





ПРЕДИСЛОВИЕ

У каждого из нас своя ёмкость, свой объём. У кого-то самая большая мечта - это трэшка в Москве, у кого-то спасти мир, у третьего родить ребёнка и создать счастливую семью. При этом, мы все ограничены в своих желаниях и своих объёмах. Что это? Как с этим быть? Какие инструменты использовать, чтобы увеличить свой объём, стать шире и автоматически выйти за рамки своего мелкого Я.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Как ёмкость определяет нашу жизнь
2. С тобой случается только то, что находится в объёме
3. Как работать с объёмом
4. Наши родовые программы, как их определить, что с ними делать
5. Техники на работу с ёмкостью
6. Заключение



ГЛАВА 1 КАК ЁМКОСТЬ ОПРЕДЕЛЯЕТ НАШУ ЖИЗНЬ

Многие уже догадываются, что все процессы в жизни определены отношением и сознанием. У кого-то лёгкое отношение к происходящему, деньгам, любви, сексу и это легко формируется в жизни человека. Другой же наоборот консервативен, категоричен и не может получить желаемое, ибо, его отношение жёсткое, непримиримое.

Если мы научимся разрешать себе, отпускать, станем лёгкими и уберем значимость, то сможем приблизиться к Богу, станем на порядок счастливей. Вот об этом мы будем с тобой говорить.

Если ты обратишь внимание, то среди твоих знакомых есть люди, ну давай честно, дуб- дубом, но денег куры не клюют, личная жизнь более- менее налажена, вообще, человек живёт счастливо. Ты смотришь на него и думаешь, ну как такое возможно? Почему я со своими талантами сижу в болоте, а эта "пустышка" получает такие бонусы?

Ответ здесь не в директивной плоскости. Ответ в ёмкости. Для успеха в жизни нет необходимости в мифах. Ты понимаешь, что нас загрузили ими, например: для успеха нужно высшее образование, все счастливыми быть не могут, что есть особенные -

знающие, ведающие, а есть обычное быдло - миряне, которые должны слушаться и так далее. Всё это ложь. Мир совершенно другой, не такой, как мы думаем. Где некоторым "повезло" и они как-то интуитивно, "случайно" разрешили себе иметь желаемое, а другие запретили. При этом, вторые могут легко, гармонично поменять ситуацию и тоже себе разрешить.

В процессе прочтения этой книги, так и случится.

Внутренняя ёмкость имеет важнейшее значение для человека и она же компенсирует его многие недостатки: некомпетентность, заикленность, нежелание менять своё мнение и т.д.

Ёмкость напрямую соединяется со словом ВОЛШЕБСТВО. Человек, который разрешает себе счастье, разрешает себе любовь и гармонию, волшебным образом это получает. Бессознательное или душа формирует благоприятным образом все события.

Для совсем головастиков дадим определение: ёмкость - это разница принятия между личностными возможностями и обусловленностью к своим желаниям, которые ещё не реализованы.

Теперь, по-русски, вспомни тот момент, когда ты мечтал о том, чтобы что-то получить и казалось, что это невозможно. Я помню, что зарабатывая 150 долларов в месяц, когда работал курьером, я хотел 1000 долларов и думал, что это будет абсолютное счастье. Они ко мне пришли и как-то нормально... Ничего сверхъестественного. Хотя из мира 150\$ казались райским чувством. Но в процессе достижения, я смотрел на других, кто имел такие деньги, и постепенно разрешая себе, обрел их.

Ёмкость - это простое внутреннее состояние, которое нам желательно осознать, увидеть и начать разрешать. Только разрешая себе стать чуть более спокойней, более сфокусированней и собранней, богаче, обретая больше любви, больше принятия, мы это получаем. Для этого нам даже не надо чакры никакие качать, а лишь работать со своими ощущениями.

Вот она прямая разница тех людей, которые талантливы и сидят в болоте и тех, на кого смотришь и думаешь: "как вообще, он способен деньги зарабатывать", а он способен из-за бОльшей ёмкости. Каждый из нас способен развить это состояние. Да, это процесс, да это время, но каждый наш читатель уже принял, что всё в нашей жизни - это процесс и время.

Если ты в один день увидишь - поверишь и осознаешь то, что именно ёмкость и умение разрешать себе определенные вещи, выходить за рамки своего маленького Я и есть главный ключ к успеху в жизни. Если ты зарядишься этим состоянием и начнёшь его чувствовать, если ты отключишь спешку и сконцентрируешься на своих ощущениях в тот момент, когда читаешь эти строки, то у тебя всё получится.

За свою практику я не видел ни одного случая, чтобы человек провалился и не смог реализовать свою жизнь, ни одного! Если человек реально хочет и ответил себе на

вопрос: "я уже на себе крест поставил и готов умереть или всё же поднимусь с колен и начну жить?" Выбирая второе, у тебя всё получится. Не бойся ничего, с тобой эта книга и вся любовь, которую я заложил в эти строки.

Конечно, можно ещё обсудить то, что ёмкость определяется воспитанием, родственными связями, программами, которые заложены в тебе по судьбе и прочее. Можно, но для развития и души это не даст ровным счётом ничего. Это, как 99% психологов говорят, что надо работать с прошлым, чтобы изменить настоящее и будущее. Ребята, это ложь и заблуждение. Если вы хотите поменять настоящее, то работайте с здесь и теперь и можно немного с будущим. Но так как это до сих пор революционная идея, она должна немного отстояться и со временем её примут люди.

Ёмкость развивается даже за счёт того, что вы проговариваете и осознаете то, что мы здесь обсуждаем. Даже обычное обдумывание и любовь внутрь себя, в своё сердце, как ощущения, и желание стать чуток лучше, чуток легче, разрешить себе чуть больше, чем мы имеем обычно - это уже развивает ёмкость и внутреннее принятие.

Здесь необходимо соединить тонкие пазлы души и принять, что ёмкость - это не просто медитировать на "я разрешаю себе", всё далеко не так примитивно и это не просто осознание, это уровень жизни такой.

Где начинать надо с умения всё ставить под сомнение. Да, эти строки и вообще меня тоже ставить под сомнение, всё ставить под сомнение и стать в хорошем смысле слова скептиком, то есть тем человеком, который готов поменять свою точку зрения. Даже самую консервативную. Только это состояние даёт развитие ёмкости. Без этого никак. Поэтому, сейчас тебе желательно посмотреть на всё в своей жизни и попробовать принять то, что это иллюзия, да, некая обманка. Всё то, во что ты себя сознательно вгонял - это лишь обусловленности, которых нет. Точнее, они есть, но лишь в сознании. Что и есть главная иллюзия.

Умение быть здоровым скептиком. Прошу не путать с теми сумасшедшими, которые отвергают вообще всё и не хотят слышать никого и ничего, но готовы всё осуждать с позиции негатива, готовы подпитывать своё эго глупыми рассуждениями и не готовы видеть дальше своего носа. Я говорю про тех, кто готов слушать себя! Да, слушать себя в тот момент, когда он слушает других и читает других! Всё это и есть ключ к развитию ёмкости. Тогда даже гора сдвинется, если ты в это уверуешь.

Но просто быть здоровым скептиком, этого тоже недостаточно. Ибо, если под это нет истинной доброты, принятия, любви и лёгкости, то весь этот скептицизм превращается в жестокость, озабоченность и агрессию! Это важно принять сейчас.

Всё это завязывается на состоянии умения слышать и слушать себя! Если ты начинаешь этим жить, принимаешь, что все события - это лишь условности в нашей субъективной реальности и ставишь на ощущения внутри себя, на радость в своём сердце, на любви и благодарности, то идут чудеса!

Итак, формула состояния расширения ёмкости:

а) умение доверять своему голосу

б) умение к любым внешним факторам подходить с позиции "всё это гон, но я через это учусь слушать себя"

в) относиться ко всему с уважением, КО ВСЕМУ С УВАЖЕНИЕМ, принятием и через умение слышать себя, как основа - это развитие доброты в сердце.

Такие простые вещи помогут тебе шаг за шагом развить в себе ёмкость. Хочу сразу отметить, что для некоторых, кто сейчас читает или слушает эту книгу покажется это нереальным, ну как будто бы до луны слетать. Друг мой, расслабься, это процесс, где ни у кого никогда сразу не получается. Тут надо землю поест, червяков покапать, потрудиться вообще, я условно это называю так. Однако, если ты уже читаешь эти строки, то 100% несмотря ни на что, у тебя всё получится!



ГЛАВА 2 С ТОБОЙ СЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО ТО, ЧТО НАХОДИТСЯ В ОБЪЁМЕ

Я думаю, что ни для кого не секрет, особенно, после выбора информации из популярной психологии, что в нашей жизни реализуется ТОЛЬКО и ТОЛЬКО то, что находится в нашей программе. Ещё проще, мы не можем увидеть то, чего не знаем и не видим. Ещё проще, если мы об этом не думаем, не мечтаем, не хотим, не желаем, то оно не придёт к нам, его просто нет.

На это некоторые возразят и скажут: "Тимур, ну как же так, я мол жила себе спокойно, не думала ни о чём плохом, а тут случилась трагедия или ещё чего". А я отвечу, что это не так. Человек всегда получает то, что он должен получить и обретает то, к чему шёл и чего желал. ВСЕГДА! Другое дело, что многие не могут этого увидеть, разобраться в этом самостоятельно и не могут это разложить внутри себя по полочкам, чтобы понять, а что же привело к тем или иным событиям. Но я почему-то уверен, что среди наших читателей нет тех, кто ещё не понял, что случайности не случайны. Я уверен, что каждый, кто читает эти строки принимает простую истину, что мы достойны того, что имеем, и всё что с нами происходит или происходило - это ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО наша заслуга.

Ребята, тут даже глупо возражать, что девушка, которая реализовывалась, как эксперт

в бизнесе, но "забила" на личное, в итоге к 45 годам абсолютно несчастна с точки зрения женщины, у неё нет семьи, нет детей, хотя сейчас она бьёт во все колокола и этого сильно хочет. Но что её привело к этому? Как она пришла к такому? Ответ же очень прост: к этому её привели её мысли, поступки, желания, идеи из серии "сейчас на ноги встану, а потом уже женским счастьем займусь". Поэтому, нечему удивляться.

Если мы хотим по-настоящему и даём этому внимание, фокусируемся на этом и спокойны, что сразу не приходит, но продолжаем концентрироваться на этом, всё равно идём, а оно сразу не приходит, но мы идём, движемся и плевали мы на нашу слабость, нам интересно уже становится, то нет шансов на провал! Придёт к тебе всё желаемое! Помни об этом и пусть эти строки уже сейчас зальются в твоё сердце и тебе станет теплей, тебе станет лучше от этого! Вспоминай об этом даже в самые трудные и "тёмные" моменты своей жизни. Хотя, тёмными их делает только наше отношение, помни...

Если в нашем объёме есть программа "я стану несмотря ни на что" или "я достигну несмотря ни на что" или "я научусь любить, стану гармонией несмотря ни на что", то всё придёт! Если же в объёме этого нет и стоит одна задача - это деградация, а точнее зависимость от стабильности, комфорта, когда мы считаем, что наше спасение - это купить квартиру, машину, дачу и чтобы на работе всё шло, как часы, - то это убеждение самое худшее, что может быть с человеком. Оно делает его своим рабом, и он деградирует без остановки.

Конечно же я говорю о том, что да, квартира и машина, нам нужны, но они не должны быть больше, чем мы, они не должны управлять нами и поработить нас! А если они нами начали манипулировать и мы душу готовы заложить за них, то грош нам цена!

Объём губит стабильность. Некоторые из нас настолько зацепились за него, что они готовы отдать всё самое ценное, лишь бы избавиться от боли и страданий, и это кошмар для человека, для его души. Объём разрушают спешка и желание получить всё нахаляву, когда мы мечтаем о том, чтобы всё сделали за нас, а мы лишь лежали на диване и медитировали - это делает нас слабыми!

Объём нашего состояния напрямую зависит от умения гибкого восприятия мира, реальности, умения допустить самое невозможное.

К примеру я даю задание написать план на 130 лет своей жизни. Это обычное задание, которое у 99% вызывает шок и если ты впервые слышишь это, то скорее всего, для тебя это взрыв сознания. Однако, я хочу сказать другое. На этом процессе люди летят и задают мне общий вопрос: "Тимур, а мне писать план тот, который может реализоваться, то есть реальный или же писать то, чего бы мне хотелось". В ответ я задаю другой вопрос и он был взят из одного он-лайн вебинара:

- Светлана, скажи, а чем ты занимаешься сейчас?
- Тимур, я сейчас думаю о том, чтобы уволиться с работы и начать петь, начать зарабатывать этим деньги.
- Отлично, - говорю я ей - ты могла представить себе год тому назад, что будешь жить

в другой стране, петь песни, профессионально выходить на этот уровень

- Нет, не могла, даже во сне бы такое не предвиделось.

- Вот видишь, это и есть ответ на твой вопрос. Ибо, сейчас то, что нам кажется невозможным завтра уже реально. Мы же видим будущее исключительно из глаз себя в этом моменте, но завтра мы уже другие и точка зрения, точка сборки становится иной.

Поэтому, резко и однобоко подходить к увеличению объёма своей энергии, желаний, силы, состояний, категорически нельзя, это из серии "накачать пресс за один день раз и навсегда". Так не бывает в этой реальности. Объём увеличивать можно всю жизнь, ибо есть такая фраза "нет предела совершенству". Ты уже понимаешь, что никто из нас не станет совершенным в этой жизни. Совершенные только трупы и дети, когда спят, а все остальные это слабые люди, которые развиваются на этой земле. Мы можем лишь к этому стремиться, то же самое с объёмом. Теперь становится понятно, почему я так много говорю про то, что нельзя спешить, нельзя торопиться, накручивать и переживать, так как это вирус для объёма.

Если увидеть, что объём - это не более, чем отношение к жизни, где ключом является умение философски мыслить, умение включить здоровый пофигизм и отказаться от привычных идей, а вместо них себе что-то пожелать, то объём твой автоматически начинает увеличиваться и нет тут других вариантов.

Я хочу поделиться своим опытом изучения психологии, эзотерики, религии и других моделей психо-эмоционального воздействия. Важным пунктом является то, что они все работают. Работает всё, однако, многие годами ходят по психолухам, пытаются изменить свою жизнь, прочитали тонну литературы, но в итоге ничего не происходит. Ответ здесь в объёме, если ты развиваешься, но не меняешь внутренние объёмы, боишься представлять себе что-то, нервничаешь и переживаешь, если ты через самопознание боишься развивать своё внутреннее, познавать себя, то в чём смысл?

Я долгое время думал, что есть кто-то, кто знает больше, что есть особое знание, которое меня продвинет. А теперь внимание, этим особым знанием обладаешь ты, дорогой мой читатель. Это особое знание называется ТВОЯ ДУША, твой голос внутри тебя. Не спеши его сразу услышать, так не работает. Если ты долгие годы лежал на диване, то глупо будет сразу бежать марафон, ты подняться сможешь с большим трудом... Тут важно понимание процесса.

Сколько нужно от зачатия до рождения? Вот- вот, 9 месяцев. Кто-нибудь из вас пробовал зачать и родить за неделю? Или за 4 месяца? Нет? Странно, а вот в жизни мы так постоянно хотим сделать, а потом получаем не пойми что и удивляемся.

Ключом к твоему счастью будет умение разрешать себе ХОРОШЕЕ несмотря ни на что. Вот эту последнюю фразу я прошу тебя запомнить и записать. Она работает, да не сразу, да ты ещё очень многое для себя откроешь, но это даст тебе любовь и силу! Поверь, это так!

Идём дальше.

Услышать свой внутренний голос может любой, отсюда же ты сможешь начать себе желать и получать то, что раньше тебе было не под силу. Это есть основа увеличения ёмкости.

Как начать слышать себя?

Это очень просто. Я могу дать пару тысяч моделей, как это сделать, но ограничусь самыми простыми и понятными.

Формула умения слышать себя выглядит так:

спокойствие в голове + спокойствие в душе + чёткое осознание себя в здесь и теперь = 100% понимание, слышание всей природы и всего мироздания.

Как к этому прийти?

Если ты сейчас совсем в болоте и для тебя начать слышать себя - это что-то невозможное, то начни с простого, научись через технику 7/7 (её можно найти на ютубе) любить сам факт того, что ты сейчас живешь. Неважно как ты живешь, важно лишь менять своё отношение и по-настоящему любить себя, любить свою жизнь! Вот что важно! А для этого нужно лишь увидеть то, что все мы смертны и прожить мысленно свою смерть. Тогда ты увидишь, что в последние моменты жизни для тебя будет неважно то, сколько ты денег получал, что там в личном было. Тебе будет важно сколько любви, то есть гармонии, счастья, принятия было испытано в те или иные моменты.

Это такой процесс интересный. Когда ты ведешь себя по жизни, как деревяшка, как зомби, но потом плавно меняешься, шаг за шагом трансформируешься и видишь то, что твоя голова когда-то была забита тонной глупостей, бредом и сейчас тебе смешно это. Попробуй увидеть из будущего, а как ты будешь смотреть на себя в сейчас. Да, тебе станет смешно. Вот так и происходит трансформация.

Если ты будешь это практиковать, то постепенно ты увидишь, что оказывается себя можно слышать.

Для чуть более продвинутых. Умение слышать себя - это умение задавать себе созидательные вопросы, которые приводят тебя в любовь. Например: что я могу сейчас сделать хорошего, чтобы стало лучше или что прямо сейчас я могу сделать для своего счастья. Ты удивишься, но душа тебе скажет: "иди на спорт или приберись в квартире, или позвони маме и скажи, что ты её любишь, или что-то ещё". Сделай это, пожалуйста, сразу же и незамедлительно. Многократно повторив, и тогда это состояние станет рефлексорным и ты будешь слышать себя не задумываясь.

Для совсем продвинутых. Выскажи внутрь себя какой-то вопрос и наблюдай за ощущениями, тебе придёт ответ и он верный, только не всегда этот ответ будет совпадать с умом. Так что, здесь нужно много, много принятия.

Осваивай любой из этих уровней, он доступен для тебя и с помощью них ты значительно продвинешься в умении слышать и слушать себя. Я даю слово, это работает! Просто попробуй.

Когда-то надо мной смеялись, когда я говорил: "не надо работать с прошлым". Был такой период, сейчас многие пришли к этому. Но вначале, это было нечто. Почему я так говорю? Я попробовал работать с ним, много работал и в итоге я не увидел в этом счастья. Но, работая с здесь и теперь, с будущим, вы формируете свою настоящую жизнь! Это так! Те, кто попробовал, сказали потом мне спасибо. То же самое и с увеличением ёмкости через умение слышать себя.

Вообще, если хорошенько погрузиться в свои ощущения, то внутри себя ты прямо сейчас сможешь увидеть гигантский мир любви, гармонии, безграничных возможностей, которые пока что ещё спят лишь потому, что ты себе этого не разрешаешь! Однако, с этого дня всё изменится.

Прошу тебя, посиди пару минут и прими это состояние, которое я заложил в эти строки. Они волшебные и очень добрые, пусть твоя жизнь начнёт меняться. Слушай меня сердцем, слушай СЕБЯ в первую очередь сердцем!



ГЛАВА 3 КАК РАБОТАТЬ С ОБЪЁМОМ

В этой главе я дам две модели работы с увеличением ёмкости своего состояния, своих желаний, своих программ.

Прошу обратить внимание на то, что только наши мысли способны реализовываться. То, о чём мы не думаем никогда не будет сформировано в нашей жизни. А значит, сегодня мы ставим на развитие объёма.

Хочу сделать отступление. Если некоторые подумают, что в жизни реализуется то, о чём они не думали. Например, какие-то беды, негатив, которого якобы не должно было быть. То я скажу одно, здесь прописаны чёткие законы. Случайностей не бывает и происходящее - это следствие нашего поведения, наших ощущений и состояний. Поэтому, у человека, который в жизни стяжает любовь и благодать Господню, как говорил Серафим Саровский всё в жизни будет прекрасно! Ибо, этот человек ставит на внутреннее развитие души. А если человек влипает в связанные с ним события, ассоциируется с физической реальностью, то не стоит удивляться разрушительным процессам.

Первый метод, это мой любимый способ, и он связан с будущим!
Он даёт мягкий эффект, который работает в перспективе, однако, ощущений вызывает

массу!

Итак, приподними свои глазки и представь, что из твоего сердца идёт свет и много любви, которая наполняет коридор будущего и ты начинаешь видеть его! Да, видишь на 100 000 километров вперёд! Эту технику я так и назвал 100 000 километров. Так далеко, что уходит за горизонт. Это будущее. А теперь, влети туда, ощути, как ты мысленно летишь в это пространство будущего, туда далеко и оказываешься через 100 000 километров от той точки, где сейчас сидишь.

Что ты чувствуешь?

Обычно, это спокойствие, умиротворенность.

Много принятия, любви.

Ощущай и наполняйся этим пространством.

Побудь в нём, а теперь возьми и начни себе из будущего давать советы, спроси себя. Ведь, именно там ТЫ ЗНАЕШЬ ВСЁ, ты уже прошёл или прошла ту ситуацию, на которой сейчас так сильно зависаешь. Получи эти советы, ощути их, наполняйся ещё большим количеством любви и гармонии. Каждую секунду.

Признаюсь, что делая эту технику, я в будущем смеюсь над своими вопросами и мне приходит ответ: "Ты справишься, у тебя всё получится". Я принимаю его, успокаиваюсь и учусь действовать по своим внутренним ощущениям.

Более продвинутые юзеры могут представить себе, что из будущего ты сам себе показываешь определенные шаги, рисуешь карты, можно представить, что твой образ будущего дарит тебе подарки, образы, символы. Вообще, делай эту технику по ощущениям и с Божьей помощью ты раскроешь всё.

Да, я напоминаю, что не надо работать с прошлым СОВСЕМ! Это путь в деградацию, хоть эта идея и слишком нова для современного мира, я продолжу её пропагандировать! Ибо, у Бога всё идеально и если так случилось, так должно было произойти. Нельзя нам менять там, а в чём смысл? А вот изменения в настоящем, принятие, любовь и включение гармонии в здесь и теперь и немного работы с будущим для увеличения ёмкости - это прекрасно!

Не спеши, всё сработает, конечно же помни, что основные изменения - это изменения, которые мы делаем и несём в жизни! Однако, эта техника значительно тебя продвинет.

Вторая техника на увеличение ёмкости - это тоже божественная модель! Она даёт такие чудеса, что узнав её, ты изменишься.

Мне её дали. Я её не придумывал, и дал мне её внутренний голос, когда я обращался к Богу внутри себя. Я спросил: "Бог, скажи мне, а что самое лучшее я могу написать для людей в этой книге, что за состояние им передать". Мне пришёл ответ: "Покажи им то, что они могут слышать себя". Это случилось только что и я пишу эти строки сейчас 9 июля 2017 года в 05:10:20 утра по Москве.

Как это сделать?

Погрузись в свою грудную клетку, всё внимание сфокусируй именно сюда, а теперь спроси себя: "А что потребно сейчас моей душе, что хочет моя душа, что я могу сделать для своей души прямо сейчас". Я не знаю, что тебе придёт, но это может быть

какая-то "банальщина", из серии погладь себя, налей воды и выпей её с любовью, попроси у себя прощения, пожелай себе любви, иди на пробежку, настройся на то, что всё будет хорошо. Сразу сделай это! ДА, СДЕЛАЙ! Нельзя уже откладывать жизнь, это так легко взять и сделать прямо сейчас, ведь ты за это получишь столько бонусов, столько блага! Возьми и сделай, пожалуйста, ради себя!

Начинай эту технику с малого. Так как я знаю, что многие так сильно морочатся и сидят в голове, что слышать себя для них - это, как на луну слетать! Однако, это возможно и это единственный способ нормально жить - это умение слушать себя!

За простотой этой техники "скрывается" тонна состояний и глубоких ощущений, которые я получил в этой жизни. Где я увидел один закон, если мы проходим уроки души, сдаём экзамены, то бессознательное - душа или вселенная даёт нам возможность ощущать НОВОЕ!

Почему у людей не происходят подвижки в жизни и многие так и стоят на месте. Ответ именно в этой технике! Они не увеличивают свою ёмкость. А ёмкость, это не только желания и умение видеть будущее. Ёмкость - это В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, умение и желание слышать свою душу и делать то, что будет ей во благо. А это для нас землян добрые поступки, хорошие дела, из чертей в ангелов, из негатива в любовь, из обид в прощение и так далее. Всё это можно делать поэтапно через эту технику!

Всё просто! Перестаньте заморачиваться!

Круглогодично я провожу тренинги и личные консультации и вижу, как людям тяжело даются простые инструменты. Я вижу то, как сильно народ привык заморачиваться. Через личное общение со мной это происходит медленно, что уж говорить о том, чтобы книга могла повлиять на головастика!

Однако, это произойдет с тобой! Плавно случится, пусть не быстро, но ты пробуй и развивай веру и любовь в себе через эти модели!

Есть ещё один инструмент, он совсем простой! Но работает, как калашников. Это сказать себе внутрь: "Бог, прошу тебя, я желаю себе счастья, любви, благополучия и гармонии, пусть сейчас идёт так, как мне сложно принять и это мне не нравится и я не знаю, будет ли этому конец, но я прошу тебя о том, чтобы ты помог мне принять то, что я принять не в силах и наполнить свою душу любовью, я прошу тебя это сделать". Скажи это внутрь и отпусти, скажи ещё завтра и отпусти, можешь послезавтра сказать 10 раз и отпустить! Так вот, буквально 3-4 года тому назад подобная модель, когда я её применил, работала за 6 месяцев. За 6 месяцев я с помощью неё решал то, что не мог решить годами! А сейчас это срезонирует от 2 недель до 2 месяцев! Скорости увеличились! Всё стало быстрее. Пользуйся этим.

Многие не верят, точнее, они не пробовали работать с силой намерения и увеличением ёмкости с помощью этого! Им этого не рассказывали. Но это всё случается в жизни, если пробовать. Сила желания и умение высказывать намерения

внутри себя, в своё сердце по любви, мягко и плавно - это великая сила, которая позволяет поменять жизнь каждого из нас и делает это чудесным образом. Слава Богу, я так благодарен ему за то, что могу ощущать сам факт жизни и сам факт проживания этих состояний!

Бонусом ещё хочу дать вот такую модель. Возьми листок с ручкой и начни рисовать свои желания и хотелки по месяцам - ближайшие 12 месяцев. Просто рисуй их, включи фантазию. Я не знаю в каком месяце ты будешь читать эту книгу, но давай, представим, что сейчас август и ты рисуешь 2-3 желания на этот месяц и у тебя, к примеру, получается яблоко, горы и птица. Это как пример. Потом возьми сентябрь и тоже нарисуй то, что приходит по аналогии с августом. Слушай свою душу, не бойся, ты не на экзамене, никто тебя не будет ругать. Сделай это! Можешь использовать интеллектуальные карты (загугли или посмотри в ютубе, если не знаешь, что это)

Когда заполнишь все 12 месяцев, то попробуй ощутить каждый из этих образов, пусть ты не профессиональный психолог и не сможешь до конца интерпретировать это, однако, ты можешь больше - ты почувствуешь их! Ощути каждый из них, попробуй спросить себя интуитивно, а какие такие шаги надо начать делать сейчас, чтобы жизнь стала ещё интересней, лучше и гармоничней! Ты получишь больше, чем от ума, ты получишь состояние - ощущения!



ГЛАВА 4 НАШИ РОДОВЫЕ ПРОГРАММЫ, КАК ИХ ОПРЕДЕЛИТЬ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ

Да, это факт, мы живём жизни наших предков. Что это значит? Все то, что есть в программе рода: всё хорошее и всё плохое мы проживаем в текущем моменте! Относительно рода я буду писать книгу и там всё разложу. Однако, сейчас мы рассмотрим родовые программы, как возможность улучшения своей жизни и усиления ёмкости!

Ещё раз, тему про род я затрону отдельно, но для понимания ёмкости - это необходимо! То, как мыслит наш род, так будем мыслить и мы. При этом, мы можем плыть в противоположном направлении, однако всё равно, мы плывём ОТ, а не к К.

Что это значит?

Все программы, недостатки, проблемы и прочее, что есть у рода - это есть наши "отработки". Да, нельзя "открещиваться" от своих. Примите их и поймите, что весь тот негатив, который передан каждому из нас - это не что иное, как возможность поменяться внутри!

Я до сих пор помню, как целый год пребывал в безденежье, в своих глупых

проблемках, и за этот год я приобрёл столько, я так стяжал любовь в сердце, я так менялся, как никогда до или после.

Итак, к гадалке ходить не нужно, чтобы понять объём своего рода. Обычно, это несколько основных сценариев:

- деньги - это трудно, богатство даётся тяжело
- запрет на любовь, мы никогда не говорим "я тебя люблю" и не проявляем свои чувства
- жить нужно для других, а что другие скажут
- нужно быть скромнее, не показывать свои таланты, забиться в угол

Это основные, конечно, можно ещё написать, но в целом - это общий срез.

Итак, что с этим делать? Как бы это странным не показалось - ПОЛЮБИТЬ эти самые свои программы и увидеть в них смысл! Да, да, всё, что я описал выше или всё, что ты уже и так знаешь о своём роде необходимо принять и полюбить.

Я эту главу намеренно оставляю незаконченной, ибо, о том, как полюбить страдания, жизнь, трудности, я описывал в книге "полюбив стрессы, я обрел счастье", а по роду у нас будет отдельная книга. Сейчас те, кто поняли, уже возьмут то, что я описал. Другие же откроют для себя это в будущем!



ГЛАВА 5 ТЕХНИКИ НА РАБОТУ С ЁМКОСТЬЮ

Вот это самая главная и ключевая глава! Ибо, сейчас пойдёт расширение, пойдёт много счастья внутрь тебя и через эти строки ты ТОЧНО разовьёшь свой объём.

Я поделю всё на две части. Техники на работу с тонкими полями. Тонкие поля, для тех, кто не в теме - это наши фантазии, эмоции, то, что мы можем представить. Можно сказать, что это работа с интуицией. Оторви сейчас глаза от книги и представь перед собой круг, светящийся круг. А теперь, представь другой светящийся круг внутри. А теперь, представь, что большой круг крутится по часовой стрелке, а тот маленький, что внутри против часовой стрелки и в этот момент скажи себе "я становлюсь спокойней, с каждой секундой пока крутятся эти круги". Вот это пример работы с тонким полем, с невидимым, но который ты можешь себе представить и вообразить.

Вторая часть работы будет построена на ментальное осознание, то есть - это формирование чётких, мощных, конкретных мыслей внутри твоей головы. Пример - ты прописываешь план, рисуешь картинку действий, строишь цели, потом их фиксируешь и разбиваешь на части, затем, каждый день следующим и так шаг за шагом! Вот это работа с менталом.

Мы начнём сейчас со второй части, ибо, новичку нужно начинать с ментала. Тем, кто уже посещал наши тренинги, вебинары, был на личных консультациях, будет более интересна вторая часть.

Итак, поехали!

Сразу предупреждаю, если ты будешь это читать, то ты обязуешься использовать это и работать над этим!

Просто так, взять и прочитать, но не сделать, оставить, как груз, тонну информации - это будет работать против тебя! Я предупреждаю заранее. Я не жалею халявщиков и лентяев, особенно, при учёте того, что здесь самый сок и самый концентрат информации и состояния, который меняет жизнь! Ты сейчас можешь изменить всё внутри себя! Поэтому, пользуйся или если не чувствуешь силу и энергию, то лучше вернись к этому потом.

Повторить? Непонятно!? Если ты сейчас прослушаешь это, то сделай сразу же, нельзя откладывать! Жизнь не ждёт! Делай и меняйся.

Первым и самым ключевым упражнением на развитие ёмкости является понимание того, что ты будешь делать с этим счастьем, которое проявится у тебя в ближайшем будущем?

Ну правда, а что ты с этим будешь делать?

Вот дадут тебе счастье, а ты не думаешь, что его сейчас у тебя нет по одной причине. Тебя убьёт богатство, любовь, секс, собственный дом, ибо не хватит принятия под это. Да, да, да, я напоминаю, что более 90% людей, выигравших в лотерею большие деньги, умирали нелепыми смертями в течение двух месяцев после получения денег.

Поэтому, ты сейчас берёшь и рисуешь в своей голове картинку того, что ты хочешь, преодолей страх и почувствуй свои желания:

любимого человека рядом

здоровье

самореализацию

богатство

дом

квартиру

машину

путешествия

...

список продолжи самостоятельно! Ведь ты знаешь свои желания.

При этом, нормально, если сейчас у тебя повысится пульс, сердцебиение, ты начнёшь потеть. Представь себе самое обыденное действие - приготовление яичницы. Скажи, ты так же возбуждаешься, когда яичницу готовишь?

Скажи, это так?

Или ты разбиваешь яйцо и делаешь это спокойно, может быть даже о чём-то отвлеченном думаешь? А?

ТАК ВОТ ТЕБЕ СЕКРЕТ!

Твоей психике, твоей душе **НАПЛЕВАТЬ**, что ты делаешь и где ты находишься, ей важно лишь одно - это твоё **ОЩУЩЕНИЕ И СОСТОЯНИЕ** внутри. Глобально, психика не различает яичницу и дом, а вот мозг твой блудливый дал значимость. Он сказал тебе, что завтрак - это нормально, а вот дом никогда ты не купишь... Представляешь себе такое?

Твоей душе всё равно, где ты сейчас на багамах или в хрущевке, в одиночестве или испытываешь оргазм! Ибо важно само мироощущение и внутреннее состояние. Я знаю людей, которые на багамах недовольны жизнью, ругаются и плачут в депрессии и знаю людей, которые обладая минимумом, радуются жизни, счастливы и несут любовь, свет в этот мир. Естественно, в нищете они долго не живут... Я сейчас говорю про тех, кто приходит к нам на вебинары - несчастные, бедные, грустные люди. Однако, у них у всех большое сердце и они хотят изменений. Они хотят любви и учатся этому каждый день. Становятся целостными и решают свои задачи.

Опять войди в ощущение того, что у тебя уже всё есть! Все желания реализовались. Почувствуй своё тело и ощутив его, представь, что ты будешь видеть вокруг, что ты будешь слышать, как внутри себя ощущать. Вновь представь себе завтрак, спокойно отнесись к яичнице.

Начни прыгать из состояния я жарю яичницу в я имею всё в этой жизни, прыгай многократно столько раз, сколько нужно, чтобы отключилась разница между ними. Я хочу, чтобы по-настоящему пришло ощущение спокойствия и того, что **ЯИЧНИЦА - ЭТО НОРМА И РЕАЛИЗАЦИЯ ЖЕЛАНИЙ - ЭТО НОРМА И РАЗНИЦЫ МЕЖДУ НИМИ НЕТ НИКАКОЙ!**

Эта техника позволяет убрать значимость. Ровно до тех пор, пока ты даёшь значимость своим желаниям, ты ничего не сможешь получить.

Это важно понять! Значимость убивает всё вокруг.

Я могу сказать это по своему опыту. Все мои родственники, друзья, знакомые, которые циклились на той или иной идее, перевозбуждались относительно неё, ставили только на это желание, все эти люди **СТРАДАЛИ!** Они не получали то, что хотели или получали, но счастья это не давало.

Значимость - это консерватизм. Это нежелание развиваться. Это как дикое желание купить трактор, но так сильно зависнуть на этом, что купив трактор, ты полностью в нём, ты забываешь, что он был нужен не ради самого факта, а ради того, чтобы на нём пахать, чтобы на нём работать. А ты покупаешь его и просто едешь по земле бесцельно, ибо значимость забрала внимание в этот трактор.

Пример утрированный, но главное, чтобы пришло понимание сути того, что ни во что, никогда нельзя зависать! Это убийственно для нас. Это касается всего и эмоций, и человека, и уж тем более желаний.

Поэтому, сейчас ты убираешь значимость от своих желаний, но начинаешь их ощущать, как нормальные. Такими же нормальными, как яичница, как попить воды.

Как это можно усилить? Прописать желания на бумаге, написать о том, что это норма. Жить счастливо - это норма, а вот жить так, как ты живешь сейчас - этому нужно удивляться! Ибо, это странно! Ты же здесь, как часть Бога для того, чтобы жить и радоваться, а ты страдаешь и это твой выбор, ибо значимость забрала всё внимание. Сейчас ты к этому приходишь и начинаются процессы, начинается сама жизнь.

Далее, ты мысленно представляешь себе то, что делать яичницу - это, как получить все свои желания. Ты ощущаешь, что это абсолютная норма и ты как будто бы притворяешься (играючи, естественно), что ты так живешь всегда, в счастье и гармонии. Делать это можно хоть 100 раз на дню, но очень коротко, буквально доли секунды. Ощутил и тут же переключился, опять ощутил и тут же переключился. Вот таким образом ты будешь плавно приходить к увеличению объёма, ёмкости своего внутреннего состояния и уже поверь, это работает, как АК47, как самые дорогие швейцарские часы. Это работает и уже опробовано тысячами людей.

Я же пробовал разные подходы и когда сидел в болоте именно уборка значимости дала мне выход в новый уровень жизни.

Это всё произошло благодаря БОГУ! Да, мне Бог это подсказал. Ибо, когда я сидел во внутреннем диалоге, молился внутри себя, делал различные практики и стяжал любовь в сердце, то мне голос внутри меня сказал, а что если ты посмотришь на свою жизнь и свои проблемки с позиции Бога, то как он это увидит? Меня выбросило в то пространство и когда я оказался в ощущении того, как смотрит на нас Бог, то я увидел, что для него нет разницы вообще никакой. Таким образом я каждый день ощущал, что жить отдельно от родителей, путешествовать, зарабатывать - это норма. Это абсолютная норма для меня. По-другому даже и не может быть.

Я увидел, что у меня ничего нет только потому, что я себя обманул. Я сказал себе, что деградировать - это легко, а вот счастье - это трудно и точно не для меня. Для кого угодно, но не для меня... Боже мой, я так тебя благодарю, ты мне такие осознания даёшь! Вот оно счастье - осознать!

Надеюсь, что я описал это состояние доступно и каждый теперь это будет принимать и делать. Опять же, нельзя тут циклиться, эту технику можно обогатить: можно нарисовать рисунок желаний, рисунок яичницы, а потом их как бы подружить между собой и сделать третий рисунок, что всё норма. Можно придумать песню и петь, можно написать стихи и читать!

Делай, что угодно, лишь бы это работало лично для тебя.

Следующим этапом будет написание ста желаний!

Можно даже двести!

Да, да, да! Пишем желания. Ты скажешь, ну это знакомая практика. Однако, нет. Нигде в мире я не слышал, чтобы давали задание написать желания от любви. То есть те желания, от которых ты будешь испытывать истинное счастье и любовь внутри себя. Вау, круто??? Да, ещё как! Ты получишь столько ощущений и состояний, когда это сделаешь. Это будет самое невероятное и интересное приключение для тебя.

Большинство написав 10 желаний видят, что на этом все их хотелки закончились. Хахахахахаа... Придётся рожать... Да, брать и придумывать их. При этом, не надо обманывать и писать, хочу в Турцию, в Азию, в Америку, просто: я хочу объехать весь мир. То есть пишем сжато и по делу. А самое главное, каждую секунду ощущаем любовь в этом желании. Если желание не отвечает критерию любви и тебе оно нужно лишь, как социальный статус или кому-то что-то доказать, то знай - это желание никогда не сбудется, потому что ОНО НЕ ТВОЁ!

Именно техника 100 желаний от любви создаёт внутренний настрой на ТВОИ ЛИЧНЫЕ ЖЕЛАНИЯ, на то, что будет давать тебе любовь и счастье. На гармонию души! Классно! Я пишу сейчас эти строки и внутри меня идёт такой подъём, я чувствую любовь каждой клеточкой тела.

У некоторых уйдёт на написание 100 желаний неделя, кто-то напишет за 3-4 часа, кто-то за час. Я первый раз, когда придумал для себя эту технику писал её около 3,5 часов. Я сел и упорно сделал её.

Ощущения были непередаваемые. Да, тут нужно сосредоточиться, но это работает мощнейшим образом.

Для тех, кто гибкий и может ощущать, начните комбинировать яичницу с теми желаниями, что вы прописали. Тут тысячи вариаций, они доступны каждому, ничего не бойтесь! Делайте, пробуйте и будет счастье в вашей жизни...

Следующая техника - это написание плана своей жизни на 130 лет! Да, это вызовет шок у 95%.

Но мне надо рассказать про эксперименты. Оказывается, что только те люди, которые видят наперёд, достигают успехов в жизни. В Оксфорде брали группу студентов и спустя 25 лет проводили интервью. Около 65% жили на грани бедности и они дальше завтрака своего ни о чём не думали и ничего не видели вообще! Около 25% более-менее, это те люди, которые видели на месяц вперёд, но они всё равно были бедными, 7% были выше среднего класса - это те, кто видел свою жизнь и знал, что будет делать на 5 лет вперёд. Около 3% были мультимиллионерами, они знали о том, как будет жить до конца жизни и как их бизнесом будут управлять внуки!

ШОК? Да, это по-нашему!

Ты прямо сейчас сидишь и думаешь: "О, Боже, я дальше собственного носа не вижу совсем, с чего же мне начать, меня этому никогда не учили".

А начинать желательно с включения фантазии! Именно, фантазии! Дам правило: почему у многих не получается написать план? Ответ прост! Они пишут этот самый план и думают: "Я сейчас обладаю такими-то ресурсами и с их позиции у меня ничего не получится, значит, можно ничего и не писать, ведь всё равно ничего не получится". Классно, правда? Вот так люди себе и запрещают видение, запрещают будущее, запрещают всё самое ценное, любовь и счастье, ибо не верят, что смогут этого достичь.

А вот другая категория людей - это такие наглецы, они берут и делают. Представляете? Зла на них не хватает! Берут и делают. Не знают, не уверены, боятся так же, как и ты, но берут и делают, и всё у них получается.

Вот по такому принципу и нужно писать планы на будущее. Не как ты сейчас можешь, а как бы тебе хотелось...

Сфокусируйся и напиши рассказ о том, в какие годы, какие события и каким образом должны происходить в твоей жизни.

Внимание! Писать и работать нужно правильно! Самое лучшее - это, как в спорте - интервальные нагрузки. Поэтому, 15-20 минут писанины и 2-5 минут отдыха. Должен быть перерыв, иначе пойдет перегрузка!

В идеале я жду плана на 130 лет от тебя! Однако, даже те, кто посещает наши тренинги далеко не с первого раза это делают. Тут нужно много энергии, но план до конца года - обязан быть! Ещё лучше 2-3 года, совсем супер 5 лет! И так далее...

Всё остальное можно узнать пройдя на наш сайт timurgilmanov.com и при желании посетив один из наших курсов! При этом, даже эта информация сможет в корне изменить твою жизнь!

Теперь второй этап - это работа с тонким полем.

Одна из первых базовых техник - это ощущение собственного поля, представь себе, что ты обладаешь невидимым полем, коконом, шаром, внутри которого ты, посмотри, как далеко он выходит за пределы тебя. Сделай это в юмор, в кайф, играючи!

Представь, что у тебя под ногами круг, посмотри его своими ощущениями, какой он:

плотность

цвет

он гладкий или матовый

тёплый или холодный

А теперь, начни его расширять и в этот момент так как можешь прочувствуй состояние увеличения ёмкости и объёма внутри себя.

Ладно, это примитивный инструмент и на самом деле, он очень простой, я его написал для тех, кто впервые читает эту книгу. Настоящее психо оружие будет дальше. Приготовься к нему!

Как это сделать? Сейчас нажми на паузу, если ты слушаешь книгу в аудио-формате или отложи, если читаешь в печатном виде. Подыши 3-5 минут, выпей воды, а теперь приступай!

Я серьёзно, не читай дальше, если до сих пор не сделал паузу не и подышал 3-5 минут... Спокойствие, включи внутренне спокойствие... Сделай это с закрытыми глазами... Обычно, я всё стараюсь делать открытыми, но сейчас, давай, закроем...

Дай себе воздух внутрь, в тело, начни дышать органами, сердцем, всем телом, даже пятками, продолжай глубоко дышать, ощущая своё тело, наполни себя светом, мысленно представив, что этот свет - это ты...

Начни видеть своё ощущение и своё внутреннее... Пусть оно раскроется и проявится сейчас внутри тебя, тебе надо лишь вспомнить это... Вспомнить, вспоминая об этом... Когда идут мурашки и возникает состояние подъёма, лёгкости в теле - вот это ощущение, вот оно сейчас... Держи его, а теперь из этого подумай... Какого хрена ты себе запрещаешь? Почему ты до сих пор это делаешь, удивись этому, ты же человек, ты же НЕВЕРОЯТЕН... Начни удивляться старым мыслям, старому образу поведения и ощущениям... Начни удивляться...

Полюби это состояние сердцем, попробуй полюбить ЖИЗНЬ, бытийственность так, чтобы сейчас тебе стало хорошо.

Внутренне Хорошо.

Внутренне так хорошо, что ты уже ничего не хочешь менять и внутри себя желаешь себе счастливой жизни, гармонии, любви, богатства, путешествий и умения прожить жизнь так, чтобы делать добрые, гармоничные дела, уметь прощать и любить...

Да, ты и в морду можешь дать при желании и обогнать кого-то, кто тебя подрезал... Однако, этого уже нет, так как ты в гармонии с собой... А значит, нет никаких предпосылок, чтобы создавались подобные негативные условия, ты определяешь ПОЛЕ ЖИЗНИ...

Попробуй почувствовать это поле жизни... Только, давай так. Идеальное - враг хорошему, делай, так как можешь! Зачем ты всю жизнь стараешься сделать идеально и оно не получается, возьми и сделай так, как можешь, совсем неидеально... Просто сделай, но пусть там будет МНОГО СЧАСТЬЯ и ЛЮБВИ!

Увидев это однажды, ты уже никогда не сможешь остаться прежним.

Ты увидишь, что доброта, созидание, любовь, сила, спорт, секс, развитие - это всё то, что даёт много энергии и развития внутри себя. Тебе это нужно увидеть внутри, так как можешь... Повторяй эту практику тогда, когда вспоминаешь, раскрывай в ней себя. Ее можно делать 10-20-30 раз на дню, но как бы коротко, лишь поймав ощущением. Ибо, нашей душе неважно время и продолжительность, ей важно, что это ощущение есть... Так вот, если 7-10 дней поделай эту практику (при этом, у кого-то она прямо сейчас УЖЕ сработала), то в жизни проявится ОГРОМНОЕ СОСТОЯНИЕ СЧАСТЬЯ...

Я надеюсь, что ЛЕГЛО. Даже, я в этом уверен.

Ну, а теперь самая главная практика - развитие ЁМКОСТИ осуществляется только и только за счёт того, что всё левое, ненужное, как внутри, так и во вне НАЧНЁТ уходить...

Одна из мощнейших техник даётся здесь - обязательно прослушай: <https://youtu.be/Хуv-LeERezo>

Там ты отпустишь вагоны, я её хотел дать, но ты возьмешь её из видео.

А сейчас другая техника:

Посмотри вокруг, что ты видишь? Посмотри с удивлением вокруг, удивись самому факту происходящего...

Начни слышать себя в этом происходящем. Как это сделать? Очень просто - подыши, успокой себя дыханием.

А теперь скажи себе внутри, в сердце: Боже, вселенная, Аллах, у тебя много имен, но суть одна - ты есть то, что мы не можем понять, но из тебя проявились мы.

(сразу хочу сделать отступление, что всё, что я здесь пишу дальше написано мною в абсолютно бессознательном состоянии, и прослушивая или читая это, ты уже никогда не будешь прежним. Сейчас ты поменяешься раз и навсегда)

Боже, я прошу тебя, дай мне принятия. Принятие - вот самая главная основа ЁМКОСТИ. Когда у тебя много принятия, то всё прекрасно. Я это осознание пишу именно в конце книги, ибо те, кто дошёл до сюда уже сейчас чувствуют внутренние изменения.

Те, кто ещё спят, мало что почувствуют, у остальных тело уже мурашками и состоянием покрыто. А теперь, к главному действию.

С открытыми глазами попроси, чтобы сейчас проявился образ Серафима Саровского. Спроси у него, что такое принятие, а теперь попроси, чтобы он проводил тебя и показал, обучил. Сейчас он даст тебе свою левую руку и поведет тебя за собой и ты пойдешь вслед за ним, туда в тот самый лес, где он учился этому принятию.

Теперь, он тебе всё покажет, ты вместе с ним начнёшь проживать отказ от привычек ума. Посмотри, вы можете не есть месяц и вы это делаете. Вы можете сейчас встать на колени на камень и начать молиться Богу, молиться благодарностью и стоять в такой молитве 3 дня и в снег, и в дождь. При этом, внутри будет лёгкость. Сейчас он отведёт тебя к животным, к медведям, к волкам и никто тебя не укусит, ты будешь гладить их и общаться с ними.

А утром, когда вы проснётесь вы увидите прекрасную росу, вы увидите природу, утро, любовь... Ты будешь плакать и слёзы счастья будут проявляться на твоих глазах, ты будешь счастлив... Ты будешь плакать от того ощущения, что когда-то ты спал и был слабым, а сейчас ты видишь этот мир и ты в любви, ты становишься сильнее, ты открываешь любовь в себе.

Смотри на утреннюю росу и плачь от счастья, а теперь Серафим покажет, что Божья красота уникальна, и мы не можем её портить, и вы полетите над ней, вы будете летать над травой, ибо портить её вы уже не вправе...

Это очень сильная практика и пока я её писал, я плакал и внутри меня была тишина, спокойствие.

Прошу тебя, посиди в этом ощущении - это самое сильное, самое мощное, что ты можешь испытывать уже сейчас, в здесь и теперь.

А теперь, возвращайся сюда в тот день, в котором ты сейчас. Твоя жизнь становится другой. Ты видишь, что ёмкость, принятие - это одно и то же, ты видишь истину. Она в тебе. Сейчас раскроются ощущения, которые не нужно описывать словами. У некоторых моментально, у других чуть позже...



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вопросы расширения ёмкости, познания себя, принятия - это есть одна основа, которую ты сможешь осознать в ближайшее время.

На сайте timurgilmanov.com ты сможешь найти мои личные контакты, социальные сети, где я даю много, по-настоящему полезного контента, мы проводим вебинары, тренинги и всё это меняет жизнь тысячи людей.

Я прошу тебя, если эта книга срезонировала, то отправь её тем, кому будет полезно, дай её почитать своим близким людям.

Дай Бог, чтобы я сделал свою миссию, я хочу, чтобы в мире не было больше заморочек и сложностей, поэтому я даю простые методы, которые работают! Ты сможешь! Я верю в тебя и знаю, что у тебя всё получится...

