

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга расскажет об одном уникальном инструменте, с помощью которого многие женщины уже смогли изменить свою жизнь. Совершенно простая методика «love mind map» поможет вам стать настоящей хозяйкой своей судьбы. Каждый день выполняя несложные задания, вы поменяете свое мышление, а значит, перейдете на качественно новый уровень жизни.

Многие люди считают, что лично от них в этом мире ничего не зависит. И в какой-то мере они правы. Все происходит независимо от нас, пока мы в это верим. Но если мы чего-то очень сильно захотим и попытаемся изменить свое отношение к привычным вещам, совершим определенные шаги, тогда и Вселенная отнесется к нам благосклонно, развернется к нам удачной стороной, и жизнь наполнится чудесами. Она приведет в ту реальность, где откроются новые возможности и наши желания непременно сбудутся. Нам стоит лишь настроиться на нужную волну, сделать правильный выбор, чтобы мечты реализовались в материальном мире.

Наступило время, когда наши мысли очень быстро материализуются в реальном мире. Все, что мы представляем, например, загадываем желанные события, позже обязательно реализовывается, претворяется в жизнь. Нам очень важно поверить в то, что пока незримо для нашего ума и глаз, научиться чувствовать и выбирать наилучший вариант развития событий. Мы привыкли, что пока сами не увидим, не пощупаем руками, ни за что не поверим

ВВЕДЕНИЕ

в реальность происходящего. Но время перемен уже наступило. Мы сами — творцы своей жизни и имеем возможность почувствовать процесс творения через свои собственные руки, используя наш мозг как инструмент реализации задуманных событий.

Цель моей методики — создать новые, качественные умственные привычки и подходы, а значит, и новые нейронные связи в мозгу, которые окажут на вас положительное влияние как в личной жизни, так и в социальной. С каждым днем ваша жизнь будет становиться лучше и лучше. Вы раскроете в себе скрытые потенциалы и способности, у вас появится желание любить, творить и созидать. Вы поверите в себя и свою личную силу, которая способна на многое, и создадите отношения вашей мечты.

Шаг за шагом вы начнете менять свое мышление, а значит, ваше отношение к самой себе, к вашим близким и окружающему миру выйдет на более глубинный уровень. Дверь вашей личной жизни распахнется навстречу прекрасным переменам, и все изменится после того, как вы начнете заполнять «love mind map».

Вы ясно осознаете, чего желаете на самом деле. А это действительно непростая задача! Одно дело думать и совсем другое — четко выразить мысли словами на бумаге. Вы поймете, чего вы не хотите, какие повторяющиеся сценарии выбивают вас из колеи, и уберете их из вашей жизни. Вам придется посмотреть своим страхам в глаза и четко ощутить, что они надуманны и не столь опасны, а лишь создают ограничения и препятствия на вашем пути.

Вы готовы к ПЕРЕМЕНАМ?

Возможно, пока у вас нет ясности, чего вы хотите на самом деле? Потому что истинные желания зарыты настолько глубоко внутри бессознательного, что вы не готовы их признать. Проще обманывать себя, что этих желаний не существует, чем найти в себе смелость их реализовать.

ВВЕДЕНИЕ

Вы столько раз пытались перестроить свою личную жизнь, но каждый раз просто ходили по кругу. Пора взять ситуацию в свои руки и поверить, что только вы можете все изменить. Позвольте себе выйти за пределы привычного восприятия, созданного вашим умом. Перенастройте свой мозг и начните думать в новом ключе.

Наш мозг настолько привык жить в привычных программах, пользоваться одними и теми же нейронными связями, что при малейшей смене новой линзы восприятия событий он сопротивляется этим процессам. Наверное, вы не раз замечали, что, проходя всевозможные обучения, вы поначалу вдохновляетесь, охотно делаете новые шаги и тогда ваша жизненная ситуация меняется в лучшую сторону. Но с течением времени сознание незаметно возвращается к привычным программам и прежние события, от которых хотелось убежать, вновь повторяются.

По своей сути наш мозг ленив, и ему необходимо долгое время для изменения привычных паттернов. Многие такое явление называют «откатом». Когда вы фокусируетесь на «откате», то не выходите из устаревшей программы. На самом деле это всего лишь срабатывает автопилот, благодаря которому мозг не затрачивает усилий. Безусловно, человек выбирает движение по пути наименьшего сопротивления. Но нам так же важно познавать себя на каждом новом уровне и проходить эволюцию Духа. Если мы останавливаемся или сбиваемся со своего истинного пути, жизнь становится однообразной и есть риск прожить одну и ту же реальность множество раз. В то же время есть возможность пойти по интересному, яркому эволюционному пути и начать раскрывать себя, познавать на протяжении всей жизни, насыщая ее приятными событиями.

Многим женщинам удалось найти свой путь. Они чувствуют себя великолепно, счастливы, расширяют свое сознание и выходят за привычные пределы ограничений ума,

ВВЕДЕНИЕ

позволяют себе быть самой собой. У них все получается, и они проживают удивительные события и создают новый опыт. Как таким женщинам все удастся? Как им удастся любить, растить детей, быть успешными творческими личностями и быть счастливыми в отношениях? Как возможно изменить свои привычные программы для счастливой и полной любви жизни?

Лишь постепенно меняя свой образ жизни, восприятие, мышление, поведение, эмоциональные реакции, вы сможете создать ту жизнь, о которой так давно мечтаете. Новые мысли и действия помогают достичь другого результата в жизни. Эта книга поможет вам начать тренировать свой мозг, и вы будете приятно удивлены новыми переменами в жизни.

Наш мозг подобен мышце: как мы тренируем свое тело, так же важно тренировать свой мозг. Очень важно для работы с ним поддерживать себя в ресурсном состоянии и иметь жизненную силу. Поэтому важно тренировать дисциплину ума и иметь определенную систему для работы с мозгом. Наш мозг мыслит образами. Например:

— Не думайте о летающем красном крокодиле!

Что вы сейчас увидели в своем воображении? Верно, красного летающего крокодила!

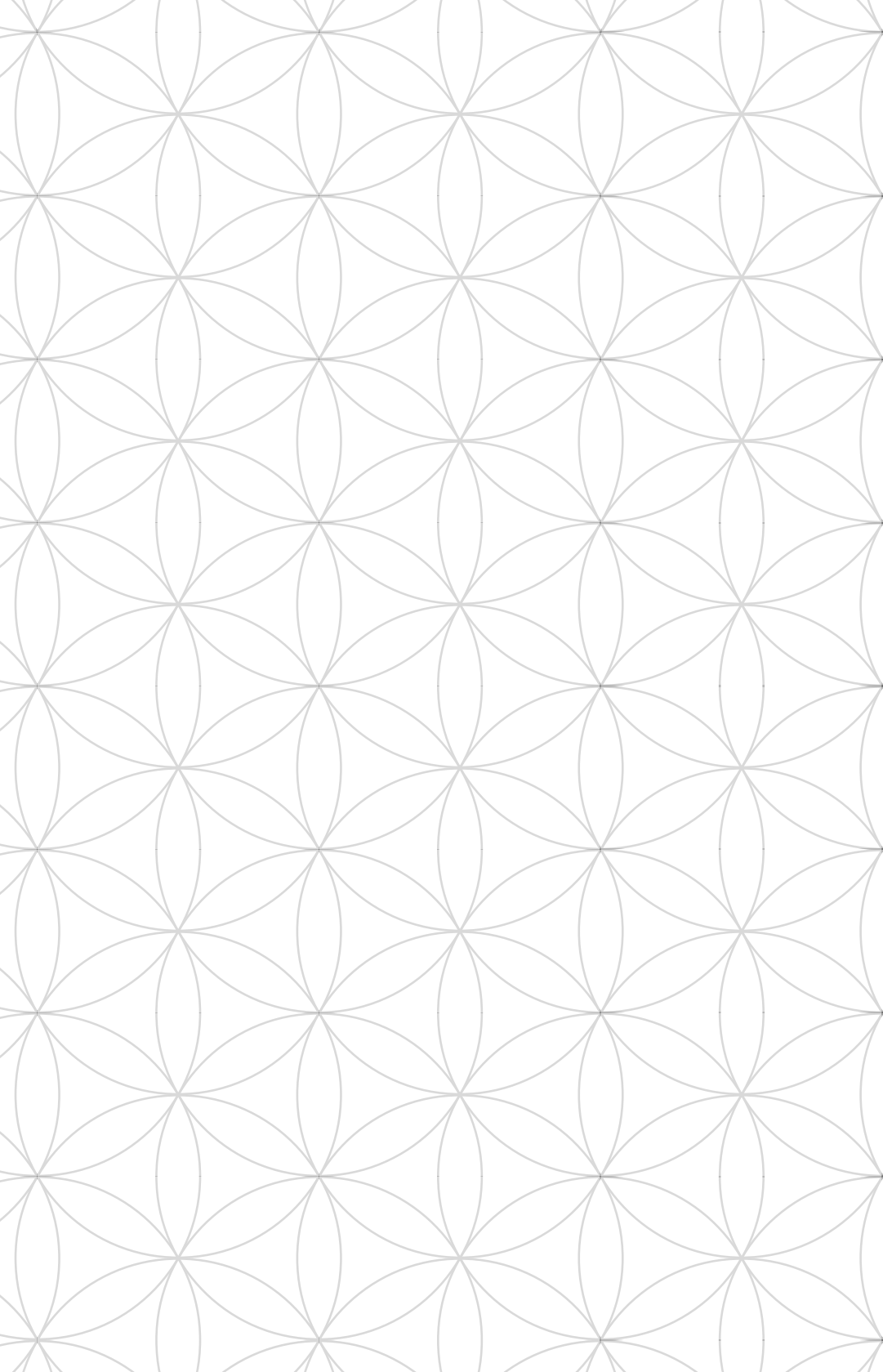
Работая с «love mind map», вы с помощью образов внедрите в свою жизнь новые сценарии и закачаете «новую операционную систему» на ментальной платформе. При создании этого метода я использовала системный подход, который позволит подойти играючи к серьезным и прекрасным переменам в жизни. Ведь когда информация заходит легко и ум воспринимает все как игру, изменения происходят мягко и незаметно, органически встраиваясь в жизнь. Основной посыл в том, что образы запоминаются лучше слов. Когда мы пишем от руки, то направляем

ВВЕДЕНИЕ

задачи своему подсознанию, показывая отправную точку, через которую Дух желает получить эволюционный опыт.

Картинки, которые вы будете создавать с помощью этих упражнений, помогут вам начать прекрасные изменения в личной жизни.

В этом вам поможет «love mind map». Она ежедневно будет вас поддерживать в нужном настрое и, как навигация, позволит обойти трудные моменты в жизни. Она станет для вас путеводной звездой на просторах Вселенной, направит на путь эволюции сознания и Духа. «Love mind map» создаст ясность, приведет к осознанной жизни, уберет лишнее, сосредоточит ваше внимание только на основной задаче. Вы увидите, где теряете свои ресурсы, жизненную силу и время, высветите слепые зоны ума и начнете честно отвечать себе на волнующие вас вопросы. Ваша личная жизнь станет ярче и удивительней, и вы через некоторое время почувствуете себя на своем истинном пути эволюции Духа и сознания женщины. Вы построите свой путь на уровне триединства, без которого женщина не может жить в гармонии с собой и с миром.





ГЛАВА 1

ЗНАКОМСТВО С «LOVE MIND MAP»



Мы живем в бесконечном хаосе, в лабиринтах игр ума, в многообразии выборов и большом потоке информации, в мнимых ограничениях ума и времени. Каждый человек имеет свой ритм жизни, убеждения и ограничения и при этом находится в постоянном беге в колесе жизни.

Зачастую мозг настолько перегружен потоком информации, что мы не успеваем отслеживать, куда направлен луч нашего внимания. В этот самый момент мы можем даже не осознавать, что через нас реализуются чужие мысли, цели, желания. Именно так жизнь с нами «случается». А если мы делаем осознанный выбор, видим причинно-следственную связь, то берем ответственность за свою жизнь и за все происходящие события.

Мы реагируем на проявления внешнего мира, входим в эмоциональную зависимость с другими людьми, бесконечно прокручиваем в голове внутренние диалоги и порой перестаем понимать свои истинные желания и чувствовать себя. Срабатывают записанные в подсознании шаблоны, и мы делаем не осознанный выбор, а навязанный окружающей средой. Внешний мир влияет на нас каждый день, и мы легко можем потерять ориентиры.

Люди привыкли думать, что ничего от них не зависит. И все-таки у нас есть выбор, каким образом мы можем получать опыт. Мы имеем возможность реализовать

наихудший вариант развития событий, нечто среднее или же наилучший вариант. Так или иначе мы все равно получим опыт для эволюции Духа.

Прежде чем начать работать с «love mind map», необходимо договориться о том, что вы ответственно подойдете к работе со своим внутренним миром. Мы работаем только с собой, со своей личностью и подсознанием. Мы не обвиняем мир в своих «негативных» сценариях жизни, а сами создаем новые желаемые события.

Ведь внешнее отражение событий — это отражение нашего внутреннего мира. Все, что мы видим на радарх нашей жизни, является частью нас. Всегда есть причинно-следственная связь. Если вы желаете что-то изменить в своей жизни, начните с себя. Чтобы мир вам стал улыбаться, начните улыбаться себе и миру.

Безусловно, важно поддерживать силу Духа, уровень жизненной силы, энергии, дисциплину ума, тела и отслеживать фокус внимания в каждый момент времени, а значит, жить в осознанности.

Ведь мы формируем события каждую минуту. В зависимости от того, какой мы делаем выбор и в каком находимся состоянии, по тому жизненному пути мы и будем двигаться. В квантовом поле есть все возможности.

Держим фокус внимания на желаемом результате, знаем четко, чего хотим, живем в согласии с собой — тогда мир отвечает нам взаимностью. Нам очень важно в каждый момент времени быть честными с самим собой, а значит, уметь вовремя определять свои чувства и желания. Чувства — это наш навигатор, подсказывающий, по своему ли мы пути идем или же заблудились в терниях. И когда мы честно признаем свои чувства, слышим свою интуицию, то двигаемся по наилучшим вариантам развития событий.

На что направлен наш фокус внимания, того становится больше. Мы сами делаем выбор, на что направлять свое

внимание и брать ли на себя ответственность за авторство событий.

В постоянно меняющемся мире события запечатлеваются в нашей памяти и влияют на эмоциональные реакции и последующий выбор в жизни. Все наши события фиксируются в нашей долговременной памяти, где наше сознание, как регистратор пишет наш жизненный опыт. В юности мы полны оптимизма и надежд на светлое будущее. Когда мы получаем негативный опыт и придаем ему эмоциональный окрас, то позже уже опираемся на этот опыт и действуем очень осторожно. В некоторых случаях мы и вовсе не позволяем себе прожить новый опыт из-за страха неудач.

Я предлагаю вам посмотреть осознанно на свой прошлый опыт, поблагодарить его, трансформировать и взять только лучшее в свое будущее. Ведь вы прямо сейчас можете посмотреть на свою жизнь иначе и начать создавать совершенно иной сценарий.

«Love mind map» станет вашим навигатором и поможет не сбиться с пути из-за потока внешней информации, а следовать своим желаниям, раскрывая свой внутренний мир и познавая себя. Создать договоренность с самой собой и каждый день менять свою реальность.

Первая «love mind map» поможет вам сформировать ясность своего намерения. Вы сформулируете три своих намерения на этот год, с которыми будете работать каждый день на протяжении месяца. Здесь же вы уберете то, что мешало в прошлом, и избавитесь от этого груза. Вы разрешите себе оставить то, что не удобно для вас, и весь негатив, который вам мешает быть собой.

Во второй «love mind map» вы посмотрите своим страхам в глаза и сформируете алгоритм действий в случае наступления негативного варианта событий. Очень важно быть готовым к любым обстоятельствам в жизни и уметь

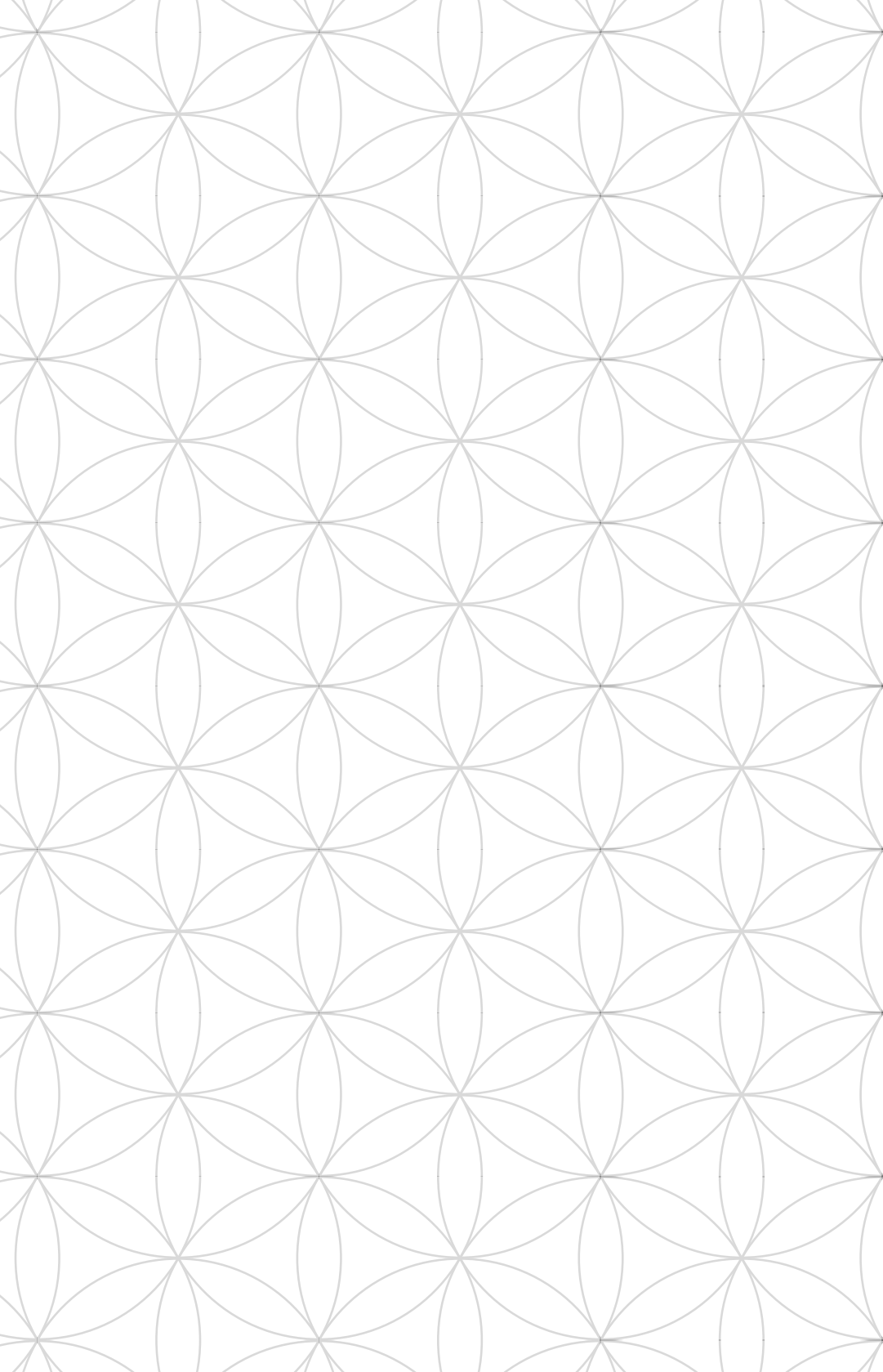
ЗНАКОМСТВО С «LOVE MIND MAP»

правильно реагировать в сложный момент и быть в ресурсе. С помощью второй карты вы сможете преодолевать трудности и перепрыгивать «ямы» судьбы, приучив свой мозг настраиваться на желаемый результат.

В третьей «love mind map» вы найдете свой тайный код личных отношений, который поможет вам активировать позитивный сценарий личной жизни. Всегда помните о том, что одновременно существует параллельная реальность, где ваши желания и намерения реализованы. И вы в любой момент можете перейти на эти линии жизни, где вы живете счастливо. Вы узнаете, исходя из каких ценностей обычно делаете выбор и как, опираясь на свои ценности, можно изменить события.

В четвертой «love mind map» вы пропишете шаги, которые будете делать каждый день, двигаясь к цели. Вы будете четко держать фокус внимания на своих действиях, чтобы не сбиваться с истинного пути. Делая ежедневные шаги, вы будете напоминать себе об истинных желаниях и держать фокус на том, что нужно вам в конкретный момент времени.

Каждый день уделяя внимание этой методике и работе с образным мышлением в течение месяца, вы перенаправите свою жизнь в нужное русло, где ваши личные отношения с мужчиной будут развиваться в позитивном ключе.





ГЛАВА 2

«СИМВОЛЫ LOVE MIND MAP»



Вы будете рисовать незатейливые образы, такие как коробочки, домики, человечки, сердечки. Эти символы на первый взгляд слишком просты, но на самом деле несут в себе глубинный смысл. Эта методика — одна из самых ключевых, она поможет вам сформировать намерение с помощью образов, направляя сигналы мозгу. Мозг работает по принципу навигатора, прокладывая путь из точки А, из которой вы хотите выйти, в точку Б, где вы желаете оказаться.

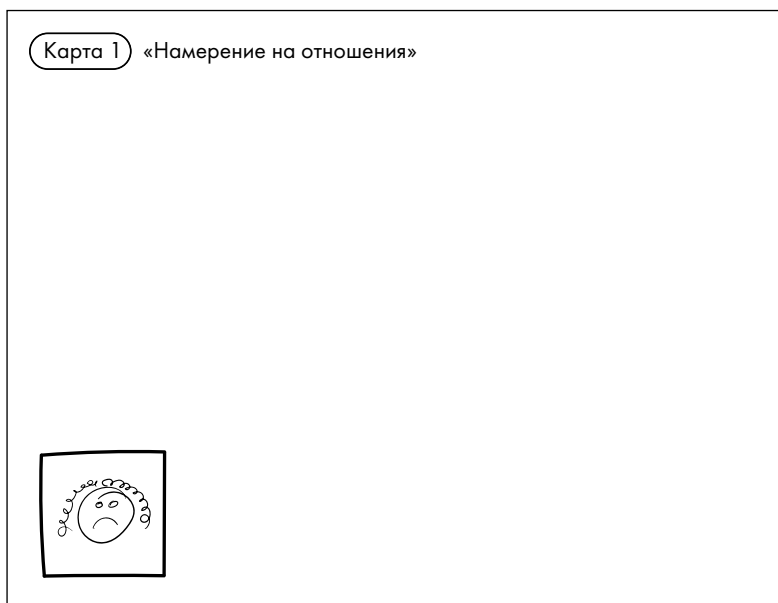
РАЗБЕРЕМСЯ С ОГРАНИЧИВАЮЩИМИ УБЕЖДЕНИЯМИ

Мы все от рождения получили определенный набор генетических данных, наших метапрограмм, которые формировались начиная с момента нашего зачатия и до того, как нам исполнилось 5 лет. Это наши базовые метапрограммы. Остальные метапрограммы формировались в возрасте от 5 до 25 лет — это сложившийся привычный «автомат», на котором вы сейчас идете по жизни, и ваш мозг не тратит ни силу, ни энергию. Если мы не создаем ничего нового, то пользуемся нашим прошлым опытом. Все как в компьютере: если не обновлять операционную систему, он будет медленно работать, а иногда зависать. Безусловно, сейчас в точке настоящего мы опираемся на наш прошлый опыт. Но фокусируясь в точке настоящего

«СИМВОЛЫ LOVE MIND MAP»

на желаемом намерении, вы создаете новое будущее и тем самым переписываете прошлое.

Если вы хотите создать что-то новое и изменить свою личную жизнь, нужно осознать, где сейчас срабатывают ограничивающие убеждения и установки, которые необходимо изменить. Когда вы рисуете так называемую коробочку, а внутри недовольный смайлик, вы вкладываете в него то, что вам сейчас не нравится. Возможно, вы сейчас одна, у вас нет мужчины, вы ни с кем не встречаетесь и вас это тяготит и беспокоит. Возможно, вы находитесь в отношениях, но эти отношения не приносят радости, счастья, удовлетворения и комфорта.



Когда вы будете рисовать эту коробочку, подумайте, что именно приносит вам дискомфорт. Вы словно перекладываете в эту коробочку из своего сознания и подсознания тяжести и беспокойства и выбрасываете негатив и боль, словно мусор.

ГЛАВА 2

Когда вы будете прописывать хмурый смайлик, в этот момент прочувствуйте эмоцию, вложите в хмурый смайлик негативную эмоцию. Таким образом вы через свое тело пропустите эту эмоцию и вытащите ее наружу. Ведь изначально события сами по себе нейтральны. И только мы окрашиваем их и решаем, как к ним относиться в нашей реальности. Лишь человек делит все на хорошее и плохое. Наша задача — не оставлять негатив в сознании и теле, а, наоборот, пропустить через себя и отпустить. Таким образом, когда вы вырисовываете хмурый смайлик и коробочку, вы туда включаете все, что хотели бы убрать из своих отношений.

Здесь я хочу поделиться примером целителей или творческих людей, чья сфера работы тесно с людьми. Есть такая техника, когда мастера сбрасывают «негативную» информацию через творение руками, например рисуют картины, лепят из глины фигуры или создают предметы интерьера. Таким образом они трансформируют накопленную информацию в добрую, чистую и светлую энергию через проявление в материю. Одновременно они создают качественную энергию и делятся ею с внешним миром, направляя ее в положительное русло во благо.

Прорисовывая эти образы, мы с вами тоже трансформируем информацию, которая запечатлелась в памяти и отразилась в событиях, а затем отпускаем ее. А высвободившийся ресурс направляем в нужное русло. Таким образом, когда вы каждое утро прорисовываете хмурый смайлик, вы вкладываете в него то, от чего желаете избавиться.

РАССМОТРИМ ОБРАЗ «ДОМ МОЕЙ МЕЧТЫ»

В верхнем правом углу мы рисуем «дом моей мечты». Образ дома в этом случае ассоциируется с семейным очагом. Это ваш дом, где вы счастливы и живете в любви. Когда вы живете в любви и радости, дом наполнен этой атмосферой. Рисуя его сейчас, вы можете даже ощутить состояние любви и счастья, как испытываете в доме радость. Таким образом вы на химическом уровне прямо сейчас, в настоящем моменте, запускаете новые, радостные, живые, светлые, счастливые, любящие состояния и меняете ваш жизненный сценарий.

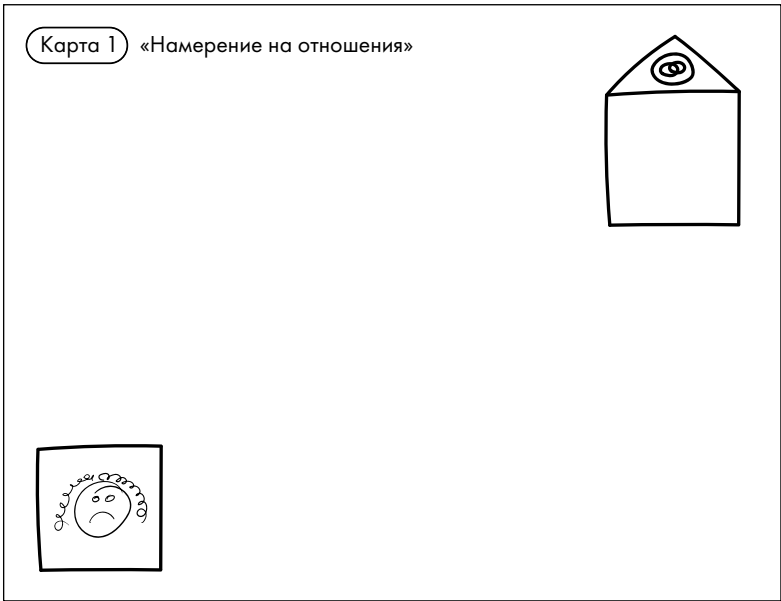
Каждая клеточка вашего организма начинает раскрываться и напитываться этим состоянием. На самом деле для мозга нет разницы, о чем вы думаете в настоящем моменте: о прошлом или будущем. Так как наше тело находится в настоящем моменте, в нем мы можем запустить новые ощущения, которые позже проявятся в реальности.

Представьте, что уже сейчас находитесь в отношениях, о которых мечтаете. Рисуя «дом вашей мечты», вы можете увидеть себя в конкретных ситуациях с вашим мужчиной, проиграть в сознании счастливые моменты, ощущая положительные чувства.

В крыше домика нарисован значок двух колец — это значок союза двух сердец. Это знак официальных отношений.

В этой части я хочу уделить больше внимания одному моменту, важному для нашего современного общества.

У нас очень много гражданских браков, которые в принципе не предполагают ответственности возлюбленных.



Находясь в официально зарегистрированном союзе и взяв фамилию мужа, женщина берет традицию наследования. «Мф. 19:5,6 «И сказал: посему оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью, так что они уже не двое, но одна плоть». Таким образом мужчина создает свою семью, подключается к системе женского рода, обновляя свою систему, а женщина активирует в нем свои родовые программы. Для женщины очень важно находиться в статусе жены и взять фамилию мужа. Официальный брак и единая фамилия несут в себе сакральное значение. Когда люди соединяются в официальном браке, они получают силу и поддержку рода. Не закрепляя в материальном мире отношения официально, они осознанно отказываются от такого мощного ресурса, как род.

Гражданского брака как такового не существует, это просто сожителство. Оно позволяет быть свободным,

оставляет за человеком возможность уйти в любой момент и ни за что не отвечать. Мужчина может говорить, что даже будучи в гражданском браке, он любит свою жену и несет за нее ответственность ровно так же, как это было бы в зарегистрированном союзе, но на самом деле это не так.

Эти люди просто не хотят брать ответственность, углубляться в отношения. Это говорит о наличии страхов, связанных с отношениями. Если мужчина действительно решает жениться, для него это очень серьезный шаг в жизни. Он делает этот шаг, женится и осознает на подсознательном уровне, что семья — это святое, это связь с родом. Дом, его истинная семья — то место, куда он будет возвращаться. На подсознательном уровне он ассоциируется с родительским домом, от которого мужчина оторвался. А теперь он построил свой собственный дом, семейный очаг, со своими семейными традициями и устоями. Женщина — хранительница этого очага, она создает нужную семейную атмосферу в доме, и на уровне Духа она держит поле своей семьи. Семья становится главным в жизни каждого из супругов. Когда женщина объединяется с мужчиной в супружестве, берет фамилию мужа, она принимает и его род тоже, беря ресурсы и поддержку рода со стороны мужа. Еще дело состоит в том, что при создании семьи именно женщина загружает программы в системе мужчины для познания нового опыта. Апгрейд этих программ в течение жизни делает тоже женщина. Наверняка вы слышали фразу: за каждым успешным мужчиной стоит любящая женщина. Именно женщина загружает «файлы» тех потенциалов, которые реализует в совместном союзе мужчина. Что получает женщина в ответ? Она вместе со своим мужем познает себя через совместный опыт семейной жизни, имеет возможность реализации как женщины и матери.

ГЛАВА 2

Таким образом ваша семья становится для вас обоих главным приоритетом, и только потом идет все остальное. Уклад семейного очага зависит от женщины, от ее способности выстроить прочную основу семейного быта.

Образ дома в «love mind map» в обязательном порядке нужен для тех, кто хочет построить семейные отношения. Во многих культурах это семейная традиция прослеживается красной нитью, и не просто так. Особенно это видно в ритуалах восточных культур. Если вы помните, там для мужчин, как правило, жену подбирает семья исходя из ценностей его рода. И это не случайно: ведь именно женщина является связующим звеном между современным поколением и сохранением традиций предков.

В современном восточном мире у молодежи такой уклад уже не приветствуется, но институт брака остается святым.

Когда мы преодолеваем внутренние страхи и не опускаем руки при первых же трудностях, то открываем себя заново через семейные отношения. Если пара преодолеет трудности в первые годы совместной жизни, сохранит свои отношения, создаст собственные устои, то заложит фундамент крепкой семьи на долгие годы. Ведь любовь — это путь познания себя, опора в каждом дне. А день — это маленькая жизнь! Любовь помогает посмотреть в глубь себя, принять себя и своего партнера и двигаться в одном направлении, открывать отношения на уровне сердца, а не на уровне ума.

Встречаясь, мужчина и женщина соединяются на первом этапе — физическом уровне сексуальной энергии. После того как они начинают жить совместно, они проходят этот этап, и их отношения поднимаются до уровня сердца. И следующим этапом пара соединяется на уровне Духа!

Поэтому в этой части я уделяю особое внимание именно официальным отношениям как основе фундамента здоровой личной жизни.

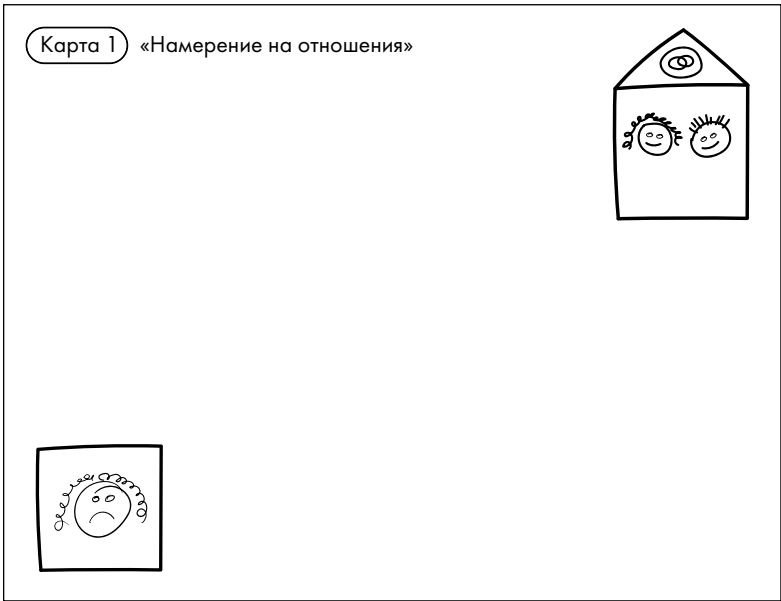
Если у вас не отзывается и вы пока не готовы к официальным отношениям, понаблюдайте, посмотрите, что за этим стоит. Хочу отметить, что когда вы вступаете в союз на уровне закона, то чувствуете себя иначе, более защищенными, и четко осознаете, что мужчина готов разделить с вами ответственность за отношения. Безусловно, бывает всякое в жизни, но я обращаю ваше внимание, что ваше счастье — в ваших руках.

ОБРАЗ «СЧАСТЛИВАЯ ЖЕНЩИНА И СЧАСТЛИВЫЙ МУЖЧИНА»

Когда вы рисуете этот образ, пожалуйста, представьте себя в состоянии счастья. Начните с образа женщины, то есть с себя, и, прорисовывая, проговаривайте вслух своему подсознанию:

«Я счастливая, любимая, любящая и радостная, я полна жизни».

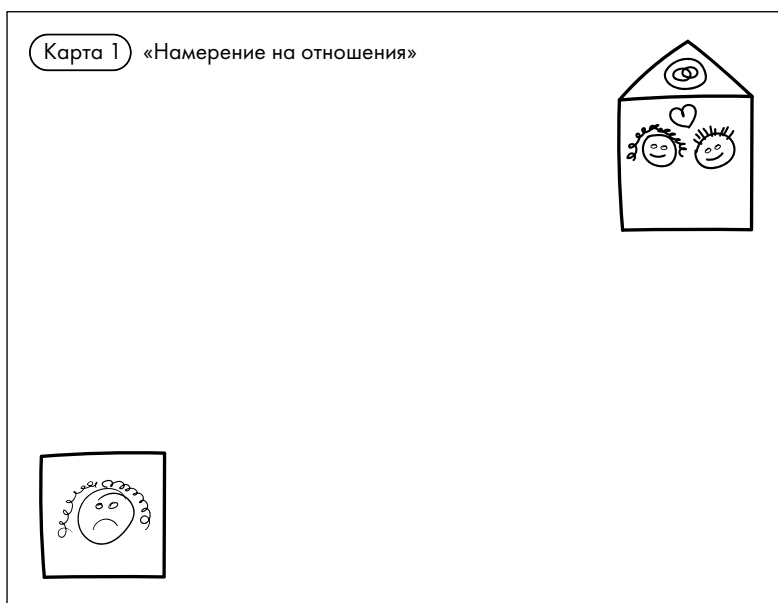
Когда будете рисовать, постарайтесь максимально почувствовать это состояние. Далее рядом с собой нарисуйте счастливого, улыбающегося мужчину. Таким образом вы даете команду своему мозгу, что мужчина счастлив рядом с вами. А вы счастливы в принципе всегда, только потому, что родились женщиной. По праву рождения вы женщина — и это невероятный Божественный дар. Мужчина, находящийся рядом с вами, тоже обретает это состояние. Мужчина в принципе рядом со счастливой женщиной расцветает. Точно так же, как и женщина, находясь рядом с мужчиной, познает свои новые грани.



РАССМОТРИМ ОБРАЗ «СЕРДЦЕ»

Сердце в этом образе обозначает любовь в отношениях. Когда вы будете его прорисовывать, попробуйте ощутить, как открывается ваше сердце и поток любви охватывает каждую вашу клеточку. Осознанно направляйте фокус внимания на сердце. Постарайтесь максимально ощутить безусловную любовь.

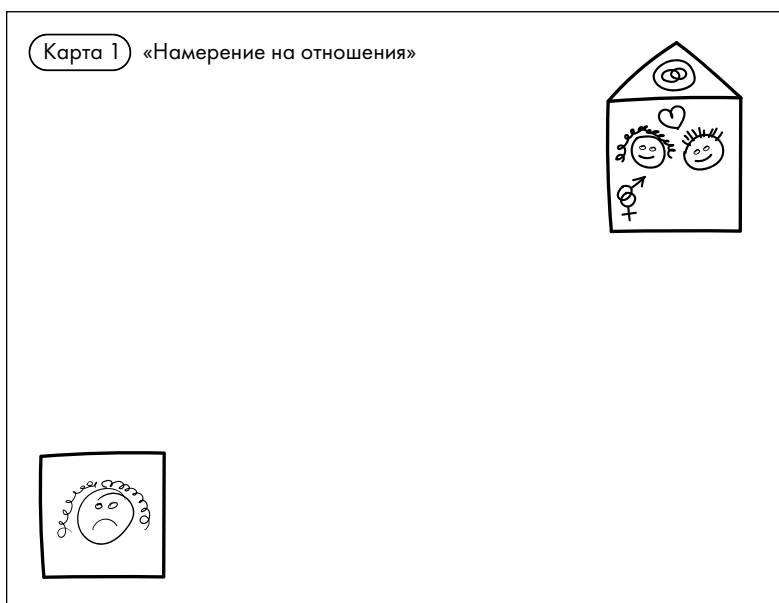
Любовь бывает разной: к мужчине, к родителям, к детям, к родственникам, к друзьям. Но на самом деле каждая женщина испытывает это состояние безусловной любви. Если вы готовы открыть свое сердце и прочувствовать безусловную любовь, соединиться с этим жизненным источником, вы однозначно готовы к отношениям. Рисуя образ сердца, попробуйте ощутить, насколько вы готовы к отношениям, в которых можете раскрыть себя для любви в самых лучших ее проявлениях.



РАЗБЕРЕМ ПОДРОБНО ОБРАЗ «СЛИЯНИЕ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО НАЧАЛА»

Наверняка вы помните из классической психологии об архетипах, мужском и женском образе. Карл Юнг рассказал о мужских и женских архетипах. Конкретно в этой книге мы рассмотрим прообразы матери и отца, как часто проявляющиеся на уровне бессознательного в нашем поведении.

Например, в архетипе женщина может проявлять себя чаще в отношениях девочкой, словно ей 7–9 лет. Хотя внешне она выглядит зрелой, но по каким-то причинам проявляет себя эмоционально незрелой. Поэтому поведение мужчины может отражать ее же эмоциональную незрелость в этом «возрасте». Если женщина эмоционально



незрелая, ей встретится такой же эмоционально незрелый мужчина.

Если вы не в отношениях, понаблюдайте, какие мужчины вам встречаются, как они себя ведут по отношению к вам. Если у вас уже есть отношения, то отметьте для себя, в каком психологическом возрасте чаще проявляет себя ваш мужчина. К истинным отношениям готова только зрелая личность. В ином случае отношения становятся со-зависимыми.

Именно поэтому важно, прорисовывая образ мужского и женского начала, прочувствовать их слияние и понять, готовы ли вы к отношениям с позиции взрослой личности.

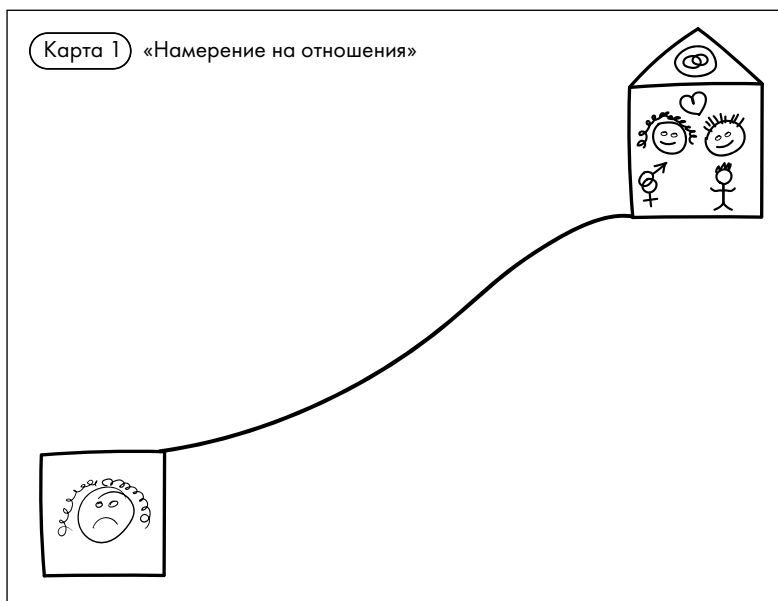
Ведь только эмоционально взрослая женщина, равно как и взрослый мужчина, готова взять на себя ответственность за свою жизнь, за свое счастье. И всегда важно помнить, что подобное притягивается к подобному.

«СИМВОЛЫ LOVE MIND MAP»

Через этот символ мы запускаем в своем подсознании слияние женского и мужского начала. Когда вы будете рисовать этот образ, ощутите, как открывается первая чakra и поднимается энергия вверх до самой макушки, коронной чакре. Проговорите вслух о своей готовности к зрелым отношениям. Это очень сильный образ. Он запускает мощные жизненные процессы, в том числе активируется и сексуальная энергия.

РАССМОТРИМ ОБРАЗ «ЧЕЛОВЕЧКА»

В «love mind map» образ человечка обозначает здоровье и наши скрытые мощные ресурсы. Если мы чувствуем себя здоровыми на всех уровнях: духовном, эмоциональном, физическом, — поверьте, возможно все.



ГЛАВА 2

Если у вас высокий уровень жизненных сил, энергии, сильный внутренний Дух, вы можете формировать и творить свою реальность. Поэтому, когда вы прописываете значок человечка и проговариваете: я здорова, полна ресурсов, жизненных сил, — то можете реально все это ощутить прямо сейчас. Таким образом вы даете сигнал каждой клеточке организма, что готовы к изменениям, наполнены, здоровы и можете создавать и трансформировать свою реальность.

Чуть позже мы с вами обсудим в «love mind map», какие практики вы будете делать для хорошего здоровья. Возможно, вам придется обратить фокус внимания на питание, сон, на взаимодействие с социумом в течение дня, проявление эмоциональных состояний, стресс, общение с близкими и со своим мужчиной. Осознавать, из какого состояния вы общаетесь со своим мужчиной, очень важно.

Обращайте внимание на радары вашего событийного потока. Давайте рассмотрим конкретные примеры.

Если вы видите, что ваш мужчина нервно проявляет себя в общении с вами, грубо разговаривает или, возможно, не уделяет вам внимания, не реагирует на ваши просьбы, это означает, что вы находитесь на низком уровне женской жизненной силы. Если вы видите, что мужчина обращает на вас внимание, смотрит на вас загадочно, улыбается, сам проявляет инициативу, заботится, делает подарки, говорит комплименты — значит, у вас высокий уровень энергии, жизненных сил и ресурсов. Нам, женщинам, очень важно поддерживать свой внутренний баланс и уметь восполнять ресурсы.

Что бы ни происходило на внешних экранах жизни, нельзя забывать о своем внутреннем женском состоянии. Если женщина счастлива и находится в своем ресурсном состоянии — будет счастлива вся семья и ее окружение. Мы бесконечно можем прикрываться детьми, мужьями,

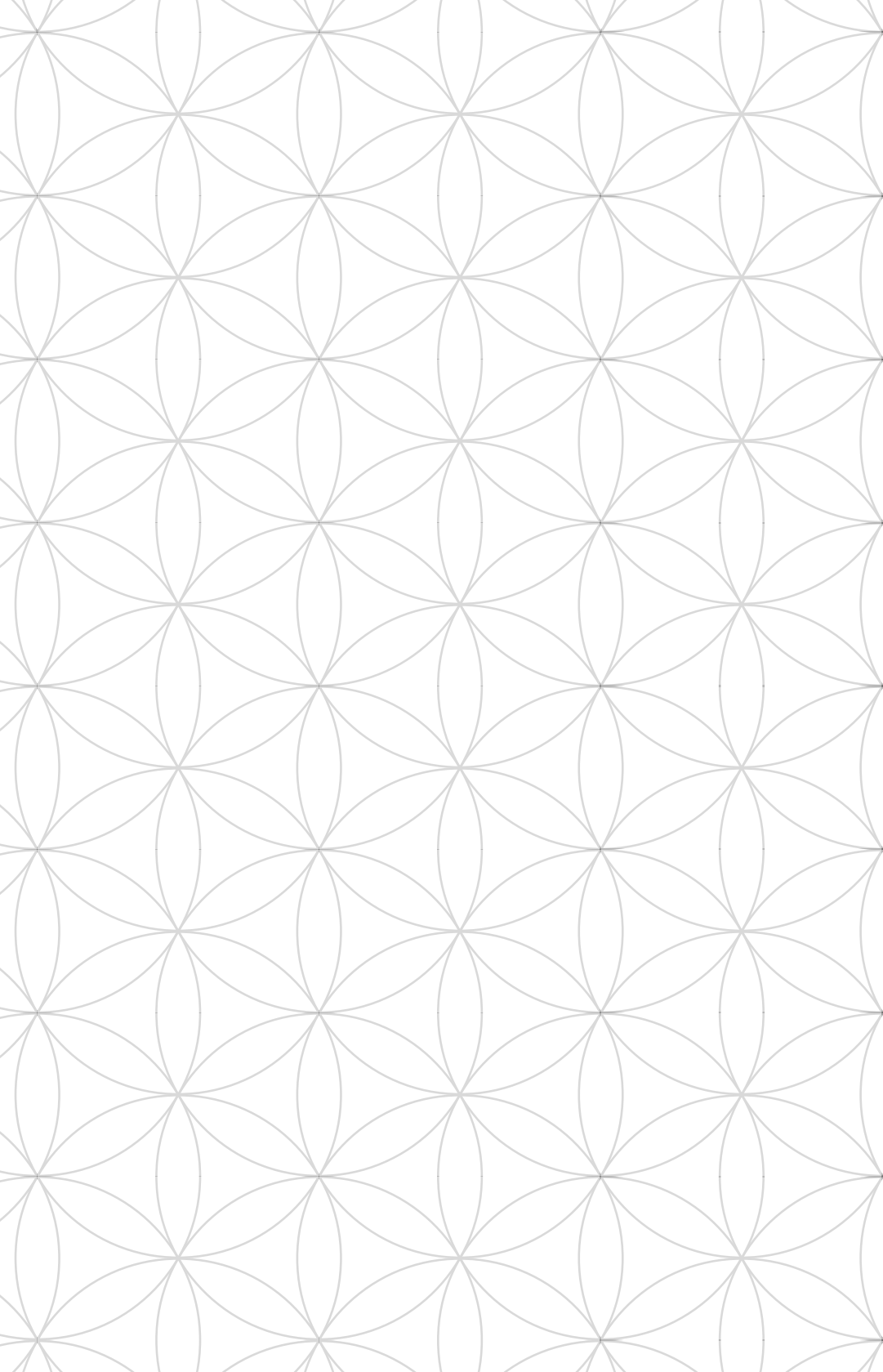
«СИМВОЛЫ LOVE MIND MAP»

родственниками, работой, домашним бытом, зарабатыванием денег, достижением карьерных высот, но если мы не выполняем свою природную функцию, не поддерживаем себя в своем истинном, мощном ресурсном состоянии, не занимаемся своим Духом, то поверьте, все будет указывать на то, что необходимо вернуться в свое базовое женское состояние. Вселенная нам будет напоминать, что нужно установить связь со своим источником, со своим Духом.

Если вы испытываете малейшее недовольство, то вокруг вас будут недовольные люди. На какой чистоте вибрируете вы, на такой же волне и будет проявляться ваше окружение. Все это взаимные процессы.

Необходимо считывать малейшие сигналы, которые вам говорят, в каком состоянии вы сейчас находитесь. Примеры: муж может сказать вам: «Борщ не так приготовила», «придираться» по мелочам, мужчины будут смотреть сквозь вас, даже если вы ярко одеты, и все вокруг будет происходить с постоянным сопротивлением.

Внутренний ресурс жизни и ваше здоровье важны на всех уровнях. Поэтому в «love mind map» мы и прописываем этот образ человечка, и осознанно пристраиваем в своем сознании это намерение.





ГЛАВА 3

КАРТА 1. «ОСНОВА ВАШЕГО НАМЕРЕНИЯ НА ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ»



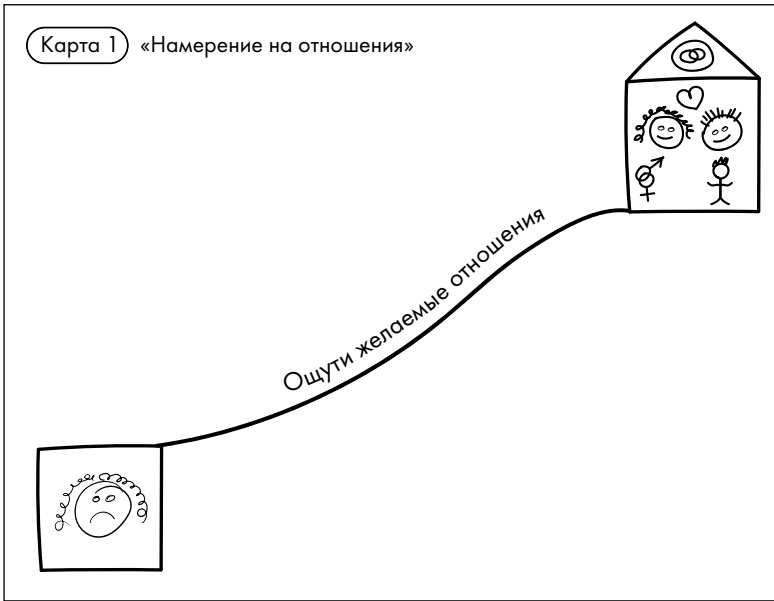
Мы начинаем заполнять «love mind map» с рисунка, чтобы сперва была возможность сосредоточить свое внимание и сформулировать свои желания в намерения. Когда вы рисуете образы, вы формируете свои мысли в сознании.

Возьмите лист формата А4 и синюю ручку. В этом тоже есть определенный смысл: через синий цвет вы идете в глубину своего подсознания. Возможно, вам покажется это очень простым и смешным занятием, но со временем вы увидите его удивительные свойства.

Поделите лист бумаги на четыре части. Если вам удобнее, можно вообще каждую карту заполнять на отдельном листе. Начинаем заполнять с левого верхнего квадранта, отметив его номером 1.

В номере 1, в нижнем левом углу, вы прорисовываете коробочку, в которой рисуете грустный смайлик, и, как мы договаривались, вкладываете в этот грустный смайлик все, от чего хотите избавиться.

В верхнем правом углу вы рисуете дом вашей мечты, на крыше которого расположены два кольца, символизирующие официальный союз. Если вы пока морально не готовы к официальному союзу, то можете нарисовать там



образ сердца. У вас появится два образа в левом верхнем квадранте.

Посмотрите на эти два образа: это две параллельные реальности в вашей жизни. Вы прямо сейчас выбираете, по какой дороге идти и в каком направлении изменить свою жизнь. Примите это решение, соедините грустный смайлик с домом вашей мечты. Ощутите прямо сейчас эту разницу, те чувства, которые испытываете, когда направляете линии своей жизни в сторону желаемых отношений.

Каждая ваша «love mind map» будет начинаться именно так, и каждый раз вы будете делать новый выбор, тем самым прокладывая себе дорогу в новую, желаемую реальность.

Мы уже осознали особенность того, что, честно отвечая самим себе на вопросы, тем самым мы выявляем свои истинные намерения.

Все наши намерения основываются либо на истинном желании и любви, либо на страхе. Обратите на это внимание при дальнейшей работе с «love mind map».

Существуют метапрограммы, на которых основываются все наши желания и намерения. Некие фильтры внимания, через которые мы привыкли смотреть на этот мир, но это ничего общего не имеет с нашими истинными желаниями. Все нами принятые намерения в прошлом есть результат сегодняшних событий. Порой результаты нас не очень радуют. Мы можем говорить, что у нас что-то не получилось, что мы в чем-то допустили ошибку. На самом деле это результат нашего мышления и поступков. Мы не совершаем ошибок — мы получаем опыт.

Рассмотрим две метапрограммы:

1. Метапрограмма желания.
2. Метапрограмма страха.

Если в основе вашего намерения лежит метапрограмма страха, то решения, которые вы принимаете в этот момент, приведут вас в результатам, и они могут не радовать вас. Но в любом случае это тоже опыт. Чаще всего страхи основаны либо на негативном опыте прошлого, либо на опасениях за будущее, отсутствии веры в себя, на эгоизме, например, на метапрограмме «от».

Метапрограмма «от» означает, что вы хотите от чего-то уйти, но нет четкого представления цели, на что именно вы хотите изменить ситуацию. Вы замечали, что люди лучше знают, чего они не хотят, но с трудом понимают, чего они истинно желают! Важно вовремя распознать эту метапрограмму, потому что она действительно может вас привести к нежелательным результатам, или прожить опыт не в лучшем его варианте. В жизни не существует правильного и неправильного. Все события, которые с нами происходят прописаны на нашей линии жизни. При этом мы сами выбираем, в каком качестве пройти свой путь.

Я предлагаю заменить метапрограмму страха на призывающую принимать правильные для вас решения, основанные на истинном видении самой себя. Такая метапрограмма исходит из любви к себе и к окружающему миру. Страхи и желания прямо противоположны. Важно осознавать в момент написания намерений, какие глубинные мысли вас посещают, что вы видите и чувствуете. Фиксируйте свои поднимающиеся эмоции на отдельном листочке.

Давайте рассмотрим подробнее все вышеописанное на примере нашей героини Анны. В нас всех существует базовый страх одиночества. Но это линейное восприятие страха нашим умом. На самом деле если смотреть глубинно, это наш ум охарактеризовал одиночество страхом. В самом одиночестве лежит огромный ресурс для восстановления своих жизненных сил и энергии, который можно применять, находясь в отношениях с женщиной.

Анна хотела создать отношения, но в подсознании уже был страх одиночества. Именно этот страх двигал ее при общении с противоположным полом, и ей долгое время не удавалось создать любящих и длительных отношений с партнером. Ее истинным желанием, основой намерения были не отношения как таковые, а стремление к одиночеству на подсознательном уровне. А мы все на подсознательном уровне стремимся к реализации своих страхов. И поэтому Анна оставалась одинокой: при знакомстве с ней мужчины считывали ее отчаяние и страх — девушка их транслировала неосознанно — и не хотели продолжать с ней общение. И лишь осознав свой страх, увидев в нем мощный ресурс, Анне удалось построить глубокие и здоровые партнерские отношения с женщиной.

Здесь я обращаю ваше внимание на основу вашего намерения.

Я буду делиться разным опытом нашей героини Анны в этой книге для максимального раскрытия темы отношений между мужчиной и женщиной. Мы, женщины, сами создаем свое счастье. И здесь очень важно понять, какая основа у вашего намерения, прежде чем приступить к написанию самого намерения.

Первая «love mind map» «Намерения на отношения» важна, так как здесь вы прописываете плюсы, то есть то, к чему хотите прийти. Какие отношения вы хотите создать?

Например, вы хотите создать свою семью на основе взаимной любви.

Как вы понимаете для себя, что такое любящие отношения, что такое счастливые отношения, что такое доверие, что такое гармония?

Карта 1 «Намерение на отношения»

Что я хочу создать?

- ⊕ 1. Я создаю свою семью с мужчиной по взаимной любви.
- 2. Мой муж говорит мне по утрам: «Я счастлив, что ты у меня есть!»
- 3. Я каждый день с мужем ужинаю при свечах и обсуждаю совместные планы.

Что я хочу убрать?

- ⊖ 1. Критику в адрес мужчины
- 2. Недоверие
- 3. Обидчивость

Повторяющиеся паттерны:

- 1. Обидчивость
- 2. Плаксивость
- 3. Замыкаюсь в себе

Почему это важно?

- 1. Я познаю опыт счастливых отношений с мужчиной.
- 2. Я продолжу свой род и познаю радость материнства. Я подарю жизнь еще одной душе.
- 3. Я раскрою свой женский потенциал в паре с мужчиной.

Ощутите желаемые отношения

ФИО _____ Дата _____



Пожалуйста, не пишите общими фразами. Если с первого раза к вам не приходят на ум конкретные ситуации,

подумайте в течение дня, не было ли ваше представление об идеальных отношениях навязано окружающей средой. Когда мы формулируем установки «от ума», мы их не чувствуем и в целом говорим общепринятыми фразами. Важно не продумать все головой, а увидеть сердцем, ощутить свою личную жизнь в семье, как любовь проявляется в ежедневных событиях вашей совместной жизни с мужчиной.

Продумайте конкретные ситуации, в которых вы хотели бы оказаться. Каждый день вы можете прописывать новые позитивные сценарии, опыт которых желаете ощутить в реальной жизни.

Например:

Я прихожу домой, вижу букет цветов и чувствую, что мой мужчина меня любит.

Когда я нахожусь на вечеринке, мой мужчина не звонит мне каждые пять минут. Он заранее предлагает за мной заехать ко времени, как только вечеринка закончится, и я чувствую, что он мне доверяет.

Я выхожу замуж по взаимной любви. Когда мы смотрим в глаза друг другу, то чувствуем, как наши сердца поют в унисон, мы слышим и уважаем друг друга в общении.

Утром я просыпаюсь в объятиях своего мужа, который говорит мне: «Доброе утро, любимая! Я счастлив, что ты есть у меня!»

Каждый день мы с мужем ужинаем при свечах и обсуждаем события дня, нам всегда интересно и весело вместе.

Мой муж, заезжая в магазин, покупает мои любимые «вкусности», я чувствую, что он заботится обо мне.

То есть вы прописываете конкретные ситуации. У каждого они будут свои. Каждая женщина по-своему воспринимает проявление любви и по-своему проявляет ее через действия. Вы можете прописать эти мини-истории на отдельном листе, если у вас не будет хватать места на карте.