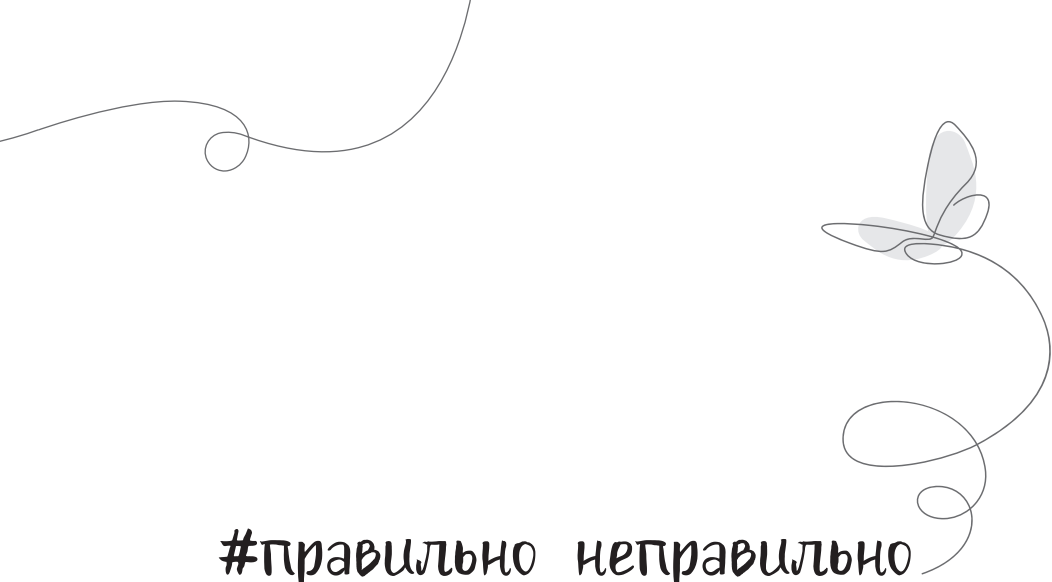




Содержание

Пролог	9
Введение	11
Как читать эту книгу	14
#правильно_неправильно	17
#моя_ли_это_мысль?	22
#исцеление_АИТ	25
#путешествие_в_Южную_Америку	30
#традиция_страдать	38
#дорога_к_йоге	46
#наказание	53
#мои_косяки, или Просто купи другой йогурт	59
#расслабленность_доверие	66
#комфорт_изменения_и_#контроль	73
#контроль_в_работе	81
#неработа	83
#отношения	87
#вписаться_и_соответствовать	89
#идеальный_партнер	97
#про_долго_и_счастливо	106
#до_и_после	111

#дети.....	115
#расставание.....	119
#один_единственный.....	123
#мы_же_на_ты.....	127
#тело.....	131
#отчаяние.....	138
#благодарность.....	142
#все_дело_в_очках.....	146
#еда_мозг_гормоны.....	150
#мои_три_мозга.....	153
#болезнь.....	161
#любовь_к_себе.....	166
#Земля.....	170
#понимание.....	173
#ум.....	175
#секс.....	178
#деньги.....	186
#сильная_нервная.....	192
#ВЫБОР_СЕБЯ_против.....	197
#страх.....	202
#проблема.....	206
#жизнь_репетиция.....	211
#другая_религия.....	217
#боясь_потерять.....	224
#выбрать_новое_не_значит_сломать_старое.....	227
#лошади_и_честность_с_собой.....	230
#выбор_нелогичен.....	238
#поляна_ресурсов.....	242
Эпилог.....	244
Благодарности.....	251
Рекомендации.....	253
Послесловие.....	254



#правильно_неправильно

Я раньше и не думала об этом как об ограничении, я просто хотела верно поступать. И с приходом в кундалини, а потом и в Access Consciousness я осознала, какое же это насилие над собой — вечно подстраиваться под «правильное».

Я не сравнивала себя с подругами, актрисами и мамой в мои годы, у меня в голове был образ «идеальной Маши». И это такое «дотягивание себя» до нужного уровня, такое «надо себя проработать», «все свои страхи ликвидировать» и «отличницей стать».

И все было бы прекрасно, если бы я видела что-то за пределами этого «хорошего и плохого», если бы давала себе побыть вне этих полярностей. Но ведь всегда стараешься выиграть или, по крайней мере, не проиграть. Как будто есть два полюса, между которыми ты вечно мечешься. И очень расстраиваешься, если не дотягиваешься, но успокаиваешься, если есть еще такие не дотянувшиеся, кроме тебя. Как минимум два повода для радости: выиграть и «не проиграть».

Мое внимание всегда было в этом «дотягивании». И Маша-реальная часто проигрывала. Она всегда проигрывала. И отдельное внимание потом отводилось

обсасыванию этой темы — #мои_косяки, или ошибки, которые я допустила. И ощущение, что я «не добежала первой», от этого только усиливалось. А фишка-то в том, что судьи этого забега — мы сами, и только мы решаем, проиграли мы или нет.



А что, если нет лучшей версии себя? Что, если не нужно начищать себя до блеска, прежде чем начать жить, иметь эту «лучшую работу» или «те самые отношения»? Что, если «волшебная таблетка» — это ты сам, а не очередной тренинг и даже не моя книга?

Звучит бредово, да, потому что ты не привык — не привык к признанию себя таким, как есть, а не как тебя хотят видеть другие.

Мы все к этому не привыкли. И еще: мы почему-то чаще верим в то, что мы неправы, чем в то, что другой человек, пусть даже наш самый близкий, несет бред, или у него просто не то настроение, или он хочет сделать нам больно. Мы принимаем его правоту и свято верим в свои «неправильности», увеличивая концентрацию этой энергии в своем самоощущении.



Но что, если в тебе на самом деле все так? «Э-э-э, а так может быть?» — спросишь ты. Да! Может.

И давай опять замедлимся и ответим на свои вопросы.

- ✓ *Что, если то, что ты определил «не так», — это ложь или чья-то злая шутка над тобой, которой ты поверил?*



- ✓ Что, если это твое «не так» не значит «плохо», просто ты отличаешься от других?
- ✓ То, что ты не похож на других или кто-то что-то в тебе не принимает, не означает, что это «плохо» и тебе нужно в себе это исправлять.
- ✓ Что, если просто поменять полярность, как у батареек, и назвать «минус» «плюсом»?

#правильно_неправильно

Заметки

Итак, что в тебе на самом деле так, но ты решил, что не так? И здесь могут быть собраны все сферы твоей жизни: тело, работа, дети, родители, секс, еда...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- ...



Хештег с названием главы «**#правильно_неправильно**», мне кажется, упоминается в этой книге чаще всего, потому что мы многое хотим сделать «как надо». Но посмотри, пожалуйста, на то, где это начинает тебя контролировать и отбирать у тебя возможность выбрать что-то другое: разорвать отношения, начать курить, разбить красивый фарфоровый сервиз... Это ограничивает тебя. Но только ты сам знаешь где. И для кого-то в этом нет заряда, а для кого-то он будет. Важно, что для тебя здесь. Поэтому по ходу книги просто замечай, где ты поддаешься под влияние этого «правильного», и честно отвечай себе на вопрос: «чего бы тебе хотелось здесь на самом деле?»

Резюме

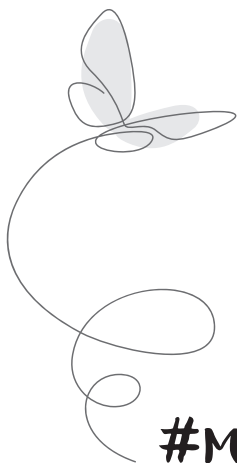
Мое внимание чаще всего было направлено на это дотягивание себя до нужного уровня.

«Лучшая версия себя» когда-нибудь вообще может возникнуть?

Что, если не нужно начищать себя до блеска, прежде чем начать жить, получить «лучшую работу» или завести «те самые отношения»?

См. #проблема #мои_косяки





#МОЯ_ЛИ_ЭТО_МЫСЛЬ?

Как-то ко мне на консультацию или на подбор практики, не помню, пришла знакомая, и ее запрос был — «уверенность в себе». Она считала себя неуверенной и хотела проработать этот момент. А я еще за день до сеанса почувствовала очень сильную энергию неправды или даже самообмана. И только на самом сеансе до меня дошло: «Это неправда! Она только думает, что не уверена в себе, но на самом деле все не так». И в начале нашего разговора я озвучила свою догадку: «Это вообще твоя мысль? Или ты знаешь людей, которые так думают, и они важны для тебя настолько, что ты решила перенять эту мысль?» И она назвала несколько человек, кто так думает, по ее мнению.

Бывало ли у тебя такое, что ты заходишь в комнату и ощущаешь, что в ней произошло три минуты назад? Кто с кем поругался, кто на кого злится, с кем лучше сейчас не говорить? И ты понял это все, даже не вступая ни с кем в разговор. И эти мысли, быть может, звучат в твоей голове как твои собственные. Иногда слова — это не необходимая информация. Иногда все понятно и без них. И на самом деле чаще всего все понятно без слов.

И мы осознаем всё, что думают другие люди, даже если они не говорят нам об этом. Их мысли просто



поселились в нашей голове, и мы думаем, что у них постоянная прописка, но на самом деле она временная. И что, если все неприятные мысли, которые находятся у нас в голове, можно выселить оттуда?

#моя_ли_это_мысль?

- ✓ Правда ли, что мы не уверены в себе?
- ✓ Или мы так верим мнению других людей о нас, а зачастую даже своим представлениям о том, что, как нам кажется, они о нас думают?
- ✓ Что, если мы просто поверили в ложь и функционируем теперь исходя из нее, а на самом деле все вообще по-другому?
- ✓ Ну вот просто, что, если то в тебе, что ты считаешь ужасным, таким вовсе не является?
- ✓ Что, если твой партнер любит тебя именно за эту складку, морщину или привычку не убирать кровать в воскресенье?
- ✓ И что, если мы знаем, что врать другим нехорошо, но самих себя обманываем каждый день, уверяя, что «мы не так-то и хороши», а когда нам делают комплименты, находим сотни оправданий, чтобы их не принять?

Я поступала так много раз... и только поэтому я могу писать об этом и приводить эти примеры, чтобы дать тебе взгляд со стороны.

Заметки
