



Анаста Даймонд

ВЛАСТЬ ИЛЛЮЗИИ

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

Автор книги - ©Анаста Даймонд
www.happyselfmade.com

Содержание

	Введение	4
Глава 1	Принятие желаний	7
Глава 2	Иллюзия привыкания	12
Глава 3	Лёгкий способ бросить курить	14
Глава 4	Рождение иллюзии власти	16
Глава 5	Иллюзорность «Я»	21
Глава 6	Своя игра	23

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 выполняема»

Седьмая книга «Устройство мира»

Восьмая книга «Закон сохранения»

Девятая книга «Спасибо зарядке»

Десятая книга «Счастье быть собой»

Введение

*«Важно не то, проигрываем ли мы в игре,
важно, как мы проигрываем и как мы
благодаря этому изменимся, что нового
вынесем для себя, как сможем применить
это в других играх. Странным образом
поражение оборачивается победой»*

Ричард Бах

Мы живем в мире, который полон иллюзий. Причём это иллюзии создаём мы сами – своим воображением и мнительностью. В общем, своим умом. Мы – великие мастера фантазии! Каждый день и каждую ночь, наяву и во сне, мы погружаемся в одну иллюзию за другой, как в увлекательном квесте, и, очухиваясь, удивляемся, как могли попасть во власть того, чего не существует.

Как часто наша реальность становится нашим сном, в котором мы играем роли, собирая вокруг себя таких же «уснувших», которые только помогают ещё больше погрузиться в сон, играя свои роли настолько мастерски и правдоподобно, что грань между реальностью и иллюзией незаметно стирается, и мы теряем ориентиры. Пока нас не «встряхнут» болезнь, конфликт, утрата или смерть.

Тот же сон – идеальное напоминание иллюзорности реальности. Переход из состояния бодрствования в состояние сна, или, как мы его условно называем – в момент засыпания, наше сознание переходит в режим «бессознательного». И то, что должно было произойти в реальности, происходит во сне – тогда, когда пробуждается наше искренность.

Вспомните, как во сне мы проживаем события. Как верим происходящему и вживаемся в ситуации, словно они происходят по-настоящему. И, даже проснувшись, еще долго не можем поверить, что всё пережитое нами – лишь сон. А ведь они итак происходят по-настоящему – это то, что скрывает от нас наше бессознательное: подавленные желания, страхи, мечты. Во сне мы искренне любим, несмотря на свои внешние данные, которых стыдимся в реальности, и незавидный, по нашему мнению, статус. И делаем то, что вне сна себе позволить не можем. А, просыпаясь, мы стыдимся или радуемся тому, что пережили.

Сон дает нам опыт, подобный реальному. Во сне мы по-настоящему умираем, испытываем боль, летаем, занимаемся сексом с теми, с кем в реальной жизни не сделали бы этого, раздвигаем рамки привычного и общепринятого, позволяя тайне быть и самому быть в этой тайне. Заметьте, что во сне мы не виним себя за содеянное. Мы просто погружаемся в реальность сна и проживаем предложенный нашим подсознанием опыт. И только лишь вернувшись в оценочную реальность, наш разум вызывает в нас оценочное восприятие и соответствующий уровню сознания на данный момент эмоциональный осадок. Как правило, именуемый либо приятным, либо неприятным, согласно дуальному (разобъединённому) мировосприятию.

Так же, как мы погружаемся в сон, легко поддаваясь его событийности, эмоционально реагируя на происходящее, переживая его как реально происходящее – точно также мы живём и здесь – в более грубой материи. Мы спим и видим сны, которые переживаем, как реальные. Но они легко развеиваются, как только мы начинаем осознавать происходящее. Когда реагируем, не поддаваясь власти автоматизма и захлёстывающих эмоций, а, открывая сердце, активизируем ясность восприятия и берем на себя ответственность за происходящее.

Можете ли вы увидеть, насколько иллюзорна ваша жизнь? И что нужно сделать, чтобы выйти из-под власти иллюзии? Вспомните те ваши сны, которые вызвали у вас чувство страха, ненависти или желания. И перенесите своё внимание на ситуации, вызывающие подобные чувства в этой реальности. Вам даётся двойная возможность исправить своё отношение к ситуации: во сне и в реальности. И там, и там – результат одинаковый, как ни странно. Только реальность сна более гибкая. А реальность бодрствования более тяжеловесная, в ней есть ответственность и последствия, есть единый сценарий. Сон же вспышками высветляет те зоны бессознательного, которые вы не можете проработать в реальности.

Давайте рассмотрим самые распространённые иллюзии, влияющие на нашу жизнь, и способы выхода из них.

Глава 1. Принятие желаний.

Сны, конечно, довольно часто подсказывают нам, чего мы хотим на самом деле. Но, как правило, такие желания иррациональны для нас, а иногда они нас даже пугают. В таком случае, стоит помнить, что любые желания достойны принятия. Пока желание не принято, оно давит над человеком, компенсируясь стыдом, страхом, болью или даже насилием над другими – психологическим, либо, физическим. Но не стоит пугаться, если вы обнаружили в себе нечто «ужасное». Любому «странному» желанию сопутствует блокировка энергии. Например, если вам снятся сны сексуального характера, значит в реальности, возможно, вы отвергаете секс, считая его грязным или постыдным. Зато во сне всю им наслаждаетесь.

Или, возможно, во сне вы расправляетесь со своими обидчиками с необычайной жестокостью. В реальности вы понесёте за это ответственность, и вы это понимаете. Сон напоминает вам об энергетическом заторе и предлагает попробовать решить ситуацию по-другому. Сгоряча вы решаете её физической расправой, а затем просыпаетесь и видите, что ваши враги никуда не делись. Но если во сне вы открываете сердце своим врагам, осознавая их боль, и искренне им сострадаете, то понимаете, что они ничего не могут вам сделать, поскольку вы не боитесь их. Из ваших отношений ушла энергия страха, которая притягивает соответствующие неприятные последствия. И реальность мгновенно реагирует переменами, как только вы перестаёте развивать конфликт.

Как можно справиться с негативными эмоциями и переживаниями? Принять их. Считается, что можно сублимировать их посредством творчества – так делают художники, скульпторы, режиссёры, поэты... Не найдя другого выхода, энергия ужаса, ненависти, отвращения и других видов неприятия направляется в творчество. Да, такой способ помогает избавиться от мусора, преобразуя его в

произведение искусства – подчас разрушительное и передающее весь этот слив тем, кому «посчастливится» с ним соприкоснуться.

Есть люди, которые преобразуют негатив в иронию, сарказм или «чёрный юмор», таким образом, давая энергии хоть какой-то выход и опять же, подвергая ни в чём неповинное окружение разрушительной опасности. Если вам попадаются такие люди, помните, что это такой способ защитить себя и ту боль, что внутри.

Упражнение «Знакомство с Тьмой». *Чтобы познакомиться со всей «чернотой», что скопилась внутри, возьмите чёрную краску, лист бумаги и кисточку и погрузитесь в медитативное рисование тьмы. Просто закрашивайте лист за листом, представляя, что таким образом вы избавляетесь от негатива. Познание начинается с принятия. Рисуя чёрным, вы не отвергаете тьму внутри вас, вы даёте ей свободу, принимая и вглядываясь в неё. Посмотрите – тьма не так страшна, как вы думаете. Это всего лишь отсутствие света. Расслабившись и приняв тьму, вам наверняка захочется перейти на другой цвет – переходите. Порисуйте немного понравившимся цветом, позвольте сознанию самовыражаться безо всякой цели. Рисование ради рисования. Только вы с цветом. И ваша личная мистерия.*

Итак, принять себя, и при этом обойтись без разрушений и убийств, можно, сублимируя неприятные открытия о самом себе в творчество, позволяя таким образом выйти абсолютно всем своим желаниям и, тем самым, сохраняя смирение с самим собой.

Если неприятные открытия настолько мощные, что вы испытываете душевную боль и депрессию, в таком случае плачьте. Это самый наилучший выплеск эмоций, наряду с сильным криком, спонтанным танцем и битьём подушки. Как

только вы почиститесь от всего, что накопело, вам будет проще поддерживать ровное и спокойное состояние внутри себя и реагировать на кажущиеся «неприятности» более адекватно.

Хотя иногда необходимо поставить обидчика на место – твёрдо и спокойно. Это получается сделать, когда вы обладаете ясностью и умением быстро распознавать заблуждения, в которые люди так часто впадают. От скорости распознавания зависит скорость реакции и её «формат». В любом случае, человек уже взаимодействует с вами, значит есть основа для этого взаимодействия, просто желание иметь с вами контакт не всегда выражается адекватно. Так, многие завидуют успешным людям, на самом деле, желая как можно ближе быть к ним и учиться у них. Или иногда мы злимся на близкого человека, потому что он повёл себя как-то не так с нами. Мы злимся, потому что не знаем, как адекватно воспринимать ситуацию. В такие моменты у нас нет ясности и нет других сценариев взаимодействия с человеком. Мы среагировали, как робот. А потом виним себя или других.

Если иллюзорность ситуации вам ясна, то вы не потеряете душевное спокойствие, и даже сможете развеять любой конфликт. Поведение человека может быть вызвано его неприятием себя в вас, или зависти, а значит – непонимания своих возможностей и ответственности за свою жизнь. Но пока он этого не осознаёт, он кричит о своей боли. И кричит именно вам. Радуйтесь таким взрывам. Они означают, что процесс распознавания проблемы запущен. Не принимайте близко к сердцу такие моменты, если осознание происходящего есть, но реагировать на такие ситуации вошло в привычку. Старайтесь осознать, что происходит на самом деле.

Разработайте новую программу реакции в таких случаях – например, подождите, когда ваш собеседник закончит, и спокойно разъясните ему

ситуацию, не забывая сказать, что вы прекрасно понимаете, как он сейчас себя чувствует, и что вы абсолютно точно можете договориться, если он этого захочет. Попробуйте в такие моменты входить в положение другого человека, но и не забывайте о себе. Если он откажется от помощи, значит способен справиться сам, либо эго не даёт принять вашу помощь. Тут вы не в силах что-то сделать. Примите это и выкиньте ситуацию из головы, займитесь любимым делом.

Научитесь быстро переключать восприятие ситуации, которая доставляет вам дискомфорт. Расслабьтесь и понаблюдайте. Не стремитесь влиться в ситуацию, не отождествляйтесь с ней. Спокойно наблюдайте и осознавайте, что происходит. Помните о том. Что вы не обязаны реагировать привычным для собеседника образом. Обезоружьте его своим спокойствием. Вежливо улыбнувшись, скажите, что вам нужно время, чтобы обдумать то, что он предлагает, и попросите его сбавить тон. И вообще приучайте себя и других к уважительному к себе отношению. Не напрягайтесь, но будьте тверды. Осознавайте разницу. Напряжение – это блокировка энергии. Твёрдость – это усиление позиции, но для этого требуется отчётливое понимание собственных приоритетов. В любом случае, на верхушке ваших приоритетов – всегда вы и ваши потребности. На втором месте ваша семья. На третьем – близкие друзья. И только на четвертом – коллеги и знакомые.

Попробуйте в систематически повторяющихся ситуациях, которые приносят вам дискомфорт, поступить прямо противоположным образом. Если вы привыкли ругаться, изучите искусство дипломатии. Если раньше вы убегали от взаимодействия с некоторыми людьми, осознавайте – почему? И если вам необходимо, выйдите с ними на связь и выразите свой интерес к ним. Если вы раньше боялись ходить в лес в одиночестве, подготовьтесь к походу так, чтобы чувствовать себя в лесу максимально комфортно, перешагните через барьер

страха. Если вы думали, что не способны учить языки, найдите лучшего учителя и начните заниматься. И вы увидите, как меняется ваша реальность. Как преобразается ваша жизнь. В любом случае, основа для любого вашего поступка – ваше сознание. Для того, чтобы понимать, как поступать в той или иной ситуации, не обязательно заучивать поведенческие шаблоны. Достаточно осознать важность намерения, с которым вы двигаетесь по жизни. Если у вас намерение «Жить счастливой жизнью», вы сделаете всё возможное, чтобы остаться в гармоничном состоянии.

Чувствуйте себя и свои потребности. Накаляйтесь по максимуму. Куйте железо, пока горячо. Любите кофе? Пейте. Курите? Курите. Злоупотребляете алкоголем? Злоупотребляйте. Но (!) осознанно. Понимая: ваше это желание или навязанное? Решает оно проблему или нет? Действительно ли это то, ради чего стоит жить и тратить драгоценное время? К сожалению, разбирая собственный «полёт», вы можете вдруг осознать, что не все ваши желания – действительно ваши. Но для того, чтобы извлечь из массы желаний свои, для начала – примите все имеющиеся. И проживайте опыт осознанно. Осознавайте каждую секунду, что с вами происходит. И будьте готовы нести ответственность за любые последствия. Вы должны научиться просчитывать риски.

Глава 2. Иллюзия привыкания

Ни одного человека нельзя представить без привычек. И это именно то, за что нас винят практически все религии. Винят, потому что виноватым человеком проще манипулировать. У него снижается самооценка, он считает себя слабым, а значит беспомощным. Я предлагаю начать наслаждаться своими привычками. Сказать себе и другим честно. В этом плане, мне нравится моя тётя – старшая сестра моей мамы. Каждый день она выпивает по три чашки кофе, гордо сообщая: «Обожаю кофе! Я кофейная наркоманка». Пусть она не до конца понимает – её это желание или навязанное, она тотальна в проживании опыта. Однажды она столкнётся с тем, что кофе уже не приносит ей новизны, его горький вкус приелся, и уже не кажется привлекательным. А, возможно, этого не произойдёт, и она будет пить кофе до конца своей жизни. Но она будет делать это с принятием и ответственностью.

Кофе подходит ей – он поднимает её пониженное давление. И она чувствует себя намного лучше. И это её способ решения проблемы, хотя их может быть великое множество. Это её выбор – привыкать или не привыкать, обманывать себя или быть честной с самой собой. Всё относительно всего. И выбор за нами. И ответственность за последствия выбора – также. Не говорите себе «Это вредно, но я не могу отказаться от этого» - психология жертвы. Скажите лучше себе «Да. Я это делаю, потому что люблю. И я беру ответственность за любые последствия». Чувствуете разницу?

Невозможно заставить человека делать то, что он не любит делать. Его можно только запугать или пристыдить. Страх выделиться из толпы, страх оказаться в одиночестве, стыд и т.д. – вот что формирует привычки, которыми мы спасаемся, прикрывая своё истинное состояние.

Осознавайте, что прикрывают ваши привычки. Возможно, ваше переедание – это желание побаловать себя чем-то вкусненьким на фоне серых будней. Или уход от проблем: «Я заем всё сладким и покроюсь толстым слоем жира, и никто не увидит, чего я хочу на самом деле, потому что хотеть это нельзя. А почему нельзя, я не вникаю. Я не принимаю себя настоящего и свои истинные желания. Я прячусь и я боюсь».

Наполнить свою жизнь событиями вы забываете, и спасаетесь тем, что доступно, а еда в холодильнике всегда под рукой. Но не стремитесь под влиянием ума избавиться от своих привычек, когда осознаете, что они на самом деле закрывают от вас. Наоборот – идите в свои привычки тотально. Наслаждайтесь осознанно...

Глава 3. Лёгкий способ бросить курить

Вы удивитесь, но бросить курить очень легко. Самый эффективный способ – это перестать желать бросать курить, говорю вам, как курильщик со стажем, успешно завязавший с этой привычкой. Курите осознанно. Примите в себе этот аспект. Это очень забавный момент, на самом деле. Когда-то я выкуривала по полторы пачки в день в течение нескольких лет. И каждый день я винила себя за это, пряталась и хотела бросить.

Однажды мне надоело прятаться и винить себя. И я решила отпустить ситуацию, поменяв при этом своё восприятие. Я стала курить и рассказывать об этом своим друзьям: «Ты знаешь, я снова курю. Это так здорово!» Друзья удивлялись и крутили у виска. А я продолжала наслаждаться сигаретами. Это и вправду было здорово. Курение в одиночестве ночью на балконе с чашечкой отличного свежесваренного кофе. Я радовалась принятию своей «дурной» привычки. И, как назло, эта привычка изменила мне!

До сих пор смеюсь, вспоминая этот момент. Утром я вышла на балкон, чтобы насладиться очередной сигареткой. Чиркнула спичкой, вдохнула дым и больше не смогла курить. Моё тело самостоятельно решило за меня вопрос моих отношений с сигаретами, который к тому времени трансформировался в ответ – отрицательный. Мне просто расхотелось курить. Сказать, что я чувствовала себя странно, ничего не сказать. Я, настроенная курить до конца дней своих, не могу это делать!

Самое смешное, что я и на следующий день не захотела, и через неделю, и через месяц. Отрубил абсолютно. Мне эта ситуация напомнила начало отношений, которые начинались у меня стандартно. Сначала я винила себя за то, что люблю и старалась спрятать это чувство. Затем принимала себя –

открывалась и любила, искренне наслаждаясь происходящим. А затем любовь прекращалась. В один из дней она просто сходила на «нет». Как в случае с курением. Влюблённость напоминает мне курение. Я говорю именно о влюблённости, не о любви.

Не стоит тешить себя иллюзиями о том, что сигареты навсегда ушли из жизни. Возможно всё – а выбираем, что возможно, мы сами. Мы самостоятельно решаем, как, в чём, во имя чего и с кем нам жить. Чувствуешь, что не своё, но не можешь побороть – отпусти, не насилуй себя. Будь что будет. Главное – сам будь искренен в любой ситуации. Будь собой, не дай того, что тебе не нравится. Человек, предавший себя, с лёгкостью сможет предать и другого.

Принимая свои привычки, мы избавляемся от них. И со временем, распознавая цикличность повторения одних и тех же привычных нам ситуаций, мы решаем изменить сценарий поведения. И перестаём вообще курить и влюбляться. Просто потому что уже наигрались в это. На смену одним привычкам приходят другие, и мы окунаемся в новый опыт. Например, в опыт осознанной любви. И тогда мы начинаем заниматься своей жизнью, а не искать глазами в каждом встречном свою любовь. Мы начинаем с любви к себе.

Привычки – уникальная возможность познать неизведанное ранее максимально глубоко. Любите и цените свои привычки. Наслаждайтесь ими. И смело забавляйтесь, когда они покидают вас, а затем возвращаются. Главное – осознавайте и не цепляйтесь. Позвольте себе самый разный опыт – тот, с которым резонирует ваша душа.

Глава 4. Рождение иллюзии власти.

А вы когда-нибудь пробовали собирать признаки того, что вы находитесь во власти иллюзии? Попробуйте – жутко увлекательно занятие. Но будьте готовы к тому, что однажды ваша коллекция исчезнет. Хочу подарить вам очередной признак, наряду с привычками – попытку манипулировать.

Даже самая незначительная манипуляция – один из признаков заблуждения и непонимания «чего я хочу на самом деле». Я думаю, что я этого хочу, но мне лень себе это дать, потому что это мне не нужно. Но я думаю, что мне это нужно и я хочу, чтобы это сделал кто-то другой. Все правители, властители, директора, абсолютно все, кто хоть каким-то образом пытается властвовать и манипулировать – жертвы иллюзии власти и, как следствие, власти иллюзии.

Думая, что идут к успеху, они стали заложниками своего незавидного, прямо скажем, положения. Ведь только представьте себя на месте человека, каждый день жизни которого подчинен строгому распорядку и решению дел, не приносящих ему удовольствия. Есть, конечно, руководители от Бога. Они делают это исключительно из любви к процессу. Они спокойны, мудры и терпеливы, как любящие и справедливые родители, потому что они находятся на своём месте. Такие руководители – настоящие лидеры, они готовы помогать, объяснять, управлять с присущей им мудростью, и они очень взвешенно принимают решения. Самозванцам же нужно поработить, заставить, причесать под одну гребенку, запугать. Но разве может быть счастливой жизнь в состоянии вечного страха, недоверия и напряжения? У хорошего руководителя каждый подчинённый – любимый ученик. У плохого – раб, которого можно совершенно наглым и не всегда честным образом использовать.

Манипулятор – это человек, который навязывает другим свою волю, заставляя поступать так, как ему выгодно. При этом, «жертва» чувствует подвох, но в силу обстоятельств, в которые себя вогнала, или страха проживания собственного сценария, не может противиться и идет на поводу, в надежде получить то, что, по сути, может получить другим, более удобным путем. Манипулятор это знает, но ему выгодно, чтобы у него был раб. Раб же, ведомый стереотипными схемами поведения, навязанными родителями, социумом, властью и т.д. (тем, кому выгодно иметь послушных рабов), внутренне сопротивляется, но, не зная о других методах получения желаемого, «ведётся» на предложенную схему.

Даже если манипуляция изящно скрывается, неприятный осадок все равно остается. И с манипулятором не хочется иметь дела, интуиция подсказывает. Почувств жертву, поддавшуюся влиянию, манипулятор очень быстро входит во вкус и использует её с еще большим ожесточением, уже не скрывая своих мотивов. Отношения «манипулятор-жертва» нередки между мужчиной и женщиной, и даже между родителями и детьми.

Как выйти из порочного круга? Внимательно слушать и слышать свои потребности. Зная и делая то, что вы любите и желаете всем сердцем, вы уже не сможете вестись на обман. Потому что всё, что бы вы ни сделали, будет нести удовольствие и, соответственно, полное отсутствие ожиданий от других людей. Обойтись без манипуляции можно, если вести игру по-честному: заинтересовать, показав очевидную выгоду. То есть игра должна вестись на равных – я говорю о взаимовыгодном партнёрстве. Если выгода неочевидна, а то, к чему вас склоняют, только вредит вам, стоит заявить об истинных интересах и предложить манипулятору сыграть в игру на ваших условиях. В конце концов, это ведь ему что-то нужно от вас, а не вам от него.

Для нас стало привычным то, что все манипулируют всеми, поэтому этот аспект является одним из самых сложных в исправлении. Мы просто уже привыкли – манипулировать и жить в неприятном осадке от действий, которые не осознаем. Однако осознавая, мы избавляем себя от неприятного осадка, который остается в неискренних отношениях. Контактирующие абсолютно всегда, на уровне души, чувствуют подвохи. Приведу пример – свидание мужчины и женщины, которые очень хотят понравиться друг другу, но боятся показаться чересчур навязчивыми или ограничивающими свободу партнера:

Он: У меня на встречу есть 1,5 часа. Потом – важные дела.

Она: Хорошо, я поняла. Я тоже назначила встречу сразу после нашей – нужно пообщаться с одним мужчиной.

Он: А я хотел довезти тебя домой после, а по пути заехать в магазин, купить тебе платье.

Она: Ради такого предложения, думаю, стоит перенести вторую встречу.

Он провожает её до дома, «забывая» купить платье, перенеся визит в магазин на другой день. И на другой день платье так и не было куплено. Кстати, и свиданий тоже больше не было. Оба почувствовали «подвох».

Она преследует цель продлить встречу, поэтому неосознанно шантажирует партнера: «Если ты так быстро меня отпускаешь, есть тот, кто будет со мной вместо тебя». Он, неосознанно, чувствуя подоплеку, перехватывает ее, предлагая более привлекательный вариант времяпрепровождения, и выигрывает – она отменяет встречу. Однако, поскольку его целью является лишь переключить её внимание с другого мужчины на себя, и он не собирался покупать ей платье, его покупка переносится на неопределенный срок.

Таково искусство игры двух манипуляторов. И хотя игра сыграна вничью, осадок остался – неискренность. Не говоря уже о неоправданных ожиданиях. Ясно, что женщине было сложно сказать напрямую: мне бы хотелось побыть с тобой подольше. А мужчине было сложно признаться, что он ревнует свою пассивность и не хочет ее ни с кем делить, что воспринимает её с точки зрения обладания (как обладают вещью). Если бы оба признались в том, что действительно чувствуют, они бы раскрыли свои «карты». Но оба понимают, что на этапе «обольщения» это может отпугнуть. И начинают скрывать своими истинными мотивами, чувствуют это и отдаляются. Пример из реальной жизни, и пара, действительно, очень быстро завершила отношения, не успев их начать.

Чуть позже этой девушке снова позвонил тот самый мужчина, с которым она встретилась однажды в кафе, с просьбой успокоить его невесту (он собрался жениться!) тем, что между ним и этой девушкой не было сексуальных отношений. Конечно, она подтвердила. Но осадок остался крайне неприятный, и мнение о человеке тоже сложилось не самое лучшее, ведь он встречался с этой девушкой во время отношений с той другой. Будет ли счастливым такой союз? Думаю, ответ очевиден. Манипулятор попался в руки себе подобного. А невеста уже чувствует «подвох». Либо они будут играть всю жизнь, либо разойдутся.

Одна из причин манипулятивного подхода в общении – страх оказаться отвергнутым. Быть уязвимым опасно – считает каждый из партнеров. Если я откроюсь, я покажу свою слабость. Быть слабым опасно в нашем мире. Однако тотальная сдача искренности – единственный способ прожить свою жизнь, а значит быть счастливым. Важно осознавать свои истинные желания, тогда не придется их отстаивать. Вы просто будете делать то, что любите. На доказательство необходимости делать это времени и желания не будет. В бизнесе хорошие управленцы всегда очень дорого стоят, потому что эти люди являются, как правило, лидерами, а не просто владыками с раздутым эго.

Итак, один из ключей к освобождению от иллюзии – искренность с самим собой. Становясь искренним с собой, вы автоматически становитесь честны и с окружающими. Представьте, что до этого момента вы плыли против течения, а теперь, увидев, что устали грести и вообще не любите напрягаться, вдруг замечаете, что поплыли по течению. Да ещё с большей скоростью и удовольствием! Ведь именно этого вы и хотели – плыть по течению и наслаждаться, двигаясь к цели. Иногда вы можете грести, иногда перевернуться на спину и отдохнуть. В любом случае, вы достигните цели.

Осознавайте, что происходит и почему. Как только вы перестаёте делать то, что не любите, то, что не хотите делать, то, что вам не свойственно, всё становится на свои места. Не бойтесь терять людей, завершать отношения. Ваше притянется к вам и останется с вами. Не ваше – покинет, и, возможно, когда-нибудь вернётся, а, возможно, и нет. Отпускайте тех, кто тормозит ваше развитие. Будьте честны с самим собой – это главное.

Глава 5. Иллюзорность «Я».

Наверняка вы не раз слышали или читали о том, что стать счастливым можно, если отречься от эго. Или перестать обращать внимание на его ложные потребности. Что такое эго? Это наше «я хочу, и мне не важно, можно или нельзя, я должен получить это». Ещё эго завидует, хвастается, обвиняет, прикидывается жертвой, манипулирует, лжёт и лицемерит.

Эго – величайший актёр во Вселенной, который, безусловно, станет вашим помощником, если вы примете его в себе. Как только вы позволяете своему эго вести себя так, как ему заблагорассудится, оно ещё немного может поиграть с состояниями, но, в конце концов, перестанет это делать. Потому что больше всего эго нравится проявляться неожиданно для вас, и ожидаемо для окружающих. В конфликте вашему обидчику привычнее услышать гадость от вас в ответ, но приятнее, если вы проясните ситуацию. Зафиксируйте новый сценарий: в любом конфликте присутствовать осознанно, не поддаваясь на провокации эго.

Эго – часть сценария, на который запрограммированы мы все. И это нормально. Нормально хотеть много денег, пока вы не столкнетесь с ними и последствиями от их обладания. Я не говорю о том, что последствия негативны, и не говорю о том, что они позитивны. Они просто есть, и вам нужно будет принимать решения намного чаще, чем когда их нет. И придётся взять на себя дополнительную ответственность. Исполнение любого желания влечёт за собой последствия.

Есть такое выражение «Бойтесь своих желаний!». Я же предлагаю не бояться их, а исполнять, осознавая ответственность за последствия. В конце концов, каждый из нас имеет право на проживание того опыта, который нам необходим

для расширения области понимания. Понимание и осознание – друзья. Их различие в том, что понимание – это оценка ума текущего момента. А осознание – безоценочное присутствие в моменте здесь и сейчас. Но пока вы не осознаёте, хотя бы поймите, что вам подходит, в чём вы чувствуете себя комфортно. Достигните уюта в понимании себя, прежде чем входить в осознанные отношения с внешним миром.

Делайте то, что приносит вам душевную гармонию, и направляйте своё эго на реализацию своих истинных целей. Потому что ваша реализация – это дар себе, и, как следствие, дар другим людям. Присутствие на своём месте придаёт сил для реализации. Удовольствие от процесса и результатов вдохновляет на развитие в своём свершении.

Если уж пришли на Землю, то живите с пользой для себя и других. Неужели вы думаете, что пришли сюда, чтобы страдать и разрушать? В мир, где столько возможностей, решений и вдохновения! Жизнь в осознанности или жизнь в иллюзии – выбор всегда за нами.

Глава 6. Своя Игра.

Кстати, полное растворение эго – гарантированный выход вообще из всех чужеродных Игр, в которые так увлечённо играет человечество. Играть ради Игры, испытывая радость участия, можно только избавившись от иллюзий. Но эго не быстрорастворимый продукт, и часто и оно играет с нами – в прятки. Поэтому давайте мы его взрастим для начала по максимуму. Пусть потешится. Выберите Игру и играйте в неё, слушая своё эго. Станьте его представителем. Устройте самопредставление!

Так однажды, я дала проявиться своему «правителю» со всеми вытекающими последствиями – гордыней, психологическим давлением, манипулированием, гневом. Я выгуляла его по всем правилам: дала абсолютную власть над собой и притворилась, что ничего не понимаю. В итоге, мой организм стал самостоятельно выключаться из роли – я заболела, слегла и вышла из игры. Потому что если вы сами не осознаёте самообмана, то ваше тело сделает это за вас. Любая болезнь – это результат неверного выбора. Неверного для души. Но чтобы понять, какая конфета слаще, нужно их распробовать.

Признайтесь себе, чего вы хотите на самом деле, и начните играть. Не бойтесь осуждения, начните играть тихо, не афишируя, бережно. Сначала познакомьтесь со своей игрой, войдите во вкус, а потом проверьте – то ли это, что вам, действительно, по душе. Чувствуете ли вы себя счастливым, когда делаете это? И когда вы утвердитесь в осознании необходимости играть именно в эту Игру, в важности получения именно этого опыта – играйте с размахом! Подключайте все ресурсы, проживайте свою Игру тотально, не скрываясь под маской сомнения, стыда или страха. Играйте по-крупному! Ведь у вас только одна жизнь. Только один шанс... Начните жить своей жизнью прямо сейчас. Прислушайтесь к интуиции и ничего не бойтесь.

Возможно, вы не слышите себя. Многие люди не слышат. Потому что заигрались в чужие игры, запутались, разучились слушать интуицию, уповая на гуру, государство или, что ещё хуже, общественное мнение. В таком случае, нужно остановиться, отдохнуть максимально полно, насколько это возможно. Уединиться в приятном месте, поближе к природе, деревьям, цветам. Ввести в свой пищевой рацион как можно больше здоровой и энергетически приятной пищи (фруктов, орехов, дистиллированной воды), лечь в постель с заходом солнца, а вставать с его восходом, оградить себя от любого неприятного общения, взять курс массажа.

Подготовьтесь к отдыху. Возьмите за правило готовиться к любым событиям в своей жизни с максимальной проработкой деталей, протраивайте жизнь под истинные потребности. Вам должно быть комфортно. Понежьте тело массажами, плаванием, силовыми нагрузками, чистым воздухом. Позвольте уму отдохнуть, найдите переключатель на безмятежное состояние. Много гуляйте, дышите, спите. Оградитесь от взаимодействия и общения с людьми. Побудьте в молчании с самим собой. Ни о чём не беспокойтесь. Вы заслужили продолжительный и глубокий отдых. Любите себя. Позвольте себе отдохнуть максимально.

Я знаю, что читая эти строки, многие и пальцем не пошевелят, чтобы устроить себе настоящий отдых. Но нелюбовь к себе и игнорирование естественных потребностей организма – самое настоящее преступление не то, что против человечества, а против себя, в первую очередь! Это и болезни, и конфликты с окружением, и вялость, и апатия и осознание бессмысленности жизни. При всём при том, ваше раздражение и дискомфорт заразны. Ваша усталость, переходящая в уныние, губительно сказывается не только на вас, но и на ваших родных и близких, который, согласно инстинкту самосохранения, отдалятся от вас. И

хорошо, если вдобавок ещё и не затаят обиду. Если вы не привыкли думать о себе в ключе заботы, то я могу вам только посочувствовать.

Согласитесь, что приятнее видеть рядом с собой счастливого человека. Человека, вдохновляющего на счастье, успех и доброе отношение, нежели закрытую злобную «буку». Не думайте, что счастливые люди ничего не делали для того, что быть такими. Как правило, это люди, прошедшие через тяжелейшие жизненные испытания, в результате которых они и стали такими. Начните дарить себе покой, и вы удивитесь, как преобразится ваша жизнь и, особенно, отношения окружающих.

Осуществляйте свои желания сами, без ожидания, что кто-то должен преподнести их вам на золотом блюде. Вокруг вас точно такие же нуждающиеся, как и вы сами. Подобное притягивает подобное. Подарите себе всё то, о чём мечтаете сами. Найдите способы сделать это. Играйте по-крупному! Пространство вариантов изобильно на идеи и сценарии настолько, насколько изобретательны вы. И будьте готовы к самым удивительным изменениям в своей жизни!

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>