



# ПРОЖИВАНИЕ В ЗОНЕ КОМФОРТА

**В** повседневной жизни все мы рано или поздно погружаемся в рутину. Понаблюдайте за людьми в общественном транспорте, в кафе или торговых центрах. Остановитесь на мгновение, чтобы увидеть каждое их движение, не упустите ни одну деталь! Вот девушки, которые пришли в кафе на встречу с подругами. Но почему же они с головой погружены в мобильные телефоны? Вот новоиспеченные родители: приглядитесь, дети кажутся им скорее обузой, чем наставниками в жизни. А вот и молодые мужчины, но когда они успели утратить свою мужественность? Возможно, ваш взгляд задержится на рекламе: безупречные люди с белоснежной улыбкой приглашают купить



немного семейного счастья, безоблачного успеха и желанного престижа.

Понаблюдайте, и вы увидите в этом систему: никто не чувствует себя живым по-настоящему, люди пытаются сбежать в виртуальный мир, за утешением и надеждой...

Вот еще несколько примеров современной шаблонной жизни. Сидя с друзьями в баре, многие непременно фотографируют застолье и выкладывают снимки в социальные сети. В общественном транспорте пассажиры сидят с электронными книгами, айподами и айфонами. В торговых центрах покупатели сметают товары, на которые объявлены скидки, даже не задумываясь, действительно ли нуждаются в них.

С каждым днем непосредственного общения становится все меньше. Люди напоминают компьютеры: настолько машинально, без тени сомнения они проживают свою жизнь. Но ведь человеческая душа создана чувствовать, познавать — а это как раз то, от чего мы пытаемся убежать!

Мы одновременно живем в двух мирах: виртуальном и реальном. Из-за этого наши чувства теряются. Внимательно посмотрите на себя в зеркало: когда в последний раз вы проводили время с друзьями или родителями без мобильного телефона и интернета? Мы вместе физически, но не эмоционально — и мне грустно от этого!

Все сидят, уставившись в телефоны, и через несколько минут кто-то спрашивает: «Прошу прощения, что вы сказали?» Время ценно, не тратьте его впустую. Просто



воспользуйтесь моментом, не упускайте его. Мы начинаем анализировать, что стоило бы сделать иначе и сколько времени мы могли бы провести вместе, когда у нас уже нет такой возможности. Судите о людях по их поступкам, а не по словам.

Занимая свободное место в общественном транспорте, замечаете ли вы сидящего рядом человека? Как реагирует ваше тело, если кто-то подсаживается к вам? Заметьте, вы автоматически отодвигаетесь, ведь не дай бог прикоснетесь к своему соседу! А вдруг он заговорит, а вы не сможете поддержать беседу? Уж лучше сделать вид, что его вовсе не существует.

Когда мы смотрим на бедно одетых незнакомцев, то часто удивляемся: почему они не хотят изменить свою жизнь, чтобы выглядеть лучше? В кафе и ресторанах отдаем предпочтение только знакомым блюдам, потому что не хотим испытать разочарование от новинок меню.

Знакомо вам такое поведение? Если да, это значит, что вы застряли в зоне комфорта. Вы боитесь новых начинаний. Мешает страх провалить задуманное, страх, что родители, соседи, сослуживцы, да просто чужие люди осудят вас. Кстати, часто именно близкие отговаривают от новых возможностей: «Ехать в эту страну — опасно,





там случаются землетрясения!» Или: «Ты не думаешь, что для дальнейшей учебы уже поздно? Столько лет прошло после школы. Из тебя все равно ничего не выйдет, устраивайся лучше к нам, у нас стабильная зарплата и никаких рисков!» Обычно такие критики — самые неуверенные в себе люди. Они боятся любых перемен, поэтому и высмеивают тех, кто поступает иначе.

 *Запрещая себе пробовать что-то новое, мы опускаемся до растительного существования.*

Наверное, вы иногда ловите себя на похожей мысли: «А вдруг человек, сидящий рядом со мной, психопат? А если этот новый суп мне не понравится — я потрачу деньги зря? Понять не могу, почему тот мужчина не уступит место пожилой даме», — а сами-то с комфортом сидите и даже не подумаете встать...

Этот список можно продолжать бесконечно. Но зачем, ведь и так ясно, что изменения необходимы, как воздух! Запрещая себе пробовать что-то новое, мы опускаемся до растительного существования — жить, чтобы умереть. Поймите, без развития и роста жизнь останавливается.

Конечно, вот так взять и резко поменять привычный образ мышления, круг общения, интересы или работу невозможно, поэтому я всегда советую начинать с малого. Например, уже завтра, в автобусе или метро не ждите, пока кто-то другой уступит место пожилому человеку, сделайте это сами. Сходите на обед в другое кафе. Если в общественном транспорте рядом сядет





посторонний, сделайте ему комплимент. Следуя этим мелочам день за днем, вы потихоньку начнете выходить из зоны комфорта — и удивитесь, какой интересный и многообразный мир вокруг.

За малым придет и большее, только будьте настойчивы и последовательны на пути к цели.



Недавно мой семинар посетила девушка, которая мечтала стать продюсером. Изучив линии ее руки, я увидела большой творческий потенциал. Единственное, что ей мешало — это она сама. Ее рука с множеством прерывистых линий говорила о большом страхе провала и неуверенности в себе. Оказывается, все началось с детства. Мама и папа были заняты только собой и оставили дочь без должного внимания. Разумеется, они не знали, что, если ребенок не получит от родителей любви и поддержки, ему трудно стать успешным во взрослой жизни. Да, она полна творческих идей и планов, но ее сковывают сомнения. А ведь ей всего-то нужно было подтвердить, что она со всем справится! Обнимая эту девушку, я почувствовала, как дрожит ее тело — она не привыкла впускать кого-то в свое личное пространство. Когда человек недополучил любви и ласки родителей, у него развиваются комплексы в интимных отношениях. Отсюда — и сложности в поиске будущего партнера.

*Выходите из зоны комфорта —  
и вы удивитесь, какой интересный  
и многообразный мир вокруг.*





## Камень-помощник

Чтобы помочь этой девушке, мне нужно было вернуться в ее прошлое, вскрыть уже затянувшиеся душевные раны и поработать с подавленными эмоциями. Для этих целей великолепно подходит розовый турмалин. Он снимает старые эмоциональные блокировки и помогает обрести уверенность в себе. Камень желателен носить именно на шее, в контакте с кожей, рядом с сердечной чакрой.

Люди, причиной душевных травм которых стал недостаток родительской любви, пытаются контролировать все грани жизни не только своей, но и близких. Они считают, что несут ответственность за весь мир. Это самообман. Контролировать мы можем только себя. Освободиться от страхов помогает хризопраз. Его нужно просто положить под подушку, и он начнет действовать во время сна, когда мы не контролируем мысли и тело. Чистая и освежающая энергетика хризопраза поможет стать более восприимчивым и принимать новые возможности со спокойной душой.

# ДУШИ, УМЕЮЩИЕ ЛЮБИТЬ

**М**ногих из нас мучает вопрос о том, есть ли жизнь после смерти. Что станет с нами, когда мы пересечем эту черту? Знают ли покойные о наших делах? Любят ли они нас по-прежнему?

За две недели до смерти каждый человек получает знаки о том, что близится время его ухода. Конечно, не все замечают их. Часто родственники погибшего осознают эти предзнаменования, когда уже поздно. Да, физическое тело умирает, но энергетика человека остается. Она переходит в другое измерение. Когда экстрасенсы вступают в контакт с душами умерших, те показывают себя такими, какими были в последней жизни, чтобы близкие узнали их.



После смерти нет слез, счастья или грусти. Есть только одно — любовь.

Итак, что же происходит с нами после смерти физического тела? Душа перемещается на более тонкий энергетический уровень, где просматривает свою последнюю жизнь: анализирует, какие из поставленных целей достигла, в чем допустила ошибки и что можно изменить в новой жизни. Важный момент: в каждой жизни мы исполняем именно те роли, которые выбрали сами еще до своего рождения. Да, это так, перед следующим воплощением душа подбирает себе физическое тело, родителей, характер и основные события будущей жизни. Она хочет пережить все возможные чувства, чтобы вспомнить себя. Для этого душе нужен разный человеческий опыт, как счастливый, так и болезненный.

Когда душа рождается в физическом мире, в теле младенца, она теряет воспоминания о прошлой жизни, чтобы выполнить свое предназначение на 100%. И так происходит при каждом новом рождении. Если бы мы сохранили все пережитые когда-то воспоминания, то не смогли бы должным образом освоить новый опыт.

В земном мире у нас есть родственники, дети, мужья. В духовном всего этого нет. Там царит общая любовь, и мы испытываем ее по отношению к каждой пребывающей там душе. Здесь, среди людей, мы играем наши роли и через них учимся друг у друга. Духовный опыт мы получаем только во взаимодействии с окружающим миром, в изоляции ничему научиться нельзя.



Если какой-то человек причинил вам зло, не спешите обрушить на него всю силу своего гнева. Скорее всего, еще до вашего физического рождения, на небесах вы договорились с душой этого человека, что через данное испытание получите определенный урок. Получается, что злиться нет смысла, вы сами сделали выбор пережить негативный опыт. Это необходимо для развития вашей души.



**Р**асскажу один случай из практики. Ко мне на прием пришла женщина, и, как только она села в кресло, я сразу увидела позади нее покойного темноволосого мужчину лет сорока.

— Поэтому я к вам и обратилась. Мой муж умер, но я постоянно чувствую его присутствие и не знаю, что мне с этим делать, — пробормотала она.

На протяжении всего сеанса покойный показывал мне их общие воспоминания. Он любил жену и никак не мог смириться со своей скоропостижной смертью. Но она-то хотела жить дальше! Поэтому показала мне фотографию нового гражданского супруга и поинтересовалась, не против ли умерший, чтобы она устроила свою личную жизнь...

Я сочла необходимым передать ей его послания:

— Покойный сказал, что вы приобрели машину такого же цвета, как мой диван, это так? — спросила я.

— Да, новый муж подарил мне ее, — подтвердила она.

— Покойный упомянул, что этот цвет не в вашем вкусе, — засмеялась я.



— Это действительно так, но я из вежливости не стала менять цвет машины.

— Также он говорит, что вы с ним были более близки, чем с новым мужем.

— Я все время об этом думаю и даже скучаю по старым временам, — сказала она, — надо жить дальше, но я чувствую, что никак не могу от него оторваться.

Когда я раскинула карты, они сказали мне, что, хотя эта женщина уже жила с новым супругом, вся обстановка в ее доме осталась такой же, как при жизни прежнего. Она никак не могла его отпустить.

Нельзя хранить в доме вещи мертвых. Сожгите всю их одежду, а фотографии спрячьте в альбом или закрытую коробку, не держите на виду. Знайте, что, горюя, вы притягиваете к себе души покойных и препятствуете их переходу в новое измерение.

Я могу специально вызывать мертвых, но обычно они приходят ко мне сами, когда у них есть, что сказать. Причем они проливают свет только на те моменты, которые нам положено знать. Если у вас нет к этому способностей, не стоит пытаться общаться с покойными. Вы эмоционально не готовы, и мир мертвых может затянуть, забрать вас к себе. К тому же это эгоизм — выдергивать души из потустороннего мира. Если же вы обладаете этим особым спиритическим даром, значит, вас выбрали специально, чтобы передавать послания земному миру.

Не ждите, пока ваш друг или родственник умрет, чтобы потом ходить по экстрасенсам и выяснять, простил ли



он вас. Говорите о своих чувствах живым, показывайте, как они вам дороги. Задумайтесь, почему нам так трудно сказать близким: «Я тебя люблю»? Даже маме. Она кормила нас, растила, лечила... А мы настолько заняты собственной жизнью, что просто забываем об этом.

Нам кажется, что у нас достаточно времени, чтобы выразить свою любовь. Осознание приходит позже: когда мы становимся родителями или когда теряем маму... Я хочу, чтобы вы все обратили внимание на человека, который дал нам жизнь. Моя мать была со мной все это время и поддерживала несмотря ни на что. Она всегда говорит: «Ты поймешь меня, когда у тебя появится ребенок...» Но мой выбор — понять это раньше... В сутках 24 часа, а сколько времени вы посвящаете своим близким?



## Камень-помощник

Наши мысли имеют определенную энергетику, души умерших улавливают ее, поэтому всегда в курсе земных дел. Если вы чувствуете, что покойный друг или родственник не дает вам мирно жить, советую носить на шее малахит или розовый кварц. В первую очередь это поможет вам освободиться от чувства вины. Когда вы перестанете страдать, душа усопшего оставит вас в покое и сможет наконец мирно существовать в другом измерении.





## БРАК КАК СТРАХОВОЙ ДОГОВОР НА БУДУЩЕЕ



В своей практике я постоянно сталкиваюсь с вопросами взаимоотношений. Запомните одну важную вещь: когда вы отдаете партнеру любовь, ласку, заботу, время и силы, не рассчитывайте получить то же самое взамен. Как только зарождается такая надежда, вы тут же начинаете предъявлять требования к мужу, любовнику или другу, а ведь он ничего у вас не просил! Постепенно у него развивается чувство вины, которое перерастает в чувство долга. Вы требуете — он вам должен. Из-за этого отношения становятся натянутыми с обеих сторон.



Два года назад в почтовом ящике я обнаружила приглашение на свадьбу давней подружки, с которой





мы не встречались много лет. Это показалось мне отличной возможностью возобновить отношения. За пару недель до торжества наша общая знакомая поинтересовалась, что я подарю молодоженам. Я не любитель шопинга, поэтому написала для них большую красивую картину, которая, на мой взгляд, великолепно вписалась бы в интерьер их дома. Но оказалось, я не учла важную деталь. На свадебном приглашении внизу мелким шрифтом было написано: «На день нашей свадьбы самым лучшим подарком будут либо деньги, либо подарочные карты».

Когда я прочла эту строчку, то в недоумении спросила у нашей общей знакомой:

— Разве гости должны оплатить свадебное торжество пары? Для меня оно означает вступление молодых супругов в общую жизнь, а не зрелище, на которое покупают билет.

На мое удивление, знакомая не согласилась с этим:

— Моя сестра оказалась после свадьбы в больших долгах, поскольку никто не подарил им более 50 евро!



*Заполните одну важную вещь:  
когда вы отдаете партнеру любовь,  
ласку, заботу, время и силы,  
не рассчитывайте получить  
то же самое взамен.*



Этот случай заставил меня задуматься о том, что такое брак и может ли он обеспечить нам чувство уверенности в будущем? Я еще не успела побывать на





свадьбе, а во мне уже вызвали чувство вины и предъявили требования!

Своими претензиями и ожиданиями вы отторгаете от себя партнера. Любовь — святое чувство, она должна быть свободной. Как только мы возлагаем на нее обязательства, мы ее душим. Именно поэтому 80% семей распадаются. Вступая в брак, человек словно подписывает договор, подтверждающий, что он будет любить другого до конца своих дней. То же самое вынужден сделать и партнер. На самом деле такая бумага уже порождает требование. Как можно клясться в вечной любви, если вы не знаете, сколько она продлится? Как только вы перестаете любить, вы остаетесь в браке для выполнения своего долга.

*Любовь — святое чувство,  
она должна быть свободной.  
Как только мы возлагаем на нее  
обязательства, мы ее душим.*



Брачный договор не является залогом вечной любви. Любовь не нуждается в доказательствах. Не давайте обещаний, в выполнении которых не уверены. А как вы можете гарантировать, что будете любить своего партнера до конца жизни? Вы любите его сейчас, но неизвестно, что приготовило вашей паре будущее. Клятвы могут оказаться ложью, а любовь должна быть чистой и неприкосновенной.



Когда ты любишь по-настоящему, то не требуешь ничего взамен. Очень мало мужчин и женщин умеют вот так любить. Легко опустить руки и сказать: «Я больше





так не могу, он мне ничего взамен не дает, найду другого!» Даже если вас предали, ответьте на это с любовью.

Новейшая дань моды — добрачный контракт. Стороны заранее определяют свои права во время брака и прописывают, как поделят имущество в случае развода. В современном мире это рассматривают как инвестиции. Я приобрел эту вещь, и она останется со мной, а ты подарила другую, так что, если у тебя сохранился чек о покупке, можешь оставить ее себе.

Во время развода люди, как правило, чувствуют друг к другу злобу и неприязнь. Ссорятся из-за имущества, делят детей, которые, конечно, всегда являются пострадавшей стороной. Как поделить ребенка, когда он унаследовал половину энергетики от мамы и половину от папы? Ссоры и недопонимания родителей всегда отражаются на здоровье ребенка. Он может не рассказывать о своих переживаниях, но его пошатнувшееся здоровье красноречиво говорит о проблемах в семье. Если родители живут порознь, дети мечутся между двумя домами. У мамы дома одни правила, у папы другие. Как тут не заболеть?



Недавно ко мне на прием приходила тридцатилетняя женщина. С мужем она развелась, а сын по решению суда остался с ней. С отцом он виделся по выходным и каждый раз после возвращения вел себя так, будто его подменили. «А отец разрешает мне сидеть по ночам за компьютером, он купил мне велосипед», — твердил сын. Женщина, конечно, расстраивалась, так как не имела таких материальных





возможностей. А однажды он резко заявил ей: «Папа сказал, что это ты его бросила!» Очевидно, что бывший муж подкупал сына материальными вещами и вседозволенностью. Тем самым он пытался ранить несостоявшуюся супругу. Лучшее решение этой неприятной ситуации: беседа между родителями, в ходе которой они установят единые правила поведения по отношению к своему ребенку. Если же отец не согласится так поступить, то пострадавшей стороной все же будет ребенок. Его психика непоправимо нарушится.



### **Камень-помощник**



Для гармонии в семье можно прибегнуть к помощи кварца: горного и розового. Держите эти два камня вместе в гостиной, не разделяйте.

