

Б л а г о д а р н о с т ь

Я благодарна своим родителям, за то, какие они есть. Да, с ними было не всегда просто, но именно благодаря этим сложностям я такая, какая я есть, и у меня есть все эти возможности для роста.

О т а в т о р а

Я не претендую на то, что эта книга должна быть самой важной в вашей жизни, это просто слова, которые я бы вам сказала за дружеской беседой, и не более того, кому-то они откликнутся, а кому-то нет.

В этой книге я описала свой личный опыт проработки подсознательных убеждений и подавленной эмоциональной боли. На мой взгляд, прохождение этого этапа необходимо каждому человеку для того, чтобы исцелить свой разум от груза переживаний прошлого и приучить себя мыслить по-новому.

Бессмысленно продолжать делать то же самое
и ждать других результатов.

Альберт Эйнштейн

Пора меняться!

Написать эту книгу было не просто, и дело даже не в самом процессе написания, а скорее в разрешении себе писать. Ну, по крайней мере, тогда я это видела и чувствовала именно так. Дело в том, что по мере освобождения от ментального мусора ваше восприятие себя и жизни будет меняться. На тот момент, когда я начала писать эту книгу, я прорабатывала подсознательные убеждения и обиды уже около шести месяцев, я и представить себе не могла, сколько во мне живет боли, страхов и неуверенности. Хотя с виду я всегда казалась успешной и позитивной девчонкой, но это была лишь кажимость, которой я не осознавала.

Как я поняла со временем, я прорабатывала уровень за уровнем, как бы снимая слои: подавленную эмоциональную боль, подсознательные убеждения, страхи, неуверенность, обиды, злость и другие психологические блоки.

Помогая знакомым вскрывать подсознательные убеждения, я заметила такую особенность: вся боль разложена в нас по уровням, есть что-то поверхностное и очевидное, а есть то, что мы все очень тщательно скрываем от самих себя. И все убеждения взаимосвязаны между собой, у всех у них одна основа. Сколько бы я ни прорабатывалась, а я прорабатывалась очень самоотвержен-

но, каждый день по часу и более, я уходила все глубже в себя, я серьезно и наивно полагала, что могу проработать все убеждения и сделать свою жизнь совершенной и абсолютно счастливой. Но, уходя все глубже в себя, выискивая подсознательные блоки, я всегда приходила к одному и тому же глубинному убеждению: **я плохая и виновата в этом** — это убеждение, как фундамент, на котором построена вся моя жизнь. Когда я уперлась в это корневое убеждение, я остановилась и спросила себя: «А что дальше?» — и получила ответ. У меня с детства есть ощущение, что рядом со мной есть некая незримая сила, у которой есть ответы на все мои вопросы. Хочу отметить, что дело не в моей уникальности или таланте, а в том, что я прислушиваюсь, а это доступно каждому. Когда я спросила эту силу: «Что мне делать дальше?» — мне пришел ответ в виде мыслеобраза, того, что мне нужно сделать, чтобы понять, что делать дальше, но об этом чуть позже, не в этой книге. В работе с собой важна последовательность, вы не можете приделать крышу к фундаменту, нужна поэтапность, кирпичик за кирпичиком вы обучаете свой разум мыслить по-новому.

В процессе проработок я поняла, что все ответы на мои вопросы приходили от Бога. Это понятие порядком поистаскали в нашем мире,

Пора меняться!

и часто оно вызывает спутанные чувства, в основном — страх, стыд и непонимание. Сейчас постарайтесь откинуть все, что вы знали и слышали о нем, и просто прислушайтесь к себе. Он живет в каждом из нас, каждый из нас является его частью. Его называют по-разному: кто-то — мирозданием, кто-то — жизнью, Богом, Отцом, Духом, потоком, кто-то — пространством, высшей силой, Создателем, кто-то — первоосновой, Творцом. Все мы хотим верить во что-то большее. В этой книге я буду называть его Бог или Отец, чтобы нам было проще понимать друг друга. Вы можете называть эту силу как хотите, Богу все равно, как вы его назовете, на качество ваших с ним отношений это не повлияет, главное, чтобы в вашем общении с ним была искренность и доверие.

Бог слышит и отвечает каждому, кто спрашивает. Просто часто ответ не так очевиден, и не каждый ответ мы готовы принять. Бог отвечает нам: мыслями, образами, фразами из книг и фильмов, словами из песен, случайной встречей давно забытого друга, фразой на рекламном щите, на который неожиданно захотелось поднять глаза. Важно просто прислушиваться. Он отвечает каждому так, как каждый из вас способен воспринять. И мой опыт общения с людьми доказывает мне,

От автора

что все получают ответы, но не каждый верит, что достоин.

... если бы мы видели хотя бы только эту искорку света в каждом из нас, вся тьма в нашем восприятии, в наших переживаниях рассеялась бы, и привычный нам мир исчез. Именно так воцаряется любовь в нашем сердце и в сердцах наших братьев и сестер.

Было бы ошибкой думать, что то или иное отражение Сознания Христа стремится к чему-либо, кроме установления царства любви в умах и сердцах.

Это его единственная цель. Это цель Махавиры и святого Франциска, Баал Шем Това и Руми.

Пол Феррини. Любовь без условий

Все, что происходит в нашей жизни, — это всегда возможность для исцеления, и, по большому счету, неважно, что происходит, что-то всегда будет происходить. Большинство книг о позитивном мышлении обещает, что жизнь возможно подогнать под идеал, сделать легкой, беззаботной — это неправда. Всегда будут проблемы, но у вас всегда есть выбор, как на них смотреть и что в них видеть.

В этой книге я расскажу, как освободиться от подсознательной боли и избежать большинства проблем, естественно не всех, проблемы будут всегда, так устроен мир. Все, что с нами проис-

Пора меняться!

ходит, — это плоды наших убеждений, лежащих на различных глубинах подсознательного разума. Случайно выпавший из кармана телефон, случайная авария, потери, конфликты, боль, кражи, болезни, сложные отношения (с родителями, партнерами, детьми) — абсолютно все мы создаем сами, это мы ответственны за тот мир, который видим, а не Бог.

Зачем мы создаем жизнь, полную сложностей и тревог? На то, чтобы понять, уйдет время, и не потому, что вы недостаточно умны, а потому, что вы привыкли мыслить определенным образом и ваш разум привык перекладывать ответственность на внешние факторы — людей, жизнь и Бога. Разум нужно обучить мыслить по-новому, а на это нужно время. Одну и ту же мысль можно понимать по-разному, смотря на каком уровне восприятия вы находитесь. В каждой непростой ситуации для нас всегда есть дар — это возможность для выбора: покой или борьба, прощение или злоба, любовь или страх, свет или тьма. Что вы выберете, тем и станете.

Эта книга о том, как увидеть дары в сложных жизненных ситуациях, как отпустить боль, живущую в каждом из нас, как научиться исцелять негативные убеждения, зародившиеся в нашем детстве и юности, убеждения, которые живут

в вашем роду, и даже те, что вы принесли из прошлых воплощений. Каждый из нас прожил более тысячи жизней, и если вы думаете, что этот прошлый опыт никак не повлиял на вас и вашу сегодняшнюю жизнь, то вы ошибаетесь. Сейчас мы живем в более или менее спокойное время, но так было не всегда. На протяжении многих жизней всем нам очень часто причиняли боль другие люди, и мы поступали так же. Это сейчас мы живем в мирные времена, но посмотрите исторические фильмы, что было двести или триста лет назад, тогда убить кого-то, ограбить, изнасиловать было обычным делом. И все это мы испытали в наших прошлых воплощениях. И все это живет в нашем подсознании. Мы перерождаемся не просто так, каждая наша жизнь — это новая возможность выбрать свет в темные моменты нашей жизни. Непройденные уроки возвращаются снова и снова, и каждый раз — это возможность для выбора.

Я очень долго искала возможность освободить себя от тяжелого груза боли, накопившейся за эту мою жизнь и за многие прошлые. Боль существует не просто так, и она никуда не уходит, пока мы не поймем истинного смысла ее возникновения. Можно плакать годами в кабинетах психологов, ходить по целителям, читать горы книг по по-

Пора меняться!

зитивной психологии — все это помогает, но только на время. Если вы не поймете суть урока, он будет постоянно возвращаться, просто меняя форму. Вся наша боль — она не просто так приходит в нашу жизнь, ее важно услышать и понять, в чем ее истинный смысл, для чего она была нами создана, какой урок она преподносит. И только после того, как к нам придет это осознание, мы сможем освободиться от этой тяжести и обратить ее во благо.

У нас никогда не будет мира во внешнем мире,
пока его не будет во внутреннем.

Далай-лама XIV

Далее в нашем путешествии по лабиринтам разума я научу вас слышать себя, понимать и осознавать, почему вы совершаете те или иные поступки, которые ведут вас не к самым лучшим результатам в вашей жизни. Я научу вас находить и исцелять вашу глубоко зарытую боль, вину, обиды и ваши ограничивающие убеждения. На самом деле все очень просто. Если смог кто-то один, значит, все остальные тоже смогут, было бы желание. Мы все взаимосвязаны, мы можем выглядеть по-разному или можем быть разбросаны по всему миру, но суть у всех у нас одна, все мы

едины. И эта книга не просто так оказалась в ваших руках. Вы уже готовы перейти на новый уровень осознанности своей жизни. Вы готовы начать двигаться к пробуждению. И эта книга — только начало вашего пути. Пока вы живете, вам всегда будет с чем работать, проблемы никуда не денутся, всегда будут возникать конфликты и непонятные состояния печали, злости, отчуждения, потому как мир так устроен. Но только в следующей книге я объясню, почему так происходит. Не нужно торопиться и бежать куда-то, работа тогда эффективна, когда вы делаете ее на том уровне восприятия, на котором находитесь.

Решение изменить свою жизнь — это путь, это осознанный выбор. Это нужно и важно понимать. Не ждите, что будет легко, но и не ждите, что будет сложно. Просто будьте в процессе, у каждого он свой. Пока вы живы, вам всегда будет с чем работать до тех пор, пока вы не обретете осознание того, что Рай уже здесь, он в вашем сердце. Все, что вам мешает увидеть его, — это только ваши наполненные болью, страхом мысли и верования.

Каждый миг ты получаешь подсказки, которые способны помочь тебе повернуть корабль жизни на правильный курс. Но ты не услышишь этих подсказок, если не уделишь времени

Пора меняться!

тому, чтобы «быть» и «слышать».
По иронии судьбы, ты упорнее всего стараешься
понять и «исправить» свои проблемы именно
в те моменты, когда важнее всего сохранять
спокойствие и слушать.

Пол Феррини. Любовь без условий

Чтобы картина была более ясной, на протяжении книги я буду рассказывать вам о своем личном опыте проработок и о многих осознаниях, которые приходили ко мне в процессе исцеления самой себя. И я могу сказать одно — я еще в пути, я не претендую на звание просветленного человека. Написание этой книги — просто мое искреннее желание поделиться теми пониманиями, которые пришли ко мне и сделали мою жизнь проще.

Раньше, когда я читала книги, написанные просветленными учителями, я часто встречала слово «исцеление», но всегда относила его к физической сфере, к теме исцеления тела. И никак не могла понять, что значит это исцеление, зачем меня исцелять, ведь у меня ничего не болит, но сейчас я понимаю, о чем шла речь. В нас живет очень много боли и вины, которую мы таскаем за собой на протяжении жизни, и из жизни в жизнь. У каждого человека успехи и неудачи всегда чередуются. Это дуальная природа миро-

здания, в нем всегда будут существовать противоположности: добро и зло, теплое и холодное, свет и тьма, любовь и страх, проблемы и решения, взлеты и падения. Мы приходим в эту жизнь, потому как это наш выбор на подсознательном уровне, в этом нет волшебства или чудес, для многих из нас жизнь — это чаще боль, нежели радость. Одно очевидно: жизнь всегда будет давать нам возможность проявить внутренний свет во тьме, проявить любовь там, где это сложнее всего сделать, и это ключ к исцелению разума и души.

Знали бы вы, как прекрасно это чувство, когда ты вышел из сумрака и обрел связь с Богом; когда страх отступил, хотя проблемы еще остались; когда ты гораздо чаще пребываешь в состоянии спокойствия, радости, защищенности и любви. Я знаю, о чем говорю, я помню свои панические атаки по утрам, удушающее чувство страха, безысходность, потерянности и злость на себя и весь мир. Я могу сравнить мое сегодняшнее состояние с тем, что было год назад со мной. И только сейчас я могу ощутить разницу между жизнью в страхе повседневной гонки за материальными аспектами моей ценности и жизнью, наполненной духовной самореализацией и Божественной любовью. В этом абзаце я не прошу вас бросить свои

Пора меняться!

вещи и отправится в монастырь, многие духовные учителя призывают отказаться от материального, чтобы обрести духовное, на самом деле в этом нет необходимости. В материальном нет ничего духовного, но и ничего плохого в нем тоже нет. Нам важно избавиться от ментального мусора, а привязки к материальному уйдут сами собой со временем.

В жизни каждого бывают периоды, когда все очень сложно. В такие моменты людям бывает страшно, больно и одиноко, они сравнивают себя с другими, более успешными людьми, чувствуют свою ущербность и никчемность, а это всегда приводит к страданиям. Я не буду скрывать, что до сих пор нахожусь в сложном периоде своей жизни, но чувствую я себя хорошо, у меня нет тех приступов страха, самобичевания и ненависти к самой себе за мои материальные потери, я в смирении и спокойствии. Поэтому, наверное, даю себе моральное право писать эту книгу.

Легко быть спокойным, когда у тебя полно денег и ты на коне, когда все восхищаются твоей жизнью и твоими успехами. Жизнь состоит из периодов — взлетов и падений, и у каждого периода своя длительность. Часто люди думают: «Вот сейчас включу трансерфинг реальности, как начну позитивно мыслить, и все в моей жизни на-

ладится». Да, конечно, жизнь так и разбежалась подстраиваться под желания сильно жаждущих. Может быть, кому-то и помогает визуализация целей, кто уже на выходе из черной полосы, как правило, эти люди и пишут книги о том, как они победили свои проблемы и заработали кучу денег. А дело в том, что просто черная полоса закончилась и началась светлая. Помните, я вам говорила, что жизнь дуальна, в ней есть как хорошее, так и плохое, все в жизни чередуется. А тех, у кого не получилось, всегда большинство, но о них никто не слышит, о неудачах не принято писать книги.

Наш путь выложен уроками, которые мы выбрали, их нужно понять и пройти: прощение, принятие, единение, доверие. Их много, и все они являются вариациями одного-единственного и самого важного урока — урока любви. Это когда, что бы ни происходило с тобой в жизни, как бы тяжело ни было, ты выбираешь любовь. У любви очень много проявлений: невинность, принятие, прощение, единение, открытость, доверие, вера, ответственность, смелость, сопричастность, отзывчивость, сострадание — это лишь некоторые из них, но в целом все это любовь. У нас, у людей, всего два глубинных чувства: ЛЮБОВЬ и СТРАХ, и все жизненные ситуации вертятся вокруг них.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	5
Глава 1. О том, что такое подсознательные убеждения.....	27
Глава 2. Про подсознание	41
Глава 3. Как я познакомилась с методом проработки подсознательных убеждений.....	67
Глава 4. Базовый метод по работе с подсознательными установками	83
Глава 5. Продвинутый метод.....	107
Глава 6. Сфера жизни. Семья	135
Глава 7. Сфера жизни. Любовь к себе. Принятие себя.....	169
Глава 8. Сфера жизни. Развитие и самореализация.....	241
Глава 9. Сфера жизни. Деньги	263
Заключение.....	289
Упражнения, которые помогут вам лучше понять себя	294
Упражнения на поиск предназначения	308