

Елена Нойбауэр

МАСТЕР-КЛЮЧ

Как чувствовать себя счастливым
Наи обом этапе жмани

**Ознакомительный
отрывок**



Отзывы о книге

Павел Кочкин, коуч, автор метода «Предназначение», выпускник Harvard Business School:

Елена, спасибо за твою огромную работу: над собой и над реализацией своей задумки. Так держать, Елена! Эта книга — заслуженный результат твоего упорства. Рад служить твоим начинаниям! Обнимаю.

Анастасия Перкова, писатель:

Книга наполнена любовью к жизни, людям, миру. Глубокая, емкая, без воды, все логично и по делу. Читается легко и с большим интересом, несмотря на плотность информации. Автор рассказывает с позиции равного, без назидательного тона, открыто, честно, по-дружески, позитивно и с добром, транслирует все те ценности, о которых говорит.

Тема счастья очень важна в современном мире, когда людям просто бывает некогда разобраться в себе и в том, почему они чувствуют себя несчастными. Автору удалось охватить все сферы, которые составляют наше счастье: это и здоровье, и отношения, и самореализация, и многое другое. Немало внимания уделено отношениям в паре, детско-родительским отношениям и тому, как они влияют на раскрытие потенциала человека, на скорость исполнения его желаний. Даны практики, методы самодиагностики и шаги по выходу из сложившихся ситуаций.

Идея и теория автора о семи этажах и о том, что их стоит проходить, соединяя потенциал и энергию мужчины и женщины, для меня откровение, расставляющее многие непонятные события в жизни по своим местам. В совокупности с кейсами, которые есть в тексте, это вызывает доверие. Также очень заинтересовала тема эфирных масел и их способности перепи-сывать информацию в нашем теле и подсознании.

Книга будет одинаково интересна и полезна как мужчинам, так и женщинам: они смогут лучше понять как свою природу, так и природу противоположного пола.

Вовлечение читателя происходит в том числе за счет историй из жизни автора, ее семьи, знакомых, клиентов, собеседников. Много практических заданий, включающих в себя вопросы для самодиагностики.

Мила Кулакова, финансовый и личный консультант, юрист, экономист, создатель программы «Проявленность. Код Ревью», автор книги «Месяц жизни. Путешествия по квантовым реальностям»

Как финансовому и личному консультанту, мне ежедневно приходится видеть, как вопросы энергии, желаний, самореализации и баланса влияют не только на успехи в финансах и карьере, но и на глубинное чувство удовлетворения от жизни. Книга Елены Нойбауэр дает структурированную, по-настоящему практическую «инструкцию по счастью» через понятные, простые шаги и инсайты.

Особенно ценно в книге — идея этапности развития отношений, где каждый этаж — это не только про партнерство, но и про внутренний рост, отделение (сепарацию) от сценариев прошлого и формирование собственной системы ценностей и желаний. Автор вдохновляет не идти по чужим рельсам, а учиться слушать себя и выстраивать свой путь, осознанно проживая каждый этап — от базовых потребностей до реализации на уровне миссии и глобальных проектов.

Мне нравится, что в книге соединены глубокие психологические смыслы со вполне земными решениями: финансы здесь не противопоставляются энергиям, а гармонично вплетаются в концепцию личного роста. В парах, в бизнесе, в личных стремлениях — Елена показывает, как энергообмен между мужчиной и женщиной становится источником изобилия, творчества, настоящей радости от жизни.

Отдельно отмечу подробный и честный разбор тем сепарации, принятия, умения генерировать желания и реализовывать их — это не просто теория, это инструменты, которые помогают меняться на практике.

Рекомендую книгу всем, кто хочет обрести новый взгляд на счастье, отношения и финансовое благополучие. Здесь вы найдете не только ответы, но и вопросы, которые точно изменят ваше мышление.

Ольга Закс, психолог, антикризисный коуч для женщин

Книга Елены Нойбауэр предлагает интересный подход к систематизации и структурированию процесса самопознания и личностного роста, выдвигая своеобразную «архитектуру» внутреннего мира. Автор деликатно, но настойчиво приглашает читателя заглянуть внутрь себя, осмыслить собственный опыт и увидеть в нем не только череду событий, но и определенную структуру и порядок.

Поднимаемые темы актуальны для широкого круга читателей, интересующихся психологией и саморазвитием, а упомянутые принципы помогают увидеть привычные вещи под другим углом, найти новые и более эффективные способы реагирования на вызовы. Особенно ценным мне показалось то, как автор сплетает теоретические концепции с живыми узнаваемыми примерами.

Структура этажей, предложенная автором, весьма органична, логична, последовательна и предоставляет удобную карту для исследования собственной внутренней территории, но успешность навигации во многом зависит от личных усилий и целеустремленности. Понятие этажей не выглядит как жесткая схема, а скорее как гибкая метафора, которая позволяет увидеть взаимосвязь между различными аспектами личности. Структура отражает те закономерности, которые мы интуитивно чувствуем в процессе своего развития. Конечно, любая подобная модель в определенной степени будет упрощением сложной и многогранной реальности человеческой психики, но ее

однозначно можно использовать как трамплин для дальнейшей работы.

Елена в каждой главе стимулирует читателя к рефлексии, побуждает к желанию разобраться в себе, в мотивах своих поступков и в скрытых пружинах своих реакций, в балансе и гармонии отношений мужчины и женщины. Однако степень личного вовлечения будет варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей и жизненного пути каждого человека, а также его готовности к самоанализу и изменениям.

Анастасия Батт, коуч по световому питанию и работе с энергией, основательница проекта Lichtweben

Описание этажей и их связь с развитием потенциала — интересная метафора. Сама идея подъема по этажам жизни как процесс внутренней эволюции вдохновляет. Потребность быть в паре в контексте мужского и женского потенциала здесь воспринимается как путь к целостности — каждый из нас несет в себе определенный аспект энергии, и во взаимодействии возникает поле, способное к росту и расширению.

В четвертой главе много говорится о сексуальной энергии как об источнике вдохновения, эмоций и творческой реализации. Это часть книги оставляет приятное послевкусие. Ранее я не задумывалась об этой связи так осознанно, но теперь намерена более чутко прислушиваться к себе в этом аспекте. Эта перспектива открывает новое измерение энергии жизни.

Елена написала книгу понятным и живым языком, с четкой структурой, что делает чтение легким и увлекательным. Текст выстроен логично, с хорошим ритмом, что особенно важно при раскрытии глубоких тем.

После прочтения рукописи я почувствовала глубокий отклик, особенно в главах, касающихся детей и отделения от родителей. Эта тема, на мой взгляд, затронута очень тонко и бережно. Она поднимает важные аспекты становления личности и роли родительских связей, что может помочь многим чита-

телям пересмотреть свои внутренние сценарии и начать путь к внутренней свободе. Эти мысли я обязательно возьму с собой в дальнейшую работу с собой и другими.

Из предложенных вариантов названий мне больше всего откликнулось: «КЛЮЧевой элемент. Как подниматься по этажам жизни и быть счастливым по пути» — в нем чувствуются и направление, и глубина, и легкость восприятия.

Анастасия Салдузи, экономист, женский коуч, член Международной федерации коучинга ICF со степенью РСС, ментор личного бренда, мастер алхимической бизнес-игры «Личный Бренд. Активация», основательница женского клуба «ВКУСной Жизни», сооснователь Ladies Fashion Club Dubai

Метафора этажей — удачная и легко запоминающаяся модель. Она дает ощущение роста и движения, одновременно сохраняя структуру. Такой подход будет близок читателю, который чувствует, но не всегда может объяснить словами, что с ним происходит.

Цепляет и глубокое понимание энергий мужчины и женщины — здесь Елена не уходит в духовный фанатизм, а аккуратно объясняет, как энергия, чувственность и распределение ролей работают в паре и отражаются на материальной реальности. Это синтез эзотерики и здравого смысла.

Отмечу и сильные блоки о женской сексуальности. Понравилось, что сексуальная энергия — это канал материализации. Эта мысль может изменить у женщин восприятие себя и своих тел.

Пример с сепарацией — практичный и сильный. Особенно хочу выделить эмоциональную сепарацию — это редкая и важная тема, которую большинство женщин (и мужчин) избегают проживать. Елена говорит об этом просто, ясно, честно.

Темы масштабирования, творчества, бизнеса поданы с интуитивной позиции. Думаю, это будет отличать книгу от сотен прагматичных текстов по саморазвитию. Здесь есть душа.

С чем согласна:

- С утверждением, что точка А — это фундамент для движения. Принятие момента — ключевая зрелая установка.
- С идеей, что партнерство — это не бытовой союз, а энергетическое сотрудничество, где каждый усиливает другого.
- С мыслью, что женщина становится проводником блага, когда разрешает себе быть в энергии удовольствия, а не контроля.
- С позицией, что предназначение — не цель, а результат соединения с собой, через чувственность, интуицию, свободу.

Елена проделала большую внутреннюю работу — это чувствуется в тексте. Книга написана не из логики, а из прожитого. Это ценно. Я вижу, что пишет не просто коуч или инвестор, а женщина, которая построила свою систему мировоззрения и сумела ее структурировать. Уважение вызывает смелость говорить о глубоком: об энергии, об интуиции, о сексе, о партнерстве и сепарации — без прикрас, но с уважением к читателю.

Ольга Глухова, психолог, семейный консультант, более 20 лет в практике, клиенты в разных странах, 700+ укрепленных и полноценных отношений

В книге Елены Нойбауэр чувствуется посыл на сонастройку, обращение на роль другого в паре — взаимодополнение. С удовольствием читала главу про секс. Интересно и призывно исследовать сферу сексуальности в паре через такой эксперимент. Призыв к сепарации от родителей — вечная тема, тоже полезна и нужна.

Екатерина Устинова, семейный и перинатальный психолог, сексолог, репродуктолог:

Концепция, представленная Еленой Нойбауэр в книге, кажется интересной. Мне, как системному семейному психологу, откликается идея взаимосвязанности партнеров и их взаимного влияния. Есть идеи, над которыми хочется поразмышлять.

Сама структура этажей, о которых говорит автор, кажется понятной и отправляет, скорее, к восточным эзотерическим иде-

ям, основанным на гармонизации мужского и женского начала. Несмотря на то, что концепция взаимосвязанности и взаимодополняемости партнеров очень актуальна и применима в реальной жизни, жесткое распределение ролей и функций по принципу пола не для всех пар может быть осуществимо в современных реалиях. Но определенно некоторым семьям такой взгляд на отношения может сильно помочь выстроить гармоничное взаимодействие как в жизни, так и в сексе.

Елена Муся, бизнес-коуч, CEO HR IT компании HuntProfi, автор книг:

Иногда бывает так: ты читаешь книгу и просто соглашаешься: киваешь, ставишь галочки. Все вроде «правильно», «разумно», «хорошо написано». И... все. Книга заканчивается, и как будто ничего в тебе не двинулось. А иногда ты читаешь — и внутри поднимается буря: «Что?! Кто вообще так думает? Почему так категорично? А если я не такая?»

И вот начинается самое интересное.

Ты уже не просто читаешь. Ты вступаешь в диалог. Ты споришь. Ты чувствуешь, что важно лично тебе. Ты как будто начинаешь заново собирать свою систему координат.

С книгой Елены у меня было именно так.

Я читала, и местами мне было интересно, живо. Местами спорно. А в некоторых главах меня откровенно триггерило.

Мне было интересно наблюдать за авторской системой этажей. Не как истиной в последней инстанции, а как попыткой упорядочить опыт, найти логику в хаосе.

И парадоксально, но именно несогласие с рядом тезисов сделало чтение ценным. Книга, с которой ты споришь, не проходит мимо. Она заставляет думать. Чувствовать. Отстаивать свою внутреннюю правду. Так что книга сработала не как инструкция, а как зеркало и триггер. А это иногда даже важнее.

Благодарю

Александра Палиенко, Николь Кустовскую и Павла Кочкина, чьими работами и мировоззрением я вдохновлялась при написании этой книги. Их методики и терминологию ты можешь узнать на ее страницах, а для меня они стали привычным образом жизни и мышления.

Также я признательна всем людям, которые меня окружали, встречались мне на пути и своими историями помогали сформировать понимание смыслов жизненных ситуаций и видение путей выхода из них наилучшим образом.

Введение

12

Как появилась эта книга? Она постепенно выросла изнутри меня. Как растёт ребенок. Как из семечки развивается дерево.

Дело в том, что по натуре я человек любопытный, пытливый, люблю задавать сложные вопросы себе и миру. Точнее, сначала я задаю их себе, а если не нахожу ответа, то переадресую вопрос во внешний мир. В народе таких людей называют «замороженными». Но мне повезло с мамой: она чувствовала силу слов и то, как они меняют человека и его судьбу. Поэтому вместо такой немного грубоватой формулировки мама всегда использовала ласковое «любопытная». С тех пор, когда я слышу это слово по отношению к себе, тут же расплываюсь в улыбке и соглашаюсь: да, я такая!

Я быстро поняла: чтобы получить ответ, мало задать вопрос. Одного интереса тут недостаточно. Обычно я сразу начинаю провоцировать внешний мир. Поэтому вторая моя суперспособность — быть провокатором.

Как только я растормошила мир своим вопросом, стряхнула с него пыль сна, начинаю наблюдать за информацией, которая приходит ко мне извне. Эту информацию я анализирую, структурирую и выделяю в ней самое важное. Здесь я проявляюсь в третьей своей ипостаси — исследователь.

Продукт моего исследования на самом деле ещё не ответ. Он лишь готовит платформу для него. Полученную информацию я как будто накладываю на личные жизненные ситуации или на истории окружающих людей, делая её *опытом*. Именно он даёт некое осознание, которое называют *инсайтом*, — он приходит из меня самой. Инсайт я упаковываю в информационную конструкцию и делюсь ею с людьми.

Весь этот длинный процесс приносит мне невыразимый кайф! Я сделала его своим хобби и задаю себе и миру вопросы все более и более сложного характера.

Одним из самых важных вопросов был: Кто Я?

Ответ:

- Я — это уникальный, неповторимый набор из физиологических параметров тела (генетические данные, отпечатки пальцев, сетчатка глаза, группа крови и т.д.),
- женского либо мужского пола от рождения,
- мужских и женских качеств, которые я называю ресурсами.

Я — это уникальная божественная проявленность, а значит, ценность! Свою ценность я взяла с собой в эту реальную жизнь и только для неё. После физической смерти именно этот уникальный набор — моя самооценность — перестанет существовать и больше никогда не повторится.

Потом я задала следующий вопрос: Для чего я пришла в этот мир?

Ответ: Для проявления своей самооценности, а значит, божественности. Это происходит благодаря внутренним элементам, о которых я впервые услышала от Александра Палиенко и его жены Николь Кустовской.

В каждом человеке заложены пять элементов, отражающих его уникальность:

- согласие с миром,
- естественное желание,
- интерес,
- азарт,
- воля.

Включая их по назначению, проходя через жизненные метаморфозы и стремясь к гармонии, человек взаимодействует с миром и Высшими Смыслами. Через это взаимодействие мы получаем знания.

Знания используются в реальной жизни, становятся навыками и способностями и формируют жизненный опыт.

13

Через многократное применение навыков и способностей я оттачиваю профессионализм, превращаю его в талант.

Когда продукт таланта упрощается так, что им может пользоваться большое количество людей, это называют гениальностью.

Как видишь: знания, навыки, способности, опыт, талант, гениальность и все созданные ими продукты — это всего лишь то, что нам дали возможность получить. Это не есть мы, и нам нельзя себя с этим ассоциировать. Ведь все эти дары могут у нас забрать точно так же, как дали.

А вот «Я — мужчина/женщина + самооценność, которую я использую как ресурс для прохождения своей жизненной программы, называемой предназначением» — это изначальное и неизменное. Это и есть то, с чем можно себя ассоциировать.

Других людей также важно видеть как мужчин или женщин, которые имеют свою уникальную самооценność. Таким образом, я пришла в эту реальность, чтобы проходить свою дорогу, или, другими словами, просто жить.

Процесс важнее результата.

И вот тут логически возникает следующий вопрос: а как проще проявлять себя и проживать свою уникальную жизнь в удовольствии? Как быть счастливым в процессе?

Я сознательно и ответственно исследовала тему счастья не только через вопросы самой себе, но и через интервью с другими людьми. Снова и снова я задавала им несколько вопросов.

Попробуй ответить на них и ты. Возможно, они много расскажут тебе о себе самом.

1. Считаешь ли ты себя счастливым, несмотря на разные обстоятельства? (Благодаря чему / из-за чего конкретно?)
2. Считаешь/видишь ли ты всех людей счастливыми или реально ли это? (Почему?)

3. Существуют ли обстоятельства/события/поступки людей несправедливые или безвыходные (те, что невозможно исправить), которые делают людей несчастными? Что из этого есть у тебя?

4. Считаешь ли ты свой обычный, рутинный день счастливым? Почему?

5. Ты полностью доволен теми людьми, которые тебя окружают? Какими ты хотел бы их видеть?

6. Хотел бы ты поменять людей, обстоятельства в прошлом (родителей, место рождения, бывшего партнера...)? А сейчас?

7. Есть ли что-то, о чем ты жалеешь?

8. Есть ли что-то, чего ты боишься?

Кто-то из моих респондентов вообще затруднялся ответить на вопрос, счастлив ли он.

Были те, которые говорили: «Я несчастлив, потому что мне что-то мешает: плохие политики, неэффективные законы, шумные соседи».

Были те, кто после вопроса «Счастлив ли ты?» начинал судорожно оценивать свои результаты. Чего я достиг, что сделал? Если результаты меня удовлетворяют, то я счастлив. Хотя на самом деле результат — это всего лишь старое намерение, которое ты уже осуществил. Или нет — потому что оно изменилось.

Были люди, которые, наоборот, оценивали счастье по будущим намерениям и начинали выдвигать к нему условия. Их счастье зависело от исполнения желаний. «Вот если я получу/смогу/достигну этого, тогда я буду счастлив». Они словно вступали в переговоры с жизнью, предъявляя ей список своих требований и ожиданий. Как будто жизнь им что-то должна.

И те и другие оценивали свое счастье через прошлое или будущее, а не в моменте, не из позиции «здесь и сейчас».

Но были среди опрошенных и те, кто целиком и полностью принимал свою точку А и искренне говорил: «Да, сейчас я счастлив». Удивительно, что именно эти люди не ставили перед собой постоянно каких-нибудь целей. Не ограничивали себя ими, а получали удовольствие от самого процесса жизни. Умели ценить про-

стые мелочи и благодарить. Причем не только за хорошее. За ВСЁ, что с ними происходит. Даже за то, чего у них нет.

Тотальная благодарность дает тотальное принятие. Это значит, что я вижу в любых проявлениях благо для меня, точку роста и новые возможности. Принимаю любой момент, который сейчас у меня есть. Принимая его, я УЖЕ испытываю ощущение счастья. Счастье от каждого мига, от каждого взаимодействия с этим миром. Настоящее ощущение счастья всегда фоновое. Избавленное от влияния внешних обстоятельств, эмоционально независимое от них.

У моей кухни однажды потерялась кошка. Два дня, пока кошка где-то гуляла, девушка пребывала в состоянии стресса. Была в напряжении. А потом кошка нашлась. Но кто заставлял кухню ощущать себя несчастной все эти дни?

На самом деле, быть счастливым или несчастным — это желание и намерение нас самих. И это отличная новость. Это означает, что обрести счастье возможно.

Я не согласна с тем, что жизнь дана нам для страданий и только на контрасте с несчастьем можно понять и оценить состояние истинного счастья. Именно поэтому родилась эта книга. Чтобы помочь читателю быть счастливым в процессе.

Счастье не для всех?

Ты спросишь: если все так просто и возможности для счастья уже заложены в нас изначально, почему же так трудно обрести его, научиться принимать в моменте все, что с нами происходит?

Кто-то создал этот потрясающе сложный, гармоничный и целесообразный мир, который является некой глобальной системой. Возможно, творцов было несколько и они представляли собой союз создателей глобального проекта под названием «Мироздание». Или проекта меньшего масштаба под названием «Планета Земля». Так появились законы мироздания (макрозаконы).

Поскольку счастье — это один из законов мироздания, то, как любой другой закон, он — нечто усредненное от всех желаний тех самых творцов.

Человеческие законы (микрозаконы) также являются неким средним отображением желаний всех людей, живущих в определенной стране, а значит, балансом между ними.

Наверное, и законы мироздания создавались по тому же принципу и требуют от нас постоянного балансирования между чем-то и чем-то, в данном случае — счастьем и несчастьем.

Балансируя, находишь гармонию. Если слишком отклоняешься от баланса, гармония нарушается. Бонусы от соблюдения закона мироздания перестают поступать на твой личный счет.

Почему получать удовольствие от самого процесса жизни человеку так сложно?

Потому что человеку необходимо постоянно преодолевать себя и от чего-то вовремя отказываться.

Дело в том, что счастье мимолетно, непостоянно. Если мне спокойно, я в хорошем, нейтральном, гармоничном состоянии и меня все устраивает — я продолжаю так жить дальше, новых желаний не генерирую. Соответственно, и новых действий не совершаю, так как для них у меня нет внутреннего мотива, запроса. Но если вдруг я почувствовала себя несчастной, это означает, что пора загадывать новое желание и генерировать под него позитивно-созидательное намерение. Реализация такого желания возможна лишь при соединении мужской и женской энергии, то есть информации и материи.

Для этого придется выйти из инерции (состояния комфорта) и через легкое преодоление совершить осознанное действие.

Но человеку трудно себя преодолевать. Даже простые физические нагрузки ему в тягость. А между тем, наше физическое тело создано таким образом, что дофамин и серотонин вырабатываются именно в момент физической нагрузки, от сокращения мышц.

Может, это задумка Творца? Чтобы физические нагрузки включили гормональную систему и генерировали гормоны удовольствия? Чтобы мы были вынуждены двигаться и таким образом быть счастливыми?

Двигаться — значит действовать! Но действовать, соблюдая законы жизни.

Без законов не может существовать никакая система. Собственно, именно наличие законов и делает ее системой, противоположностью хаосу. А мироздание — это самая грандиозная из возможных систем. Значит, в ней есть законы. И если мы выстраиваем свои жизненные процессы в рамках ее законов, то мы счастливы.

Мы всегда вынуждены лавировать, быть на гребне волны. А значит — преодолевать себя.

Это очень хорошо видно на примере отношений с людьми. Когда человек наедине с собой, он счастлив. Он единственный в своем мире. Сам управляет своим временем, своими действиями, создает для себя безопасное, удобное, комфортное пространство. Пока он один, его все устраивает. Его никто не заставляет делать то, что ему не хочется.

Но как только человек начинает взаимодействовать с другими людьми, тут же происходят конфликты: от мелких бытовых до глобальных. Люди искрят между собой. Гармония нарушается, и человек инстинктивно стремится обратно в одиночество, в свою ракушку.

Иногда для этого он даже отказывается от партнерских отношений, сводит на нет общение с родственниками и друзьями. Он понимает, что, идя на работу или создавая свой бизнес, неминуемо начинает генерировать огромное количество потенциальных конфликтов. Ведь любое взаимодействие с людьми — это соединение двух разных миров. Чтобы соединение прошло безболезненно, ценности этих миров должны совпадать. А часто ли такое бывает?

При этом нам практически невозможно избежать взаимодействия с другими людьми. Человек вынужден идти в общение

и партнерство. Получается, он в своем одиночестве и счастлив, и несчастлив одновременно. Может, это и выглядит как парадокс, но так устроен наш мир. Это тоже один из законов — коммуникации и выстраивания партнерских отношений с людьми. Раз мы живем в этом мире, мы должны ему следовать.

А может, не должны?

Я отвечу так: это выбор каждого. Если хочешь быть счастливым, то будешь пользоваться законами мироздания себе во благо. Они для того и созданы. Любое несоответствие закону делает тебя источником хаоса, сломавшейся деталью в сложном механизме. А что делают со сломавшейся деталью, угрожающей функционированию всей системы? То-то и оно!

Попытка противостоять законам или игнорировать их ни к чему хорошему не приведет. Система все равно сильнее нас — ее частей. Человеческие микрозакон, которые мы в своей самоуверенности пытаемся создавать для нашего микромира, могут противоречить глобальным законам системы. И тогда создаются условия для их пересмотра.

А вот дополнить и усилить законы мироздания своими позитивно-созидательными «хочу» (микрозакон) — вполне возможно! Так мы становимся со-творцами своей счастливой жизни.

Например, в сфере отношений есть **макрозакон дуального мира**, в котором изначально появились мужчина и женщина. Значит, партнерские отношения с противоположным полом — один из компонентов счастья. Поэтому я дополняю макрозакон через высказывание желания «я хочу» (микрозакон). Мое намерение укладывается в рамки глобального закона, не противоречит ему, поэтому мне обязательно дадут возможность, энергию и ресурсы для его реализации.

Только при взаимодействии друг с другом мужчина и женщина могут быть счастливы.

Итак, чтобы быть счастливым и получать удовольствие от жизни, мы просто максимально используем законы мироздания

себе во благо. Для этого у каждого есть все ресурсы и возможности. О нас заранее позаботились и все предусмотрели. Помним, что система мироздания — это изначально гармоничная система!

Главное условие для нас здесь такое: мы каждый раз неустанно понемногу преодолеваем себя — чуть меньше, чем хочется. Мы сознательно выходим за рамки зоны комфорта. Пусть даже самыми маленькими шагами. Любое движение на этом пути поднимает нас на гребень волны, приводит в состояние резонанса с миром.

Только так и возможно обрести счастье.

Инструкция по спасению мира

Что я хочу дать людям через эту книгу? Я мечтаю, чтобы каждый человек на земле стал волшебником и научился изменять мир к лучшему! Это вовсе не сказка, не красивый образ и не метафора. Это чистая физика! Ну или метафизика. Нужно только понять механизм действия этого волшебства. Он выглядит так.

Принимая любую новую информацию, человек использует ее для себя в виде действий. Он включает **силу воли** и творит некий акт.

Однако со временем он начинает понимать, что для преодоления различных жизненных обстоятельств одной силы воли не хватает. Нужно выработать в себе еще **дисциплину**. Это нелегко. Особенно для женщин. Поскольку дисциплина — это мужское качество, у женщины идет большое внутреннее сопротивление:

— Да, я могу много работать и активно действовать физически. Но я очень хотела бы еще и отдыхать. Кроме того, я бы хотела, чтобы обстоятельства вокруг меня складывались более благоприятно.

Возможно ли это? Возможно, если подключить к силе воли в качестве инструмента преодоления обстоятельств еще и **желание**.

Когда я генерирую свое желание через позитивно-созидательное намерение, то я соединяю силу воли (действие) с силой мысли-слова (желание). Такое соединение происходит через понимание и принятие причинно-следственных связей. Именно об этом я рассказываю в книге.

Проанализировав обстоятельства и тенденции собственной жизни, мы обязательно обнаружим причинно-следственные связи. Они всегда присутствовали в нашей жизни, продолжают присутствовать сейчас и никуда не денутся в будущем. Потому что они суть проявления законов мироздания: неизменных и неизменных.

Опираясь на причинно-следственные связи, а значит — на законы мироздания, наши желания обретают силу и становятся такими же мощными, как физика (действия). Два компонента складываются в равноправный союз.

И тогда мы будем генерировать обстоятельства более приятного характера. А неприятности, даже если и случаются, то становятся короче, слабее и уже не столь негативны в нашем понимании.

Нам больше не надо двигаться по жизни исключительно на силе воли и упорстве, уподобляясь танку на боевом задании. Теперь мы используем формулу 50/50: физика + психика.

Но есть еще один инструмент. Третий кит, на котором покоится счастье. Это наше **внутреннее состояние**. Ощущение внутренней гармонии, баланса, спокойствия работает как магнит для привлечения в жизнь позитивных, благоприятных обстоятельств.

Вслед за этим формула меняется. Теперь она выглядит так: 5/5/90. Физика и психика составляют минимальную долю. А основная часть (90%) — сила внутреннего состояния. Это дает колоссальную экономию энергии для достижения желаемого.

Нам уже не нужно генерировать мысли: «Чего бы я хотел?», облакая их в правильно выстроенные словесные формулы. Мы минуем эти промежуточные этапы, попадая сразу в ощущения. А под ощущения приходят события, которые попадают с ними в унисон.

Внутреннее счастье порождает, в свою очередь, счастливые события и обстоятельства. Подобное притягивает подобное.

22

И тогда происходит то, что кроме как волшебством не назовешь. В ту же минуту, как пришло сообщение о том, что квартира освободилась, приходит второе — о том, что кто-то хочет в нее въехать. Человек, о котором ты подумал, тут же звонит. Только вчера ты решил разбить цветник на даче, а сегодня случайное знакомство сводит тебя с замечательным ландшафтным дизайнером. Поручение, которое ты планировал дать сотрудникам на работе, выполнено еще до того, как ты произнес его вслух. Книгу, которую ты хотел прочесть, преподносят тебе в подарок...

Наверняка ты тоже замечал такие совпадения.

Мир становится теплым и дружелюбным. Как будто кто-то невидимый заранее просчитывает обстоятельства нашей жизни, красиво соединяет их между собой в абсолютно гармоничную конструкцию для того, чтобы наше ощущение спокойствия и счастья еще больше усиливалось.

На третьем этапе — этапе ощущений — мы подключаем эфирные масла. Именно они помогают формировать позитивные чувства через вытеснение негативной информации из клеток тела. Потому что эфирные масла имеют самую высокую вибрацию на этой планете, в этом материальном мире. Например, масло лаванды в гигагерцах сопоставимо с самым большим проявлением любви на земле — с безусловной любовью, которую мать испытывает к своему новорожденному малышу. Но об эфирных маслах я еще расскажу подробнее.

На всех трех этапах движения к счастью мы работаем с **информацией**. Собственно, именно способностью к глубокому, системному обучению человек и отличается от мира животных, растений и одноклеточных существ.

На первом уровне, получив информацию, человек использует ее через физический мир. Он совершает некие действия и создает материальные объекты: продукты, услуги, товары, которых рань-

ше не было. Человек сгенерировал их через объединение некой информации с физикой (микродействием).

На этом уровне он учится правильно действовать: подумал — сделал. Другими словами: получил информацию — начал совершать микродействия с помощью силы воли и дисциплины.

Когда этот этап пройден, нам дадут возможность понять причинно-следственную связь — информацию более высокого уровня. Тогда станет возможным соединить физику с желаниями.

А вот когда люди соединяют физику с желаниями и внутренними ощущениями, применяя эфирные масла, это означает открытие третьего пласта информации, еще более высоковибрационной. Тогда человек начинает менять себя. Буквально — на клеточном уровне. Менять свою рефлексорику, привычки, характер, тело, ум. А вместе с ними меняется и мир вокруг.

Мир вообще можно изменить единственным способом — изменив себя!

Люди, достигшие высоковибрационных энергий, обладают удивительно притягательной силой для окружающих. С ними хочется быть рядом. О них приятно думать. К ним тянет. У них хочется спросить совета. А иногда нужное решение приходит еще до того, как ты его попросил. Достаточно просто *подумать об этом человеке*. Как будто, соединив в собственном сознании такого высоковибрационного человека и свои обстоятельства, ты можешь легко разрешить ситуацию и она утрачивает свою негативную суть.

Подобных людей по-простому называют целителями, учителями, мастерами в высоком смысле слова. Все святые наверняка были именно такими: наделенными высоковибрационной энергией, силой спокойствия и внутренней гармонии. Она была столь велика, что обладала способностью влиять на событийность окружающих святого людей.

Возможно, ты скажешь: ну, такого состояния могут достичь лишь единицы, немногие избранные. А я же обычный человек, мне это не под силу.

23

Достигнуть состояния, способного гармонизировать мир вокруг, может каждый. Абсолютно любой человек! И таких людей скоро будет становиться все больше и больше.

Наши желания правят миром

Не нужно спешить. Микродействия совершают большое дело. Еще древние китайцы говорили: большой путь начинается с первого маленького шага.

На первом уровне ты говоришь: «Хочу быть здоровым». И через микродействие начинаешь делать себя здоровым: ходить в спортзал, сначала по минутке, просто «понюхать воздух» и убедиться, что это не страшно, потом все больше и больше. Так ты формулируешь желания и намерения в отношении себя самого.

На втором уровне, уже понимая и принимая причинно-следственные связи, ты говоришь: «Я сам хотел бы быть здоровым, а также чтобы все люди в моей семье, городе, на этой планете были здоровы». Это нормально, что у каждого есть своя емкость и человек высказывает позитивное намерение с расширением: от самых близких до всех людей на планете. Так человек начинает желать что-то не только для себя, но и для других. Такие желания и меняют жизни людей и мира.

На третьем уровне нам вообще не нужно ничего говорить. Мы уже заложили на рефлекс ощущение: все, что через меня проходит, будет во благо всех. Теперь мы генерируем состояние «спокойно-хорошо» для всех, кто просто про нас вспомнит.

Можно ли назвать это управлением миром? Скорее да! Но есть одно неперемное условие: наши желания должны быть исключительно позитивными. Мы ведь все живем в едином мире. Отдельного мира для каждого из нас не существует. Поэтому любые негативные мысли, слова, желания, действия делают негативнее наш общий мир, в котором живут наши дети и внуки. Хотим ли мы этого для них? Наверняка нет.

Поэтому инструмент преобразования мира выдается человеку вместе с чувством осознанности. Волшебство — дело ответственное!

Техника безопасности

В качестве техники безопасности я хотела бы предупредить тебя о том, что любая практика, инструкция, методика из этой книги, как бы она ни называлась, — это всего лишь временный инструмент для запуска в тебе определенной энергии — того качества, которое тебе хотелось бы активировать в себе. Для этого требуется в среднем три недели. За это время осознанные повторяемые действия становятся рефлексом, и от практики можно отказаться.

Например, если инструкция, приведенная в этой книге, направлена на увеличение, предположим, сексуальности, то, проходя эту инструкцию шаг за шагом, ты должен чутко прислушиваться к себе, к своим внутренним ощущениям. Что такое сексуальность? Каковы они, эти ощущения внутри? Ощущения могут быть молниеносны. Иногда нескольких секунд достаточно, чтобы почувствовать, каково это.

Или, например, если это инструкция для увеличения мужественности, сканируй ощущения в теле, которые приходят при слове «мужественность». Каково это? Как я буду себя чувствовать, если я буду мужественным?

Замысел любой практики состоит в том, чтобы включить позицию осознанности. Чего я хочу на самом деле? Я хочу быть сексуальной или мужественным. Если я хочу, то начинаю пользоваться практикой, а значит, беру на себя ответственность делать ее хотя бы три недели, чтобы все клеточки моего тела привыкли к ощущению новой энергии. Чтобы активированное качество было не единовременным, а закрепилось до рефлекса.

После этого можно просто включать это ощущение когда хочется, по запросу. Я хочу быть сексуальной сейчас. Я включаю это ощущение внутри своего тела. Или именно сейчас мне нужна мужественность, потому что я хочу презентовать свой проект, попросить увеличения зарплаты или просто сажусь за руль на сложной трассе.

Ты сможешь включать нужные энергии буквально за доли секунды, потому что уже знаешь, каково это: чувствовать внутри себя нужное качество. И делаешь это молниеносно, на рефлекс, через ощущение, просто произнеся внутри себя ключевое слово, например «мужественность».

Если человек продолжает пользоваться практикой дальше без того, чтобы прислушиваться к проявлениям новой энергии, которую хочет в себе активировать, то, к сожалению, он начинает питать своей жизненной энергией человека, который придумал эту практику для него.

Иногда бывает, что человек научился считывать свои ощущения, но не отказывается от практики, цепляется за нее, как за спасательный круг. И даже начинает проявлять агрессивность и категоричность по отношению к окружающим, не делающим такую практику либо делающим ее не так, как он. Он «правильный», а другие нет! Через подобное осуждение человек увеличивает негативные качества в себе, транслирует их миру и отталкивает от себя этот мир.

Не используй практику ради практики. Не делай ее самоцелью и инструментом тренировки самодисциплины. Вовремя отказывайся от нее, чтобы начать пользоваться именно активированными в себе новыми энергиями.

Эфирные масла как ресурс обновления

На протяжении всей книги я буду рассказывать об эфирных маслах¹ как уникальном инструменте преобразования себя на клеточном уровне. Как это работает?

Все клетки живого организма состоят из физических компонентов (белки, жиры, углеводы, микроэлементы...) и из информации

¹ Очень важно соблюдать пропорции и правила безопасности в работе с эфирными маслами. И, конечно, использовать только дорогие, качественные, проверенные масла. Например, я работаю с маслами doTERRA.

(эфира). Именно эфир как информационная составляющая клетки формирует наши качества характера, ценности, поведение. Каждую секунду одни клетки в организме умирают, а другие рождаются. При этом новые получают информацию из ДНК — точно такую же, какую несут в себе остальные. Поэтому организм обновляется на клеточном уровне, но наш характер при этом остается неизменным.

Эфирное масло позволяет наполнить каждую клетку организма новой информацией, которая постепенно вытесняет старую.

Само масло в среднем через три часа выходит из организма, но информация остается. Когда большинство клеток заполнилось новой информацией, выстраиваются новые нейронные связи с новой рефлексорикой.

Применяя эфирные масла регулярно, как минимум месяц, через каждые три часа, мы осознанно очищаем себя от «мусора» и наполняем новым эфиром. Это происходит легко, мягко и спокойно. Обычно в каждое глобальное позитивное изменение мы входим через надломы и неприятности. А с помощью эфирных масел проживаем эти изменения незаметно и естественно, как будто так и должно быть. Зато очень скоро начинаем замечать в своей жизни новые события и новую реакцию на них, другие ощущения, инсайты и осознания.

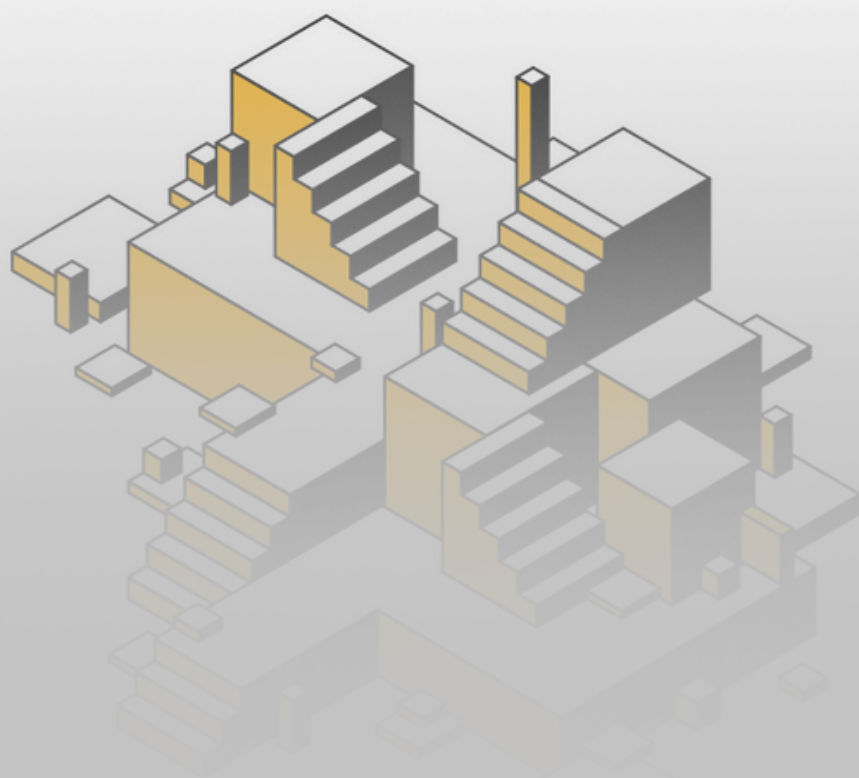
Эфирные масла — это инструмент, который возвращает доверие к миру, любовь, самооценку вместо самооценки буквально на клеточном уровне. Такие понятия сложно объяснить словами, но их можно чувствовать всем телом. Эту информацию мы физически пропускаем через себя с помощью эфирных масел, и она становится нами:

- через обновление организма клетками с новой информацией,
- через выстраивание новых нейронных связей, а значит, новых рефлексов,
- как следствие, через новую ДНК.

В книге ты найдешь конкретные рекомендации по применению эфирных масел в различных жизненных обстоятельствах. Пробуй и преображайся к лучшему!

Часть I Фундамент

Глава 1



Реализуя свою главную задачу — получать удовольствие и быть счастливым от самого процесса жизни, мы все время движемся от точки А к точке Б.

Точка А — наша текущая, стартовая позиция, где мы находимся в данный момент. Без осознания ее мы никогда не сможем двигаться к нашему «Я хочу» — к точке Б. Принятие точки А дает возможность увидеть наличие достаточных ресурсов для движения в желаемую точку Б. Сбор ресурсов, в свою очередь, это начало инвестирования в долгую и счастливую жизнь.

Как принять свою точку А? Осознать, где я сейчас? Обязательное условие — замедлиться. Убрать суету и спешку, перестать нестись по жизни, словно вечно опаздываешь на поезд. Начать смотреть по сторонам и наблюдать за тем, что происходит вокруг. Или не происходит. Какая земля под моими ногами? Какая трава? Какие деревья рядом? Что за люди проходят мимо меня, едут со мной рядом по эскалатору в метро или живут на одной лестничной клетке? Ты сам удивишься, как много чудесного было рядом с тобой все это время, но оставалось незамеченным.

Наблюдение возможно только через замедление. Только тогда в окружающем пространстве человек получает шанс начать видеть прекрасное. Ты гуляешь по дорожке в парке, посмотри, как ровно подстрижена травка, а в капельках росы играет солнце. У женщины, идущей навстречу, замечательная прическа, а у мужчины — классные туфли. Птица чистит перышки, покачиваясь на ветке. Откуда-то доносится детский смех, который всегда звучит как музыка.

Через наблюдение мы как будто сканируем то, что нам нравится. Но не отсекаем то, что не нравится. Увидев что-то на контрасте, например переполненную урну, из которой мусор высыпался на подстриженную травку, мы не скатываемся в негатив, а высказываем позитивное

↓ Хотите читать дальше? ↓
Приобретите книгу на
нашем сайте!

