



ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе.....	7
Предисловие	8

Часть I

РАСКРЫВАЯ ТАЛАНТЫ

Глава 1. Наша природа.....	15
Мы — это вибрирующая энергия.....	17
Мы — сложные создания, в которых сочетаются разум и сердце	20
Мы — творцы	23
Глава 2. Меняя старые модели, мы создаем новые.....	25
Мы строим новый мир, делая то, что любим.....	27
Глава 3. Творчество и смысл жизни: секрет полноты бытия.....	34
Что такое талант? Развеиваем мифы.....	35
Что такое смысл жизни? Развеиваем ошибочные убеждения... ..	37
Связь между талантом и смыслом жизни	40
Глава 4. Талант, изобилие и процветание	47
Изобилие и процветание — это одно и то же?	51
Связь между изобилием, процветанием и талантом.....	53

Часть II

ЧЕТЫРЕ ШАГА НА ПУТИ К ТОМУ, ЧТОБЫ ЗАЯВИТЬ О СВОЕМ ТАЛАНТЕ

Глава 5. Шаг 1. Намерение	59
Что такое намерение?	59
Намерение и сила воли.....	60
Признаки того, что мы потеряли связь с намерениями.....	62
Глава 6. Шаг 2. Вдохновение	65
Что такое вдохновение?	65
Пять принципов привлечения вдохновения	67
Глава 7. Шаг 3. Творчество	80
Что такое творчество?.....	80
Разница между воображением и творчеством	81
Глава 8. Шаг 4. Вдохновленное действие	83

Часть III
**ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ РАСКРЫТЬ И АКТИВИРОВАТЬ
ВАШИ ТАЛАНТЫ**

Глава 9. Раскрывая свои способности: как наладить связь между вдохновением и намерением и воплотить задуманное в жизнь	89
Тренируйте свой мозг	91
Позвольте себе чувствовать	95
Отмечайте, что вы любите делать	98
Таланты, которые проявляются бессознательно	101
Ищите среди нереализованных детских мечтаний	104
Глава 10. Пять ключей к тому, чтобы наполнить свою жизнь творчеством и вдохновленным действием	107
Выровняйте мысли и эмоции	108
Научитесь ценить свой жизненный опыт	112
Не теряйте чувства синхронизации с жизнью	116
Как побороть свои страхи, оставаясь в согласии с жизнью	122
Будьте в гармонии на вашем пути	129
Эпилог	139
Слова благодарности	142



ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждый из нас одарен. Правда, каждый. Я утверждаю это вовсе не для того, чтобы удовлетворить и подпитать ваше эго. Наоборот — это призыв обратить внимание на происходящее внутри вас и, как следствие, в вашей жизни. Перестаньте слушать то, что навязывают нам образование, культура и общество. Ведь именно оттуда мы черпаем убеждение, будто мы — это внешнее и будто наша личность складывается из удачи, которую нам удалось поймать за хвост, должности, которую мы занимаем, наших связей и т. д.

Бывало, что мы теряли себя. Мы попадали под влияние чужого мнения и не знали, кто мы. К сожалению, мы часто считаем, что талантами обладают немногие. Жизнь становится безвкусной, и мы чувствуем себя частью невыносимой рутины, из которой не можем выбраться. Так мы продолжаем жить (точнее, выживать).

В этой кажущейся нормальности все выглядит более или менее одинаковым. Но наша душа взывает о том, чтобы мы испытали то необыкновенное, для чего родились. Так возникает потребность понять, в чем наше предназначение. И почувствовать вкус жизни, которая засияет во всем великолепии для нас и тех, кто нас окружает. Ведь мы — не изолированные создания (хотя именно об этом нам постоянно твердит сегодняшнее общество, застопорившееся на старых шаблонах).

Слово «талант» эволюционировало с течением времени, отражая перемены, происходящие в восприятии человека. В XII веке понятие «талант» (от лат. *talenta*) было определено впервые как склонность, желание и воля. Также оно обозначало плату, которую предлагали каждому в зависимости от его врожденных способностей,

навыков и задатков. В Притче о талантах (Евангелие от Матфея, XXV, 14–30, и Евангелие от Луки, XIX, 11–27) это слово трактуется как «сила тела и ума, которую человек получает, чтобы использовать и совершенствовать ее». Сегодня мы соотносим талант с изобилием, с радостью духа больше, чем с финансовым процветанием.

Существует множество книг о том, как найти подходящую работу и выбрать профессию, однако талант — не аналог работы и карьеры. В этой книге я делюсь своим опытом и опытом других людей, с которыми общаюсь. Здесь собраны ответы на вопросы по поводу ваших способностей. Я буду вдохновлять вас на то, чтобы двигаться дальше, раскрывая свои таланты и преобразующую энергию, самосовершенствуясь и достигая реализации.

Если вы слышите внутренний призыв изменить курс (или даже если работаете в сфере, которая удовлетворяет, но чувствуете, что жизнь — это нечто большее), то эта книга — для вас. В ней есть инструменты, которые снарядят вас в уникальное путешествие, которое стоит совершить. Для меня будет честью сопровождать вас во внутреннем поиске и помочь раскрыть экстраординарные способности.

Когда я только начинала исследовать значение таланта и его роли в нашей жизни, то обратила внимание на разных людей, добившихся международного признания, которые живут полноценной жизнью, ежедневно применяя свои таланты. И мне открылся их большой секрет: талант — это путь, ведущий нас к глубокой личностной трансформации.

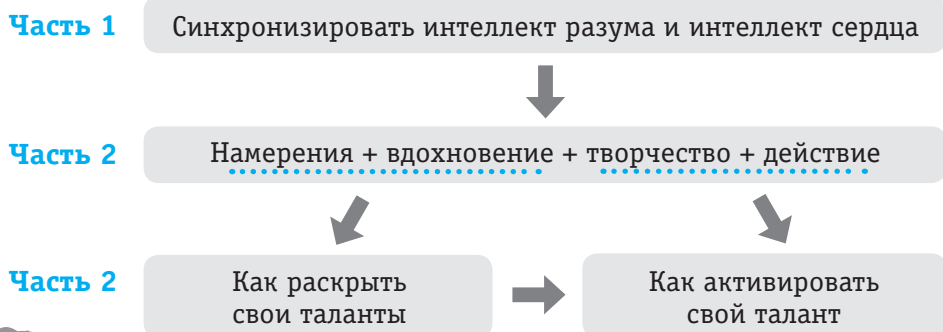
Людей, признавших свои таланты и реализующих их (сознательно или бессознательно) объединяет одно: у них нет цели накопить, выделиться, отличиться или победить. Их мотивирует то удовлетворение, которое они получают от применения своих способностей на практике, и те изменения, которые они получают в процессе реализации талантов. Они не ищут выгод — они просто испытывают радость, раскрывая свой потенциал.

В этой книге я расскажу о том, как проявлялись их способности (вне зависимости от той деятельности, которой они себя посвятили). Я привожу в качестве примеров разные факты из их жизни, чтобы проиллюстрировать проявление талантов. Я сама прошла этот путь и сегодня делаю то, что заряжает меня энтузиазмом, — помогаю сотням людей выявить свой потенциал.

Все без исключения наделены не одним, а несколькими талантами. И будете ли вы развивать их или оставите в стороне — зависит только от вас. Ваш талант ждет вас, он дан при рождении (и неважно, где вы родились, какая в мире политическая обстановка, какое у вас здоровье). Талант — самый мощный инструмент, который способствует вашему росту. Отдавшись своему таланту, вы увидите происходящую с вами сильнейшую трансформацию. Более того, это позитивно повлияет на жизнь других людей. Ваши таланты приведут туда, куда вы даже и подумать не могли. Это прямая дорога, соединяющая с тем божественным, что в вас есть.

Книга делится на три части. Я подготовила для вас схему, которая поможет визуализировать то, с чем мы будем работать.

Как проявить свой талант



Из первой части вы узнаете:

- ★ **кто вы есть:** понимая нашу природу, убедитесь, что вы — творцы и полны возможностей;
- ★ **какую парадигму вы нарушаете:** почему, руководствуясь старыми образцами поведения, вы обесцениваете свое время;
- ★ **в чем смысл жизни:** как талант напрямую связан со смыслом жизни.

В этом разделе мы с вами поговорим о самоидентификации и о том, как вы отождествляете себя со своей должностью и профессией. Вы научитесь по-новому смотреть на жизнь — не оглядываясь на чужие ожидания, которые душат ваш потенциал. В конце концов, вы увидите тонкую связь между талантом, изобилием и процветанием.

Наладив связь между интеллектом сердца и интеллектом разума, вы рассмотрите четыре шага на пути к тому, чтобы проявить свои таланты. Во второй части книги я коснусь каждого из них в отдельности: намерения, вдохновения, творчества и действия.

Третья часть — практическая. Она направлена на раскрытие способностей и поможет оценить, каким потенциалом вы обладаете и как привести его в действие.

Следующие упражнения и шаги приведут вас к самореализации.

1. Вы будете работать с вашими мыслями и поймете, как разум влияет на возникающие ситуации.
2. Вы позволите себе чувствовать, чтобы распознать те эмоциональные блоки, которые ставите сами себе, не давая раскрыться таланту. Вы будете честны с собой, чтобы обнаружить то, что вы любите делать.
3. Вы поймете: то, что видим в остальных, находится внутри вас. И также узнаете, как другие помогают раскрыть ваш врожденный потенциал.

4. Напоследок вспомните детские мечты, чтобы соединиться с вашими талантами.

Как только вы распознаете свои таланты, можете переходить к следующему этапу — их реализации. Я предложу пять основных принципов, которые наполнят вашу жизнь творчеством и подтолкнут к вдохновенному действию. А заодно помогут претворить в реальность то экстраординарное, что в вас есть.

Возможно, какие-то из этих шагов вы уже проходили. Но не беда — тогда это лишь ускорит вас. Я уверена, что миновать эти шаги на пути к реализации своих талантов не удастся, сознательно вы к ним придете или нет. Иначе мечты рискуют остаться мечтами.

Для реализации талантов требуется полное согласие с собой, с ценностями, окружающим миром, а главное с тем, кем вы являетесь на самом деле, то есть с вашей сущностью. И когда вы отклонитесь с нужного пути, жизнь сама покажет, как на него вернуться. И ваша задача — услышать ее. Вы вольны поступать так, как считаете нужным (без оглядки на все внешнее), и сами строить свое счастье.

Усвоив эту простую истину, вы увидите, что на вашем пути нет ничего невозможного. И тогда вы окажетесь в той точке, на том участке пути к раскрытию талантов, не ища причин и оправданий, чтобы заглушить в себе внутренний зов. В этот момент все невозможное начнет рушиться, нужные двери будут сами открываться перед вами, и вы сами увидите, как жизнь расцвете во всей ее красе.



I

ЧАСТЬ

**Раскрывая
таланты**



Глава 1

НАША ПРИРОДА

Если ты начинаешь понимать, кто ты есть, не пытайся при этом изменить себя, то, чем ты являешься, подчинится этой трансформации.

Джидду Кришнамурти

Если вы искренне желаете прожить настоящую, полную вдохновения и далекую от разочарований жизнь, испытывая каждое мгновение энтузиазм и желание творить без раскаяния и сомнений, значит, настало время всеми фибрами души почувствовать свою истинную сущность.

Каждый из нас не раз задавал себе вопрос: «Кто мы?», на который можно ответить одним предложением. **Мы — творцы, мы созданы из вибрирующей энергии и наделены множеством знаний и умений, позволяющих в любой момент бытия проявлять свой божественный талант.**

К сожалению, не все мы помним, кто мы есть на самом деле, и поэтому часто ищем ответ на этот вопрос — сознательно или бессознательно. Я сама была в таком поиске. И хотя на протяжении многих лет жила в относительной роскоши, мне не хватало двух важных элементов: энтузиазма и радости. Осознав роль таланта в моей жизни и в жизни людей, живущих полноценно, я освободилась от всего, что мешало признать мою подлинную сущность. Не зная, кто мы есть, мы ищем наши улучшенные версии в своем окружении, так как не чувствуем своей полноценности. Мы ошибочно верим, что внешние атрибуты повышают нашу значимость.

Чтобы познать себя, прежде всего, нужно принять себя. Такими, какими себя видим и чувствуем — со всеми плюсами или недостатками. Важно понять, что нам действительно нравится, что заставляет нас вибрировать, каковы наши ценности и т. д. Процесс самопознания требует много времени. Нужно отстраниться от каких-либо оценок и бесконечного сравнения себя с другими, помня: мы *просто такие, какие есть*.

Самое большое препятствие, мешающее заглянуть глубже в себя, — это наша постоянная самоидентификация с внешней стороной. Мы забыли, что наша настоящая сущность выходит за рамки внешнего. Понимая и принимая ее, мы устанавливаем связь *со всем*, частью чего являемся. Мы — не просто изолированные частицы во вселенной, зависящие от обстоятельств. Мы — творцы и режиссеры своей судьбы, даже в те моменты, когда кажется, что просто дрейфуем по ней.

Чтобы изменить обстоятельства и начать жить вдохновенной жизнью, мы должны ответить на вопрос: кто мы? Человек, знающий, кто он на самом деле, которого подпитывает его истинная природа, живет в состоянии творческого потока и удовлетворения, ощущая полноту жизни. И тогда все страхи сами собой отходят на задний план.

Всегда есть способ добиться желаемого, но для этого нужно перестать ограничивать себя и начать действовать, опираясь на внутреннюю силу. Тогда все вокруг обретает смысл и каким-то необъяснимым образом открываются дороги, ведущие нас к тому, чего мы так страстно желаем. Жизнь засияет красками и будет приносить удовольствие не в результате усилий над собой, постоянной работе или силе воли. Мы достигнем этого благодаря любви, которой наполним свои действия, приняв свою настоящую сущность, открыв то, что вдохновляет и дает почву для творчества. Нам остается только действовать.

МЫ — ЭТО ВИБРИРУЮЩАЯ ЭНЕРГИЯ

Я выросла в испаноязычной стране, и меня учили, что человек — существо, соединяющее в себе физическое и духовное начало. Это типичный подход католического воспитания, характерный для Испании и Латинской Америки. Однако последние два десятка лет мы все чаще стали задаваться вопросом, кто мы есть на самом деле. Всего лишь организованная биосистема из мяса и костей? А если нет, то что скрывается за физической оболочкой?

Квантовая физика далеко продвинулась в этом вопросе, и хотя пока не дает ответов на абсолютно все вопросы, может как минимум четко определить, кем мы являемся. Мы — не просто цепочка химических реакций. С помощью электронного микроскопа можно увидеть только вибрацию (вместо материи в той самой малой ее части, которая, как считалось ранее, была физической).

Линн Мак-Таггарт в своей книге *«Поле»* дает следующее определение: «Мы — это вибрирующая энергия, огромное энергетическое поле, которое, в свою очередь, связано со всем, что существует в нашей вселенной». Это совсем не похоже на определение материи, которому нас учил преподаватель по биологии в Колумбии. Он объяснял, что человек состоит из обособленной материи, управляемой законами Ньютона.

Более сложное определение давали педагоги по религиоведению. Тогда я узнала, что помимо материи существует дух. Но это все равно не проясняло, кем же является человек на самом деле. Во мне остался осадок разочарования по поводу:

- ★ что мы — создания, у которых есть душа, существующая отдельно от высшей силы;
- ★ что мы живем всего один раз;

- ★ что мы должны быть наказаны или, наоборот, нам должно воздаться (в зависимости от того, какие решения принимаем в нашей единственной жизни и какие совершаем поступки).

Квантовая физика доказывает, что мы — это вибрирующая энергия, взаимодействующая со всем во вселенной и не имеющая конца, а не «случайное происшествие», как Дарвин объяснял свою теорию эволюции. Мы — энергия, имеющая цель. И то, как мы ею управляем, проявляется не только на персональном уровне, но и на коллективном, благодаря этой универсальной взаимосвязи.

В квантовой физике существует еще одна концепция, которая поможет понять, кто мы есть и как влияем на наше окружение, — так называемая энергия нулевой точки. Это энергетическое поле представляет собой море энергии и информации, которое находится повсюду таким образом, что не существует пустот, пробелов или «ничего». В таком поле все взаимосвязано невидимой сетью.

Хэл Путхофф* взял за основу поле нулевой точки как банк космической энергии, который содержит в себе все, что уже произошло, и то, что только может случиться. Мы не замечаем эту энергию, потому что она равномерно распределена и, в свою очередь, взаимодействует со всем на атомном уровне. Она будет присутствовать, даже если бы все замерзло при нуле градусов. Ученый подтвердил, что все материи взаимосвязаны в этом космическом пространстве посредством квантовых волн. Он заключил, что все наши действия имеют последствия благодаря этой взаимосвязи.

Но если мы — это вибрирующая энергия, взаимосвязанная со всем во вселенной, то возникает вопрос: как можно применить эту энергию, чтобы ощутить полноту жизни?

* Американский ученый и парапсихолог. — *Примеч. авт.*

Наверняка вы согласитесь, что мы приходим к полноценной жизни, когда раскрываем свой потенциал и проявляем собственную сущность. То есть принимаем, *кто мы есть*. Нам не нужно приходить к тому, чтобы быть. Мы уже существуем, и единственное, что мы должны сделать, — это направить циркулирующую в паутине универсума энергию на то, чтобы показать, что нам доступно.

Квантовая физика объясняет, что все субатомные частицы существуют в настоящем моменте, и только когда мы наблюдаем или воздействуем на них, они проявляются в чем-то конкретном. Мы направляем этот процесс своими намерениями.

Недавно я посмотрела одно очень популярное в социальных сетях видео. Девочка, примерно четырех лет, играет сложное музыкальное произведение с таким мастерством, что невольно задаешься вопросом: и откуда у нее в таком возрасте этот талант? Она совсем малышка, у нее не было достаточно времени, чтобы научиться так играть, и очевидно, что не было много практики. И я спросила себя: а что, если талант рождается из той энергии, к которой мы подключаемся и которая работает через нас? Это не доказано, но поскольку подтверждено, что энергия нулевой точки включает в себя всю существующую информацию, то, может быть, мы можем получать нужные нам знания посредством взаимодействия с энергетическим полем. Такое предположение объяснило бы, например, почему так талантливы некоторые дети. Они аккумулируют огромный опыт, связанный с их талантом, за счет того, что в энергетическое поле, с которым они взаимодействуют, вшиты миллионы часов практики. К этой памяти универсума можем подключаться мы и все будущие поколения. В поле нулевой точки существуют миллионы возможностей, и все лучшее в этом мире доступно всем.