

ЧАСТЬ I

ИССЛЕДОВАНИЕ

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОСТЬ? СОЗНАНИЕ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

Осознанность — это способность выводить из бессознательного на уровень сознания реакции, чувства, порывы, желания, для того чтобы самостоятельно руководить своим внутренним состоянием.

Любая проблема забирает у нас энергию. Неважно, осознаем мы проблему или нет — энергия все равно утекает, ведь проблема не исчезла и продолжает оказывать свое влияние. Эти вещи очень тяжело прорабатывать, особенно самостоятельно.

Представьте себе куб, разделенный горизонтальной чертой. Выше черты, примерно 20% объема — это наше сознательное. Все, что ниже — это наше бессознательное. Именно отсюда формируется наша жизнь: наши решения, отношения и жизненные события. Это все — автоматические реакции. Основная часть жизни, которую проживает любой человек, проживается им через бессознательное — через нейронные связи, которые замыкаются как-то сами по себе, без его деятельного участия.

Тем, что лежит на уровне сознания, человек способен в моменте как-то управлять. Чаще всего в состоянии осознанного внимания к себе он может заметить свои привыч-

ные автоматические реакции и изменить их. Например, видя, что в определенном моменте его реакция неадекватна, он может сказать себе: «стоп». Но когда это лежит в зоне бессознательного, со своей реакцией он ничего сделать не в состоянии. Максимум — уже после события, задним умом разобраться и понять, что мог бы отреагировать по-другому. Но что толку махать кулаками после драки? И у людей действительно очень много сожалений, что где-то они выдали реактивный ответ, из-за которого реально что-то потеряли: отношения, любовь, деньги и т.д.

В то же время в бессознательном живут и все наши ресурсы, возможности, страхи и еще масса всего того, что включается в моменте жизни. Мы этого не осознаем, но для того и созданы психологи, чтобы стать для человека проводником между бессознательным и сознанием.

Тем, что мы про себя знаем и понимаем, то есть осознаем, мы способны управлять и без психолога. Но это «познаваемое» фактически никак не влияет на нашу жизнь. А вот то, что в бессознательном, включает наши реактивные реакции. Это необычное сочетание — не тавтология. В этих реакциях мы находимся внутри процесса и не сильно контролируем свое состояние, поэтому их и называют реактивными.

Психолог — это проводник между бессознательным и сознанием человека. Его задача — в моменте увидеть автоматическую реакцию и привычную стратегию поведения, которая формирует определенные события. Замыкание нейронных связей определенным образом, как реакция на триггер (внешний раздражитель), называется поведенческим паттерном. Для сохранения энергии жизни и выживания тела эти паттерны становятся автоматическими.

Психолог может посодействовать, сопроводить, поднять реакцию с уровня бессознательного, вместе с человеком определить, почему, на какой триггер и с какой целью он так отреагировал, и как с этим можно поступить по-другому, как можно изменить нейронные связи, чтобы

больше они такой непредсказуемой и нежелательной реакции не выдавали.

Психика прячет боль человека от него самого. Зачем? Для того, чтобы он мог выжить. Это защитный механизм, который вырабатывался у наших предков из поколения в поколение. Поэтому болезненный материал, отнимающий огромное количество энергии, уходит в бессознательное. И все было бы не так сложно, если бы мы ограничивались лишь путешествиями из сознательного в бессознательное и обратно. Но помимо этого существуют еще и такие мощные «влиятели», как родовые динамики. Динамик много, и влияют они с разной интенсивностью. При расстановках мы раскрываем те, которые проявляют себя в торсионном поле, становятся явными признаками не порядка в системе. Динамики — это как раз та сила, которая вселяется в нас от предков и уверенно движется в сторону следующих поколений. Задача человека — с помощью расстановщика увидеть в себе и остановить динамику, освободив от нее своих потомков.

Ведь за счет чего так случается, что не человек имеет власть над ситуацией, а ситуация имеет власть над ним? Именно за счет этой силы, которая, к сожалению, сильнее личности, и она не дает ресурсы, а забирает их.

Сколько времени человеку нужно ходить к психологу, и может ли он обходиться без психолога? Этот вопрос я когда-то задавала себе, получая третье высшее — психологическое — образование. Колоссальная работа над собой дала мне ответ, который преобразовался в авторский курс «Путь к себе», второе десятилетие создающий для участников другую реальность, в которой человек перестает нуждаться в психологе. За счет чего? Первое — за счет того, что он соединяется с силой, априори имеющейся у его рода. Сила, которую он получает, отпускает те травмы, которые «фонят», влияют на жизнь и не дают движения. Второе — за счет ответственности за свою жизнь, осознанности в моменте и инструментов саморегуляции, которых

должно быть очень много, в идеале — на все случаи жизни. Третье — за счет осознанной работы над своим состоянием, чтобы оно из негативного, дефицитного стало позитивным, наполненным, позволяющим двигаться по жизни самостоятельно.

Необходимая человеку для движения по жизни база есть у него изначально. Начать двигаться ему не дает только отсутствие нужного состояния. Первая задача курса «Путь к себе» — изменить состояние так, чтобы человек был способен самостоятельно делать шаги туда, куда ему хочется идти. Это и есть ресурсное, осознанное, не болезненное состояние души. В таком состоянии он способен правильно выбирать дорогу, ни на кого не оглядываясь, не ожидая, что кто-то подскажет, подаст руку, поддержит под локоток. Человек сам способен поддерживать себя.

Вторая задача курса, и моя как психолога, в частности: после того, как человек закрепится в состоянии осознанности, снабдить его инструментами саморегуляции, чтобы в дальнейшем он мог своими силами возвращать себя в ресурсное состояние, выводя на уровень сознания те подавленные или вытесненные эмоции, которые мешают и тормозят его движение.

ЧТО ТАКОЕ РАЗВИТИЕ?

ЭВОЛЮЦИЯ И РЕВОЛЮЦИЯ

Развитие — это направленное движение, путь к определенному состоянию.

Для меня развитие — понятие ключевое. Цели и мотивация могут видоизменяться, но путь остается, поэтому акцент делается именно на том, как развивается человек, как эволюционирует его душа при определенных жизненных событиях. И цели выбираются исходя из развития, которое заложено на пути к ним. Благодаря внутренней силе мы пойдем туда, где развития больше. Процесс пути, развитие — самое важное.

Только когда мы развиваемся, нам даются серьезные уроки — нас экзаменуют и либо переводят на новый уровень, либо оставляют «на второй год». От того, каким способом мы проходим урок, зависит, каким будет наш путь развития — революционным или эволюционным. На революционном пути мы вынуждены действовать, потому что нас-таки клюнул жареный петух. В этом случае развитие дается довольно дорогой ценой, но все равно в большинстве своем мы начинаем шевелиться, только если нас клюнуть. На эволюционном пути мы следуем за душой. Вернее, за тем, куда зовут душа вместе с разумом и чутьем. Этот путь мы, к сожалению, выбираем гораздо реже.

Представьте себе диалог:

- Ты куда?
- За Душой.
- А это куда?

— Туда, куда она позовет.
— А куда она позовет?
— Я не знаю. Я только чувствую. А узнаю только тогда, когда прихожу.

— Хм...

Странно звучит, правда? Потому что непривычно. Ведь то, как люди выбирают путь, в реальности чаще всего, выглядит так:

- Ты куда?
- Вперед!
- Куда вперед?
- К целям!
- К каким целям? И где это?
- К важным целям! Вот у меня тут все написано!
- А зачем?
- Так надо! Так все делают!

«Все бегут — и я бегу» — это не третья разновидность пути, помимо революционного и эволюционного, а вообще не путь. Не ваш путь.

Когда мы вместе с кем-то за компанию поднимаемся на гору, то часто действительно просто «тащимся в гору», и неважно, вслед за другом или за безликой толпой, которая и сама не знает, куда и зачем идет. Вот заберемся — тогда будет видно.

А когда следуешь за душой туда, куда тебя неудержимо сильно влечет что-то внутри, то всегда чувствуешь: тебе есть ради чего туда идти. Хотя мозг только постфактум, по полученному результату начинает осознавать, ради чего именно: ради чего-то большего, чем ты имел раньше, ради роста, ради расширения зоны влияния, ради освоения с нуля совершенно нового пространства. Так, через уроки и следование за душой, мы развиваемся и переходим с уровня на уровень. В этом развитии мы встречаемся со своей душой, своими собственными ресурсами, ресурсами рода и прошлого опыта. Мы встречаемся с собой и видим жизнь со всеми смыслами, ценностями, приорите-

тами, с чувствами и отношениями. И идем дальше, к следующему витку жизни и духовного роста.

Не прекращайте процесс развития, и вы будете всегда в состоянии счастья. Верите или не верите, но это так работает!

Наше состояние зависит от того, какой путь мы выбираем. Если человек не выбирает развитие осознанно, то ему будет предложено (иногда в жесткой форме) развитие вынужденное. А иначе «зачем коптить небо»? То развитие, которое получает цивилизация, зависит от каждого. Прискорбно, что многие не осознают свою роль и ответственность

Вы бы хотели, чтобы процесс формирования другой реальности — где совершеннее технологии, больше возможностей проявить свою уникальность, выше скорость трансформации — в общем, чтобы эти и прочие «бонусы» развития вы застали еще в этой жизни, а не в последующих воплощениях?

Нам и в книгах пишут, и в кино показывают разные варианты будущего. Иногда очень ярко и жестко показывают. И не только в книгах и кино. Вот буквально недавно мы столкнулись с одним из вариантов: все в масках и с QR-кодами. Разве этого мало для осознания, что времени на раздумья: развиваться или подождать — не остается?!

Я сейчас не о грустном, а о важном. Много лет назад я спросила своего духовного наставника: «А много еще придется пройти? Долго еще до счастливого настоящего?»

Он выдержал паузу, а потом спросил: «А сама как думаешь? Сколько тебе еще времени нужно на развитие?»

Тогда стало понятно, что это... навсегда. И через какое-то время я осознала, что счастлива прямо сейчас. Всегда! Потому что сейчас Я Есть! И стала ловить невероятное удовольствие от переходов на новые и новые витки развития.

Каждая ступень давалась нелегко, но и возможности росли в геометрической прогрессии. А главное, больше

не стоит вопрос: «Когда и в каком месте планеты я стану счастливой и удовлетворенной?» Везде, где я есть, — мое место. Каждый шаг Пути — это важно! И не хочется взлететь и резко оказаться на вершине. Каждый шаг на вершину — это новая я.

Хочется сказать одно: осознанное постоянное развитие приносит особое состояние внутреннего покоя, потому что именно тогда появляется ощущение «Я дома». Даже если вы не выбрали Проводника, все равно развивайтесь. Будете падать, запинаться, однако неминуемо достигнете новой вершины!

ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?

Счастье — это соучастие с «сейчас», когда я — часть момента, и проживаю в нем все, как есть, не блокируя и не отвергая чувства, эмоции, все уровни восприятия в теле.

Счастье... Для меня это понятие не означает полноту радости, земное блаженство, восторг. Счастье — это чувствовать вкус жизни в каждом моменте, улавливать все, что в него поместилось: внешние звуки, запахи, цвета и формы, внутренние ощущения и впечатления. Мне «вкусно» в этом моменте все, даже если сейчас мне грустно, печально, трагично.

Личное счастье — это мой собственный пройденный путь. Могу ли я сказать, что счастлива? Да. Я с собой в гармонии и удовлетворена всеми восемью секторами «колеса приоритетов»¹. В моей жизни присутствует все: дела и отдых, развитие и творчество, общение и отношения. Я работаю столько, сколько хочу, и отдыхаю тогда, когда хочу. Жизнь в целом выстраиваю так, что остается много времени на себя. Даю себе на это право и поэтому чувствую себя счастливой. Хотя чаще бывает по-другому: уделяя себе время, человек чувствует вину, будто бы он эгоист. И тогда он пашет без продыха и выдоха. Лишая себя права выдохнуть, он теряет гармонию с собой и становится несчастным. А ведь это важно — выдохнуть и разрешить

¹ Колесо жизненного баланса представляет собой круг, разделенный на определенное количество секторов. В классическом варианте их 8: карьера, деньги, здоровье, друзья, семья, развитие, отдых, условия жизни.

вдох! Вдохнуть все интересное, ценное, классное, что дает нам жизнь. Позволяя себе выдохнуть, мы восстанавливаем ресурсы. Раз в три месяца я обязательно устраиваю себе поездки, которые дают ресурсное состояние. Это может быть и ретрит, и отпуск с семьей, и, например, встреча Нового года где-то в экзотической стране. Мне очень нравится заботиться о себе, я люблю культурные мероприятия (так сказать, выходы в свет), постоянно пребываю в творческом процессе: пишу стихи, рисую, пою, танцую. В общем, делаю много всего, что делает меня счастливой.

Я считаю, что состоялась как женщина и умею оставаться женщиной рядом с мужчинами. Мне удастся до сих пор сохранять теплые отношения с людьми, которые были моими партнерами и друзьями. А ведь отношения — серьезный труд. Нет, не тяжелый, но требующий обязательно соблюдения ряда условий, наличия времени и ресурса. Если этого нет, то в случае неожиданного появления на горизонте «мужчины мечты» придется забрать себя либо из бизнеса, деятельности, либо из семьи, то есть достраивать свою новую часть, отношения за счет чего-то. Здесь важно уметь выстраивать колесо приоритетов таким образом, чтобы привести к гармонии зоны, которые дают больше устойчивости и удовлетворения.

Ощущение счастья дает и то, что у меня много последователей. Это не только клиенты и ученики, но и все люди, с которыми мы находимся в общем потоке. Некоторые называют меня своим наставником, следят за моими блогами в соцсетях, оставляют благодарные отзывы. Получить такие результаты от своей деятельности, на мой взгляд, — действительно большое счастье.

ЧТО ТАКОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ?

Предназначение — это высший уровень своей реализации.

Человек, живущий по предназначению, реализует не только таланты и способности, но и свои социальные и планетарные задачи, задачи своего рода, кармические задачи.

Есть различные способы выяснить свое предназначение: тестирование, астрология, нумерология, коуч-сессии. Но любые прогнозы и расчеты дают лишь наиболее вероятные варианты. В предназначение идут, чтобы получить определенное внутреннее состояние, поймать которое может только сам человек.

Поиск предназначения лежит не во внешнем пространстве. Вам никто никогда не скажет, в каком месте планеты и сфере деятельности вы его найдете. Эта сфера может быть, как небо от земли, далека от того, чем вы занимались весь предыдущий отрезок жизни. Поэтому, разумеется, нужна отвага, чтобы взять и шагнуть за зовом души, особенно если для этого потребуется бросить престижную должность, спокойное местечко, стабильный заработок. Но если отваги хватает, то получается счастливый человек, находящийся на своем месте и делающий то, что ему предназначено. А следом неизбежно подтягиваются и известность, и престиж, и доход. Как человек, нашедший свое предназначение и живущий в нем много лет, могу уверенно заявить: жить так — это невероятный кайф!

Не зная своего предназначения, человек словно постоянно блуждает в поисках себя. Достигнув цели, к которой стремился, он не понимает, зачем ее вообще достигал. Достиг — и? И что дальше? А дальше нужна новая цель. Эти постоянные поиски чего-то, что может дать человеку хоть какой-то смысл, я называю состоянием «И?..»

Люди, у которых появляется понимание того, что им предназначено, выходят из режима поиска, им все ясно, у них не возникает сомнения «А туда ли я иду?» — они просто уверенно идут. Даже споткнувшись о препятствие, они встают и идут с воодушевлением. И вы не представляете, какое количество возможностей и ресурсов им сразу дается! Человек получает помощь для реализации своего предназначения: деньги, нужные люди, поддержка высших сил.

Человеку, нашедшему свое предназначение, спокойно внутри, поскольку, какие бы катаклизмы ни происходили в жизни, он понимает, зачем они происходят и ради чего их преодолевать. И он пройдет любой кризис. Он не падает в эмоциональные ямы. Он знает, с какой целью проживает каждый свой день, коммуницирует с нужными людьми, создает свой продукт. У него есть видение и понимание, чего он на самом деле хочет. И с этого пути уже не свернешь.

Предназначение дано нам один раз и навсегда — это миф. Предназначение в течение жизни может меняться, что связано с таким понятием как метациклы — временные отрезки, когда нам ставится задача и на ее решение отводится определенное время. Задачи разных метациклов могут быть совсем не связаны друг с другом, а могут словно плавно перетекать одна в другую. Например, я с 21 года занималась бизнесом и чувствовала, что это мое. Я получала огромное удовольствие от всех своих успехов в развитии компаний и стартапов. А успехи эти во многом относились к сфере, связанной с людьми — с подбором команды, распределением функций в коллективе. Особенно хорошо у меня получалось мотивировать и направлять

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие3

ЧАСТЬ I. ИССЛЕДОВАНИЕ

Глава 1. Что такое осознанность? Сознание
и бессознательное5
Глава 2. Что такое развитие? Эволюция
и революция9
Глава 3. Что такое счастье?13
Глава 4. Что такое предназначение?15
Глава 5. Что такое ресурсные смыслы
и где их искать?19

ЧАСТЬ II. МОЙ ПУТЬ В ПСИХОЛОГИЮ

Глава 1. Не история успеха21
Глава 2. Моя точка отсчета.....24
Глава 3. Мои университеты27
Глава 4. Духовный путь.....35
Глава 5. Из глубины к ресурсу.41

ЧАСТЬ III. РОДОВЫЕ СИСТЕМЫ

Глава 1. Метод системных расстановок52
Глава 2. Для чего знать историю своего рода?59
Глава 3. Ресурсы рода61
Глава 4. Детско-родительские отношения.....63
Глава 5. Родовые динамики: как это работает?69
Глава 6. Это страшное слово — карма.....75

ЧАСТЬ IV. ЧТО ПОГЛОЩАЕТ И ДАЕТ РЕСУРСЫ?

Глава 1. Что поглощает энергию? Исследуйте себя...82
Глава 2. Где взять ресурсы?.....92

ЧАСТЬ V. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ МЕТОДИКА. МЕЖДУНА- РОДНЫЙ ТРЕНИНГОВЫЙ ЦЕНТР «ПУТЬ К СЕБЕ»

Глава 1. Современный психолог: какой он и зачем нужен.....	115
Глава 2. Что останется после меня?	120
Глава 3. В чем я вижу свою задачу?	122
Глава 4. Миссия — проводник	126
Глава 5. Системный подход. Инструменты, техники и методы работы.....	128
Глава 6. Мои принципы работы.....	133
Глава 7. Кто мои клиенты?	135
Глава 8. Ценность работы в группе	137
Глава 9. Частые запросы	139
Глава 10. Курс «Путь к себе». Цели, уровни, результаты	169
Глава 11. Из точки А в точку Б.....	177
Глава 12. Будьте готовы к крутым выражам!	186

ЧАСТЬ VI. ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА:

19 ИСТОРИЙ ПРОРЫВА И РОСТА СКВОЗЬ СВОЙ ПОТОЛОК.....	186
--	-----

ЧАСТЬ VII. МАСТЕР-КЛАССЫ И КОУЧ-СЕССИИ

Глава 1. Мастер-классы «Радикальное прощение» и «Игра Сатори».....	217
Глава 2. Коуч-сессии. Несколько слов об экологии	222

ЧАСТЬ VIII. РЕТРИТЫ

Глава 1. Ретрит «Время для себя» (Япония). Гармония духовного и материального	224
Глава 2. Ретрит «Глубинная женщина» (Кипр)	236

ЧАСТЬ IX. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ И ПРАКТИКИ

Эбру — арт-терапия состояний	238
------------------------------------	-----

Метафорические карты	238
Игротерапия.....	239
Экслибрис как точка опоры	239

ЧАСТЬ X. ИНСТРУМЕНТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И САМОВОССТАНОВЛЕНИЯ

Практика замедления.....	248
Практика остановки внутреннего диалога.....	249
Практика медленного мышления	250
Семь способов сохранить энергию в большом городе.....	252
БОНУСНЫЕ ПРАКТИКИ.....	256
РЕЦЕНЗИИ И ОТЗЫВЫ.....	263