

The background of the cover is a photograph of a person's hands pressed against a glass surface. The hands are silhouetted against a bright, hazy light source, creating a blue-tinted effect. The title text is overlaid on this image.

ВЕРИМ В БЛОКИ

Анаста Даймонд

Анаста Даймонд

ВЕРИМ В БЛОКИ

В книге выражено личное мнение автора, которое может отличаться от мнения читателей. Ни автор, ни издатель книги не несут ответственность за неверную интерпретацию читателями содержания книги. Читатель принимает ответственность за использование книги на себя. Все права на материалы книги принадлежат Анасте Даймонд и охраняются законом об авторском праве и смежных правах. Запрещается изменение формата книги и использование материалов книги в коммерческих целях. Запрещается полное или частичное копирование материалов книги. Транслирование по аудио- и видеоканалам, а также и заимствование её фрагментов.

Автор книги - ©Анаста Даймонд
www.happyselfmade.com

Содержание

	Введение	
Глава 1	Нет проблем – есть задачи!	7
Глава 2	Движение во тьме	13
Глава 3	Страх – сигнал о подарке	16
Глава 4	Диалог с сердцем	19
Глава 5	Эмоциональный навигатор.	21
Глава 6	Сексуальная резолюция	26
Глава 7.	Самооценка или ЧСД	28

Вся серия мини-книг «Счастье Self-made»:

Первая книга «Мир имени меня»

Вторая книга «Власть иллюзии»

Третья книга «Верим в блоки»

Четвёртая книга «Большая стирка»

Пятая книга «Остановка по требованию»

Шестая книга «Миссия выполняю»

Седьмая книга «Устройство мира»

Восьмая книга «Закон сохранения»

Девятая книга «Спасибо зарядке»

Десятая книга «Счастье быть собой»

Введение

*«Глупый ищет, как преодолеть одиночество,
мудрый – находит, как насладиться им».*

Михаил Мамчич

Любой страх, стыд, обида – помутнение, искусственно установленные рамки, которые мешают нам ясно увидеть происходящее. Вдобавок подобное самоограничение блокирует естественный поток энергии, которая накапливается внутри, и мы страдаем от невозможности сделать то, что хотим. На первом этапе избавиться от страдания можно только одним путём – освободить энергию!

Если вы привыкли сдерживать свои эмоции, самый эффективный и оперативный способ осуществить «энергетический прорыв» – это крик и слёзы. Однако важно помнить, что вы избавляетесь от энергии боли, которая может причинить вред другим живым существам, поэтому позаботьтесь о том, чтобы «под горячую руку» не попались люди, даже если они и стали причиной. Например, вы можете закричать, что есть мочи, в подушку, закрывшись в своей комнате. Или поплачьте от души.

Хороший выход энергии даёт спорт или физический труд – вы просто встаёте и идёте на улицу бегать, или начинаете делать генеральную уборку, или что есть силы бьёте по мячу – и сбрасывая, таким образом, негативную энергию. Очень важно дать свободу любым своим эмоциям, будь-то радость или грусть. Принятие эмоционального себя способствует раскрытию мощного энергетического потенциала.

Излишнее негативное эмоциональное состояние – крайний способ взаимодействия с людьми. Как правило, он вырабатывается в результате подобного поведения в семье. Когда родители встречали любую неприятность раздражением, злостью, гневом. Дети впитывают подобное поведение, как губка. И потом во взрослой жизни уже не могут воспринимать проблемы, как **задачи**, которые можно решить спокойно и быстро.

Ответственность – это ключ к управлению эмоциями. Ответственность за своё поведение в той или иной ситуации даёт возможность выбирать наиболее эффективные методы реагирования. Скажите себе: «Я МОГУ ВЫБИРАТЬ, КАК МНЕ ПОСТУПИТЬ. И Я ОСОЗНАЮ ПОСЛЕДСТВИЯ СВОЕГО ВЫБОРА». С этого начинается ваше осознанное поведение в ЛЮБЫХ ситуациях. Лучше возьмите тайм-аут и тщательно обдумайте происходящее, нежели поступайте в момент эмоционального срыва, который мешает нам ясно увидеть ситуацию. Подумайте о последствиях своего поступка и найдите наиболее эффективные аналоги.

В любом случае мы отвечаем только перед самими собой – теми последствиями, которые получаем в итоге. Каждый сам распоряжается своей жизнью так, как считает верным, но только тогда, когда обладает ясностью. Наша привычка реагировать на автоматизме мешает нам получать желаемое. *«Но откуда этот автоматизм болезненного реагирования у меня и моих родителей?»*, - спросите вы.

Как правило, он передаётся по наследству – от одного поколения к другому. И исцелить свой род от этого вируса можете ВЫ, взяв **ответственность за своё поведение**. Это не значит, что вы должны подавлять ту боль, которую испытываете. Но вы должны попытаться понять её источник. Может быть вы не чувствуете одобрения и поддержки, и вместо того, чтобы попросить их,

раздражаетесь и злитесь? Может быть, вы завидуете успехам других людей, вместо того, чтобы просто узнать историю их успеха и применить что-то подобное на практике? Допускаете ли вы мысль о том, что человек совершил ошибку по неосмотрительности, а не потому, что хотел «насолить» вам? Не думаете ли вы, что коллеги по работе общаются с вами надменно не потому, что они спят и видят «как бы вас отвергнуть», а потому что вы сами недооцениваете себя?

Глава 1. Нет проблем – есть задачи!

Уберите из головы проблемы и настройтесь на решение задач. Проявите активность! Начните «от Адама». Причины разрушительных состояний и реакций – как правило, возвращаются с самого детства. Там и нужно искать корни своих блоков.

Упражнение «Источник Неэффективного Реагирования»: Закройте глаза и вспомните ситуацию, которая заставила вас очень сильно поволноваться. В которой вы испытали неприятные эмоции. Проживите её заново внутри себя и ощутите, какие эмоции вызывает у вас это происшествие. Если чувство обнаружено, скажите ему: «Привет (обида, страх, гнев), я тебя распознал!» И попросите эту эмоцию показать вам её происхождение. Какая ситуация стала причиной подобного реагирования? Доверяйте тому, что видите. Когда вы увидели источник, переживите свою боль, поплачьте, побудьте в ней, а затем, когда успокоитесь, скажите своей эмоции, что благодарите её за то, что так долго оберегала вашу боль. Но теперь вы осознаёте, что такой способ реагирования уже неэффективен. И вы просите показать другой – здоровый и наиболее эффективный на данную ситуацию. Поблагодарите себя за работу.

Как колодец, на дне которого осели ядовитые вещества, эти страхи, обиды и другой сор, лежат на самом дне и отравляют воду. Пока мы не увидим и не извлечём их оттуда, мы не сможем подарить живительную влагу ни себе, ни любому другому живому существу. И подземные воды, изобильно поступающие в колодец, будут заражаться, пока не будет устранена причина загрязнения. Бесполезно пытаться насыщать себя светом, позитивом и верой в лучшее, пока не очищена душа.

Все мы встречались с ядовитыми людьми, которые язвят и иронизируют – их вода отравлена обидой, разочарованием, злостью. И очиститься от всего этого они смогут, только приняв себя такими, какие есть. Любая чистка – это труд. Тяжёлая работа по распознаванию себя. Будьте готовы к встрече со своей болью. Не бойтесь быть уязвимыми. Бойтесь навсегда остаться в панцире из страха и предрассудков, бойтесь так и не познать радость жизни. Бойтесь недолго, осознавая энергию страха как энергию, которая является катализатором ваших изменений, а потом – расслабьтесь и позвольте энергии течь свободно.

В моменты проживания и осознания своей боли полезно находиться в полном одиночестве. Так вы гарантированно раскроетесь без страха показаться слабым. Хотя это совсем не слабость. Принятие себя таким, какой я есть – это СИЛА, которая взрывает все блоки и преграды на пути энергии ЛЮБВИ.

Также полезно в момент бесконтрольных всплесков проговаривать вслух то, что творится внутри. Например, в моменты, когда вас осуждает родной вам человек, вы можете сказать: *«Я сейчас чувствую очень сильную боль и отчаяние. Мне очень тяжело, когда ты меня осуждаешь. Мне так нужна твоя поддержка. Одно твое объятие вдохновит меня больше, чем тысяча упрёков. Обними меня, пожалуйста»*. Обычно в такие моменты начинают течь слёзы. Но эта уязвимость очень трогательна. Ни один человек не сможет быть жестоким в такой момент. И здесь даже не давление на жалость. Если вы выражаете то, что ощущаете, если вы искренни, то это моментально растворяет конфликтную ситуацию.

Что касается конфликтов и эмоциональных срывов на работе, здесь стоит оставаться вежливым и спокойным. Если на вас кричат, то вы не просто можете, вы должны проявить твёрдость. Что бы вы ни делали и кем бы вы ни

являлись, вы достойны уважения. Не позволяйте никому себя унижать. Например, если начальник общается с вами исключительно в приказном тоне, вы просто обязаны ему сказать: *«Я уважаю ваш профессионализм, но общение на высоких тонах считаю некорректным. Давайте обсудим этот вопрос в конструктивном ключе»*. Обычно спокойствие действует, как ушат ледяной воды на источник конфликта. Оставайтесь невозмутимыми. Вы имеет право на уважение. Если причиной конфликта являетесь вы, и вы это чувствуете, то стоит извиниться, и сделать это искренне и лаконично, без эмоциональных «перекосов» в сторону самообвинения.

Если возможность прямого общения отсутствует, то накипевшие эмоции достаточно эффективно выразить в письме. Вы можете писать о чём угодно, в какой угодно форме и так долго, как вам это хочется. Вот увидите, насколько легко вам станет после такого энергослива! Отложите письмо в сторону, когда напишите всё, что думаете, а через некоторое время вернитесь к нему и перечитайте написанное в «трезвом» эмоциональном состоянии. И обязательно поблагодарите самого себя за то, что не отправили это письмо адресату. Отредактируйте текст в мирном созидательном ключе, а затем можете отправлять.

Так же, как и любовь, ненависть вдохновляет на действия. Но, в одном случае, действия будут нести созидательный характер, а в другом – разрушительный. Мы силимся проявлять любовь, но внутри всё ещё полны ненависти. Не заставляйте себя быть иллюзией. Станьте собой – ненавистью, погрузитесь в неё с головой, проживите тотально и осознанно – там, где не сможете причинить вред другим. Иногда лучше честно сказать: *«Да, сегодня я такой, без настроения. Пару часов меня лучше не трогать»*, чем сорваться на окружающих. Найдите в себе силы быть конструктивным и настроенным на решение. **Нет проблем – есть задачи!**

Также помогает понимание того, что другой человек так же, как и вы, страдает, волнуется и боится проявить любовь, потому что в его структуре сознания нет примеров такого поведения. Пойдите ему навстречу, проговаривая вслух свои шаги. Например: *«Я понимаю тебя. Но и ты пойми меня. Давай договоримся. Я готов пойти тебе навстречу»*.

Если вы чувствуете, что человек поступил несправедливо: *«Ты поступаешь несправедливо. Справедливым было бы то-то и то-то...Потому что... »*. Важно осознавать, что у человека может быть своё восприятие и свои мотивы – зачастую искажённые. Будьте готовы к заблуждению вашего оппонента заранее. Если вы даёте возможность человеку заблуждаться, вы, таким образом, принимаете его. Если человек чувствует, что вы его принимаете, он автоматически успокаивается и может говорить в конструктивном ключе – спокойно и уважительно.

Не надсмехайтесь, не иронизируйте, не подавляйте. Откройте сердце и отнеситесь с пониманием к заблуждению. Если вы, действительно, обладаете ясностью, то вам будет легко открыться любому, кто провоцирует конфликт. Лучше сказать: *«Я чувствую несправедливость»*, чем *«Я тебя ненавижу»*.

Если из вас самих извергается фонтан эмоций, то стоит осознать, что это энергия, которая ищет выход для реализации. Но не для разрушения, а для созидания. Направьте её на установление адекватного контакта с этим человеком, сделайте его своим другом. Скажите ему: *«Ты такой эмоциональный! Я тоже могу быть таким. Давай лучше подумаем, что мы можем сделать и поможем друг другу воплотить это»*.

Но вы можете подать ему такой пример трансформации только тогда, когда либо дадите выход ненависти, либо осознаете автоматизм своих реакций, либо обнаружите источник ненависти, который находится в вас. Вы можете изменить любую ситуацию своим отношением к ней. Насколько вы полны любви? Настолько вы получите этой любви извне.

Для того, чтобы увидеть в другом человеке себя, не нужно мужество. Достаточно прожить свои чувства тотально и осознать, что никто из нас не ждёт насилия. Даже те, кто, казалось бы, напрашивается на него. Любое разрушительное поведение – это крик о большой внутренней боли, о непринятии себя и непонимании происходящего. Станьте мудрее, осознаннее, найдите эффективные способы взаимодействия с людьми – поддержка, искренность, сострадание, понимание, помощь.

Мне вспомнила ситуация, которая произошла со мной, когда я ещё училась в вузе, и которая очень сильно «встряхнула» меня. После двухчасового стояния в очереди на почте, я вышла подышать на крыльцо и столкнулась с миловидной старушкой. Полная раздражения, я что-то бросила ей, вроде: *«Можно поосторожнее!»*, вместо того, чтобы извиниться. В ответ бабушка посмотрела на меня кристально-чистыми небесного цвета глазами и сказала: *«Всё хорошо. Будьте счастливы!»* я чуть не сгорела со стыда на том же самом месте. Представьте себе, насколько ценна и оберегаема Вселенной эта бабушка, которая не взяла негатив, а вдобавок ещё и позитивом поделилась. Бабушка – мастер управления эмоциями, причём, как своими, так и чужими.

Иногда, конечно, и гнев может быть праведным. Но только в том случае, когда вы осознанно пытаетесь уберечь человека от шага, который вредит ему. И вы точно знаете, что на этого человека ваш праведный гнев повлияет в

созидательном аспекте. Обычно праведный гнев могут себе позволить любящие и мудрые родители.

Помните о том, что любая блокировка энергии – это прекрасная возможность обнаружить **НОВОЕ УДИВИТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО** своей души! Используйте разрушительные эмоции как шанс прикоснуться к волшебству раскрытия себя. Вы имеете право злиться. Вы имеет право на гнев. Вы имеете право раздражаться. Всё это – ваши эмоции. Примите их и позвольте себе быть собой. Как только вы их примете, проживёте и начнёте осознавать последствия, тогда придёт ясность и понимание, что дружелюбие, вежливость, уважение собеседника и самоуважение намного эффективнее для вас. Учитесь направлять свою разрушительную энергию в конструктивное русло. Но сначала примите и проживите боль.

Глава 2. Движение во тьме

Всегда очень страшно шагать в неизвестное. Есть такой тест, который определяет степень вашей смелости.

Тест «Две двери». *Представьте, что перед вами стоит выбор – зайти в первую или во вторую дверь. Двери одинаковы, но за первой находится аудитория, в которой вы уже были и знаете, как она выглядит. А во второй вообще неизвестно, что находится. Там может быть всё, что угодно. Что выберете вы? Если вы выбрали первую дверь, то вы консерватор, не привыкший рисковать. Если вторую – смельчак, отважно смотрящий в лицо своим страхам.*

Первое препятствие на пути к счастью – страх пойти в неизвестное. Потому что за дверью – тайна. Там необъяснимое, неназванное, там – тьма. В этой тьме страшно, одиноко, ничего не видно, но есть выбор – стоять или идти. Одни выбирают стоять и уходят из жизни там же, во тьме, так ничего и не предприняв. Другие идут сквозь страх в неизвестность и проживают удивительную жизнь, богатую событиями и опытом. По дороге они осмысливают шаги, обращаясь вовнутрь, слушая себя, не отделяясь от этой тьмы.

Тьма и есть я. Чего мне бояться в себе? И начинается изучение, движение, если сделан выбор двигаться и изучать. К чему приведет мой путь? Забрезжит ли свет в конце тоннеля? А может быть, я сам найду способ зажечь этот свет, на который, возможно, придут другие путники? И тогда я смогу поделиться с ними секретом рождения этого света, пока не просияют все.

Важно принять ответственность за свою жизнь и за свое счастье. Попробуйте, невзирая на обстоятельства и страхи, делать то, что хотите, то, что доставляет

вам удовольствие, что делает именно вас счастливыми. Попробовав счастье на вкус однажды, вы ни за что не захотите жить по-другому. Счастье – это легальный да ещё и полезный наркотик, эйфория от дарит душе и телу – молодость и красоту.

Счастье – это то, зачем мы пришли в эту жизнь. Самое сложное начать. Я только в 27 лет начала жить **своей** жизнью. Хотя до этого чётко знала, чего хочу, но блоки мешали мне реализовать это. Неуверенность, стыд, страх, отчаяние и прочие «товарищи», на которых я периодически натыкалась, несмотря на то, что старалась избегать с ними встреч.

Ясность пришла от безысходности – после глубокого и затяжного отчаяния, когда вакуум поглотил меня в чёрную дыру ленивого тяжёлого сна в матрице. Для того, чтобы понять свои истинные желания, мне нужно было полностью перезагрузиться – обнулить все счётчики, стереть все данные, развязать все привязки, которые накопились в течение автоматического запрограммированного зомбосуществования. И я перезагрузилась.

Однажды сделав такую чистку, шагнув в абсолютную пустоту и свободу, увидев, что из себя представляет человек на самом деле, возвращаться обратно уже бессмысленно. Лишь в полной пустоте можно услышать свой внутренний голос и его искренние послания. Лишь в абсолютной тишине стон изголодавшегося по счастью сердца звучит, как рёв ста тысяч львов в саванне. И когда происходит узнавание себя, тьма проясняется, и наступает прозрение. Постепенно глаза начинают различать очертания предметов во тьме, которые проступают все яснее и яснее. В итоге, тьма отступает, и мы идем дальше – до тех пор, пока не забрезжит рассвет. Оказывается, то была ночь, сменяющая день.

Будьте готовы шагать во тьму периодически – спокойно и уверенно. Тьма – дар, который позволяет услышать неслышимое и увидеть незримое. Тьма очищает. Ведь только оставшись наедине со своей тьмой, мы можем быть искренними, можем выпустить на волю чувства и эмоции и трансформировать страх в спокойствие.

Глава 3. Страх – сигнал о подарке

Одним из видимых признаков наличия энергетической блокировки является нежелание человека смотреть в глаза собеседнику. Он не может вынести силы своих эмоций, поддаться им, стать уязвимым. И поэтому он прячет глаза, чтобы другие не увидели, как ему на самом деле страшно и больно. Эта боль может быть не связанной конкретно с этим собеседником или связанной с ним. Это не важно. Важна наша реакция на происходящее и её осознание. Если нам сложно посмотреть человеку в глаза, значит есть то, что мы считаем постыдным. Внутри нас сидит какой-то обман. В таких случаях нужно его фиксировать и проговаривать для самого себя. А, возможно, стоит даже поделиться своим страхом с собеседником, если игра, в которую он предлагает играть, вам не нравится.

Бывает и такое, что при взгляде в глаза одному человеку мы испытываем дикий страх, а глядя в глаза другому – блаженство. Доверяйте своим защитным сигналам, но осознавайте, что защищаться не от чего, если твоё сердце открыто миру.

Глубина погружения в страх определяется нашим желанием и готовностью. Бережное отношение к внутренней и внешней реальности позволит кропотливо собрать осколки восприятия в единую ясную картину мира. Иногда нам сложно передать другим то, что мы чувствуем. Но можно позволить им почувствовать то же самое, если не блокировать энергию.

И тех людей, что рядом, будет «вскрывать»: все страхи, блоки, весь сор, что люди так бережно собирают в течение жизни и хранят, наслаждаясь им, от незнания альтернативы – всё это всплывёт наружу. Нужно быть готовым к зависти, злости, конфликтам. Не думать, что если ты теперь – свет, то всё

вокруг мгновенно станет светом. Скорее, произойдёт усиление тьмы. Но *тьма особенно сгущается перед рассветом*. И задача каждого из нас – осознавать это усиление, наблюдая и не мешая происходящему завершиться. Нужно относиться к любому процессу с уважением.

Оставшись наедине с собой, мы легко излучаем свет. Собирайте его, наслаждайтесь, отдыхайте, чтобы снова выйти в бой с самим собой. После того, как мы открываем сердце себе, мы можем открывать его и другим, сильно помогая тем, кто ещё болен. Им невыносимо трудно самим выйти за пределы умственных ограничений. И бой будет окончен только тогда, когда ваш страх капитулирует.

Бывает, что сердце не открывается. В такие моменты нужно поднять голову и посмотреть на солнце. Разве оно реагирует на нашу злость или радость? Оно светит и греет вне зависимости от нашего настроения. И оно дарит свет и согревает всех, без разбора. Каждый из нас имеет внутри точно такое же солнце. Достаточно стать самим собой – искренне, без стыда и ложных самообвинений.

Некоторые говорят мне, что боятся сойти с ума. Но ведь это самое прекрасное, что может быть – сойти, наконец, со своего хаотичного ума и обрести ясность! Не думайте, что потеряетесь. *Ясность – равно адекватность*.

Когда-то и я восприняла бы эти слова как угрозу для жизни. Но сейчас мне смешно вспоминать об этом. Сейчас, когда страх сумасшествия преодолен, а за ним стоит потрясающей красоты реальность, я рада, что нашла в себе смелость пойти в неизвестное, руководствуясь интуицией, или внутренним чутьем – кто как называет свет истины, живущий внутри каждого из нас.

Жить сообща с интуицией – настолько же естественно для человека, как опорожнять кишечник. Откуда нервозность? От непринятия своих истинных желаний. Например, я хочу подойти и обнять этого человека, несмотря на то, что он сделал мне столько зла, потому что я вижу, как ему тяжело с самим собой, но я не делаю этого, а ещё больше накаляю отношения, и меня раздражает собственная трусость. Это лишь один из примеров возникновения раздражения. Стоит помнить, что мы не можем раздражаться на кого-то и никто не может раздражать нас. Любое раздражение – это трусость, непринятие своих истинных желаний в виду запрограммированного страха. Пойти глубже, чем вы можете предполагать – вот ваше предназначение на сегодня.

Было время, когда я устраивала себе дни одиночества, обнажая все мысли, которые приходили, все чувства, которые испытывала. Две недели дикой безумной боли... Но от себя не убежишь, не спрячешься. Самый большой страх у человека – остаться наедине с собой. Ведь тогда нужно принимать себя, а не всегда получается. Установки о том, каким должен быть нормальный человек, мешают. А кто определил норму и можно ли её применить абсолютно ко всем? Даже в своём стремлении оставаться «нормальными», люди всё равно различаются. И очень страдают от этого. А нужно бы усиливать свою индивидуальность, познавая её разные грани. Не стоит бояться быть не как все. Вообще нет ничего, чего бы стоило бояться. *Любой страх – это сигнал о подарке.* Значит, именно в этой ситуации кроется дар для вашей души. Идите в свой страх с открытым любящим сердцем и возьмите этот дар.

Глава 4. Диалог с сердцем

Иногда достаточно просто закрыть глаза и обратиться вовнутрь, чтобы увидеть, сколько боли там скопилось за долгие годы. В мыслях, как в киноленте, начнут мелькать кадры ситуаций, которые, спустя годы, проявились ранами и шрамами на нашем сердце. Очень больно признаваться самому себе, что так долго ты игнорировал свои проблемы, заедая, заговаривая, запивая всё это, заигрывая в игры и сбегая от реальности в мир иллюзий.

Поговори со своим сердцем начистоту. Чего оно хочет на самом деле? Есть ли в нём ещё силы и потребность любить? Окинь его внутренним взором. Кому-то оно напоминает камень, кому-то лёд, а кто-то видит его израненным, обливающимся кровью. Позволь своему сердцу переживать любые чувства и эмоции, какими бы запретными они тебе ни казались.

Для того, чтобы позволить сердцу максимально полно прожить весь спектр чувств и эмоций, смотри душещипательные фильмы, слушай трогательную музыку, тотально погружайся в любые переживания – будь то страдание, безответная любовь или жалость. Всё это – инструменты по «выгулу» своих эмоций.

А ещё составь список людей, которые всплывают в сознании при слове «обида», «горечь», «разочарование», «боль» и осознай, что все эти люди хотели тебе сказать на самом деле. Ведь ты же понимаешь, что они были призваны не для того, чтобы сделать тебе больно, а для пробуждения любви в твоём сердце. Для пробуждения ясности. *«Ну может быть сейчас он сдастся наконец и откроет своё сердце и проявит сострадание?»* Но нет! Мы глядимся в зеркало и показываем ему кулак. А потом ещё больше распаляемся, когда видим в отражении аналогичное поведение.

Для чего нам дано сердце, поддерживающее жизнь нашего тела – сосуда для души? Сердце – это ведь не просто орган, это энергетический центр, активно реагирующий на всё происходящее сигналами в виде боли, переживания, радости, воодушевления и т.д. вы только осознайте, какой потенциал у вашего сердца, если оно генерирует столько всего! Когда-то ваше сердце генерировало только любовь, но негативный опыт заблокировал потоки энергии, потому что когда-то проявлять любовь было опасным. Но это же не значит, что вы теперь должны жить в постоянном страхе! Любовь – вот ключ, открывающий сердца.

Глава 5. Эмоциональный навигатор.

Во время, когда искренние эмоции обнажают всю правду существования, проявлять их не принято и не выгодно – особенно тем, чьи амбиции направлены на достижение ложных желаний. Мы привыкли подавлять свои эмоции, потому что не научены конструктивно выражать их, и не обладаем справедливой привычкой ставить на месте тех, кто нападает на нас.

Зависшие в страхе, боли, зависти и лени, мы испытываем порой самые разрушительные эмоции, которые ослабляют наше психическое здоровье и расшатывают нервную систему. Для начала – успокойтесь. Помните о том, что вы имеете право выражать свои эмоции в таком виде, в каком на данный момент умеете. Я предлагаю вам стать эмоцией!

Упражнение «Я – эмоция!»: *Нельзя искусственно испытать радость, гнев, разочарование и т.д., но эмоции легко вызвать, вспомнив ситуацию или человека, которые провоцируют вас на эмоциональное реагирование. Включайте своё воображение и активизируйте любые эмоции, какие хотите, переживайте их яростно, осознавая, что происходит с вашим телом. Оно может отреагировать болью или напряжением. Принимайте любую эмоцию, проявляйте её максимально полно и после того, как надоест, а затем расслабьтесь и погладьте то место, где тело демонстрирует блок. Посылайте ему любовь и максимально расслабляйтесь, пока блокировка не исчезнет.*

Эмоционируйте, но делайте это осознанно, опять же взяв на себя ответственность за последствия. Ведь что такое эмоции. Это неумение выражать свою точку зрения человеческим понятным языком. Кто-то когда-то поставил этот блок: *ты не имеешь права слова*. На самом деле, всё обсуждаемо.

Каждый из нас имеет полное право обозначать свои истинные желания. Даже если они кому-то не нравятся.

Любой надвигающийся эмоциональный взрыв – это сигнал о том, что вы себе что-то запрещаете и не уверены в том, что имеет на это право. Осознавайте, где кроется запрет, кем и когда он был поставлен. Осознавайте последствия вашего выбора. Находитесь в постоянном осознании – **это очень важно!** Будьте спокойны и уверены в том, что заслуживаете комфорта и счастья – в любой ситуации. Вы не должны играть по чужим правилам. Тот, кому вы, действительно, нужны, вас не оставит. Но будьте бдительны и учтивы не только к своим потребностям, но и к потребностям других людей, если вы союзники или партнёры.

Радуйтесь встрече с каждым человеком, который возникает в вашей жизни – радуйтесь открыто, ведь это превосходная возможность проверить себя на запреты. Будьте вежливы и открыты, но оставайтесь всегда начеку – следите за переживаниями, осознавайте свои эмоции. И всегда помните о том, что **вы достойны самого лучшего.**

Я дам вам одну из техник, которая поможет справиться с цеплянием за состояния. Она называется «Скольжение» и заключается в постоянном отпускании, не-зацикливании. Как только вы замечаете переживание, которое вам неприятно, тут же отпускайте его: *была паранойя – нет паранойи!*

Взять хотя бы те же конфликты с другими людьми. Кто-то нас оскорбил или выплеснул на нас свою обиду-злость-ненависть, и вот мы уже поглощены эмоциями, пристраиваем возможные варианты диалога и мусолим в голове задевшие нас особо обидные выражения, мысленно отвечая ни них. Цепляние за негатив – всего лишь привычка, не более. Отпускайте и идите дальше. И

тогда никто не сможет испортить вам настроение и ничто не собьёт с Пути. Делайте выводы и берегите себя от эмоциональных «провокаторов» и «вампиров». Но и отслеживайте, когда эмоционалирование для вас – банальный автоматизм.

Попробуйте другую модель поведения. Кардинально другую. Вы не обязаны любить своих обидчиков, если у вас не получается сделать это естественно. И выплеск эмоций ни к чему хорошему не приведёт – вы помните об ответственности за свои поступки? Подавлять негативные эмоции тоже вредно для здоровья психики. Конечно, неприятно, когда рядом кто-то вываливает корзину с мусором и даже не собирается его убирать. В таком случае, вы вправе изолировать себя от такого человека и встречаться с ним как можно меньше. Не позволяйте себе быть жертвой обстоятельств. Иногда полезно честно признаться человеку, что вы не можете найти с ним точки соприкосновения и не знаете, как наладить приятный для обеих сторон контакт. Выстраивайте жизнь по собственному сценарию. И тогда разрушительные эмоции не помешают вам добиваться намеченного.

Методика избавления от зависти

О зависти каждый из нас знает не понаслышке. Её корни уходит в далекое детство, когда мы видели у кого-то желанную игру, а родители говорили нам, что у них нет возможностей её купить. И с детства нам закладывалась программа невозможности приобрести желаемое. Хотя, на самом деле, любой цели можно достичь, если выстроить сценарий шагов к ней.

За-видеть – значит пытаться получить стоящее за пределами нашей видимости. То есть мы не знаем, как нам достичь желаемое. Но это совсем не значит, что достичь этого нельзя. По сути, «завидовать» означает *«не иметь*

представления о достижении желаемого». Дабы восполнить пробел в образовании, я предлагаю конкретные шаги достижения ваших заветных целей:

1 шаг. Сблизьтесь с объектом зависти. Поинтересуйтесь, как он достиг того, что вам пока не даётся? Что он для этого делал? Какие шаги предпринимал? Так, с уважением к опыту другого человеку, вы сможете открыть для себя неизвестное. Если человек делиться своими секретами не хочет, найдите того, кто сделает это добровольно. Сейчас масса людей с удовольствием передают знания. И умерьте гордыню, наконец. Она вам только мешает получить желаемое.

2 шаг. Сформулируйте чёткую цель. Обозначьте свою цель, чётко проговорите её и, не отвлекаясь на посторонние «шумы» ежедневно упорно и сосредоточенно двигайтесь к цели. Шаг за шагом вы всё равно дойдёте до неё. Шаги можно распланировать, прописав весь свой путь на листе и повесить перед носом.

3 шаг. Трансформируйте зависть в воодушевление. Осознайте, что зависть – это тайник мощнейшей энергии, которая ждёт, когда сможет вырваться на свободу и помочь вам реализовать намеченное! Научитесь управлять этой энергии себе во благо, без саморазрушения. Больше вдохновляйтесь и верьте в себя! Делайте конкретные шаги по направлению к цели, и тогда от зависти не останется и следа.

Любое чувство – будь-то обида, ненависть, зависть или гнев – содержит в себе колоссальный энергетический потенциал. Вам остаётся только осознать, для чего он вам дан, и направить в саморазвитие. Будьте капитаном своего корабля!

Эффективная методика работы с несчастливыми состояниями

Любой душевный дискомфорт – это тупик, в который мы попадаем вследствие непонимания происходящего. Понять мешают страх, боль, негативный опыт – всё это блоки, которые мешают энергии двигаться естественно. Сначала нужно понять – есть ли у вас желание зависать в деструктивном состоянии? Если оно есть, значит побудьте в страдании, посмакуйте его. Возможно, вы получаете от этого некое наслаждение. Если такого желания нет – **действуйте!**

Растворить блоки поможет схема «Чёткая формулировка проблемы – Активный поиск решения». Причём искать это решение вы можете везде, где угодно: в библиотеке, в интернете, в советах своих друзей, близких и единомышленников. Важно быть искренним и не бояться говорить о том, что вас волнует. Вы удивитесь, когда узнаете, что люди тоже имеют (или имели) точно такие же переживания, как у вас! И, более того, они знают РЕЦЕПТ! Вам остаётся только взять его.

Как только вы проговорите свою боль, познакомитесь и примете её, скажете *«Боль, я вижу тебя! И я тебя принимаю»*, вы станете очищаться. Само по себе признание боли – это уже полдела на пути к очищению. Приняв свою ненависть, гнев, обиду и позволив им быть, в конечном итоге, вы испытаете колоссальное облегчение. Примите и найдите другой вариант реагирования в ситуации, которая вскрывает эти эмоции – более эффективный и созидательный.

Глава 6. Сексуальная резолюция.

Один из распространённых ныне блоков – блок на сексуальном центре. На протяжении многих лет нам внедряли, что секс – это плохо, грязно, постыдно, а закрывать глаза на свои собственные потребности – хорошо. Такая концепция выгодна тем, кто управляет народными массами. Но это поправимо. Стоит только вправить на место восприятие.

Проживание секса как такового – нормально. Быть заикленным на сексе в наше время – нормально. Постоянное сексуальное желание – нормально! Потому что на секс долгое время стоял запрет. В итоге, прорвало. Секс стал формой нервной разрядки, панацеей от стрессов, анальгетиком. Если вас это успокаивает – занимайтесь сексом, конечно же, предохраняясь и с согласия обеих сторон. И, обращаю ваше ОСОБОЕ внимание – так, как вы этого хотите. То есть не так, как показано в фильме или на картинке. Забудьте о том, как это должно быть и просто растворитесь в игре энергий. Доверяйте своему телу и его естественным реакциям. Секс – отличный индикатор ваших блокировок. Идите в сексе в запретное, но желанное. И не вините себя за то, что становитесь опытнее.

Ведь, по сути, что получается. Мы очень гордимся, когда становимся профессионалами по специальности. Но почему-то очень стыдимся стать мастерами в сфере секса. А как стать мастером, не получая опыт? Секс – естественная человеческая потребность. Такая же, как принятие пищи и потребность в тепле. И только большой сексуальный опыт позволит понять, что такое секс на самом деле.

Все эти стриптиз-клубы, порнография – спекуляция на нереализованном желании. Перестаньте считать секс запретным, наслаждайтесь тем, что дано

нам самой природой, и вскоре вам захочется заниматься другими не менее интересными делами. Ведь вы же не переживаете, когда внезапно захотелось поесть. Вы идёте и утоляете голод. Так и с сексом – пока желание есть, оно требует реализации. Ваше тело сигнализирует вам о том, что есть потребность в обмене энергиями. И не бойтесь своей сексуальности. Просто помните о последствиях и тщательно предохраняйтесь.

Есть люди, которые «заводят» себе постоянного партнёра для секса, если нет партнёра по сердцу. Без обязательств. Многие так живут, только скрывают. Это эффективно, если нет ожиданий от человека, а есть искренне наслаждение искренним сексом как таковым. Проживая такой опыт, вы придёте к осознанию чего-то большего. Например, того, что иногда достаточно взгляда, объятий, человеческого тепла, чтобы произошёл энергообмен. Но мы, как по заезженному сценарию, желание сердечной близости сводим к трению половых органов. После чего разочарованно встаём с постели и покидаем партнёра, так и не получив ожидаемого.

Ложный секс – это проделки эго, желание насладиться собой с помощью другого. По сути, ничем не отличается от мастурбации (и было бы экологичнее заменить его на самоудовлетворение), имеет болезненные формы и ведёт к ощущению пустоты в душе и разочарованию.

Истинный секс – это тайна, близость, глубина и проникновение в эту тайну. Секс – это проявление дара любви и его принятие. Дарить себе удовольствие – нормальное явление, если делать это осознанно. Ощутите всю мощь своего потенциала и дайте ему раскрыться максимально безопасно!

Глава 7. Самооценка, или ЧСД

Известны ли вам границы вашего личного пространства – физического, эмоционального, психического? И умеет ли вы отстаивать их? Только научившись очерчивать и защищать свою территорию, мы сможем уважительно относиться к территории других людей.

Самооценка – это то, как мы себя оцениваем. А если перестать оценивать себя, то оценят другие. Смогут ли другие оценить по достоинству? Как они могут узнать о том, насколько богат твой внутренний мир, если внутренний мир находится внутри? Никак.

Поэтому очень важно понять, что оценить себя пытается тот, кто пытается себя продать. Продать для того, чтобы что-то получить взамен. По такому бартеру живут все, кто ходит на работу и участвует в товарно-денежных отношениях, где мы меняем своё личное время и энергию на деньги.

Как вы себя оцениваете? На сколько? Именно от вашей самооценки и зависит качество вашей жизни. Но не стоит забывать, что самооценка может быть как заниженной, так и завышенной. В первом случае, вы чувствуете, что отдаёте больше, чем получаете. А во втором, вы – вечный должник.

Как гармонизировать свою самооценку? Осознав свои желания, скажите себе честно, на что вы готовы пойти ради их реализации, а какие игры понизят ваше ЧСД (чувство собственного достоинства). Определитесь, чего вы хотите и как, и проговорите это. Возможно, вы вдруг осознаете, что сможете прийти к цели без посредников. А если нет другого пути, то произведите взаимовыгодный обмен. Не позволяйте себя использовать, вы – не вещь. И жизнь даётся всего

дин раз. Не тратьте её на исполнение чужих желаний, отодвигая на второй план свои, если только вы не сказочная Фея.

Ещё одним препятствием на пути к самореализации может быть «комплекс отличника», или желание быть всегда только хорошим. В глазах родителей, общества, друзей, коллег. Обычно такое поведение очень мешает проявлять себя, блокируя негатив. Например, на работе мы хотим выслужиться перед начальником, даже если он – откровенный самодур, позволяющий себе унижения и оскорбления. Или хотим казаться примерной супругой или супругом тогда, когда партнёр этого явно не заслуживает этого, демонстрируя безответственность и «наплевательское» отношение. В таком случае ваша «хорошость» может вам только навредить.

Нужно прекратить этот самообман. Признайтесь себе и тем, кто вас окружает честно в своих планах и намерениях. Но сначала простите своих родителей, которые внедрили в ваше сознание эту гипертрофированную толерантность. Зачастую родители сами страдают тем же самым синдромом, ожидая похвалы от общества: *«Вот, посмотрите, какого хорошего и угодного обществу ребенка мы воспитали!»* А ребёнок тем временем несчастен и одинок, потому что его «комплекс отличника» не позволяет ему выразить себя.

Скорее всего, при словосочетании «жизнь без запретов» наше сознание начнёт рисовать ужасную картинку в тёмных тонах. Но ведь никто не советует пускаться во все тяжкие, опасные для жизни и здоровья. Речь лишь о том, чтобы позволять себе проживать жизнь такой, какая она есть – без иллюзий, адекватно. И научить этому своих детей.

Наша задача – стать счастливыми. А счастья не бывает без честности перед самим собой. Мы можем быть счастливыми только тогда, когда занимаемся

любимым делом и проживаем свою жизнь. Когда человек находится на своём месте, в нём нуждаются, и это вдохновляет. Самореализуйтесь на благо всего человечества, Вселенная ждёт!

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!!!*

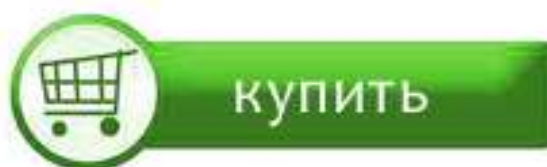
(*только для читателей данной книги)

ДЕСЯТЬ МИНИ-КНИГ

из трансформационной серии

«Счастье **Self-Made**»

ПО **СУПЕР ЦЕНЕ**!!!



Внимание! Если у Вас не получается попасть в интернет-магазин, нажимая на картинку или на кнопку, Вы можете скопировать прямую ссылку и вставить в своем браузере:

<http://happyselfmade.justclick.ru/order/kniga>