою грань проделайте все те обычные практики и медитации, которые вы привыкли делать и вы увидите, какой потрясающий результат они дают теперь, после того, как вы осознали важность каждой части вас, после того, как вы приняли каждую часть вас и обрели свою целостность.

Во многих методах, по принятию себя, методиках достижения цели я встречала фразы – «Сделайте свой Выбор стать счастливыми», «Вы Можете Любить (прощать, сердить и т.д)», «Вы

можете достичь успеха», «Вы Достойны уважения, любви», но лично мне все эти фразы не давали полной внутренней свободы, полного принятия, ощущения успешности и мне приходилось повторять их множество раз, чтобы достичь нужного состояния. Теперь я понимаю почему, у меня не было понимания главного – Я имею полное Право на все, что есть во мне, на каждую свою грань и все то, что приходит в мою жизнь, в том числе и гармоничные отношения, успех и финансовое изобилие. Я не просто могу, достойна или выбираю, а именно имею полное Право на все это и именно поэтому делаю свой осознанный Выбор, Разрешаю всему этому войти в мою жизнь.

Разница в том, что когда мы просто Можем и Достойны – это звучит и воспринимается большинством людей, как самооправдание и является внешней мотивацией наших чувств и действий. Мы должны десятки раз сказать себе – я могу, я достойна (достойн), чтобы убедить себя поверить в это, потому что это убеждение идет из вне и призвано заглушить наше внутреннее чувство неуверенности или неготовности. Поэтому так часто некоторые люди, занимающиеся саморазвитием в любых областях, будь то эзотерические направления или тренинги личностного роста, бизнес-тренинги, сталкиваются с тем, что посещая какие либо курсы, вебинары, семинары они наполняются решимостью изменить свою жизнь и действительно ее меняют, но через какое-то время их результаты становятся все менее значимыми и они постепенно возвращаются к тому, с чего начинали. Тогда эти люди говорят – это не работает, а ведь дело не в том, что методы не работают, методы очень хороши сами по себе, просто у человека внешняя мотивация не перешла во внутреннюю мотивацию, был момент просветления, озарения, понимания, но окончательного изменения сознания не произошло. А когда мы осознаем, что имеем полное Право и вот поэтому мы делаем выбор нашим правом воспользоваться, это является нашей внутренней мотивацией, чувством уверенности, идущим изнутри нас.

Осознайте, что вы имеете полное право на любовь, достаток, счастье, успех - это право дано вам с рождения, наполнитесь этими позитивными чувствами и эмоциями, разрешите себе это. Проговорите, после принятия каждого своего аспекта, свои любимые аффирмации и вы почувствуете, что эффект от них теперь просто потрясающий.

Помните, что вы удивительная, многогранная личность, что каждое ваше качество, каждое ваше чувство, каждая ваша эмоция даны вам для возможности раскрыть себя, свой потенциал и приумножить его, достичь успеха на любом поприще. Ваша сила, в единстве всех ваших граней без исключения. Когда вы придаете значение только одному своему качеству, эмоции, то страдают остальные, а так как они часть вас, то страдаете и вы. Если вы ударитесь, то болит вроде то место, которое пострадало, но ведь боль испытываете вы. Так же и с чувствами, зажимая какое-либо из них, дискомфорт будете испытывать вы. Примите себя с точки зрения, что вы имеете Право на каждую грань себя и тогда ваши чувства станут помогать вам раскрывать себя, приводить в равновесие.

Глава 5. Как с этим работать.

В главе про важность чувств я порекомендовала вам выписать на листочке все то, что вас раздражает в окружающем вас мире и все то, что вам нравится и вы хотите это приумножить. Это и есть то, что вам нужно в себе проработать. Я намеренно не употребляю слово избавиться, ведь мы уже пришли к выводу, что избавляться ни от каких чувств и эмоций и не требуется, требуется привести их в равновесие.

Идеально одновременно прорабатывать те чувства и эмоции, которые вызывают кардинально противоположные эмоции: Обида-Прощение; Недоверие-Вера; Неприятие-Приятие;

Ненависть-Любовь и т. д. Дело в том, что после принятия той своей части, которую вы считали негативной, проработка противоположного, позитивного чувства и эмоции будет более искренней, легкой и глубокой. У каждого чувства есть своя противоположная сторона, к примеру любовь и ненависть это 2 стороны одной монеты. Наши чувства не статичны сами по себе, они постоянно подвергаются изменениям под действием наших мыслей, воздействий со стороны. Если любовь не поддерживать, то она перерастет в равнодушие, если на нее давить, то она перерастет в ненависть. И каждое наше чувство имеет одинаково важное для нас значение. Так как мы все познаем в сравнение, то одно чувство можно оценить полноценно только в полной мере испытав противоположную сторону. Так, например, всю глубину радости можно полноценно оценить, познав глубину уныния и отчаяния. Невозможно отказаться от одной стороны без ущерба для другой. Запрещая себе чувствовать отрицательные чувства, мы воздействуем не только на них, но и на противоположные им эмоции. Если вы запретите себе огорчаться, к примеру, то через некоторое время заметите, что и радоваться вы стали менее искренне, перестали получать эмоциональное удовольствие. Вот поэтому важно проработать как ваши негативные, так и ваши позитивные чувства и эмоции, ведь они между собой тесно связаны.

Прежде, чем решить написать об этом методе, я опробовала его на себе, своих друзьях, знакомых и людях, с которыми работала в регрессиях. С уверенностью могу сказать, что во всех случаях, когда его начинали применять, сработал он моментально, при этом метод не требует особой сосредоточенности, подготовки, настроек, медитаций, его можно практиковать просто идя по улице, едя на работу, перед сном, каждый раз когда вы почувствуете внутренний дискомфорт от любого события, чувства, эмоции.

Немного примеров

Приведу несколько реальных примеров по проработке, т.к наглядный пример всегда лучше теории.

Начнем с обиды. Как-то так получилось, что большинство людей, с которыми я начала прорабатывать эмоции с помощью этого метода, первоначально волновало именно это чувство, что в общем-то и понятно. Ведь, по сути, обида - это наше несбывшееся ожидание, а для человека его ожидания имеют большое значение. Мы всегда чего-то хотим и ждем: признания, одобрения, похвалы, сочувствия, человечности, заботы, любви и т.д. И не получив желаемое мы обижаемся. Причем обижаться свойственно и тем людям, которые полагают, что в своей работе над собой достигли такого уровня, когда все обиды прорабатываются ими шутя и нет никаких у них обид. Нужно сказать, что и себя я относилась совсем недавно именно к таким людям. На самом деле обиды просто ушли на более глубокий уровень и затаились, потому что работа над ними велась с позиции самоосуждения, отрицания и отвержения этого чувства- обижаться плохо, я обижаться не должна (должен), и с позиции насилия – я Должен прощать.

Пример №1

Девушка жила с чувством обиды на своего бывшего мужчину, обид на него было в принципе множество, но особенно ее волновала одна ситуация, которая снова и снова возвращалась к ней и вызывала сильные эмоции. А так как с тем мужчиной девушка разошлась, то это чувство обиды мешало ей строить гармоничные отношения с другим человеком, потому что она неосознанно ждала от него какого-то предательства, т.е затаив обиду на одного человека, она перенесла этот шаблон и на другого, ведь сама обида хоть со временем и притупилась, но никуда не делась и искала для себя выхода. Конкретный пример состоял в том, что ее мужчина поднял на нее руку, когда она была беременна их ребенком. Сама проработка состояла в следующем, я попросила представить ее эту обиду, конкретную ситуацию и вспомнив ее проговорить следующие слова: - Я

имею полное право обижаться на этого человека, так как он поступил со мной плохо и я себе разрешаю обижаться на него столько, сколько захочу.

Вот и все. Девушку моментально отпустило чувство, которое она несла в себе несколько лет, ее обида просто перестала иметь для нее значение и прошла. Через пару дней я спросила ее, волнуют ли ее другие обиды на этого человека и она ответила, что нет, обида прошла как-то полностью и все остальные обидные ситуации перестали ее волновать в принципе, ну было и было, никаких негативных эмоций. Сама проработка заняла около 10-15 секунд, включая вспоминание момента и проговаривания разрешительной фразы. Я начала с этого примера специально, чтобы показать простоту и эффективность метода, потому что эта девушка не занималась медитациями, практиками, т.е. никакой работы над собой в этом направлении не вела и это по сути была ее первая проработка. Более того, она почувствовала сразу же, что неосознанное ожидание обиды от ее нынешнего мужчины, которое ее так же беспокоило, тоже прошло. Чувство обиды потеряло над ней свой контроль и напротив, она взяла это чувство под контроль. И теперь ей уже легко искренне простить этого человека, ведь обиды, как таковой, уже не существует.

На самом деле не обязательно представлять какой-то конкретный пример, ведь мы работаем со своим чувством, а не с теми, к кому эти чувства испытываем. Принцип в том, что мы Разрешаем себе проявлять часть Себя и эта часть становится нашей гармоничной составляющей, а не нашим домокловым мечом.

Пример №2

После сеанса регрессии обсуждали с девушкой взаимосвязи воплощений и я предложила ей проработать одно из чувств, которое имеет для нее наиболее сильное значение. Этим чувством оказалась обида. Так как девушка уже не первый год занимается саморазвитием, многолетней проработкой своих чувств и эмоций и все практики и медитации и прочее для нее не в новинку и все не раз ею уже прорабатывалось, то мы даже конкретный пример не стали брать, а просто работали над чувством обиды в общем.

Ее проработка состояла во фразе: - **Я имею полное Право испытывать чувство обиды, так как это чувство является частью меня и я разрешаю себе обижаться столько, сколько это будет мне нужно.**

Вот и все. Девушка по своим ощущениям отследила, что после принятия этой части себя, она моментально оказалась в позиции наблюдателя над своим чувством, что оно перестало вызывать в ней негативные эмоции, перестало ее дергать и контролировать, напротив, это она взяла свое чувство под контроль. И ее обиды просто куда-то сами по себе делись и появилось осознанное принятие не только себя, но и других людей. Все ее обиды на близких, партнеров по бизнесу, конкурентов просто в один миг перестали ее волновать. Она поняла, что как она имеет право на свою жизнь, так и они на свою и теперь, после проработки, ей стало легко, спокойно, без обиды принимать это. Появилось более глубокое осознание всех тех практик, которые она делала до этого.

Пример №3

Этот пример немного другой. Разговаривала с очень хорошей знакомой по поводу ее отношений с ее мужчиной. Нужно сказать, что женщина она незаурядная, большая умничка, практикующий экстрасенс, целитель, пережила клиническую смерть, общается с тонким миром и четко знает, какое предназначение своей души выполняет в этом своем воплощении. Итак, чувство обиды в

ней никак себя не проявляло, и явно знать о себе не давало, конечно, случалось обижаться и ей, она же прежде всего Женщина, потом человек со способностями, но все обиды ею быстро прорабатывались и отпускались. Но как-то так получилось, что она не могла принять прощение своего мужчины. Вернее когда он говорил ей: - «Прости» – она отвечала - «мне нечего прощать я на тебя не обижаюсь».

В данном случае с чувством обиды мы работать не стали, ее проработка заключалась в следующей фразе: - **Я имею полное право принимать Прощение других людей, я себе разрешаю принимать Прощение других людей и я сама имею полное Право Прощать людей и я себе разрешаю Прощать других людей.**

И вот в этот момент оказалось, что обида все-таки была, просто она ушла так далеко, так затаилась, что ее было очень тяжело отследить и только проговаривание фразы разрешения и принятия вытащило ее наверх. Сразу же наступило чувство освобождения, легкости, ей даже дышать стало легче.

Этот пример я привела так же и для того, чтобы объяснить важность этих проработок с разных позиций. Причем важно проработать не только те чувства, которые вызывают в нас деструктивные эмоции, но и чувства противоположные им. Т.е когда вы прорабатываете чувство Обиды, то проработайте так же и чувство Прощения. Эта проработка будет отличаться от обычных практик тем, что она будет делаться с позиции я имею Право, т.е говоря себе - я имею право Прощать, вы делаете свой осознанный Выбор Прощать и Прощение идет более глубоко, искренне. Проговорите для себя фразу – **Я должна/должен прощать** почувствуйте ее вибрации, а теперь проговорите – **Я имею Право Прощать**, почувствуйте вибрации этой фразы и вы поймете на собственных ощущениях и эмоциях в чем разница между принуждением и выбором.

Все ваши чувства, качества, эмоции – это ваши дети. Вы же не будете выгонять из дома или запирают в темной комнате навсегда своего ребенка только потому, что соседи считают его хулиганом? Вы начнете с ребенком работать и все равно будете любить его. Так почему же вы так стремитесь выгнать или запереть поглубже часть себя?

Пример №4

В этом примере я хочу описать проработку такого эмоционального процесса, как страх. Всем, так или иначе, приходилось испытывать чувство страха и беспокойства и это пожалуй одно их сильнейших чувств, которое нам мешает свободно дышать. Мы боимся за своих детей, боимся остаться без работы, боимся изменений, темноты, быть обманутыми, остаться одинокими, оказаться ненужными и т.д. этот список можно продолжать бесконечно. Очень важно конечно осознать, что служит основой вашего страха, ведь сам по себе страх, как и любая эмоция не возникает, он порождается какими-то процессами и чувствами. К примеру, страх остаться без работы может быть порожден какими-то подобными прецедентами в прошлом, которые заставили вас растеряться или чувством неуверенности в себе, нежеланием менять привычную картину мира и выходить из зоны своего комфорта, что в общем-то говорит скорее о недоверии, о недоверии к Миру, себе, Высшим силам. Главное найти причину этого страха и проработать ее. Итак, пример.

Муж моей подруги поехал в командировку, ехать ему предстояло 10 часов по зимней дороге. Естественно она за него переживала, так совпало, что как раз за несколько дней до этого ко мне пришло осознание этого метода полного принятия и разрешения себе всех своих чувств и эмоций, и мы с подругой эти первые дни только и занимались проработками, пробуя применять метод

везде и всюду. В общем, такой поездкой мою подругу было уже не напугать. Ее проработка звучала так: - **Я имею полное право испытывать страх и беспокойство за своего мужа, так как я его люблю и боюсь потерять, так как я женщина и мне в принципе свойственно такое чувство. Я разрешаю себе испытывать чувство страха и беспокойства, однако я доверяю Высшим силам и верю, что все будет хорошо.**

Вот и все. Несмотря на то, что раньше она постоянно испытывала страх за мужа, на этот раз это чувство сразу же ушло. Пришло спокойствие и четкая уверенность, что все будет хорошо.

А ведь это важно, освободится от своих страхов и мыслей, которые он за собой влечет, ведь не секрет, что наши мысли материальны и мы притягиваем то, о чем думаем, если мы думаем о своих страхах, мы начинаем эти страхи в свою жизнь притягивать еще больше.

Пример №5

Этот пример для тех, кто когда-либо расставался со своими вторыми половинками. Можно заниматься саморазвитием, зная, что все происходящее в этом мире имеет более глубокий смысл и происходит для чего-то, что люди в нашу жизнь приходят для опыта и являются нашими учителями. Но все мы остаемся людьми и переживаем, когда в нашей жизни случаются такие переломные моменты. Когда мы расстаемся, то чувство горечи, которое мы испытываем совершенно естественно, ведь страдают наши чувства и как правило вся наша работа в этом направлении сводится к тому, что мы зажимаем эти чувства. Я и сама не исключение. Расставшись с человеком, с которым мы прожили пять лет я пережила жесточайшую депрессию, прекратила проводить регрессии, практически перестала общаться со внешним миром и задавила все свои чувства, хотя мне-то казалось, что это я их проработала, т.к я проделала множество практик по отпусканию, прощению, освобождению и т.д. Несмотря на свой опыт проведения регрессий и понимания всей сложности и красоты переплетения взаимоотношений, эзотерический опыт, я все же остаюсь женщиной и очень тяжело переживала разрыв. Так случилось, что в один прекрасный момент меня прорвало и все чувства, которые казались мне проработанными, вырвались наружу нервным срывом. Я очень благодарна моей подруге Лилечке, которая в тот момент была рядом со мной и сказала очень важные слова, смысл которых состоял в следующем – мы не обязаны прекращать любить тех людей, с которыми расстались. Я вдруг осознала главное, что обидевшись на человека, я выместила злость на себе. Ведь это Свое чувство любви я убивала несколько месяцев, считая, что прорабатываю и отпускаю. Ведь по сути так оно и есть, стараясь забыть человека мы вычеркиваем из своей жизни не только его, но и то чувство, которое к нему испытываем, а ведь чувство это уже наше, т.е мы уничтожаем важную часть себя. Ну а так, как на тот момент времени у меня уже несколько дней в руках был мощнейший инструмент по трансформации сознания, то мой нервный срыв жил очень короткой жизнью. Моя проработка звучала так – **Я имею полное право испытывать чувство Любви к (имя), даже если наши судьбы разошлись и у каждого уже своя жизнь и я себе Разрешаю испытывать это чувство столько, сколько мне будет нужно.**

Вот и все. Я поняла в тот же момент со всей ясностью, что ничто не запрещает мне и дальше любить всех людей, которых я любила и которых больше нет в моей жизни. Я не обязана убивать Свое чувство любви, потому что из моей жизни ушел Другой человек. И самое главное, что в тот момент я почувствовала настоящее освобождение от всей боли, горечи, переживаний. Я свободно могу вспоминать этого человека и у меня к нему спокойная любовь, не требующая каких-то ответных чувств, действий, присутствия его в моей жизни и т.д. Это стало для меня просто частью моего опыта, которому я теперь действительно искренне благодарна. Т.е достигнуть состояния

безусловной любви очень легко – нужно просто себе разрешить Любить, воспользовавшись своим Правом на Любовь.

Пример №6

Этот пример принятия такого чувства, как раздражение и принятия различия взглядов. Мой хороший знакомый очень талантливый дизайнер, у него свое дело и по ходу работы ему приходится сталкиваться с разными клиентами. Один из его клиентов хотел совместить в дизайне своего интерьера малосочетаемые и абсолютно не сочетаемые вещи, при этом испытывая желание довольно гармоничного интерьера. Все проекты, которые отображали его желания он забрасывал, потому что они несуразные, а все проекты, которые ему предлагали сами дизайнеры, потому что не отображали его желаний. В общем, мой друг, работая с этим клиентом, начал испытывать чувство глухого раздражения и вполне понятно, что ему это чувство мешало как закончить проект, так и находить с этим клиентом новые точки соприкосновения. Его проработка звучала так:

- Я имею полное право испытывать чувство раздражения, так как это мое чувство и я испытываю его обоснованно и я себе разрешаю испытывать раздражение столько сколько мне захочется.

- Я имею полное право на свое мнение и свое взгляды и я себе разрешаю это, однако я понимаю и осознаю, что и мой клиент имеет полное право на свое мнение и свое видение и я принимаю его право на свое мнение и свое видение интерьера.

После проговаривания этих фраз, мой друг ощутил отстраненность от своего раздражения, оно перестало его беспокоить, оно просто прошло. Так же пришло осознание, что не имеет смысла раздражаться на то, что взгляды другого человека отличаются от своих собственных, ведь каждый имеет право на свое видение. А ведь это очень важно отстраниться от негативных мыслей и эмоций, освободится от их контроля, чтобы легко и свободно переключиться на мысли созидательные.

Общие примеры проработок:

Важно осознавать, что, прежде всего вы работаете именно с принятием своих чувств и эмоциональных состояний. Т.е если вы, к примеру, хотите привлечь в свою жизнь материальное благополучие, то вам нужно наполнить свое сознание *Состоянием* чувства благополучия, а это значит, что вам нужно взять под контроль то чувство, которое мешает вам в этом. Возможно, испытывая финансовые трудности, вы испытываете чувство отчаяния и гнева по поводу отсутствия денег, тогда ваша проработка будет звучать так:

- Я имею полное право испытывать чувство гнева и отчаяния по поводу отсутствия денег, так как деньги имеют для меня сейчас большое значение и я себе разрешаю чувствовать и гнев и отчаяние.

И вот после того, как вы освободились от контроля ваших негативных чувств, после того, как вы встали в позицию наблюдателя над своими чувствами, уже прорабатывайте в направлении наполнения себя позитивными чувствами:

- Я имею полное право испытывать чувство достатка и финансового благополучия и я себе это разрешаю. Я имею полное право на достаток и я себе это разрешаю.

Главное отследить в себе то чувство, которое вас контролирует, которое вам нужно принять. Ваши чувства, это та часть вас, которая нуждается в вашем внимании. Чувства, как маленькие капризные дети, чем меньше на них обращать внимания, тем громче они заявляют о своих правах и обращают на себя внимание. Ведь наши чувства, это удивительный инструмент, который дан нам, для осознания и раскрытия себя, для достижения наших целей, а не для того, чтобы мы их игнорировали.

Прорабатывать этим методом можно все что угодно, ведь этот метод по работе с чувствами и эмоциями, а наши чувства не живут от нас отдельной жизнью, это часть нас. Мы живем свою жизнь, мыслим, ежесекундно используя свои чувства и эмоции. Наши чувства и эмоции зависят так же и от наших установок, установок приобретенных своим опытом, установок привитых нам родителями, социумом и не всегда эти установки отражают наши истинные желания и стремления. Часто мы в нашей жизни, сами не замечая, живем с установкой чувства Долга. Мы с детства слышим, что мы должны вести себя хорошо, должны хорошо учиться, должны наводить порядок, должны поступить в институт, должны завести семью, должны завести детей, должны сделать карьеру, должны хорошо работать, должны хорошо зарабатывать, должны заботиться о супругах, должны любить своих детей/супругов/родителей, должны обеспечивать семью, должны саморазвиваться, должны прийти к душевной гармонии и т.д. И мы исподволь начинаем избегать в своей жизни чудесных вещей, возможностей, только потому, что нас давит чувство долга. Мужчины не желают на себя брать ответственность за своих избранниц и избегают супружества, потому что подсознательно протестуют против того, что Должны. Женщины неосознанно ставят барьер между собой и своим избранником, потому что все, что они знают о супружестве, материнстве звучит через призму Долга. Детишки, с удовольствием идущие в первый класс, через некоторое время начинают посещать учебное заведение, как каторгу, только потому, что слышат со всех сторон, что они слишком много всего Должны. Устраиваясь на хорошую работу, которая удовлетворяет не только материальные, но и моральные потребности, люди начинают через некоторое время тяготиться ею и перестают получать удовольствие от выбранного дела, только потому живут с установкой «я Должен работать». Иногда груз долгов так давит, что человек уже сам не знает, чего же он хочет от жизни Сам. А ведь мы никому ничего не должны, все это наше неотъемлемое Право. Создавать семьи – наше Право, учиться и стремиться к саморазвитию – наше Право, любить членов нашей семьи – наше Право, достигать успеха – наше Право, реализовать себя в качестве родителей – наше Право, заниматься делом, которое приносит удовольствие – наше Право.

Вы замечали когда-нибудь, что заиклившись на одной проблеме и на одном способе ее решения, вы перестаете видеть массу других возможностей и перспектив, видеть другие пути ее решения? И только позже, оглянувшись на ситуацию, вы понимаете, что из нее было множество выходов. Так происходит потому, что ваши чувства и эмоции контролируют вас, весь мир сужается до одной точки и вся энергия уходит на подавление ваших чувств. Вся энергия уходит на сопротивление и ее уже не хватает на то, чтобы помочь увидеть вам возможности, перспективы посмотреть на мир шире. Все ответы, умение видеть перспективы и возможности на все ваши вопросы уже есть в вас самих, вам мешает увидеть их только одно - постоянная борьба с собой, с той частью вас, которую вы отрицаете и подавляете. Сейчас в ваших руках универсальный инструмент для изменения своего сознания на более позитивное, на полное принятие себя во всех ваших аспектах. Примите себя, откройте для себя свой удивительный внутренний мир, силу вашего гармоничного восприятия себя и своего мира.

Ваши чувства и эмоции всегда помогут вам найти тему для проработки и принятия, просто слушайте себя. Если вы не уверены, с каким чувством или эмоцией вам нужно поработать, что именно лежит в основе вашего дискомфорта, то поработайте с ситуацией. Я напишу несколько примеров, просто чтобы было понятнее, что употреблять метод можно везде и всюду.

Я имею полное Право получать помощь и подсказки высших сил и я себе Разрешаю принимать эту помощь.

Я имею полное Право видеть перспективы и находить все новые возможности и я себе это Разрешаю.

Я имею полное Право заботиться о своей семье и я себе Разрешаю себе заботиться о своей семье.

Я имею полное Право получать достойную зарплату и я себе Разрешаю получать достойную зарплату.

Я имею полное Право принимать все блага этой жизни я себе Разрешаю принимать все блага этой жизни.

Я имею полное Право получить достойную работу и я себе Разрешаю получить достойную работу.

Я имею полное Право принимать заботу от своего мужа/жены и я себе Разрешаю принимать заботу от своего мужа/жены.

Я имею полное Право любить свою семью и я себе Разрешаю любить свою семью.

Я имею полное Право на абсолютное здоровье и я себе Разрешаю стать абсолютно здоровым человеком.

Я имею полное Право развивать в себе свои способности и я себе Разрешаю развивать свои способности.

Я имею полное Право быть справедливым и я себе Разрешаю стать справедливым.

Я имею полное право быть женственной/мужественным и я себе разрешаю быть женственной/мужественным.

Я имею полное Право стать успешным человеком и я себе Разрешаю стать успешным человеком.

Я имею полное Право ощущать счастье от каждой проживаемой мной минуты и я себе Разрешаю ощущать это счастье.

Эти примеры можно продолжать до бесконечности.

Прислушайтесь к своим ощущениям, которые вы сейчас испытываете, после прочтения примеров. Чувствуете, как внутри вас вибрирует радость? Чувствуете, как вам стало легче дышать и как будто с вас упали оковы? Это упали оковы ваших долгов, высвободилось колоссальное количество энергии, которую вы теперь можете использовать, чтобы делать свой Выбор и Разрешать себе быть собой пользуясь своим Правом. Оглянитесь на свою жизнь, подумайте о своих каждодневных заботах, почувствуйте, как внутри вас изменилось восприятие мира, как все

стало проще и чище и светлее и заботы перестали вас тянуть, тяготить, а ведь мир не изменился, изменились вы и ваш взгляд на него. Ведь вы только что Разрешили себе Жить.

Глава 6. Экологичность намерений.

Так же хотелось бы немного написать об экологичности намерений. Пожалуйста, помните, что всю работу, которую вы проводите с помощью метода, который тут описан, вы проводите, чтобы привести себя к гармонии, принять себя, полюбить. Прежде всего, вы работаете со своими чувствами и эмоциями, а не с действиями. И когда вы признаете частью себя, принимаете, к примеру, свою агрессию, обиду, то вы делаете это для того, чтобы освободиться от контроля этого чувства и напротив, взять его под свой контроль, проработать и обратить его на пользу себе, а не для того, чтобы пользуясь разрешением наносить какой-либо вред другим людям. Вы имеете право принимать себя во всех своих аспектах, но у вас нет права наносить физический, моральный или психологический вред другим людям. Каждый раз, испытывая чувства гнева, агрессии, обиды, используя метод, отстранитесь от своего деструктивного чувства, примите ту часть себя, которая испытывает эти эмоции. Если ваша эмоция настолько сильна, что одного раза проговаривания фразы принятия вам не хватило, сделайте глубокий вдох и проговорите ее снова. Очень часто мы подавляем свои эмоции годами и они так сильны, что для проработки нужно чуть больше времени. Каждый раз, когда намереваетесь сделать больно морально или физически другому человеку, вспомните свою собственную боль, спросите себя, что же стоит за вашим желанием причинить такие же страдания другому человеку. И поработайте с этой причиной. А ведь у вас сейчас в руках действительно очень сильный инструмент, который позволит вам достичь не просто временного просветления, а полного изменения, т.е трансформации сознания на сознание полного принятия, полного комфорта, полного равновесия. И вы обладаете удивительной возможностью осознать свою многогранность, уникальность, полностью принять себя, полюбить себя, прямо сейчас.

Глава 7. Немного обо мне.

Вероятно счастливые от рождения люди не нуждаются в знаниях, как же быть счастливым, они уже счастливы и обладают всеми необходимыми навыками интуитивно. Но я была не такой, счастлива-то я была, вот только осознание того, что счастьем я обладаю в полной мере пришло только тогда, когда я начала искать пути его обретения. Что и прекрасно, потому что обладать чем-то и не осознавать всю гармонию и полноту того, что имеешь, это все равно, что не обладать этим вовсе. Итак, не видя и не находя счастья и гармонии в себе я считала себя не очень счастливым человеком и как следствие старалась это счастье найти на стороне. У каждого свой Пусть Поиска, мой повел меня по дороге эзотерических знаний.

В мою жизнь вошли эзотерические книги, медитации, ци-гун, я посещала различные вебинары, семинары, прошла два курса обучения по Методу Сильва, Сильва для жизни и Сильва интуицию. Прошла обучение и успешно сдала экзамены по блоку обучения 5 ступеней Рейки Иггдрасиль и обладаю степенью Мастера. Обучалась по другим направлениям Рейки, развила в себе экстрасенсорные способности, целительские. Отдельно нужно сказать про семинары Холотропного дыхания под руководством замечательных врачей-психотерапевтов Марса Сары и Рустама Сабирова, каждая сессия была для меня открытием и добавляла все новые пазлы в

картину моего мироощущения. Ко мне стали приходить важные инсайты, мое мироосознание очень расширилось. Моя жизнь изменилась. Появились ли в ней резко кардинальные, видимые перемены? Нет. Все, что происходило, происходило гармонично и с той скоростью, с которой я была способна воспринимать, очень мягко и комфортно для меня вливаясь в мою жизнь и плавно меняя ее. Конечно можно сейчас, оглядываясь, проследить тенденцию, что если сперва я получала знания по чайной ложке в несколько месяцев, потом по столовой, потом по стакану, то сейчас это поток и он не только увеличился, но и приобрел глубину. В мою жизнь стали входить интересные люди, события, кто-то служил мне толчком к еще большему развитию, кому то я сама стала служить таким началом. Я вскрывала в себе и прорабатывала все новые блоки. И все же мне чего-то не хватало. У меня не раз опускались руки и я задавала вопрос Высшим силам - для чего? Я прошла у замечательного регрессолога Алены Иассу регрессию в детство и прошлую жизнь, ища корень проблем там. Позже вдохновленная и увлеченная этим процессом начала проводить регрессии для других людей сама, с проведенными мной регрессиями вы можете ознакомиться в моей группе в соц.сети <https://vk.com/club92465747>. Однако, несмотря на все проработки и практики в моей жизни продолжали присутствовать проблемы неустроенности. Даже после проработки сильнейших детских травм я не могла до конца простить свою мать, других людей, до конца отпустить обиды, как детские, так и приобретенные позже, ощущала, что каждая новая проработка вскрывает более глубокий уровень, куда упрятана моя проблема. Более того, было такое чувство, что я как-то сама загоняю эти проблемы все глубже и глубже, моя личная жизнь была все так же далека от гармоничных отношений. Мне все время не хватало какого-то понимания, чтобы обрести внутреннюю гармонию окончательно. А в один прекрасный, удивительный и счастливый момент, во время медитации, меня постигло осознание, ЧТО именно я упустила в своих поисках, ЧТО именно недоосознала. Вот в тот момент, когда пришло осознание этого очень простого метода, который я и описала в этой книге, все действительно изменилось для меня резко. Гром конечно не грянул, однако я почувствовала такой восторг, такую полноту ощущение, такое моментальное принятие себя, какое мне не удавалось в полной мере достичь, а главное надолго удержать с помощью моих многолетних практик. Так в мою жизнь вошло изумительное чувство Любви и внутреннего Равновесия, чувство полной Целостности, которое не зависит от окружающих меня людей, ситуаций, впервые я осознала и прочувствовала в полной мере, до самой глубины души, что значит безусловная Любовь, что значит безусловное Принятие Себя и Мира. И теперь, пересматривая свою жизнь, я думаю, что все, что в ней происходило, было просто чудесным, изумительным, тонким подведением меня к этому очень важному осознанию. И я от всей Души Желаю, чтобы и в вашу жизнь этот метод принес гармонию, внутреннюю свободу и ощущение восторга от каждой проживаемой вами минуты. Ведь это ваше Право.