

БАЛАНС

Эта книга для тех, кто готов трудиться, делать свою жизнь своими руками. Для тех, кто готов принять, что БАЛАНС жизни - это процесс до конца жизни. Нельзя прийти к какой-то точке и остановиться, но можно идти, находить новые, ПРЕБЫВАТЬ В ИНТЕРЕСЕ от жизни и плавно, по любви, с помощью вселенной двигаться вперёд, получая от этого удовольствие.

Я пишу короткие книги только потому, что если мы берём выжимку и концентрат, то остается немного. А в наш век скоростей - это как раз то, что нужно. Своими буквами я буду воздействовать на твоё внутреннее состояние. Мурашки, странные ощущения в теле, иногда покалывания или образы, которые будут приходить - это норма для тех, кто читает мои книги.

Я говорю о своём опыте и тех откровениях, осознаниях, которыми щедро со мной делится вселенная, Бог, за что я очень благодарен. Чем глубже ты будешь впитывать эти строки и становиться собой, чем лучше будет становиться твоя жизнь, чем больше гармонии и баланса, тем лучше будет мне! Живи любовью и счастьем! Да, это простые слова, но как много я в них закладываю...



ГЛАВА 1 ОСНОВА БАЛАНСА

Это ляжет не сразу и многие даже, осознав это, не примут для себя. Но баланс выстраивается только внутри. Понятие баланса - это внутреннее состояние и через управление внутренним, через гармонизацию негатива, мы управляем жизнью и своей реальностью. Да, многие скажут, что Тимур, ты прав, всё, что внутри, то и во вне. Сейчас В контакте засыпали подобными фразами, однако, поняв это, что ты делаешь с этим? Получается ли это применять на практике?

Начну с отрицания. Я спрошу: Ты позволяешь себе нервничать, расстраиваться, переживать из-за того, что не в силах изменить, накручиваешь и додумываешь, не умеешь отпустить ситуацию, которую желаешь получить??? Если да, то твои знания о том, что мы описали выше, пусты и разрушительны. Так как знать и не делать - это хуже не придумаешь, а вот знать немного, но делать это - вот сила. Об этом и будет вся книга, о том небольшом количестве знаний, которые ты сможешь перевести в действие.

Знания сами по себе - это всего лишь потенциал, но не более того. Они сами по себе вообще ничего не значат и не имеют никакого значения в твоей жизни. Знания - это как идея или мысль. Меня часто называли гением генерации идей, только при этом я оставался неудачником и лузером, так как кроме шикарной генерации ничего с этим не мог сделать. Позже я учился дисциплине и тому, чтобы мысли обличались воплощением, и тогда я перестал быть гением, а стал обычным. Наша задача - это не быть пустыми гениями, пустомелями, которым я был, я понимаю о чём говорю, а стать конкретными, чёткими и осознанными. С помощью этой книги ты к этому придешь.

Основа баланса и весь секрет состоит в нескольких пазлах и понятиях. Где самым главным является Вселенная, Бог, универсум, как тебе больше нравится. Без принятия себя как части нечто огромного, как части того, что ты ПОНЯТЬ НЕ В СИЛАХ, ну или в силах так же, как пчела поймет почему тебе нравится фильм «мирный воин», ага, она ещё с тобой и подискутирует.

Я убежден, что здесь на земле мы находимся фактически в аду. Это очень грубый, низкочастотный мир, где наша душа получает опыт, а также тестирует свои знания, своё умение. Наша жизнь - это, как игра. И что самое интересное, чем сильнее ты, тем более жёсткие уроки тебе даются. Где сломаться может каждый, да что говорить, большинство и ломаются. Большинство соглашаются с тем, что они бессильны и лапки кверху. Разве мы туда хотим? Жизнь - это игра, это приключение, и чем больше мы имеем связь со своим телом, со своими ощущениями и одновременно с Богом, тем мы успешней.

Мы все смертны, бессмертна лишь наша душа. Я ТАК ОЩУЩАЮ, я уверен, что большинство из тех, кто читает эту книгу тоже это ощущает. Если мы живём и циклимся только на кредитах, работе, доме и как бы получше устроить ребёнка в школу, в институт - то это жизнь ограничение и не жди счастья, зато жди расстройств и кучу стресса. А если мы ставим на безграничность и на понимание того, что мы не в силах понять эту жизнь, мы не в силах осознать Бога, вселенную, но мы в силах ПОЧУВСТВОВАТЬ это, тонкими ниточками душа соединиться с этим и тогда баланс нам обеспечен.

Я хочу, чтобы в этой главе ты понял или поняла, что БАЛАНС - это твоя выделенная частота, на которой ты МОЖЕШЬ ВСЁ! В чём суть этой частоты - это твоё, я повторюсь твоё внутреннее спокойствие, принятие того, что изменить ты не в силах, принятие того, что принять ты не в силах,

умение вести глубокий внутренний диалог (прошу не путать с тем привычным бубнежом в голове, к которому ты привык или привыкла),

умение переводить плохое в хорошее!

Кто ты? Вася? Наташа? Вот помни своё имя и ощущай себя в своём теле, в том, что ты женщина Наташа или мужчина Вася - это основа!

Когда идёт что-то не так, то ты пробуешь НЕ МЕНЯТЬ то, что идёт не так, а менять своё отношение к этому и уже исходя из отношения, гармонии, менять то, что идёт не так (ничего, этот пункт, мы ещё обсудим, он непростой),

когда страшно и трудно, а ты принимаешь, и не смотря ни на что - двигаешься!

Всё, что я описал - это и есть твоя частота. Я это вижу так по своей жизни и по жизни своих близких людей и тем, с кем я работаю - это мои люди.

Некоторым людям так и не удаётся найти свою частоту.

Что я вижу? Есть несколько категорий людей, которые не могут «пробить» потолок своего восприятия.

Первая категория:

Это те, кто находится в цикле труда. То есть, чем больше они работают, тем больше результат. Мало работают, мало результата. В итоге, они больше всего боятся заболеть, потерять контроль, остановиться. Для них это - хуже не придумаешь. Это игра на уничтожение... И да, таких людей около 35-40% в общей массе.

Вторая категория:

Это всё те же трудяги, но эти уже начали понимать, что если где-то интуицию включить, где-то свой внутренний голос сонастроить, отпустить, попробовать хотя бы частично принять, то ОГО-ГО как всё начинает меняться в жизни... Но всё равно - это ещё низкий уровень жизни.

Третья категория:

Это те, кто не трудятся. Да, в этом «не трудятся» на самом деле труда значительно больше, но этот труд не от того, что ТАК НАДО, а от того, что ТАК ХОЧЕТСЯ и по-другому нельзя. Это такой высокий уровень осознания, на котором жить очень интересно, а главное всё получается. Это особая частота, это сила!

Да, ты находишься или на первом или на втором, маленькая часть читателей находится на третьем. Всё нормально, это процесс. Здесь нет тех, кто круче или хуже, здесь есть ТЫ и ТВОЯ жизнь, твои процессы, всего- навсегда.

Конечно же, у тебя сразу возникает вопрос, Тимур, дай скорее осознания, чтобы перейти на третий уровень. Да, я их дам. Бери, читай дальше и пазлы сложатся.

Сейчас лишь важно понять, что такое баланс. Посиди, подумай, ответь для себя, что такое баланс.

А теперь читай. Ответ на слово баланс ты найдешь не в этой книге, эта книга и мои строки лишь активизируют в тебе ТУ СИЛУ и ТУ МОЩЬ, которая включит этот баланс. Да, я знаю, это так и работает. Ты тоже знаешь и сейчас всё внимание в грудную клетку и попробуй понаблюдать за тем, что там происходит, когда ты это читаешь. Только не делай это через насилие, делай это лишь через ощущения того, что ты видишь. Здесь нет правил, у нас одно правило, в этом мире и в этой Вселенной ТОЛЬКО ТЫ НАСТОЯЩИЙ или НАСТОЯЩАЯ, в этом мире ты самая или самый главный и всё крутится вокруг тебя. Ты закроешь глаза и уйдешь из этого мира и знаешь что, мира не будет. Ведь ты и есть этот мир, и ты сейчас учишься синхронизации с ним, балансу. ТЫ НАЙДЕШЬ ЕГО.



ГЛАВА 2 ЗДЕСЬ МЫ ПОНИМАЕМ КТО МЫ

Я хотел назвать эту главу антибаланс. И рассказать от отрицания, что мы делаем для того, чтобы не быть в балансе. Но ко мне пришло другое, рассказать тебе о том, что такое марафон.

Понять баланс, осознать его и сделать частью своей жизни ЛЕГКО и ПРОСТО, если понять космичность жизни, ИГРУ жизни, понять то, что это процесс! Понять то, что мы не в силах понять.

Лично я чувствую, вижу, и мне так говорит мой внутренний голос, что мы здесь, на этой земле для понимания того, кто мы есть на самом деле! Я с детства занимался боксом и я тренировался, но только на ринге я понимал чего стою. То есть до того, как я вышел на соревнования, я не знал чего стоят все мои тренировки. Ты можешь тренироваться сколько угодно, но твои умения откроются только в деле!

Вот примерно так я вижу нашу жизнь. Мы все души, которые пришли в это физическое воплощение для того, чтобы получить опыт. Я чувствую каждый день, что моя жизнь влияет на то невидимое пространство, которое мы называем тонкий мир.

Это какое-то фантастическое состояние...

И знаешь что я вижу, чем больше у человека негатива, проблем, вопросов, тем счастливей он. Ведь это показатель того, что он очень мощный дух, и здесь выбрал себе непростой марафон и пробует себя! Те, кто звезд с неба не хватают, - это те люди, которые имеют силу в 1000 раз больше, чем большинство из их окружения. А чем больше награда, тем больше риски. Вот они и «рискнули», воплотившись здесь, чтобы посмотреть, а получится ли у них «открыть» эту силу, обрести любовь, ёмкость под которую они имеют. И да, большая часть сломается и будет пробовать вновь, а меньшая сможет это пройти и это

даст переходы на новые уровни. Об этих уровнях я может быть напишу книгу, сейчас мы лишь говорим о балансе!

Моя задача в этой главе переключить тебя на другое восприятие своей жизни.

Для нас деградация и отрицание, если мы циклимся на своих проблемах и хотим их решить. Это нереально, так как у большинства из нас, эти проблемы надуманы, их нет. Хотя, они есть, но лишь в той частоте, в которой ты пребываешь. Например, частый вопрос как полюбить себя - оказывается сделать это можно за щелчок пальца - это всего лишь научиться спокойно реагировать на то, что у тебя ещё в жизни не так и так же спокойно начать менять свою жизнь через изменение своего внутреннего восприятия и далее по алгоритму через внутреннее восприятие делать максимально то, что ты способен сделать и НЕ РУГАТЬ себя за то, что резко и быстро не получается, а благодарить себя за сам факт процесса того, что ты можешь делать! И переход на волну процесса осуществляется за счёт принятия игры. Тебе уже становится всё равно, решишь ты свои задачи или не решишь: богатство, избавление от зависимостей, сексуальные вопросы, одиночество и прочее. Для тебя это становится как некая ширма, как некая маска, как игра на сцене. Где нет какого-то одного момента, ради которого ты пришел на спектакль. Тебе важны все детали, ведь они и создают ЦЕЛОЕ. Целое - это не когда ты дошёл до точки и решил свои проблемы, а целое - это когда ты собираешь свою реальность своими руками и тебе важна каждая секунда, каждый вдох, каждое действие и ты уже не оцениваешь это, а просто ПРИНИМАЕШЬ ТАКИМ, КАКОЕ ОНО ЕСТЬ.

Знаете чем отличается бедный несчастный человек от богатого несчастного человека? Тем, что у бедного есть иллюзия, что деньги сделают его счастливей, а у богатого этой иллюзии уже нет...

Для нас развитие, счастье и удовольствие, если мы начинаем решать вопросы от созидания. То есть, не как заработать побольше денег, чтобы кредит отдать, а что сделать внутри, чтобы эти деньги начали сами формироваться. Ой не просто это будет для многих. Это два разных подхода и две разные волны - частоты. Для некоторых это бред, они трудяги и их жизнь - это мучение, я понимаю, ребята, это ваш выбор, живите, как хотите. Для других - это осознание, которое они попробуют развить и да, у некоторых получится, у других получится ОЧЕНЬ БЫСТРО :-)

Как выйти на этот уровень и что это? Очень просто! Если ты начнешь воспринимать жизнь, как процесс развития и как игру, где ты бежишь марафон!

Когда идёт негатив, не получается то, что ты задумал или задумала, когда идут страхи и прочее... Ты включаешь осознание того, что всё это развивает тебя. Всё это даётся для развития и фокусируешь внимание на внутренних ощущениях. Для начала просто научись это делать. Фокусируешься, но не пытаешься внутри что-то поменять. Твоя задача - это лишь наблюдение. Я попозже дам инструменты, как гармонизировать это. Однако, сейчас мы учимся просто ходить и писать прописью.

Пошёл страх, а ты наблюдаешь ВНУТРИ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ с осознанием того, ЧТО ЭТО ИГРА И ТРЕНИРОВКА твоих способностей. Где ты или ломаешься, или выживаешь и переходишь с выживания на новый уровень жизни. ВОТ ТАК!!! ДА ВОТ ТАК! Ну что? Теперь складывается? Это разве сложно? Это очень просто! И мне приятно, что высшие силы дают мне возможность делиться такой информацией, а главное СОСТОЯНИЕМ. Я знаю, что когда ты это читаешь, особенно на этом месте идут мурашки на голове, кажется, что там что-то расширяется. Да, так и есть, ты сейчас подключаешься к тому полю, о котором я и пишу. Это поле называется МУДРОСТЬ ВСЕЛЕННОЙ, о которой я писал в своей книге «напряжение». Что это за подключение такое? Это твоя истинная связь. Ведь здесь мы в гостях, а там мы дома. И представь, что ты находишься в каком-нибудь страшном месте... Это твоя жизнь. И у тебя нет связи, ничего нет. А тут появляется телефон, по которому пусть с шумом, но тебе сообщают, что всё так и так, подожди, улыбайся, принимай, всё будет так-то, мы тебя заберем через столько-то. Ага?

У меня подобная связь идет с 4 лет. У многих я вижу её вообще нет, у некоторых она открывается спонтанно. У большинства из тех, кто прочтет эту книгу и прочтет другие мои работы эта связь откроется. Мне на это дали разрешение :-)!

Умение переводить свои внутренние состояния в любовь - это то, ради чего мы здесь. По сути, Богу или вселенной неважно что у тебя в жизни, сколько денег, сколько деревьев посажено, сколько сыновей было рождено, сколько женщин или мужчин было. Имеет значение то внутреннее, что ты испытывал в процессе заработка, посадки деревьев, рождения сыновей... Вот что имеет значение и это есть суть, это есть самое главное. Как только мы начинаем это понимать ещё глубже, легче к этому относиться, то процессы нашей жизни становятся гармоничными, синхронными!

Вся наша жизнь - игра и крайне глупо ставить на то, что избавление от боли сделает тебя счастливым. Так как после этой боли придёт новая. Вспомни, учишься в школе и думаешь, ну вот сейчас закончу, пойду в институт, стану взрослым и вау!!! ЗАЖИВУ! В институте думаешь, ух, сколько же проблем, закончу, женюсь или выйду замуж, тогда точно заживу. Женились и что видим? Проблем и вопросов ещё больше! Кажется, что вот уж точно детей воспитаю и потом начну жить, ну всё ведь... ПЛАН ВЫПОЛНЮ! И только перед самой смертью ты задумываешься, что никогда не жил, а сидел в ожидании чуда... Ожидание и иллюзии сделали твою жизнь искусственной и какой-то пластиковой. Суши кушаешь, а вкуса нет, СОВСЕМ НЕТ ВКУСА...если ты берешь суши в рот, то отключись от мира, насладись этим вкусом, ощути его.

У многих читающих есть иллюзия, что их контроль за жизнью и попытки всё разложить по полочкам - это и есть жизнь. Так вот, мы ничего не контролируем. После нашей смерти всё как шло, так и будет идти. Мы лишь можем контролировать свои эмоции, ощущения. Это и есть основа баланса. Перестать гоняться за внешним, но сфокусироваться на внутреннем и через ощущения гармонизировать этот мир! ТОГДА МАГИЯ НАСТУПАЕТ. Магия - это умение управлять собой и за счёт этого управлять внешним миром.

ЦИКЛ ОТДАВАТЬ- БРАТЬ

Это будет непросто принять некоторым. Но баланс включается ТОЛЬКО и ТОЛЬКО тогда, когда мы научились отдавать- брать. Почему все халявщики - это несчастные люди, бедные и замученные, у которых нет шансов в этой жизни никаких? Ответ: они нарушают закон баланса, если взял - отдай. Даже эта книга, я её даю бесплатно, как и другие свои работы и она для тебя не сработает, если ты мне не отдашь что-то от себя. Например, возьми и выложи отзыв об этой книге на своей странице, напиши обо мне. Вот баланс и входит в гармонию. Получил в ресторане хорошее обслуживание, оставь на чай максимум от того, что можешь - вот тебе баланс. И чем больше ты будешь так жить, тем лучше будет становиться. Забудь о слове халява или не читай меня больше, так как я буду для тебя вреден. Переходи от халявы к балансу, не бери бесплатно, а если и взял, то знай, для тебя это бесплатно боком может выйти, если ты не сделал обмен. Это важно! Но почему-то об этом мало кто знает... Баланс - это обмен. Это перетекание одних энергий в другие. Получение БЛАГА в БЛАГОДАРНОСТЬ. Как только ты попробуешь это, как только НАЧНЁШЬ так жить, то сразу увидишь как это работает. И самое простое с чего можно начать - это рассказать в инстаграме или вконтакте о моей книге, дать ссылку на сайт, попробуй, ты увидишь!



ГЛАВА 3 ПРИНЯТИЕ БАЛАНСА

Я буду писать то, как я это вижу. Принять баланс и просто и очень сложно. Просто - надо научиться доверять себе, вселенной, Богу, всему, что творится вокруг. Сложно - как это сделать, когда никто этому не учит?

Основа баланса - это уборка сопротивления, тотальное принятие без попыток бороться с ветряными мельницами!

Поэтому, принять, научиться доверять - это просто, если понять **ВЫГОДУ ЭТОГО ПРОЦЕССА**. Это же выгодно для тебя самого! Да, именно так, это выгодно. Конечно же тем, кто невероятно сильно пребывает в уме это ой как непросто, так как для них это будет, как самоубийство. Ведь, как можно отпустить, когда нереально... Это нереально. Ответ очень прост. Вспомните два типа водителей. Кто самый опасный? Да, новички. Хотя, есть нюансы в том, что опытные водители бывают опасней новичков, но только в том случае, если они по какой-то причине возомнили себе что-то... А всё же, новички самые опасные и осаго для них дороже. Почему? Да потому что они пробуют водить машину через осознание, через контроль!!! Попробуйте ходить пешком, контролируя свой каждый шаг, сразу споткнётесь. Я думаю, что большинство из вас годами дышит лёгкими и даже не обращает внимание на своё дыхание! Почему? Очень просто, когда мы делаем всё

бессознательно, то есть рефлексорно, то мы это делаем ИДЕАЛЬНО! Так как у нас уже все механизмы налажены и мы не тратим силы на проработку деталей, нюансов. Я это понял ещё в 11 лет, когда пришёл в школу бокса и когда начал оттачивать свои удары. Сознанием это давалось с трудом, через контроль это шло плохо. А когда я расслаблялся, начинал наблюдать за вниманием, отпускал свои рефлексоры, то это начинало работать как невероятная сила и мощь!!! Это было нечто!!!

Поэтому, баланс - это умение отпускать. Опять же, нам все уши прожужжали об этом разные картинке вконтакте, но умеем ли мы по-настоящему отпускать, что это такое - отпускать по-настоящему... Как это??? Знания - это потенциал, но его надо научиться реализовывать. Прочитав эту книгу, ты НАЧНЁШЬ ОТПУСКАТЬ, так как у тебя сложатся пазлы - КАК и ЗАЧЕМ. Многие люди понимают зачем им что-то, но не знают как, а многие знают как, но не знают зачем. Нам необходимо научиться соединять эти пазлы, эти картинке и тогда будет счастье!!!

Почему я делаю такой большой упор, что баланс заключается в принятии баланса, как того, что это отсутствие какого -либо внутреннего напряжения. Так как баланс - это управление жизнью через внутреннюю гармонизацию постоянно приходящей информации, и внутреннее начинает управлять внешним. Если ещё проще, баланс - это когда ты спокойна или спокоен, когда внутри ты знаешь то, чего ты хочешь, когда ты принимаешь, что сейчас ещё всё плохо, одновременно ты принимаешь, что это плохо может так и остаться до конца жизни, но ты ставишь на главное - на умение пройти это, получив удовольствие, через то, что во всём начинаешь видеть хорошее, даже в том, в чём раньше это как бы увидеть было невозможно. Да, это процесс. Да, слона нельзя съесть за 1 присест. Здесь необходимо расслабиться, успокоить себя или принять то, что успокоить себя нельзя и шаг за шагом, планомерно начать «прочищать» свои каналы, своё осознание, вводить себя в ГАРМОНИЮ! И тогда у тебя не будет шансов на провал, ты любому будешь счастлив или счастлива!

На этом месте у многих будет сопротивление. Ты сейчас скажешь: «Тимур, ну ведь у меня всё плохо, как с этим работать, как это принять или, Тимур, у меня есть негативное переживание из-за того, что однажды мне какой-то дядя показал средний палец на ноге и обидел меня этим и я до сих пор переживаю по этому поводу, что мне делать теперь!!!????». Ответ очень прост. Я уже говорил об этом. Наша задача делать всё для своей выгоды!!! ДА, ДА, ДА! Если ты поймешь, что тебе НЕВЫГОДНО для себя же переживать и по этому поводу ходить по психологам, то ты поменяешь своё отношение к этому и примешь это, полюбишь это, как процесс.

ЛЮБЫЕ ПРОБЛЕМЫ И НЕПРИЯТНОСТИ - ЭТО ПУТИ, ВЕДУЩИЕ В ЛЮБОВЬ И СЧАСТЬЕ!
(пожалуйста, прочитай это ровно столько раз, сколько потребуется, чтобы осознать это и вникнуть!!!)

СЧАСТЬЕ ФОРМИРУЕТСЯ ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ ВНУТРЕННЮЮ ГАРМОНИЗАЦИЮ ТОГО, ЧТО ТЕБЕ НЕ НРАВИТСЯ В ЖИЗНИ!

Сейчас 2016 год и я могу сказать, что до 2030 года произойдут глобальные сдвиги в сторону СОЗИДАТЕЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ. И здесь важно понять глобальность происходящего. Все мы - это часть общего. Каждый из нас по отдельности - это целое общество, планета, мысль, идея, движение. И если к этому мы научимся подходить как к неизбежным процессам, которые или стирают нас или мы находим свою волну, и перейдя на новый уровень, получаем ЗНАЧИТЕЛЬНО БОЛЬШЕ, ЧЕМ БЫЛО НА ПРЕЖНЕМ, то я гарантирую, что каждый кто это примет станет более сбалансированным!

Принятие баланса - невозможно без принятия эмоций и самого себя! Я подчеркиваю это и ставлю 100 000 восклицательных знаков. По поводу любви к себе и принятия себя

написано 1000 книг, об этом пишут диссертации. Я же опишу то, как я это вижу и это не займет много времени.



ГЛАВА 4 БАЛАНС - ЭТО ДИСЦИПЛИНА

Это моё главное убеждение по жизни, к которому я шёл 33 года. Сейчас я вам о нём расскажу. БАЛАНС - ЭТО ДИСЦИПЛИНА - ЭТО ЛЮБОВЬ - ЭТО ДЕЙСТВИЕ. И только с помощью дисциплины и любви мы можем достичь успеха и счастья. Точка, никаких возражений, принято в последнем чтении!

Что такое дисциплина и как её интерпретировать?

Это умение сохранять равновесие и спокойствие

Это понимание и осознание КТО ТЫ

Это принятие событий, как уроков для жизни

Это умение жить без эмоций, но внутренним голосом ЛЮБВИ
Это СПОКОЙСТВИЕ
ЭТО ПРИНЯТИЕ ТОГО, ЧТО ЖИЗНЬ ТРУДНА И ТРУД - ЭТО ПУТЬ

Дисциплина - это набор инструментов, с помощью которых мы будем разбираться со сложившимися ситуациями. Находить пути решения и эти пути - это не магия или спонтанность, это чёткие шаги. Как в спорте, как в бизнесе, так и в жизни. Я знаю, что этими законами может обладать каждый. Поверь мне, дорогой читатель, я когда-то был супер рассеянным человеком и спорт, дисциплина, БОГ дали мне возможности писать книги и рассказывать о том, что ты читаешь. Если я смог, то ты ТОЧНО СМОЖЕШЬ!

Тема про дисциплину требует написания отдельной книги, поэтому, сейчас я буду давать то, что работает у меня и те простые правила, которые я начал использовать в жизни!

Посмотри эти правила, изучи, попробуй плавно внедрять в свою жизнь через повторное прочтение и глубокое принятие СИЛЫ этого! Так как именно это меняет жизнь, а не прокачка чакр или расстановки с гипнозом или трансом и уже тем более не чтение молитв и мантр!!!

УДОВОЛЬСТВИЕ В КОНЦЕ. Делать самое трудное в самом начале! Это значит мы взяли тарелку с едой и кушаем самое вкусное в самом конце, пришли на работу и самое неприятное делаем с самого начала! Пришли в спорт- зал, размялись и самое ненавистное делаем сразу. То есть мы как бы откладываем удовольствие на потом, что АВТОМАТОМ ФОРМИРУЕТ в нас спокойное отношение, даёт уравновешенность, создаёт много силы и любви.

РАСПОРЯДОК. Каждую секунду времени ЗНАТЬ, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ. То есть, ты чётко понимаешь что в это время работа, в это время отдых, в это время занятия с детьми и любимыми. У тебя уже нет такого, когда ты проснулся или проснулась и думаешь, а чем бы заняться и два часа времени тратишь на это и в итоге день «профукан»... Конечно же, ты гибкий или гибкая в этом графике и НЕТ ФАНАТИЗМА! Но есть спокойствие и осознанность! Понимать распорядок - это основа дисциплины. Я не всегда пишу на листке или в дневнике точный план на день, он у меня уже формируется в голове. Однако, я часто прибегаю к планированию дня, особенно, если стоят мелкие задачи. В целом, за день я рекомендую делать 1-3 дела, но основательно, мощно и так, чтобы это продвигало тебя к твоей цели.

ДАЙ СЕБЕ ВРЕМЯ. В школе меня считали бестолочью в плане рисования и черчения. Так и выходило, за меня рисовала мама или друзья, так как мне казалось, что я не способен на это, у меня дефект. Всё поменялось в один день, когда я поступил в университет и у нас было черчение, на котором я просто ДАЛ СЕБЕ время изучить расстояния, то, как держать циркуль и прочее. Знаете что? Я стал лучшим в потоке по черчению и даже больше, ко мне все приходили за помощью в чертежах. А уже через 10 лет я взял несколько занятий у художника и написал картину своей жены. Да, мне помогали, но это мой портрет... Так что, тоже самое с теми проблемами, в которых вы сидите уже давно. Дайте себе время! Разберитесь и планомерно вы всё решите. ВЫ НЕ ДЕФЕКТНЫ! Каждый из вас нормальный, живой человек, которому нужно лишь время и всё!

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Я приведу пример из разговора с одним из своих людей (психологи их называют клиентами, но я заменил на МОИ ЛЮДИ или МОЙ ЧЕЛОВЕК)

- Ты понимаешь, что ты себя обнуляешь постоянно, когда болтаешь много?
- Да, Тимур, я понимаю, но мне так хочется это делать...
- То есть ты понимаешь, что ты болтая отдаешь своё счастье и тратишь свои силы, но тебе сильно хочется так делать?
- Да, я ничего не могу с собой поделать.

- То есть ты готова болтать, страдать, беднеть и мучаться, но при этом не готова остановиться?
- Получается что так...
- А что можно сделать вместо этого?
- Я не знаю.
- Подумай.
- Я правда не знаю.
- А что, если взять и научиться слушать, просто слушать и своё мнение держать при себе, пока его не спросят?
- Но мне кажется это так сложно!
- А что здесь сложного?
- Мне это может даваться с трудом!
- А ты можешь попробовать?
- А если не получится?
- Ну ты так и не узнаешь, если не попробуешь
- Мне как-то страшно...
- Страшно попробовать начать молчать, богатеть и жить счастливо???

Это был реальный диалог с одной из девушек, которая пришла ко мне на консультацию. Я думаю, что вы сделали свои выводы. При этом, большинство из вас живут по точно таким же принципам и зависаниям... Вникаете о чём я? ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за свою жизнь - это принятие того, что надо идти в боль и работать с болью, нельзя сидеть и думать, что всё само собой разрешится, и наступит счастье в два прыжка, три прихлопа. Так не бывает! Над этим надо пахать и здесь без вариантов... Научиться молчать в её случае было нетрудно, да, это процесс, да у неё были откаты, но она даже не давала до работы со мной СЕБЕ ВРЕМЯ на то, чтобы изменить ситуацию, ей было страшно молчать, зато болтать налево и направо она умела прекрасно!

В плане ответственности я вижу 2 типа людей: те, кто берут слишком много на себя и те, кто берут слишком мало на себя. Супер ответственные и совсем безответственные люди. Истина где-то посередине! Давайте находить её, пусть каждый сам для себя определяет свой БАЛАНС.

ПОЗНАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ. Конечно, это «правило» я бы мог назвать «познать себя», но я намеренно говорю про реальность, которая для нас и есть мы. Когда люди говорят «познай себя», с моей точки зрения - это тупик, так как нет рамок, критериев оценки этого. А вот познать реальность - это принять, что мы или расширяем свои законы и своё восприятие ДО КОНЦА НАШИХ ДНЕЙ или становимся консерваторами и уже не хотим развития, так как считаем, что всё так как оно есть на самом деле... Когда люди входят во второй вариант, то я считаю, что это живые трупы, они уже умерли, просто их не хоронят. Честность - это смелость, сопряженная с принятием новых карт жизни, новых правил, новых возможностей, новых навыков. И ДА - это процесс до самой смерти. Мы здесь на земле попали, нам придется развиваться и это просто надо принять!

Конечно, есть и ещё «правила» и определенные принципы, которые я использую и прочее, однако эти - основные! Попробуй их начать применять в жизни! ПЛАВНО, ПОСТЕПЕННО, МЯГКО, ПО-ЛЮБВИ! Я уверен, что у тебя всё получится! Это даст силу. Баланс - это дисциплина. Просто это надо понять.

Есть два типа людей - слишком сильно в голове - уме и те, кто слишком сильно в душе и совсем с головой не дружит. Одни могут быть успешны в бизнесе, в делах, но совсем не душевны, не умеют любить и жить! У других же душевности хоть отбавляй!!! Её просто тонна, но большой диссонанс с миром, с деньгами приводит их в расстройство и категоричность!

Так вот, меня обычно читает второй тип людей. ДУХОВНЫЕ МОИ, пожалуйста, начните идти в дисциплину, В ЭТОМ ВЫ ОБРЕТЁТЕ БАЛАНС. Я описал основу этого понятия и

timurgilmanov.com

главные принципы. Я это сделал для тебя и для себя! Пробуй, эту главу я рекомендую читать особо тщательно и повторно!

Техника на балансировку баланса:
(пройдите по ссылке) <https://youtu.be/dlqLBfUNfic>



ГЛАВА 5

ПРИЧИНА И СЛЕДСТВИЕ

Сейчас будем переформатировать твоё сознание. К примеру, представим, что у тебя есть «вопрос» или может быть ты даже это называешь проблемой, пусть это будет одиночество и то, что ты никак не способен или не способна обрести человека, которого полюбишь всем сердцем и перейдешь на совершенно новый уровень жизни вместе с ним или с ней! Вот представили себе это?

И что в итоге? Я это описывал в книге «напряжение», но это важно усвоить сейчас. Баланс находится только в том случае, если мы не гоняемся за проблемой, а работаем сразу с причиной.

МОЙ ЗАКОН - ПРИЧИНА ВСЕГДА ВНУТРИ!

СЛУЧАЙНОСТЕЙ НЕТ И НЕ БЫЛО - ВСЁ ЗАКОНОМЕРНО!

Так вот, твоё одиночество и постоянно повторяющиеся события - это всего лишь попытка всё контролировать, завышенные требования, неумение отпустить и расслабиться, попытка сразу «взять» человека в оборот, излишнее напряжение и прочее. Как только мы начинаем работать с этим, то автоматом меняется отношение и начинают происходить чудеса. Знаете, сколько у меня на практике людей находят свою любовь, успокаиваются, БОГАТЕЮТ НАКОНЕЦ, приходят к себе... Я пишу только с опыта, а не с какой-то теории... Вся суть в том, что фокус этой книги заложен через буквы, ты активизируешься и сейчас понимаешь, что все твои беды и проблемы, их нет, это иллюзия. Работать с ними равносильно тому, что ты будешь ругаться на себя в зеркало. Бесполезно и глупо. Умные люди работают только с причиной и это даёт силу!!!

Ты спросишь, а как же мне найти причину? Есть два пути: самый простой, быстрый и эффективный - это обратиться ко мне напрямую за помощью, послушать вебинары, получить консультацию - это гарантирует тебе решение. Так как, делая шаг, я могу с вероятностью в 90% предсказать, что будет дальше. Но это не тот примитив, о котором большинство подумало, а именно простые тактические вещи. Нет, я говорю например про то, как переехать из одной квартиры в другую, когда кажется, что это невозможно или как найти любовь, когда это никогда не случалось, или как найти своё предназначение, когда уже было пройдено 100 курсов, но так ничего и не нашлось и так далее... ПОМЕНЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ - ПРОСТО И ЛЕГКО!!! ЭТО МОЖЕТ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК!!! И для этого есть я и не надо изобретать велосипед, всё уже есть.

Однако, некоторые хотят тратить время на изобретение колеса и специально для них о том, как понять ПРИЧИНУ. Причина понимается очень просто. Ты смотришь в следствие, то есть в проблему и спрашиваешь себя, а что стоит за этим? Что кроется внутри этой проблемы, на что она мне указывает? Что хорошего она мне даёт? Какие такие смыслы и новые уровни я буду открывать благодаря ей? А что мне НУЖНО изменить в себе, чтобы решить эту задачу? Такие вопросы самостоятельно очень непросто прорешать, так как очень сложно оценить объёмы города, сидя в своей квартире, желательно всё-таки сесть на самолёт или ещё проще, нельзя помыть машину, сидя в машине... Нет, вы можете попробовать... Но ой как непросто. Вот таким вот образом решаются эти задачи. Найти мой блог, контакты и прочее можно на сайте timurgilmanov.com - решается всё, если есть желание это решить. Почему я говорю про свой блог и свои услуги, я знаю, как это работает и сколько времени, труда, а главное ДЕНЕГ тебе это сэкономит. О хорошем хочется говорить!

А теперь попробуем перейти на уровень выше. Что является причиной нашей разбалансировки и попыток принять эти мучения жизни. Ведь, многие люди уже к 30-35 годам устают жить настолько, что всё остальное в их жизни - это мучение и они сфокусированы только на проблемах: кредиты, ругань, стрессы, работа, болезни. И как им объяснить, что с этим нельзя работать напрямую? У них сразу сработает дуальный механизм, который скажет, ну что ты такое говоришь, мне что всё бросить теперь и начать лежать в медитациях? Вот это и есть главный ступор. НЕТ, НЕ ТАК! Можно всё проще сделать, а именно начать менять своё отношение, становиться спокойней, меньше заземлять себя через алкоголь, наркотики и сигареты, больше времени посвящать своему внутреннему я, больше времени уделять близким, самореализации и делать это шаг за шагом. ДАТЬ СЕБЕ НА ЭТО ВРЕМЯ!!! И здесь нам в помощь приходит следующее осознание. Перед тем, как прочитать его, я попрошу тебя отложить эту книгу и пойти налить чая или воды. Сделай паузу 5 минут, «перевари» то, что уже пройдено.

ДЛЯ ЧЕГО МЫ ЗДЕСЬ?

А правда, если Бог добр, он нас любит, то почему мы мучаемся? Наша жизнь - это следствие, а что является причиной нашей жизни? Я лишь скажу то, как я вижу, и то, как мне об этом говорит Бог, внутренний голос, ангелы, я не знаю как правильно это выразить.

Одним словом моё видение выглядит так. Мы плоский блин, круг. Огромный по размеру - слишком большой, чтобы его представить себе сознательно. Этот круг - это жизнь, он живой, движется, в нём всё синхронно и имеет свои законы. Внутри есть энергия, которая приводит всё в движение и видов этих энергий множество.

И эти виды энергий можно разделить на 4:

Затягивает

Выжимает

Орошает

Сеет

А теперь разберемся и применим к нашей жизни: Затягивает - это когда ты заставляешь себя встать с постели и начать действовать, ЖИТЬ. Выжимает - это когда ты трудишься и увеличиваешь свой КПД, переходя с уровня на уровень, и в итоге выходишь на новые рубежи, где старого уже нет - нет обид, претензий, болезней, есть любовь, богатство, сила. Орошает - это когда ты отказываешься от того, что имеешь, отдаешь это в прошлое, но получаешь новое, гораздо лучше. Сеет - а это совсем иной уровень жизни, после всего пройденного меняешься ТЫ, уже не имеет значения физическая реальность, так как ты освоил, что ты и есть реальность, а значит включается творчество!

И как я вижу каждый из нас находится, рождается на определенном уровне. Я был рожден сразу на уровне сеет, а это значит, что творчества тонна, а вот сделать ничего не могу, полностью разбалансирован, нет дисциплины. Ничего страшного, всё это - процесс, будем к этому именно так подходить!!!

Так вот, причиной нашей жизни является то, что каждый из нас проходит эти уровни, ломается или всё же преодолевает и это даёт энергию для движения всего блина, который ещё можно назвать вселенной. Каждый из нас имеет ОГРОМНОЕ, я говорю ОГРОМНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ БОГА, ДЛЯ ВСЕЛЕННОЙ! Это так, просто поверить в это очень сложно, так как такие вещи нам никогда не говорили. А я вам говорю!!! ТЫ ИМЕЕШЬ ЗНАЧЕНИЕ и ещё, когда ты умрешь - умрёт мир, его не будет. Это тоже факт. То есть все наши мучения не напрасны, все наши преодоления имеют глобальное значение для мира. Сложно переоценить значение пчёл в нашей жизни, помимо мёда, они опыляют растения и им это нравится. Также и наша задача - полюбить боль, проблемы, вопросы, негатив, только полюбить не как мазохисты, а как те, кто переводит это из отрицания в созидание с пониманием того, что Бог здесь нас создал для развития самого себя. А БОГ - ЭТО МЫ И ЕСТЬ, просто ограниченные в своём теле на определенное время.

Я долго не мог понять, почему же закрыли Рай? Я не про клуб, естественно. А про настоящий рай, который был на земле. Ответ прост, представь себе, что ты в Турции на all inclusive на 100 000 лет, что с тобой будет? Страшно представить... Это ужас и трагедия! Вот ответ и нашёлся, там не было развития и для вселенной это не имело смысла, поэтому и создали конфликты, которые вывели нас на новый уровень. Вот и наши жизни такие же - это конфликты, которые дают развитие всему в мире, где каждый из нас ничего не значит, одновременно с этим значит всё!

Я очень надеюсь, что доходчиво объяснил непростую вещь... Так что, работайте всегда только с причиной! Следствие не имеет значения! ЕГО НЕТ)))



ГЛАВА 6 ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Да, эта тема уже стала мозолью в глазах каждого. Так как только ленивый не говорит об этом! Но я попробую дать СОСТОЯНИЕ на то, чтобы читающий ПОЛЮБИЛ СЕБЯ и чтобы мужчина себя почувствовал МУЖЧИНОЙ, а женщина себя почувствовала ЖЕНЩИНОЙ.

Любовь к себе - это не какая-то абстракция. Я её могу поделить на 2 части: а) это внутреннее б) внешнее. Рассмотрим подробнее.

Внутренняя любовь к себе - это умение спокойно относиться к жизни, принимая её. Точнее, так не бывает :-)) Любовь к себе - это принятие процесса обучения на спокойное отношение к происходящему. Это принятие своих хороших и плохих качеств и дальнейшее уравнивание, слияние их. Это преодоление страхов, прохождение уроков жизни и умение констатировать всё, как факт - БЕЗ ОЦЕНОК!

Внешняя любовь к себе - это уход за своим телом. Вот девушка выглядит не очень, одевается не очень и говорит, как полюбить себя, сразу ей хочется сказать: «милая, иди в спорт-зал, начни правильно питаться, начни красиво одеваться и полюби себя через это». Когда мы потихонечку начинаем покупать себе хорошие джинсы, обувь, одежду, начинаем ходить в рестораны получше, выбирать парикмахера получше - вот что такое любовь к

себе. Конечно же, это уборка из нашей жизни негативных людей и по подобию формирование поля на созидательных, приятных для нас!

Некоторые заблуждаются и думают, что полюбить себя - это аля раз два в три притопа опа и полюбил. Фиг там... Не бывает так. Полюбить себя - это процесс и нет там никакой конечной точки. Это процесс! Только шаг за шагом.

А понять, что ты любишь себя очень просто - это когда у тебя наступает порядок и дисциплина, то, о чём я писал выше. Ты уже не можешь выйти в непонятной одежде или с непонятной причёской.

Во время консультаций я вижу своего человека. И мне так приятно наблюдать за процессом трансформации, когда эта девушка раньше носила совершенно непонятную, некрасивую, не подходящую для неё одежду и уже спустя какое-то короткое время она просто вау, она выглядит шикарно, меняет причёску и потом мы уже вместе смеемся над её прошлыми вкусами и привычками.

Вот что такое любовь к себе.

Это дисциплинированность, это принятие, это развитие, это когда ты хочешь правильно питаться и не можешь уже по- другому. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ - ЭТО НЕ ТО, ЧТО Я НАПИСАЛ!!! ЭТО ТО, ЧТО ТЕБЕ ЗАХОТЕЛОСЬ В СЕБЕ ИЗМЕНИТЬ И ПРИНЯТЬ ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ! ЛЮБОВЬ К СЕБЕ - ЭТО КОГДА ХОЧЕТСЯ ДЕЛАТЬ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ!

КОГДА ХОЧЕТСЯ ДЕЛАТЬ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ!

И здесь правило - постепенно, постоянно и шаг за шагом. И да, эти шаги ты откроешь для себя сам. Их нет... Нет никаких ответов, они все внутри тебя и это сейчас ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРИНЯТЬ и ПОНЯТЬ для себя!

Вот я в одну страницу описал что такое любовь к себе и как полюбить себя. Чувствуешь мурашки?;))



ГЛАВА 7 ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ И ПРОЦЕСС ОТПУСКАНИЯ

Несколько лет тому назад ко мне пришла девушка с травмой из прошлого. Мы с ней начали работать и через 15 минут она мне говорит: «Тимур, мне всё это понятно, это всё здорово, но ты пойми, меня же изнасиловали!!!». На это я ей отвечаю: «Ты знаешь, наплевать изнасиловали, или тортом в лицо кинули, или на голову птичка накакала, это всего лишь событие, которое было, **БЫЛО**, оно **БЫЛО** и его уже нет, имеет значение только **СЕЙЧАС** и ещё, неважно, что там было - это всего лишь твоя оценка»... Конечно же, я ей объяснил, что насилию подвергаются только те, у кого очень большая энергетика и потенциал, но она этим не пользовалась, вот и пришли хулиганы, которые создали внутренний конфликт и за счёт этого она очень изменилась в лучшую сторону: обрела профессию, уехала из старого города. Очень важно, с моей точки зрения, полностью убирать значимость событий. По сути, разницы между тем, что её изнасиловали, дали конфету, она стала академиком, она выпила воды - разницы никакой. Всё лишь определяется её отношением к происходящему и не более того! И вот наша с тобой задача **ДЛЯ СЕБЯ** и **ДЛЯ СВОЕЙ ВЫГОДЫ** принять это, как факт и чем меньше будет напряжения, чем больше будет лёгкости восприятия и мы **ПОСТЕПЕННО** убираем оценку, тем интересней, легче и проще нам будет в жизни!

Нам выгодно убирать значимость и я огорчу психологов, но не тебя - для этого не нужны годы психоанализа, тебе достаточно это принять и плавно пробовать это применять в жизни, и всё тогда сложится потихонечку! вот так вот всё делается, без лишних сложностей и заморочек!

Ты меня спросишь: «Тимур, ну скажи мне, ну у меня всё плохо, то сё, пятое, десятое, ну что мне делать? На всё забыть? Как действовать?». Я скажу так, нет пророка в своём отечестве. Я против крайностей - это значит когда мы или убиваемся своим горем, проблемами, или забиваем на них по полной программе и плывём как бревно по реке. Истина всегда где-то посередине. И это будет твоя истина. Но то, что нужно делать однозначно - это УЧИТЬСЯ СПОКОЙНОМУ МНОГОВАРИАНТНОМУ ОТНОШЕНИЮ К ЖИЗНИ. Тогда всё сложится вообще будь здоров!

Мы УЧИМСЯ СЕЙЧАС С ТОБОЙ ОТПУСКАТЬ! Это значит соглашаться с тем, что у тебя всё останется в таком состоянии как есть ДО КОНЦА ДНЕЙ, и ты ещё при этом научишься получать удовольствие от этого и менять к этому отношение. Вот на чем мы будем делать большой упор!

Для некоторых это будет звучать шоком «как это принять таким образом, что оно останется до конца моих дней». Я вам скажу «НЕ БОЙТЕСЬ НИЧЕГО!», ты это делаешь для себя, так как перестаешь бороться с теми ветряными мельницами, которые себе напридумывала или напридумывал! Да, всё так!

Для чего мы вводим это понятие, да для того, чтобы снять напряжение и расслабиться и уже из этого состояния пойти вперёд.

Это работает! Но! У тебя есть своё но! Ты забываешь об этом в момент стресса. Мы сейчас учимся в момент стресса находиться в своём хорошем состоянии и настроении! Да, это учёба. Как решить любую проблему? Сохранять спокойствие, только так это и работает!

Умение отпускать и уборка значимости, а точнее умение без оценок смотреть на жизнь - это основа СЧАСТЬЯ! Попробуй просто прочитать это, как можешь принять и постепенно оно войдет в твою жизнь. Я этому много лет посвятил. Тебе будет проще, если ты прочитаешь мои другие книги + начнёшь делать практики, которые я даю. В них есть сила.

ТАМ ГДЕ ВНИМАНИЕ- ТАМ И СИЛА

Все наши проблемы - это указка на то , что нам надо фокусироваться, находиться в контакте с собой, развиваться.

К примеру, возник у тебя страх, то сразу вспомни это и переведи в ноги и сфокусируй внимание на том, что тебе хочется больше всего! На это у меня есть шикарная техника:

Пройдите по ссылке: <https://youtu.be/I42W83wvPE>



ГЛАВА 8 КАРМА - ДЕЙСТВИЕ - ВЫБОР

Если понять этот закон, вникнуть в него, то жить становится легче! Кармой я называю те вопросы, с которыми мы работаем! И отсюда мне вдвойне смешно видеть психологов, эзотериков или НЛПеров, которые предлагают войти в прошлое, стереть там всё или убрать проблемы за счёт разрыва, отрезания от тебя этих трудностей. Почему? Да потому что они не думают своей головой, а делают как их научили, не чувствуя себя и природу! Этого делать нельзя, нам нельзя подобным образом работать, так как у Бога всё идеально и если так случилось, то это нам надо, и если мы работаем через СПОКОЙСТВИЕ и ПРИНЯТИЕ с тем, что у нас имеется, то становимся счастливыми и успешными, если же «зависаем» и начинаем работать со следствием, с проблемами, и если хотим поскорее избавиться от бедности, от одиночества, от нищеты духа, от деградации, тем хуже нам будет! Я надеюсь, что к этой главе у тебя уже сложилась картинка, да, всё так!

Мне ещё более удивительно видеть то, как ведутся особенно ЖЕНЩИНЫ на разного рода мистиков, гадалок, астрологов, заговорщиц и прочих товарищей. Среди них есть даже те, кто умеет работать, но в основном там работает плацебо. А почему мне забавно? Ответ прост, никакие модели не сравнятся по силе со следующей формулой:

Осознанное поведение — — — — Осознанное действие — — — — Решенные проблемы и вопросы

То есть работать с кармой ЛУЧШЕ ВСЕГО, я повторяю это 1000 раз, ЛУЧШЕ ВСЕГО через прохождение уроков БЕЗ МАГИИ или МОДЕЛЕЙ, которые нам предлагают сейчас из каждого угла. Меняя своё отношение и находясь в принятии и действии, всё получается шикарно! Я об этом написал книгу «напряжение», которую всем рекомендую прочитать, так как она поможет сложить все пазлы!

Теперь к деталям, которые тебя тревожат. Возьмем самую типичную проблему, над которой работает большинство. Например: нет любви и кажется, что её никогда не будет. Ну что с этим делать? Я сейчас лишь часть могу написать, всё остальное забирайте на моих тренингах и консультациях. Первым шагом НЕОБХОДИМО сделать принятие, то есть тотально всё принять. Только на это у некоторых может уйти несколько лет! И здесь самое главное запастись терпением, и шаг за шагом работать с внутренними ощущениями и внутренними «дисбалансами», переводя их в баланс, в гармонию. Нельзя накачать пресс за 2 часа, это процесс накачки! Тоже самое с принятием. Ко всему желательно научиться относиться, как к игре! Нет любви, не будет, да и Бог с ним, я всё равно продолжу свой путь и буду принимать это так, как оно есть, буду пробовать получать удовольствие от того, что имею. Но как? Я же ни фига не могу это сделать, я же категоричен по этому вопросу, мне любовь подавай, ибо без этого я не буду целостным и вообще счастья нет. Да, я согласен, всё так, только любовь приходит не по кнопке вызова официанта, а по подобию. Создаём внутреннее подобие и всё придёт! А как создать подобие? Расслабиться, принять и принять то, что сразу не будет. Но мы же все в спешке, мы привыкли, что должно моментом происходить, хотя в жизни так не бывает, но у нас есть такая иллюзия. И что делать? ОСОЗНАТЬ БЛИН ЭТО!!! Только через осознание всех процессов, через принятие СВОЕЙ КАРМЫ и уборки сопротивления, и лишь наблюдение, гармонизация, состояние ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ, уборка спешки, всё это даёт ВОЛШЕБСТВО. И знаете, каждый, каждый! может к этому прийти. В этой книге я заложил много состояния на это.

ЗАПРЕЩЕНО пробовать выкинуть уроки из своей жизни. Многие такие нежные, так боятся боли. Это удивляет, ведь по-другому нельзя пройти жизнь. Нам необходимо принять, что нам может быть больно по жизни. Это не значит, что мы принимаем, что боль будет 24 часа в сутки, это не значит, что мы становимся мазохистами, это значит МНОГОВАРИАНТНОСТЬ, то есть то, когда мы готовы к тому, что так будет и готовы к тому, что будет лёгкость и счастье. ЗАЧЕМ ЭТО? Для того, чтобы не было напряжения, чтобы никогда не было напряжения, я говорю про излишнее, ненужное нам сопротивление. У Бога всё идеально и наша жизнь должна быть идеальной, но мы сами делаем её плохой. За счёт своего отношения. Это так! Не бойтесь проходить уроки.

Вот девушка одна ко мне обратилась за помощью. Хочу наладить отношения с мужчиной, они начали рушиться. В итоге смотрим и видим, что она находится в иллюзии любви, она просто зависит от него, так как у неё самооценка ниже плинтуса и он её компенсирует. Конечно же, там нет любви и обратной связи и он интуитивно хочет от неё избавиться. Слава Богу, что она не пошла к бабушке -заговорщице, так как наложив заговор, она бы отрезала от него его силу, он бы стал безвольным, апатичным, но они жили бы вместе, деградировали, она продолжала бы уничтожать его силу и жизнь, а он в итоге либо покончил с собой, либо стал пьяницей. Таких примеров сплошь и рядом, вот почему я так категоричен и против разного рода магии, направленной не на гармонию, но направленной на лишение нас уроков.

В итоге она поняла «КАК Я МОГУ СЕБЯ ТАК НЕНАВИДЕТЬ, ЧТОБЫ ЗАВИСЕТЬ ОТ КОГО-ТО И ТАК СЕБЯ УНИЖАТЬ? ЖЕЛАТЬ, ЧТОБЫ МЕНЯ УСЛЫШАЛИ». Хотя такое осознание ооооой с какой болью ей далось. Но только так можно проходить уроки жизни и выходить на новые уровни. Как по-другому? Это наша судьба жить и проходить боль, да и ещё

учиться получать удовольствие от этого процесса! Тогда всё становится гармонией и ты выходишь на СВОЮ ЛИЧНУЮ ЧАСТОТУ. В этот момент уже не надо читать мои книги, смотреть лекции и читать статьи в инстаграме, ты становишься ЦЕЛОСТНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ!

Ну, а если и читать меня, то через созидание и через расширение!

Понять закон кармы надо с одного правила. Везде требуется труд, дисциплина, спокойствие и чёткое следование своей личной религии. Только тогда мы умеем по-настоящему менять своё отношение. Никакой спешки! Вот нет у тебя любви в жизни, ты принимаешь, спокоен и только тогда у тебя освобождается много сил и энергии на то, чтобы войти в силу и начать всё менять. А почему так происходит? Ответ в твоём мировоззрении, как только ты перестаешь циклиться и говоришь себе простые вещи «Да, БОГ с ним, пусть будет как будет, я благодарю за всё, что имею и шаг за шагом буду, меняясь внутри, менять всё снаружи, получится - хорошо, не получится - хорошо, а там как Бог даст». Тогда у тебя всё начинает получаться, ты этого не замечаешь и не можешь даже понять, а как так всё стало хорошо? Или потому что я Тимура Гильманова почитала или почитал, или просто я сам или сама по себе офигительная девушка или супер парень... И неважно. Главное, чтобы это работало. ЖИЗНЬ РАБОТАЕТ!

Давай усвоим правило! От Бога нам даётся тонна энергии и вся эта энергия утекает в песок, если мы зажаты, переживаем, накручиваем, расстраиваемся и прочее. Как быстрее всего избавиться от этого негатива, а точнее принять и перевести в созидание. Очень просто! Мысленно скажи себе, что связи, работа, деньги, имущество, машина - всё это важно и нужно, только основной фокус ты делаешь на том, что сможешь ЗАБРАТЬ ОТСЮДА ПОСЛЕ СМЕРТИ. А отсюда мы берём только любовь. То есть, нам не важна машина, нам важна та любовь и то ощущение счастья, которое мы испытываем от того, что владеем этой машиной, нам не важна какая у нас квартира, нам важно то ощущение счастья пусть от маленькой однушки ... И если мы научились это делать, то душа говорит, ну теперь я готова к трёшке в нормальном доме, вуаля и у тебя новая квартира и ты не понимаешь как это произошло. А всё вот так просто. Принять, начать получать удовольствие, учиться этому и вот она гармония и баланс!

Дорогие мои, я заканчиваю эту книгу на том, что всё описанное здесь - это моя жизнь и то, как я жил и пробовал. Впереди ещё новые свершения. Следующая книга выйдет уже через месяц, она будет называться «белая ворона». В ней будут новые откровения, состояние любви и счастья, гармонии и принятия! Будем учиться выходить на новый уровень.

Все, кто читают меня, смотрят, у всех, кто хочет изменений - дорогие мои, у вас ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО. Я так говорю, потому что моё внутреннее ощущение знает это, я это говорю состоянием, всей любовью, которая у меня имеется! Вот так! Главное, расслабьтесь, учитесь жить процессом и помните, что все события направлены только лишь на то, чтобы у нас внутри шли изменения, шла гармония и формировалось много счастья!!! Пробуем, учимся!

**Для тех, кто хочет со мной связаться: www.timurgilmanov.com
или моя страница вконтакте https://vk.com/timur_gilmanov
Пишите, я помогаю выйти из одиночества души в любовь,
счастье и процветание!**

