



**Лучше стань настоящим, постоянным, тем кем ты являешься на самом деле.
Когда ты стоишь в поле, помни, что ветер переменчив, а все растения будут
перерождаться.**

**Гильманов Тимур
26 июня 2016 года**

timurgilmanov.com



ГЛАВА 1 ЖИЗНЬ КАК ДОРОГА

Ты сейчас начал или начала читать эту книгу. У тебя ещё идёт непонимание того, что она даст и как она может повлиять на тебя. Повлияет значительно сильнее, чем ты сейчас предполагаешь. Эту будет объёмная информация, где за каждым словом будет стоять тонна энергии и состояния. Я пишу её сейчас, а за окном идёт дождь, моя жена Маша держит на руках нашего сына, я сейчас 100% сосредоточен и расслаблен одновременно.

Это уже и есть то, что я называю жизнь, как дорога. Начну с боли, каждый, кто читает эту книгу, точно её читает не от хорошей жизни, а от нехватки чего-то. Обрати внимание на то, чего тебе сейчас не хватает? Каждому своё, но есть объединяющие вещи: или тебе не хватает материи - это статус, деньги, власть, всё материальное, либо тебе не хватает духовного - это любовь, это радость, это счастье, это отношения на чувствах. Всё. Больше вопросов у человечества нет. Мы или богаты духовно, но нищие на физике, либо нищие духовно, но богаты в общепринятом смысле слова. Да, и те и другие несчастны. Я изначально родился человеком души и для меня всё, что связано с деньгами - это было нечто пустым, ненужным, но обрести я себя смог, лишь когда начал идти в золотую середину.

Почему так сложно тебе понять, что жизнь - это процесс. Об этом сейчас говорят все - жизнь - это процесс, и наша задача научиться жить процессом. К концу книги ты перевернешь своё сознание на 360°. Это будут не виртуальные изменения, которые ты сейчас найдешь везде. НЕТ! Это будет другое - к тебе придет спокойствие и ты поймешь, что нужно делать для себя, для своей жизни уже сейчас! Ты осознаешь это. К тебе придет понимание того, что счастье - это не то, когда ты получишь мужчину или женщину, машину или квартиру, обретешь себя или простишь и забудешь, НЕТ! Счастье - это сам процесс, когда ты идешь к желаемому, так как после того, как ты дойдешь обязательно появится новая цель. Наша задача как бы слить воедино цель и процесс, когда смыслом жизни становится сама жизнь. В этой книге я дам сухой остаток, только то, что вижу сам и то,

как можно собраться, как можно вывести себя на иное понимание решения «нерешаемых» вопросов своей жизни.

Жизнь - это дорога. Люди мучаются, живут в бедности, находятся в стрессах. Ко мне приходят с такими вопросами: как простить, как отпустить, как уйти от повторяющихся событий и прочие вопросы, которые идут от страха, от эмоций, от стресса, от боли, а значит этих вопросов нет. Точнее они есть, но только в той плоскости, из которой человек говорит об этом! Как жить, когда ты вечно куда-то спешишь? Торопишься? Как это делать? Никак. Поэтому, я помогаю людям не решать эти дурацкие и глупые вопросы, которых нет, а они лишь есть в некой виртуальности человека, а сразу переключиться на другую ЧАСТОТУ СОЗНАНИЯ. Как это сделать, у тебя сразу возникает вопрос? Я ведь угадал :) Очень просто, в процессе чтения все пазлы сложатся. Основа нашего прохода - это принятие. Да, принятие - это значит слиться с Богом, сложиться с ним в единство, а если проще - это высшая форма любви. Любовь - это когда тебе всё понятно и тебе легко - это мудрость понимания себя и своей роли, это вселенское осознание, а принятие - это главный механизм развития любви. Ещё сюда можно добавить благодарность. А теперь всё сольём воедино и что вырисовывается? Попробуй обратить всё внимание внутрь себя, только внутрь. Почувствуй или представь, что можешь почувствовать любовь, принятие себя, жизни, своей роли в этом мире и благодарность за сам факт того, что пусть тебе не очень, но ты живой человек, ты читаешь эти строки и вдруг... Приходит что-то неясное, но появляется уверенность, вера в то, что всё станет лучше, всё уже становится лучше. Если объединить всё - любовь, благодарность, принятие и возвести это в высшую форму, то знаете, что получится? Если ты женщина, то ты просто будешь себя чувствовать женщиной, если ты мужчина, к тебе придет понятие, что значит быть мужчиной. Уйдут все заморочки, поиски, тренинги, курсы, ты просто начнёшь жить. Ты поймешь, кто здесь единственный спаситель? Так кто здесь спаситель??? Ответишь? Да, только ты сама или только ты сам! Больше никого не будет, никто не спасёт тебя, кроме тебя и идеально справляемся с этой миссией только тогда, когда чувствуем себя в своей роли, в Боге, внутри себя. Да, для этого каждый проделает свой путь и нет универсальных рецептов. Каждый будет идти своими «танцами на граблях».

Жизнь - это дорога. Помню, как я строил свои дела, бизнесы, делал проекты и те, которые я делал с ненавистью, с желанием лишь срубить побольше, в итоге ничего не получалось или «овчинка выделки не стоила». А когда я делал с душой, вкладывал любовь, меня интересовало то, что я делал. То пусть, не сразу, но через какое-то время я получал больше, чем ожидал получить. Например, сейчас я уже пишу вторую полноценную книгу (хотя, всего их 4, но те две я убрал из общего доступа, так как не вижу уже их актуальность). Я не думал, что я буду работать с людьми, просто зов сердца привел меня к тому, чем я сейчас занимаюсь - помогаю людям обрести баланс жизни, найти свою волну, частоту и начать жить счастливо, без заморочек. Я знаю, что у меня это получается, некоторые подумали, что какой-то самоуверенный парень, раз написал, что эта книга перевернет мою жизнь. ДА, Я УВЕРЕН В ЭТОМ, так как доказывать мне свою силу не надо, я о ней знаю, все те, кто читали мои статьи, смотрели видео, а тем более обращались на консультацию или коучинг значительно улучшали свою жизнь и это происходило плавно, по-любви, мягко, хотя не у всех мягко. Я не ожидал, что раскроются определенные способности, я просто в удовольствие изучал психологию, работу с внутренними состояниями, энергетику, религию и много чего ещё. Сам процесс поглотил меня и только спустя три года, когда я уже проводил консультации и помогал людям, я понял, что уже давно этим занимаюсь, хотя я бы ни за что не мог представить для себя такую жизнь. И эта жизнь мне очень нравится, я в восторге от неё.

Основа сейчас к тебе придёт. Если у тебя чего-то нет, - или духовности или земной силы. То, пожалуйста, ОСОЗНАЙ своим умом, что столько любви и приятия, сколько ты

заложишь в процесс, когда достигаешь желаемые результаты, столько ты и получишь в итоге. Если у тебя всё плохо, а ты жужжишь и везде ноешь, везде находишь плохое и думаешь, когда же этот ад закончится, то знай, никогда не закончится, ты же в процесс строительства заложил(а) спешку, много ошибок, недобросовестно отнёсся к красивой укладке кирпича. Вот дом готов, но в нём нельзя жить, он аварийный. А желательно как? Через спокойное, но качественное отношение всё делать.

Ко мне приходили на консультации и говорили, если я получу эту должность, то стану самым счастливым, если я стану жить с этим парнем или с этой девушкой, то всё! Я БУДУ СЧАСТЛИВ ИЛИ СЧАСТЛИВА. Мы работали, я помогал создать условия на приход желаемого, человек это получал. Приходил и говорил, слушай, всё как-то обычно. А ГДЕ СЧАСТЬЕ? Я всё получил, но ничего не произошло внутри. С тех пор, я не работаю так. Я помогаю человеку осознать другую частоту. Прошу всех на это обратить внимание. Другой подход к осознанию, когда чего-то не хватает, пусть всё плохо сейчас в жизни, но ты принимаешь это как ДАННОСТЬ без каких-либо эмоций и оценок.

Жизнь - это дорога. Где нет и не было конечной точки. Наша задача научиться жить без плохо и хорошо, убрать все оценки и тогда! Ты увидишь, что ВСЁ ИДЕАЛЬНО У БОГА. Все, все вещи, которые происходят у тебя в жизни - это как возможности, это как грубая энергия, которую можно сделать более тонкой, более гармоничной. Это в твоих руках.

Если этого не понимать, а всё ставить на результат и давать оценки, сравнивать, ТО СОЗДАЁТСЯ НАПРЯЖЕНИЕ. Эта книга так и называется - напряжение.

Я заметил, что 95% людей живут в напряжении. Я обратил внимание, что напряжение бывает двух типов: а) хроническое б) временное.

Эти типы надо разобрать и твоя задача понять, что с этим делать, как с этим жить и работать.

ХРОНИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ:

Это жизнь на автомате. Тут мало осознанности, нет БОГА вообще, зато много Люцифера. Люцифер заставляет тебя быть очень жёстким внутри, ограниченным, категоричным, злым если не получается. У тебя включается на всё спешка, идёт ругань на себя. Ты срываешься, ты боишься. Это вход на уровень отрицания. И что здесь не делай, - всё будет плохо. Это жизнь на убийство. Здесь не помогут никакие психологи, здесь ничего не работает. Так как в таком режиме всем наплевать на твою жизнь.

Хроническое напряжение случается со всеми. МЫ ВСЕ ЭТО ПРОХОДИМ. В тот или иной период времени. Как мы из него выходим из этого хронического напряжения? Всего лишь одним путём? Устаём бороться с ветряными мельницами. Этих мельниц нет. Это всё фантазия, иллюзия. Ты прямо сейчас можешь устать от этого и отказаться наконец. Просто взять и отказаться. Да, а что тебе мешает? Вот то-то и оно, мешает лишь неверие, ничего, всё исчезнет. Даже дворцы превращаются в глину, а реальность становится легендой. Так было, так и будет.

ВРЕМЕННОЕ НАПРЯЖЕНИЕ:

Я помню, как в инстаграме меня спросила подписчица, а как можно жить без напряжения. Хороший вопрос, а главное, почему его задает эта девушка? Что послужило катализатором этого? Ответ очевиден, она устала от жизни, она решила, что отсутствие сопротивления сделает её счастливой. Так вот, важно понять, что временное напряжение - это прекрасно, это наша основа для реализации желаний. Некоторые думают, что счастье - это когда нет проблем и вопросов, когда ты лежишь и ничего не делаешь. Безусловно это счастье, но лишь часть его и я не знаю, а как можно долго лежать и ничего не делать - с ума можно сойти. Временное напряжение - это как стартер автомобиля, даёт

некий толчок к действию и развитию событий. Этого не надо бояться. Да, у меня создаётся напряжение каждый раз, когда я иду в спорт-зал, каждый раз, когда я встаю в 5 утра, чтобы успеть привести дела в порядок и начать работу со своими людьми и так далее. А теперь, представим, что нет никакого напряжения и вообще подумал и оно сбылось. Существовали бы мы тогда? Я думаю, что нет, так как при таком раскладе скучно, неинтересно и для высших сил, для тех материй, о которых мы ничего не знаем и не понимаем, мы бы стали не нужны.

ЛЮДИ ПУТАЮТСЯ

Вот в этих понятиях временного и постоянного напряжения люди путаются. Эти сети создают тотальные блокировки их жизни, они не знают что с этим делать. Вот представь, у меня 70% в инстаграме это обездоленные, нищие, одинокие женщины, у которых по 1-2 детям, они растят их без мужчины. Да, я хочу им помочь. Я-то знаю, что понятие приговор - это иллюзия, из которой мы можем выйти в любой момент. Как это сделать? Через планомерное и постепенное изменение своего мировоззрения и отношения к миру. Только так. Но когда начинаешь с ними говорить, то кроме потока отрицания и ограничения ты от неё ничего не добьешься. Вообще, это прикольно наблюдать за тем, как устроен женский разум, когда спрашиваешь про то, что происходит, то два, а то и три часа она может говорить о плохом, а когда спрашиваешь, а что нужно сделать? Что нужно сделать хорошего и что поменять уже сейчас, чтобы стало лучше, на это она отвечает, что ещё не думала об этом. Это же парадокс. А по сути, всё определяется мышлением и восприятием. Если мы из отрицания плавно переходим в созидание, то так оно и случается. Если влипаем в отрицание и усиливаем его отрицанием, то так оно и происходит. КУДА ЕЩЁ ПРОЩЕ? Кто ещё проще может объяснить это? ПОКАЖИТЕ!

Пора перестать путаться в том, что всё плохо и это усиливает всё вокруг с тем, что иногда себя надо заставить и пересмотреть позиции, иногда нужно взять себя за шкуру и сказать ХВАТИТ! Хватит так делать, давай по-другому. Каждый так может, но делают не все, только лишь потому, что не понимают - пресс за 1 день не накачивается.



ГЛАВА 2 ДОРОГА БОРЬБЫ?

Давай представим себе на секунду, что после смерти ты узнаешь истину. А она заключается в том, что весь мир заключался в твоей голове и физической реальности не существует. Понять это сложно, но после смерти правила восприятия состояний и информации тотально меняются. Ты видишь истину. Тебе становится смешно, что когда ты боролся или ругался с кем-то, то это происходило только лишь в голове и не было ни этого человека, ни той ситуации, это была виртуальность, созданная тобой, где происходящее создавало ВОЛНУ, - это были эмоции, чувства, переживания, палитры и радуга человеческих слабостей, пороков, благодетелей, доброты и злости, и ты видишь, как всё оно вплеталось органично друг в друга. Как спираль ДНК.

Давай представим, что ты раньше была пчелой. Собирала мёд. Я думаю, что навряд ли пчёлы осознают кто такие МЫ - ЛЮДИ и почему нам так нравится этот мёд. Почему он продаётся на ярмарках. Вот так же и мы можем понять Бога, как пчёлы понять нас. Хотя пчёлы живут среди нас. Они здесь. Мы для них за гранью понимания. Поэтому, мы представим, что ты сейчас из пчелы превращаешься в человека и тихонечко начинаешь «офигевать» от происходящего от осознания, от глубины. Я думаю, что первый месяц ты будешь только приходить в себя. Попробуй сейчас выйти за рамки своей привычной борьбы в хроническом напряжении, выйти в новое - ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ. Нет ничего важнее той секунды, в которой мы прибываем.

Многие думают, что жизнь - это борьба и трудности. Если так думать, то так оно и будет. Я же вижу, что всё это - ветряные мельницы и на этом ринге я боксирую сам с собой, чем больше я хочу победить этого соперника, тем сильнее он становится, чем яростней я бью, тем яростней получаю в ответ. А как только я вхожу в состояние удовольствия от процесса, от всего того, что происходит именно сейчас, именно в здесь и теперь, то как-то всё начинает плавно гармонизироваться. Я уже играю на ринге, я тащусь от самого себя, от своих движений, я начинаю их оттачивать, я начинаю наблюдать за деталями и ЭТО КРАСИВО. А раньше я забывал про всё это, а лишь хотел попасть в челюсть, да посильнее.

Но кому я хотел попасть? СЕБЕ. Я не понимал этого. Включившись в процесс жизни, я увидел, что глобально всё остается по-прежнему, но моё отношение ПЛАВНО меняет всё вокруг. Я этого не замечаю, я кажется порой, стою на месте... Но вдруг солнце утром встаёт так быстро, что ты не успел ещё налить себе кофе. Ты этого не заметил...

Жизнь - это не дорога борьбы, я к этому пришёл. Понимаю, что не все сразу дойдут до этого, а может быть прямо сейчас придёт осознание, что дорогой борьбы жизнь становится тогда, когда мы отчаялись. Когда мы боимся самосовершенствования, когда мы законсервировались в одном механическом действии. Когда мы не чувствуем, что нам всего лишь надо вспомнить, что если ТЫ ЖЕНЩИНА, ТО ТЫ ЖЕНЩИНА, ЕСЛИ ТЫ МУЖЧИНА, ТО ТЫ МУЖЧИНА. Одно лишь это принятие даст тонну энергии внутри. Как-то само всё включится. Как когда-то нас никто не учил ходить, но мы автоматически пошли. Просто взяли и пошли без книжек и особых условий. Приди к себе прямо сейчас без этих строк и без ожиданий. Вот оно, если пошли мурашки по спине, то книга начала на тебя действовать и уже влияет на твою жизнь. Ты уже не будешь прежним, ты поменяешься и начнёшь жить счастливо. Можешь считать, что это просто подарок с небес!)))

Когда я спрашивал себя, внутрь обращаясь глубоко в Бога, который я и есть и хотел понять, ну а почему не все это понимают, почему не все видят, что можно по-другому, то мне приходил ответ, как азбука морзе, он повторялся - у каждого своя программа и у каждого свой путь. Это как планеты, какая-то живёт долго и влияет на всю галактику, а какая-то появилась и тут же исчезла, и она тоже влияет на всю галактику. Нам из-за нашего максимализма кажется, что влияние, которое мы оказываем на этот мир, напрямую коррелируется с тем, как много мы сделали. Это лишь наша оценочность. А так ли это. Неужели, мериллом ценности в этой жизни является то, чтобы мы все стремились быть как Иисус, Ганди, Авицена, Пифагор, Тесла, Стив Джобс? Неужели в этом наше стремление? Я думаю, что каждый сам себе на это ответит. Моё состояние такое - это принятие себя, всего мира и жизнь, как процесс получения удовольствия. Обратите внимание именно удовольствия, а не радости, так как настоящее удовольствие - это когда тебе хорошо когда хорошо и хорошо, когда плохо. Ты находишься в самом факте жизни и это тебе даёт удовольствие!

Я пришёл к тому, что нельзя себя побороть. Нет, нет, не бросай тапок в экран монитора сейчас, так как я дам суть. Эта идея вроде бы проста, но её важно принять, ибо это снимет иллюзию и напряжение, что жизнь - это дорога борьбы. У меня было много зависимостей, очень много и от алкоголя и от секса, от курения, от эмоций, от других людей, от своих слабостей, от стресса и переживаний, от низкой самооценки и прочее. То есть мне с самого рождения дали такую программу, что приходилось и приходиться работать, как Стахановец. Много и постоянно. А как ещё это всё трансформировать из недостатков в достоинства!?



ГЛАВА 3

ФОРМИРОВАНИЕ НАПРЯЖЕНИЯ

Вся наша история, включая все знания, религию, Библию, политику, экономику, все направления искусства создавали в нас напряжение. Возьмите школу, там формируется напряжение, возьмите СМИ - всё от отрицания, нам везде даётся информация через отрицание. И ЭТО СУПЕР! Почему? Да потому что мы ленивцы, мы бы иначе не развивались, ничего бы не было. Я долго не мог понять, если Бог всепрощающий, то как он смог разозлиться на Еву? Как он смог изгнать людей из рая? Ответ прост. Там не было развития, там была стагнация и деградация, ну представь, что ты сейчас на пляже в Турции и так вечность! С ума сойдешь через 3 недели!!! Бог понял, что мы как проект будем интересны ему, если начнём развиваться, вот мы и развиваемся, а лучшее для нас развитие в этой мерности, в этой реальности, идёт через плохое. Через плохое к нам приходит хорошее. Мышцы после тренировки болят, однако потом и растут. Формирование напряжения - это то, что всегда было, есть и будет.

И здесь ключом будет являться изменение отношения к этому.

Если наше восприятие напряжения останется прежним, а именно с позиции «давай, поскорее избавимся от напряжения, так как оно неприятно» , и мы не переведём его на новое состояние «напряжение - это естественная часть моей программы и я правильно подхожу к нему для того, чтобы переводить в ГАРМОНИЮ, из напряжения в гармонию, напряжение - это гармония, но ещё не структурированная». Тогда у тебя, дорогой читатель, есть все шансы, чтобы решить свои текущие задачи, чтобы обрести себя и выйти из этого замкнутого круга Сансары.

Для этого нужен один ключ. Это уборка спешки и зависимости от результата. Если искренне принять, что то напряжение, которое есть в твоей жизни останется с тобой до timurgilmanov.com

конца твоих дней, ДА ДА ДА! Звучит дико, но именно так, оно останется до конца твоих дней. И если это сделать искренне, то напряжение исчезнет, так как принятие снимает психическое состояние стресса.

Важно осознать, что стресс формируется постоянно и везде. Жить без напряжения нельзя. Попробуй месяц лежать на диване и не вставать, что будет? Через месяц жизни без напряжения всё атрофируется. Это закон. Чем больше мы противимся тому, что все вокруг создают напряжение, тем труднее будет жить.

Я вспоминаю, что когда делал концерты и проводил разные мероприятия (да, был и такой период в моей жизни), то если мне нужно было пройти сквозь танцпол, то я автоматом представлял себя вместе с толпой, я начинал танцевать, двигаться, плыть и мягко проходил даже самые безумные сейшны, так как я убрал напряжение и вошёл в это напряжение через принятие и по правилам игры. Играть в напряжение - это лучшее, что я могу здесь рассказать. Если подыгрывать, включать юмор и через спокойное отношение всё это проходить, то напряжение исчезнет, оно трансформируется. Это будет выглядеть как настоящая магия, это так! Каждый, кто сейчас прочувствует силу этих строк сможет изменить свою жизнь в сторону УЛУЧШЕНИЯ!

Напряжение мы формируем двумя способами. Первый - это реакция на внешние факторы, второй - это реакция на внутренние. А теперь подробнее. Первый тип - это когда ты не в себе, не живешь своей жизнью, а полностью зависишь и подстраиваешься под близких, под общество и оно в итоге, начиная давить, уничтожает твою жизнь. Второй тип - это когда идёт внутренний диалог неудовлетворенности своими силами, возможностями и это тоже забирает много силы. Обычно эти два типа взаимозависимы. Что делать с этим? УВИДЕТЬ ЭТО!!! Многие даже не понимают таких вещей, а ты сейчас открываешь себе глаза на самого себя!!!

Уже после этого осознания, желательно начать работать над ЦЕЛОСТНОСТЬЮ. Это умение находиться в своём внутреннем мире, получая удовольствие вне зависимости от того, что идёт во внешнем. Да, это процесс, да надо убрать спешку, да, надо включаться здесь, работать над собой, двигаться и понять, что под лежащий камень вода не течёт. В твоих силах сделать что угодно, ты можешь стать кем угодно и решить какую угодно задачу. Сила только лишь в принятии всего и вся, сила в том, чтобы понять законы жизни, мира и, встроившись в них, ОСТАВАТЬСЯ САМИМИ СОБОЙ И РАЗВИВАТЬ ЭТУ ВНУТРЕННЮЮ НАСТОЯЩНОСТЬ, ЛЮБОВЬ И ЖИЗНЬ!



ГЛАВА 4

ВЫХОДИ ИЗ НАПРЯЖЕНИЯ В ПРИНЯТИЕ

Выход из напряжения ЭЛЕМЕНТАРЕН. Это может освоить каждый! Это так просто, что не требует вообще ничего. Достаточно понять закон - принятие - это когда ты мысленно соглашаешься с тем, что так будет с тобой до конца твоих дней. ДА, соглашаешься с тем, что бедность будет до конца дней, одиночество, болезни и прочее. Да, для тебя сейчас это взрыв мозга и ты думаешь, Тимур, о чём ты?! А я скажу, что именно так и можно поменять ситуацию. Только это надо сделать искренне, так как когда ты принимаешь это так, как я описал выше, то автоматом У ТЕБЯ СНИМАЕТСЯ НАПРЯЖЕНИЕ! АВТОМАТОМ!!! Через это приходит спокойствие и решение, обязательно начинают формироваться новые события, полезные для тебя. Только так! Но сделать это надо искренне.

Да, здесь нужен здоровый пофигизм, да, здесь надо принять то, что я напишу дальше. Если тебе сразу удаётся войти в состояние принятия легко и без проблем, то там не будет силы, так как энергия не выделяется совсем. Если же ты в ужасе от того, что я описал, в категоричности того, что так с тобой может происходить до конца дней, не готова вообще услышать мои вибрации сейчас, то это хорошо! Так как это показатель того, что энергия есть, а значит ты её сможешь переработать. Ты увидишь, что это не так страшно и даже скажу больше - ЭТО ТЕБЕ ВЫГОДНО. Нам надо научиться делать так, чтобы это стало выгодно нам. Так строятся лучшие бизнесы, делаются лучшие дела, когда люди всё делают, как для себя, а это значит основательно и красиво! Гармонично и на своей личной волне. По-настоящему!

Если совсем не можешь принять ситуацию, такое у меня было, я просто завис в эмоциях и переживаниях НАДОЛГО, на много лет и никак не мог из этого выбраться. Что в итоге? Я нашёл выход в том, что перестал принимать, а оставил всё как есть, но дал себе намерение - ЖЕЛАЮ СЕБЕ ЛЮБВИ И ЗДОРОВЬЯ, ЖЕЛАЮ, ЧТОБЫ ЭТА СИТУАЦИЯ РАЗРЕШИЛАСЬ, А ТАМ КАК БОГ ДАСТ!

И знаете, то как я описал, так делают только СИЛЬНЫЕ ЛЮДИ. Да, я пишу прямым текстом - так делают СИЛЬНЫЕ. Слабые, уходят в неприятие и категоричность. У тебя есть выбор, пробуй.

Ко мне приходят разные люди, с разными вопросами, проблемами и большинство из них - это находка для психолога, так как таких можно до конца дней подсадить на иглу терапии... Да, простых случаев у меня не бывает и ой не просто порой. Я расскажу два случая, когда до меня дошли две женщины в разное время и в разные периоды жизни. Но у них были схожие проблемы. Они 15 лет переживали расставание с мужчиной, за это время потеряли здоровье, деградировали, вообще, всё плохо у них в итоге. Как вытащить такого человека? Как? Я предложил им представить, что вся эта жизнь - это подготовка к следующей - более прекрасной и что в этой жизни им придётся пройти, принять и чем легче они примут то, что эта жизнь останется такой, какая она есть, то автоматически это даст разрешение их задач. Хотя про разрешение задач я не говорил напрямую, я лишь помогал войти в тотальное принятие ситуации. Да, это не случилось сразу, но через 2-4 консультации пошёл сдвиг, снялось напряжение. Видите как? Через тотальное принятие ситуации и того, что «ладно, если не в этой жизни, то в следующей, ведь ДУША вечна, стареет и умирает лишь тело, предметы, а ДУША вечна и она путешествует».

Да, это был процесс, да им было не просто, но у одной спустя два года появился мужчина, своё маленькое, но своё дело, она решила квартирный вопрос. У другой через год всё разрешилось.

Когда я общался с ними спустя какое-то время, то они не могли поверить, что они так жили, что был такой период «тумана». Однако, внутри этих девушек была благодарность за этот этап жизни, так как именно благодаря этому они и стали такими, какие они есть...



ГЛАВА 5 КРАЙНОСТИ

Все мы проходим крайности, это ещё называется категоричностью. Категоричность - это когда мы не можем принять другой вариант. Такое сплошь и рядом. Мы категоричны все, в том числе и я. Не бывает не категоричных людей, все это проходят.

Так почему же категоричность разрушает наши жизни? Вы уже сами ответили на этот вопрос или погрузимся внутрь?

Категоричность не даёт шанса для любви. Так категоричность - это всегда правота. Но весь юмор в том, что все всегда правы со своей позиции. Любую, даже самую бредовую идею можно обосновать. Например Христос учил любви и принятию, однако с его знаменем, с его именем на устах, было убито больше всего людей на земле. Так делали категоричные люди.

А теперь смотрим внутрь и видим. У тебя к примеру стоят ограничения, например по деньгам. Мы сейчас не будем копать почему, для чего и откуда. Мы научимся останавливать отрицание и делать гармонию СЕЙЧАС. Вот стоит у тебя вопрос по деньгам. И ты пребываешь в крайности переживания, что деньги тебе нужны, все вопросы и мысли устремлены в деньги, в то, чтобы их стало больше. Но вот незадача, они не приходят... Всё как-то плохо совсем идёт, уничтожается, ты мучаешься. Однако, категорично желаешь деньги. Вроде бы нам с детства говорили, что если сильно хочешь, то оно приходит. Верно, приходит, только потом одной почки нет и половина печени вырезана - это расплата за то, что пришло... И ЗАЧЕМ? Когда я начал разбираться со всем этим, то увидел, что у Бога, то есть у нас, идёт идеальная программа, всё идеально как бы, timurgilmanov.com

у всех всё должно стать круто! Неважно при этом, где и как, когда и кто твои родители, то есть изначальная точка не имеет никакого значения, значение имеет лишь то, какая эмоциональная реакция у тебя идёт. Понимаешь о чём я? ЭМОЦИИ окрашивают нашу жизнь, то есть ту эмоцию, которую ты даешь, так и происходит. Да, я сейчас не говорю про более высокий уровень, когда мы живем без эмоций и всё воспринимаем через прямое состояние ОЩУЩЕНИЙ, я сам так не умею жить, поэтому не говорю об этом. Так вот, категоричность - это самый концентрат эмоций, который что делает? Правильно, он создаёт напряжение и обратную связь. Сейчас я докажу абсурдность категоричного восприятия мира и почему это не нужно нам, тем, кто идёт в развитие и счастье. У тебя чемодан и он тяжёлый, в этом чемодане вся твоя жизнь, ты его можешь нести на руках до аэропорта и в итоге опоздаешь и никуда не улетишь, а можешь сесть в машину, положить в багажник и спокойно доехать. Вот здесь люди делятся на три категории, которые просто не верят в себя и в счастье, вот они чемодан несут на руках, вторая категория - это те, кто всё же поверил и сел в машину, но сидя за рулём не отпускает этот чемодан, так как до сих пор не верит в то, что может спокойно забыть о нём, ничего страшного не случится, лежит он там себе и будет лежать. И третья, редкая категория людей, которые когда едут за рулем не думают об этом чемодане, а сконцентрированы на дороге в здесь и сейчас. Чемодан - это всё, что у нас есть и те, кто вцепился за него и видят только этот чемодан, не видят ни машину, ни другие способы и они остаются с этим чемоданом до конца жизни и не меняют его. Чемодан - это условные наши внутренние комплексы и зацепки за наш опыт, знания, за ассоциативность с самими собой. Категоричность и сильное желание - это слипание с чемоданом даже когда ты сидишь за рулём, что ограничивает видение дороги и в итоге ты попадешь в аварию, в лучшем случае доедешь, но очень неудобно будет тебе и все будут ругаться вокруг, за плохое вождение...

Нас всех бросает в крайности, меня бросает в крайности. Смотрите, кругом адепты тех или иных течений, гуру, различные вегетарианцы или мясоеды или фанаты секса, или ещё чего. Самое худшее, что я видел - это фанаты, которые при этом говорят, что они не фанаты, это уже патология. Крайности делают нас напряженными и в этом напряжении мы притягиваем другое напряжение, это даёт разломы в нашей жизни на всех, всех фронтах. Крайности - это чемоданы, которые прилеплены к нам 25 часов в сутки. Это наша ограниченность и уничтожение жизненной силы.

Сейчас ты сразу спросишь: «Тимур, ну что теперь? Совсем ничего не делать и будь что будет, отпустить полностью или как? А как же тогда контроль, как же? Ведь категоричность и сильное желание двигают эти самые желания». Я вам скажу: «Да, желания двигают нас и дают нам силу, но если мы становимся этими желаниями и ассоциируемся с ними и уже нет нас, есть только эти желания, то всё, мы исчезли, нас нет и если желания приходят, то так дорого нам обходятся. Поэтому, любви и лёгкости должно быть всегда больше, чем этих желаний, чтобы мы могли менять чемоданы, чтобы мы могли получать новое и не залипали в том, что уже имеем».

Поэтому, стать богатыми очень просто. Понять, что богатство - это энергия, и если мы тратим всю энергию, чтобы получить другую энергию, то одна энергия съедает другую. А вот если мы попробуем фокусироваться на том, что у нас сейчас получается, начнём делать **НАИЛУЧШИМ** образом (но без перфекционизма и фанатизма) то, что можем сделать уже сейчас, получая удовольствие от того, что имеем и уберем категоричное желание богатства с принятием того, что мы имеем на данный момент ровно столько, сколько достойны, то автоматом станем **БОГАЧЕ**. Да, пусть это не быстро произойдет, но это случится плавно, мягко, по-любви и незаметно. Да, это будет сила!



ГЛАВА 6 ОТНОШЕНИЕ К ПЛОХОМУ

Сейчас мы будем учиться более адекватному, экономичному, разумному отношению к плохому. Плохое затягивает, засасывает, как болото, ой как хорошо я знаю то, о чём пишу. Это как запойный пьяница, он бросает всё, жену, детей, своих близких ради этой чёрной воронки. Он сам не понимает почему, но идёт на поводу, он ведётся. Так же и мы, когда становится плохо, то всячески мы хотим от этого убежать. Я под плохо подразумеваю любое, что плохо: это нехватка денег, отношений, секса, работы, с чем у тебя ещё проблемы - вот это всё плохо. И нас учили - плохо - беги, забывайся. Поэтому, у нас даже традиция такая. Плохо - надо напиться, обкуриться, употребить то, что в здравом уме ты делать не будешь.

Я сейчас буду менять стереотипы. Если тебе плохо - ИДИ В БОЛЬ. Её необходимо прожить. Это так важно сейчас принять. Боль - это то, что хочет выйти наружу, боль - это твой концентрат слабости, который уже говорит тебе - пора, мне пора выйти, пожалуйста, отпусти меня. И неважно, что у тебя за проблема, - свекровь, мало уделяешь времени себе, просто находишься в стагнации или не чувствуешь себя женщиной или мужчиной. Для боли - плохого, нет никакой разницы. Боли наплевать, у неё есть программа - выйти и трансформироваться.

Я думаю, что сейчас все поняли, работать с болью не имеет смысла. Боль - это лишь КОНЦЕНТРАТ того, что нужно пройти, БОЛЬ - это усиление, БОЛЬ - это максимум переживаний в моменте, БОЛЬ - это не страшно, если понимать эти законы. Боль пройти может каждый человек, для этого надо лишь принять её и пойти в неё. БОЛЬ - это обиженный ребёнок, которому надо дать любви и ВСЁ! Боль пройдет.

Я опишу свою жизнь. У меня с самого раннего детства было множество мелких и не очень заболеваний, вывих бедра при рождении и почти 1.5 года я сидел в распорках и не ходил совсем. Повышенная потливость ладоней, ног и подмышек, - ещё это называется гипогедроз, заложенность носа хроническая с 19 лет и прочие вещи. Конечно, я не говорю про то, что у меня родственники вампиры, хоть люди и хорошие, что моя бабушка плакала и огорчалась, когда я родился, так как все очень хотели девочку, а тут парень появился, я

лишь часть перечислил. Так что можно с этим делать? Расстраиваться, пытаться изменить мир, убегать от болезней и пытаться лечить их до бесконечности, вообще, я так и делал до 28 лет. Я учил маму, что так жить нельзя, хотя сам не поступал, как учил...

А потом я понял, что всё внутри и нельзя победить самого себя, а вот путь принятия, любви, лёгкости, - БЕЗ НАСИЛИЯ - вот сила и путь настоящего мирного воина.

Как я с этим разобрался?

Очень просто, всё оказалось СУПЕР ПРОСТО!

Когда у меня болит бедро, это значит я сильно спешу и тороплюсь, - это мой индикатор. Я тут же благодарю и принимаю, успокаиваюсь и останавливаюсь!

Когда я потею сильнее, чем обычно, это значит я перевозбужден, а обычно я всегда перевозбужден и теперь мне не хочется избавляться от своей потливости, я принимаю её такой, какая она есть и это для меня индикатор ДЫШИ, УСПОКОЙСЯ, ВОЗБУЖДЕНИЕ ПЕРЕВЕДИ В СПОКОЙСТВИЕ.

Заложенность носа - это показатель моих обид и каждый раз, когда я чувствую заложенность (а чувствую я её постоянно), то я перестаю обижаться, прошу прощения, убираю свою категоричность и неприятие, прошу прощения, прошу прощения, прощаю, прощаю, прощаю...

Каждый раз, когда я общаюсь со своими родственниками я понимаю, что они мне даны, как «вскрыватели» моего потенциала и я понимаю, что они меня учат святости. Именно так. Мне даже жена однажды сказал: «Тимур, ты святой человек, ты реально свят, ведь с такими родственниками нельзя себя так спокойно вести, никто бы не смог». Нет, я далеко не святой хахаххаа, мне от этого смешно, но всё познается в сравнении... Просто я для себя определил, что мои родственники - это бесконечный фонтан потенциала для меня и мне стало легко тогда. **МОМЕНТАЛЬНО СТАЛО ЛЕГКО.**

То есть, **ПОЙМИ! ЧТО ВСЕ А-ЛЯ ПЛОХИЕ СОБЫТИЯ - ЭТО ЛУЧШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ! БЛИН!!! ЭТО ТАК!!! ПОЖАЛУЙСТА!!! ВНИКНИ В ЭТО!!!** Всё нам даётся для роста и всё идеально, **У БОГА ВСЁ ИДЕАЛЬНО.**

Когда Серафима Саровского спросили, о том, почему его молитва обладает такой силой и кто его научил так сильно молиться. То он ответил, что его научили так молиться черти. Да, да, именно черти. Все начали недоумевать. Но я думаю, что мой **ДОРОГОЙ** и **ЛЮБИМЫЙ** читатель уже понял принцип, что любое зло - это неправильно понятое добро... Он ответил: «ко мне они так часто приходили, что мне пришлось научиться хорошо молиться, чтобы они ушли от меня поскорее». Вот это и есть основа и секретное знание, в котором нет секрета. Ведь, это так просто и так логично. Меняя отношение, мы меняем ситуацию, мы начинаем видеть всё с другой стороны...

Что самое интересное, только таким мягким, плавным и даже немного странным методом изменения отношений и можно лечить болезни, незаметно, но основательно менять отрицательные программы и переводить их в созидательные. Это выгодно. Так лучше всего, хотя каждый пусть сам себе выбирает путь, так как пути Господни неисповедимы, я даю лишь то, что может использовать каждый, но не каждый будет, так как для этого нужно стать **БОГОМ** и понять **БОГА** внутри себя... Это всем доступно, но для многих это просто бред, хотя в итоге все к этому приходят... Иногда через несколько воплощений.



ГЛАВА 7 НАПРЯЖЕНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Вот живет человек, внутри него кровь, вены, органы, а так же существует нормальное для него напряжение - давление. Мы это давление можем померить даже, есть приборы. И вдруг передавили орган и создалось излишнее напряжение, пошло всё на перекокс. В один момент идеальный организм человека рушится, всё идёт не так. Человек идёт к доктору и тот ему лечит следствие, - даёт лекарство на понижение или повышение давления, но не лечит причину - где идёт сбой! Так продолжается несколько лет и в итоге вырезают органы, а ведь всё могло бы быть по-другому!

Вот живет женщина, семья, дети, есть возможности, далеко не бедствует. А где-то пошёл перекокс скажем в области ОБИД на мужа, на плохой секс, да Бог знает на что ещё и всё это становится причиной ругани на детей, плохих отношений с родителями. Да, я даю понимание через отрицание, вскрываю ваши «уютные» гнилые домишки, в которых уже всё плесенью покрылось. Здесь надо кричать во все колокола: ПРОСНИСЬ! Пора очнуться! Если лягушку кинуть в кипящую воду, она выпрыгнет, но если положить в холодную и медленно подогревать, то она сварится. То же самое и с твоим напряжением, как образом жизни. Ты уже варишься в нём, оно стало неотъемлемой частью твоей жизни. Ты уже в этом. Поэтому, так тяжело вытаскивать тех, кто говорит мне: «Тимур, я уже всё знаю, я уже всё понимаю, но ничего с этим не могу поделать, я не знаю, как свои знания применить», - это конечно, не приговор, но это большая проблема.

У 95% населения нашей страны напряжение стало образом жизни.

Только меня надо понять. Я за любовь, богатство, спорт, я за развитие, я за интерес в жизни и улучшение себя со всех сторон. Я за стресс, как короткий этап «возбуждения», который работает, как смазка для запуска всех процессов. Однако, я против, когда мы уже в пути и вместо наслаждения пейзажами, ругаемся и переживаем из-за того, чего нет! Я против того, когда каждый день идёт ругань и недовольство, я против постоянных страхов и ограничений, - всё это ранняя старость и смерть.

Когда я провожу конференции и консультирую людей, то я вижу, как просто и легко можно помочь каждому, что есть такие простые инструменты, которые приведут тебя в счастье и любовь, снимут все все, Я ГОВОРИЮ ВСЕ рамки и блоки. Сейчас 21 век и время новых подходов. Они простые - только те, которые работают в жизни, а не из книг и знаний.

Сейчас пришло время понять, что напряжение, как образ жизни - останется с теми, кто уйдет из этого мира. Те, кто пойдут вперед и будут открывать новое для наших детей, внуков и правнуков - это те, кто будут жить в гармонии, в балансе. Я знаю, что подобные вещи уже происходили, подобные идеи уже звучали, но всегда на разном уровне. Мы сейчас находимся на новом этапе жизни человечества, дальше будут другие открыватели. Мы движемся!

Для того, чтобы снять напряжение и перевести его в любовь и лёгкость НАДО перестать бояться саму жизнь, перестать напрягаться из-за этого напряжения. Нельзя жить думая, что сейчас придёт мужчина или деньги, или новая квартира, или работа и придёт автоматом счастье. НЕТ! Так не бывает. Опять даю отрицание, но я знаю, что по-другому большая часть меня не поймет. Нужны негативные примеры, нужно дать много боли и только тогда пойдет процесс. Но мы всё равно пробуем включаться в созидательное. В гармонию. В любовь. Переходить, переходить и пробовать новое! Алгоритм прохода в это очень прост - ПРИНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ. Возглавить его и начать с ним дружить. На примере бытовой жизни. Ты женщина, к примеру, ты не довольна жизнью, злишься на мужа, на детей и у тебя много недостатков, ты всё + - понимаешь и даже знаешь, что нужно делать, но... руки не доходят. Что? Как? С чего начать? Только с того, что ты можешь сделать СЕЙЧАС! Да, именно так, понять, что ждать уже нечего, надеяться на спасителя не стоит, ТЫ И ЕСТЬ СПАСИТЕЛЬ. Так что ты можешь сделать сейчас для решения своих проблем, вопросов? Ага, вот видишь, ты читаешь и думаешь, а что же он сейчас такого напишет, что мне поможет? А я тебя спрашиваю!!! Это же твоя жизнь, что ты сейчас можешь сделать? Давай, вместе подумаем? Ну что приходит? Ну роди наконец, ведь вариантов МИЛЛИОНЫ. Хочешь подскажу? Научиться наблюдать, научиться сохранять спокойствие, пойти на спорт, прямо сейчас проплакаться и выпустить весь пар, прямо сейчас упасть на пол и отжаться хотя бы 20 раз, увидеть, что всё резко стало мягко, сладко да гладко, но и детей нет, мужа нет? Какого так смотреть на вещи? Сразу хочется побежать, обнять, расцеловать и сказать, как сильно ты их любишь? Ну ведь хочется? Так иди и сделай. Что? Ну что ещё можно сделать? Начать понимать свою психику через проблемы, убрать всю категоричность РЕЗУЛЬТАТА жизни, начать вникать в процесс, опять принимать, благодарить, кайфовать от плохого? Ого, а как тебе такая идея - научиться получать удовольствие и кайф от плохого, от того, что идёт не так и уже через это менять картинку, менять саму жизнь. Кайфовать от самого факта того, что у тебя есть руки, ноги, голова, всё есть, ТЫ ЖЕНЩИНА или МУЖЧИНА. Вауууу. Каким может быть глубоким понимание того, что находиться в своём теле - это тотальное счастье, это просто сказка! Это мечта!!! Принять то, что если ты одинока сейчас, то это лучшее время для саморазвития, для того, что в семейной жизни ты не сможешь делать в полной мере, для необходимой заботы о себе. Почему некоторые люди одиноки? Это этап заботы о себе и не более. Позаботилась как следует и появится любимый - я говорю появится СРАЗУ! Вспоминай об этом. Мне ещё перечислять то, что ты можешь начать делать уже сейчас или сама попробуешь догадаться??? Открывайся себе! Это книга для тебя, для твоей жизни! Вот таким образом шаг за шагом можно пройти, снять напряжение и ОБРАЗОМ ЖИЗНИ СДЕЛАТЬ ЛЮБОВЬ, СЧАСТЬЕ. Это доступно абсолютно каждому, это может каждый и будет делать каждый рано или поздно, в этой жизни или в другой.



ГЛАВА 8 ТЕРАПИЯ СОЗИДАНИЕМ

Сейчас мы переходим к тому, что я назвал ТЕРАПИЯ СОЗИДАНИЕМ. Ещё это можно назвать «думать и смотреть из позиции созидания». То есть, ВО ВСЁМ, я сейчас ГОВОРЮ - ВО ВСЁМ БЛИН!!! Мы начинаем видеть только хорошее. Созидательное становится как LIFE STYLE.

Что такое терапия созиданием? Это когда ты делаешь, думаешь, видишь только созидательные вещи во всём.

Это когда у тебя вообще уходит отрицательное мышление. Да, я этому уже 6 лет посвятил и только учусь, но это процесс постоянный.

Когда тебе говорят, ты будешь этот салат, а ты не хочешь его, то ты уже не говоришь от отрицания, что ты не будешь его, ты говоришь, я попью кофе, спасибо. Вот что такое терапия созиданием.

Во всём возможности, во всём гармония, к нам приходит грубая энергетика - это проблемы и вопросы, а мы МОМЕНТАЛЬНО, ещё до того, как это пришло переводим это в созидательное, в гармоничное, в принятие, в лёгкость, в любовь. Любовь - это ВНУТРЕННЯЯ СВОБОДА и ДОБРОТА внутри. Любовь - это весь мир внутри тебя.

Терапия созиданием - это отсутствие напряжения вообще. Это остановка любых попыток изменить человека или ситуацию, заработать больше или же стать лучше. Да, это странно и противоречит некоторым аспектам, но смотрим дальше. Если за этим следует перевод своего ВНИМАНИЯ во внутренние ощущения, во внутреннее состояние, то это автоматически даст много силы, любви и лёгкости! То есть, гармонизируя ВСЁ ВНУТРИ!!! Я подчеркиваю это, мы становимся созидательными, а это по принципу ЗЕРКАЛА включает в нас гармонию, которая переходит на физику.

Смотрите, есть такой нюанс в этом приёме, который я рекомендую освоить, понять, сонастроить. Он помогает решать любые, я повторяюсь, ЛЮБЫЕ негативные мысли, эмоции, чувства, которые приходят к вам. Надо понять для начала, что негатив - это как энергия, но грубая, которую мы перерабатываем здесь, это как доставать бриллианты. Это просто надо принять, что во вселенной не говорят плохая энергия или хорошая. Есть просто понятие - энергия. Энергия - это любое действие, энергия - это всё и это гармонизация внутренних энергий, а точнее их синхронизация «плохого» и «хорошего» в единое - ОНО ЕСТЬ КАК ЕСТЬ - это называется счастьем.

Сейчас я дам один из мощнейших инструментов, я не видел, чтобы его кто-то описывал или рассказывал детально. Он ко мне пришёл в тот период, когда я понял, что ХВАТИТ БОРОТЬСЯ С ВЕТРЯНЫМИ МЕЛЬНИЦАМИ. Пора принять и начать поднимать те веса, которые я сейчас могу поднимать, радоваться этому и перестать огорчаться из-за того веса, который я ещё не могу жать. Радоваться тому, что есть, и одновременно с этим двигаться в направлении более тяжёлых весов, постепенно, шаг за шагом радуясь моменту, но не огорчаясь тому, что ещё не пришло.

У меня была тонна стресса и негатива, я просыпался с утра и те плохие мысли, которые окутывали мою голову - это было просто как наваждение. Я садился за руль и боялся сбить человека, я брал на руки своего ребёнка и боялся, что сейчас причиню ему вред, я начинал дело и сразу видел, что оно провалится, периодически возникали неконтролируемые, я говорю совсем неконтролируемые сексуальные желания, которые отключали мои мозги и я даже 1-2 часа вообще ничего не мог делать... Перечислять дальше? Вообще, тотальное наваждение и отрицание. Что я только не делал с этими негативами, пробовал и так и сяк, расстановки делал, свечки жёг, у икон молился, рейки, цигун, тайцзи, эзотерика, магия, экстрасенсорика, различные психологические модели + свой внутренний голос, я всё подключал и на время даже становилось хорошо, но обратка была как усиление всего того, над чем я работал. Одним словом, становилось всё хуже, хотя работал я над этим очень много.

В итоге пришло состояние ПРИНЯТИЯ всего, что со мной происходит и дальше, я увидел, что это же БЛАГО - это круто и замечательно, что у меня такие вопросы только потому, что это ИЗБЫТОК энергии. Его нельзя выбрасывать или избавляться от него, его нужно принять, и постепенно трансформируя переходить с уровня на уровень. ОЙ, не простой процесс, ОЙ как легко остаться в негативе и как НЕПРОСТО выйти в созидательное... Говорю это и так хорошо чувствую...

В итоге я придумал простую методику, которой нет. Выглядит это примерно следующим образом: приходит негатив, а я беру и сразу представляю себе, что у меня всё прекрасно по здоровью, приходит негатив, а я чувствую, что у меня много денег, приходит негатив, а я благодарю БОГА за жизнь. Когда я начал так пробовать, то вначале ничего не происходило, вообще ничего... Неделя, две, три, я делаю эту практику и не знаю почему я это делал, наверное, потому что всё остальное я перепробовал и тут я начал понимать, что за эти три недели у меня многое глобально поменялось. А поменялось то, что я стал спокойней и негатив начал играть на меня и на мою жизнь, он как монета перевернулся той стороной, которая наполняла мою жизнь, той стороной, которая сделала меня счастливей и продвинула.

Когда я даю такие техники своим людям, то спустя какое-то время они решают свои задачи. И тут начинается самое интересное, когда они мне звонят и говорят: «слушай, Тимур, это так интересно, когда ты живешь, понимаешь законы мироздания, то уже невольно хочешь, чтобы хоть немножечко негатива пришло, чтобы его переработать, ты уже понимаешь, раз есть энергия, значит ты достоин, значит ты можешь, значит у тебя есть силы и потенциал, значит БОГ внутри тебя ставит на тебя и ты меняешься!». Вот такие вот странные осознания посещали и меня, а теперь и тех людей, которые проходят уроки своей жизни.

По сути, Богу всё равно, на какой ты сейчас стадии жизни, сколько у тебя негатива, неприятия, нехватки и прочее. Богу значительно важнее, то, что у тебя внутри происходит

сейчас, здесь ли ты и теперь? Или ты улетел не пойми куда, находишься ли ты в своём состоянии ощущений этой жизни или где-то там, далеко, там, где нет тебя? Богу важно, вот ты получил негатив - низкочастотную энергию, а что дальше? Ты в этом остался и сдался или пошёл в созидательное, в любовь и увидел, что жизнь - это процесс...

Примерно так.

Когда ты будешь выходить из отрицания с помощью этой техники, то увидишь, что она НЕ РАБОТАЕТ СРАЗУ, она работает в процессе и плавно, мягко.

Чем больше у тебя негатива, тем более ты счастливый человек, так как если он у тебя есть, то это значит, что ты можешь с этим работать! Здесь важно помнить, что высшие силы не дают человеку того, с чем он не может справиться. Вот это важно осознать.



ГЛАВА 9 МУДРОСТЬ ВСЕЛЕННОЙ В НАС

Такая простая фраза, такая ёмкая и такая мудрая. Мы открываем эту истину для себя с каждым днём.

Я помню, когда я думал о каких-то вещах, которым давал слишком большую значимость, например: покупка машины, своё жильё, решение вопросов по здоровью, реализация своих проектов, жизнь в любви и многие, многие другие моменты. Мне в самом начале казалось, что это НЕРЕАЛЬНО, это нельзя решить никаким способом, это как в космос полететь. То есть, кто угодно, но не я. Это было даже не то, чтобы я сдавался, это было, как отсутствие веры в то, что это может случиться со мной и принятие этого... То есть отрицание.

Я думаю, что большинство сталкивалось с этим. Это тоже желательно принять, принять это, как процесс, как путь. Вера - это самое важное в нашей жизни, благодаря ВЕРЕ мы двигаемся вперёд и находим такие варианты жизни, о которых даже не помышляли ранее. Это невероятное стечение обстоятельств, которое сможет привести вас в гораздо большее, чем вы желали. Это путь.

Как поднять себе веру? Я тоже об этом много говорю, но сейчас дам вам простой инструмент - это понимание, что мудрость вселенной, которая в нас заложена, - она открывается только лишь в тот момент, когда мы принимаем, что прохождение «невозможных задач» - это и есть процесс создания мудрости. То есть, к тому, на что мы дали значимость и решили, что это для кого угодно, но не для нас - к этому мы начинаем относиться, как к процессу ОТКРЫТИЯ ВСЕЛЕНСКОЙ МУДРОСТИ, которая заложена уже в нас.

Я очень надеюсь, что просто объясняю, но сейчас скажу ещё проще.

После того, что ты прочитала или прочитал, можно увидеть, что ТЫ НИКОГДА НЕ БУДЕШЬ БОЛЕЕ СЧАСТЛИВЕЙ, ЧЕМ СЕЙЧАС. Да, ДА! Сто тысяч раз да! У нас есть глюки, которые говорят нам о том, что достигнув какой-то точки, у нас будет счастье. Не будет, хотя умом это понять очень трудно. То, как ты можешь быть счастливым сейчас, так ты никогда уже не будешь. То есть сам момент процесса, где нет ни будущего, ни настоящего, а есть только лишь здесь и теперь, как процесс, как момент. Мы забываем об этом, я забываю об этом периодически, когда включаю спешку, суету и не могу сосредоточиться на моменте. Это не страшно, мы люди и так бывает со всеми. Страшно другое, постоянно жить в этом. А пожить немного, потом вспомнить о моменте, осознать это для себя - вот это точно Богу интересно.

Счастье в здесь и теперь нельзя понять по книгам или сейчас резко включить это, как состояние... Нет, так не работает, иначе жизнь не была бы такой интересной. Это процесс открытия и в этом, с моей точки зрения, и заключается мудрость вселенной, которая находится внутри нас.

Я знаю, что мне точно не стать в этой жизни мудрым и просветленным человеком, хотя бы потому, что с каждым днём узнавая новое, я понимаю, что отдаляюсь от полного осознания, так как чем больше видишь, тем больше понимаешь, что впереди столько непознанного.

Эта книга называется «напряжение» и её корень в том, чтобы увидеть простоту всего этого мероприятия, которое мы называем ЖИЗНЬ. Вникнуть в то, что энергия не бывает плохой или хорошей и напряжение создаётся не откуда-то из вне. НАПРЯЖЕНИЕ СОЗДАЁМ МЫ СВОИМ ОТНОШЕНИЕМ. Наше отношение и определяет будет ли это зло для нас или же добро. И даже в тот момент, когда мы это определили, как зло, то это ещё ничего не значит!!! В любой момент можно поменять ситуацию, изменить своё отношение, трансформировать, перевести в созидательное русло, стать ЛУЧШЕ для себя! А так как у Бога всё и всегда было и есть ИДЕАЛЬНО, то наша задача идти в Бога, развивать в себе любовь и делать свою жизнь гармоничной!

Перечитывайте эту книгу временами, впитывайте мудрость вселенной, которая уже НАХОДИТСЯ ВНУТРИ вас, будьте в процессе жизни. Не ищите ответов в других источниках, ищите их в себе даже тогда, когда ищите у других, да, они не придут быстро, у каждого своя особенность, но проживая, проходя свои уроки, именно проходя, включается тот невидимый компас, который ДЕЛАЕТ ТВОЮ ЖИЗНЬ СЧАСТЛИВЕЙ!

ПОСЛЕСЛОВИЕ:

Если для тебя была полезна эта книга, то смело рекомендую её своим друзьям, кто знает сколько благодарности они потом тебе выскажут. Размещай её в социальных сетях, расскажи о ней на своей странице - это будет твоей благодарностью за мой труд.

А на моём сайте timurgilmanov.com можно найти ещё много полезной информации, подписаться на рассылку и связаться с автором книги. Я ежедневно помогаю людям решать свои проблемы, провожу консультации, коучинг, вебинары и тренинги. Вся информация вы найдете на моём сайте!

Я желаю каждому НАЙТИ СВОЙ ОТВЕТ на те вызовы, которые даёт нам судьба!