

Кого ж любить? Кому же верить?
Кто не изменит нам один?
Кто все дела, все речи мерит
Услужливо на наш аршин?
Кто клеветы про нас не сеет?
Кто нас заботливо лелеет?
Кому порок наш не беда?
Кто не наскучит никогда?
Призрака суетный искатель,
Трудов напрасно не губя,
Любите самого себя,
Достопочтенный мой читатель!
Предмет достойный: ничего
Любезней, верно, нет его.

*А. С. Пушкин,
отрывок из романа «Евгений
Онегин»*

ВВЕДЕНИЕ

О чем данная книга? Если коротко, то о любви. Вы можете возразить, что «...о любви так много песен сложено...» Да, это так! А в результате — все мы ищем любовь во внешнем мире, ожидаем ее от других людей — родителей, любимых, друзей и даже прохожих и предсказуемо страдаем, не получая ее. Есть ли выход из этих страданий по поводу недостатка любви? Да, и он находится в нашем внутреннем космосе. Именно туда мы и предлагаем отправиться по самому короткому пути, какой только возможен.

Научимся с вами процессу познания себя через доверие к жизни, к Творцу и к самому себе, чтобы любить и быть любимым.

Принцип обучения — это абсолютная честность с собой. В результате нам с вами предстоит создать собственный прекрасный, неповторимый и уникальный узор из чувств души. И этот узор, как картинка в калейдоскопе, станет символом настоящего счастья.

В психике человека существуют только два глубоких базовых чувства — страх и любовь. Они, как корни деревьев, дают жизнь другим производным чувствам. Если сравнить спектр чувств с временами года, то страх похож на зиму — природа замирает, движение соков в деревьях прекращается, листья опали еще осенью, а жизнь скрыта под покровом снега. Любовь — это три сезона: весеннее цветение, потом летние месяцы года и богатый урожай осени. Иными словами, чувство любви — это источник жизни, радости, развития, после чего — опять отдых и покой.

Так Творец показывает нам, что чувства любви у человека в три раза больше, чем чувства страха. В двойственном мире материи присутствуют и любовь, и страх, а также все их производные чувства, которые взрастили сами люди для обогащения своего внутреннего мира. Гармоничное

соотношение чувств составляет 3:1 во всем живом на земле, что и дает человеку постоянное развитие.

В нашей технократической цивилизации часто наблюдается невежество в мире чувств даже у образованных людей. Такая ситуация возникла по причине непонимания, что именно наши чувства творят реальность. В различных источниках мы можем найти такие слова: «Как думаем, так и живем», «Мысли материальны», но от этого человек не становится более счастливым и любящим. Почему?

В этих утверждениях содержится лишь доля правды: каждая устойчивая мысль вызывает чувство в душе, которое связано с ощущениями в теле. Многим людям непонятно, как это использовать для обретения счастья и любви. Пришла пора научиться любить себя, становясь здоровыми, веселыми и счастливыми.

Любовь — это сложное чувство, которое содержит в себе много позитивных составляющих: одобрение, спокойствие, дружелюбие, безграничность, единство, наполненность, принятие, отпускание, свободу, добродушие, радость. Страх — это также чувство, состоящее из разных его производных: осуждение, беспокойство, злость, ограниченность, одиночество, пустота, за-

висть, ревность, вина, печаль, депрессия, тревога и тоска. Многие наши современники настолько подвержены информационному прессингу извне, что негативные чувства у них преобладают и поставлены на «автозагрузку».

Однако каждый человек хочет стать счастливым сейчас, в своей повседневности. Он читает книги, участвует в семинарах и тренингах, но чувство счастья приходит к нему ненадолго. Человек ждет праздника, чтобы ум сказал душе: «Праздник — это счастье и веселье!» Заканчивается праздник, счастье исчезает.

Есть ли выход? Да! Наладить связь с душой и телом через воспитание своих чувств и ощущений, настроить струны счастья на любовь внутри себя.

Любят ли счастливые или счастливы любящие?

Под счастьем в бытовом смысле подразумевается такое состояние человека, которое соответствует его максимальной внутренней удовлетворенности жизнью. Конечно, у каждого человека есть свои критерии для счастья. Мировая статистика различных стран показывает, какое количество людей считают себя счастливыми. Каждому хочется отыскать универсальный рецепт счастья.

Мы ищем счастье в любви, работе, семейном благополучии, накоплении капитала, свободе,

перемене места жительства, поддержке друзей. Если опираться на эти критерии, то самой счастливой страной в мире признана Финляндия. Россия находится на 73 месте по количеству довольных своей жизнью людей.

Психологи вывели формулу счастья, в которой подразумевается сбалансированность разных сторон личности человека. Считаем, что никакая формула не может достоверно показать уровень счастья людей и не отражает действительности. У людей, довольных жизнью, есть даже свой праздник: Международный день счастья — 20 марта. Такое решение было принято Ассамблеей ООН в 2012 году. Идею поддержали представители 193 стран. Этот праздник как внешний атрибут счастья показывает желание руководства многих государств повысить довольство своих граждан условиями жизни в стране.

По нашему мнению, довольство жизнью (семьей, работой, детьми, домом, законами в стране) отражает внешнее благосостояние человека и лишь косвенно указывает на счастье. Чувство счастья тесно связано с наличием любви к себе, к людям, к природе. Обстоятельства жизни меняются, и люди могут уйти из твоего окружения и даже из жизни — тогда и счастьем придет конец? Несчастный человек не способен любить — он

может только ожидать и даже требовать любви к себе от других людей.

Как показывает наш опыт, достаточно приобрести несколько полезных навыков, которые и сделают вас счастливыми.

Настоящее и глубокое счастье рождается в душе и согревает нас всю жизнь, независимо от внешних праздников. Пусть они останутся для неосознанных людей, а вы, наш читатель, «...трудов напрасно не губя, любите самого себя» (А. С. Пушкин).

Счастливая жизнь человека возможна только через осознанное бытие, в основе которого лежит ноосферное сознание. Ноосфера, по определению академика В. И. Вернадского, есть разумная оболочка Земли, содержащая информацию о духовной жизни людей, в которой содержатся все чувства и непроявленные знания. Это вселенский «банк» коллективного бессознательного за всю историю человечества, но пользоваться этим ресурсом люди не обучены. Специальной школы по ноосферному образованию в природе нет, поэтому она была создана усилиями Амурской региональной общественной организации «Ноосферное образование» в 1999 году для формирования в обществе целостного сознания.

Главная идея обретения целостного сознания человеком — это гармонизация чувств

в душе и ощущений в теле вместе с сотрудничеством ума.

Авторская методика «Короткий путь к любви» является современным синтезом многих реализованных нами успешных проектов. Сотни лекций, семинаров и личных консультаций в сфере здоровья и отношений были проведены нашими специалистами. Научные исследования результатов применяемых методик позволили отобрать самые эффективные из них.

Часть этих результатов были нами опубликованы в статьях и книгах общим тиражом 20 000 экземпляров, и получено более 2000 положительных отзывов. Таким образом, основные положения предлагаемой здесь авторской методики проверены временем и могут быть рекомендованы для практического применения.

Работать с мыслями в уме для того, чтобы перевести их из негативных в позитивные — это устаревший подход. Его предлагали англоязычные психологи (Луиза Хэй, Кейт Брайтон). В век возрастающих скоростей и объемов информации ум у людей перегружен. Для того чтобы мысль соединилась с чувством, необходимо повторять позитивные мысли (аффирмации) длительное время. Многие люди прекращают процесс раньше времени, не получив результата.

15–20 лет назад, работая психогинекологом, я рекомендовала повторение аффирмаций моим пациенткам. Благодаря их вере и упорству в течение длительного времени они получали результаты по улучшению своего здоровья. В наши дни эффективность такого подхода составляет не более 15–20% в связи с низким ресурсным состоянием человека для изменения мыслей.

Пришло время предложить всем желающим эффективную методику познания себя, чтобы выйти на связь с душой и наполнить свое сердце любовью.

Мы предлагаем работать с последствиями того, как негативные мысли уже повлияли на тело, душу и события жизни человека. Это исследовательский процесс, посредством которого в теле обнаруживается негативная мыслеформа (МФ). Мозг мыслит образами, и при сознательном включении воображения процесс идет успешно. Об этом свидетельствуют многочисленные отзывы, описывающие эффект трансформации МФ, который наблюдался у 80% участников семинаров.

Новизна предлагаемой методики состоит в том, что вся работа ведется вне ума — только через чувства и ощущения. Ключевыми навыками, которым предстоит обучиться для успешного

результата, является разделение своих мыслей от чувств в душе и ощущений в теле. В обучающем процессе мы рассматриваем ощущения тела в расширенном контексте — не только как «ответ на внешние раздражители». Важным является умение самостоятельно распознавать внутренние сигналы своего тела при влиянии на него различных чувств.

Соглашаясь прожить негативное чувство в виде мыслеформы и связанные с ним неприятные ощущения в теле, человек учится относиться к ним как к учителю позитива. Происходит объединение трех видов сознания — телесного (сознания клеток тела), человеческого (воображения) и сознания Творца. Это сопровождается глубокими внутренними переживаниями счастья в течение процесса трансформации.

Ожидаемые результаты после завершения курса:

- умение управлять своим умом;
- распознавание чувств и ощущений, связанных с ними;
- полная трансформация негативных мыслеформ в позитивные;
- реализация любви к себе;
- раскрытие внутреннего источника счастья;
- улучшение отношений с людьми.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Предисловие от авторов	12
Глава 1. Общие положения	20
1.1. Терминология	21
1.2. Правила работы с чувствами	28
1.3. Учебная таблица чувств	33
1.4. Ощущения в теле	35
1.5. Обучение тела чувствам	39
Глава 2. Настройка ума, чувств и ощущений	42
2.1. Стартовый тест и соблюдение темпа	43
2.2. Правильное общение с умом	45
2.3. Фокусировка луча внимания	47
2.4. Выбор музыки	49
2.5. Зеркало — усиление позитива	49
Глава 3. Навигация по чувствам и ощущениям	51
3.1. Задание «Осуждение — Одобрение»	52
3.2. Задание «Беспокойство — Спокойствие»	59

3.3. Задание «Непримиримость — Дружелюбие»	66
3.4. Задание «Одиночество — Единство»	73
3.5. Задание «Ограниченность — Безграничность»	83
3.6. Задание «Пустота — Наполненность»	89
3.7. Задание «Ревность — Отпускание»	99
3.8. Задание «Мужественность/ уверенность — Женственность/ неуверенность»	106
Глава 4. Кодовое слово радости	116
4.1. Задание «Получение личного кодового слова»	120
4.2. Задание «Печаль — Радость»	124
4.3. Задание «Зависть — Принятие»	130
4.4. Задание «Обида — Прощение»	140
4.5. Задание «Вина — Свобода»	148
4.6. Задание «Злость — Доброта»	159
4.7. Задание «Умственные разборки»	168
4.8. Задание «Гармония чувств: Негатив — Позитив»	177
Глава 5. Обретение любви и радости	184
5.1. Эффективность методики для других возрастов	184
5.2. Трудности и препятствия на пути к любви.	194
5.3. Взрастить любовь и приумножить радость жизни	198
5.4. Авторское сопровождение	206
Приложение	209
Общие рекомендации	209
Рекомендуемые игры	211
Упражнения для настроения	215
Благодарности	220