

**Тамара Козлова**

**КЛЮЧИ  
ОТ СЧАСТЬЯ**

**книга жизни**



**Издательство АСТ  
Москва**

УДК 159.9  
ББК 88.3  
К93

**Козлова, Тамара.**

К93 Ключи от счастья / Тамара Козлова. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 384 с. — (Психологические практики).

ISBN 978-5-17-111737-5.

В чем смысл жизни и как найти свое предназначение? Какой образ жизни вести, чтобы сохранить здоровье? Как управлять реальностью и стать хозяином своей жизни? Как создать гармоничные отношения с партнером и другими людьми? Это всего лишь некоторые вопросы, ответы которых вы найдете в этой уникальной книге.

Книга «Ключи от счастья» дает ответы на все жизненно важные вопросы, поскольку базируется на познании законов Природы и объединяет все лучшее, что есть в различных областях науки и эзотерики. Книга раскроет тайны мужской и женской психики и основы построения гармоничных отношений. Поможет освоить базовые принципы здорового образа жизни, определить свой жизненный путь и свое предназначение.

Вы встретите большое количество притч, стихов, упражнений и примеров из личной практики автора. Освоив и применив эти знания, вы получите ключ к успешной и счастливой жизни. Практикуйте и развивайтесь!

**УДК 159.9**  
**ББК 88.3**

16+

**Козлова Тамара**  
**КЛЮЧИ ОТ СЧАСТЬЯ**

Шеф-редактор *Т. Минеджян*  
Ведущий редактор *Е. Королева*  
Корректор *Н. Королева*  
Технический редактор *Т. Тимошина*  
Компьютерная верстка *А. Кирилина*

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-034-2014 (КПЕС 2008): — 58.11.1 — книги, брошюры печатные  
Подписано в печать 08.09.2018. Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 20,16.  
Тираж экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2018 г.  
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1,  
комната 705. пом. 1, 7 этаж; Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)

ISBN 978-5-17-111737-5.

© ООО Козлова Т.Л.  
© ООО «Издательство АСТ», 2019

## ОТЗЫВ ОТ ПЭГГИ ФЕНИКС ДУБРО

Международный лектор, автор публикаций и учитель. Основатель техники EMF Balancing Technique® — Балансировка электромагнитного поля человека, которое практикуется и преподаётся более чем в 70 странах мира. Соавтор книги «Элегантное обретение силы. Эволюция сознания». Пегги член команды Ли Кэрролла — автора серии книг Крайона. Она читает лекции и проводит тренинги по всему миру. Сайт [www.TheBalancingWork.com](http://www.TheBalancingWork.com)

Еще в ранней молодости я стала осознавать насколько иллюзорен мир, в котором мы живем. На протяжении многих лет я размышляла о том, как я могу это использовать с максимальной пользой для себя. Это подтолкнула меня к самопознанию и развитию. И вот однажды я проснулась и с уверенностью сказала: « Все, что есть вокруг меня, это инструменты для моего развития и роста и, используя их наилучшим образом, я могу улучшить качество своей жизни»

Дорогой читатель! В этой книге Тамара предлагает различные методы и способы адаптации к нашему миру. Она подготовила для Вас множество ключей, с помощью которых вы сможете открыть различные двери и по вашему выбору создать пространство гармоничных отношений, здорового образа жизни, самореализации и многое другое.

На страницах этой книги кроме ценных знаний автор делится своим опытом и примерами из личной практики. Вы также получите подробные руководства, ценные рекомендации и советы, предлагаемые с большой творческой энергией и глубокой искренностью. Она поддерживает Вас, как мудрый друг и наставник, когда Вы стремитесь сделать вашу жизнь максимально счастливой.

По мере эволюционного роста нашего сознания мы приходим к пониманию, что все испытания и проблемы, с которыми мы сталкиваемся по жизни, также можно использовать, как возможность для роста. И с этим осознанием, мы можем развиваться с мудростью и любовью.

Эта книга — сокровищница знаний для тех, кто знает, что этот мир — куда интереснее, чем кажется на первый взгляд, и самое главное — для тех, кто знает, что Он является чем-то большим, чем просто человеком.

*Успехов Вам на пути познания и совершенства!*

*Пэгги Феникс Дубро*

## ПРЕДИСЛОВИЕ К КНИГЕ

Эта книга является ценным источником знаний для тех, кто стремится к саморазвитию и самопознанию, кто готов расширить свое сознание и выйти за рамки обыденной реальности. Она дает ответы на все жизненно важные вопросы, поскольку базируется на познании законов Природы и объединяет все лучшее, что есть в различных областях науки и эзотерики. Книга раскроет тайны мужской и женской психики и основы построения гармоничных отношений. Откроет секреты успешной самореализации, поможет освоить базовые принципы здорового образа жизни, определить свой жизненный путь и свое предназначение. Она уберет завесу иллюзорного понимания мира и откроет дверь в тайны энергоинформационных процессов окружающего вас мира. Эти знания помогут вам достичь своих главных целей, сформировать свою желаемую реальность, найти выход из сложных ситуаций, построить гармоничные отношения с собой и окружающим миром, привлечь изобилие в свою жизнь, понять истинные принципы здоровья и долголетия. Книга написана на базе многолетнего опыта самого автора. На страницах книги вы встретите большое количество притч, стихов, упражнений и примеров из личной практики автора. Все эти уникальные знания и опыт не оставят вас равнодушными, а дадут толчок к поиску ответов на волнующиеся вас вопросы. Освоив и применив эти знания на практике, вы получите ключ к успешной и счастливой жизни.

## ВВЕДЕНИЕ

Дорогой читатель, я рада, что вы читаете эту книгу. Кроме ценных знаний она содержит богатый накопленный личный опыт. Применяя все это на практике, вы приобретете знания и свой личный опыт, который поможет вам стать здоровым и мудрым, гармоничным и целостным, счастливым и успешным. В добрый путь на встречу к своему счастью!

Бог создал человека по своему образу и подобию, вложив в него любовь к себе и окружающему миру. Но Творец не предполагал, что его творение будет подвергать себя разного рода разрушительным воздействиям. Не предполагал скопление людей в больших городах и проживание в домах из каменных блоков. Не предполагал, что человек способен сам уничтожить планету, на которой он живет и даже самого себя. Не предполагал, что человек позволит себе дышать отравленным воздухом, пить загрязненную воду и употреблять непригодные для жизни продукты. Никто от разумного человека не ожидал, что он смирится жить в напряженном ритме, испытывая огромные эмоциональные перегрузки и стрессы.

Мы, представители третьего тысячелетия, живущие в эпохе информационных технологий и технократического бума, задавлены болезнями, перегружены информацией и проблемами. Основная масса воспринимает окружающую реальность, как единственно возможную и неповторимую. Все, что выходит за пределы нашего понимания, считается нереальным, воспринимается как мистика. И все лишь потому, что мы ограничиваем наше сознание, не позволяем ему выходить за рамки обыденной, привычной, иллюзорной реальности. Многие не хотят брать на себя ответственность не только за окружающий нас мир, но и за свою жизнь.

Легче и выгоднее перекидывать эту ответственность на других, чем спрашивать с самого себя.

Сознание человека в основном погружено в физическую реальность. Наши пять органов чувств ограничивают наше представление о реальности, это лишь 30% от того, что нас окружает. Сегодня лишь единицы пытаются выходить за грани этой реальности, чтобы постичь то, что находится за ее пределами. Основная масса людей живет в своей иллюзорной реальности. Погруженные в физическую реальность люди не выходят из нее, чтобы оглянуться и осознать, что они представляют нечто большее. Что кроме физического существует материя тонкого плана, которая является частью нас самих и всего, что нас окружает. Каждый индивидум, как частица единого целого, способен своими мыслями, намерениями и стремлениями оказывать влияние не только на физический мир, но и на все остальное. Наше сознание постоянно получает информацию из тонкого мира, который пытается достучаться до нас, пробудить нас постичь его тайны. Часто человек встречает препятствия на своем пути, подвергаясь разного рода испытаниям для прозрения и пробуждения, но в результате просыпаются немногие.

Человек — единственное творение, наделенное разумом и способностью перестраиваться и приспособливаться к любым изменениям. Организм человека способен адаптироваться к сложным условиям. Пренебрегая своими возможностями, большинство ограничиваются лишь желанием выжить. Часть из них, решив эту задачу, переходят на следующий уровень — самореализация. Встречая определенные трудности, многие оказываются во власти тоски и печали. И лишь те, которые не

хотят сдаваться, обращаются за поддержкой вовне. А те, которые не нашли в себе силы, уходя от своего жизненного пути, так и не осознают, что все силы внутри нас, и мы можем решить любые задачи, с которыми жизнь нас сталкивает. Ведь мы не одиноки, наш всемогущий Дух, Ангел всегда рядом и готов поддержать, когда мы выражаем намерение об этом. Однако свои способности каждый должен открыть в себе сам.

Каждый, приходящий в этот мир, обладает свободой воли, но исключительно в рамках тех задач, которые ставит перед нами Дух. Чтобы вывести человека на его жизненный путь, Дух создает определенные препятствия, когда человек оказывается на грани выпадения из знакомой ему реальности. И вот тогда человек начинает задумываться и пытается осознать, что на самом деле происходит. Для человека начинается процесс самопознания, где он выражает намерение понять, кто он на самом деле и в чем его смысл жизни. Как устроено бытие, в котором он живет, и какими он обладает способностями. И только спустя некоторое время, шаг за шагом расширяя свое сознание, человек начинает воспринимать реальность иначе.

## **Путь познания длиною в жизнь**

Так однажды произошло и со мной, когда я оказалась на границе между двух реальностей. До этого я жила как все, воспринимая реальность на уровне физического плана. Но наступил момент, когда Дух напомнил о себе и подверг меня нелегким испытаниям, которые вывели меня на путь самопознания. В начале этого пути был сплошной туман, непонимание и сомнения, страх и опасения. Однако, шаг за шагом, идя вперед и ощущая поддержку Свыше, пе-

редо мной раскрывалась новая реальность. Постепенно проблемы исчезали, в душе наступило умиротворение, затем раскрылись творческие и другие способности. С тех пор прошло много лет, позади много событий, много открытий и прозрений. Этот путь бесконечен и многогранен. Мы поднимаемся по спирали вверх, проходя уровень за уровнем.

Эволюция человека представляет собой витки и включает в себя четыре фазы развития. В каждом витке мы проходим определенные уроки, где выполняем поставленные перед нами задачи. В конечной точке каждого витка каждому из нас необходимо качественно измениться и переходить на более высокий и сложный уровень. Человек должен эволюционировать сознательно и сам управлять своей жизнью, как телесной, так и духовной. Но в начале этого пути он нуждается в наставнике, учителе, который передаст необходимые знания, опыт и научит соблюдать технику безопасности.

## **Когда ученик готов, учитель всегда окажется рядом**

Каждый человек на своем жизненном пути сталкивается с ситуацией, когда он не видит выхода из нее, не знает, как ее решить и к кому обратиться. Я помню свою ситуацию, которая неожиданно свалилась, как снег на голову. Для меня это был шок. В уме сразу возникли вопросы: «За что?», «Почему со мной это произошло?», «Какие я допустила ошибки?».

Прислушиваясь к своей интуиции в глубине души, я осознавала, что пришла пора расширить границы и найти ответы на возникшие вопросы. Выразив намерение о своей готовности, я прислушивалась к своим ощущениям. Так начался мой путь ученика.

В те далекие годы конца восьмидесятых было мало информации и книг, которые смогли бы ответить на мои вопросы. Несмотря на трудности, у меня было такое ощущение, что я не одна, что какое-то невидимое существо меня поддерживает. Совсем скоро я познакомилась с человеком, который на тот момент обладал необходимым опытом и знаниями, чтобы стать моим первым наставником.

Встретив своего первого учителя, у меня было желание рассказать о своей проблеме и получить необходимые рекомендации по ее решению.

Мне запомнились первые слова учителя:

— Когда ты ощущаешь себя наиболее разрушенным, знай, что ты находишься в начале периода роста.

— Но я хочу получить ответы сейчас, — взволнованно утверждала я.

— Твое намерение было услышано, и тебе уже дали все необходимое для их реализации, а на вопросы ответишь сама, когда время придет. Ты можешь только ускорить этот процесс, если отпустишь ситуацию, и не будешь ожидать быстрых результатов. Все что тебе необходимо — это научиться сосредоточиться здесь и сейчас и наблюдать за тем, что происходит.

Прошло некоторое время, пока я осознала, что на тот момент я не была готова пропустить через себя те ответы, который мог мне дать наставник. Они могли вызвать во мне глубокое разочарование.

## **От ученика к учителю**

Вначале пути мы выступаем в роли ученика, но приходит время, когда, поднимаясь на определенный уровень, мы становимся наставниками для других. Это период, когда мы готовы передать знания

и опыт тем, кто только находится в начале пути. Не все способны стать наставниками, и не у всех стоит такая задача. Мой путь ученика занял промежуток времени в 15 лет, после которого я стала передавать опыт другим. Когда мы передаем свой опыт другим, мы продолжаем расти и развиваться. Спустя 10 лет в роли учителя, наступило время, когда я созрела написать книгу. Эта книга сейчас перед вами и, если она оказалась у вас, значит вы тот человек, который стал на путь самопознания. Я хочу поделиться с вами тем опытом и знаниями, которые я накопила, шагая по своему жизненному пути. Вы все уникальны, а я тот человек, который напоминает вам об этом. Когда будете читать эту книгу, вы осознаете, что много уже знаете и понимаете. Но лишнее подтверждение усилит вашу веру и уберет сомнения в том, что вы на правильном пути. Если вы столкнетесь с непонятной для вас информацией, не торопитесь с выводами. Вы можете этот материал пропустить, или прочитать и не делать поспешных выводов. Это значит, что еще не пришло ваше время, или вы находитесь в начале пути. Но по мере вашего продвижения вперед наступит понимание того, что пока дается с трудом. Не торопитесь — всему свое время. Вы можете читать лишь то, что вам понятно и интересно, над чем вам надо задуматься и практиковать при необходимости.

Из моего опыта я сделала вывод, что каждый человек в индивидуальном порядке проходит свои уроки. Основные уроки, с которыми сталкивается большинство из нас, связаны со здоровьем, отношениями или коммуникациями, и самореализацией. Каждый человек в зависимости от уровня развития Души и задач Воплощения проходит свой опыт на одном из четырех Витков:

1. **Любовь и отношения** — Умение любить, создавать гармоничные отношения и воспитывать детей.

2. **Разум и интеллект** — Развитие ума и интеллекта.

3. **Материальные блага и финансы** — Умение зарабатывать деньги и разумно ими распоряжаться.

4. **Творчество** — Наставничества и раскрытия талантов.

Исходя из этого я изложила весь материал так, чтобы он был доступен каждому, независимо от того, на каком витке вы находитесь. Природа изначально закладывает больше качеств того уровня, по которому должен идти человек. Каждый из вас способен интуитивно почувствовать свой виток развития и познать свои задачи Воплощения. Но часто условия жизни, в которые попадает человек, его близкое или социальное окружение, вносят изменения и искажения в выборе его пути. И лишь только те, кто выражает искреннее намерение познать себя и свои задачи, рано или поздно находят свой путь.

## **Для кого эта книга**

Эта книга для тех, кто стремится к самопознанию, саморазвитию.

Для тех, кто готов расширить свои границы и выйти за рамки обыденного. Для тех, кто выразил намерение достичь гармонии и целостности.

Для тех, кто хочет улучшить качество своей жизни и стать счастливыми.

Для тех, кто ищет ответы на вопросы о смысле жизни, предназначении, самореализации, взаимоотношениях, здоровье, духовном познании и т. д.

С какой бы проблемой вы не встретились, вы сможете найти решение в этой книге. Прочитав и применив на практике эти знания и опыт, вы станете экспертом вашей жизни и сможете сами ответить на любой вопрос.

Мы получаем ответы на вопросы, когда проходим путь очищения и трансформации, повышая свои вибрации.

Но для начала, я надеюсь, вам будет интересно получить ответы на такие вопросы как:

- В чем смысл жизни и как найти свое предназначение,
- Какой образ жизни вести, чтобы сохранить здоровье.
- Как создать гармонию с собой и окружающим миром.
- Как управлять реальностью и стать хозяином своей жизни.
- Как создать гармоничные отношения с партнером и другими людьми.
- Как тонкий план влияет на здоровье и отношения.
- Как энергетически отключиться от ненужных связей и защитить свое энергетическое поле.

Это всего лишь некоторые вопросы, ответы на которые вы найдете в этой уникальной, на мой взгляд, книге.

Всегда помните, что для приобретения личного опыта надо все эти знания применять на практике. Одно дело знать, а другое — применять. Нет лучшего способа для быстрого продвижения вперед, чем Практика. Практикуйте и развивайтесь!

*Часть I*

**САМОПОЗНАНИЕ  
И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ**

# Глава 1

## КАК ПРИЙТИ К СВОЕЙ ЦЕЛИ

### Путь достижения цели

Почему у человека должна быть цель в жизни? Как правильно сформировать цель? Почему некоторые цели трудно достигаются? Как прийти к цели, затрачивая минимальные ресурсы и получая максимальный результат?

Каждый из вас рано или поздно будет искать ответы на эти вопросы. Общаясь со своими клиентами, я обратила внимание, что большинство из них не ставят перед собой никаких целей, мотивируя тем, что не знают, что хотят, или не нашли свое место в жизни.

Наша Природа существует согласно определенным законам. Все живые существа как часть этой природы должны соблюдать определенные законы для сохранения ее целостности. Вот так великие мудрецы описывают жизненный путь человека:

«Важно определить свой путь, почувствовать его. Путь — это самый великий Менеджер. Если ты знаешь свой путь, то удача и неудача равно продвигают тебя по этому пути»

**Не жизнь скучна, ты в этой жизни скучен  
Живешь, не ведая, зачем и почему.  
Не видишь смысла и бесцельностью замучен,  
А жить без цели тебе скучно одному.**

**Найди смысл жизни и свое предназначенье,  
Определи ты цель, ищи дорогу к ней.  
Исчезнет скука и появится свеченье,  
Цель впереди, смысл жизни стал ясней**

Дорогой читатель, если вы из тех, кто пока не знает свой жизненный путь, то рекомендую обратиться к таким дисциплинам как нумерология и астрология. В главе 16 вы найдете расчет и характеристики числа жизненного пути. В начале моего пути развития эти знания помогли и мне определить свой путь, а в дальнейшем я их освоила и на протяжении многих лет применяю в своей практике, помогая другим найти свое место в жизни. Один из законов бытия гласит: «Проясни свою цель, и ты сможешь достичь ее без суеты»

Рассчитав по нумерологии основные числа, вы не только сможете определить главные цели в вашей жизни, но и увидите наличие ресурсов для их реализации. Подробнее об этом узнайте в Главе 16. Вы также сможете раскрыть потребности вашей души, то есть личную мотивацию и соизмерять со своими способностями. Вы всегда должны учитывать то, что дано, то, что хотите, и то, что можете. Часто бывает, что Душа хочет, а потенциала не хватает, или наоборот дано много, а желания нет. В таких ситуациях надо опереться на следующий закон: «Делай только то, что тебе дается легко, но делай это изо всех сил».

У каждого человека должно быть несколько целей. Достигая одну, мы переходим к другой, и таким образом процесс идет непрерывно, а наш мозг ищет новые ресурсы для их реализации. Так же важно, чтобы одна из целей была более глобальной, которая заставит вас постоянно развиваться и набирать новый опыт. Когда вы ставите только одну цель и приходите к ее завершению, все останавливается, потребностей в развитии нет. В таких случаях вас пытаются толкнуть через препятствие для того, чтобы вы поставили новые цели и продолжали развиваться.

Анализируя свой 25 летний опыт самопознания и общения с клиентами, я пришла к выводу, что бес-