

# ВАГА БОНД

Книга для тех, кто уже не хочет жить как  
раньше...

Автор: Шапкин Михаил

2017, о. Бали

1 из 93

## Содержание

**Введение 4 стр.**

**Глава 1. Осознание 5-6 стр.**

**Глава 2. Итак, начало моей истории... 7-12 стр.**

**Глава 3. Как я вижу процесс похудения 13-16 стр.**

**Глава 4. Каждая секунда - это наш выбор 17 стр.**

**Глава 5. Перенос ответственности 18 стр.**

**Глава 6. 27 января, 2017 года мне исполнилось 37 лет 19-20 стр.**

**Глава 7. Я тебя люблю... 21 стр.**

**Глава 8. Зачем человеку «БРОНЯ»? 22-23 стр.**

**Глава 9. Существует ли телепатия? 24 стр.**

**Глава 10. СЧАСТЬЕ VS SURROGAT SCHASTJA 25-26 стр.**

**Глава 11. "За что мне счастье" ??? 27-28 стр.**

**Глава 12. ВСЕ БЕГУТ, БЕГУТ, БЕГУТ.... 29-30 стр.**

**Глава 13. Немного юмора 31-32 стр.**

**Глава 14. МОЙ ДРУГ ДЕТСТВА - Mr. СКОЛИОЗ. 33-35 стр.**

**Глава 15. За новыми нейронными сетями через пол мира. 36-39 стр.**

**Глава 16. Зачем я приехал на Бали 40-42 стр.**

**Глава 17. Шаман. Он такой один 43-47 стр.**

**Глава 18. ПРИСТЕГНИТЕ ВАШИ РЕМНИ 48-51 стр.**

**Глава 19. Фальстарт 52-53 стр.**

**Глава 20. Занимательная БЕССОННИЦА 54-56 стр.**

**Глава 21. ВНУТРЕННЯЯ ГЛУБИНА 57-59 стр.**

- Глава 22. Как твое самочувствие сегодня? 60-61 стр.
- Глава 23. «Все запутано и выхода нет» 62-63 стр.
- Глава 24. 5000 EUR/в месяц 64-67 стр.
- Глава 25. Воронка продаж ценою в жизнь 68-69 стр.
- Глава 26. Мудрая София 70-71 стр.
- Глава 27. Крысиные бега 72-73 стр.
- Глава 28. Случай из практики 74-76 стр.
- Глава 29. Умницы и красавицы!!! 77-78 стр.
- Глава 30. Письмо в студию! 79-81 стр.
- Глава 31. Ветер перемен 82-83 стр.
- Глава 32. Spreed - speed read the web 84-85 стр.
- Глава 33. Как понять что рядом с тобой ТВОЙ человек? 86 стр.
- Глава 34. Напоминание 87 стр.
- Глава 35. Двухлетний марафон на пути к мечте 88-90 стр.
- Глава 36. Первая трансформация 91-92 стр.
- Глава 37. Эпилог 93 стр.

## Введение

Всем привет!

Еще год назад ко мне начали поступать запросы в стиле: «тебе надо написать книгу». Сначала от близкого окружения, чуть позже запросы начали поступать от людей, с которыми я пересекался в различных местах и которые спрашивали меня «чем ты занимаешься?». Даже владея бизнесом, с количеством сотрудников более 100 человек, я четко не мог дать односложного ответа на этот интересный вопрос: «чем ты занимаешься?». В ответ я всегда что-то мямлил, пытаюсь что-то объяснить, донести, но ничего путного собственно из этого никогда не получалось. И мне приходилось просто рассказывать свою историю, о моих интересах, занятиях, опыте и т.д. О моем Пути. Очень часто это вызывало удивление и интерес. Попробовать за свои 37 лет мне действительно удалось довольно много. Иногда кажется, что уже идет третья жизнь по счету.





## Осознание

Еще в 2014 году я выглядел довольно ээээ... да что там! Я был жирным и дико не нравился себе, хотя продолжал закрывать на это глаза, продолжал заниматься саморазрушением, хотя все мои социальные достижения я хорошо умел выпячивать на передний план. РЕЗУЛЬТАТ! Сейчас все меряются именно результатом. Точка А, точка Б. При этом абсолютно не важно, что происходит с человеком внутри, гдавное, что это поддерживается и одобряется социумом. Ну и пипл завидует конечно. Чем брал я собственно?! Это и продажи в 5 млн. евро в год в сфере недвижимости, офис в центре Риги, квартира в новостройке с подземным гаражом и физической охраной, машина из салона, жена красавица, доч лапуля и т.д. и т.п. Только папа был очень несчастный внутри и никто его не понимал. Папа и сам себя не понимал. Что не могло быть хорошим примером для дочери. Так жить я больше не мог и не хотел. Я врал себе. Капитально. Игнорировал все внутренние сигналы и внешние. Любил пиво по 2-3 бутылочки в день, чипсы и майонез. Хотя в детстве я был спортсменом и сидя в бане смотрел на пузатых мужиков с мыслью: умру, но никогда таким не стану.... да-да-да... Никогда не говори никогда. Можно посмотреть на меня 97-килограммового на видео, 2014 год, март.

<https://www.youtube.com/watch?v=HNygvhjtb4>



Поездка к другу Артему Панченко на Сицилию перевернула мою жизнь. Это была отправная точка. Мама друга, Людмила, с которой мы общались тогда, сказала: «езжай к Тёмке, у него там классно, отдохнешь, покупаешься, вернешся **СОВСЕМ ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ**»... как в воду глядела. До сих пор вспоминаю ее слова. Спасибо, Тётя Люда! Тогда я понял, что окончательно зашорился и вообще живу как рыбка в малюсеньком аквариуме. И дальше него ничего не вижу.



## Итак, начало моей истории...

Зима, 2014, г. Рига, Латвия.

Я шел по улице от машины до офиса и что-то внутри очень сильно не радовало меня. Я чувствовал острую потребность понять это и что-то с этим сделать, чтобы устранить неприятные ощущения внутри. Мне надоело расслабляться алкоголем и выпускать пар на близких, как будто именно они виноваты во всех моих проблемах. Перекалывание ответственности, созависимость с женой, полный кавардак в голове, в виде роя мыслей и невозможностью уснуть каждый день. Надоело одевать наушники перед сном лежа в кровати, чтобы хоть как-то отключиться от бешеной скорости моего мозга. Ни массаж, ни спорт, ни баня и прогулки не могли вырубить эту адскую машинку. Мой мозг меня полностью контролировал, постоянное поглощение тонны информации, идеи, которые со скоростью света приходили мне каждую секунду и т.д. и т.п. Я должен был знать все обо всем, уметь ответить на любой вопрос, разбираться во всем чем только можно. Только это не приносило мне никакой радости, но я упорно продолжал копить и копить информацию, анализировать, складировать, применять на практике и снова потреблять новую порцию. И так без конца.

Задолго до этого... Начиная с 2006 года, когда мне исполнилось 26 лет, я начал один за другим посещать разные тренинги, семинары, коучинги, лекции и т.д. Прошел индивидуальную и групповую терапию с тренерами, психологами, психоаналитиками, психиатрами и прочими специалистами... попробовал на себе шаманские практики. Восемь лет работы над собой дали свои плоды, но не избавили от глубокого и свербящего чувства внутренней неудовлетворенности. Последние мои поиски стоили порядка тысячи евро за трехдневную индивидуальную работу. Все это безусловно давало определенный результат, но захватывало лишь вершину айсберга. Я бегал по кругу и уже много понимал о том, что со мной происходит, но легче мне от этого не становилось. Моя внешняя успешная жизнь не вызвала не единого сомнения в том, что я счастлив. Хотя... один самый простой и прямой вопрос, на который я тогда не смог бы дать ответ, звучал бы так: "Если у тебя все так супер, то почему тогда ты такой толстый?! ...Упс...! Этого вопроса я не хотел тогда... он возвращал меня в черную дыру в глубине себя.



Парочка таких вот самых простых вопросов иногда способна творить чудеса! Хотя вряд ли тогда я был готов кого-то слушать. Ведь я не слышал даже самого себя. Мне было «выгодно» тупо продолжать врать самому себе и бежать вперед без оглядки, лишь бы не встречаться лицом к лицу с реальностью. Не встречаться с самим собой. Встреча с самим собой настоящим - это вообще очень мощная штука, как оказалось позже...



Был 2014 год, январь. Мне было хреново внутри и что-то надо было с этим делать. Я нашел в интернете анти-стресс курс

„аюрведческие массажи“ из 10 сеансов и записался. Помимо массажей, мне задавали разные необычные вопросы и предлагали делать определенные очень простые вещи, но которые я просто тогда не мог себе позволить делать. Хотя сейчас я могу только посмеяться над этим :))) После четвертого сеанса, я решил ходить на массажи пешком, вместо того, чтобы ехать от офиса до центра на автомобиле. Когда я шел с массажа, то начал замечать вещи, которые я давно перестал замечать: идет снег, он оказывается белый и идет с неба! :) А еще деревья, птички, люди, машины и еще много всего прочего. После десяти сеансов я пошел на динамическую медитацию Ошо. Меня не кисло вытряхнуло наизнанку! Шлифанул все курсом прочистки носовых пазухов (у меня постоянно был „забит“ нос и „не дышал“). Все это дало свой эффект.

Далее я уже понял, что надо двигаться вперед и начал искать в интернете различные материалы. Я просто брал и писал свои состояния в строку поиска google, находил и читал различные материалы. Многого тогда было не понятно и я даже не мог описать свое внутреннее состояние, описать свои чувства и эмоции. В голове был непрекращающийся рой из различных мыслей, которые я никак не мог ни на секунду остановить, часть из них – бизнес идеи, которые постоянно меня атаковали и я сразу бежал их все реализовывать. Главное, чтобы не стоять на месте и не находиться в спокойном состоянии. Состояние истерики. Вперед, вперед и еще раз вперед!

Прочитал много различных книг по психологии, психоанализу, саморегуляции, работе мозга и подсознания, осознанности и умении жить в настоящем, в моменте здесь и сейчас. Когда я приехал на Сицилию, то окончательно убедился, что совсем далеко „убежал от себя“ и что надо „возвращаться обратно“. Я поставил перед собой задачу самостоятельно во всем разобраться. Это был мой новый проект. Благо навыков реализации различных жизненных и бизнес-задач у меня было предостаточно. Начал собирать информацию, анализировать, вести „бортовой журнал“ и применять на практике все, что мне удалось прочитать в книгах. Впервые в жизни я начал изучать различные техники медитации, расслабления, концентрации внимания, улучшения памяти и т.д.

Так у меня появилась новая профессия – исследователь самого себя и окружающих меня людей. Я начал уделять этому все больше и больше времени. Свой бизнес я осознанно расформировал и



частично передал коллегам, у которых было желание продолжать начатое. Я ушел в новое плавание. По мере накопления различных материалов и практического применения накопленного опыта, я создал свою домашнюю лабораторию, которая состояла из различных аппаратов российского, немецкого и американского происхождения:

1. Свинг-машина Takasima CY-106S.
2. Электростимулятор транскраниальный импульсный биполярный доктор ТЭС-03.
3. Массажная накидка Medisana MCN.
4. Biofeedback аппарат Wild Divine Gold Bundle с различными обучающими программами для взрослых и детей.

Помимо работы в "лаборатории" я начал тестировать и использовать различные техники медитации, работы с подсознанием, саморегуляции, аутотренинга, самогипноза, трансовых состояний и т.д. Далее прошел курс гидроколлотерапии из 6 сеансов, начал заниматься чисткой всего организма, сдавал анализы и травил различных паразитов. В общем резвился я по полной программе! Просто брал, делал и записывал свои ощущения, внутренние состояния и результат, к которому они приводят.

Впервые в жизни я начал понимать свои эмоции, чувства, ощущения, чувствительность моего тела повысилась на порядок. Начал отслеживать свои автоматизмы и их влияние на мою жизнь. Это был очень интересный период! Нет ничего более вдохновляющего, чем изучать самого себя. Потом пошли различные тесты на ЭЭГ, работа с аппаратом neurofeedback, тренинги biofeedback, практики по улучшению концентрации внимания, улучшения памяти и работы мозга. Все это реально работает. Единственное - это занимает много времени! Надо быть просто фанатом, чтобы так же как я делать это изо дня в день, упорно и настойчиво. Мне было очень интересно и я реально кайфовал от процесса.

Мир для меня стал совсем другим за это время, поменялось очень много людей вокруг меня, я похудел на 27 кг и меня просто перестали узнавать на улице.

Мне стали понятны очень многие механизмы внутри себя и в жизни, которые на практике оказались точно такими же как и у остальных людей. Я начал давать первые консультации. Позже, в 2016

году я поехал в Москву, где прошел обучение гипнозу, сдал экзамен и получил диплом гипнотерапевта.

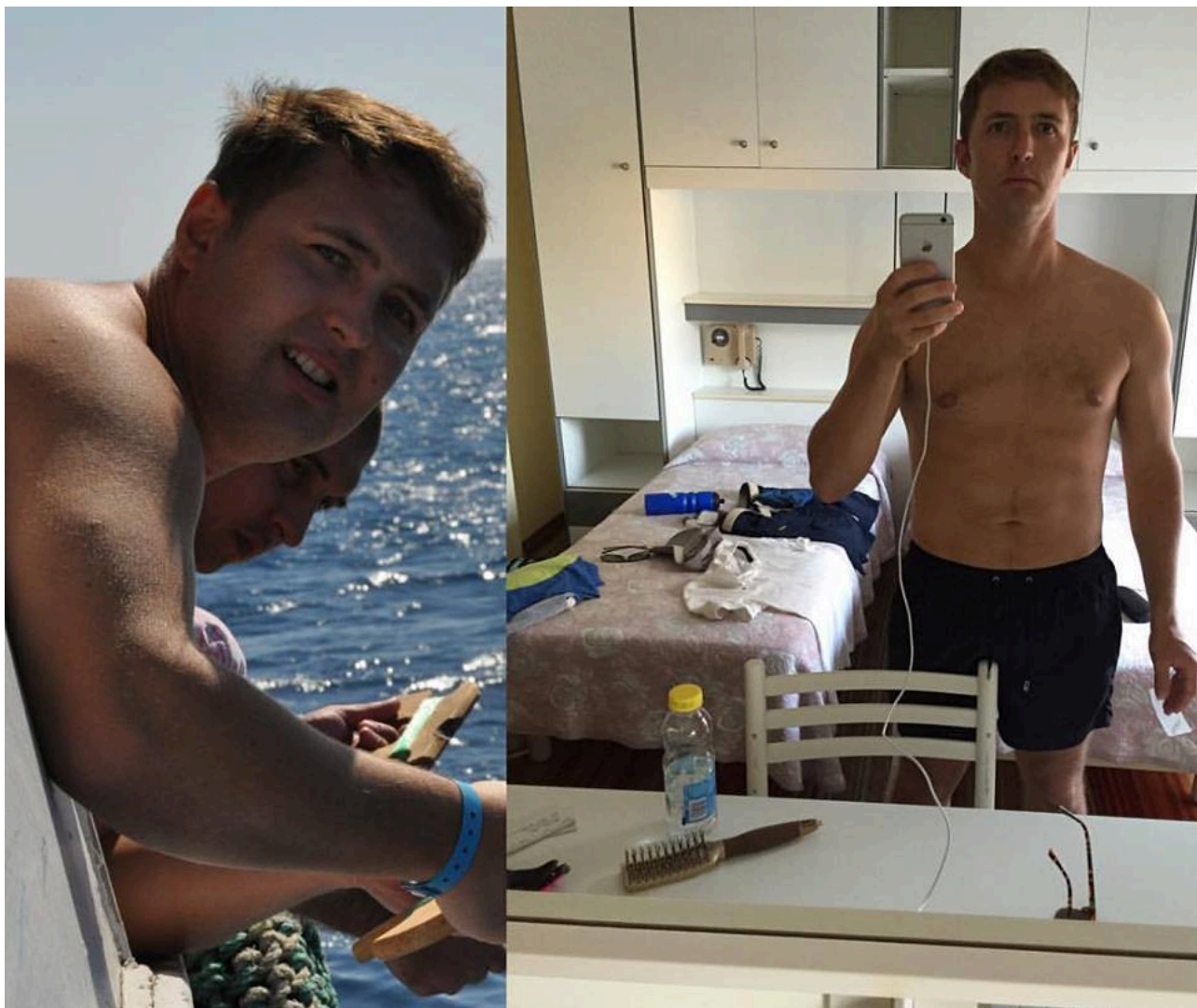


На данный момент весь мой накопленный опыт позволяет "разложить по полочкам" абсолютно любого человека! Некоторое время назад я еще игрался в упражнениях со скептиками. Проводил различные эксперименты. Было забавно.

Для любого человека очень важно, чтобы его понимали. Любая возможность побыть самим собой настоящим, как глоток свежего воздуха. И когда это происходит, то у человека просыпается очень сильная вера в себя, раскрываются необходимые ресурсы для самостоятельной работы над собой. Моя задача в работе с людьми очень простая - показать им то, что они сами увидят в данный момент не могут, и дать техники которые помогут им на этом пути.

Это дает возможность ускорить работу над собой и справиться с любыми задачами в жизни. Это открывает все двери в жизни.

Вопросы, которые я изучал и практиковал по мере продвижения моего исследования и практической работы над самим собой: психология, психоанализ, гипноз, саморегуляция, аутотренинг, медитация, трансовые состояния, работа мозга, работа подсознания, работа с телесными зажимами, neurofeedback, biofeedback, транскраниальная электростимуляция, ЭЭГ, концентрация внимания, практики осознанности, здесь и сейчас.



## Как я вижу процесс похудения

Если разложить его на детали, то получится что-то на подобие поезда, где в последнем вагоне мы имеем избыточный вес (сигнал нашего организма, что-то вроде предупредительного огня), а в самом начале состава - причину.

Вот и рисуем на бумаге такой вот забавный паровозик, подписываем начало и конец состава и далее уже начинаем распутывать клубочек, чтобы можно было расписать все вагоны поезда. Какие вопросы я обычно задаю людям, когда мы разбираем ситуацию на вагоны?! Вопросы я задаю ПРАВИЛЬНЫЕ (!!!) и обычно под таким "ракурсом", под которым человек самостоятельно не может посмотреть, если только за ним не летает 24 часа в сутки волшебная камера, которая со стороны снимает всю его жизнь и потом в любой момент можно промотать и посмотреть все в замедленном действии. Обычно во время работы происходит "осознание", а так же некое удивление от него и после у человека происходит полный или частичный рестарт. Мозг строит новые нейронные сети и в этот момент нужно пить много воды и выспаться как следует.

Вопросы похудения напрямую связаны с практиками осознанности, умением глубоко релаксироваться и максимально концентрироваться на одной текущей задаче. Но это в наше время - роскошь, которая требует значительной работы над собой и времени. Чем ближе человек находится к себе, тем лучше и моложе он выглядит, тем стройнее его фигура, тем радостнее и счастливее он живет. Такой человек будет открыт и прост в общении. Им невозможно будет манипулировать и навязывать ему чуждые цели. Общественное мнение так же будет для него как некая "взрослая игра", в которую при желании и исходя из собственных целей и задач, он может включаться с полным пониманием и ответственностью перед самим собой. Выглядеть хорошо хотят все. Но отказываться "от лишнего" в голове и жизни - это встречается гораздо реже. Желательно все получить не меняя ничего, не прилагая усилия и т.д. Тут уже жадность не имеет границ, и рынок предлагает разные примочки для наивных покупателей.

Когда прорабатывал свои вопросы связанные с лишним весом, то в голове начал вырисовываться список вспомогательных вскрывающих вопросов, которые не оставят без внимания те шаблоны, в которых человек находится на данный момент.

Отвечая на вопросы ниже, вы направите фокус вашего внимания в нужное русло и далее уже можно практиковать осознанное питание и перестраивать свои пищевые привычки, да и вообще, жизнь в целом.

Итак:

1. Как ты хочешь похудеть?
2. Зачем ты хочешь похудеть?
3. Когда ты похудеешь?
4. На сколько ты похудеешь?
5. Что будет когда ты похудеешь?
6. От куда ты знаешь на сколько тебе надо похудеть?
7. Кто принимает решение о том, как тебе выглядеть?
8. Кто управляет твоим телом?
9. Кто управляет тобой?
10. От кого зависит твоё похудение?
11. Почему тогда ты до сих пор не похудел? 😂😂😂😂😂😂
12. Почему ты решил что тебе надо похудеть?
13. Какая выгода у тебя есть в связи с лишним весом?
14. Как изменится твоя жизнь когда ты похудеешь?
15. Чего ты боишься в связи со своим весом?
16. Как ты похудеешь?
17. Как ты не похудеешь?
18. Зачем ты поправился?
19. Что ты готов сделать чтобы похудеть?
20. Что ты кушаешь?
21. Зачем ты кушаешь?
22. Когда ты кушаешь?
23. С кем ты кушаешь?
24. Где ты кушаешь?
25. Как ты кушаешь?
26. Сколько ты кушаешь?
27. Как долго ты кушаешь?
28. Пьешь ли ты алкоголь?
29. Зачем ты пьешь алкоголь?
30. Зачем ты травмишь свой организм? 🦊🦊🦊🦊🦊🦊
31. Ты осознаешь, что медленно но верно ты приближаешь свой организм к смерти? 🙈🙈🙈🙈🙈🙈



- 32. Как быстро ты хочешь отравить свой организм?
- 33. Почему ты не выстрелишь себе пулю в лоб из пистолета, ведь это тоже приведет к смерти твоего организма, только быстрее чем отравление едой и алкоголем?
- 34. Что ты заедаешь едой?
- 35. Сколько воды ты пьешь?
- 36. Что и как ты пьешь во время еды?
- 37. Что такое лишний вес?
- 38. Когда ты в последний раз чувствовал как бьется твое сердце?
- 39. Когда ты в последний раз слышал как бьется твое сердце?
- 40. Сколько времени ты проводишь наедине с самим собой в полной тишине?



Тело - это наш индикатор. Оно показывает, что происходит у вас в голове.

Отношение окружающих к похудению. Никому вокруг НЕ выгодно, чтобы ТЫ ПОХУДЕЛ. Они будут всячески мешать ТЕБЕ и постараются ОСТАНОВИТЬ ТЕБЯ и ТВОЮ ПРИКОЛЬНУЮ ЗАДУМКУ!!!! БРОСАЙ, ДРУЖОЧЕК!!! ПОДУМАЕШЬ, И ТАК ВСЕ КЛАСС!!!

**Он может проснуться  
в любую минуту.  
Вулканы, как люди,  
спят подолгу, потом  
вдруг просыпаются  
и всё вокруг себя  
меняют.**

## Каждая секунда - это наш выбор

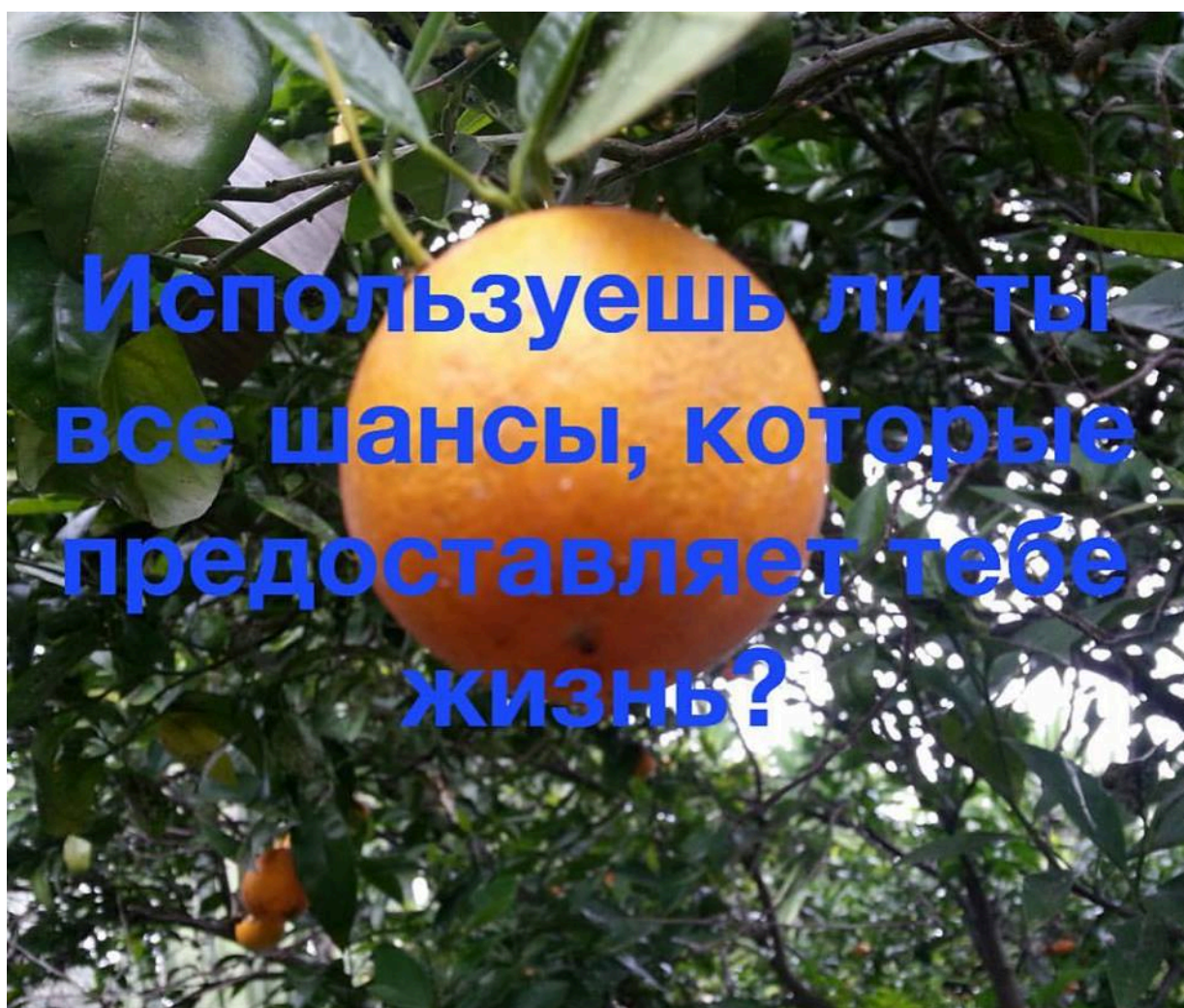
Что бы мы не делали, чем бы мы не занимались, мы познаем себя через взаимодействие с окружающим нас миром. Каждая СЕКУНДА - ЭТО НАШ ВЫБОР. Чтобы сделать выбор МЫ ПРИНИМАЕМ РЕШЕНИЕ. В детстве мы создаем себе программы поведения, состоящие из выбора и решений, и потом всю жизнь живем этими программами, думая что это НАША ЖИЗНЬ, думая что это ЕДИНСТВЕННО ВОЗМОЖНЫЙ ВАРИАНТ. Когда мы осознаем наши жизненные стратегии, то получаем ключ к нашему ВЫБОРУ и РЕШЕНИЮ и получаем возможность делать иной выбор, менять нашу ЖИЗНЬ.

Большинству людей даже и не снилась возможность перемен. Они действуют в рамках однажды сделанного выбора. Но жизнь течет и все меняется, наше сознание уже совсем не то, каким оно было 10 лет назад. А программа осталась прежней. Так появляются проблемы. Жизнь не соответствует нашему представлению о ней. Так как однажды мы начали действовать и это стало для нас привычкой.

Возможно мы 10 лет жили и периодически ощущали внутри некое "несоответствие", было ощущение, что что-то НЕ ТАК, но мы игнорировали это ощущение, так как меняться гораздо сложнее и энергозатратнее, чем продолжать жить по накатанной стратегии. В какой-то момент наступает переломный момент и МЫ НАЧИНАЕМ ПРОСЫПАТЬСЯ. Вернее НАС КОЛБАСИТ и внутри назревает РЕВОЛЮЦИЯ. Мы можем долго носить ее в себе, пока не дойдем для предела. Вопрос лишь в том, как долго мы будем жить НЕ ТАК КАК МЫ ЭТОГО ХОТИМ. И хватит ли у нас СИЛ чтобы однажды все изменить....

## Перенос ответственности.

Очень часто люди "наделяют" окружающую их среду теми качествами, которых у нее НЕТ. И искренне верят в то, что некие силы "что-то делают с ними". Сама по себе информация которую люди получают извне, ни на кого не влияет. Так как на самом деле это не более чем картинки, звуки, жесты и т.д., и что только у нас в мозгу эта информация интерпретируется исходя из наших представлений, опыта, исходя из нашего ОБРАЗА МЫШЛЕНИЯ. И после этой самой интерпретации ПРИНИМАЕТСЯ РЕШЕНИЕ И СЛЕДУЕТ РЕАГИРОВАНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫМ ОБРАЗОМ. Причем постоянно, автоматически и одинаково мы реагируем на одни и те же внешние "раздражители". Например, человек принял решение, что некая информация "ПОВЛИЯЛА НА НЕГО". Далее идут выводы и жизнь начинает меняться. Хотя на самом деле все ЭТО СОЗДАЛ И МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ САМ ЧЕЛОВЕК. Просто он об этом ЗАБЫЛ. Когда-то давно, в детстве. Вернее он это знал, но его убедили в обратном!





**27 января, 2017 года мне исполнилось 37 лет**

Спасибо огромное за многочисленные поздравления!!!!!! Просто ЛАВИИИИИНАааааааа!!!!!!!!!



Итак!!! Мне уже 37 и пришло время ОТЖЕЧЬ!! Но отжечь ПО МОЕМУ, а не то, что обычно за этим подразумевается. Первый раз в жизни я не организовываю свой день рождения, не приглашаю веселую компанию, не делаю банкет, домашние посиделки, не готовлю и не заказываю еду и не покупаю алкоголь. Нет бани с бассейном и всего прочего, что обычно делают на день рождения.



Это МОЙ ПРАЗДНИК и поэтому я проведу его именно так как я этого хочу. И если честно, я даже не строил никаких планов на этот день, кроме двух приятных моментов, которые просто САМИ ПРИШЛИ В МОЮ ЖИЗНЬ без каких-либо усилий с моей стороны! И это круто!!!!

Проснувшись утром я обнаружил в разных мессенджерах и соцсетях поздравления на трех языках. Такого количества поздравлений я не получал никогда в жизни. И больше всего поздравления пришли именно от незнакомых людей. С кем я даже ни разу не общался. Вот такое вот волшебство! И это мега круто!!!! Я очень благодарен всем кто меня поздравил!!! Наверное я что-то делаю такое... 😊:)))) Хм... 😊:))))

Очень многие люди афиговат от моего возраста. На вид мне дают чаще 27, иногда даже 23 или 25. Реже 30. Как мне это удается??? Просто я отказался от всего лишнего в своей жизни. И стараюсь каждый день жить так, как я этого хочу. У меня нет машины, я передвигаюсь пешком либо на общественном транспорте, реже на такси. У меня нет квартиры. Я снимаю небольшую площадь в спальном районе. У меня нет никаких материальных ценностей которые мне нужно содержать либо обслуживать. В плане одежды у меня есть 6-7 вариантов для выхода на люди. Это мой выбор прямо сейчас и я кайфую от того, что делаю именно так. Самое главное, чтобы мне нравилось то, что я делаю, и чтобы у меня была максимальная свобода. И ВЕРА в себя, которую я развиваю с каждым днем.

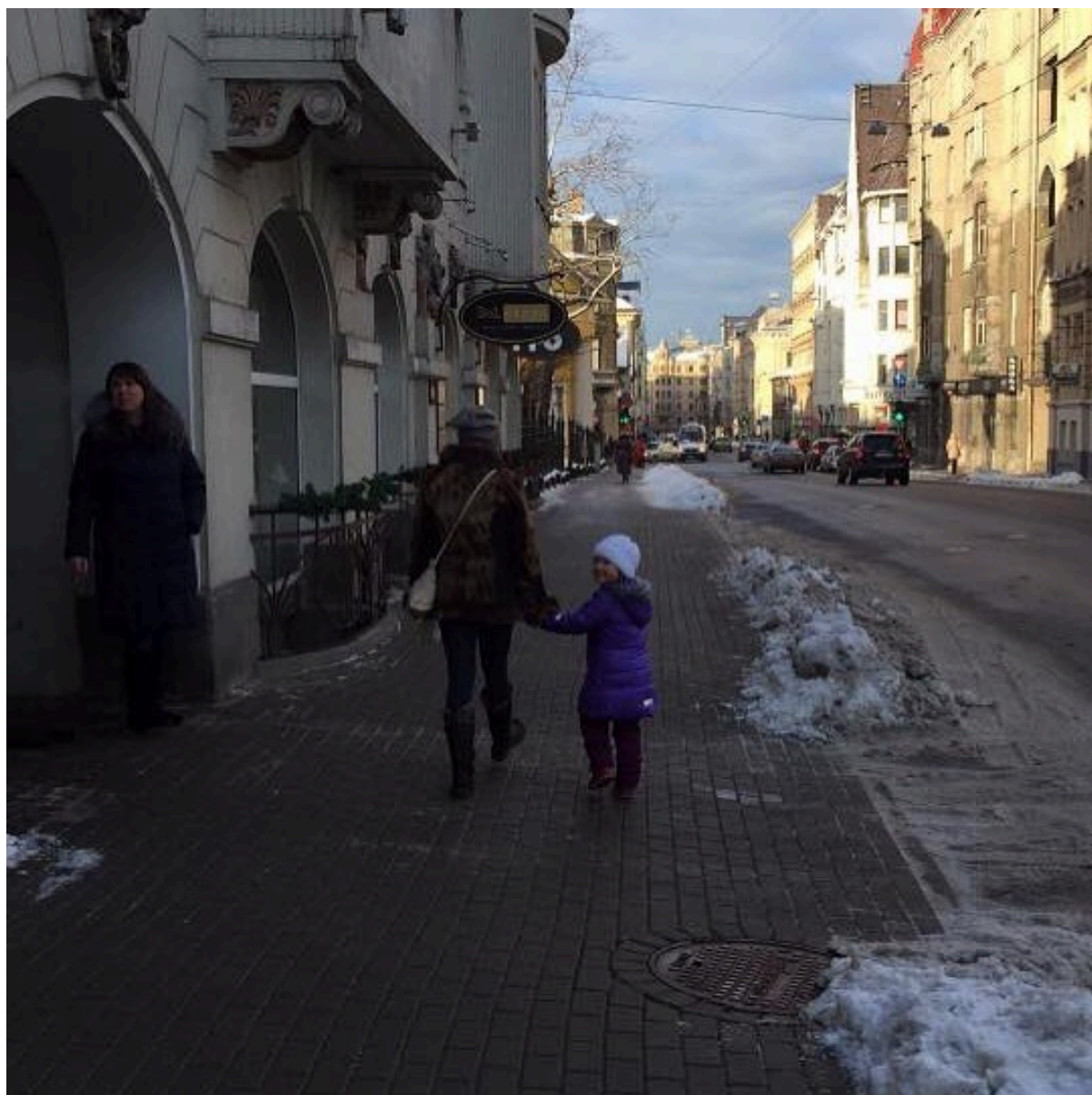
Занимайтесь тем, что вас захватывает, живите СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ и будете как ОГУРЧИКИ!!!! 😊 Мне настолько нравится вникать в СУТЬ человека, что я иногда забываю покушать... Занимайтесь ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ И БУДЕТЕ ВЕЧНО МОЛОДЫМИ И СТРОЙНЫМИ!!! Оммммм 🙏🙏



Почему некоторые люди приходят в ужас только от одного пристального взгляда на них? Когда никакой опасности и недоброжелательности в их адрес нет.

**Я тебя люблю....**

Еще находясь в Риге я как-то шел на встречу с очередной героиней проекта #спасительноепреображение а мимо меня быстрым шагом проходила мама с дочкой лет 5. Дочка очень улыбалась и посмотрев на меня сказала: Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ!!! Я тоже улыбался и сказал ей в ответ: Я ТЕБЯ ТОЖЕ ЛЮБЛЮ. Мама все ускорялась и не замечала наш диалог, а девочка повернув голову все смотрела назад и продолжала улыбаться и махать рукой! 🙌🙌🙌🙌



Для всех кто ускоряется по жизни: НЕ ПРОЛУНИТЕ!!! #любите #дети

Начни прямо СЕЙЧАС 👍👍👍👍👍

## Зачем человеку «БРОНЯ»?!



В какой-то период жизни (как правило в раннем возрасте) с нами происходит что-то очень нехорошее, эмоционально негативное, или ужасное, какое-то неприятное переживание, которое доставило нам боль. И нам необходимо было каким-то образом "защищаться" от внешнего мира, чтобы в следующий раз не испытывать ту же самую боль. Мы создаем себе "БРОНЮ" - внешний профиль, с помощью которого мы взаимодействуем с внешним миром, дабы максимально обезопасить себя от новых потрясений.

Так у нас появляется некая иллюзия того, что мы можем что-либо контролировать в этом мире и что все будет происходить именно так как мы этого хотим. Но как известно - за все надо платить! Во первых, любая "БРОНЯ" требует "содержания" и наш внешний профиль начинает ЮЗАТЬ наши внутренние ресурсы. А жрет он более чем достаточно!!! И на исполнение наших истинных желаний, мечт и стремлений совсем не остается ресурсов.

Вера в САМОГО СЕБЯ тоже начинает со страшной силой стремиться к НУЛЮ. Вернее ее остается ровно на столько чтобы жить "стандартной жизнью": дом, работа, дом, работа. Со временем "БРОНЯ" начинает обрастать и обрастать выдавливая НАС НАСТОЯЩИХ по капле и засовывая это все глубже и глубже. Далее "БРОНЕ" требуется постоянный уход и апгрейд - огромные энергозатраты, которые изначально нам необходимы на реализацию НАШЕГО ПУТИ. Делая и живя именно так, как нравится ИМЕННО НАМ, а не дяде Васе, тётё Дусе и прочим забавным персонажам "которые все знают, но сами нихера не делают".

Содержание "БРОНИ" порождает новую боль - но уже не ту, от которой она изначально должна была нас защищать, а ту, которая уже развивается внутри, из-за того, что МЫ НЕ РЕАЛИЗОВЫВАЕМ СВОЙ ПУТЬ.

В какие моменты жизни человеческая "БРОНЯ" трескается?

Она трескается именно тогда, когда заканчиваются остающиеся ресурсы на поддержание привычного образа жизни. Тогда приходит АД И БОЛЬ, так как изнутри поднимается наружу все что "копилось годами непосильным трудом". Тогда приходит РЕАЛЬНОСТЬ, тогда рассыпается огромное количество иллюзий, карточных нагромождений и прочей фигни! Многие люди с которыми мне довелось работать, ходили по кругу много лет и посетили огромное количество консультаций и тренингов. В самом начале работы они частенько аболдевают: как так просто можно ПРОЧИТАТЬ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА и понять ЧТО ПРОИСХОДИТ У НЕГО ВНУТРИ И ПОЧЕМУ!!!! Более того, мне стал понятен очень простой механизм, который я постоянно применяю на практике, как за максимально короткое время понять СУТЬ человека.



## Существует ли телепатия?

Каждый раз погружаясь в работу с человеком, получаю огромное удовольствие, когда удастся уловить некие смысловые моменты, которые происходили или есть у человека. Я их обычно озвучиваю человеку и потом удивляюсь "обратной связи".

Из последних перлов:

-Говорю:

"Биться лбами как два овна".

-Мне отвечают:

"Я овен по гороскопу"

Далее:

-Говорю:

"Вам надо в тир сходить, пострелять".

-Мне отвечают:

"Я только что от туда» (в прямом смысле человек пришел из тира, и мы начали работу по скайпу!).

И таких вариантов за последние три месяца очень много. Я просто диву даюсь. Мне очень нравится глубоко понимать человека, тогда создается эффект, что человек беседует не со мной, а именно сам с собой и как будто глядит в зеркало. Я, в свою очередь, выступаю инструментом, который позволяет исходя из индивидуальной ситуации, наладить его связь с самим собой, увидеть ситуацию как она есть (понимая свои иллюзии) и осознать, что мешает двигаться в нужном направлении.



## СЧАСТЬЕ VS SURROGAT SCHASTJA

Для меня счастье - это конечно же СОСТОЯНИЕ.

А раз так, то необходимо исследовать, когда, где и почему я бываю счастливым. А то, что за дела???? Кто в доме ХОЗЯИН?! Я или "дядько из-за БУГРА»?!?! И когда наоборот - бывают моменты "несчастья" и от чего же это все зависит. Ведь если задуматься, то все, что мы делаем в этом мире в конце концов делается чтобы быть счастливыми. Ну или по крайней мере, чтобы не чувствовать себя несчастными.

Вот заберу у кого-нибудь "игрушку" и будет мне "счастье"... !!! Ха-ха-ха!!! Тоже вариант!!! 😊:)

Так вот! Раз счастье - это состояние, то нужно как минимум знать, в какой момент жизни я бываю счастливым 😊:) Уже ВЕСЕЛО!!! 😊:) И как собственно вообще включается это самое счастье. Или КТО его включает если сформулировать по другому. Зачем и на сколько, с какой интенсивностью и т.д. Предположим, что нашел я такие вот забавные моменты в жизни в которых я:

а) бываю счастливым  
и

б) бываю несчастным

Написал себе все это на листочке и начал выводить теорему "Пифагора".

Если я... то .... А еще + они.... и снова я... И т.д. и т.п.

Написал и задумался... А от куда все это вообще берется?!?! От куда и почему в моей голове именно "эти картинки" и эти условия? Как они образовались, кто меня ими "наградил", зачем они вообще нужны и как ими управлять??? И можно ли вообще как-то ПО-ДРУГОМУ?!?!?!?! Вопросы, вопросы и снова вопросы....

Итак. Продолжу тему.

При условии "А" - я становлюсь счастливым. Разберу это на детали. В моей голове есть некие картинки, которые должны совпадать с некими условиями при которых "включается" чувство счастья. Как только эти условия совпадают с картинкой в голове, то каким-то образом запускается механизм "счастья".

Получается заранее распланированный СОБЫТИЙНЫЙ РЯД, как в театре, который определяет мою жизнь в значительной мере. Забавно. Раз-два-три. Кто не спрятался, тот "попал". Все просто! Есть совпадение - получи счастье, нет - получи несчастье. Тчк.

Действуй дальше: переходи к пункту №2.... !!!

Посмотрел на бумажку где я выписал все, что меня "делает" "счастливым" либо наоборот "несчастливым".

Задумался....

...а можно ли управлять этими вариантами и картинками в голове, чтобы например чувствовать себя счастливым в варианте, в котором я "обычно" чувствую себя несчастным??? И если "ДА", то каким именно образом?!

Если еще более глубоко детализировать механизм включения счастья, то получается, что счастье - это реакция, которая следует после того, как в голове совпадает картинка с условием. Естественно не о какой свободе тут и речи быть не может, при таком вот грустном раскладе. Биоробот. ВКЛ./ВЫКЛ. Конвейер длиною в жизнь!!!!

Можно быстро прогнать на перемотке ленту вперед, раз там уже все в этом плане "запрограммировано". Но что-то меня совсем этот "мультик" не вставляет. Я его не заказывал. И даже не участвовал в создании. И зачем вообще смотреть мультик в котором все уже и так известно?!?! ВКЛ./ВЫКЛ.... и снова ВКЛ./ВЫКЛ....

Короче мысль понятна!!! Инструкция "куда копать" ВЫДАНА. Кому будет интересно, тот сам для себя создаст продолжение 😊:))))

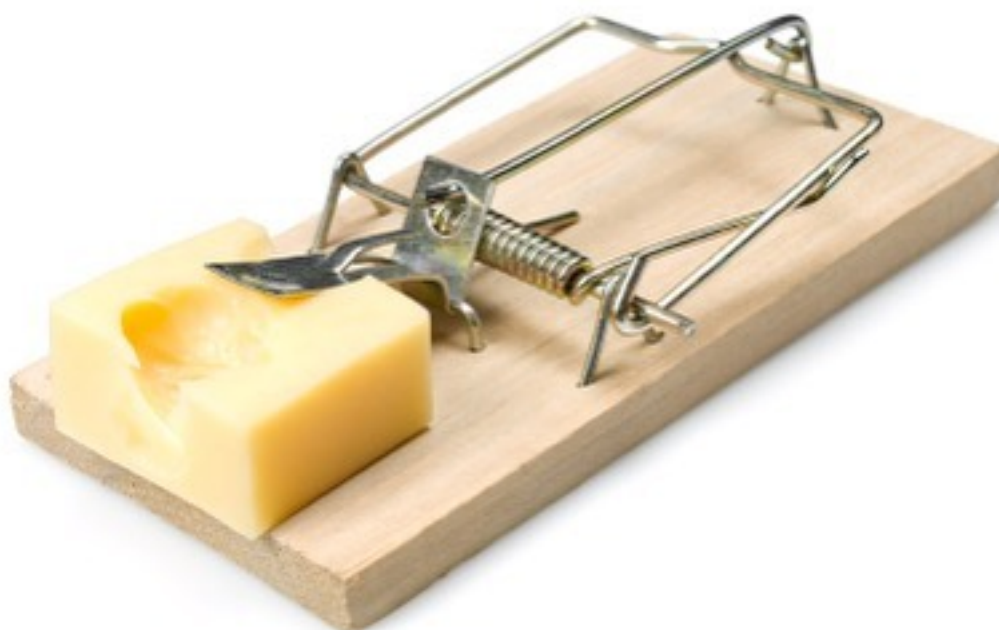
А кому нет - ну так это выбор каждого.

Никто и не обещал, что сделает всю работу за ВАС 😊:))))

Пахать, пахать, пахать!!!

## **”За что мне счастье” ???**

У каждого из нас есть негативный опыт в прошлом. Одни пытаются его забыть, другие переносят этот опыт в настоящее, забывая что НАСТОЯЩЕЕ мы творим СЕЙЧАС, и не освободившись от груза, мы так и несем его с собой во что-то новое, повторяя один и тот же сценарий и не давая СЕБЕ ШАНСА НА СЧАСТЬЕ. С самого детства нас приучают, что за все необходимо платить: ”бесплатный сыр только в мышеловке!!!!”. Это значит, что у всего должна быть СВОЯ



ЦЕНА, и по другому быть никак НЕ ДОЛЖНО!!! А только так!!!! А раз так, то от всего, что дается нам легко и само идет к нам в руки, НУЖНО БЕЖАТЬ. Мы просто не готовы принимать то, что дается НАМ ЛЕГКО.

Наш ум не способен это воспринимать, так как у него не находится логического объяснения этому. И чтобы хоть как-то контролировать ситуацию, он придумывает объяснение происходящему. Почему так происходит и ”что нам за это будет”. И начинает отсчитывать КРЕДИТЫ, которые в скором времени нам необходимо будет ПОГАСИТЬ, чтобы ”чувствовать себя хорошо”.

Иначе, волна тревоги и неопределенности начнет преследовать нас. Личность человека вообще очень интересная штука!!! Она помогает социализироваться в обществе, но с другой стороны ограничивает нас. Например когда мы просто испытываем счастье без какой-либо причины. "Это непонятно" и требует рационализации и объяснения.

В голове включается внутренний диалог, наш ум начинает искать причину:

1. Почему ты счастлив?
2. Достоин ли ты счастья?
3. Как я буду расплачиваться за счастье?

Самый интересный вопрос из этих трех - последний. В ожидании расплаты мы программируем себя на определенный жизненный сценарий. Появляются страхи и наше подсознание как МОГУЧИЙ ДЖИН ОТВЕЧАЕТ НАМ: СЛУШАЮСЬ И ПОВИНУЮСЬ!!!!", тем самым Порождая проблемы....



## ВСЕ БЕГУТ, БЕГУТ, БЕГУТ....

В мире все начинает изменяться очень и очень быстро. Просто глобальное ускорение!!!! Большинство людей не успевают привыкнуть к этому забегу на выживание и испытывают огромный стресс. Они стараются все лучше и лучше, работают все больше и больше, бегут по жизни все быстрее и быстрее, но при этом не понимая, куда и за чем собственно они бегут. И проводят большинство своего времени в офисе, в дороге и во сне. А на себя и свои занятия - времени вообще нет!

Зато на "apps" в телефоне ЕСТЬ - ЦЕЛАЯ ВЕЧНОСТЬ ДЛИННОЮ В 24 ЧАСА!!!! 😊:)))

## БЕГ В СВЕТЛОЕ БУДУЩЕЕ:

-вот когда я.... то.....!!!!

-О, ДА!!!!

-Тогда уж точно, вот еще столько заработаю, вот это еще куплю и....

Изменись, либо умри!!! Люди ОБРЕЧЕНЫ приспособливаться к тотальным и скоростным изменениям, чтобы позволить себе продолжить эту забавную гонку, которую они сами же и породили. Иначе поезд уедет, а они останутся.... . И это смертельно пугает их и порождает новый виток. Круг замыкается жизнь улетает в трубу - Ту-туууу....

Представим, что у человека есть крыша над головой, которая не требует никаких ресурсов и есть пища, ради которой не нужно сидеть на попе (или стоять на ногах) с 9 до 18 с понедельника по пятницу. Чем тогда ЗАНЯТЬ свою жизнь?!?!?! Это же полная катастрофа!!!! А как же МОЙ ЛЮБИМЫЙ, ТЁПЛЫЙ И ПРИВЫЧНЫЙ СУМАСШЕДШИЙ ДОМ?!?!? ....который "я всегда БЕРУ С СОБОЙ, куда бы не направился" 😊:))) ТУПИК!!!! А если еще можно делать все что захочешь - хоть играть на балалайке, гонять в хоккей, купаться на озере или изучать генную инженерию, проводить конкурс красоты или целый день ехать на велике куда пожелаешь

...! 😊:))) Ваще ТРУБА!!!

К чему в конце концов приведут скоростные изменения???

1. Люди окончательно запарятся, "проснутся" и начнут массово "ВЫВАЛИВАТЬСЯ ИЗ МАТРИЦЫ".

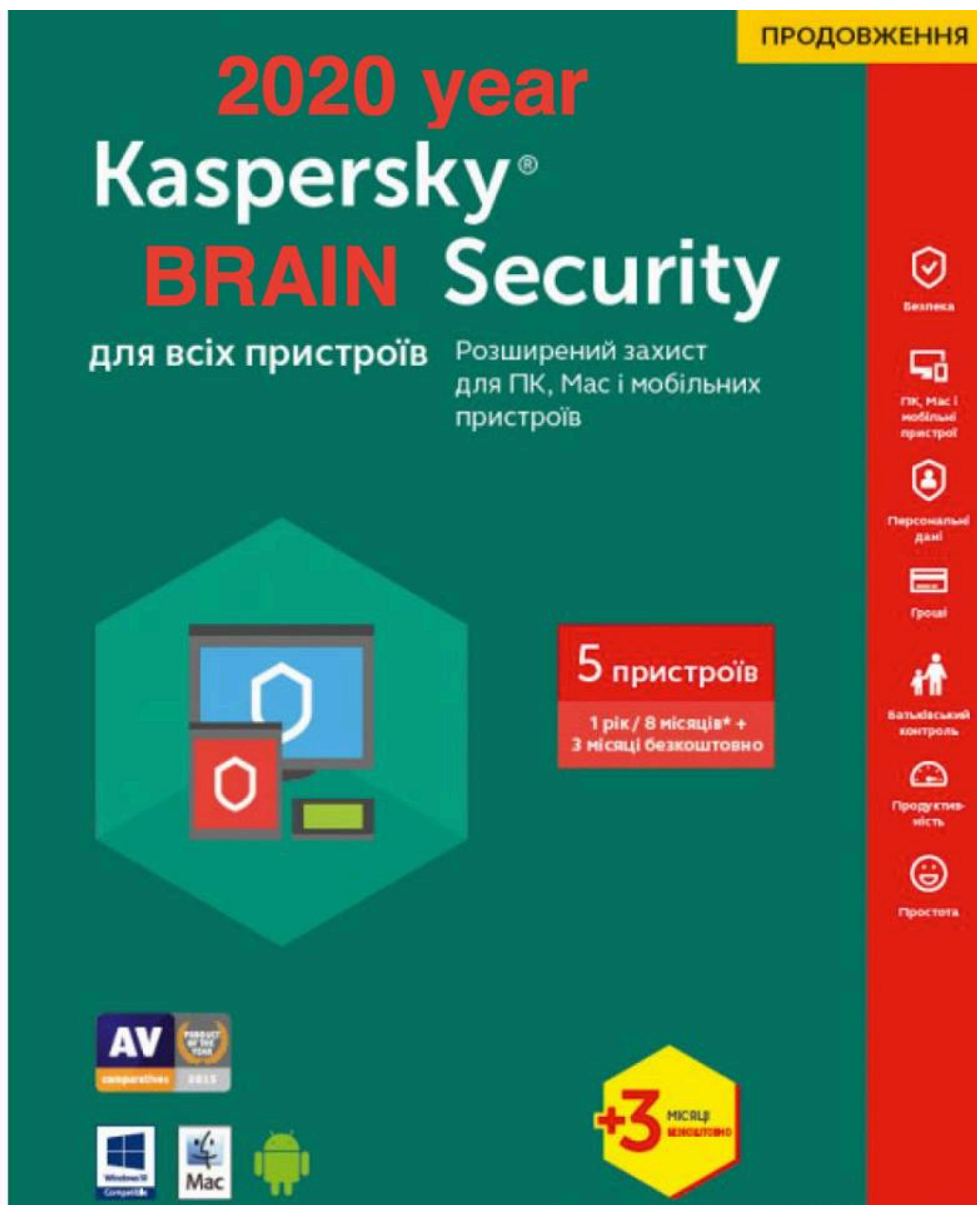
или

2. Люди В КОНЕЦ ОТУПЕЮТ, зачипуются и перейдут в прекрасный виртуальный мир "не выходя из комнаты". Днем работа (чтобы позволить себе абонемент - быть тем, кем они хотят быть на самом деле, но не могут себе этого позволить в реальном мире) - а вечером "ПОЛНАЯ РАЗВЛЕКУХА" сидя в кресле с очками виртуальной реальности и кайфуя.....!!!! Ну чем не СКАЗКА!!!!!! 😊:))))

## Немного юмора

Топовый продукт в 2020 году от Лаборатории Касперского!  
Защита Вашего МОЗГА.

Это будет мобильное приложение, которое будет отслеживать все Ваши действия с различными гаджетами, выход в СЕТЬ и Ваше взаимодействие в ней. Будет собирать о Вас все данные, чтобы Вы начали осознать СЕБЯ САМОГО. Программа будет давать Вам "обратную связь" - информацию про то, что Вы из себя представляете на самом деле на данный момент (Образ Вашего Мышления), а так же отслеживать любые попытки манипулировать Вами 😊:))))



Всем привет от дяди Трампа!!!

В 2012 году г-н Козинский доказал, что анализа 68 лайков в Facebook достаточно, чтобы определить цвет кожи испытуемого (с 95% вероятностью), его гомосексуальность (88% вероятности) и приверженность Демократической или Республиканской партии США (85% вероятности). Но процесс идет дальше: интеллектуальное развитие, религиозные предпочтения, пристрастие к алкоголю, курению или наркотикам. Данные даже позволяли узнать, развелись ли родители испытуемого до его совершеннолетия или нет. Модель оказалась настолько хороша, что стало возможным предугадывать ответы испытуемого на определенные вопросы.

Опьяненный успехом, Козинский продолжал: скоро модель смогла лучше узнавать личность после десяти изученных лайков, нежели его коллеги по работе. После 70 лайков – лучше, чем друг. После 150 лайков – лучше, чем родители. После 300 лайков – лучше, чем партнер. С еще большим количеством изученных действий можно было бы узнать о человеке лучше, чем он сам о себе знает. Вот такие дела, дамы и господа. Думайте сами, решайте сами... .

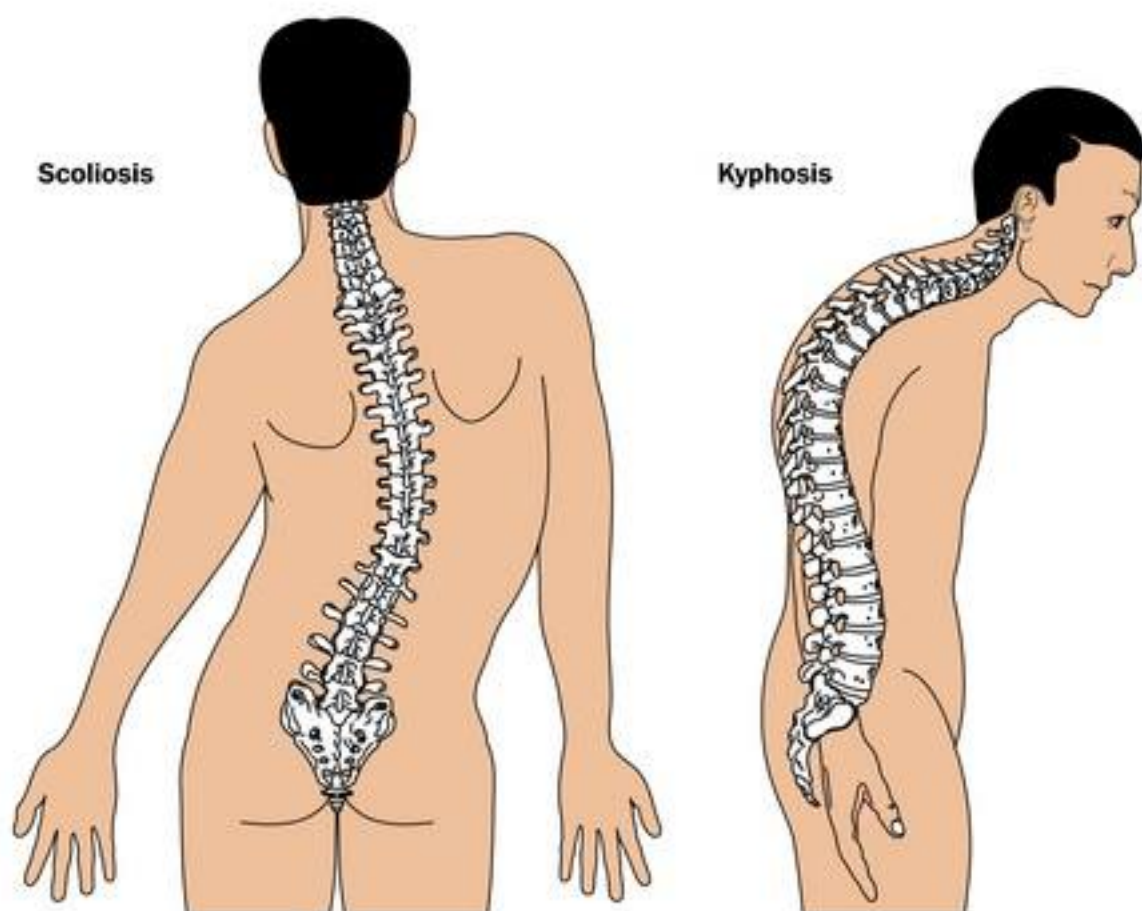
Уже давно обсуждал подобного рода программу с разными разработчиками. Но они не видели в ней потенциала.... :) Ну ды ладно, у меня много интересных идей приходит периодически.



## МОЙ ДРУГ ДЕТСТВА - Mr. СКОЛИОЗ.

В детстве я наградил себя S-образным искривлением позвоночника, т.е. сколиозом.

О причинах по которым я это сделал сейчас рассказывать не буду - дело стремное! Но про свой опыт "работы" с этим прекрасным "материалом" рассказать надо!!!



Всю жизнь я "мучился со спиной". Два раза мне предлагали операцию, но я отказался. В самые "жаркие моменты" я тупо не мог ходить и просто лежал в кровати. Бывало, что месяц так сильно болит, что ползал в туалет на карачках, либо был "застенчивым" - медленно полз вдоль стены прямо к цели! Все это конечно меня не радовало.

Несколько раз в жизни предпринимал попытки "что-то с этим сделать", обошел кучу специалистов, профессоров, поликлиник, больниц и т.д. Мануальщики были моими лучшими друзьями. Рентгены, специальные гимнастики, спорт, закачивание спины и создание мышечного корсета, массажи, физиотерапия, плавание и еще много, много всякого разного.

НО (!!!) проблема периодически возвращалась. При чем бывало что бросал спорт - и не болит, а бывало и наоборот, занимаюсь, все делаю, а спина все равно болит. Парадокс.

Я человек очень ленивый и мне хотелось разобраться в чем тут дело, чтобы не надо было потом всю жизнь продолжать "обслуживать мой сколиоз". И таки разобрался!!!!

Причина, как и всегда крылась внутри меня самого. Неумение расслабляться, постоянный мышечный тонус, постоянно загруженные и каменные длиннейшие мышцы спины, все это снова и снова "делало свою работу", а мне это было очень НЕ В КАЙФ. Когда я обнаружил ПРИЧИНУ В ОБРАЗЕ МОЕГО МЫШЛЕНИЯ и сам механизм как это все работает, то стал проводить различные эксперименты. Работал над собой и параллельно обучался релаксации и саморегуляции.

В 2015 году сделал рентген, искривление было 12 градусов. В 2016 году уже 9 градусов. Механизм понятен, боли слава МОЗГУ ушли. На данный момент я не занимаюсь спортом регулярно. А только хожу пешком около 50-ти километров в неделю. И гоняю на велосипеде когда погода позволяет. Раньше после 10 км на велосипеде у меня все отваливалось и желание прокатиться быстро пропадало.

В 2016 году я побил свой личный рекорд:

1 день 140 км на велосипеде - маршрут Рига-Екабпилс

2 день 100 км на велосипеде - Екабпилс-Даугавпилс

В 2015 году махнул:

1. Рига-Юрмала-Колка-Вентспилс, 250 км, три дня.

2. Венеция (Италия) - Пореч (Хорватия), 313 км, спокойно за неделю.

Так что очень рекомендую всем научиться СЛУШАТЬ СЕБЯ, научиться управлять своей головой и своим телом, слушать свое тело и те сигналы которые оно нам подает.

С чего начать: ЗАМЕДЛИТЬСЯ! Перестать бежать по жизни и больше времени уделять себе и своему спокойствию. А далее уже начинать изучать нужную литературу, практиковать, экспериментировать и изучать себя. Чтобы пришло НОВОЕ нужно расчистить место и отпустить старое.

# 200 км

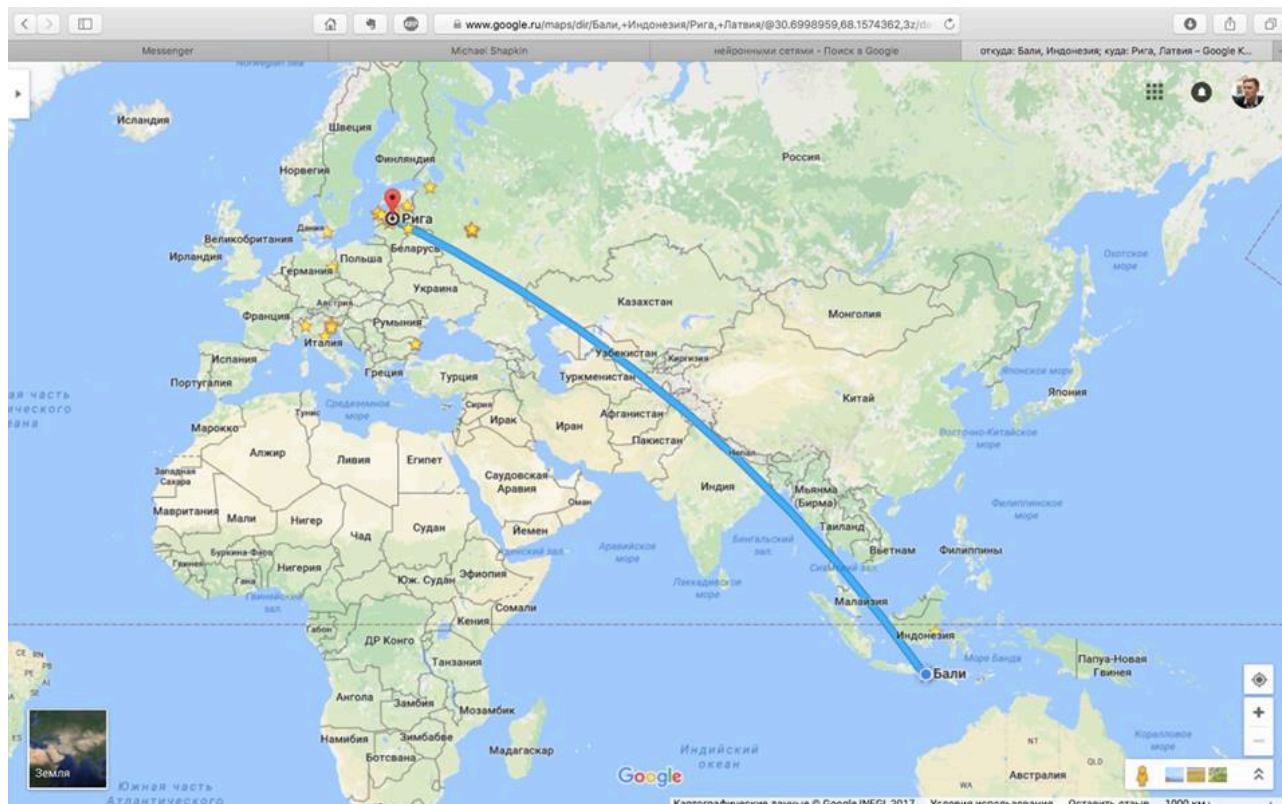
**Пешкодралом в месяц.  
Столько требуется  
моему аватару для  
*ПОЛНОГО СЧАСТЬЯ***

Мой аватар заряжается когда я хожу пешком. Принцип автозаправки. Как на часах. 😊:) 200 км в месяц ему достаточно чтобы быть полностью заряженным и выполнять самые разные функции.

## За новыми нейронными сетями через пол мира.

Записки путешественника. По запросу Jekaterina Krivega 😊;

Часть №1.



6 марта 2017 года я отправился в свое самое дальнее путешествие в жизни. Мне предстоял долгий перелет через Стамбул в Гонконг и потом в конечную точку - г. Денпасар, о. Бали, Индонезия. Еще год назад мне пришла идея отправиться на Бали и сейчас я даже не помню как она возникла. Была внутренняя потребность поехать на Бали. В течении года у меня произошли огромные перемены в жизни и все начало складываться в пользу этой поездки. Идея о Бали витала в воздухе и периодически посещала мое сознание, а так же приходила необходимая информация, которую я изучал еще до того как приехал на остров. В привычном понимании я приехал в никуда, не имея какого-либо постоянного заработка, а так же запаса денег хотя бы на 2 месяца, как я планировал изначально. Я обратился за помощью к двум людям и попросил поддержать мою инициативу.

Мне не удалось собрать желаемую сумму, но в один момент ситуация сложилась таким образом, что я просто купил билет в один конец и не имея денег на проживание в течение месяца, сел на



самолет в рижском аэропорту. А до этого я завершил все текущие дела в городе, собрал только нужные вещи и оставил у близких ключи, документы об образовании и альбомы с фотографиями.

Долетев до Гонконга и ожидая пересадки на Денпасар (о. Бали), мне пришло сообщение о поступлении денег, необходимых для оплаты визы, месячного проживания в деревне удаленных сотрудников РД<sub>2</sub> (<http://rd2dom.ru>), 3-х разового питания и байка (мотороллер). Так как брони на жилье без денег я сделать не мог, а места разбирались как горячие пирожки, то при моем обращении к менеджеру компании я узнал, что все места уже заняты и есть только одно "окно" с 7 по 14 марта. Так же мне не удалось организовать трансфер из аэропорта в деревню РД<sub>2</sub>, так как уже сел в самолет и пришлось выключить телефон.

Я прилетел 7 марта в час ночи по местному времени и поменял в обменнике все свои наличные запасы (80 евро) на индонезийские рупии. Оплатил визу и начал искать такси на выходе из аэропорта. Поторговавшись с местными бомбилами, я на свой страх и риск отправился в ночную часовую поездку по острову с левосторонним движением. По прилету я успел отправить смс девушке, ответственной за заселение и она объяснила куда мне идти когда я приеду. В поездке на такси я чувствовал некую нервозность (устал от перелета + разница во времени), да еще и водила постоянно разводил на деньги и изначальная сумма словесно возрастала в 1.5 раза, и эту "мантру" он читал мне каждые 10 минут в течение часа. Даже когда я серьезным тоном говорил STOP и делал соответствующий жест руками, он смотрел на меня и снова включал свою пластинку. После 20 часового перелета и обитания в аэропортах со своими сложностями, без необходимого количества денег, эта ситуация с ночными покатушками уже начала меня напрягать. Потом я просто перестал его слушать и следил по google maps за нашим перемещением на карте (благо есть оффлайн карты + приложение maps.me).

Еще в самолете в Денпасар я заметил некую "странность" в окружающей меня обстановке и сначала я не мог сообразить, что собственно "не так". А дело было вот в чем: когда я летел в Стамбул, а потом в Гонконг, то в салоне самолета пассажиры создавали большое количество шума: бесконечно болтали, ёрзали на креслах, шуршали пакетами и ходили туда-сюда. Но совсем другое дело было в полете на Денпасар.

Там была полная тишина и лишь изредка можно было слышать какие-то звуки. Все было очень спокойно и без суеты. Я сел на свое место у окна и мой сосед справа (японец лет 55-ти) вел себя очень тихо и спокойно, даже совершая какие-либо действия. То же самое было и с другими пассажирами. Все были на релаксе. Меня это просто поразило. Именно из-за той разницы, которая стала очевидна когда я вспоминал два предыдущих перелета.

Еще до моего путешествия я находил нужную мне информацию на разных форумах и сайтах, в соцсетях, а так же на youtube. Заочно знакомился с людьми, которые мне были интересны и с которыми я хотел познакомиться на Бали. В течение всего года я собирал информацию, смотрел кто чем занимается, отправлял приглашения в друзья, просматривал видео и ленты на ФБ и ВК. Так, удаленно, я определил для себя среду людей в которой я хотел оказаться по прилету. Таких людей я нашел около 10 человек и с несколькими успел познакомиться в переписке и наладить дружеское общение. Оставалось только найти нужную сумму, обеспечить себе перелет + проживание и реализовать свои задумки на острове, чтобы определиться, чем я могу тут заниматься и с кем.

Уже в первый день на острове я почувствовал, что это удивительное место, хотя мне было не легко адаптироваться, выспаться, перестроить ритм на новый временной пояс и восстановиться морально. Я испытывал дискомфорт от того, что прямо из деревни я не мог выйти пешком и просто прогуляться в желаемом направлении, так как рядом с деревней полностью отсутствуют пешеходные дорожки и даже на обочинах невозможно ходить, все передвижение только на байках, велосипедах и машинах. Трафик довольно плотный практически весь день и даже ночью довольно много людей перемещаются по дорогам. Общественного транспорта я вообще нигде не видел. Есть такси и доступно приложение uber, хотя в плане "торговли" с водителем возможны варианты и без доли смущения, причем с детской наивностью в глазах, он может попросить двойную сумму за проезд, отличную от изначальных расценок в uber. Местные жители работающие в сфере туризма и "простые жители" - это два разных мира, которые уживаются на одной территории одновременно. Встречая местного жителя он наверняка улыбнется и довольный хорошим настроением может спросить как у меня дела, куда я иду, от куда я и чем мне помочь. В такие моменты понимаешь в чем

состоит отличие от ментальности любых других людей на планете. Ведь они не просто спрашивают, а реально помогут, отведут куда надо, все покажут и расскажут. При этом никто никуда не торопится вообще. Тут, на Бали, даже самый бедняк чувствует себя прекрасно, улыбается, общается легко и открыто, готов обнять первого встречного, вместе посмеяться, поболтать и т.д. и т.п.

**Зачем я приехал на Бали.**

Записки путешественника.

Часть №2.



Я приехал на Бали именно из-за людей. Которые мыслят как я, живут и не парятся, занимаясь при этом любимым делом и путешествуя. Хочу максимально окунуться в эту среду. А там жизнь сама выведет на нужное направление. На релаксе и с удовольствием. За несколько дней и ночей в деревне РД<sub>2</sub> с 7 по 12 марта я познакомился с огромным количеством людей, при этом ни разу у меня не возникло какого-то затруднения в общении. Никаких напрягов и конфликтов. Все общительные и открытые, свободно делятся знаниями, информацией, помогают и подсказывают как и что лучше сделать. И это при условии, что многие приехали с



билетом в один конец, попали в полную неизвестность и толком еще не знают чем будут заниматься. Люди идут на контакт, партнёрятся, оказывают друг другу услуги и т.д.

Что касается моего списка из 10 человек, тут можно вообще отдельную историю написать. На острове реально происходит нечто необыкновенное, мысли материализуются с огромной скоростью. Иначе как магией я это назвать не могу. За 5 дней на острове я встретил почти всех людей, с которыми хотел пообщаться. При чем только с одним из них у меня была предварительная договоренность еще пока я находился на пересадке в Гонконге. Итак, приехав на первую встречу к первому человеку в незнакомое место, мне показывали номера на вилле, я открыл дверь в одну комнату и там находился другой человек из моего списка. К следующему человеку я прямо вломился в дом с улицы, просто проезжая мимо его дома, и решив узнать правильную дорогу. Вот так номер! 😊;) Кстати. На Бали люди не закрывают ворота и двери и можно с улицы сразу зайти в дом и сказать: "хеллоу". И когда появятся хозяева, то уже задать им свои вопросы.

Со следующим человеком я оказался в парилке (!!!), меня все это уже начало сильно забавлять и остальным я просто начал писать через фб и вк и конектиться свободно и без всяких лишних мыслей. Ни один человек не отказал мне о встрече. Я прямо писал о том, что мне интересно и получал приглашение. Мое следующее знакомство состоялось с известным гипнотизером Дмитрием Домбровским (<https://www.facebook.com/domdao>) и его второй половинкой Ольгой, которые любезно согласились встретиться в одном из ресторанов в Убуде в центральной части острова.

У меня было огромное желание узнать как можно больше о деятельности Дмитрия и Ольги, так как тематика гипноза и шаманских практик - одна из самых интересных для меня в принципе. Мы проговорили 6 часов, пробуя местную кухню и этот разговор перешел в договоренность о совместной поездке на остров Гили Аир, где они проводят ретриты: сессии психоделической психотерапии ([https://ru.wikipedia.org/wiki/Психоделическая\\_психотерапия](https://ru.wikipedia.org/wiki/Психоделическая_психотерапия)), которыми Дмитрий занимается уже много лет и проводил экспедиции в самых удаленных и экзотических уголках нашей планеты. Мое увлечение гипнозом и психоделиками побудило меня узнать о возможности сдедовать за Дмитрием и Ольгой на соседний остров, где я хотел пройти

психоделическую сессию, ознакомившись с подробной инструкцией опытного инструктора и получив не менее важную сопровождающую информацию от Ольги. Очень интересно разговаривать и обмениваться опытом и историями, когда люди развиваются в схожих направлениях и открыты для совместных проектов. Это просто супер. И вот уже 12 марта в 7 утра мы вдвоем ждали трансфер в порт для отправки на остров Гили Аир.

## Шаман. Он такой один.

Записки путешественника.

Часть №3.



Мы прибыли на остров Gili Air и пешком отправились на север, пересекая мусульманскую деревню, находящуюся в самом сердце острова. Ольга и Дмитрий заселились в арендованное бунгало. А мне помогли разместиться неподалеку, у своих знакомых, вечно довольных и улыбающихся жителей острова. Мы прогулялись по острову и зашли перекусить к очередным друзьям. Пока мы шли до кафе, все местные жители нас радостно приветствовали и общались с Дмитрием и Ольгой, будучи знакомыми уже не первый год. После обеда я пошел на пешую прогулку и потом принял душ у себя в домике. Подходило время ужина и мы договорились провести его совместно. Около кафе на самом берегу океана я встретил двух русских девушек из Питера и владелец кафе пригласил нас пойти посмотреть как он добывает кокосы с пальмы. Это было очень увлекательное зрелище. Даже принял участие сам. Вместе с Дмитрием и Ольгой мы пригласили девушек в итальянский

ресторан, где итальянская бабушка готовит отменные блюда. Наш ужин и совместная беседа продлилась до часу ночи.

На следующий день к Дмитрию приезжали клиенты на пятидневный ретрит. Ольга помогла мне купить и перебрать грибы для моего самостоятельного путешествия в мир магии. Еще раньше у меня уже был первый опыт психоделического трипа, но это было сделано больше из любопытства, хотя уже тогда я понимал какие возможности открывают психоделики. Я изучал эту тему до моего первого трипа и знал, что через какое-то время я точно продолжу свои исследования в этой области. Последние инструкции от Дмитрия позволили мне максимально настроиться на путешествие и сформировать ряд запросов. Тот опыт, который Дмитрий накопил за 30 лет, работая с самыми разными людьми на сцене, демонстрируя эстрадный гипноз + многолетний опыт шаманских практик и экспедиций в экзотические страны, позволяют делать настоящие чудеса.

После всех приготовлений я отправился в порт регистрировать билет на завтрашний рейс и по пути к себе в домик, обдумывал все моменты предстоящей сессии. Без опытного инструктора, для не знающих людей, прием грибов может закончиться довольно плачевно, либо человек просто не поймет самой сути грибов, а просто переведет свое время и деньги зря. В моем случае опыт был и та серьезная работа, которую я провел над собой за последние 2 года, давала мне внутреннюю уверенность в самостоятельном приеме грибов.

В 14:30 по местному времени я принял порцию грибов и запил двумя кружками горячего чая с имбирем и медом. Я оставил все свои вещи в домике, привязал ключ к поясу шортов и отправился на пляж. Около получаса я шел по берегу океана в поисках тихого и красивого места. И когда я почувствовал действие псилоцибина, то решил пойти вглубь острова. Через пару минут я нашел безлюдную полянку окруженную дикой растительностью. На поляне росли пальмы и я выбрал себе одну, чтобы рядом было более менее расчищено и можно было сесть облокотившись на ствол. Действие грибов при этом уже во всю начало проявляться.

Благодаря моих 2-х летним практикам концентрации внимания, трансовым состояниям, гипнотерапии и уровню осознанности, мне довольно быстро удалось погрузиться в себя и отключиться от окружающего меня мира. Все вокруг перестало существовать,

управление моим телом перешло в автономный режим (когда оно само заботится о себе, как во время сна), что дало мне возможность отправлять первые запросы и получать ответы. Мозг перешел в состояние супер-компьютера, сознание полностью освободилось от всех мыслей и вопросов, полностью перейдя в режим решения конкретной задачи. Снова и снова я всплывал на поверхность осознавая все окружающее и вспоминая очередную инструкцию Дмитрия, заново погружался вглубь себя. Снова всплывая на поверхность я ощущал как мое тело плотно опиралось на пальму и мне приходилось периодически менять положение ног, так как всего я просидел там в такой позе около часа. Далее ко мне пришло желание научиться быстро переключать режимы и попробовать встать и сменить дислокацию. Это у меня успешно получилось и я вернулся на пляж. Наличие людей, шумов в виде кораблей и музыки прибрежных заведений для меня уже были не актуальными, так как я сам уже управлял трипом и находился в потоке.

Я завалился прямо на пляже и сразу занырнул с очередным запросом. Уже не было частых всплываний и погружений и я полностью растворился в окружающей среде. Минут через 30 меня разбудил маленький крабик нежно покусывая меня в руку. Я понял, что это его место и что он хочет попасть домой. Я приподнялся и подался немного вперед, освободив ему проход в жилище. И ушел в себя еще на пол часа. Огромное 3-х мерное облако информации в виде воспоминаний, опыта и знаний появилось прямо передо мной. Я мог совершать с ним любые манипуляции, прямо как с файлами в моем макбуке. Причинно-следственные связи, получение новой информации, анализ и статистика, в общем, все как я люблю. Еще через пол часа я всплыл на поверхность и в мое сознание "загрузилось" все происходящее в округе.

Среди этой информации меня заинтересовало объявление: "массаж, гуд прайс, массаж". Я подумал: "вот оно!!!", быстро встал и немного пошатываясь потопал в сторону дедули транслирующего свои призывы на массаж. Предварительно я положил в карман 100 000 рупий (7 евро), чтобы купить воды при необходимости, либо еще "на всякий случай". Через 5 минут я уже лежал на кушетке и наслаждался массажем. Еще минут на 20 я провалился и затем всплыл когда услышал команду: "тёрн плиз". Я перевернулся и снова ушел на 20 минут. Во время массажа всего получилось три погружения. В итоге я получил просто непередаваемые ощущения в виде такого



состояния: я ощутил внутри себя бесконечную и безусловную любовь, которая полностью распространялась по всему моему телу, а так же начала расти дальше и выходила за рамки моего тела и все продолжала расти и расти. Перед глазами начался калейдоскоп из самых ярких цветов. От радости, удовольствия и полной релаксации, когда вообще не ощущаешь тела, полной безмятежности и блажности, у меня очень медленно начали спускаться маленькие слезки радости с обоих глаз. Я вспомнил все свое детство, запечатленное в одной голограмме. Мне никогда не было так хорошо и спокойно. В какой-то момент ко мне пришло желание поделиться этим состоянием со всеми людьми. Один за другим у меня начали всплывать образы близких людей, я брал их за руку и приглашал в мое "поле любви", а после близких у меня начали всплывать образы друзей и знакомых, людей которым я делал больно, а так же которые делали больно мне. Нас объединяла общая радость и блаженство, никаких вопросов уже не оставалось между нами, кроме как совместного наслаждения текущим моментом. Это было супер. Сеанс массажа закончился, я пришел в себя, оделся, заплатил 70 000 рупий и пошел дальше.

После массажа мне захотелось попить и я отправился в одно из прибрежных кафе, в котором были помосты с местами для удобного расположения, наподобие домиков. Я устроился и заказал себе сок. Когда я выпил его, то снова продолжил концентрироваться и погружаться. Мне пришло осознание, что все что создали люди, все книги, все разговоры и другие вещи "цивилизации" - не делают людей по настоящему счастливыми. Что даже все мысли в голове и общение между людьми, это по сути просто банальность. Когда находишься в состоянии присутствия в данном моменте, сливаешься с окружающей средой и начинаешь ощущать, не оценивая, не воспринимая ничего и не раздумывая, то именно в этот момент внутри уже есть абсолютно все и больше ничего не надо. В этот момент настолько хорошо, что хочется продлить это состояние. Все вопросы религии, государства, границы, паспорта, национальности и прочее и прочее, все это просто растворяется в никуда. Этого просто не существует. А есть полная внутренняя гармония и счастье. Чего так не хватает в современном мире.

На самом деле для коммуникации между собой людям вообще не нужно думать и вербализовать свои мысли. Когда наш мозг находится в полном спокойствии, в нем не крутятся пластинки, проблемы и т.д., то именно в этом состоянии начинаешь ощущать как

все есть на самом деле. Когда человек удовлетворил свои базовые потребности и уже не мыслит категориями: хочу 7 айфон, машину и т.д., когда реализовал себя в социуме, то его сознание готово к такого рода путешествиям и открывается совершенно другой уровень.

Основные моменты психоделической психотерапии заключаются в том, что люди с аналитическим складом ума, люди из бизнеса, управленцы, умеющие достигать результатов, очень плохо или практически вообще не поддаются гипнозу и сами обладают сильной способностью влияния на других людей. Но все они страдают одинаковым недугом: тотальный контроль и невозможность отключить голову и расслабиться. Им это доступно только благодаря алкоголю и прочим стимуляторам. Во время грибной сессии у таких людей появляется уникальная возможность максимального расслабления и решения самых разных внутренних конфликтов и задач.

Во время моего путешествия мне удалось получить много различных откровений и когда я уже в 20:30 просто лежал и не шевелясь, получая огромное удовольствие, наблюдал за окружающей средой, то видел потоки информации окружающие все вокруг. И даже наше сознание - это и есть часть потока. Которая из-за шума нашего ума и неумения отключать мозг, остается невостребованной.

Это было незабываемое по остроте и пользе для меня путешествие...

**ПРИСТЕГНИТЕ ВАШИ РЕМНИ**

...А ТО МЫ ВАС ПОТЕРЯЕМ 😊:))))



Сейчас вы начнете превращаться из жиртреста с пивасиком в стройняшку!

Итак, погнали!!!!

**ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ** которую я довольно часто делаю в последнее время.

Ложимся в удобной позе, чтобы тело могло занять комфортное, расслабленное положение. Я предпочитаю ложиться на правый бок, чтобы обе руки были свободны и лежали передо мной.

Закрываем глаза.

1. Свое внимание направляем внутрь тела. Для начала сканируем все тело и стараемся обнаружить напряженные мышцы, которые нашим вниманием расслабляем, чтобы тело как будто обмякло, лежало максимально расслабленное, как пакет с песком. Ну или мешок с костями, кому как нравится 😊:)
2. Обращаем свое внимание на ощущения в теле от соприкосновения с поверхностью на которой мы лежим. Внимание направляем на каждый участок тела который соприкасается с поверхностью, ощущаем насколько сильно давление на этот участок и стараемся расслабиться еще больше.
3. Далее начинаем направлять внимание одновременно сразу в несколько участков тела. Например: в обе кисти рук и еще отдельно в область таза. Получается мы удерживаем нашим вниманием сразу три точки: обе кисти и область таза. Начинаем концентрироваться на этих участках тела, чтобы максимально ощутить их и продолжаем удерживать наше внимание на них.
4. Потом перенаправляем наше внимание из одной группы участков тела в новую, интуитивно, не думая. Чтобы все происходило как бы само собой и при этом процесс доставлял удовольствие как телу, так и нам самим. Как долго удерживать внимание и в какой группе участков - решать вам. Все должно идти само собой. Думать вообще об этом не надо. Просто делаем. Как в детстве - типо ПЕКУ ПИРОЖКИ и все само идет так, как я захочу.
5. Теперь усложняем упражнение. Удерживая внимание и максимально сконцентрировавшись на одной группе участков, добавляем в процесс ощущение всего нашего тела целиком, а так же понимание того, что мы лежим и где мы лежим. Удерживаем это все в нашем сознании и максимально стараемся концентрироваться на этом. Более сильные ощущения будут в теле, а все остальное - менее ярко выражено, просто удерживать в сознании.



## А что с мыслями?!?!

В любом пункте упражнения могут начать появляться различные мысли. Как только мы отвлеклись, то просто берем и снова направляем наше внимание в ту часть упражнения, которую мы делали, до тех пор пока не появились мысли. Не паримся из-за мыслей, не оцениваем их, не развиваем мысли, а просто - заново возобновляем процесс. После некоторой практики, в зависимости от вашего умения расслабляться и концентрироваться, это не составит особого труда. Просто - как будто мы находимся в домике - в нашем теле и стараемся концентрироваться удерживая в сознании тот факт что мы лежим и где мы лежим. Как только появляется очередная мысль - снова возвращаем внимание в тело и продолжаем. Если совсем труба и мысли одолевают, то просто начните с малого: направьте внимание например в одну кисть руки и тупо удерживайте там свое внимание. И ТРЕНИРУЙТЕСЬ!!!

В какой-то момент выполнения упражнения (мне как правило хватает пару-тройку минут, а иногда и быстрее), мысли станут какими-то ненастоящими и где-то там далеко-далеко.... Это значит, что все ГУД и скоро будет вам счастье!!! 😊)

Продолжаем кайфовать от того, что мы такие клевые и у нас все получается, а именно - продолжаем тупо выполнять упражнение и в один момент вы поймаете себя на очень приятном ощущении..... Вы будете понимать что продолжаете лежать прямо здесь и сейчас, но в тот же миг, что ничего не существует, кроме самого ощущения БЫТИЯ. Из вашего сознания полностью исчезнут такие понятия как: время, имя, фамилия, национальность, адрес, город, страна, планета и все-все остальное. Это как после пробуждения утром, когда мозг еще не успел "загрузить" из памяти в сознание информацию о том, кто мы такие и все наши "текущие настройки". Вы как будто уже не спите, но еще не бодрствуете. Это такое состояние в котором осознаешь что никаких проблем и ограничений на самом деле не существует и все это только есть в нашей голове в виде "киноплёнки" которая прокручивается по сто миллионов раз в день в зависимости от текущих ассоциаций всплывающих из нашей памяти и текущих обстоятельств и наших состояний.

Как описать конечный результат?! Это афигенное состояние из которого просто не хочется выходить и достаточно всего несколько минут, чтобы сделать себе и нашей центральной нервной системе



полный рестарт. В нем можно включать наш творческий потенциал. Когда идеи и возможности просто фонтаном начинают бомбить нас со всех сторон и только успевай записывать либо сразу воплощать (например писать картину и т.д.), так как запомнить все это добро НУ ПРОСТО НЕРЕАЛЬНО и когда фонтан пройдет, в голове останутся только жалкие обрывки от всего „ЧТО ПРИШЛО“.

Как будто к нам подключают большой штекер и врубают супер-компьютер где есть все что угодно - только бери и пользуйся!!!!

На данный момент я практикую такие забавные „творческие вечера“ наедине с самим собой 😊:) Объем энергии который выделяется при этом - ну просто колоссальный!!!!

## Фальстарт

Когда получаю от людей запросы типа: "С моей мамой проблемы, но она меня не слушает", "помогите моему: мужу, сестре, брату, свату, тестю" и т.д., то сначала я делаю так: Эээээ.....!!!! .....!!!! Эээээ.....!!!! Конечно прикольно когда люди "переживают" за близких! 😊:) Ну честное слово - ПРИКОЛЬНО!!!! Я только за!!! 😊:)

Но вопрос: если этим самым близким САМОСТОЯТЕЛЬНО "не дойти" до специалиста, то наверное это им зачем-то надо. Ну не хотят они ничего менять. Им нравится ваше внимание, понуть вместе, получить жалость и т.д. и т.п.

**"С моей мамой что-то не так", "с моим мужем что-то не так", "Помогите моему папе", "помогите моему сыну", ....**

И вообще кто вам сказал, что им надо что-то менять???? Когда надо будет - они САМИ И ПУЛЕЙ ПОЛЕТЯТ туда, куда надо!!!! Сами найдут, сами заплатят! А если не летят, значит "маринуются" как огурчики.

Другое дело: с какой такой стати они обязаны делать то, что РЕШИЛИ ВЫ?! Почему вы решили, что они должны вести себя так, как это удобно вам? Да еще и придумали за них кто им поможет!!!! Все

изменения только НА ЛИЧНОМ ПРИМЕРЕ!!!! Понравится и они сами захотят "КАК У ВАС", и САМИ НАЧНУТ МЕНЯТЬСЯ. Так что НАЧНИТЕ С СЕБЯ!!!

Каждый человек сам несет ответственность за свою жизнь. И если чье-то поведение вас "не устраивает", то решается это очень просто - не общайтесь. Если вас не уважают и позволяют в ваш адрес такие вещи, которые для вас не приемлемы, то можно спокойно пару-тройку раз указать на это, а если человек не внял, то оставить его для обдумывания. И никаких принуждений. Любые отношения - дело добровольное!

## Занимательная БЕССОННИЦА.

Вообще бессонница - ЭТО ЧУДО!!! Реальное чудо!!! Ваш мозг кричит вам: АЛЛЁ!!! ОБРАТИ ВНИМАНИЕ!!! Сейчас есть более важные задачи, чем здоровый сон и отдых!!!! Раз бессонница возникает без вашего святейшего участия, значит - это мера крайняя! И без нее вы ну никак не хотите услышать СЕБЯ! Ну тогда - получайте!!!! И распишитесь!!!



На самом деле мы получаем множество сигналов и от нашего тела и от нашего мозга. Вот только за ежедневной рутинной у нас никак не получается услышать эти сигналы. И тогда они становятся сильнее и ГРОМЧЕ. Сильнее и громче!!! А там как известно - три предупредительных и... вырубает свет!!!

Какие сигналы к нам поступают, начиная от самых "безобидных":

Желание выпить чаю... (тонизирующий напиток).

Желание выпить кофе... (более крепкий тонизирующий напиток).

Желание покурить...

Выпить бокальчик...

Не та еда, много еды, на ночь много не той еды...

Как начать слышать СЕБЯ?! Начать учиться отключать внутреннюю спешку и беготню, которая потом уже из головы передается в тело. Постоянно следить за своим внутренним состоянием, чтобы это сначала вошло в привычку, а потом уже начало постоянно менять отношение к жизни. Спокойствие, прежде всего СПОКОЙСТВИЕ.

Итак.

Бессонница.

Куча мыслей всяких разных либо одна - НО БОЛЮЧАЯ!!!

Раз уж вы оказались в такой ситуации, то для начала ее надо принять. Осознать и перестать по этому поводу испытывать какие-либо эмоции. Ну да!!! Есть проблема прямо СЕЙЧАС!!! Но то, что вы будете париться из-за нее и дополнительно раскручивать маятник - только усугубит проблему! Бороться с бессонницей - тоже дело бесполезное. А тем более - принимать снотворные, это уже крайние меры, тогда, когда вы уже пропустили кучу сигналов и летели как паровоз игнорируя себя самого, и вам все таки надо банально выспаться иначе труба.

Что я рекомендую при бессоннице. Спокойно принять ее, перестать с ней бороться и разобраться "чему она вас учит". Для этого взять бумагу с ручкой (создать заметку на телефоне или компьютере) и начать писать все что у вас крутится в голове. Писать до тех пор, пока ну вообще никаких мыслей уже не будет и все что накопилось в голове уже перенесено "на другой носитель"!!!



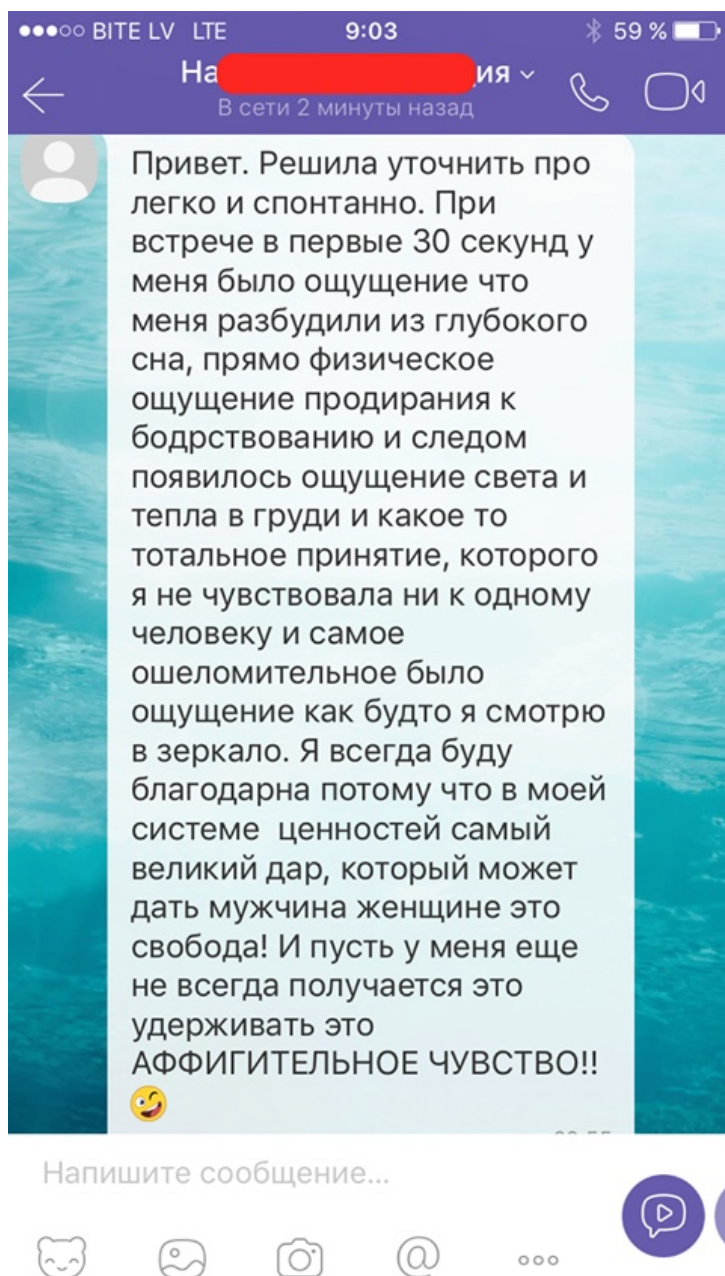
Ваш мозг будет доволен. Он вообще любит когда мы "распечатываем" то, что хранится в нем. Ведь это всегда можно прочесть, увидеть и уж точно не забудется!!! Вам станет гораздо легче!!! Далее, можно поразмыслить над написанным и записать мысли которые придут вам в голову в этой связи. Пару тройку таких тренировок и вы начнете понимать почему собственно ваш мозг "завис" и не отпускает вас баиньки!!!! О чем он кричит вам!!! А когда поймет, что его услышали, то отблагодарит вас!!! Засыпать будет гораздо легче. Тревожность тоже отступит и можно будет в любое время вернуться к записям и уже поработать с ними.

На самом деле такие записи очень повышают осознанность. После того как они создаются - запускается ваш "внутренний наблюдатель", который в течение дня будет "отлавливать" те моменты жизни, которые оказывают на вас сильное влияние и мешают жить. Далее уже можно будет обнаружить свои автоматизмы и изменить однажды принятые решения - в определенные моменты реагировать определенным образом. Вы начнете обращать внимание на такие вещи, о которых раньше даже не думали, начнете лучше понимать себя и других. Жизнь станет более приятной!!!!

А раз так, то бессонница - скажет вам ДАВАЙ, ДО СВИДАНИЯ!!! 😊:)))

## ВНУТРЕННЯЯ ГЛУБИНА.

Есть много самых разных специалистов, которые работают с людьми. Список просто огромен. Есть университеты, школы, курсы и прочие образовательные организации, которые готовят различных специалистов. Можно выбрать направление, пройти обучение, получить диплом или даже несколько и начать практиковать.



Это понятный и привычный вариант. В этом варианте отсутствует одна очень важная деталь.

Деталь, которую не купить за деньги. Это внутренняя глубина. Её можно приобрести только пройдя определенный жизненный путь. Это именно та деталь, благодаря которой совершаются все чудеса внутренней трансформации, изменения, роста и глубокого познания себя. При наличии внутренней глубины достаточно просто находиться рядом и общаться на любую тему и во время разговора будет происходить глубинная трансформация. Человек закончив разговор, уже никогда не будет прежним. А можно совершать различные механические манипуляции которые приведут к изменениям во внешнем содержании. Научиться какой-либо технике и повторять ее раз за разом. Безусловно это дает свой эффект, но - это работа над вершиной айсберга.

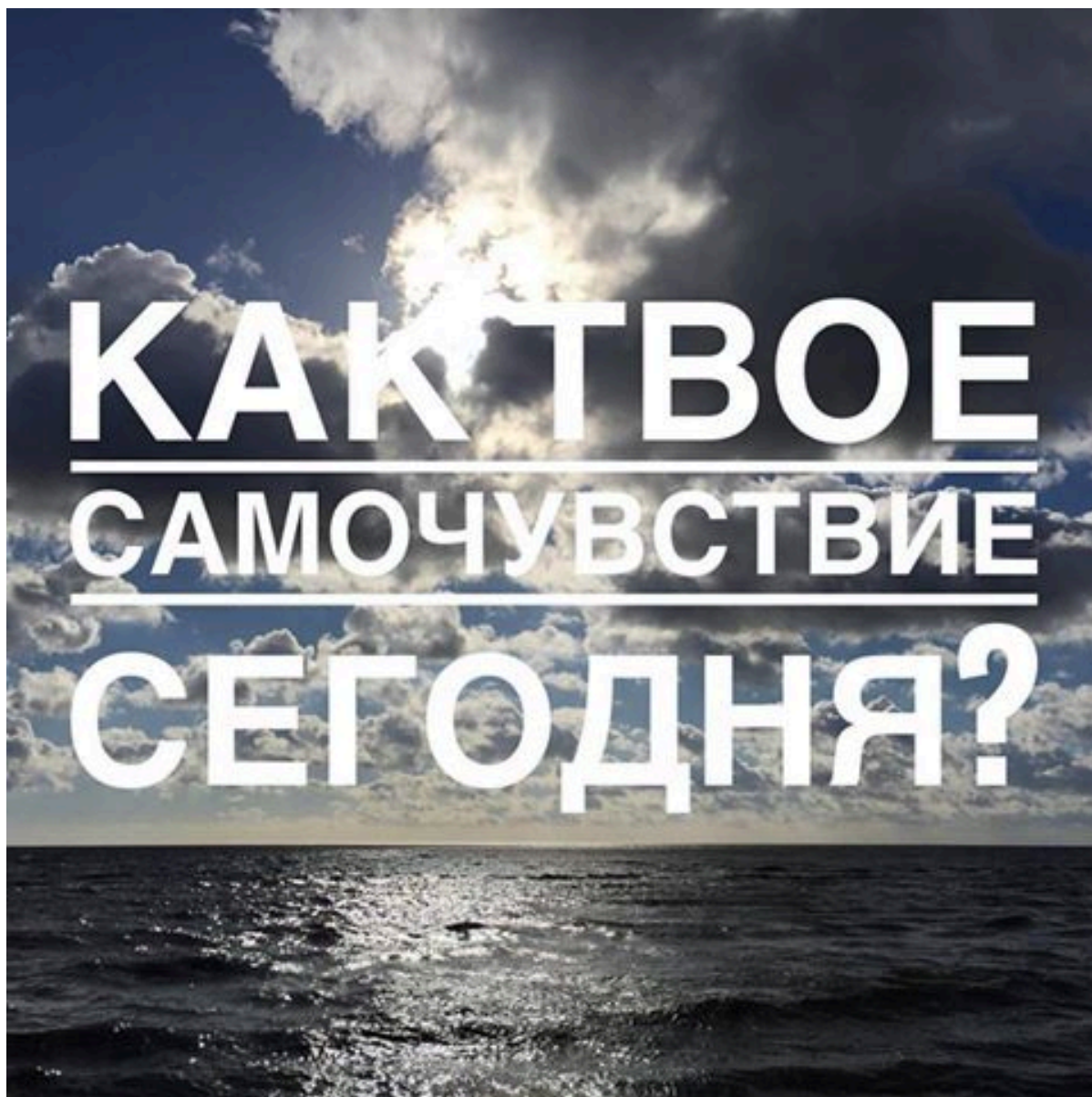
Можно стать гуру коммуникации, начитать кучу книг, пройти программы и стать искусным переговорщиком или хитрым манипулятором, умеющим распознавать по многим факторам "кто есть кто", присоединяться и отзеркаливать, "склонять" к нужному принятию решения и т.д. и т.п. Все это можно научиться делать, это не сложно. Но это все внешнее содержание. Очень часто встречаются люди которые 10 лет ведут работу с вершиной айсберга. Что-то меняется в их жизни, какие-то временные и незначительные перемены, но глобально, ничего не меняется. Особенно больно принимать этот момент когда затрачено много усилий, времени, денег, и вот уже казалось бы все ясно и понятно, но, время показывает что ничего ПО СУТИ не изменилось.

А внутренняя, глубинная трансформация лежит совсем в другой плоскости. И когда человек это осознает и выходит на свою глубину, то происходит полная переоценка всего, что было в его жизни ДО ЭТОГО. И жизнь уже никогда не будет такой как прежде. Физически мы можем совершать те же действия что и раньше, прилагать усилия, в нашем внешнем мире может происходить все что угодно, но внутри, на нашей глубине всегда будет тихо и спокойно. Это открытость перед миром. Когда взаимодействие с людьми происходит из внутренней глубины. Это невозможно изобразить, придумать, сыграть, изображать и т.д. Просто потому, что люди сразу это чувствуют. Все и без исключения. Это такой внутренний ресурс, который имеет огромную ЦЕННОСТЬ. Это внутренняя СИЛА, которая способна менять все пространство вокруг.

Познавая себя, шаг за шагом приходят все новые и новые осознания, инсайты и открытия. Приятные и очень даже неприятные. Встреча с самим собой. Принятие. Проработка прошлого. Обнаружение своих жизненных стратегий. Опять принятие. Внутренняя трансформация. И таким образом мы возвращаем себе ВНУТРЕННЮЮ СИЛУ, которую мы растеряли в течение нашего жизненного пути. Все эмоциональные потрясения которые с нами происходили и которые глубоко засели внутри нас, отнимают нашу силу. И пока все эти события влияют на нас, часть нашей силы будет оставаться недоступной, запечатанной. Так как необходимо "содержать" весь этот внутренний груз, чтобы он не давил на нас.

**Как твое самочувствие сегодня?**

Надеюсь, у тебя все отлично!



Но если ты замечаешь, что в твоей жизни есть хоть какие-то из этих проявлений:

- хронические проблемы со здоровьем,
- тупик в работе,
- нет гармонии в личной жизни,
- нет цели в жизни,
- депрессия и усталость от всего,
- окружение и друзья давно перестали быть единомышленниками,
- драма с финансами,
- пропал интерес к жизни и засосало болото рутины,



-тревога за завтрашний день,  
-внутри поселилась пустота и забрала остатки радости,

Быть может есть смысл задуматься о своей жизни прямо сейчас?!

Сначала человек обращается за помощью. Это сильный шаг. Потом он сам становится источником изменений. И мы уже идем параллельно, но каждый на своем собственном пути.

## **“Все запутано и выхода нет”**

Случай из практики

Что делать?

Обратился солидный мужчина, возраст около 40 лет. Признался, что настроен несколько скептически, ведь всегда справлялся сам и никогда не обращался за помощью. Был уверен, что никто не сможет узнать его лучше чем он сам, и тем более прояснить ситуацию. Но запрос все же был и первый контакт быстро перетек в назначение консультации.

Запрос был прояснить сложившуюся ситуацию и определиться с решением. Отношения в браке зашли в тупик. Есть желание развивать свой бизнес, нужно выбрать направление и определиться с первыми действиями.

В первую встречу больше внимания уделяли личным вопросам. Вторую - бизнесу.

В результате двух встреч:

1. Обнаружили жизненную стратегию, которая оказывала влияние на все сферы жизни.
2. Выявили почему одни и те же ситуации повторяются на протяжении 10 лет.
3. Внесли полную ясность и по отдельным ситуациям и по общей картине.
4. Разработали и прописали новую модель с позиции полной ответственности за свою жизнь и свои решения.

Стало понятно, чем руководствовался мужчина в жизненных ситуациях, почему это приводило к нежелательным последствиям и как это изменить. По семейным вопросам: прояснили ситуацию, на поверхность вышло давно принятое решение, которое уже

неосознанно начало реализовываться в жизни. Окончательное решение за мужчиной. По бизнесу - отобрали один наиболее перспективный проект и составили план действий. После консультации довольно быстро получил смс, что процесс запущен, уже составлена презентация и пошли переговоры с потенциальными клиентами, есть предварительная договоренность на первый контракт, идут согласования всех деталей.

Отличный результат!

**5000 EUR/в месяц**

Еще раз про результаты. Финансовые результаты не гарантируют вам радостной жизни. Это просто инструмент.

Заработок 5 000,- EUR в месяц или как я научил женщину зарабатывать и что из этого получилось.... . Общий результат составил 60 000,- EUR в год (г.Рига, Латвия)

В 2012 году я был очень наивным и много вещей не понимал 😊:) Я знал, как научить человека зарабатывать деньги, так как делал это много раз. Но тогда я еще не понимал, что означает "КРИВАЯ ЖИЗНЕННАЯ СТРАТЕГИЯ", и что даже при отличном финансовом результате человек не становится счастливым априори, а скорее всего наоборот будет более несчастным, если изначально не осознает свою глубинную мотивацию и какую функцию в его жизни играют ФИНАНСЫ.

Тогда я еще не понимал, что человек, который очень хочет зарабатывать деньги и мотивирован, на самом деле очень часто банально пытается удовлетворить свои внутренние неосознанные потребности (внутреннюю кривизну которая тянется из самого детства). И по мере того, как запланированный результат становится реальностью, жизнь человека превращается в ад - замкнутый круг из которого невозможно выйти. Иллюзии рассыпаются и человек испытывает много негативных эмоций и постоянный стресс, перерастающий в постоянное напряжение, болезни и полное выгорание. А для женщины - это вообще полный аут... . Обычно с приходом денег люди планируют СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМИ, что-то доказать себе и другим, что они "не тварь дрожащая, а ПРАВО ИМЕЮТ".

Итак, исходные данные:

- Елена, г. Рига, 43 года, астролог по роду деятельности, максимальный заработок за всю жизнь в течении одного месяца 1000 EUR.
- Финансовая грамотность на низком уровне.
- Мотивация очень высокая.
- Желание обучаться и строить бизнес с нуля и выйти на приличный доход с последующей возможностью обучать людей и иметь больше личного времени.

Я выступил в роли ментора и буквально за одну "встречу на кухне" придумали проект для которого нужно было создать сайт на готовом конструкторе с нуля без какого-либо опыта и запустить рекламную компанию. Елена выступала в роли исполнителя и по всем вопросам консультировалась со мной.

Так как мотивация была действительно на высоком уровне и было огромное желание учиться и делать действия которые никогда в жизни не делались до этого, то проект был запущен в кратчайшие сроки. Елена нашла знакомую которая имела опыт работы на конструкторе сайтов и консультируясь то с ней, то со мной создала сайт с нуля. Далее нашли "товар" и заключили договора на % от продаж. Я создал рекламную компанию в интернете и объяснил как все это работает. Начали поступать первые заявки. Первое время конечно было очень интересно, было много энергии и энтузиазма. Заявки приходили, но в контракты не конвертировались и пришлось значительно поработать, чтобы изменить образ мышления, научить не бояться говорить о том, в чем Елена не разбиралась, но очень хотела разобраться.

В это трудно поверить, но 5 месяцев пролетело очень быстро. Опыта и знаний было достаточно для старта, но ни один контракт не был "закрит". Снова работа над трансформацией образа мышления, постоянно ломали старую модель, работали над страхами, неуверенностью и т.д. и т.п. Сейчас конечно на такие подвиги меня уже не тянет 😊:))) но тогда - это было очень интересно. На пятый месяц Елену "прорвало". При том, что ее основная "старая" профессия еще приносила доход и была единственным источником дохода. Соответственно она работала на порядок больше чем раньше, а доходы обеспечивала только прежняя деятельность.

Подошел новый год и нужно было определяться что делать с проектом. При первом же контракте все расходы за предыдущий период были окуплены и еще получилась прибыль которую мы распределили в соответствии с предварительными договоренностями, что очень важно, иначе потом много лишних разговоров и т.д. Проект заработал, начал стабильно приносить доход и по времени Елена больше занималась им, чем зарабатывала на старом месте. На старой работе остались только те клиенты, с которыми ей нравилось работать и которые платили деньги, а не тупо отнимали время, "ныли" и т.д.



Жизнь начала налаживаться, уверенность в себе начала расти, параллельно решился вопрос с жильем и впереди ждало много всего интересного. В 2013 году Елена вышла на уровень дохода в 2000,- EUR в месяц, работы было много, деятельность была интересной и клиенты тоже были довольно состоятельные люди, соответственно можно было многому у них научиться в процессе коммуникации.

В конце 2013 года мы запустили новый сайт проекта, вложились в рекламу и полностью перезапустили маркетинговую стратегию - сделали ее более агрессивной, рискованной, но предполагающей на порядок большую отдачу. Новая стратегия оказалась успешной и дела пошли в гору. Клиенты пошли и количество заказов постоянно росло. В самом начале 2014 года нужно было определиться как действовать дальше - брать и обучать новых людей и постепенно снижая собственную занятость непосредственно с клиентами. Все шло отлично, но старые ограничители, и страхи, увы, не позволили развиваться дальше.

На тот момент я еще не понимал в чем дело и не мог полностью погрузиться в ситуацию, сделать "глубинный анализ личности" - метод, который я открыл только в 2015 году.

Все шло как шло. Денег становилось все больше и больше, заказы росли очень стремительно и Елена начала выгорать на работе. В 2014 году уровень дохода составил 5000,- EUR в месяц с общим результатом за год в 60 000,- EUR, что для Латвии очень и очень неплохо. Конечно загонять себя ради денег - это не лучший способ прожить свою жизнь, ведь она у нас только ОДНА. Работа перестала доставлять Елене удовольствие и денег уже не хотелось... .

Времени на личную жизнь - нет. Квартира в новостройке, поездки за границу, новая машина гибрид из салона - тоже не приносили радости. Деньги сделали свою роль - выполнили ту функцию, которая была "заложена в ее голове" еще до момента начала работы. "Программа отработана". КОНЕЦ. Но (!!!) конец - следствию, а не причине. Причина сидит глубоко внутри и даже се собирается проявляться, ибо она не терпит "света" и ей не выжить если она будет обнаружена!!!

По мере моей дальнейшей практики, начиная с 2015 года, я начал замечать очень много взаимосвязей между тем, что делает человек и тем, какие глубинные потребности у него есть. Чем люди компенсируют свои внутренние "КРИВЫЕ СТРАТЕГИИ" и как из кожи

вон лезут лишь бы не чувствовать себя "говном", "не такими", "жалкими", "хуже других" и прочее и прочее. В этом исследовании мне значительно помогли работы гипнотерапевта Владимира Макулова и политолога Алексея Ситникова.

Кому-то постоянно нужно развлекать людей, чтобы получать внимание, кому-то постоянно покупать дорогие вещи, чтобы чувствовать свою исключительность и приверженность к определенной референтной группе, кому-то достигать, а кому-то помогать людям. И без всего этого люди с кривой жизненной стратегией всю жизнь находятся в погоне за иллюзорным счастьем и нет им покоя. Ведь как только они перестанут реализовывать "кривую стратегию", то сразу начнут чувствовать себя отвратительно.

И неосознанно снова начнут забег....

Можно всю жизнь бегать по этому кругу и не понять в чем тут дело, а можно начать работать над собой, разобраться в себе, научиться слушать себя, определить чего же человек хочет на самом деле и куда он так торопится. Но это кропотливый труд, ежедневный и порой очень болезненный. Именно поэтому так мало людей становятся на этот путь. Ведь всегда легче оставить все как есть и продолжать бежать.....

Но есть и те люди, которые больше не могут жить как раньше, которые начинают этот путь и приходят ко мне, чтобы я помог разобраться в их ситуации и начать трансформацию. Очень часто после консультации люди говорят мне, что никогда раньше не слышали о себе того, что я смог "увидеть в них" и дать объяснение того, почему у человека происходят конкретные жизненные ситуации. Многие мои клиенты годами посещали различные семинары, тренинги, работали с коучами, консультантами, психологами и психоаналитиками, но так и не смогли понять ПРИЧИНУ ТОГО, ЧТО ПРОИСХОДИТ В ИХ ЖИЗНИ.

И после моих консультаций они начинают делать реальный прорыв и нацеливаются на глубинную трансформацию которая никоим образом не зависит от меня, так как моя задача - ДАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ СТАРТ и помочь двигаться на первом этапе. А дальше люди уже "включают свой внутренний компас".

## Воронка продаж ценою в жизнь.

Геймификация жизни человека.

Рождается малыш. Родители продают ему собственную систему ценностей, убеждений и образ жизни. Как только малыш подрастает, его отправляют в садик, где ему продолжают продавать шаблонные решения, чтобы он максимально был похожим на других и чтобы им было легко и комфортно управлять. Далее ребенку продают школу. Там он дополняет уже имеющиеся установки новыми прибамбасами. Переходит на стадию - университет.



Как правило на этой стадии у человека уже сформировалась некая картина мира. И по завершению ему очень хочется устроиться на хорошую и стабильную работу. Желательно сразу в Газпром и параллельно еще создать стартап на миллиард баксов. Чтобы сразу в дамки. Картинки в голове закруженные огромным массивом торпедированной информации переполняют его сознание. Но напрочь отсутствуют собственные. Есть только желание жить красиво, беззаботно, лучше чем все, чтобы все вокруг восхищались какой он молодец.

Действительность сильно отличается от чужих картинок в его голове. Умелые продавцы ни на секунду не отпускают своего клиента и окучивают 24 часа в сутки, минус время на сон. Появляется внутренний диссонанс который долбает психику по полной

программе. 95% живут жизнью которую для них придумали другие люди.

Очень умело и завуалировано. Так легко жить. Думать не надо. Все уже создано под любую аудиторию, субкультуру и т.д. Как только человек начинает задумываться, то сразу появляются проблемы с окружением. Оно усиленно начинает возвращать клиента в стойло. Живи как все. Не высывайся. Это опасно и нестабильно. Гарантий нет. Какие могут быть гарантии и шаблоны, когда самостоятельно начинаешь двигаться основываясь исключительно на внутренние ощущения как правильно. Которые еще периодически приходится отсортировывать от навязанных извне. Полная неизвестность. Постоянно надо напрягать мозг и двигаться вперед. Окружение уже начинает трещать по швам и человека выталкивает в неизвестное пространство. Либо засасывает назад, опустошая и забирая все силы. Чтобы знал. И больше не лез. На этом этапе сдувается большинство. Либо карьера пошла в гору и когда работа превратилась в полную рутину, то клиент уже плотно сидит на денежной морковке и не в силах отказаться от статуса. Опять же круг общения уже сменился и добавляются новые инструменты гарантированного привлечения клиента в нужном направлении. На каждом уровне придуманы все новые и новые ловушки. Все эти этапы придуманы для потребителей и производителей. Меняются только уровни.

Есть еще категория авторов. Люди, которые сами создают собственный сценарий, живут так как они этого хотят и как они сами это придумали и реализовывают. Этот путь полон неизвестности и вообще не гарантирует каких-либо бонусов, зато наверняка имеет массу сложностей, заплывов против течения, постоянных поисков и прощупывания мое-не-мое и т.д. Конечный результат никто не гарантирует. Посоветоваться можно только с самим собой. Зато при каждом маленьком шажочке есть один глобальный плюс - это вера в себя. Это тот инструмент, которого не хватает 95% населения нашей планеты. Обретая веру в себя мы начинаем понимать, что возможно все и нужно только идти и делать. Изучать, исследовать, находить нужную информацию, анализировать, научиться искать решения различных задач и воплощать.

Успехов на пути к собственной свободе!

## Мудрая София

Дети всегда знают, чего они хотят! В отличие от взрослых, которые "учат" этих самых детей жить.



София, 5 лет:

Когда мне что-то не нравится делать, тогда я могу это вообще не делать. Я могу уйти с этой программы и вообще уйти и не делать



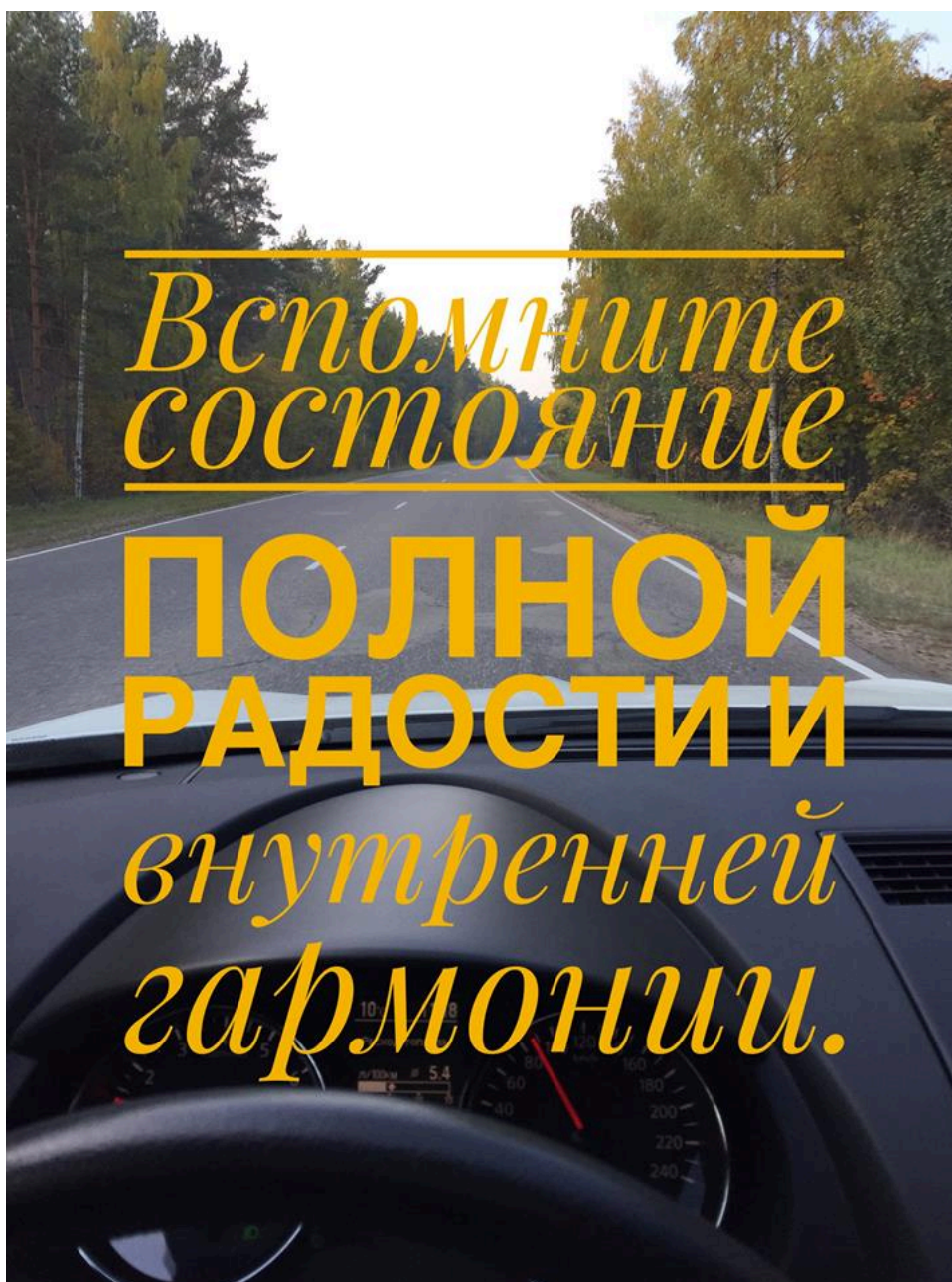
ничего. Мне это не понравится и я не буду это делать. Потому что я уйду и мне это не понравится.

Я где-то нахожусь и мне это не нравится. Я могу устать и захотеть домой. Я могу быть веселой. Если мне что-то понравится, я могу продолжать это делать. Мне нравится заниматься дизайном и делать прически. Так, чтобы было все красиво. И чтобы у меня получилось все очень хорошо и я стала хорошим, красивым парикмахером.

## Крысиные бега

Вам не надоело столько лет бегать по кругу в поисках "самого себя"?

Когда самый сложный вопрос в вашей жизни: "Чего я хочу на самом деле?". Возможно вы испробовали все, что только могли в этой жизни. Научились ставить самые разные задачи, зарабатывать деньги и добиваться успеха. А до этого были уверены, что добившись определенных результатов, вас "отпустит" и вы сможете позволить себе просто быть и начнете радоваться жизни. Вы откладывали жизнь на потом. И при этом жестоко разочаровались...



Конечно, можно позавидовать вашей силе воли, энергии или на чем там еще можно так пахать? Но ради чего все это?

Ведь вы так и не получили главного. Желаемого. Вернее вы получили, но это было не то, чего вы собственно хотели. Вы прошли большое количество тренингов, занятий по саморазвитию, работали со специалистами, но так и не научились жить так, как вы этого хотите. Вас очень сложно понять. Вам очень трудно выразить словами то, что вы чувствуете внутри. Вам постоянно хочется помогать другим людям, так как они четко знают, чего они хотят (хоть вы и понимаете на чем стоит их мотивация), а вы - знаете как им в этом помочь. Но не можете помочь себе. Вы хорошо чувствуете людей и умеете распознавать малейшие перемены в их настроении. При этом, многие ваши отношения в жизни строились на зависимости и созависимости. Вы жили чужими желаниями, так как понять и осознать свои, для вас всегда является самым сложным в жизни. Снаружи вы один. А внутри - совсем другой. Вы можете сказать и написать одно, а думать при этом совсем другое. У вас в голове очень сложный механизм принятия решения. Окружающим он вообще не доступен для понимания.

Как много всего и сразу, верно?

Сколько лет вы прожили в тревогах, постоянно пребывая в полной боевой готовности? Ведь вам необходимо постоянно защищаться от внешнего мира, чтобы обезопасить себя и не попасть в очередной раз туда, куда вы не хотите. Вы уже справились с желанием все и всех контролировать или только встали на этот нелегкий путь? Вам приходится разбираться во всем самостоятельно, так как вы уже отчаялись получить помощь извне. Знакомо?

Можно очень долго продолжать описывать вашу жизнь, возможные сценарии, этапы, боль и страдания, сложности и т.д. и т.п. Но вы уже и так поняли, что речь идет именно о вас. Просто я все это проходил сам. На себе. Очень долго, больно, нудно и дорого. 8 лет тренингов, курсов, поездок к учителям, обучений, уровней, ступеней и т.д. Сколько раз вы мечтали встретить того, кто не будет умничать и пытаться учить вас жизни (ничего не понимая о вас), а реально и с пониманием всех ваших сложных внутренних процессов, поможет во всем разобраться?

## Случай из практики

Работал с девушкой, основной запрос: «Никак не могу вырваться из замкнутого круга». То полный уход в ЗОЖ, то происходит смена направления и уход в диско, тусовки и саморазрушение. Перепробовала все что только могла.





За этот период удалось:

- +разобраться с внутренним миром.
- +наладить позитивное отношение к себе и жизни в целом,
- +снизить вес, улучшить общее состояние тела, самоощущение,
- +на порядок повысилась осознанность, улучшились отношения с людьми,
- +появились силы для новых знакомств, начали приходить нужные люди в жизнь,
- +расширился горизонт для нового поля деятельности,
- +закрыто несколько вопросов с долгами,
- +пошла на курсы по ведению собственного дела в интернете,
- +ответственность за свою жизнь только на себе самой.
- +исчезли все виноватые вокруг,
- +четко понимает с чем надо работать и самостоятельно справляется с этим.





В течение трех месяцев мы периодически работали, шаг за шагом, разбирая все необходимые преграды. Внешние изменения поразительны. Внутренние: получено большое количество комплиментов от окружающих. Перемены невозможно не заметить.

А главное - самостоятельное плавание!



## Умницы и красавицы!!!

### Девчонки!!!

Ну нафига вы живете "ради кого-то"?! В школе оценки для родителей, спорт и медали для родителей, универ и престижная работа - уже по накатанной. Ответственность с себя сняли за собственную жизнь. Потом встретили парня и получили первый раз по носу. "Я ради него все, а он - козел!!!!"

Затем повтор.

Потом замкнутый круг: предки хотят нянчить внуков, а у вас с мужчинами полная... . И ТИСКИ!!! Плюс подруги, знакомые и коллеги - все вокруг давят и начинаете чувствовать себя "не правильной, плохой". В итоге к 35-40 карьера вау, но ни семьи, ни мужа, а главное - СЧАСТЬЯ НЕТ!!! Сил становится мало, апатия, проблемы на работе и понеслось... !!! Остальные тоже любят попользоваться и порешать за ВАС.

Как и что ВАМ ЛУЧШЕ!!! Ну труба ведь, а не ЖИСТЬ!!!

Первое:

+берем ответственность на себя. Делаем инвентаризацию. Возвращаем себе ВОЛЮ и налаживаем внутреннее спокойствие.

Второе:

+находим (от слова «нах») все ситуации где за ВАС РЕШАЮТ и начинаем потихоньку (или разом для экстремалок) разбирать завалы. Налаживаем комфортные отношения со всеми людьми. А кто не понял - тех в сад!!!! Там скамейка запасных. Будут переваривать.

Третье:

+вскрываем чуланы и вытаскиваем наружу все болячки. Все это добро - под микроскоп и полный разбор полетов.

Четвертое:

+находим ВАС НАСТОЯЩИХ!!! Вы уже, блин не можете не улыбаться!!! Я точно ЭТО ЗНАЮ!!! Вспоминаем кто ВЫ И ЧТО ЛЮБИТЕ.

Пятое:

+даешь план действий!!!!

Шестое:

+погнажи делать!!!!

Седьмое:

+просто цифра счастливая 😄😄😄😄😄😄😄😄

Аплодисменты и приглашение на свадьбу в течение 12 месяцев!!!



P.s.

Такую энергичную и счастливую прелесть ХОТЯТ ВСЕ!!! Вы научились жить ДЛЯ СЕБЯ!!! Поздравляю!!!! 🎯🎯

Теперь найдите такого же ЧУДИКА МУЖИКА!!! 😊:))) 🎉

## Письмо в студию!

Получил письмо от прекрасной женщины (спасибо за доверие и разрешение опубликовать).

До сих пор нахожусь под впечатлением... Чудо происходит совсем рядом... и оно уже стучится к ВАМ в ДОМ. Верьте в СЕБЯ и у ВАС все получится!!!

Итак:

„Желание быть счастливым, любимым, успешным, здоровым - это испытывают все люди. Все стремятся к тому, что приносит нам это. Порой интуитивно, потому что никто и никогда не учил нас быть счастливыми. Учили, что мы должны: родителям, детям, семье, государству, на работе. Все это мы никому не должны, все это наша ответственность и в первую очередь перед самим собой!! А что мы должны самим себе? Это приходится находить самим и в большинстве случаев в уже во взрослом возрасте, когда состояние несчастья так велико, что начинаешь задыхаться. И это можно найти! Да, работать придется, пройти через неудобства, страх и боль. Иногда будет казаться, что все сил нет и нет просвета в кромешной тьме. Но идти надо до конца!

Мне понадобилось 17 лет, чтобы прийти к пониманию моего счастья. Через опускание рук и скатывание к пьянству, обжорству и беспорядочному сексу. Так было страшно идти дальше!!! И не было рядом человека, сказавшего: Это просто всегда так перед рассветом! Сейчас нет необходимости тратить столько лет жизни. Есть готовые техники и люди, которые пропустили их через себя и готовы провести Вас максимально быстро и комфортно.

Впервые вопросы Кто Я? И Как научиться понимать людей? у меня появились еще в школе, и уже в 21 год я хотела найти ответы. Появились практики, медитации, Дао де Дзин, И Цзин, Цигун, изучение каллиграфии и китайского языка, первая любовь. Появились первые результаты, в виде, как мне казалось, счастья и

понимания смысла моей жизни. Но НЕТ, долгие годы я жила целями и смыслами других людей. Что в итоге почти уничтожило меня. В итоге на несколько лет я погрузилась во все «тяжкие» и перестала вообще интересоваться самосовершенствованием. И вот тогда появилась болезнь! (камни в желчном пузыре). За те 6 лет, что я уничтожала себя агрессией, недовольством, пьянством, и как следствие плюс 20 кг лишнего веса мое тело забились камнями.

И начался новый поиск, новые тренинги. Операции не удалось избежать, но в моей жизни появилось прощение, забота о себе, правильное питание, и смена работы и образа жизни.

Почти сразу с первой болезнью появились боли внизу живота. Полное игнорирование своей женской природы, не принятие мужчин и себя, своего тела привели к следующей операции и только глубокая работа над собой (сейчас уже не в тренингах, а индивидуально) дали мне единственный шанс: операция прошла успешно, в отличие от подобных же случаев с другими женщинами, которые не смогут иметь детей.

Работать пришлось много, было тяжело и порой очень больно, но сейчас я понимаю, что то счастье, любовь и радость жизни, с которыми я живу теперь каждый день, стоили всех усилий.

Когда я говорю радость и любовь, я имею в виду те чувства, которые мы почти перестали ощущать, находясь в погоне за вещами, удовлетворением физических потребностей (еда и секс) и эгоизме. Получить как можно больше, идя иногда через головы других людей.

Если Вы не готовы расстаться с иллюзиями, что это может сделать Вас счастливыми, то путь осознанности, радости и гармонии, в которых Вы научитесь жить не для Вас. Но если, Вы хотите почувствовать тот чистый Божественный свет внутри, под названием Любовь: к себе, к другому человеку, миру, то Вы не почувствуете его не придя к себе Настоящему. Это чувство не терпит фальши, оно исчезает! И ни какой секс, доказательства, что Вы положили жизнь, здоровье и «кучу» всего на алтарь своей «любви» не вернет ее.



Любовь может жить только в чистом пространстве, где Вы честны, в первую очередь, с самим собой, где нет эгоизма и желания захватить как можно больше. Вам решать, это ВАША жизнь. Но просто где-то взять не получится, т.к. только Вы сами можете себе это дать!

И как только Вы поймете, что Вы и есть, то самое совершенство, которое Вы так долго искали в других, то придет понимание, что Вы ДОМА!!! И больше ничего искать не нужно!»

ОДИН меняет судьбу МНОГИХ. Многие не могут изменить ДАЖЕ СВОЮ СОБСТВЕННУЮ СУДЬБУ.

## Ветер перемен

Любые перемены - это нагрузка. И стресс. А когда человек уже находится в стадии упадка сил, то справляться с трудностями - это задача не из легких. Люди очень часто выбирают страдание, так как у них просто не остается сил на совершение изменений.

Если человек консервативен и любит стабильность, то это значительно осложняет задачу, так он всеми силами противится новому и зубами крепко держится за старое. Это удлинняет время и интенсивность "расколбаса" когда происходит очередной "пожар". Так может продолжаться много лет. Замкнутый круг. Если человек очень долго противится переменам, то начинаются крайние меры - болезни. Чем легче мы впускаем в нашу жизнь перемены, тем счастливее мы живем. Меньше стресса и ненужных переживаний.

Многие хотят стабильности, чтобы все было привычно.

Чтобы не надо было думать и соображать. А привычная жизнь течет себе и течет. Все ясно, все по полочкам. Только пресно. Одни и те же места, одни и те же люди. День сурка. Проходят годы, а вспомнить особо и нечего. Все предсказуемо.

Когда человек созрел для внутренних перемен, то он начинает действовать. Именно действие ведут к изменениям. Происходит полная перезагрузка и переосмысление последних 10-15 лет жизни. Обнаружение своих жизненных стратегий, которые раз за разом доставляли все новые и новые неосознаваемые переживания. Накопленная боль и страдания трансформируются в огромный потенциал и у человека вырастают крылья. Улыбка на лице, внутреннее спокойствие, приятный темп жизни, исполнение желаний и понимание своих внутренних процессов. В такие моменты уходят все тревоги о будущем, переживания о прошлом и человек живет настоящим.

Как давно вы ощущали внутреннюю радость? Три года назад, пять, или может быть все десять лет...?

Возможно именно сейчас для вас настал тот самый момент. Когда вы решили, что уже пора возвращаться к самому себе и начать строить жизнь вашей мечты. Вы начнете предпринимать первые шаги на пути к себе. Появится уверенность в себе и внутреннее спокойствие. У вас появится ясность: куда и как двигаться для достижения желаемого. Вы начнете спокойно воспринимать текущую ситуацию. У вас появится больше энергии. Вы станете чаще улыбаться и радоваться жизни. У вас начнут расширяться границы. К вам придут новые возможности. Вы будете получать удовольствие от общения с интересными людьми. Ваша жизнь станет более насыщенной и интересной. Вам будет гораздо легче справляться с временными трудностями.

## Spreed - speed read the web

<https://chrome.google.com/.../ipikiaejjblmdopojhpejjmbedhlibno>

Очень простая и удобная программа, которую я использую для увеличения скорости чтения, концентрации внимания и развития памяти. С помощью этой программы мне удалось значительно улучшить память, научился концентрироваться и обращать внимание на детали, увеличил в три раза скорость чтения с полным пониманием текста. Так же с этой программой можно делать различные эксперименты по осознанности, трансовым состояниям, релаксации, разблокировке тех событий в памяти, которые из-за негативного заряда перестали быть доступными. Вообще программа простая, но благодаря ней мне удалось много всего полезного для себя сделать.

Когда какая-то ситуация в жизни очень сильно тревожит, то можно на компьютере записать все мысли которые приходят на ум во всех подробностях, с эмоциями, чувствами и описанием внутренних состояний и перед сном сесть в удобной позе на кресле и на средней скорости "прочитать" с помощью этой программы. Вы концентрируетесь на своем материале и мозг начинает искать ответы чтобы разрешить ситуацию.

Со временем при такой работе вы начинаете сами разбирать свои ситуации, осознавать их, и отпускать. Вас уже не будут цеплять они, а так же при повторении вы не будете реагировать на них автоматически.

Сила подсознания! 🤖🤖🤖🤖🤖 + пешие прогулки + осознанное питание. Как отпустить СЕБЯ настолько, чтобы смотря на телефон, сидеть и радоваться от того, что за три минуты не удалось прочитать даже пять слов из смс!!! 😂😂😂😂😂 Эндорфины в голове булькают веселящими пузырьками.... А вам СЛАБО?! В чем секрет?! Он дико прост!!! Почувствовать. Нужно начать чувствовать. И как только почувствуете, то нужно сесть на эту волну и полностью передать себя этой волне. Релаксация НЕРЕАЛЬНАЯ!!! Все тело ватное. В голове туман. А я трезв как СТЕКЛО!!! Но! Думать вооообщее не могуууу. Не могу!!! Нет думалки. Вот такие фокусы можно вытворять не отходя ОТ КАССЫ!!! 😊😊😊😊😊

ТОТАЛЬНОЕ отпусkanie СЕБЯ... Любые попытки думать вызывают очень необыкновенные ощущения. Радость и желание смеяться от невозможности пользоваться мыслями ПРЯМО СЕЙЧАС!!!!

Пристегните Ваши РЕМНИ.... Проехал мимо светофора... 😂😂😂😂

😂😂 А куда я собственно ЕХАЛ?!?! Омम्म.

И не я один радуюсь таким моментам!





## Как понять что рядом с тобой ТВОЙ человек?

Ты никогда раньше не чувствовал ничего подобного и в твоей голове нет никаких схем и реакций на то, как это будет, как действовать и что говорить. Все это идет нафиг!!!! Мозг яростно пытается подобрать ржавые ключи к новому замку, но у него ничего не получается. И он просто начинает дымиться, потому что раньше никогда не сталкивался ни с чем подобным.

Тело.

С ним то же самое. Оно начинает делать нечто такое, чего вообще не понимает мозг, а ты вообще перестаешь чего-либо понимать и периодически выныриваешь в реальность, так как никаких шаблонов и заготовок тут нет и есть только одно - возможность БЫТЬ.

Только сто процентная спонтанность и пребывание в настоящем. Нет мыслей. Они не могут пробиться через волну чувств и ощущений. Приходится учиться всему заново. Внутри происходит постоянное перестраивание на новый лад. ВЕРА в себя заполняет все внутреннее пространство и начинает заполнять все вокруг. Магнетизм. Окружающие начинают это чувствовать, но не могут понять ЧТО ЭТО.

## Напоминание

Еще одно напоминание о ПУТИ, который я осознанно демонтировал и оставил в виде архива из прошлой жизни 😊



## Двухлетний марафон на пути к мечте.

Победа на финише или штрафной круг?

Ты сильный человек, который добивается всего самостоятельно. Люди часто следуют твоему примеру. Твой уровень сознания, образование и опыт позволяет решать самые разные задачи.



У тебя много различных идей и ты никогда не стоишь на месте. Два года назад ты начал свой марафон на пути к большой мечте. На тот момент она еще не была конкретной. Ты знал, чего хочешь и по мере продвижения твоя мечта становилась все четче и четче. Два года ты предпринимал много усилий и двигался вперед. Тебе было не легко, но точно было интересно. Были взлеты и падения, разочарования и удача. Пройден большой путь и твоя мечта (идея) уже приобрела очень четкие очертания. Ты уже можешь часами рассказывать заинтересованным (да и не очень, ведь тебя распирает от этой идеи) людям о том, чего ты хочешь, описывая в деталях картинку и т.д. Даже если тебя разбудят ночью и спросят, то ты сможешь сразу рассказывать о ней без остановки.

Все это уже есть внутри тебя, но еще не реализовано. Ведь пару подобных попыток уже закончилось полным фиаско. Ты знаешь как это будет, но не знаешь, как оно реализуется. Что в принципе, не так уж и важно, ведь ты просто грезишь своей мечтой (идеей). Хотя за два

года сил затрачено много, было много потерь, и твой марафон подошел к некоему рубежу. И вот ты осознаешь, что на данный момент самостоятельно не в силах реализовать все задуманное. Ты знаешь что, но не знаешь как. Ты никогда этого не делал раньше и тебе не хватает практических знаний. Да и внутренних сил уже не достаточно чтобы пройти невидимую стену. Ты сам пришел сюда, но твой путь потребовал от тебя стольких усилий, что на прорыв и выход на новый уровень, совсем не осталось сил. И ты неосознанно посылаешь запрос во вне: "мне нужна помощь прямо сейчас, я один не справлюсь. И получив эту помощь, я хочу выйти на новый уровень, чтобы далее уже снова продолжить свой путь самостоятельно". Ты придумываешь себе различные оправдания, которые останавливают тебя от дальнейшего движения, оберегая от полного выгорания. И для выхода на нужный уровень ты "притягиваешь" нужного человека (наставника), который имеет все необходимые знания, опыт и энергию, для оказания тебе необходимой поддержки и выхода из ямы.

Ты работаешь совместно с ним и для начала проводите полную инвентаризацию у тебя в голове и в сложившейся ситуации. Что за мечта (идея), зачем собственно ты решил ее реализовывать, какая у тебя внутренняя мотивация, что ты предпринимал, какой опыт у тебя был до этого, какие есть ресурсы и т.д. и т.п. Много, очень много информации для анализа. Шутка ли, два года ты шел к желаемому. И теперь вы вместе составляете четкий пошаговый план. Что необходимо предпринять, чтобы все получилось. С учетом всех твоих индивидуальных особенностей. Начинается совместное движение вперед. И первые результаты. Все начинает становиться на места. Вера с каждым шагом увеличивается, уровень энергии повышается. Радость от процесса (ведь двигаешься к мечте), радость от промежуточных побед. Ухххх. Хорошо-то как! 😊;) У тебя происходит полная перезагрузка, прокачиваются необходимые навыки, поступает вся необходимая информация для полного понимания происходящего и дальнейшего видения. Сплошные "университеты". Уже столько сделано и вся работа проходит уже в штатном режиме. Тебе все понятно на данном этапе и ты уже не нуждаешься в поддержке. Работа проделана. Далее - новые рубежи. Жизнь бурлит, как и прежде, а твои знания и опыт повысились на много уровней вперед. Ты доволен как слон и отправляешь смску с благодарностью:

«Привет. Спасибо за все! Сам бы я наверное еще года два топал, а с тобой все за месяц сделали вместе!».

## Первая трансформация

Вспомнил свой первый официальный и серьезный опыт по трансформации сознания человека. А было это в далеком 2000 году. Мне было ровно 20 лет. 😊)



В компанию пришел новый сотрудник - здоровый мужик, который как мне тогда казалось, был раза в два старше меня (хотя сейчас по моим прикидкам ему лет 50). Задача была не из легких: обучить и передать все дела по импорту и продаже запчастей человеку, который вообще не имел опыта офисной работы и никогда



не был за границей. Учитывая, что с полного нуля, изначально, был налажен этот самый импорт и продажа (запчастей которых я в глаза собственно никогда не видел).

По холодным звонкам (которые я до сих пор терпеть не могу) производился обзвон местных компаний, которые даже покупали у совсем зеленого студента эти самые запчасти. Было очень весело! Так вот. Необходимо было полностью обучить человека всему процессу, чтобы он мог самостоятельно совершать результативные действия. Повторяющиеся, запакованные в некую систему, действия. Поиск клиентов, работа с каталогами запчастей, коммуникация с иностранными партнерами, обработка заказов, комплектация груза, логистика, растаможка (!!!), доставка и разгрузка. Нужно было чтобы человек вообще мог представить себя в этой роли, да еще и поверил, что будет результативным. То, что касалось обзвона местных компаний, все было очень даже прилично (явно лучше чем у меня), и это не могло не радовать! 😊:) А вот остальная часть оставляла желать лучшего. Я был внимателен к деталям, последователен и терпелив 😊:) Хотя иногда конечно хотелось сбежать. Или чтобы человек уже был с опытом международной торговли, не говоря уже об организации офисной деятельности. Но, с подводной лодки, как известно... .

После этой практики пришлось выработать навык по предварительной фильтрации и отсеву кандидатов.

Тогда я впервые в жизни на опыте испытал как можно обеспечить превосходный результат при желании самого человека меняться, вне зависимости какой у него был предыдущий опыт и какой у него возраст. Весь секрет был в определенном методе с которым я подошел к данной задаче: терпение, доброжелательность, внимательность, поддержка и вера в человека, учитывая его индивидуальные особенности.

Прошло несколько лет, я переехал в Ригу и потом от бывших коллег узнал, что мой ученик вместе с нашей общей бывшей коллегой открыл собственную компанию и занимался тем же родом деятельности.

## Эпилог

Вот и подошел конец моей первой книги.

Честно сказать, если бы я не оказался на Бали, то эту книгу я бы еще писал пару лет как минимум. Тут, на Бали, все развивается очень стремительно, стоит только озвучить свои желания и все начинает складываться нужным образом. Я познакомился с термья молодыми авторами которые уже давно сделали то, что я только планировал... Их истории вдохновили меня и ускорили процесс...

Я благодарен всем с кем я встречался на этом нелегком пути. Кто помогал, кто мешал и тянул назад. Все вы, безусловно, сыграли определенную роль в моей жизни.

Сегодня, *28.03.2017.* на Бали день тишины. Когда я пишу, то нахожусь с самим собой и это очень важно - уметь находиться с самим собой в тишине и покое. Я надеюсь, что моя книга поможет многим людям изменить жизнь.

Эту книгу я опубликовал в открытый доступ, чтобы любой, кому она понадобится, смог ее прочитать. У каждого есть возможность отблагодарить меня, сделав донейшн на любой из моих реквизитов:

Карта: *5106218032254427*

Яндекс деньги: <https://money.yandex.ru/to/410012049063138>

Pay Pal: <https://www.paypal.me/metodshapkina>

Мои контакты:

Михаил Шапкин

<https://vk.com/michaelshapkin>

<http://instagram.com/michaelshapkin/>

<http://facebook.com/MichaelShapkin1>

<https://vk.com/metodshapkina>

<http://instagram.com/metodshapkina/>

<http://facebook.com/metodshapkina/>

Всех благ! *28.03.2017.*