



Анаста Даймонд

МИР ИМЕНИ МЕНЯ

**Приветствуется свободное распространение книги в
сети интернет.**

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

Автор книги - ©Анаста Даймонд
www.happyselfmade.com

Содержание

	Введение	4
Глава 1	Мир имени меня	8
Глава 2	Знакомство с богом	11
Глава 3	Свобода воли и ответственность	15
Глава 4	Уединение и ген счастья	21
Глава 5	Решение быть собой	25
Глава 6	Сотворение мира	28

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

Первая книга «Мир имени меня»

Вторая книга «Власть иллюзии»

Третья книга «Верим в блоки»

Четвёртая книга «Большая стирка»

Пятая книга «Остановка по требованию»

Шестая книга «Миссия выполняма»

Седьмая книга «Устройство мира»

Восьмая книга «Закон сохранения»

Девятая книга «Спасибо зарядке»

Десятая книга «Счастье быть собой»

Введение

«Вне зависимости от высоты горы люди могут на неё взобраться, пока у них есть решимость».

фильм «Ванганская полночь»

Моё утро – одно из миллиарда многих.

Состояние приятного "пофиг". Это когда нет желания разговаривать и суесться. Когда, даже не открывая глаза, потягиваешься, чувствуя, как каждая клеточка отдохнувшего тела, просыпаясь, радуется тебе в ответ. Когда неожиданно осознаёшь, что тебе вообще-то прохладно, и пора бы прикрыть окно, но по телу бегут «мурашки», и ты снова впадаешь в состояние близкое к экстазу.

Протираю глаза, помогая им открыться, любуюсь мирно посапывающим рядом ангельским личиком ребенком, с легкостью поднимаюсь на ноги и, принимая воздушные ванны всем телом, направляюсь чистить зубы.

А в ванной – своя волшебная страна! Из крана вырывается на волю прохладная бодрящая вода. Умывая лицо, я чувствую, как кожа жадно пьёт живительную влагу. Ещё какое-то время держу руки под потеплевшей струей, то набирая воду в ладошки, то позволяя ей обрушиваться ажурными струйками вниз, и наслаждаюсь её щекотливыми прикосновениями. Затем выдавливаю травяную, с деликатным мятным привкусом made in India пасту из тюбика и тщательно чищу зубы, уделяя максимум внимания каждому из зубов.

Вытираюсь мягким сухим полотенцем и возвращаюсь в комнату – будить ребёнка, целовать его и шептать, что птички уже встали, что ребятки очень ждут его в детском саду, и стараюсь подарить ему столько любви и ласки, сколько только что получила сама. Сын буквально «по моим стопам» проходит утренний ритуал, мы помогаем друг другу одеться в самые тёплые и уютные вещи и выныриваем из домашнего тепла в солнечную свежесть.

В детском саду пахнет молочной кашей, и нянечки разносят по группам дымящийся чай. Сын обнимает меня, зарывшись в мой тёплый кардиган, я успеваю перекинуться приветствиями с воспитательницей и нянечкой, целую его в макушку, благословляя и окружая защитным полем любви, и он спокойный и радостный бежит играть с девчонками в разноцветных платьях.

А я возвращаюсь домой, готовлю себе чашечку ароматного кофе с молоком и сажусь за компьютер, чтобы поделиться своей радостью с другими.

Но так было не всегда.

Случалось, что утро внешне не отличалось от вышеописанного, но внутри меня бушевал ураган. В такие моменты мне казалось, что со мной происходит что-то ужасное, что я не могу контролировать и изменить. И я старалась подавить взбунтовавшееся сознание, но только усиливала его разрушительный аффект.

Чувствуете смену настроения при переходе от описания одного утра к описанию другого? Оно поменялось, как только изменились внешние события – в частности, текст. Также и в нашей жизни, мы даже не задумываемся, насколько на нас влияет наше окружение и те обстоятельства, в которые мы

помещены. Однако, несмотря на внешнее воздействие, счастье ускользает от тех, кто позволяет ему ускользать.

Если в вашей жизни совсем всё плохо, не буду тешить вас иллюзиями на тему «внезапно свалившегося на голову счастья». Некоторые из нас настолько привыкли страдать, что на первом этапе продвижения к счастью им показан долгий и упорный труд с чётким намерением «стать счастливыми, во что бы то ни стало».

Если человек не разобрался в своём внутреннем мире, не помогут и аффирмации. Сколько раз я встречала людей, которые изображали отчаянных оптимистов а, по сути, сбегаящие от уникального опыта в школе реальной жизни. Все эти «Я есть», «Я счастлив и красив», «Я магнит для денег» не представляют никакой ценности, пока не будут подкреплены конкретными действиями.

Говоря себе «я счастлив», но, не ощущая этого по-настоящему, мы обманываем себя. В основном, потому что хотим КАЗАТЬСЯ счастливыми, и не знаем, как этими счастливыми БЫТЬ. И я вас прекрасно понимаю. Очень страшно быть самим собой в мире, где приветствуется автоматизм и подчинение. В мире, который спекулирует на страданиях – религия, медицина, образование, карьера. И мы боимся выйти из замкнутого круга, потому что боимся осуждения, бедности, пустоты. И нам проще забыть о своих мечтах и желаниях, изображая жертву обстоятельств, чем найти решимость и начать действовать.

Никто не сможет научить вас быть счастливыми, пока вы сами твёрдо и уверенно не решитесь встать на этот путь. Но если вы решитесь, то пол-дела,

считайте, уже сделано! И универсальные инструменты, данные в этой книге, только ускорят ваше движение к цели.

Наша самая главная задача – позволить счастью БЫТЬ. Но в этом позволении кроется долгая дорога, полная страхов, препятствий но, в итоге, наград. Примите моё наставничество в дар с максимальной концентрацией на себе. Во время чтения не отвлекайтесь от своего внутреннего мира, чувствуйте каждое мгновение, которое вы проживаете, изнутри. Обратите свой мысленный взор вовнутрь и примите ту истину, которая живёт внутри вас.

Я приглашаю вас в уникальное путешествие вглубь самих себя, где я стану вашим проводником на время чтения этой книги. После того, как вы обретете смелость и необходимые навыки, дальше вы пойдете уже сами. Поэтому я прошу вас быть внимательными к происходящему в этот период, особенно к тому, что происходит внутри вас.

А я буду рядом – с поддержкой, любовью, вдохновением и почтением к Вашему индивидуальному Пути,

Анаста.

Глава 1. Мир имени меня

*«Мы сами должны стать теми переменами,
которые хотим видеть в мире»*

Махатма Ганди

Мир, вбирающий в себя всё сущее, один. И никто не знает, где его начало, границы и конец. Поэтому условно его называли безграничным. В этом безграничном Едином Мире живут триллионы известных и неизвестных нам живых существ – со своим уникальным восприятием Единого Мира. Благодаря такому разнообразному восприятию своих обитателей Единый Мир – место пересечения миров, которые сталкиваются или объединяются в зависимости от характера Сознания.

Мы, жители планеты Земля, объединены тем, что обладаем похожими, в основе своей, физическими признаками, мы все рождаемся, пребываем на планете Земля, и умираем. Всё остальное потенциально переменчиво. Даже такие базовые явления, как дыхание. Йоги давно уже научились останавливать процесс вдохов и выдохов, не теряя, при этом, способности пребывать в сознании. Что касается питания, то и здесь произошли перемены, инициаторами которых стали праноеды и солнцееды, которые способны обходиться без физической пищи и воды. Подобные достижения очень важны для эволюции Сознания – они демонстрируют, что возможно всё. Поговаривают, что даже бессмертие.

Наша планета поделена на континенты: Евразия, Северная Америка, Южная Америка, Африка, Австралия, Антарктида. Которые, в свою очередь, делятся на страны, области, районы, города и провинции. На каждом из материков живут люди, объединённые одинаковым национальным менталитетом и внешними

признаками. Сравните внешность и поведение японца, афроамериканца и славянина – это яркий пример проявления индивидуальности Сознания.

Даже жители одной страны очень сильно отличаются друг от друга. Сравните уверенных и энергичных москвичей, глубоко интеллектуальных и творческих петербуржцев, открытых и простоватых екатеринбуржцев – абсолютно разный менталитет!

Наряду с местонахождением, нас характеризует и наше жилище, стиль, окружение. То, как мы живём, определяет наше сознание. И наше сознание определяет то, как мы живём. Люди, живущие в частных домах, заметно отличаются от людей, населяющих муравейники-многоэтажки. Как правило, первые придают большее значение комфорту и свободному самопроявлению, они не любят компромиссы и точно знают, чего хотят. Их действия так или иначе направлены на проживание в условиях, неограниченных коллективными решениями.

На индивидуальность человека оказывают влияние гены, социальное и материальное положение и даже цвет волос. Каждый человек абсолютно и непререкаемо уникален, как внешне, так и внутренне. Как нет двух абсолютно похожих людей (даже близнецы различаются, если вглядеться), так и нет двух абсолютно похожих сознаний и, следовательно, двух идентичных друг другу миров.

Вы только представьте, насколько разнится мировоззрение каждого из нас! При этом, оно же ещё и ежесекундно меняется. И главный катализатор изменения взгляда на мир каждого из нас – это мы сами. Откуда вы смотрите на мир и как вы это трактуете – из этого складывается ваш жизненный Путь. Следовательно, каждый из нас способен стать Хозяином в своём собственном

мире, как мы становимся хозяевами своих индивидуальных жилищ. Ощутите себя, как ДОМ, в котором необходимо навести порядок и обустроить его так, чтобы вам было комфортно жить в нём. И как только вы обретёте свой собственный дом, в котором вам уютно и понятно, вы сможете с легкостью познать другие миры. А для начала предлагаю познакомиться с Естественным Собой!

Глава 2. Знакомство с богом

Встреча случилась в будни. Ничего не предвещало потрясений. Обычное утро сурка, которое я традиционно проводила со своим сыном – сначала в душном вагоне метро, а затем в холодном троллейбусе. Дорога от дома до детского сада съедала час. Еще полчаса растворялось в автобусной давке по пути на работу, где утро сурка неизменно перерастало в день сурка с офисной беготней и рабочими перепалками. И, как-то неожиданно, в вечер за разговорами с сыном по дороге из детского сада домой. По прибытию в съёмную комнату на окраине города оставалось немного времени на ужин и подготовку ко сну. Спустя шесть часов сценарий повторялся. В одну из таких утренних поездок в вагоне метро, мой взгляд притянула девочка.

На вид – лет тринадцать. Тёмные волнистые пряди хаотично выбиваются, видно, что из-под натянутой в спешке шапки. Глазки тёмные бусины, и живые подвижные, как у белки. Широкие джинсы на вырост, куртка с подвернутыми рукавами – внешне обычный ребенок, каких миллион.

Но что-то заставляло меня смотреть на неё, не отрываясь. Какая-то её личная магия. Оглянулась – пара грузных женщин с набитыми хозяйственными сумками окинули девочку взглядом, и надменно отвернулись. Я же, как породистая ищейка, следила за каждым ее движением и... завидовала!

Вот она обошла столб, запрокинув голову и глядя на потолок. Вот шмыгнула носом, завертела головой, и ее глаза оживленно задвигались, а руки полезли в карман – конфетка! Развернула, положила в рот, улыбнулась сама себе. Прислушалась, не идет ли поезд, закрыла глаза секунд на десять, протолкнула конфетку языком из одной щеки под другую, открыла глаза, увидела, что я смотрю на нее – ноль реакции. Перевела взгляд на потолок, рассматривает, как

ни в чем не бывало, переминается с ноги на ногу. Несуразная, отвлеченная, естественная, живая. В тот момент она была для меня воплощением Истины – скромной в своём величии и искренней в своём естестве.

Ясно, что девочка была собой. И контрастом с напряженными и зажатыми окружающими, вцепившимися в свои маски и усердно прикрывающими своё лицо. Я удивилась, как ей удастся жить в мире, где лицемерие правит бал? И, посмотрев на нее еще раз, ощутила легкость ее спонтанных движений и искренний интерес блестящих глаз. Девочка выбивалась из социальной картины мира, но была вписана в энергетическое пространство, как его неотъемлемое продолжение. Она была солнечным зайчиком, скользящим по поверхности Бытия – не поймать.

Я заерзала на месте и почувствовала панцирь. Стало душно и тесно, к горлу подкатил ком, хотелось не просто плакать, а рыдать, орать, выть и разнести все, что меня окружает, в том числе и саму себя. Хотелось взорваться! Внутри меня бушевала природная стихия, а девочка, не замечая меня, продолжала быть – шмыгать носом, вертеть головой, бессознательно играть мимикой и жить жизнью самой себя.

Я отчетливо поняла, насколько я заигралась, погрузившись в социум и забыв свою истинную суть – дикую, первозданную, со-творящую, спонтанную, ЖИВУЮ! Мгновенно я вспомнила о своих детских увлечениях, когда клеила вручную книги в твердом переплете и наполняла их историями и рисунками от руки, а потом дарила родителям. Я вспомнила, как папа в детстве ставил видеокамеру на стул, а мы с сестрой придумывали наряды и представление. Я вспомнила бесстрашие и то чувство, когда тебе не то, чтобы важно, а просто хорошо быть СОБОЙ!

Я поняла, что забыла того дивного ребенка, которым когда-то была, и вдруг испытала острую душевную боль, словно этот ребенок только и ждал, чтобы о нём вспомнили. В этот день я взяла отгул и поехала домой. Дома дала вою эмоциям, слезам и жалости к самой себе. Впервые в жизни я позволила себе ненавидеть. Я делала это искренне, поток ненависти изливался из меня, и я позволяла ему проявлять себя, пока не ощутила бессилие. Финальный крик, опустошение и тишина.

Приняв свою боль, соприкоснувшись с ней по-настоящему, неожиданно для самой себя я избавилась от неё. Стало тихо и легко. Только что я искренне ненавидела. И вот я спокойна, и не желаю разрушать. Моё сердце благоухало от любви, как майский цветок. Я чувствовала себя превосходно! В этот день я выразила намерение быть настоящей Собой – уникальной, живой, спонтанной. Я ощутила огромную благодарность и, что уж было совсем неожиданно, счастье. Я зафиксировала этот момент и приняла твёрдое решение укреплять это счастье.

После этого моя жизнь изменилась. Я отказалась от власти, от гонки за иллюзорными ценностями, я отказалась от борьбы – от всего того, что не приносит мне удовольствия и душевного равновесия. И когда я сделала это, я стала чаще плакать, я перестала бояться говорить с людьми искренне, невзирая на их социальные роли. И я начала осознавать, что происходит внутри меня, не сбегая от происходящего, не подавляя. По сути, в тот день я сожгла свою маску.

У меня появился круг родственных душ – людей, поддержка которых помогла мне написать эту книгу. Людей, с которыми невозможно не быть собой. Рядом с ним не нужно заполнять пустоту формальностями и разговорами. Рядом с ними пустота полна – пониманием, сочувствием, ясностью, любовью.

В день, когда я встретила ту девочку, я познакомилась с богом. С богом, создающим мир снаружи и внутри меня. С этого момента я приняла в себе все свои желания, мечты, душевные порывы. И день сурка был всем, чем угодно – головной болью, панцирем, мертвецким смирением – но он не был моей мечтой. Я вдруг осознала, что весь мой жизненный путь (каждое его событие!) был необходимым и закономерным сценарием. За это время я получила колоссальный опыт, уникальные инструменты для самопознания и способность осознавать. И главное, я получила веру в Себя, как в Бога, способного управлять своим собственным миром, просто потому что никто не сможет сделать этого лучше, чем я.

Глава 3. Свобода воли и ответственность

Возможно всё, если не создавать ограничения. Мы вольны жить так, как нам хочется, но часто сами обуславливаем себя. Кроме того, нас так часто путают навязанные «удовольствия», которые могут быть приятны телу, но совсем не приносят удовлетворение нашей душе – еда с ярко выраженным острым, кислым, солёным вкусом, секс, танцы в ночных клубах, поход в кинотеатр и т.д. Всё это имеет место быть, как нечастые развлечения, но их систематичность и однотипность очень скоро наскучивают. Душа же просит того, что мы можем назвать «душевым» - сердечной искренности, желания нести пользу, творческой самореализации, спонтанности, солнечного тепла, поддержки окружения, маминой колыбельной перед сном, объятий ребёнка, нежности, пения птиц, глубокого сна, красивой музыки и т.д. Душа просит тонких чувственных ощущений.

Мир содержит в себе бесконечное количество вариантов возможного времяпрепровождения, но, вместе с тем, содержит и такие, которые сбивают с толку. И вычислить их можно только пережив их и осознав – делают ли они меня счастливым? Пробуйте разные варианты и найдите среди них свои. Чем активнее будет насыщение спектра личных интересов, тем быстрее развивается наше сознание. Идите туда и делайте то, что никогда до этого не делали. Рискуйте (в пределах разумного, конечно), живите, творите!

Каждый день, вставая рано утром, мы входим в пространство возможностей. И в каждой ситуации мы вольны поступать так, как считаем актуальным на данный момент. Решить – значит взять на себя ответственность за результат решения. Но если за нас решают, как нам жить, что есть, что надевать, что говорить, а иногда, и что думать, мы не чувствуем себя счастливыми, ведь не удовлетворяем свои желания. Позволяя другим решать за себя, мы сбрасываем

с себя ответственность и не проживаем уникальный рисунок жизни по собственному сценарию. И мы живём чужую жизнь, и мы страдаем.

Между тем, бытие определяет сознание, которое, в свою очередь, выстраивает бытие. Посмотрите, как живут космополиты – люди, познавшие мир, как один большой дом, путешествующие, знающие массу языков. А теперь посмотрите, как живут жители квартиры многоэтажного муравейника, с утра до вечера работающие на заводе, и живущие от получки до получки только потому, что не могут выйти за рамки обусловленности. Нет ничего хуже для индивидуального сознания, чем быть, как все, жить, как все, есть, как все, не понимая, чего же я хочу на самом деле и как я могу себе это дать. А кто мешает? Самоограничение.

Я МОГУ ВСЁ! Я ДОСТОИН ВСЕГО, ЧЕГО ЗАХОЧУ. Что вы чувствуете, когда произносите две эти фразы? Если вы не чувствуете себя комфортно при их произношении, но всё-таки искренне хотите, чтобы было именно так – то не нужно думать, что вы этого недостойны.

Сам мир ежедневно дает нам ориентиры нашего пути. Вслушивайтесь, вглядывайтесь, наблюдайте. Внешний мир – отражение мира внутреннего. Не зря на Гавайях живут люди одного склада характера, а на суровом Севере другого. Мы находимся там, где мы – это мы. Где мы похожи на тех, кто нас окружает. Где мир продолжает нас. Где нам комфортно скрывать свою боль, где живут такие же, как и мы.

Есть очень простая и очень эффективная практика осознания одного из постулатов Вселенной – мир отражает нам то, что мы несём в него.

Практика «Зеркало». *Встаньте к зеркалу и протяните ему руку. И оно протянет вам руку. А теперь протяните в этой же руке предмет, и зеркало вам протянет предмет. Мир зеркалит нас, и это факт. Без зеркала происходит то же самое, не всегда так быстро, но абсолютно идентичный процесс. Поэтому решать любую проблему в вашей жизни есть смысл только изнутри. Достаточно остановиться и обратиться вовнутрь с вопросом «Чего я на самом деле хочу?», честно ответить и РЕАЛИЗОВАТЬ своё желание.*

Хочу сразу же предупредить всех, кто до сих пор верит в Деда Мороза: халявы не будет! Осуществлять свои желания придётся самостоятельно, своими ручками и ножками и своим умом. Эта книга не о волшебной палочке, хотя, при желании, можно, наверное, и такую создать – изобилие пространства возможностей не знает границ. Это книга о СЧАСТЬЕ SELF-MADE (созданном своими руками). Если будете лениться в достижении своего личного счастья, то и результат получите соответствующий. Законы едины для всех. Это совсем не значит, что мы будем напрягаться, нет. Мы ещё больше расслабимся, вызволив творческую энергию, но мы не будем лениться.

Мир един и идеален, и он закономерный результат того, что творится в головах существ, населяющих его. Мир концептуален. И наше восприятие счастья и несчастья – не что иное, как концепция. Исходя из этой концепции, если есть счастье, значит есть и несчастье, как черное и белое, день и ночь. Однако **мы сами решаем, в рамках какой концепции нам жить:** приравнивать счастье к белой полосе, после которой неизменно следует черная, и по привычке двигаться в заданном направлении, пересекая контрастные полосы, или посмотреть в сторону и пойти по белой полосе в бесконечность. Ну или по черной, тоже в бесконечность. Можно придумать любую другую концепцию на свой вкус. Право выбора незыблемо. Наша задача и задача этого

книги, несмотря на концептуальное название кстати, осознать ответственность за выбор концепции нашей жизни. Ведь мы пришли сюда именно жить.

Вот и сценарий жизни каждого из нас изгибается, благодаря «поворотным точкам», когда мы самостоятельно решаем свернуть на белую или черную полосу и остаться на ней. Можно страдать, а можно дать себе желаемое – просто потому что можно это сделать самому, без ожидания, когда это сделает кто-то другой. Никто не обязан делать вас счастливыми. Счастье внутри. И наличие или отсутствие его зависит только от вашего намерения быть счастливыми. Потому что как только вы создаете это намерение, вы начинаете менять свою жизнь, согласно ему. И вам не нужно вслепую тыкаться в какие-то учения, религиозные культы, практики (в этой книге практики даются только после несокрушимого решения быть счастливым), ваше намерение само поведёт вас, открывая способы и ключи.

Если возвращаться к вселенской гармонии и закономерности, то становится ясным то, что всё существующее необходимо, как способ уравновесить крайности и одно дополнить другим. Каждый из нас выполняет свою роль в этом мире. Стол не сомневается в том, что он стол. Собака никогда не станет лампой. Человек счастлив, когда он счастлив. Вы видели несчастливый стол когда-нибудь? А несчастливую собаку или несчастную кошку? А люди бывают несчастны, когда уходят от своей истинной природы, от настоящих себя.

Никто не может запретить нам страдать. Но и никто не может запретить нам стать счастливыми. Никто не может заставить нас быть счастливым. И счастье, и несчастье, отсутствие счастья и несчастья, и их присутствие – это выбор. То, что сокрыто внутри каждого из нас, неподвластно другим людям, законам и концепциям. Мы сами создаем свой личный уникальный неповторимый мир.

Вот почему человек приравнивается к богу. Мы боги в своем мире. Запомните это: «МОЁ СЧАСТЬЕ В МОИХ РУКАХ». Счастье SELF-MADE.

При осознанном выборе ответственность проявляется как закономерность. В неосознанном и когда решение принято за нас – как обязанность. С какой радостью мы берем на себя ответственность, когда нам нравится то, что мы делаем! И с какой тяжестью мы волочим за собой неподъемную для нас ношу обязательства, когда выбор был сделан в отсутствии ясности или кто-то его сделал за нас.

Я предлагаю вам упражнение, которое может помочь осознать то, чего вы хотите на самом деле от жизни. И вообще советую всегда носить с собой блокнот и ручку. Начните делать это, потому что только активный наблюдатель может отследить, «что здесь вообще происходит!»

Упражнение «Моё счастье». Возьмите лист бумаги и разделите его на две части. На одной стороне напишите «То, что приносит мне счастье» и список того, что дарит вам счастье и душевное равновесие. Для этого достаточно вспомнить самые истинно приятные моменты в вашей жизни. Внимание! Не то, что СЧИТАЕТСЯ приятным, а то, что ДЕЙСТВИТЕЛЬНО доставило вам ни с чем несравнимое удовольствие. На другой – «То, чем я живу сейчас» и перечислите ваши ежедневные занятия. Будьте честны с самим собой. Нужно писать то, что вы делаете систематически, а не то, что планируете или собираетесь делать. Сравните столбцы. Это реальное положение дел в вашей жизни. Просто осознавайте, как далеко вы ушли от себя.

Есть ещё одно не менее увлекательное упражнение, которое помогает прояснить свои желания.

Упражнение «Да несчастье помогло...». Возьмите чистый лист бумаги и также разделите его на две части. Одну сторону озаглавьте «То, что делает меня несчастливой (-вым)», а вторую пока оставьте пустой. Напишите в первом столбце то, что сделало, делает или потенциально может сделать вас несчастливыми. Составив такой список, во-первых, поблагодарите жизнь за то, что она так явно сигнализирует вам, что вы идёте не своим путем, и найдите к каждому анти-хэппи явлению его противоположность. Например, меня делает несчастливым «болезнь», значит меня сделает счастливым «здоровье». Или несчастливое явление – «одиночество», счастливое «партнёрство». А теперь осознайте свои результаты и сверьте с тем, что вы написали на листке в прошлое упражнение. Отследите связи «Того, чем вы живёте сейчас», «Того, что может сделать вас счастливым», и «То, что уже принесло вам счастье», исходя из ваших воспоминаний.

Результаты могут удивить вас. А задайте себе следующие вопросы: «Кто делал выбор того, чем наполнена моя жизнь сейчас?» Если это делали вы, у вас есть возможность осознать, из каких побуждений вы это делали, и создать новое мощное намерение – например «Жить счастливой жизнью». Если выбирали за вас, есть повод задуматься, почему вы позволили сделать это людям, которые никогда не узнают, чего вы хотите, потому что они попросту не могут услышать ваш внутренний голос и не могут залезть к вам в мозг. Даже если они хотели вам счастья, они никогда не смогут вам его дать, потому что у них своё индивидуальное представление о счастье.

Теперь сравните – в каких случаях из обоих списков вам приятнее брать на себя ответственность за реализацию того, что там написано. Я хочу, чтобы вы именно почувствовали, что вы испытываете, когда осознаёте чёткую цель. Полагаю, брать ответственность за достижение счастья – это намного приятнее, чем брать ответственность за то, что никак не относится к этому процессу.

Глава 4. Уединение и ген счастья

Мир открыт для нас максимально! Ничего не препятствует нам быть собой, пока мы сами не придумаем себе эти ограничения. Любые преграды извне – иллюзия. Так одна из причин нашего страха быть собой – страх оказаться отвергнутым, а значит одиноким, без поддержки извне. Но почему мы не можем взять полную ответственность за свою жизнь и проживать её так, как нам нравится? Причём, заметьте, я не призываю вас сменить окружение, потому что постепенно даже самые ярые противники приспособятся к вам точно так же, как они когда-то приспособились к тому, чем живут сейчас, но если вы не будете впадать в противостояние с ними. Достаточно твёрдо стоять на постулате «Я – это я». Компромиссы возможны, если в этом есть для вас интерес. А если интереса нет, вы никому ничего не обязаны – точно так же, как и никто ничего не обязан вам. Это я даю рецепт выхода из ситуации, когда вы ощущаете сильное сопротивление вашего окружения тому, как вы живете. Однако здесь стоит осознать ещё один момент, вспомним наше упражнение с зеркалом. Как правило, ощущая собственную отверженность, вы и сами отвергаете других. Вот и будьте честны с самим собой. Возможно, вам просто скучно с этими людьми, и отсутствуют общие интересы. Нет здесь никакой трагедии, занимайтесь своим делом, а они будут заниматься своим. И не нужно ни себя насиловать, ни их. А быть вежливым можно с любым человеком, независимо от наличия вашей к нему симпатии – просто по причине искреннего уважения всех живых существ.

Несмотря на вышесказанное мною, самым страшным кошмаром для большинства из нас остаётся вероятность остаться в полном одиночестве – а, по сути, оказаться наедине с самим собой. Но почему так получается, что с кем-то вам интереснее, чем с самим собой настолько, что вы цепляетесь за этого

человека? Задайте себе вопрос – что вас так рьяно привлекает в нём? И почему вы не можете дать себе того же самого? Что вам мешает?

Как правило, мы боимся остаться наедине с самим собой, потому что тут же, молниеносно, проявляются все наши подавленные желания! Но мы искусственно втискиваем их в рамки социальной обусловленности и, в напряжении, страдаем, страдаем...

Всё подавленное, задавленное, сокрытое, игнорируемое, всё равно найдёт выход. И лучше дать ему мирно выйти, иначе мощь этой энергии разрушит вас изнутри. Что такое гнев, агрессия, злость? Это ЭНЕРГИЯ, которую вы должны были направить на реализацию того, что любите в себе. А что получается? Вы подавляете себя, осуждаете, и энергия, не находя гармоничного и плавного течения, бушующим потоком извергается вовне. И каждый день, вы проводите как на вулкане, вместо того, чтобы принять свои истинные желания и пойти индивидуальным путём. Своим неприятием самого себя и своего пути вы сами себе вредите. Поэтому в моменты, когда вам очень хочется злиться и орать – злитесь и орите, но лучше делать это подальше от объекта, вызвавшего в вас, между прочим, энергию для вашей реализации! Будьте благодарны ему за это, уйдите в лес, или закройте в комнате и дайте выход своей энергии – слёзы, гнев, ненависть, крик – всё это поможет выйти ей наружу пока в таком формате, потому что по-другому вы пока не умеете, но можете научиться, если будете читать и работать над собой дальше.

Иногда нам полезно разозлиться прямо на человека, потому что он несправедливо себя повёл в отношении вас. И это НОРМАЛЬНО только в том случае, если вы делаете это ОСОЗНАННО. То есть понимая, что ваш праведный гнев направит этого человека на путь истинный, он поймёт, что поступает нечеловечно. Если же ваш гнев направлен на разрушение личности,

стоит поменять форму отстаивания себя. Больше уважение вызывают люди, которые умеют спокойным, но твёрдым, тоном очерчивать свои личные границы, без ущерба для другого человека, даже если тот не прав. Мы все совершаем ошибки. И относясь лояльно к ошибкам окружающих, вы можете рассчитывать на лояльное отношение к ошибкам, которые совершаете вы. Не нужно думать, что вы идеальны. Хотя это совсем не значит, что вы не можете стремиться к своим идеалам. Высший пилотаж – активно работать над собой, относясь лояльно к слабости других людей и всегда быть готовым подсказать, помочь. В таком случае, вы никогда не останетесь в одиночестве, хотя вам уже будет не страшно остаться одному. Но это одиночество будет восприниматься уже как уединение – благоприятная возможность побыть с самим собой. И уж поверьте, в уединении всегда есть чем заняться, если вы находитесь в гармонии с самим собой.

Всё меняется. И социум перестаёт быть кабалой, а становится полем для созидания тогда, когда мы принимаем окончательное и бесповоротное решение жить в гармонии с собой. Никто и ничто не сможет запретить нам быть счастливыми, несмотря ни на что. Абсолютная свобода воли! И я не знаю пока ни одного человека, который бежал бы от своего счастья осознанно. Просто нужно понять, что у каждого из нас своя формула счастья. И каждый из нас должен стремиться разгадать её.

Что делает нас счастливыми, мы можем узнать, спросив себя об этом искренне, честно ответив и, главное, приняв. Абсолютно никто не может знать, что доставляет счастье лично мне. И это нормально! Да и откуда каждый из вас знает, чего я хочу в данную секунду? Вы можете лишь предположить, исходя из понимания своего личного «генома» счастья.

Именно поэтому многие люди несчастны, когда ждут, что кто-то сделает их счастливыми. Но никто не может сделать нас счастливым, или как это принято говорить, «подарить счастье», пока мы сами не поймем, чего хотим, пока не ответим на вопрос «Что приносит счастье именно мне?»

Обнаружить свой собственный «ген счастья» можно. Всегда, как только вы этого захотите. Достаточно каждую секунду искренне отвечать себе на вопрос «Чего я хочу на самом деле?» и не бояться осуществлять своё истинное желание, созвучное с вашим намерением. Опыт души и внутреннее чутьё помогут отделить зёрна от плевел: истинные желания от чужеродных. И еще одна хорошая новость, мотивирующая на то, чтобы стать счастливыми: *счастье передается генетически!*

Как удалось установить мексиканским ученым (и, кстати, их американским и шотландским коллегам), чьи выводы опубликовал майский номер журнала "Биологические гипотезы": химические реакции в мозге людей, происходящие под воздействием того или иного настроения, могут влиять на сперматозоиды и яйцеклетки. Это, в свою очередь, позволяет изменить те черты характера, которые родители передают своим детям. *"Чем более позитивно настроены родители, тем больше вероятность того, что их дети будут счастливыми"*, - уверен руководитель исследования Альберто Букей.

За ощущение счастья у людей есть ответственный ген, говорят учёные. Однако многое зависит и от того, в каких условиях живут дети, через какие испытания им приходится проходить в течение жизни. А это значит, родителям следует стараться делать все от них зависящее, чтобы их дети были счастливы. И если есть возможность "привить" своим чадам позитивное отношение к жизни и возможность быть счастливыми, это нужно делать любыми способами. В том числе, (и *особенно*, я подчеркиваю это!) быть счастливыми самим.

Осознание единства человечества даёт понимание того, что каждый из нас ответственен за счастье каждого из нас, как за своё собственное. И начать нужно с себя.

По-моему, отличная мотивация для счастья.

Глава 5. Решение быть Собой.

Наверное, нет ни одного человека на земле, который бы ни разу не задавался вопросом «Кто я?». Как в ребусе, мы подбираем вероятные варианты ответа, проживая соответствующие роли. Самая распространенная маска, которую мы на себя примеряем – профессия. С детства мы искренне думаем, что рождены, чтобы работать и зарабатывать. И с детства родители начинают выискивать и отмечать те или иные способности, по которым можно определить с наибольшей точностью, на какой факультет поступит их ребёнок. Если способности определить не удастся, родители решают так, как считают нужным, опираясь на собственное эго. Или ребенок вслепую идёт туда, куда считает нужным, зачастую опираясь на представления, не подкреплённые ни собственным опытом, ни мудрым советом от авторитетного наставника. Хорошо ещё, если ему удаётся поступить по велению сердца, даже если профессия считается не престижной или низкооплачиваемой. Но, как правило, таких волевых людей в таком юном возрасте, при существующей системе воспитания, единицы. Это люди-экслюзив.

Самая большая наша проблема, что мы хотим кем-то быть, чтобы нас признали. Вместо того, чтобы быть собой. Изначально мы уже уникальны в своем творении. Оглянитесь вокруг – каждый день вы встречаете людей, аналогов которым нет во всей Вселенной! Осознайте уникальность каждого из нас. Мы рождаемся изначально совершенными. Ни одного из нас не нужно переделывать. И ежедневно мы можем обогащаться согласно своим искренним желаниям – духовно, душевно ли, материально, но только тогда, когда слышим голос своей интуиции и относимся бережно и уважительно к посылам своей души.

Единственное, чем мы все похожи – так это тем, что мы все рождены совершенными. Уникальными, такими, какие есть. Счастливый и реализованный человек не может быть неудовлетворенным своей жизнью или внешностью. Неудовлетворение приходит только тогда, когда мы проживаем не свою жизнь. И наше тело, также как и душа, противится, сигнализируя о неискренности самому себе – болью, болезнями, напряжением.

Но как начать проживать свою жизнь? Ведь быть собой истинным так страшно! Настоящим быть непринято в нашем обществе. Спешу огорчить тех, кто отчаялся стать счастливым и собрался доживать годы жизни в неведении и неудовлетворенности – выход всегда есть!

Я могу судить по собственному опыту – собой быть не страшно, собой быть – блаженство и счастье. Мне пришлось расстаться с тоннами напряжения, злости, ненависти, боли, которые отчаянно рвались на свободу, желая оставить меня наедине с собой. В такие моменты мы думаем, что это мы. Хотя достаточно выгулять негативные эмоции, освободиться и принять право выражать себя максимально честно, максимально искренне. *Как только мы станем честными по отношению к себе, злиться будет не на кого.*

Понимая свои истинные потребности, человек спокойно реализует их. Ему не нужно отстаивать себя, защищать свое право быть таким, каким хочется. Он знает «я – это я». И *никто не вправе повлиять на меня, если я этого не захочу.*

Итак, чтобы стать собой – таким, каким хочется быть – нужно решить стать собой. Многие боятся принять себя в злости, говоря «Но ведь я же всех поубиваю тогда!». Не впадайте в крайности. На данном этапе, достаточно принять себя любым, но это не значит, что нужно пойти и разрушить пол-города. Расслабление начинается с абсолютного принятия. Ведь что такое

обида на людей и злость? Это жгучая потребность в любви, но неумение проявлять и принимать её. Я предлагаю вам взять на себя ответственность за свою жизнь – во имя своего личного счастья, а значит и счастья всеобщего. Счастье также заразительно, как и несчастье. Просто скажите себе: *«С этого дня я решаю быть истинным собой, потому что только тогда я буду счастлив. Только я знаю, что полезно для меня и моего душевного равновесия. И никто не вправе решать это за меня».*

Приняв себя любим, вы услышите голос своего сердца, которое никогда не захочет причинять вред миру, являющемуся отражением вас. Разрушать самого себя – это абсурд и невежество. У нас нет функции «восстановиться из пепла», и наше тело нужно беречь, как важный инструмент для реализации души. Мысли как приходят, так и уходят, не влияя на нашу изначальную суть. И, при принятии, не мешайте своей душе реализовывать себя максимально полно, максимально прекрасно!

Итак, Я ВЫРАЮ НАМЕРЕНИЕ БЫТЬ ИСТИННЫМ СОБОЙ И ОСОЗНАЮ БЛАГО ЛЮБОГО ОПЫТА ДЛЯ МЕНЯ И МОЕЙ ЖИЗНИ. Отпустите себя на осознанную свободу!

Глава 6. Сотворение мира.

У меня сжимается сердце, когда я вижу длинные серые очереди людей с потухшими глазами. Никто не мешает каждому из них жить так, как велит ему сердце. Вместо этого, они стоят, чего-то ждут, тяжело вздыхают, злятся – на себя, друг на друга, на государство. Когда-то и я стояла вместе с ними. Благодаря этому опыту, я понимаю их, ведь я испытывала то же самое! И сердце сжимается в сочувствии и осознании, что я не могу ничем им помочь, пока они сами не возьмут ответственность за свою жизнь и за обустройство своего индивидуального мира, в котором каждый из них гарантированно обретет счастье.

В понятие «обустройство собственного мира» каждый из нас вкладывает своё понимание. Для одного важно сделать ремонт в квартире, а для другого – распродать всё имущество и отправиться в путешествие «куда глаза глядят». Для одного важно изменить внешность, для другого мышление. Один хочет килограмм конфет, другой управлять миром. Каждый заслуживает того, чтобы быть тем, кем пришёл на Землю – наслаждающимся осуществлением своих мечтаний.

С детства нам рассказывали истории человечества, чтобы мы учились на ошибках прошлого. Нас знакомили с возможными теориями и концепциями сотворения мира, не говоря о том, что для каждого из нас мир начинается тогда, когда мы появляемся на свет. И заканчивается тогда, когда мы уходим из жизни. Вот этот отрезок времени – от рождения и до смерти – и есть мир для каждого из нас. Мир, который находится внутри нас, Вселенная нашей души, и который мы вправе, согласно своим предпочтениям, проявить наружу.

Стоит обратить внимание на то, что со-творение мира происходит богаче и продуктивнее, когда в процессе творения присутствуют единомышленники, или родственные души, объединившие свои ресурсы. Однако если на данном этапе их нет, это значит, что вам под силу сделать это самостоятельно. Я предлагаю сделать упражнение, которое поможет вам максимально ясно осознать потребности вашей души.

Упражнение «Моя счастливая жизнь». *Закройте глаза и представьте вашу счастливую жизнь. Всё-всё, вплоть до мелочей. Во что вы одеты, где живёте, кто вас окружает... Проживите всё, что увидите в уме настолько детально, насколько позволяет вам ваше воображение. Принимайте абсолютно любой сценарий, если он приносит вам счастье и наслаждение вашей душе. После того, как вы чётко увидели, чего хотите, допустите в своё сознание мысль о том, что в пространстве вариантов воплотим абсолютно любой вариант жизни – в том числе и тот, который увидели вы. Поселите в жизнь вашей мечты свою душу, а затем подключите к нему и вашу реальность. Будьте деятельны. Приготовьтесь ежедневно отбрасывать старые программы и стереотипы, двигаясь к заветной цели. Жизнь – это время, отведённое для самореализации, используйте его максимально продуктивно. Каждый день или тогда, когда чувствуете себя в тупике, вспоминайте о своей мечте, мысленно входите в созданный эгрегор, купайтесь в его атмосфере, видоизменяйте так, чтобы вам в нём было комфортно. Не бойтесь, если образ вашей счастливой жизни будет видоизменяться. Это нормальный процесс кристаллизации образа. Реальность же дана для того, чтобы реализовать наши мечты. С реализацией, мы получаем новый опыт для нашей души, обретает силу, мудрость и получаем огромное удовольствие от процесса и свершения.*

А дальше – используйте для мотивации и вдохновения всё, что помогает двигаться к цели. В частности, и эту книгу, которая создана специально в

помощь вам. Используйте все возможные инструменты, идите в новый опыт, пробуйте по-иному реагировать на повторяющиеся ситуации. Живите, каждую секунду помня о своей цели. Станьте своей целью от кончиков пальцев до макушки головы. Для исполнения мечты – наполнитесь мечтой. Вселенная (и, конечно, любое живое существо) жаждет видеть нас счастливыми!

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!!!*

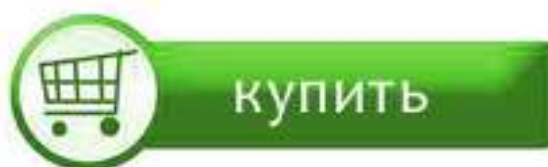
(*только для читателей данной книги)

ДЕСЯТЬ МИНИ-КНИГ

из трансформационной серии

«Счастье **Self-Made**»

ПО **СУПЕР ЦЕНЕ**!!!



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

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