

Оглавление

Посвящение	7
О чем книга	8
Об авторе.....	9
Благодарности	10
Введение	11
Как пользоваться книгой	17
Глава 1. Что такое осознанные ощущения и как это работает	20
Тайная сила ощущений	20
Глава 2. Личная Вселенная.....	30
Моя мама — Вселенная	30
Глава 3. Сделано в единственном экземпляре: уникальность и индивидуальность	43
Уникальность — ненормальность?	43
Информационная культура личности	52
Самораскрытие и понимание своего потенциала	62
Пути открытия индивидуальности. Технология умных карт	92
Глава 4. Авторская методика «Selfi-психология». Технологии проявления уникальности, обретения уверенности в себе и раскрытия личных ресурсов	95
Описание методики	95
Практики Selfi-психологии.....	118
Уровень 1. Что такое психогигиена и почему так важно ее поддерживать	124

Виктория Вето. Роман с жизнью

Уровень 2. Теория и практика погружения в эталонное состояние	141
Уровень 3. Гармонизация жизненного пространства	157
Глава 5. Интуиция	167
Глава 6. Рычаги внутреннего управления.....	183
Эмоции, чувства и ощущения	183
Освобождение от негативных эмоций	191
Личная точка комфорта	195
Глава 7. Дисциплина ума	206
Как перестать быть нытиком и начать жить своей жизнью	206
Творческое мышление: вдохновение и воображение	225
Глава 8. Поймать волну: как жить в потоке. Движение души в жизнь	239
Глава 9. Наводим мосты: добиваться или сотрудничать?	255
Глава 10. Любовь	274
Любовь к жизни. Наслаждение и удовлетворение	274
Любовь к себе	291
Глава 11. Жизнь как в сказке	305
Волшебная сила сказки	305
Заключение. Дорога в новую жизнь.....	315
Послесловие	322
Отзывы о книге	323



Глава 1

Что такое осознанные ощущения и как это работает

Из этой главы вы узнаете, почему позитивные мысли не срабатывают, откроете для себя секретный «код творения» и осознаете силу дремлющих способностей в каждом человеке.

Тайная сила ощущений

В большинстве книг по позитивной психологии предлагается практиковать аффирмации — позитивные установки, которые помогают изменить мышление человека и переключиться с негатива на позитив. Однако человек не только думает, но и чувствует.

Фраза о том, что мысль материальна, известна давно. Но далеко не все знают, что человеческие чувства и ощущения также способны материализовываться и творить

Глава 1. Что такое осознанные ощущения и как это работает

реальность. Главная фишка здесь в том, что позитивная мысль, не подкрепленная соответствующей эмоцией и внутренним состоянием, часто не срабатывает.

Проще говоря, если повторять изо дня в день «я здоров, я счастлив, я богат», но при этом продолжать чувствовать себя больным, бедным и несчастным, то эта позитивная установка ничего в жизни чудесным образом не изменит. Вселенная слышит мыслительный импульс и помогает творить новую реальность, когда человек умеет включать и позитивное мышление, и подкрепляющие его позитивные эмоции.



Но далеко не все знают, что человеческие чувства и ощущения также способны материализовываться и творить реальность. Главная фишка здесь в том, что позитивная мысль, не подкрепленная соответствующей эмоцией и внутренним состоянием, часто не срабатывает.

Секретный код

Принцип двоичности встречается повсюду. Для появления на свет человека нужны два начала — мужское и женское. Человек сам двойствен по своей природе. Во всем у него две стороны: левая и правая, сильная и слабая, светлая и темная, и даже гормоны в разной пропорции у человека присутствуют и мужские, и женские.

Еще это сравнимо с двоичным кодом 01, который лежит в основе обработки информации компьютером. Можно провести аналогию, где единица — наша мысль, а ноль — сопутствующее этой мысли ощущение, которое

придает ей силу. Друг без друга они не работают. Единица без нуля теряет объем, а ноль без палочки не имеет значения.

Мысль + соответствующее ощущение =
творческий импульс

Сенсорные способности: как их открыть в себе?

Чтобы быть в постоянном контакте с Жизнью, чтобы Вселенная слышала и отвечала на наши импульсы, необходимо развивать в себе навык осознанных ощущений. Ощущений, которые подкрепляют определенную мысль, а не противоречат ей. Только тогда ментальные позитивные установки, сопровождаемые правильными ощущениями и внутренними состояниями, будут работать на 100%.

Не пугайтесь и не говорите сразу: «мне это не под силу», «слишком сложно» и т. д. На деле все гораздо проще, чем на словах, и, прочитав эту книгу до конца, вы сами сможете в этом убедиться.

Вопреки общепринятому мнению, сенсорные способности вовсе не являются чем-то сверхъестественным. Напротив, это врожденное качество каждого человека.

Природа наделила человека сенсорными способностями, как и других живых существ, для самосохранения. Первобытных людей окружала масса опасностей. Чувства и ощущения работали на максимальную мощность — чувства страха, инстинкт самосохранения срабатывали на опережение, позволяя человеку не только выжить в дикой природе, но развиваться и эволюционировать как виду.



Вопреки общепринятому мнению, сенсорные способности вовсе не являются чем-то сверхъестественным. Напротив, это врожденное качество каждого человека.

Именно разнообразие чувств и ощущений, способность их анализировать, получая таким образом жизненный опыт, отличает человека от любого высокоразвитого животного. Сначала человек получает чувственный опыт от взаимодействия с жизнью, потом анализирует, делает вывод и переходит на новый уровень развития. Таким образом, именно впечатления от глубоко пережитых ощущений и запускают активную мозговую деятельность.

Вот простой пример. Пошел первобытный человек в лес. На него напал медведь и чуть не убил. Человек ни о чем не думал в тот момент, он получал чувственный опыт — страха и боли. Вернувшись домой и проанализировав ситуацию, человек разумный сделал вывод — в лес без защиты ходить нельзя.

Далее запустился мозговой процесс — как сделать оружие, которое бы обеспечило надежную защиту от медведя. И человек его сделал. Потом, подумав еще чуток, смастерил оружие, которое позволяло бы ходить на медведя целенаправленно, то есть стать охотником, обеспечить пропитание себе и своей семье. Если бы не полученный чувственный опыт, у человека не было бы повода включать мозг.

С развитием цивилизации человек все меньше и меньше стал пользоваться своими сенсорными способностями. Уже не было надобности прислушиваться к каждому шороху, к собственному ощущению тревоги и опасно-

сти в воздухе. Современный человек привык к комфорту и безопасности.

Однако именно ощущения обеспечивают человеку полноценный контакт с реальностью, с личным жизненным пространством. Именно они позволяют чувствовать вкус жизни. А если игнорировать сенсорное восприятие и пользоваться им очень редко, то постепенно оно атрофируется. Жизнь становится чередой бесконечных мыслей о ней, а радость теряется вместе со способностью чувствовать и ощущать.

У современного человека сенсорика просто не активирована и пребывает в «спящем режиме», потому что большинство из нас осознанно ее не использует.

В определенных обстоятельствах многие люди способны интуитивно доверять своим ощущениям, но это происходит далеко не всегда, и чаще рациональное начало перевешивает в принятии важного решения. В отношении человеческих способностей действует один простой принцип: чтобы что-то работало и функционировало на полную мощность, этим нужно пользоваться регулярно и осознанно.

Например, если человек не будет пользоваться мышцами, то постепенно они атрофируются. То же самое касается остального — любые навыки, если их не развивать и не использовать, со временем утрачиваются. Каждый человек в той или иной мере обладает сенсорным восприятием. Разница в том, что у одних людей это ярче выражено, чем у других, однако это не означает, что это восприятие нельзя развить и успешно использовать в повседневной жизни.

Сенсорные способности человека можно сравнить с музыкальным слухом. Музыкальные звуки восприни-

мают все люди. Каждый в состоянии различить громкую и тихую музыку. Но кто-то может воспринимать высокие и низкие музыкальные звуки, определять и различать по регистрам. А люди, обладающие абсолютным музыкальным слухом, сразу определяют конкретную ноту — до, ми, соль и так далее.

Нечто подобное происходит и с сенсорным восприятием окружающего мира. Вибрации и импульсы чувствуют абсолютно все люди. Любой человек способен ощутить повисшее в воздухе напряжение при возникшей неприятной ситуации или разлитые в воздухе покой и благодать. Каждый человек создает определенные импульсы своими мыслями и чувствами и также способен улавливать импульсы, исходящие от других людей и наполняющие его жизненное пространство.

Например, когда дело касается прогнозирования, предчувствия конкретного развития ситуации, часто можно услышать фразу: «спинным мозгом чувствую...» Только человек делает это неосознанно и поэтому не может найти своим ощущениям логичное объяснение. Но то, что он ощущает, — для него неоспоримый факт.

Высокочувствительные люди, такие как я, не только ощущают, но и осознают свои ощущения, могут их распознавать и определять так же, как и люди с абсолютным музыкальным слухом способны точно определять высоту музыкального звука. Но сделать свои ощущения более осознанными, прислушиваться к ним, использовать свою природную данность для улучшения контакта с жизнью и более гармоничного взаимодействия с окружающим миром может абсолютно каждый.

В чем же преимущество осознанных ощущений, то есть сенсорного восприятия окружающего мира? Вопрос

«верить или не верить» существует только для ума, так как он вечно мечется, обуреваемый сомнениями. Для ощущений проблемы «верить — не верить» не существует. Ощущение правильности, правдивости и достоверности либо есть, либо его нет. Для каждого это очевидно. Если человек что-то ясно ощущает, то никто и ничто не сможет убедить его в обратном.

Возможно, возникнет логичный вопрос: «И где же на это найти время? Работа, семья, на друзей и отдых времени не хватает!» Но изменить формат привычного мышления и развивать осознанное сенсорное восприятие постепенно, не выпадая из привычного жизненного ритма, можно.

Для этого занимаем позицию внутреннего Наблюдателя и открываем «вторую линию» — некую тонкую параллель повседневной жизни. Просто наблюдайте — за собой, своими мыслями, чувствами, реакциями на происходящее вокруг. А самое главное — наблюдайте за своими ощущениями. Постоянно задавайте себе вопрос: а что я сейчас чувствую? Таким образом можно осознанно отслеживать мыслительные процессы, ощущения и сделать удивительные открытия даже в будничной жизни.

Наша жизнь — это не наши мысли. Жизнь — это наши чувства. Проблема большинства людей в том, что они очень много думают и совсем мало чувствуют. Жизнь — это ощущения, ничего другого в ней нет, и мы живы только тогда, когда эти ощущения испытываем. Однако способность чувствовать часто перекрывается в детстве или юности, когда человек оказывается в ситуации, в которой не может справиться с болью, страхом, обидой, разочарованием... Зажимая в себе эти «негативные» чувства, человек блокирует и свою способность ощущать

Глава 1. Что такое осознанные ощущения и как это работает

вообще — радоваться, удивляться, наслаждаться. Жизнь становится скучной, пресной и бессмысленной.

Но стоит включить свои чувства и ощущения, как все вокруг преобразается. Самый яркий пример, знакомый большинству из нас, — влюбленность. Говорят, что все влюбленные смотрят на мир сквозь розовые очки. Но именно в этом состоянии мы видим окружающий мир через призму сенсорного восприятия, когда наши чувства функционируют на полную мощность. Впрочем, влюбленность со временем проходит, и каждый возвращается в свой привычный серый мирок, в котором жил до этого.



Наша жизнь — это не наши мысли.

Жизнь — это наши чувства. Проблема

большинства людей в том, что они очень много думают и совсем мало чувствуют. Жизнь — это ощущения, ничего другого в ней нет, и мы живы только тогда, когда эти ощущения испытываем.

Так неужели остается только ждать, пока «любовь нечаянно нагрянет»? Неужели нельзя научиться чувствовать и проживать жизнь интенсивно? Можно!

Для этого нужно развивать навык осознанных ощущений, который поможет жить не механически, а именно осознанно. Погружаться ощущениями в каждый момент и наслаждаться им. Осознанные ощущения сделают жизнь каждого человека ярче.

К примеру, далеко не все люди, поющие в караоке, имеют хороший музыкальный слух. Но они получают от этого массу удовольствия. Поэтому совсем не обязательно быть высокочувствительным человеком, чтобы уметь наслаждаться жизнью с помощью осознанных ощущений.

Думаю, что это вопрос выбора конкретного человека — использовать свой потенциальный ресурс для ощущения полноты жизни или нет. И совсем не обязательно забираться на гору Килиманджаро, чтобы пережить настоящий кайф и драйв. Это можно сделать в моменте здесь и сейчас. А вот каким образом — читайте в следующих главах.



Практикум

Вспомните случай, когда вы очень ясно предчувствовали что-то и потом оказывались правы, хотя по логике вещей все должно было произойти иначе. Напишите «письмо другу» о том, что произошло и что вы при этом чувствовали.

Сравните два варианта развития событий. Первый: какой результат вы получили бы в случае доверия своим ощущениям. Второй: какой результат вы получили, опираясь в своих действиях на привычный шаблон мышления.

То, что мы привыкли называть логикой, на самом деле есть не что иное, как шаблон. Эти шаблоны мы получаем от родителей, из личного опыта и опыта окружающих людей (тему особенностей мышления мы подробно разберем в одной из следующих глав).

Но дело в том, что жизнь живая, и каждая ситуация неповторима. Все постоянно развивается и меняется. Поэтому, чтобы принимать верные решения, нужно научиться прислушиваться к своим ощущениям и доверять им. То, что срабатывало раньше, может не сработать сейчас. Потому что все вокруг изменилось — и вы, и ваше поведение, и ваше окружение. Если даже вам кажется, что ситуация повторяется, в другом контексте и с другими людьми вы получите совершенно иной результат.

Глава 1. Что такое осознанные ощущения и как это работает

Эта практика поможет вам увидеть и осознать, что ощущения никогда не обманывают. Всегда дают верные подсказки и позволяют оценить ситуацию в полном объеме. Поэтому наш внутренний голос заслуживает доверия. В следующий раз, когда вы снова услышите подсказки внутреннего голоса через гамму определенных ощущений, вы отнесетесь к этому гораздо внимательней.



Глава 2

Личная Вселенная

Мало кто из нас ассоциирует свою жизнь со Вселенной. «Где я и где Вселенная? Со своей бы жизнью разобратся в своей семье, в своем городе!» — это типичные мысли обычного современного человека.

Моя мама – Вселенная

Несмотря на то что космические корабли уже больше полувека бороздят пространство, мы совсем не ощущаем себя частью этой огромной Вселенной. Не ощущаем и не осознаем и того, что наша жизнь является продолжением Вселенной и строится по тем же законам.

Большинство людей полагает, что Вселенная — это что-то огромное, холодное и бездушное. И ей никакого дела до далекого людского «муравейника» и, тем более, до проблем каждого человека в отдельности (денежных,

Глава 2. Личная Вселенная

личных и т. д.). Но Вселенная живая, чувствительная, и она создана для нас. Вселенная добра и мудра как мать, а каждый человек ее часть, ее «ребенок». Другое дело, что мало кто это осознает и знает, как себя правильно вести, чтобы получить помощь и поддержку Вселенной во всех своих делах. Но это реально и вполне осуществимо.

Рассмотрим простой пример. Если ребенок захотел рисовать, то мама обязательно купит ему все необходимое для рисования — бумагу, карандаши, кисти и краски, то есть создаст ему материальное обеспечение для реализации его желания. Ребенок с большим усердием и охотой рисует, хочет добиться лучших результатов в этом занятии, и мама, скорее всего, ответит его в художественную школу или наймет учителя. Исходя из своих возможностей, она обеспечит ребенку дальнейшее продвижение в избранной им сфере деятельности — лишь бы он развивал свой талант.

По аналогичному принципу действует и Вселенная. Если человек показывает желание развиваться в какой-либо области, то перед ним открываются возможности. Каждый из нас — частичка Вселенной. Она сама развивается, растет и расширяется вместе с нами и через нас (подобно тому, как родители видят свое продолжение в детях и стремятся развиваться вместе с ними).

Язык Вселенной

На каком же языке осознанно общаться со своей Вселенной? Как себя вести, чтобы получить поддержку и помощь? Как и почему Вселенная реагирует на наши желания и импульсы? Пришло время получить ответ на эти вопросы.

Все физические объекты, которые нас окружают, состоят из атомов и молекул. Они в свою очередь находятся на разном удалении друг от друга и при этом движутся с разной скоростью. Там, где движение, — там вибрация, звук. В привычном состоянии человек не замечает и не воспринимает этого процесса. Для того, чтобы его улавливать, нужен особый, более тонкий инструмент восприятия. Таким инструментом являются наши ощущения, которые можно настроить на восприятие тончайших и невидимых процессов в жизни, управляющих нашей материальной реальностью.

Когда человек умеет слушать Вселенную через осознанные ощущения, он умеет соотносить свои внутренние желания с внешними возможностями. Он становится гораздо ближе к реализации своих планов, правильно использует открывающиеся перед ним дары и при этом последователен. Такой человек, благодаря особой внутренней навигации, всегда оказывается в нужном месте и в нужное время.

Внутренняя навигация — это наша интуиция, наше внутреннее четкое ощущение, с помощью которого человек предчувствует события своей жизни, видит, где открываются перспективы, а в каких вопросах нужно подождать попутного ветра. Человек становится более осознанным, и логика его действий совпадает с логикой вселенских процессов. А большинство из нас называют это везением, считая подобные вещи счастливой и неконтролируемой случайностью.

Логика личной Вселенной довольно проста — она создает реальность вокруг нас по нашим же импульсам, которые задают исходную матрицу (образец). Все очень просто. Чтобы Вселенная начала нас любить и одаривать,

Глава 2. Личная Вселенная

нам самим нужно повернуться лицом к себе и начать одаривать себя — вниманием, заботой, приятными моментами и мелочами. Баловать и любить себя, собирать бесконечное множество приятных ощущений. Вселенная тут же подхватывает эту импульсную волну и начинает работать с ней, поддерживать заданный уровень и режим жизни, наполненной приятными моментами. С нами отныне регулярно происходят события, которые только радуют.



Когда человек умеет слушать Вселенную через осознанные ощущения, он умеет соотносить свои внутренние желания с внешними возможностями.

Все знают, что Вселенная огромна и бесконечна. Но мало кто осознает, что для создания чего-то ей нужен импульс. Нашей личной Вселенной нужен наш личный импульс, который запускает все процессы созидания.

Это можно сравнить с отношениями мужчины и женщины в процессе зачатия ребенка. Мужчина дает женщине импульс в виде желания и своего семени, и только после этого в женщине запускается процесс создания новой жизни. Проходит время, — и вот оно, чудо рождения, плод совместного творчества мужского и женского начала.

Настоящее волшебство жизни проявляется в том, что одни и те же процессы происходят как в земной человеческой жизни, так и в масштабе Вселенной. Принципы и процессы творения, создания чего-либо одинаковы — как на микро-, так и на макроуровнях.

Человек — часть Вселенной, и природа у нас общая. Как маленькому человеку нужен «волшебный пендель», так и громадной Вселенной требуется импульс. И этот импульс исходит от нас. Просто так, без нашего непо-

средственного участия ничего (хорошего) в нашей жизни не случится!

Доверие и Принятие

Наши личные ощущения, настроения и состояния — это и есть внутренняя настроенность на свою личную Вселенную. Со своей Вселенной мы общаемся на языке импульсов — ощущений, мыслей, желаний. Остается только довериться ей и научиться принимать ее помощь.

Но очень часто происходит следующее. Жизнь протягивает нам дар в виде каких-то событий или людей, а мы сжимаемся и пытаемся увернуться, как будто ждем очередного удара. Возникают подозрения: если мне что-то дают, а чем я буду отдавать? в чем подвох?

Мы мало получаем от жизни, потому что не умеем принимать. Не принимаем, потому что не доверяем. Наш мозг всегда и все ставит под сомнение, каждый раз заставляя нас сжиматься от страха перед чем-то новым и незнакомым, что предлагает нам жизнь.



Своим внутренним настроем — мыслями и ощущениями, мы сами создаем свое жизненное пространство и ориентируем свое окружение. Каждый человек делает это по-своему, но всегда согласно единому принципу: что во мне, то и вовне.

Наше внутреннее состояние распространяется вокруг нас и формирует реальность.

Совсем необязательно чувствовать себя обязанным человеку, который нам помогает, а мы ему ничего не можем предложить взамен. Нужно научиться просто

Глава 2. Личная Вселенная

принимать помощь с благодарностью, а потом, при случае, бескорыстно помочь другому, не ожидая ответной компенсации, ведь ранее мы уже получили «аванс».

Далеко не всегда мы способны понять свою жизнь, и нам трудно ей доверять. Поэтому так важно уметь ощущать свое жизненное пространство, свою личную Вселенную. Без ощущений полное понимание и доверие невозможно. Ведь доверие — это прежде всего чувство.

В современном русском языке есть два устойчивых выражения: «много на себя берешь» и «не твоего ума дело». Как ни странно, они не такие уж грубые и резкие, а отражают принципы взаимодействия с личным жизненным пространством. Личное жизненное пространство может организовывать все наши дела в лучшем виде, и нам совсем не обязательно надрываться и пытаться предусмотреть, продумывать каждую мелочь. Нужно научиться гармоничному взаимодействию с ним.

Своим внутренним настроем — мыслями и ощущениями, мы сами создаем свое жизненное пространство и ориентируем свое окружение. Каждый человек делает это по-своему, но всегда согласно единому принципу: что во мне, то и вовне. Наше внутреннее состояние распространяется вокруг нас и формирует реальность.



Секрет созидания (Сказка-притча)

Жили по соседству две женщины. Одна была очень работающей и активной — все время хлопотала по хозяйству, крутилась вокруг детей и мужа, стирала, убирала, полола огород. А ее соседка, у которой тоже был муж и двое детей, часто прогуливалась по улице или каталась на садовых качелях в своем дворе под яблонями.

«Как можно быть такой лентяйкой!» — возмущалась первая.

«Как можно так напрягаться?» — думала вторая.

И вот однажды у первой соседки муж надорвал спину и из-за своей болезни не смог работать. Вся тяжесть быта и забот о пропитании легла на жену.

Как-то раз, возвращаясь с работы с полными сумками еды, она поскользнулась возле своего дома и сильно вывихнула руку. Ее соседка с мужем все видели. Они усадили женщину в машину и отвезли в травмпункт.

«Что мне теперь делать! — сокрушалась несчастная. — Это какой-то ужас! Кто теперь будет все делать по дому и на что теперь жить?»

Ее соседка спокойно ответила:

«Ты отдохни и полежи спокойно, а все свои заботы просто доверь пространству».

«А пространство — это кто?» — удивленно спросила первая.

«Пространство — это все мы. Все, что тебя окружает. Ты — часть общего жизненного пространства, а целое всегда заботится о своей части».

Бедной женщине ничего не оставалось делать, как поверить словам странной соседки и просто наблюдать за происходящим вокруг.

На следующий день приехала ее сестра из горного селения и рассказала про удивительного знахаря, который недавно поселился в их местах. Оставив детей на попечение соседке, вместе со своим больным мужем женщина отправилась за исцелением. Знахарь оказался отличным костоправом — смог помочь и ей, и ее мужу.

«Суета тебя сломала и жизнь твою покорежила, — сказал знахарь. — Я тебе кости-то вправил, а вот

Глава 2. Личная Вселенная

мозги вправлять — это не по моей части. Сама выводы делай, твоя жизнь».

Поправившись, женщина частенько стала заходить в гости к соседке, чтобы вместе посидеть под яблонями на садовых качелях, послушать пение птиц и тишину. Наполниться внутренним покоем и гармонией. Наполниться самой Жизнью, чтобы она текла вокруг складно да ладно.

Сказка — ложь, да в ней намек... Есть лад во мне — есть лад вовне.

(Опубликовано на econet.ru)

Ключи от личной Вселенной

Для того чтобы открыть личную Вселенную, необходимо раскрыть свою уникальность. Уникальность — это в некотором роде ненормальность — то, что выходит за рамки традиционного, и поэтому, чтобы проявить уникальность, необходима смелость. Но если не позволять себе быть собой, жизнь не покажет уникальных даров, предназначенных именно вам.

Как-то я прочла фразу Дипака Чопры, что жизнь — это чистое поле потенциальных возможностей. Пока человек не раскроет своих способностей, эти возможности тоже не проявятся. Представьте, что перед вами чистый лист бумаги и вы в начале жизненного пути. У большинства людей, живущих по общественной указке, на рисунке постепенно начинает вырисовываться черно-белое полосатое животное. И все в один голос твердят: жизнь похожа на зебру, где черная полоса сменяет белую.

Но в природе существует огромное количество красок и всевозможных оттенков. Человек — часть природы, по-

этому в нем самом и его жизни по определению не может быть только двух цветов. Все дело в том, что яркие краски и оттенки на полотне нашей жизни начинают проявляться только тогда, когда мы сами не боимся использовать всю палитру своей индивидуальности и уникальности.



Абсолютно все процессы, проживаемые нами, находятся в пределах наших истинных возможностей, которые на самом деле безграничны. Остается только осознать их и набраться смелости быть собой.

Личностные рост и раскрытие глубинного потенциала — это параллельные процессы. Сначала мы вырастаем из полосатых черно-белых штанишек, которые становятся нам тесными, неудобными и сковывают движения. Потом мы осваиваем новые формы самовыражения и осознаем свою уникальность. Как скульптор отсекает все лишнее, чтобы явить миру образ — неповторимое произведение искусства. Мы осознаем себя на уровне Творца, открываем свою личную Вселенную, свое поле безграничных потенциальных возможностей и самовыражения.

Безусловно, это путь преодоления. Это бунт против общественных установок в своем сознании. Это бунт против семьи и окружения вообще. Это прыжок в неизведанное. Но это и есть рождение в свою настоящую жизнь. Как известно, Бог не по силам испытаний не дает. Абсолютно все процессы, проживаемые нами, находятся в пределах наших истинных возможностей, которые на самом деле безграничны. Остается только осознать их и набраться смелости быть собой. Об этом мы поговорим в следующей главе.



Практикум

Медитация «Личная Вселенная»¹

1. Можно сесть, можно лечь. Одну ладонь кладем на пупок, а другую поверх первой или на солнечное сплетение. Закрываем глаза. Начинаем медленно и глубоко дышать животом. Глубокий вдох и медленный плавный выдох. Наблюдаем за своим глубоким дыханием животом и позволяем телу полностью расслабиться. Вдох-выдох, вдох-выдох. Полностью переносим внимание на центр живота и на ощущения своего тела. Если и появляются мысли, то пусть они проплывают мимо, словно облака. А мы продолжаем слушать свое тело и дыхание. Пребываем в состоянии тихого, спокойного счастья и полного умиротворения. Вдох-выдох.

2. Теперь переносим внимание на Вселенную и внутренним взглядом смотрим на окружающее нас космическое пространство. Видим мириады звезд, собранные в галактики, и наблюдаем за их неспешным движением из вечности в бесконечность. Мы сами становимся вселенской вечностью и бесконечностью. И теперь замечаем, что Вселенная живая, что она дышит, что она себя осознает. И все мириады звезд и галактик живут в согласии с единым замыслом Вселенной.

3. И мы тоже ощущаем себя в единении со всей Вселенной, и это единение дает нам ясное ощущение того, что Вселенная находится не только вокруг нас, она внутри. Это наша личная Вселенная. Когда мы ощущаем Вселенную внутри себя, то можем ее чувствовать, мы можем ее понимать, мы ощущаем Вселенную родным существом, которое любит и заботится о нас. И сейчас, когда мы ощущаем Вселенную внутри себя, мы готовы принять ее любовь и заботу.

¹ <http://victoriavedo.com/медитация>

4. Теперь мы замечаем, что Вселенная начинает закручиваться вокруг нас. Мы — центр и ось нашей личной Вселенной, мы неподвижны, а наше жизненное пространство кружится вокруг нас в круговороте жизни. И мы просто наблюдаем за этим круговоротом из неподвижного и стабильного центра и расслабляемся в этом кружении.

5. И теперь кружащаяся Вселенная начинает приобретать ясные черты, и мы замечаем, что вокруг нас образуются орбиты разных галактик. Это разные сферы нашей жизни. Сфера общения с любимыми, сфера общения с семьей, детьми и родственниками, сфера общения с друзьями, сфера работы и карьеры, сфера наших увлечений и путешествий.

Мы переносим внимание на свой дом и внутренним взглядом осматриваем мебель и вещи, которые нас окружают. И отмечаем, что нам нравится то, что нас окружает, и мы любим свой дом за уют и тепло.

Мы вспоминаем о своих родных и близких, вспоминаем, на каких орбитах они кружатся вокруг нас внутри нашей Вселенной, и вспоминаем их лучшие качества, за которые мы их любим и уважаем.

Мы вспоминаем свою работу и отмечаем, за что она нам нравится и за что мы ее любим.

Теперь мы как будто поднимаемся в небо и смотрим на свой город с высоты птичьего полета. И мы видим свои любимые места, где нам нравится бывать.

Поднимаемся еще выше и из космоса смотрим на всю Землю — видим моря и океаны, материки и облака. Все живет и все кружится в танце божественного замысла. Смотрим на всю жизнь целиком и чувствуем: это наша личная Вселенная. И мы просто доверяемся потоку Вселенной, которая внутри нас пробуждает образы и чувства, состояния и настроения, которые гармонизируют и вливают в нас новые, свежие, жизненные

Глава 2. Личная Вселенная

силы. Расслабляемся и принимаем любовь и заботу Вселенной.

6. Переносим свое дыхание на центр живота. Как мы сейчас себя ощущаем, какие эмоции и чувства нас наполняют? Каково состояние нашего сознания?

Со всем вниманием относимся ко всему, что сейчас в нас происходит и что мы сейчас ощущаем. Это и есть общение со Вселенной, это и есть принятие от Вселенной ее послания любви, которое делает нашу жизнь гармоничной и счастливой.

7. Делаем глубокий вдох, выдох, потягиваемся, чтобы влить в тело тонус. Медитация закончена, но ощущение себя в центре своей Вселенной и умение общаться с ней остается в нас навсегда. Мягко открываем глаза.

После медитации вспомните и напишите историю из своей жизни, когда все вокруг вас устроилось замечательным образом, без каких-либо напряженных усилий с вашей стороны. Вспомните и опишите ваши ощущения в моменты, когда все только складывалось, но вы заранее глубоко внутри были уверены, что все будет хорошо. А также ваши ощущения в момент, когда уже все сложилось и трудности остались позади.

Например, вам удалось расслабиться и пустить все на самотек, но при этом внимательно наблюдать за происходящим. Вспомните ваши ощущения доверия и принятия ситуации, благодарности и радости, когда все разрешилось к лучшему. Теперь вы будете знать и осознавать, что ваши ощущения — не фантазии, и что «неведомые силы», которые вам помогали, это ваша личная Вселенная, ваше личное жизненное пространство, на помощь которого вы всегда можете рассчитывать.

Виктория Вето. Роман с жизнью

Чтобы всегда получать помощь в трудных ситуациях, вам нужно в первую очередь отогнать от себя все страхи и негативные мысли, а потом расслабиться по поводу всего происходящего и осознанно переключиться на конструктивные ощущения, которые помогут вам быть в контакте со своим жизненным пространством, с личной Вселенной и получить необходимую помощь.