

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	8
Информационная зависимость	10
Истинное и ложное «Я»	13
Описание «панциря»	17
Разуплотнение «панциря»	20
Пристрастие к близким	24
Любовная зависимость	26
Разбивание и размягчение ложного «Я» через близкие отношения	40
Взаимное разбивание ложного «Я» и безмятежность	46
Ложное «Я» и проблемы в отношениях	50
Соединение и разделение	58
Отношения между мужчиной и женщиной	64
Любовь земная	69
Почему он ее любит?	73
Одиночество	78
Любовь как эгоизм	87
Программа разделения	90
Сексуальные отношения	97
Ложное «Я» и интимные отношения	104
Что такое «заниматься любовью»?	108
Развестись и выйти замуж	115
Как выращивать любовь?	124
Одиночество и вечная жизнь	128
Дойти до дна	133
Истинное «Я» — это правда	137
Блаженны плачущие	141
Кровопускание как размягчение «панциря»	147
Размягчение «панциря» криком	149
Ложное «Я» и саморазрушение	152
Загрузка ложного «Я» в файлы подсознания	156
Ложное «Я» в общении	161
Хвалиться или не хвалиться?	164



Ложное «Я» и томление духа	173
Разочарование как начало любви	178
Отшельничество	181
Эзотерика и теософия	185
Что посеешь, то пожнешь	195
Привычка побеждать	199
Мечты и желания	205
Мотивация, сила воли, огонь жизни	213
Почему слабеет мотивация?	219
Причины взлетов и падений	222
Визуализация и безмятежность	229
Технология счастья	234
Методика программирования	243
Десять пунктов позитива	248
Жизнь как шахматы	253
Вампиризм	256
Энергия Ли — это истинное «Я»	261
Расширение сознания	264
Что такое «духовное развитие»?	267
Частицы Ра и пустота высшего «Я»	271
Ложное «Я» и слабоумие	278
Голодание и «панцирь» ложного «Я»	283
Программирование питания	287
Физиология и ложное «Я»	293
«Панцирь» — причина полноты тела	297
Холод, жара и долголетие	300
Гордыня и равновесие	305
Сознание благополучия	309
Здесь и сейчас	314
Возвращение домой	319
Будь как птичка	327
Способы выращивания способностей	331
Упражнения и медитации	336
Позитивное мышление	345
Инструкция по исполнению желаний	350
Ложный позитив	353
Высшее «Я» и танцы	356

Высшее «Я» и пение	360
Игромания	368
Вопросы и ответы	371
Религия и деньги	388
Пустые надежды	393
Мир денег 1	398
Мир денег 2	404
Мир денег 3	413
Психология достатка и бедности	417
Мир денег 4	423
Мир денег 5	428
Моя жизнь	432
Заповеди счастливой жизни	438
Родители и дети	442
Как не надо хвалить детей	448
Наши дети	451
Умельцы	457
Разговор о крещении детей	461
Алкоголизм отца	464
Благо-творительность	468
Сказки: польза или вред	470
Мои рассказы и сказки	476
Заключение	492



ИНФОРМАЦИОННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Главное предназначение в жизни — найти себя, то есть очиститься и освободиться от гнетущего «панциря» ложного «Я». Мы ощущаем его как тяжесть в сознании и теле. Это что-то вроде постоянного страха, сжимающего наши мышцы. Мы не чувствуем себя полностью свободными и уверенными в себе. Мы не можем доверять жизни и ждем от нее подвоха.

С раннего детства постепенно с нашим сознанием и телом происходит процесс закрепощения, которое начинается в семье, продолжается в школе и в повседневной жизни. «Панцирь» ложного «Я» — это шаблоны поведения и стереотипы, грубо говоря, зомбирование. Свободны от зомбо-штампов только самые чистые люди. Я называю их ангелами.

Поиск свободы, безмятежности, успеха через накопление информации не приводит к цели. Информацию создает наше ложное «Я» для того, чтобы ею «питаться». Оно жадно и ненасытно поглощает этот наркотик изо дня в день, из года в год. Почему оно это делает? Убегает от страха. Ищет пути спасения. Но с каждой прочитанной книгой, с каждым просмотренным фильмом, с каждым съеденным жирным куском (тоже информация, причем самая тяжелая) страхов

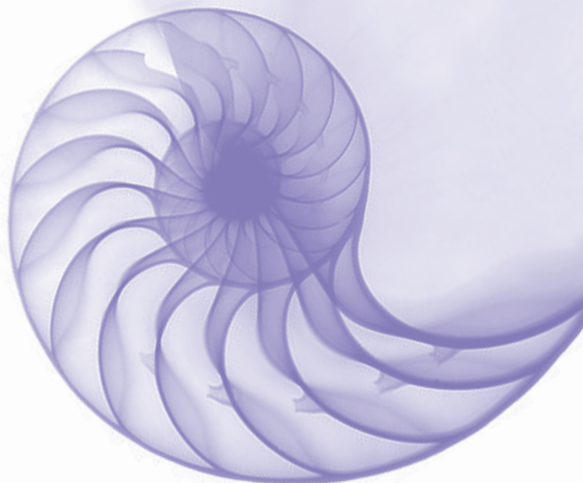
становится все больше, ложное «Я» уплотняется, сознание становится неповоротливым, негибким, а истинное «Я» вместе с интуицией уходит в глубины подсознания. Попробуйте несколько суток побыть наедине с собой без источников информации, а еще лучше — и без еды. Когда я отключаю интернет и ограничиваю еду, меня нешуточно колбасит. Ломка. Это надо перетерпеть, и потом как бы просыпаешься, чувства обостряются, появляются слезы, размягчающие «панцирь» ложного «Я», освобождая из заточения истинное «Я». Сознание становится более легким и утонченным, и в теле тоже появляется легкость.

Когда человек отрезан от источников информации, знание приходит изнутри. Однажды я в течение пяти лет жила в полузаброшенной деревне без ТВ и интернета, у меня открылось интуитивное мышление, расширилось сознание, стали приходить ответы на вопросы. Со мной случился бурный творческий подъем — писала картины, музыку, песни, книги. Узнала, что такое материя, время, пространство, Бог. Внутри есть все настоящие знания. Надо просто их оттуда достать при помощи аскетического образа жизни. Это и есть «ведание». А человек, способный ведать, — ведун или ведьма. И не ведает страха, потому что в нем нет заблуждений, он знает ответы на свои вопросы.

Когда истинное «Я» осознает себя в полной мере, все знания мира становятся ничтожными. И ты начинаешь понимать, что материя и ее законы — это игры Бога, в которых мы все принимаем участие. Можно играть с легким интересом, азартом, активно, но как бы несерьезно, интуитивно понимая, что это как сновидение, с полным принятием и доверием ко всему. Такое отношение к жизни приводит к безмятежности и неограниченным возможностям. А можно играть слишком серьезно, надрывно, напряженно, с недоверием и страхом. Такое состояние духа приводит к зависимостям, усталости, скуке, страданиям и, как следствие, уплотнению «панциря» ложного «Я».

У вас бывает так, что вы крутите ленту новостей в соц-сетях просто ради того, чтобы отвлечься от скуки, проблем и убить время? И нет никакого желания сосредоточиться на чем-то одном. Значит, информация стала зависимостью, с помощью которой вы убегаете от себя, от своих неприятных воспоминаний, страхов, проблем и скуки. Но в результате происходит обратный процесс — страхов и проблем становится больше.

Ложное «Я» при помощи так называемых «знаний» и сложностей творит ограниченный мир, в котором мы всегда испытываем дискомфорт. Истинное «Я» без лишних знаний с одной только интуицией творит радостный и безопасный мир. И теперь для нас наивысшая сложность заключается в простоте. И нам предстоит к ней вернуться. Возвращение в потерянный Рай неизбежно.



ИСТИННОЕ И ЛОЖНОЕ «Я»

Существуют два основных уровня сознания — истинное «Я» и ложное. Один из верных признаков того, что ты находишься в «панцире» ложного «Я», — постоянный жесткий контроль над своим поведением и стремление управлять событиями. Результат — проблемы, страдания, скука, однообразие и постоянный глубинный дискомфорт, который мы заглушаем информацией, зависимостями и суетой. Нам страшно остановиться, бросить все дела и погрузиться в себя, потому что дискомфорт почувствуется еще сильнее.

Но истинное «Я» можно найти только там — внутри своего тела. Это коллективное сознание стволовых клеток. Когда ты погружаешься вновь и вновь в ощущения тела, ты постепенно соединяешься со своим истинным «Я» и освобождаешься от вредных привычек, страхов, вины, скуки, страданий. Это отнюдь не означает, что ты перестанешь испытывать эмоции. Наоборот, в тебе будет больше жизни, яркие чувства, но они будут всегда легкими и поверхностными. Вырвать трещину в скале — это страдания ложного «Я». Остается на века. Прочертить борозду в воде — это страдание истинного «Я». Исчезает мгновенно, и следа не останется.

Неотступные «кипящие» мысли и зацикленность на чем-то — это проявление ложного «Я». Погружайся в ощущения тела. Ложное «Я» не способно выстраивать свои «логические» цепочки и перебирать мыслеформы, когда твое внимание обращено внутрь или на свои действия. Дождись, когда истинное «Я» подскажет путь. Сосредоточивая внимание на «здесь и сейчас», ты вдыхаешь жизнь. Практикуя погружение, ты усиливаешь истинное «Я». Поскольку оно бесконечно и безгранично, связано со всем мирозданием, ты получаешь новые интересные возможности. Нельзя обрести что-то большее, чем истинное «Я».

Рассеивая внимание, ты рассеиваешь жизнь. Ложное «Я» становится все сильнее с каждой мыслью о прошлом или будущем. Даже когда оно счастливо потирает ручки от очередного достижения, его все равно не покидают тревожность, беспокойство и одиночество.

Тело — это портал в истинное «Я». Причем он открывается в двух направлениях: внутрь и наружу — в окружающую действительность. И здесь, и там ты найдешь безмятежность и красоту РА.

Откуда приходит очередная мыслеформа? Научись различать ее источник. Сегодня я на прогулке вместо того, чтобы погрузить внимание в мышцы ног или почувствовать, как ветер приятно холодит глаза, представляла, что запишу на видео свой танец и покажу всему свету. Потом подумала, что продемонстрировать себя еще рано, надо сбросить килограммчик. Потом стала вздыхать от того, что я такая-сякая обжора. Эти мысли привели к тому, что я, как зомби, зашла в магазин и купила кекс. Почему так произошло? Ведь я не собиралась покупать еду. А все потому, что мои мысли пришли из ложного «Я», которое «сотрудничает» с патогенной микрофлорой, имеющей влияние на мой разум и волю. Они дружно навалились на мою способность осознавать происходящее, «развели» меня на кекс и отправили его в рот. И только после этого я поняла, как «обманулась». Кекс оказался невкусный,

и зачем мне это надо?! Что плохого в том, что я планировала записать видео? Ничего плохого, кроме того, что думать об этом нужно во время занятий танцами. Что плохого в моем желании похудеть? Тоже ничего, кроме того, что хотеть этого нужно не ради лайков, а ради себя любимой. Цветок тянется к солнцу и расцветает не для того, чтобы его фотографировали и восхищались, а во имя любви к жизни.

Освоив искусство погружения, ты научишься чувствовать свое ложное «Я» и отстраняться от его диктата. Оно всегда приносит напряжение и дергает тебя за ниточки, как кукловод. Единственная возможность обрести безмятежность и непринужденность — погружение в себя и свое настоящее, осознание, внимание, созерцание. Все, на чем сосредоточено твое внимание, наполняется жизнью.

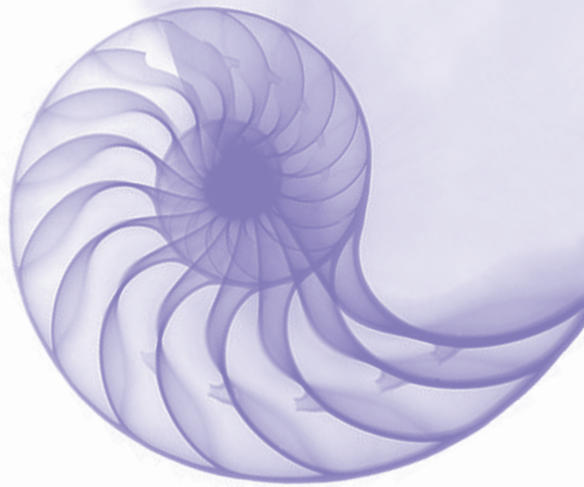
А какое оно — истинное «Я»? Оно детское, доброе, мягкое, нежное, любящее, принимающее. Очень любит творить и создавать красоту. Например, мое истинное «Я» любит облагораживать территорию вокруг дома, выращивать кусты, цветы и деревья. А еще оно любит танцевать, шить, вязать и смотреть на звезды.

Истинное «Я» созидает жизнь отстраненно, не впадая в зависимости. Оно великий садовник. Например, выращивает людей. Какие люди нас окружают? Если легкие и доброжелательные, значит, это твое истинное «Я» их вырастило, как деревья в саду. А если люди вокруг тебя тяжелые, значит, вырастило их твое ложное «Я». Но... в основном все вперемешку, потому что у нас внутри все вперемешку.

Освоив искусство погружения, ты научишься чувствовать свое ложное «Я» и отстраняться от его диктата. Оно всегда приносит напряжение и дергает тебя за ниточки, как кукловод. Единственная возможность обрести безмятежность и непринужденность — погружение в себя и свое настоящее, осознание, внимание, созерцание. Все, на чем сосредоточено твое внимание, наполняется жизнью.

Один и тот же человек с тобой откроет свое истинное «Я», а с другим — ложное. Каким образом взаимодействовать с человеком так, чтобы он был истинным и расслабленным рядом с тобой? Принимать его и себя, всегда и во всем, таким как есть, искренне. А для этого надо понять, что такое ложное «Я» в самом себе. Тогда оно не будет иметь власти ни над тобой, ни над тем, кто с тобой рядом.

Во время общения со своей близкой подругой я учусь чувствовать свое ложное «Я». Направляю внимание в солнечное сплетение, и маска тут же уступает место истинному «Я». Напряжение спадает, появляются легкость и спокойствие. Однажды мне это особенно хорошо удалось. Целый день была расслаблена, вела себя легко и непринужденно. Это состояние передалось подруге, и она стала как ребенок, свободная и вдохновенная. Я такой ее еще не видела. Она тоже сняла свой «панцирь» и стала собой. Мы все влияем друг на друга.



ОПИСАНИЕ «ПАНЦИРЯ»

Самый плотный «панцирь» так закалился в клетках тела и завладел личностью, что человек всегда в его власти. Это хроническое состояние «бесчувствия», постоянное напряжение в мышцах, неспособность заплакать. Страдания, обиды и боль не острые, так как загоняются вглубь. На внешнем уровне они образуют глубокие мимические морщины и ухудшают внешность.

Плотный «панцирь» — это инертность. Крайняя осторожность, боязнь и опасение всего нового, резких движений и неожиданных поворотов. Человек всегда тщательно анализирует и принимает взвешенные решения, всегда ведет себя «адекватно и с достоинством», имеет «ровный» характер. Ему трудно сделать первый шаг из привычной обстановки, так называемой «зоны комфорта». Но если сделал и пошел в каком-то новом направлении, трудно свернуть с пути даже в том случае, если необходимо поменять направление или притормозить. Трудно строить новые отношения. До последнего держится за старые. Сложно менять место жительства, работу, занятия. С трудом отказывается от своих привычек. Чтобы «панцирь» дал трещину,

нужна серия сильных стрессов или серьезное заболевание, которые приводят к радикальным переменам в сознании и в жизни. Одновременно с болезнями и стрессами происходит размягчение «панциря» и обострение чувствительности.

У человека в плотном «панцире» часто бывает заикленность на внешней чистоте и порядке. Одна из причин: глубинные проблемы переходят в другую крайность — попытки очищения пространства на внешнем уровне. Один мужчина рассказывал: у меня жена идеальная, но любит стерильную чистоту. Приходишь домой, а там, как в больнице, неуютно, и холодно на душе становится. Люди в плотном «панцире» не любят оставлять после себя следов, чтобы никто о них ничего не подумал, не увидел, не услышал. Они стремятся прятать себя не только от других, но и от самих себя. Любая вещь, оставленная не на своем месте, — это проявление своих «следов», которые надо «замести».

ЗОЖ — это тоже выход из зоны комфорта. Человек в плотном «панцире» обычно такими «глупостями» не занимается, ему стыдно делать то, что не делает основная масса людей. Он не любит отличаться от других. Он не переносит даже мысли о том, что кто-то покажет на него пальцем. Если он решил вести здоровый образ жизни, то за «семью заборами», так, чтобы никто об этом не знал. Исключение: жители больших городов легче занимаются ЗОЖ на виду у всех, так как в большой массе народа проще быть незамеченным.

Они не могут жить для себя, смысл жизни в одиночестве теряется. Они не чувствуют себя в уединении. Им постоянно необходимо чье-то присутствие. В одиночестве они чувствуют сильнейший дискомфорт. В то же время они настолько погружены в самоотдачу, что впоследствии, когда панцирь дает трещину из-за «неблагодарности» или «неверности», могут попасть в другую крайность — избегать любой самоотдачи и во всем видеть попытки их использовать. Мизантроп — это человек, разочарованный в близких людях, спрятавшийся в очень плотный «панцирь» ложного «Я».

Но даже если человек в плотном «панцире» состоит в нормальных отношениях со своими близкими, он всегда прячет свои чувства не только от них, но и от самого себя. Трудно искренне рассказать о них кому-то. Практически невозможно. Обнажить душу — смерти подобно.

Ведет себя так, чтобы никогда никого не обидеть, тщательно следя за своим поведением даже в мелочах, не позволяя оставить о себе плохой «след» в пространстве, так как очень боится негативного мнения о себе. Чувство вины — невыносимо, поэтому всегда стремится найти причины для обвинений не себя, а других. Не переносит никаких унижений. Всегда стремится быть «на высоте». Унизительное «падение» — великая трагедия. Но сильное унижение — это очень полезно, так как приводит к шоку и пробивает в панцире очередную трещину.

«Панцирь» сдерживает человека во всех искренних проявлениях. Не дает шагу ступить. Шаг влево, шаг вправо — расстрел. На клеточном уровне запись об «опасности или неправильности» не дает делать то, что хочется истинному «Я». Когда появляется новая необычная возможность реализации, человека «колбасит», ноги не идут, руки опускаются. Таким образом, упускается много интересных возможностей. Жизнь довольно скучна и однообразна. Везде и во всем одна сплошная логика и отсутствие интуиции, фантазии и творческого полета. Ложное «Я» создает машинальность. Оно как бы неживое. В нем нет настоящей жизни.

Мое описание приблизительное, ведь в каждом человеке много градаций ложного «Я». У кого-то сплошного «панциря» нет, только «панцирные бляшки». Выявить и осознать их — важная часть освобождения себя, улучшения своей жизни и здоровья.



РАЗУПЛОТНЕНИЕ «ПАНЦИРЯ»

Вот какой парадокс я обнаружила: чем плотнее «панцирь», тем сложнее его обнаружить, потому что эта «ложность» умело маскируется под «естественность». Разуплотнение и размягчение «панциря» зачастую выглядит со стороны как неестественность, фальшивость, странность, чуждаковатость, вспыльчивость. У каждого по-своему. Ложное «Я» уже не способно маскироваться и выдает себя с головой. Я опишу этот процесс со своей «колокольни».

Итак, не слишком плотный «панцирь» ложного «Я» — это эмоциональность, повышенная чувствительность, сильные страдания, острая боль. Лично у меня — повышенный болевой порог, как на физическом, так и на психическом

Чем плотнее «панцирь», тем сложнее его обнаружить, потому что эта «ложность» умело маскируется под «естественность».

уровне. Способность плакать, рыдать. Страдания поверхностны и кратковременны, не затрагивают глубины организма и не образуют глубоких складок и морщин на лице. Обиды не глубоки, лежат на поверхности, поэтому могут быть очень заметны на лице. Например, если я обижена, у меня сразу

и лицо становится ну очень обиженным, как у ребенка, и я не способна это скрыть. То есть все эмоции на лице — и радость, и горе, и стыд. Если мне стыдно, я краснею, и от того, что краснею, мне становится еще более стыдно. А покраснеть я могу, даже если просто совру. Поэтому стараюсь не врать, хотя и не всегда получается.

Люди, не имеющие плотного панциря, не злопамятны и не мстительны. Их месть обычно не вполне адекватная, например, крайний вариант: театрально обставленный суицид, не до смерти, а чтобы почувствовать, как тебя жалеют и любят. Часто бывает не деликатность, недипломатичность, грубоватость. Такой человек выглядит нестабильным, его бросает в разные стороны, из плюса в минус. Он сам страдает от своей нестабильности и перепадов настроения, а вместе с ним страдают его близкие.

Обвиняет в основном не других, а себя, заламывая руки и слезно прося прощения. Легко переносит «падения». Как говорится: упал, испачкался, обтерся и пошел дальше. Легко переносит унижительные ситуации, поэтому унижить другого не составляет труда, так как не чувствует, как это страшно для человека в плотном «панцире». Легко прощает обиды, поэтому наивно полагает, что и другие могут так же легко прощать.

Не любит долго взвешивать и анализировать, больше полагается на свою интуицию и чувства. Поэтому часто бывают резкие повороты, нередко неожиданные даже для самого себя. Легко и быстро меняет свои привычки, пищевые пристрастия. Любит разнообразие. Может быть лидером каких-нибудь необычных движений. Легко относится к жизни, иногда проблему превращает в фарс, в театрализованное представление. Стремится быть интересным. Причины — неуверенность в себе, страх, что тебя разлюбят или перестанут обращать внимание.

Иногда нарочно из чувства противоречия и взлома стереотипов делает что-то неординарное, противоречащее обществу мнению. Например, я могу во всеуслышание

сказать, что люблю ходить голышом, прекрасно зная, что мне вслед покрутят пальцем. Иногда нарочито проявляю себя на публике с не очень хорошей стороны и даже веду себя шокирующе. Человеку с изрядно потрепанным «панцирем» невыносимо быть игнорируемым, незамеченным. Сравните себя с ребенком — все то же самое. На поверхность выходят детские черты характера.

Часто выглядит неестественно, фальшиво-наигранно и сильно чувствует напряжение в общении с человеком, у которого плотный «панцирь». Лично я люблю общаться со «странными» людьми, потому что чувствую родственную душу — не слишком плотный «панцирь».

Имеет везде какие-то проявления в пространстве. Может разбрасывать свои вещи или часто переставлять мебель, менять место жительства и окружение. Когда «панцирь» трещит по швам, активизируется истинное «Я», а оно любит творить. Появляются творческие и рационализаторские способности. Творческие люди часто непредсказуемы, странно выглядят в глазах окружающих, неадекватны.

Это такое состояние сознания, когда начинаешь усиленно интересоваться собой, замечаешь даже самые мелкие проявления своего ложного «Я», начинаешь его осознавать и учишься жить без «панциря», все чаще практикуя выход из него. Что такое выход из «панциря»? Быть собой, делать то, что хочешь, быть расслабленным.

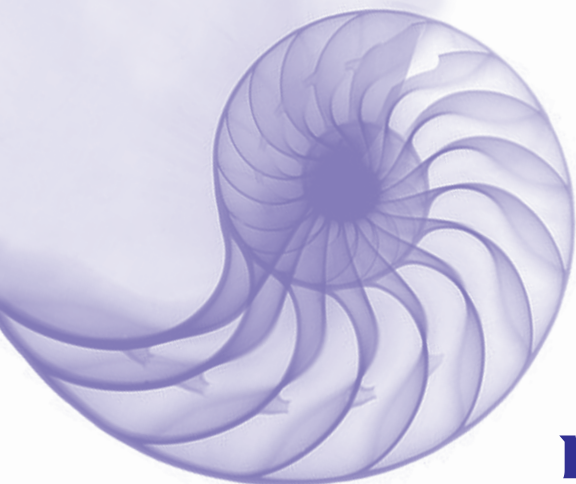
Неинтересно смаковать подробности жизни других людей, и вообще, люди становятся для тебя не слишком интересны. У меня все общение в основном ведется только ради себя любимой. Даже бесплатные консультации мне интересны исключительно как познание людей ради познания себя. Но в то же время я остро чувствую чужую боль. Если увижу, что кто-то ударился, у меня тоже заболит в этом месте. Я могу даже заплакать от жалости к этому человеку.

Не прячет свое сокровенное, рассказывает о себе любые подробности, делится с людьми. Легко произносит слова

любви, не стесняясь своих чувств. Когда «панцирь» не плотный, его легче обнаружить и научиться снимать по своему желанию, а плотный «панцирь» снимается с трудом, потому что его трудно обнаружить и осознать, ведь у вас нет резких отклонений в поведении. Вы считаете себя «нормальным».

Мой муж иногда говорил мне: «Почему ты не улыбаешься? Когда ты улыбаешься, ты такая красивая». А как мне улыбаться, если меня в этот момент сковал «панцирь» и держит мышцы лица в напряжении? Очень неприятное ощущение несвободы и зажатости. Даже с любимыми людьми мне иногда трудно быть расслабленной. И всегда чувствую острую потребность расслабиться в уединении.

Когда «панцирь» неплотный, чувствительность очень обостренная. В теле ощущаются любые неудобства. Например, если я долго еду в автобусе, ерзаю на сиденье, потому что чувствую, как затекает моя попа. И дети именно поэтому не могут долго сидеть на одном месте.



МИР ДЕНЕГ 1

Однажды я написала в своем дневнике: «Что же это за фигня получается? Хочу много денег, но подсознательно боюсь их». Я заметила, что даже десять тысяч «жгут мне руки» и радость от обладания ими сопровождается страхом растратить на что-нибудь ненужное. Когда у меня денег впритык, только на самое необходимое, я спокойна. Я долго искала ответы на вопросы: где находится корень моих финансовых проблем и как его вырвать? Ответы приходили медленно и постепенно в течение многих лет.

Нищета — это ого-го какая мощная привычка (программа) на клеточном уровне. Чтобы ее перепрограммировать и регулярно получать много денег и разные материальные блага, надо постепенно в течение длительного времени увеличивать свой потенциал. Главное, чтобы этот процесс не сформировался в жадность. От нищеты до жадности один шаг.

Каждый раз, когда я представляла выбор между большим количеством денег и возможностью жить совсем без денег, то выбирала второе. Мне гораздо интереснее не купить вещь, а получить ее в дар. Почему так устроено мое мышление? Вероятно, мир, где существуют деньги, является для меня несовершенным. Можно ли сделать легкое

получение всех благ привычкой? Можно. Есть одно существенное препятствие — привычки формируются с помощью ежедневных регулярных маленьких побед-повторений, которые необходимо постоянно закреплять в течение длительного времени.

Я родилась в нищете, в съемном маленьком домишке на берегу Черного моря. Потом мы с мамой уехали от отца и долго мыкались по съемным избушкам в деревнях и селах на Урале и в Сибири. Потом мама наконец получила нормальный дом от колхоза, а я вскорости уехала во Владивосток.

И снова бездомность на целых восемь лет. Койка в общежитии — это не лучше покосившейся лачуги в деревне. Наконец я получила квартиру с печным отоплением от завода, когда работала крановщицей. Привычка закрепилась. В следующий раз я (с мужем) получила бесплатно добротный дом на Урале в полузаброшенной деревне. Его родители дали деньги на дом. Потом с мужем разошлись, а моя привычка получать бесплатно материальные блага от Вселенной чуть подросла, и я получила благоустроенную квартиру в маленьком гарнизоне в тайге, далеко от цивилизации. Потом его расформировали, и мне дали хорошую квартиру в большом военном городке рядом с Нижним Тагилом.

Потом я начала программировать деньги. Развешивала купюры на видных местах. Притянулся МММ. Заработала за короткое время сто тысяч. Я в своей жизни до этого больше десяти в руках не держала. МММ лопнул. Деньги мои быстро разлетелись по пустякам и даже кое в чем мне навредили, так как я еще боялась денег, тем более дармовых.

Нищета — это ого-го какая мощная привычка (программа) на клеточном уровне. Чтобы ее перепрограммировать и регулярно получать много денег и разные материальные блага, надо постепенно в течение длительного времени увеличивать свой потенциал. Главное, чтобы этот процесс не сформировался в жадность. От нищеты до жадности один шаг.

Живя в мире денег,
нельзя отрицать
деньги. Сначала
научись жить
с любовью в том
мире, в котором
проснулся, принимая
его таким, какой он
есть, со всеми его
несовершенствами.

Привычка, сформированная в детстве, дала о себе знать и потащила меня назад. Принимать блага надо с достоинством и уверенностью, а я их принимала, да и сейчас принимаю, с чувством вины и недостойности. Поэтому часто бывают потери. В общем, работы над собой — непочатый край.

Живя в мире денег, нельзя отрицать деньги. Сначала научись жить с любовью в том мире, в котором про-

снулся, принимая его таким, какой он есть, со всеми его несовершенствами. Когда я работала в доме художников, у меня был друг Юра — талантливый, но бедный художник, который любил оправдывать свою бедность такими фразами: «Гении всегда были нищими. Чтобы создавать гениальные произведения, нужно жить в бедности, потому что деньги развращают человека» и тому подобный бред. Юра пригласил меня в путешествие по Крыму. Кое-как мы наскребли денег на поездку, приходилось жестоко экономить на всем. Юра меня любил, поэтому испытывал острое чувство вины, что не смог обеспечить хотя бы сносными условиями в этом путешествии. После поездки мы расстались. Его стереотипы о «благородной» бедности разрушились под влиянием сильнейших стрессов, связанных с нехваткой денег. Поэтому он одумался, изменил брезгливое отношение к деньгам и впоследствии стал успешно зарабатывать на портретах.

Я с детства мечтала о красивой жизни, но не верила в то, что это возможно. Мои фантазии уносили меня далеко за пределы реального мира. С их помощью я убежала от жизни и от самой себя. Вот еще одна причина моего безденежья. Мечтать нужно только о том, во что реально можно поверить. Однажды я смастерила себе анимацию, в которой на красочном фоне мелькали такие слова: «Мой

доход двести тысяч рублей в месяц». В общем, прыгнула выше собственной головы. Имея всего шесть тысяч в месяц, замахнулась на двести. Не умела я в то время ловить синиц, а все гонялась за журавлями. Противоборство двух программ, богатства и бедности, может затянуться надолго, не хватит терпения ждать. К тому же мечтать и верить недостаточно. Необходимо делать шаги, действовать.

Моя подруга настойчиво предлагала мне свой бизнес — сетевой маркетинг, но мне крайне не понравилось сборище под названием «семинар», где люди на сцене хлопают в ладоши и рассказывают, какие они богатые и счастливые. Запахло зомбированием, которое я распознаю очень быстро. К тому же не люблю продавать то, чем не пользуюсь сама, например косметику или БАДы.

Каждый должен заниматься своим делом и исполнять свое предназначение. Занимаясь не своим делом, человек становится несчастным и неуверенным в себе. «Что за польза человеку, если он приобретет весь мир, а душу свою потеряет». Делать нужно то, от чего на душе становится радостно. А как узнать, каким именно делом больше всего нравится заниматься? Надо задать себе такой вопрос: «Если бы у меня сейчас было много денег и мне не нужно было бы их зарабатывать, чем бы я хотела заниматься?» Я задавала себе подобный вопрос неоднократно и всегда убеждалась в том, что заниматься хочу психологией, литературным творчеством, поисками универсального рецепта вечной жизни в физическом теле. Я не хочу вести никакие семинары, просто в тишине и уединении заниматься тем, чем сейчас занимаюсь: пишу, отвечаю на вопросы читателей и прислушиваюсь к своему организму, проводя различные эксперименты по ЗОЖ. А еще пишу пьесы для фортепиано, шью и вяжу. В последнее время вновь тянет заниматься живописью. Надо будет купить холсты и краски. Не рисовала уже лет десять, но в уме всегда сидит мысль: я обязательно снова буду рисовать, вот допишу свои книги и начну.

К сожалению, у меня нет интереса программировать свой финансовый поток, но я несколько раз убеждалась в том, что это действительно работает. Программирование подсознания с помощью записок и анимации — это самая простая методика из всех. Ее можно применять в домашних условиях, и на это надо всего пять минут в день.

В программировании финансового потока методика хороша тем, что позволяет не слишком сильно задумываться о том, какие установки мешают иметь много денег. Не надо копать в детстве и искать блокировки, вложенные в подсознание родителями и обществом. Не стоит слишком вдаваться в анализ стереотипов, преграждающих путь деньгам. Зачем думать об этом, вспоминать всякие жизненные ситуации. Их все равно из подсознания не выудишь, слишком глубоко спрятаны. С этой трудоемкой работой справится само подсознание (истинное «Я») в процессе перепрограммирования. Оно найдет устаревшие стереотипы и сотрет их с помощью жизненных ситуаций. Главное, хорошенько обдумать, что именно нам нужно.

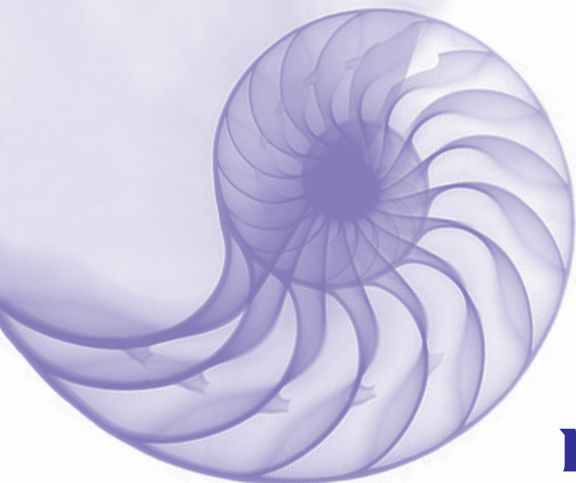
Например: «Мой доход шестьдесят тысяч рублей в месяц». В течение сорока-пятидесяти дней писать, а потом забыть и продолжать заниматься текущими делами. Если устных и письменных повторений недостаточно, можно смотреть анимации, видеогипноз или прослушивать аудиовнушения. Чтобы желания исполнялись, нужны положительные эмоции. Если музыка, слова и картинки вам нравятся, желание исполнится быстрее.

Когда финансовая программа созреет, она сама начнет руководить событиями. Что-то где-то начнет потихоньку происходить и приближать вас к исполнению желания. Вы можете потерять работу, но это не страшно, если знать, что все идет как надо и вскоре у вас будет работа гораздо лучше. Почему к человеку, который зарабатывал тридцать тысяч, вдруг ни с того ни с сего приплывут шестьдесят тысяч рублей в месяц? А потому, что подсознание управляет вниманием. Оно начнет замечать и выхватывать из окружаю-

щей действительности то, что может привести к реализации желания. Оно будет выдавать идеи, которые приведут к желанным шестидесяти тысячам. Оно заставит действовать вопреки здравому смыслу и страхам. Оно будет удалять из нашей жизни то, с чем нам не очень хочется расставаться, но в итоге приведет к реализации желания. Это вполне могут быть близкие люди, с которыми программа постарается нас разлучить. Так часто бывает. Если ради увеличения финансового потока вы готовы пожертвовать близкими отношениями с родственниками или друзьями, то принимайте все как есть. Во время перепрограммирования дохода возможны приступы немотивированных страхов, стрессов и сложных ситуаций в отношениях с людьми. Из глубин «Я» выходит программа бедности. Она сопротивляется и бьет по самым больным местам.

Чтобы иметь финансовую независимость, надо стать другим человеком — подходящим под определение «успешный». Успешные люди независтливы, позитивны, беспристрастны, умеют рисковать, преодолевать страх и многое другое. Если человек не такой, но хочет иметь много денег и при этом усиленно занимается программированием, новая программа начнет действовать в направлении изменения его личности. А как можно изменить человека в лучшую сторону? Приобретением жизненного опыта. Как он приобретает? Чаще всего при помощи стрессовых ситуаций. Так что, если хотим быть богатыми, придется потерпеть. Рождение новой программы похоже на рождение нового человека. Сначала трудно и больно, а потом радостно.

Все сказанное выше относится не только к перепрограммированию финансового потока, но и к любому желанию, которое вы хотите реализовать. Желаний много, а способы их программирования одинаковы и просты до такой степени, что поначалу даже не верится в то, что это может работать. Но я никогда не устану повторять — все гениальное всегда просто и лежит на поверхности. Бери и пользуйся.



МИР ДЕНЕГ 2

Слушала вебинар известного психолога. Одна женщина задала ей такой вопрос: что делать, если внутри постоянно сидит страх остаться без денег? Она ответила так: «Этот страх идет из неблагоприятного детства, из травмирующих детских переживаний, возможно, был голод, холод и так далее. Вам никто сейчас не поможет, кроме крутого психотерапевта за очень большие деньги. Эта капсула боязни нищеты находится глубоко в подсознании, если ее оттуда доставать, она может навредить еще больше, как бы треснет и разольется ядом по всему организму, по всей вашей жизни. Это очень опасно».

Меня очень удивил такой ответ человека, который позиционирует себя профессиональным психологом и берет за свои консультации пятнадцать тысяч рублей в час, зарабатывая больше двух миллионов в месяц. Возможно, это моя скрытая зависть. В то же время я поставила себя на место этой женщины и поняла, что после такого «обнадеживающего» ответа у человека будут обрезаны крылья, он махнет рукой на свою жизнь. Ведь «авторитетный» психолог заявил, что рыпаться бесполезно.

Почему меня задела эта ситуация? Потому что она касается лично меня. Я тоже раньше всегда боялась остаться

без денег, из-за этого все время их теряла или растрачивала на ненужные вещи. Когда получала зарплату, ум заходил за разум, и я переставала соображать от страха, что опять куплю что-нибудь не то и снова останусь без денег. Страх всегда стремится себя оправдать и притягивает соответствующие ситуации, чтобы тело поскорее расслабилось. Нельзя жить в постоянном напряжении. Есть деньги — есть страх, нет денег — нет страха.

У меня было финансово и психологически неблагоприятное детство. Я не понаслышке знаю, что такое голод и холод. Я отмораживала руки и ноги, потому что ходила три километра в школу в тридцатиградусный мороз в ветхой тесной одежонке, из которой давно выросла. У меня болели ноги, потому что приходилось носить сапожки на размер меньше, чем надо. Я знаю, что такое клопы и вши. У меня с самого рождения до тринадцати лет не было нормального жилья, и нам с мамой однажды даже пришлось жить в дровянике и спать на поленнице. Хозяин этого дровяника увез на мотоцикле меня с собой на рыбалку, напился и забыл про меня, бросил там одну, пока я в кустах собирала грибы, за десять километров от ближайшей деревни. Мне было всего шесть лет. Это был стресс, после которого у меня появился «шум» в сердце.

Я все детство с завистью смотрела, как одноклассники покупают себе на переменках еду. У меня никогда не было денег на карманные расходы. Мы питались в основном картошкой, хлебом и крупой. Я жестоко страдала и мечтала о фруктах. Летом бегала в лес и собирала землянику.

В детстве единственный раз получила подарок на день рождения. Мама нажарила картошки, в гости в нашу маленькую лачужку (бывший ларек для приема стеклотары) пришла одноклассница, поклевала эту картошку, сунула мне книжку и ушла. С тех пор в классе надо мной все смеялись и никто не хотел дружить. Когда мама уходила на работу в ночную смену, меня приходили пугать мальчишки, стуча-

ли в хлипкую дверь, обижали мою собачку в будке. Видели фильм «Чучело»? Почти про меня.

Мама три раза была при смерти, два раза у меня на глазах — в мое детское лицо дышала смерть. Было еще много травмирующих ситуаций, стрессов, из-за которых я чувствовала себя физически и психически неполноценным человеком. У меня много лет постоянно все сжималось и дрожало внутри от страхов и комплексов.

Сейчас ничего не дрожит, я чувствую себя здоровой и даже помогаю другим, потому что много лет работаю над собой интуитивно, без каких-либо психологов, и знаю точно: любые детские травмы можно исправить самостоятельно. В моих книгах я описала много техник, до которых додумалась сама и испытала их на себе. Самое лучшее — медитации и метод записок правой и левой руками.

Не верьте «авторитетам», которые заявляют, что детские травмы не поддаются исправлению. Не надо доставать из подсознания никакие «капсулы». Их там бесчисленное множество, даже из прошлых жизней. Их нужно заменить полезными жизнеутверждающими программами, и они сами постепенно растворятся.

Со временем на своем опыте я поняла: когда появляется много денег, нужно понизить эмоции радости и экзальтации. Сказать себе: «Много денег — это обычно и нормально. Так и должно быть». А когда денег нет и не предвидится, нужно вернуть свое эмоциональное состояние из унылого в радостное. Помедитировать, к примеру. Сделать дыхательные упражнения. Пробежаться. Привести себя в гармонию. Это состояние принесет деньги. Может, не сразу, но принесет. Сильная эмоциональная зависимость от денег — показатель психологии бедности. Снижение этой зависимости притягивает благоприятные возможности иметь постоянный хороший доход.

Мое подсознание иногда срабатывало как защитная реакция, уводя от мыслей о деньгах в заоблачные дали, пото-

му что с детства эта тема для меня стрессовая. Когда я писала программирующие установки: «Деньги приходят ко мне легко и свободно», левая рука с трудом нажимала на ручку и слова не прописывались. Вот такие реакции организма. Сейчас я уже не пишу установки на деньги. У меня есть все самое необходимое — дом, любимое дело, постоянный скромный доход. Журавлей не ловлю. Главное — здоровье.

— Олечка, просто ты хорошо знаешь цену свободы, и ты богаче всех богатых.

— Для меня деньги — это свобода! Передвижения! Не работа на дядю! Путешествия! Деньги — это средство, а не цель.

— Лен, как представляю, что где-нибудь в Индии придется жить закутанной в штаны и тунику и купаться-загорать в купальнике, сразу отпадает охота ехать. Лучше дома... голышом.

— Что смущает? Купальник? Туника? Везде есть места для «походить голышом».

— Мне вот путешествия совсем не интересны, в молодости я много стран объездила и во Франции работала, и везде одно и то же. Согласна с Ольгой, что можно в своем дворе быть счастливой. А у нас в Питере вообще солнце редко.

— Каждому свое, на вкус и цвет. Я хочу в Японию, на Камчатку, Байкал, Ямайку, в Чили, в Африку. Мне все очень интересно. А счастье мое всегда со мной, и сейчас и в путешествиях, я ж сама и есть мое счастье.

— Елена, я не была нигде, кроме Украины и Абхазии, но объездила Россию вдоль и поперек. Почему-то самое большое удовольствие испытываю в своем саду-огороде. Иногда смотрю интересные сны, путешествую там. Все, как в реале, и даже лучше.

— Я обожаю Россию! Но я люблю весь мир, и мне интересно на него посмотреть, понюхать, поплавать,

побродить. Люблю дороги, перелеты, а потом с огромным удовольствием возвращаюсь домой!

— Путешествия — один из способов убежать от себя.

— И это тоже, но не всегда.

— Елена, думаю, путешествий я боюсь по одной причине — жалко тратить деньги, потому что у меня мама всегда говорила: «Я устала ишачить за гроши». Вот и у меня эта программа. А я не хочу надрываться ради денег. Легко получать пока получается только на самое необходимое.

— Марина, наверное, нелюбовь к путешествиям — это психология бедности.

— Ольга, я раньше путешествовала много. Я смотрела на этих французов, которые только и думают, как в ресторан пойти или купить что-нибудь. А у самих в глазах тоска. Все мало им было. Потребители.

— Французы просто несчастные люди. Им навязали много еды и секса. Отсюда проблемы. А так они милые, хоть и скуповатые.

— В общем, вывод: когда есть радость, то везде хорошо — и дома, и в путешествии. И с деньгами, и без них. Но с деньгами лучше. Я вот не люблю смотреть всякие достопримечательности. Не интересно. Все восхищаются — Париж, Венеция. На картинках посмотре- ла — и воочию видеть нет никакого желания. Хочется только природу, и чтобы без людей.

— А мне нравится общаться с новыми людьми, наблюдать за ними. Когда попадаю в культовые места, могу разок и на достопримечательность взглянуть, но не фанатею от этого. А вот по второму разу мне никуда не хочется, может, только к морю.

— А мне молчание, тишина, много солнца, речка и деревья. Больше ничего не хочется. Общение люблю только в интернете... надоело — отключилась. Поэтому, наверное, в путешествия не тянет.

— Ольга, интересно то, что не людьми создано, где человек не участвовал, — там гармонично.

— Анатолий, я вот считаю, что все создано людьми, даже дикая природа. Нашими умственными вибрациями. Почему такие неуютные дебри, кровососущие насекомые, опасные звери? Почему невозможно ходить в лесу босиком? Потому что коллективное сознание создает такую природу. Я иногда бываю в астральных путешествиях в райских местах, которые тоже на земле, ну, может, измерения другие. Там такая уютная и безопасная природа — можно круглый год жить раздетой и спать на травке. И везде диковинные фрукты висят.

— Рекомендую фильм «Реальная цена моды». Там про моду, но очень легко перекладывается на любую сферу. Мне хватило, чтобы почувствовать про дорого и дешево, почему неразумное потребление — это опасно и к чему ведет желание экономить (если у человека мало денег).

— Татьяна, да, вот именно. Золотая середина — это и есть гибкость. Мы же чаще категоричны и находимся в крайностях. Поэтому блокируем себе благосостояние.

— Благосостояние не в деньгах. Оля, ты богата богом, а деньги приложатся. Вначале все было даром, потом появились деньги, якобы для облегчения жизни. А сейчас деньги — самый прибыльный товар.

— Друзья, в общем, про деньги я поняла самое важное — никогда не думайте о том, что у вас мало денег. Иначе их будет еще меньше. И наоборот.

— «Однажды человек нашел яйцо орла и подложил его курице. Орленок вырос вместе с цыплятами и стал похож на них: он кудахтал, как они, копался в земле в поисках червячков, хлопал крыльями и пытался летать. Прошли годы. Однажды уже выросший орел увидел в небе гордую птицу. С необычайной грациозностью она преодолевала порывы ветра, лишь изредка взмахивая большими крыльями. Зачарованный, орел спросил:

“Кто это?” — “Это орел, король всех птиц, — ответил ему сосед. — Он принадлежит небу. А мы, куры, принадлежим земле”. Так орел жил, как курица, и умер, как курица, ибо верил в свое куриное происхождение».

— Из интернета: «Чтобы зарабатывать больше денег, нужно для начала научиться носить при себе такую сумму налички, которую я хочу зарабатывать в месяц. Не на карте, а именно наличные. И почаще их пересчитывать. Во-первых, уходит страх потерять и закрепляется привычка быть уверенным в том, что у меня всегда есть деньги и я могу купить все, что вижу в магазинах. Во-вторых, подсознание начинает работать в направлении увеличения ежемесячного заработка до того количества, которое я ношу с собой». А подсознание, как я считаю, это коллективный разум клеток тела. Вот почему важно пересчитывать деньги, почаще держать в руках толстую пачку купюр. Чувствовать их на ощупь, чтобы информация (энергия) денег перетекала в клетки тела.

— Упражнение, думаю, да, эффективное. Приучает взаимодействовать с деньгами, получать от этого удовольствие и воспринимать их как норму. Тогда ты настолько привыкнешь к деньгам, ставшим частью тебя, что в итоге начнешь зарабатывать, просто чтобы поддерживать состояние внутреннего равновесия.

— Знаю очень богатых людей, у которых вечно с собой ни копейки. Даже в кафешке не могут расплатиться. Надо снять вообще какие-либо установки по поводу денег. Как их надо носить, где держать. Когда думаешь о них как о воздухе, который в изобилии, и ты им дышишь, тогда и деньги начинают быть в изобилии. А чтобы убрать эти затыки по поводу денег, вначале, может, и стоит их пересчитывать и носить с собой.

— Любите свое тело, изучайте его. Деньги начнут материализовываться в вашей жизни. Проверила на себе — стопроцентно работает!

— Сначала надо себя чувствовать счастливой, а деньги придут. А наличку зачем с собой носить? Ее можно потерять. Карта с деньгами — эквивалент налички. Я если наличку беру с собой, то трачу ее быстро, и это хочется, и то, а потом думаю: зачем накупила то, без чего можно было обойтись?!

— Марина, если боишься потерять или потратить деньги, как раз и нужно таскать с собой наличку, чтобы убирать эти вредные привычки — тратить на ерунду и бояться потерять. Страх потери — одно из ограничивающих убеждений. И отсюда вытекает подсознательное желание поскорее растратить, чтобы не потерять. У меня так было.

— В том, чтобы постоянно пересчитывать деньги, определенная логика есть: ведь когда пересчитываешь, то фокусируешь на этом внимание, а куда мысль — туда энергия. Но есть и обратная сторона. Если все время думать о деньгах, в это время будешь упускать что-то другое. Деньги — это лишь средство. Может, лучше фокусировать мысль на том, что нужно (что собираетесь покупать на эти деньги), тогда, может, и деньги для этого появятся или какой-то другой способ получения желаемого?

— В моем же восприятии карта — это живые деньги и есть. А вообще, можно делать что угодно, главное, с какими мыслями и эмоциями. Если пересчитываешь и тебе приятно — это хорошо и может сработать. Но если в остальное время боишься потратить, расстраиваешься по поводу больших счетов или маленькой зарплаты, то толку мало, ведь главное, как думаешь о деньгах большую часть времени. Надо в принципе сменить вектор своих ощущений с недостатка на достаток и изобилие во всем.

— «Пересчитывать деньги, почаще держать в руках толстую пачку купюр. Чувствовать их на ощупь» — это «жить с деньгами». На первых этапах очень полезно,

чтобы уйти от «жизни без денег». А с ними или без, жить счастливо — вопрос выбора покровителей. Вот и меняют народам религию, строптивым по нескольку раз, чтобы забыли своих покровителей. Многократная перезагрузка.

— Юрий, все верно. Но про покровителей не согласна. Если мы не видим глазами своих покровителей, значит их нет. Иначе зачем им от нас прятаться? Любящие родители не прячутся от своих детей. Другое дело, что среди нас есть «ангелы» наподобие стволовых клеток в организме — костяк цивилизации.

— Да, сейчас такой уровень деградации, как же без посредников? Мы все почти в Пирамиде. Но сейчас стремительные изменения, пирамида Знаний становится неустойчивой. Так вот не родители, а господа и рабы пока. И власть скрытая, через марионеток.

— Юрий, все живут в своей реальности. У кого деградация, а у кого-то «беспросветный» РАЙ. Кому-то требуются пастухи, а кто-то и без них справляется. Мир многогранен. Типичная позиция жертвы — безответственная позиция типа «со мной жизнь случается». Это одна из причин бедности и любого неблагополучия.