

Марина Майская

ОСНОВЫ СОЗНАТЕЛЬНОГО ТВОРЕНИЯ



Как решать любые проблемы
постоянно улучшая качество жизни

HappyLiving.ru

happyliving.ru

2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Новый взгляд на самого себя	5
1.1. Основы мировоззрения творца своей реальности	5
1.2. Вы и ваши мысли	8
2. Как мы формируем свою реальность	11
2.1. Закон Притяжения и его роль в процессе творения.....	11
2.2. Эмоции как средство общения с Источником	16
2.3. Три шага к идеальному творению	20
2.4. Значение действий	23
3. Как мы создаем проблемы	27
3.1. Проблема, конфликт, болезнь	27
3.2. Притяжение проблем	28
3.3. Возникновение конфликта	32
3.4. Возникновение болезни	36
3.5. Проблемы у детей	42
4. Как решать любые проблемы, постоянно улучшая качество жизни	47
4.1. Как решать проблемы	47
4.2. Исцеление болезни	49
4.3. Прощение или разрешение конфликтов	52
4.4. Новый взгляд на проблемы	56
5. Практика	59
5.1. Суть и структура ТПП	59
5.2. Техника Проработки Проблем	62
5.3. Что дальше?	67

Введение

Эта книга является отражением моего жизненного опыта и поиска ответа на вопрос *«Как я могу жить лучшей жизнью и можно ли получать в жизни то, чего хочется?»*

К этим поискам меня привели, конечно, жизненные проблемы, и сейчас я очень рада, что так получилось.

В какой-то момент я поняла, что проблемы – это важная часть жизни, но, к счастью, не обязательная. Совсем не обязательно страдать, ведь не за этим мы пришли в этот мир. Мы здесь для получения удовольствия от процесса жизни.

Естественно, что для получения удовольствия от жизни, в ней должно быть больше того, чего нам хочется, и меньше проблем и неприятностей.

Потому я решила поделиться тем, что узнала о проблемах и их решении, о создании в нашей реальности тех событий, которые мы бы хотели переживать, встав на путь постоянных улучшений в жизни.

Эта книга написана для тех, кто

- устал быть жертвой обстоятельств, а значит, находится на пути к мировоззрению творца своей реальности
- устал от проблем и хочет улучшить свою жизнь, и ищет ответ на вопрос «Как это сделать?»
- готов рассмотреть вероятность того, что он сам, и никто иной, является творцом всего своего жизненного опыта

- понимает свою причастность к созданию собственной реальности и желает лучше разобраться в этом вопросе
- работает над собой, и хочет получить простые и понятные инструменты для дальнейшей работы и развития

На страницах данной книги вы познакомитесь с основами нового мировоззрения - *мировоззрения творца собственной жизни*, и поймете, что вы единственный, кто обладает властью создавать ваш жизненный опыт.

Вы узнаете о *важности ваших мыслей* и том, как то, о чем вы думаете, определяет то, что вы получаете в своей жизни.

Узнаете о *сути эмоций* и об их роли в создании более счастливой действительности, а также увидите, какое значение имеют физические действия в получении желаемого.

Узнаете, как вы создаете в своей жизни проблемы, конфликты, чем притягиваете болезни, а также научитесь избавляться от них, создавая новый, желаемый жизненный опыт.

Получите эффективный инструмент (специальную технику), с помощью которой вы сможете разобраться в причинах любой проблемы и отпустить ее, создавая вместо нее то, чего вы действительно хотите.

Пусть чтение этой книги будет приятным, а то, что вы из нее узнаете, принесет вам пользу и новые открытия.

Марина Майская. 2013 г.

1. Новый взгляд на самого себя

1.1. Основы мировоззрения творца своей реальности

В самом начале книги я хочу перечислить утверждения, которые вам предстоит понять и осознать, если вы решили встать на путь улучшения жизни.

Некоторые утверждения вы легко воспримете уже сейчас, а некоторые у вас будет возможность подтвердить на практике в дальнейшем.

В любом случае они – основа, которая сделает вас настоящим творцом собственной реальности. Ведь цель этой книги – научить вас решать любые проблемы, встав на путь постоянного улучшения собственной жизни, а это можно сделать, лишь осознав себя творцом всего своего жизненного опыта.

- 1. Вы – безграничная нефизическая Сущность, живущая вне времени, которая прямо сейчас переживает новый неповторимый опыт через ваше текущее физическое воплощение (тело, личность).*
- 2. Вы пришли в этот мир, для того, чтобы наслаждаться процессом под названием жизнь – переживать разнообразные интересные опыты, испытывая радость от всего, что вы делаете.*
- 3. Основным законом Вселенной, по которому вы создаете свою реальность – Закон притяжения, который говорит «Вы притягиваете суть того, о чем думаете, на чем концентрируете ваше внимание».*
- 4. Вы являетесь творцом собственной реальности, создавая в ней всё с помощью мыслей и убеждений, притягивая в свою жизнь то, на чем концентрируете ваше внимание.*
- 5. Ваши эмоции – индикатор ваших мыслей. Они указывают на то, о чем вы думаете в данный момент – о приятном или*

неприятном, желаемом или нет для вас в зависимости от того, позитивные эмоции вы испытываете или негативные.

- 6. У вашей Сущности, вашего Источника, есть знания о вас, о том чего вы хотите, и чего не хотите, известны ваши предпочтения. С помощью эмоций Источник подсказывает вам в каком направлении вы творите, что создаете в данный момент – желаемую реальность или нечто неприятное лично для вас.*
- 7. С помощью эмоций ваш Источник всю жизнь направляет вас по наиболее благоприятному пути. По сути, он – ваш внутренний компас, указывающий лучший путь из возможных, реагируя приятными эмоциями на ваши мысли о том, чего вы действительно хотите.*
- 8. Проблемы и неприятности, а также болезни и любые страдания указывают на то, что вы не слышите ваш Источник, мыслите в негативном ключе и создаете в жизни совсем не то, чего вам бы хотелось.*

Читая эти строки, попробуйте ненадолго отстраниться от постоянного желания тут же анализировать информацию, сравнивать или искать подтверждающие факты (хотя, несомненно, вы найдете их, наблюдая за собой с новой точки зрения).

Попробуйте прочувствовать, как отзываются данные слова у вас внутри.

Возможно, вы почувствуете, что всегда знали то, что здесь написано, но просто забыли об этом. Сейчас самый подходящий момент, чтобы начать вспоминать.

Далее в книге вы узнаете об основном законе, под действием которого мы формируем свою личную реальность – Законе Притяжения. Также вы научитесь наблюдать за своими эмоциями, осознавать их, а затем, менять направление вашего внимания на мысли, которые выберете сами.

Вы узнаете, как именно создаются в вашей жизни проблемы, конфликты, болезни и как улучшить свою жизнь во всех ее сферах.

1.2. Вы и ваши мысли

До того, как человек начинает задумываться о том, почему и как в его жизни происходит то, что происходит, его мышление является автоматическим непрерывным процессом. Он не разделяет себя и свои мысли. Мысли в его уме идут сплошным потоком, в котором, как правило, вообще не бывает просветов.

Тем не менее, каждый из вас может вспомнить такие моменты в жизни, когда будто время останавливалось. Тогда вы просто наблюдали все, что вас окружало, **ощущали момент, а не думали о нем, ничего не анализировали.**

Часто это случается, когда вы смотрите на что-то новое, удивительное и прекрасное. Например, когда вашему взору открывается необыкновенный пейзаж. Он вас будто завораживает. Или в путешествии, когда ваше сознание настолько взбудоражено новыми впечатлениями, что успевает только наблюдать.

В книгах многих авторов, пишущих об этом явлении, есть множество упражнений, позволяющих осознать и разделить вас и ваши мысли. (Например, Экхарт Толле, Френк Кинслоу).

Для начала примите к сведению мысль, что вы – это не ваши мысли. Они возникают в вашем уме, но они – не вы.

Теперь попробуйте понаблюдать за вашими мыслями.

Наиболее простое и эффективное, на мой взгляд, упражнение – когда в течение 15 минут вам нужно сосредоточиться на собственном дыхании.

Упражнение

Найдите время, когда вы сможете побыть одни, чтобы вам никто не мешал в течение 15 минут.

Сядьте, расслабьтесь, закройте глаза и сосредоточьтесь на вашем дыхании. Вам не нужно его контролировать, наоборот, в расслабленном состоянии просто наблюдать.

Отвлекитесь от всего, что вас тревожило и просто наблюдайте. Перенесите все ваше внимание на вдохи и выдохи. Обратите внимание, как легко и естественно происходит этот процесс. Все 15 минут просто сосредотачивайтесь на дыхании.

В течение этих 15 минут вы заметите, что мысли замедляются, и вы можете наблюдать за ними.

Попробуйте понаблюдать за мыслями. Как они возникают, как за одной следует другая. В общем, просто наблюдайте.

Возможно, вам понадобится некоторое время. Регулярный подход к занятиям вскоре обязательно обеспечит вам состояние остановки мыслей в уме.

Мысли остановились – но вы остались наблюдать отсутствие мыслей. Стало быть, вы – не ваши мысли. И кто наблюдал мысли в вашей голове, а потом их отсутствие? Это тоже были вы, но это были ВЫ – ваша большая, знающая часть.

Вы тот, кто является первопричиной возникновения мыслей. **Вы настоящий – это Источник всего, что в человеческом мире является вашей личностью, и вы не ограничены вашим телом и умом.**

Разбирая ваш прошлый жизненный опыт, у вас будет возможность неоднократно убедиться в том, что все эти утверждения не лишены смысла.

Возьмем, например, вашу интуицию. Что такое интуиция, - это, грубо говоря, знание о чем-то, что не поддается логическому объяснению (вы просто знаете, что это так, и всё) – это тоже вы, вернее, ваш Источник, более широкая и знающая часть вас. Так он напрямую передает вам ответы на ваши мысленные вопросы.

Не удивительно, что поступая в соответствии с велением интуиции, вы получаете наиболее благоприятные результаты от этих действий и поступков.

Любые озарения означают, что знания вашего Источника перешли на сознательный уровень.

Пребывая в состоянии отсутствия мыслей, или в состоянии наблюдателя, вы буквально входите в резонанс со своей Сущностью, Источником.

Те приятные ощущения, которые вы испытываете, пребывая в медитативном состоянии, когда ваше мышление замедляется, есть Вы за пределами этой личности, этого тела, этого ума, – безграничное вечное создание, проживающее еще один опыт физической жизни.

Предлагаю вам почаще выполнять это упражнение, а также, практиковать наблюдение за вашими мыслями.

Всегда, когда вспомните об этом, **остановитесь на мгновение и отметьте, о чем вы сейчас думаете.**

Этот навык, осознавать свои мысли в любой момент времени очень пригодится вам в освоении искусства создания желаемой реальности.

2. Как мы формируем свою реальность

2.1. Закон Притяжения и его роль в процессе творения

Закон, под действием которого мы с вами получаем в своей жизни абсолютно всё, гласит – *«подобное притягивает подобное»*, или *«о чем думаем, то и получаем»*.

Таково действие **Закона Притяжения**, самого важного закона Вселенной, который нужно понять, чтобы иметь возможность изменить свою жизнь к лучшему и начать жить так, как вы хотите.

Под действием этого могущественного Закона мы создаем свою реальность: встречаем определенных людей, формируем те или иные жизненные ситуации.

Закон Притяжения действует всегда, и он влияет абсолютно на всех, вне зависимости от того верим ли мы в его существование и знаем ли о нём.

В основе творения нашей личной реальности находится *мысль*. Это нечто нефизическое, но тем не менее, существующее, и обладающее силой. Именно мысль создает все, что мы наблюдаем в нашей жизни.

Ваши мысли – это точки притяжения, действующие наподобие магнита.

Благодаря *нашему вниманию*, которое мы уделяем той или иной мысли, под действием Закона Притяжения вокруг этих точек притяжения (мыслей) начинают появляться другие мысли, схожие по своей сути с первоначальной точкой притяжения.

Буквально это значит, что у вас в сознании начинает возникать все больше и больше мыслей касательно определенного предмета, явления (сути).

Так к одной мысли притягиваются другие, похожие, касающиеся одного и того же предмета, и первоначальная мысль усиливается.

Чем больше вы думаете на эту тему, тем больше энергии получает предмет ваших мыслей.

Мы творим свою жизнь с помощью тех мыслей, которым уделяем больше всего внимания.

Притягивающиеся мысли могут появляться в виде воспоминаний из прошлого, текущих ваших наблюдений, также они могут быть предположениями о будущем. Но все мысли объединяются вокруг одного и того же вопроса – одинаковой сути.

Что имеется в виду под понятием «суть мыслей». Это значит, что вы притягиваете тот *образ*, который олицетворяет мысль в вашем сознании.

Как правило, мысль можно выразить словами. Но мысль это не только фраза, звучащая у вас в голове. **На самом деле мысль - это образ, объемная форма, ее еще называют «мыслеформа».** Так думая, к примеру, о яблоке, у вас в уме возникает образ, мыслеформа, соответствующая яблоку.

Очень важно понять и осознать следующее. **Вы притягиваете СУТЬ мыслей, вы притягиваете тот ОБРАЗ, на который направлено внимание в вашем сознании.** И неважно как на словах вы выражаете данную мысль. Поясню на яблоках☺

Когда вы думаете о яблоке, в этот же момент вы начинаете притягивать яблоко. Если вы думаете «хочу яблоко», вы притягиваете яблоко. И если вы думаете «не хочу яблоко», вы тоже притягиваете яблоко в свою реальность.

Почему так происходит? Потому что в вашем сознании внимание направлено на образ яблока. И Закон Притяжения привносит суть ваших мыслей в вашу жизнь. Вот почему так важно понимать, что вы притягиваете всегда суть того, о чем думаете. И столь же важно уметь определить о чем вы думаете в данный момент, то есть, *осознать текущую мысль.*

Приведу еще один пример. Все мы желаем быть здоровыми. Но если думать «не хочу болеть», то притягиваться к нам будут болезни, так как именно образ болезни стоит за словами «не хочу болеть».

Кстати, наверняка вы слышали, что Вселенная не воспринимает слово «нет». Это означает, что Закон Притяжения «работает» на образ, которому уделяется внимание у вас в сознании.

Вообще образ, мыслеформа – это универсальный «язык», на котором собственно и происходит общение во вселенной. И это «язык» на котором мы можем передавать информацию и получать от вселенной реализацию своего «заказа». Становится ясно, что если мы хотим здоровья, то сутью наших мыслей должно быть именно здоровье, образ, мыслеформа, олицетворяющая здоровье.

Убеждения

Когда любая мысль повторяется довольно часто, она превращается в убеждение или верование, что по сути одно и то же.

Убеждение – это стойкое понятие о чем-либо, в отношении которого вы ощущаете уверенность, считаете правдой.

Убеждения, можно сказать, ваш привычный образ мышления. Все, что вы думаете о жизни, во что верите, как в целом, так и в отношении отдельных вопросов, становится вашей реальностью.

Ваши убеждения – это мысли, которые вы думали так часто, что они стали для вас «своими». Таким образом, любая мысль может стать убеждением. Поэтому, верно и обратное – любое стойкое убеждение это не более чем часто повторившаяся мысль.

Факты

Получив достаточное количество энергии, суть ваших мыслей начинает проявляться в физической реальности в виде событий, встреч, получения (или не получения) вами тех или иных предметов и пр.

Вы буквально являетесь магнитом, который притягивает в реальность суть ваших мыслей. Когда мы видим проявление чего-то в реальности, можем это видеть, слышать, осязать или обонять – мы называем это *реально существующим или фактом*.

Факты – события, происходящие в физической реальности, которые можно подтвердить с помощью наших органов чувств.

Понимая, что проявление чего-либо в нашей реальности происходит с помощью мыслей, становится ясно, что на самом деле факты подтягиваются под убеждения, а не наоборот, как считают многие.

Если раньше вам твердили, что «это так», потому что подтверждено фактами, теперь вы понимаете, что «это» было вначале, а потом факты притянулись в реальность, и стали доказательством данного убеждения.

Факты не являются чем-то неизменным, как только меняются убеждения, создавшие факт, вы получаете другие факты в доказательство новым убеждениям.

Благодаря Закону Притяжения вы создаете свой жизненный опыт.

Все, что у вас есть сейчас, то, кем вы есть сейчас – результат работы Закона Притяжения, отвечающего на ваши мысли.

Закон Притяжения универсален, т. е. одинаково действует для всех и он действует всегда. Это означает, что все ваши мысли становятся точками притяжения, но воплощаются в физической реальности только те мысли, которые получают достаточно энергии для этого, а это те, которым вы уделяете наибольшее внимание.

Никто не обладает способностью мыслить за нас, а, значит, и творить за нас. Единственный творец собственной реальности – мы сами, так как только наши мысли становятся точкой притяжения всех и вся в нашей реальности.

Безусловно, на нашу точку притяжения могут влиять окружающие, если мы наблюдаем за ними, события вокруг – но только если мы сами (осознанно или нет) возьмем какую-либо мысль «себе», начнем сами ее обдумывать, только тогда мысль «от окружающих» станет нашей точкой притяжения, и начнет притяжение своей сути в нашу жизнь.

Только мы являемся единственными творцами своего жизненного опыта, неважно откуда к нам пришла та или иная мысль.

Конечно, у многих из вас в жизни есть такое, чего бы вам не хотелось в ней видеть. И многим сложно поверить, что это все они могли сами «позвать» в свою жизнь своими мыслями.

Большая часть нашего жизненного опыта создана *неосознанно*. Это значит, что в тот момент, когда мы занимались притяжением того или иного предмета (думали о нем, концентрировали свое внимание), события, мы *не осознавали* себя и свои мысли в тот момент. А если мы не осознавали, то и *не могли никак повлиять на результат творения*. Мы притягивали «что получится».

По этой же причине много людей живет не так, как им того хочется, притягивая к себе различные неприятные события и ситуации, одним словом, проблемы. Они не осознают себя и свои мысли, и потому не могут направить внимание на что-либо приятное *сознательно*.

Осознавать себя и свои мысли, сознательно уделять внимание тем мыслям, которые мы сами выберем, проще говоря, продуктивному сотрудничеству с Законом Притяжения мы и будем учиться далее на страницах этой книги.

2.2. Эмоции как средство общения с Источником

Существует несколько мнений разных авторов касательно того, что такое эмоции. Долгое время я никак не могла окончательно разобраться с тем, что же это такое, сталкиваясь с этими разными и отличающимися мнениями.

Некоторые источники заявляли, что эмоции, это то, что человек ощущает как негатив – злость, ненависть, раздражение и т.п., и утверждали, что от эмоций необходимо избавляться. А также, что испытывать негативные эмоции – вредно для здоровья. (С этим не могу не согласиться.)

Из иных источников я узнавала, что негативные эмоции имеют свойство накапливаться, приводить к болезням, и нужно от них «очищаться».

Позитивные эмоции многие источники называли чувствами, куда относили радость, любовь, признательность.

Ясно было, что лучше испытывать только приятные эмоции, или чувства, и совсем не испытывать негативные... Но... как я не старалась, а не испытывать вредные эмоции у меня не получалось.

Мне на самом деле стало очень страшно. И я усиленно пыталась «очищаться» – стараться изо всех сил не испытывать негативных эмоций. Буквально я занималась тем, что уговаривала себя не злиться, не грустить (но, конечно же, у меня мало что получалось).

На самом деле я стала не просто злиться, а еще и ругать себя за то что злюсь... У меня ну никак не получалось «выключить» вредные негативные эмоции. Если мне было грустно – мне было грустно, как я не пыталась убедить себя в том, что нельзя испытывать такие вот негативные эмоции. И я подумала, может быть, я просто не понимаю что это такое, эмоции и откуда они берутся. И зачем собственно они нужны.

Я давно поняла – если что-то существует, оно точно нам необходимо, нужно только понять зачем. Задавая вопросы, всегда получаешь ответы. Так я нашла новый интересный взгляд на природу эмоций.

Эмоции – это индикатор направления наших мыслей!

Эмоции указывают нам на то, о чем мы думаем в данный момент – о приятном или неприятном, желаемом или нет, позитивном или негативном для нас.

Осознав это, я обнаружила, что моя картина мира окончательно прояснилась. Чем больше я думала об этом новом открытии о природе эмоций, тем больше убеждалась, что так и есть на самом деле. Вскоре вы тоже в этом убедитесь.

В общем, теперь я знала что это и для чего. Я поняла, почему невозможно заставить себя перестать злиться или грустить. Ведь пока в мыслях прокручивается нечто неприятное, наше тело ощущает негативную эмоцию. *Пока не изменится мысль, эмоция также останется прежней.*

Понимая по испытываемой нами эмоции, о чем мы думаем, о желаемом или не желаемом, мы можем понять, что притягиваем в свою жизнь в данный момент!

В целом эмоции делятся на негативные и позитивные. Негативные эмоции ощущаются как дискомфорт, позитивные же – очень приятны. Такого разделения вполне достаточно, чтобы понимать, что для нас желаемо, а что нет.

Желаемое всегда ощущается приятно. Когда думаешь о своем желании, испытываешь позитивные эмоции. Когда же в данный момент времени основная мысль, на которой вы сконцентрированы, – нечто неприятное, не желаемое для вас – вы ощущаете дискомфорт, настроение падает.

Несмотря на то, что человечество насчитывает множество градаций эмоций, как позитивных, так и негативных, от отчаяния и страха до

эйфории, любви, они всегда либо позитивны (приятны) либо негативны (неприятны).

Для начала *достаточно научиться определять, что вы чувствуете сейчас* (позитив или негатив, комфорт или дискомфорт) чтобы понимать притяжением желаемого или не желаемого вы занимаетесь прямо сейчас.

Зная все это о природе эмоций, становится понятно, почему эмоции невозможно отключить, да и незачем. Это наша естественная система ориентации в собственных мыслях, в собственной жизни.

Благодаря эмоциям, приходящим в ответ на мысль, на которой сконцентрировано наше внимание, мы можем понимать свои предпочтения в таком огромном и разнообразном мире. Так обратив внимание на какой-либо предмет, объект, явление, и, ощутив определенную эмоцию, мы можем понять, нравится ли нам «это», хотим ли мы его видеть в своей жизни. И мы можем, узнав это, перенести наше внимание на другую мысль, более приятную. *В этом заключается понятие «свобода выбора» – мы можем сами выбирать, о чем думать и на чем концентрировать свое внимание.*

С помощью эмоций наш Источник, наша знающая часть, указывает нам на наши истинные желания и предпочтения.

Наше основное желание как человеческого существа – радостная, счастливая, интересная жизнь, и наш Источник знает об этом. Потому, когда вы испытываете негативные эмоции, знайте, что то, о чем вы сейчас думаете – совсем не то, что вы предпочитаете видеть в своей жизни, и ваш Источник указывает на это. То есть вы всегда связаны с Источником, и всегда получаете от него обратную связь в виде эмоций, интуитивных догадок или озарений.

Хочу обратить ваше внимание на одну очень важную вещь. Притяжение чего-либо в нашу жизнь в глобальном смысле (хорошего или же плохого, по нашему мнению) идет *в зависимости от испытываемых вами эмоций большую часть времени.* То есть если вы радостны и счастливы, вы притягиваете все хорошее, и наоборот

– постоянное раздражение и негатив создает череду всевозможных неприятностей.

Теперь узнав о том, что такое эмоции, начинайте обращать внимание на то, что вы чувствуете и о чем при этом думаете. Это упражнение крайне полезно для достижения нашей главной цели – становления осознанным творцом своей реальности и улучшения собственной жизни во всех смыслах.

2.3. Три шага к идеальному творению

Когда речь идет о процессе творения, в вашем сознании происходит следующее: *мысль, которая занимает ваше сознание прямо СЕЙЧАС, начинает притягивать новые, ей подобные, а именно – одинаковые по своей сути.*

Притягивать означает то, что в этот момент в уме вы либо что-то вспоминаете из прошлого, либо воображаете будущее, в общем, в вашем уме *появляется все больше мыслей, касательно предмета первоначальной мысли.* Так изначальная мысль – ваша точка притяжения – усиливается, благодаря тому, что у вас становится все больше мыслей «по теме».

Если вы продолжаете концентрироваться на данном предмете, то со временем мысль становится сильнее – так же как усиливается и эмоция, которую вы ощущаете в момент концентрации.

Со временем, если вы все еще продолжаете уделять внимание этой мысли, она становится настолько сильной, что ее суть, ее предмет по закону притяжения *начинает проявляться в вашей реальности.* Вот вкратце суть процесса творения.

Важно понимать, что Закон Притяжения действует одинаково на все ваши мысли – на мысли о желаемом и о не желаемом.

То есть вы можете создавать в своей жизни что угодно – механизм будет один и тот же, различаться будут только ваши эмоции в процессе творения и ощущения от конечного результата.

Сейчас мы рассмотрим процесс «идеального творения», где за основу возьмем мысль о желаемом.

Если говорить об идеальном творении, то все, что от нас бы требовалось, это *замечать свои желания в виде новых мыслей, вызывающих приятные эмоции, затем концентрироваться на них некоторое время, испытывая при этом усиление приятных эмоций, а*

затем, *получать воплощение своего желания в реальности*. Таким было бы **идеальное творение**.

Но мы, придя в этот мир, попадаем в kaleidoscope разнообразия и противоречий, при этом сознательно не помним, как именно мы получаем в жизни то, что получаем. (Это еще один закон нашей удивительной вселенной – мы начинаем жизнь с чистого листа, чтобы ничто не мешало нам проживать новый неповторимый уникальный опыт.)

Именно противоречия мира приводят нас к разнообразным желаниям, потому что, наблюдая разнообразие у нас появляются предпочтения. Концентрируя на чем-либо внимание и ощущая эмоцию в ответ на данную мысль, мы можем понять, что мы предпочитаем видеть в своей жизни, а что – нет. Также, получая информацию о собственных предпочтениях, мы имеем возможность начать создавать такую реальность, в которой мы бы хотели жить. И все это *благодаря разнообразию и противоречиям физической реальности*, в которой мы живем.

Сейчас на нас со всех сторон влияет множество событий, обрушивается огромное количество разнообразнейшей, разноплановой информации. Кроме того, мы вырастаем уже с определенными, но часто не осознаваемыми, привычками в мышлении. Не все события и информация, получаемая нами за день или за всю жизнь, является приятной и желаемой для нас.

Кроме того, если мы не осознаем свои мысли, мы начинаем делать точкой притяжения какую-либо мысль, *не смотря* на то, какие события она можем притянуть – приятные или не очень.

И даже если мы чего-то очень хотим, часто думаем не о желаемом, а о том, что у нас этого нет, и расстраиваемся. Это все происходит *неосознанно, то есть не поддается нашему контролю*.

Мы притягиваем (создаем) суть того, о чем думаем. Если мы чего-то боимся и концентрируемся на этом – притягиваем предмет нашего страха, если мы чего-то желаем и концентрируемся на этом – притягиваем суть своего желания.

Большинство из нас творит неосознанно – автоматически. Мы обращаем внимание на огромное множество вещей и событий практически одновременно. Многие смотрят по большей части на то, что их окружает, наблюдают за событиями вокруг, делая их своей точкой притяжения. И часто эти события не слишком приятны. Потому нам нужно совершить некоторые шаги, для того, чтобы научиться идеальному творению.

Мысли о приятном притягивают к нам приятные, желаемые вещи и события, а мысли, которые ощущаются «плохо» – соответственно создают в нашей жизни неприятный опыт.

То есть, чем больше времени мы уделяем мыслям, которые нам неприятны, тем больше неприятностей приходит в нашу жизнь. Тем хуже мы себя чувствуем, сначала морально, а затем и физически.

Потому так важно начать *осознавать собственные мысли*, чтобы перестать создавать в своей жизни неприятные события, и начать творить свою жизнь такой, как мы хотим ее видеть, ведь мы творим постоянно, и этот процесс не прекращается, пока мы продолжаем думать.

Это *первый шаг* к идеальному творению – **осознавать свои мысли.**

То, какие эмоции мы испытываем прямо сейчас, помогает понимать, что именно мы создаем в данный момент – нечто желаемое или не желаемое для нас. Таким образом, *второй шаг* к идеальному творению – **определение (или опять же – осознание) эмоции, которую мы чувствуем в ответ на мысль.**

Третьим шагом является **сознательная концентрация на желаемой мысли**, на той мысли, которая ощущается как приятная, позитивная, суть которой для нас желанна.

Применяя в жизни навык концентрации на желаемом, осознанно подходя к выбору мыслей, все больше ваших творений будут приводить к желаемым воплощениям в реальности.

2.4. Значение действий

Мысли и убеждения являются первостепенными в создании чего-либо в физической реальности. Но так как мы живем именно в физической реальности, мы не можем ограничиться только мыслетворчеством.

Физический мир предполагает действия. И сейчас мы рассмотрим, какое значение имеют действия в получении желаемого в нашей жизни.

С детства нас учат тому, что в жизни важно не сидеть на месте, а действовать, что-то делать, чтобы чего-то достичь, что-то получить. Но часто бывает так, что делаем мы много, неимоверно уставая физически, а результаты этих действий едва ли радуют нас. Такие действия редко можно назвать эффективными.

Почему так происходит? Потому что действие действию рознь!

Вернее, не важно, что именно вы делаете, важно, откуда происходит данное действие, или почему вы решили его совершать. Рассмотрим значение действий на примере создания (притяжения) чего-то желаемого в вашу жизнь.

Любое желание проходит такие этапы как зарождение, развитие, рост и воплощение. То есть, одна слабая, впервые возникшая мысль, благодаря вашей концентрации на ней, притягивает все больше ей подобных, тем самым возрастает, усиливается ощущаемая вами эмоция. Что и означает развитие и рост вашего желания.

Желание крепнет в вашем сознании и в какой-то момент начинает *вдохновлять вас на действия*. То есть вы чувствуете, что знаете, что нужно делать, и полны радостного предвкушения приятного времяпрепровождения и наслаждения действием.

Такие действия могут проявляться как интуитивный посыл. В любом случае выполнение их приятно.

Действия, на которые вас вдохновили собственные развившиеся до определенного уровня желания, максимально результативны.

Они являются закономерным следствием воплощения вашего желания, они *приятны и приносят радость*. Что и говорить – результаты таких действий вас будут только радовать.

Но часто мы делаем что-то, не давая желанию как следует развиваться в вашем сознании. Вы принимаете быстрое решение срочно что-то делать, не подготовив в мыслях основу для получения желаемого, а порой даже не уточнив и не поняв суть этого желания. А иногда и вообще не желая этого лично, приняв во внимание чье-то мнение, общественные установки или совет «авторитета». Такие действия часто опрометчивы, малоэффективны, а то и вовсе деструктивны. Не говоря о том, что часто они неприятны, и делать их приходится «через силу».

Также неприятными являются «действия от обратного» или действия, на которые вас сподвигла мысль о чем-то неприятном, о проблеме.

Это так называемые «*компенсационные действия*» - вы делаете что-то, *чтобы избежать проблемы*. Ни к чему хорошему такие действия не приводят. А часто и усугубляют ситуацию.

Например, вы работаете не потому, что увлечены своей работой и получаете от нее удовольствие, а чтобы избежать проблемы безденежья. Или если вы делаете зарядку, чтобы избежать проблем со здоровьем, а не потому, что мысли о крепком теле вдохновляют вас на физическую активность.

Очень важно осознавать, почему вы делаете что-то! Для этого достаточно проанализировать, доставляют ли вам удовольствие совершаемые вами действия.

Когда вы смотрите на проблему, на то, что вас не устраивает, вы концентрируетесь на неприятном, негативном. Вы замечаете только минусы, и, держа их активными в вашем сознании, пытаетесь

убежать от них, избавиться. Но помните, что притягиваете вы то, на чем сосредоточено ваше внимание.

Все действия, на которые вас толкает именно проблема, концентрация на проблеме, не будут ни приятными, ни приводящими к положительным результатам.

Например, человека перестала устраивать его работа по ряду причин. «Как же мне надоела моя работа, где меня не ценят и не дают расти. Только и думают, как бы перекрыть дорогу растущим специалистам, не дать нам стать выше их. Здесь работают одни эгоисты...».

Человек недоволен, он вполне может в таком состоянии поругаться с начальством и коллегами, ведь он разочарован, зол и раздражен, а любые действия из такого состояния негативны и деструктивны. Он буквально излучает недовольство, что притягивает к нему все больше неприятного. А дальше, думая о том, как ужасна его работа, ему будет сложно найти что-то лучше, потому что он находится в «режиме негативного притяжения».

Совсем иными будут действия, если он сначала определит, чего хочет, затем даст желанию вырасти в сознании, ощутит радость от предвкушения позитивных перемен, и только тогда станет действовать в свое удовольствие и получая отличные результаты.

В нашем примере дело могло бы обстоять так. Человек заметил, что в данной работе его что-то не устраивает, допустим, не устраивает отсутствие развития и роста в его специальности на этой работе. То есть хочет он – развития и роста по своей специальности. Теперь он дает желанию расти. Думает о желаемом и постепенно оно обрастает подробностями. «Я хочу совершенствовать свои навыки в моем деле, и хочу покорять новые горизонты. Я чувствую, что уже готов стать во главе команды специалистов, и хотел бы иметь такую возможность». Как правило, с таким настроением ощущается только благодарность к нынешней работе. «Я вижу, как помогла мне эта работа набраться опыта, и теперь готов к новым достижениям. И в том, что здесь нет возможности для моего роста, нет ничего страшного. Это значит, что настало время идти дальше».

В таком состоянии, если он будет расставаться с работодателями, вполне сможет ощутить к ним благодарность и расстаться друзьями! Если в таком состоянии он станет искать новую работу, то вскоре найдет именно то, что нужно. Вся вселенная будет помогать ему в исполнении желания.

Вот чем отличаются действия, на которые вас вдохновляет желание, и действие, которые вы совершаете, думая о проблеме. Поэтому, если вы хотите встать на путь постоянных улучшений в вашей жизни, помните об этом принципе.

Действуйте, будучи вдохновленными вашими желаниями, и наслаждайтесь процессом!

3. Как мы создаем проблемы

3.1. Проблема, конфликт, болезнь

В книге мы часто говорим о неприятных ситуациях. Давайте разберемся с этим понятием.

Ситуация – что-либо, являющееся свершившимся или свершающимся сейчас фактом, событием, данностью, а **неприятная ситуация** – та, которая вызывает негативные эмоции.

Для удобства последующей работы с неприятными ситуациями, я предлагаю провести условное разделение их на конфликты, болезни и непосредственно проблемы.

1. **Конфликты** – неприятные ситуации, в которых участвует человек (люди), и где вас не устраивает какое-либо его поведение, слова, действия. Иными словами конфликтом мы будем считать все ситуации, в котором *ваши негативные эмоции связаны с человеком*. Если же вы по какой-либо причине недовольны собой, злитесь на себя, то это можно считать в данном случае *конфликтом с самим собой*. И работать, как и с любым другим конфликтом, ставя в основе работу с негативом к самому себе.
2. **Болезни или физические нарушения**, – проблемы, связанные с неполадками в теле. Болезнь – результат «хронических» мыслей о неприятном, которые воплотились в реальности в виде физической проблемы.
3. **Проблемы**. Сюда мы отнесем все, что не является конфликтом или болезнью. Любые страхи, недовольство и чувство вины, неприятные ситуации, нежелательные события.

Важно понимать, что разделение это очень условно, потому что механизм возникновения проблемы везде одинаков. Но для успешного решения различных проблем такое разделение весьма полезно.

3.2. Создание проблем

В главе об идеальном творении мы разобрались, что процесс позитивного (идеального) творения состоит из нескольких этапов – возникновение желания, его рост и развитие с добавлением подробностей, воплощение в реальности. Так исполняются ваши *желания*.

Точно так же в вашей жизни возникают *проблемы*, меняется только эмоциональная составляющая процесса творения и ощущения от результата.

Проблема возникает тогда, когда к одной неприятной, негативной мысли, по закону Притяжения и благодаря вашему вниманию к ней, притягиваются похожие мысли. Эта «проблемная» суть мыслей воплощается в реальности по той же схеме, что и желание: возникновение – рост – воплощение.

Но мы на самом деле не хотим создавать в своей жизни нечто неприятное. И, тем не менее, создаем. Давайте разбираться в причинах.

Дело в том, что человеческий ум содержит огромное количество различных убеждений, верований, и многие из них неприятны, негативны и на самом деле не нужны. Но, человек упорно продолжает в них верить, уделять внимание, позволяя им расти и притягивать в его жизнь неприятности. Почему так происходит?

Первая причина – в том, что мы не подозреваем, что сознательно можем выбирать мысль, на которую обращать свое внимание, поэтому творим «как попало».

Вторая причина – в том, что мы не осознаем себя в тот момент, когда обдумываем неприятные вещи, и не можем перенести внимание на что-то приятное.

Третья причина – в непонимании смысла наших эмоций. А они указывают на то, созданием приятного или неприятного заняты мы прямо сейчас.

Что касается негативных убеждений и верований, способных притягивать в нашу жизнь проблемы, то множество их было получено нами в тот период, когда из-за уровня развития сознания, мы не могли сразу же проанализировать их и оценить пользу или вред таких убеждений.

Я имею в виду детство, когда мы просто перенимали убеждения наших родителей и ближайшего окружения, строя свою картину мира.

Также существуют стойкие убеждения, которые были получены нами от так называемых «авторитетов», людей, слова которых воспринимались нами как абсолютная истина. Как правило, это те же родители, затем воспитатели-учителя, иногда доктора...те люди, которые лично для нас сыграли важную роль в жизни.

Кроме того, существует много «общественных верований», в которые верит подавляющее большинство людей, и потому они «передаются» от человека к человеку в любом возрасте, без оценки его истинности и главное, пользы. Например, это вера в то, что с возрастом человек начинает хуже себя чувствовать и болеть, или что дети – несмышленные создания, которым нужно указывать, что и как делать.

Вот и получается, что творим мы «по умолчанию», под влиянием увиденного/услышанного, или то, о чем привыкли думать чаще всего. И, кажется, что мы не имеем отношения к тому, что происходит в нашей жизни.

На самом деле никто, кроме нас, не может думать за нас, чувствовать за нас, и создавать нашу реальность.

Единственное, как другие люди могут влиять на нас – это делиться своими мыслями с нами, и все равно, думать о чем-то и притягивать это будем *мы*, но с «чужой подачи».

Для того, чтобы вы смогли стать в своей жизни «управляющим» и выбирать то, какой опыт хотите получать, нужно понимать, что

именно *вы* творите все в своей реальности с помощью *ваших* мыслей.

В принципе, не важно, верите вы или нет, вы все равно создаете свою реальность и являетесь причиной всего, что происходит в вашей жизни.

Ни одно событие не может произойти случайно, без того, чтоб именно вы притянули это в свою жизнь. Просто когда вы об этом не знаете, вы не можете *сознательно* управлять процессом притяжения, и притягиваете «что получится».

Закон Притяжения работает всегда. И потому, всего того, о чем мы думаем и уделяем внимание – становится больше. Несложно догадаться, что когда мы думаем о чем-то неприятном, неприятности разрастаются. Есть даже такое выражение – «беда не приходит одна». Это просто работа Закона Притяжения.

Чем больше мы думаем о плохом, тем больше его становится. Сначала портится настроение, потом интенсивность негативных эмоций возрастает, и вскоре плохое материализуется в событиях, или же отражается на физическом состоянии тела в виде *болезней*.

Например, такое состояние как депрессия, свидетельствует о том, что у человека уже давно преобладают негативные мысли, которые и привели в итоге к депрессивному состоянию.

Существуют справочники психологических причин болезней, где многие авторы на основании многолетних исследований, указывают на связь болезней и соответствующих мыслей и убеждений у человека. (О возникновении конфликтов и болезней подробно вы прочитаете в следующих главах.)

Становится ясно, что для создания желаемой реальности необходимо как можно больше думать о хорошем. Но что если просто не получается думать о хорошем? Если, только начав думать о чем-то приятном, ум привычно скатывается в негатив?

Да, это очень распространенное явление. Ведь даже не говоря о том, что ум просто привык к определенным мыслям, здесь мы еще и имеем дело с «правдой жизни», в которую свято верим, ведь она подтверждена нашим личным опытом! И потому, стоит только подумать о чем-то ином, новом, непривычном, пусть и очень желаемом, – как ум сразу же напомним нам, что это «не факт», это невозможно и верим мы в другое.

Часто мы просто не можем сосредоточиться на своем желании, на чем-то хорошем, тем самым сводя на нет возможность его воплощения.

Многие убеждения могут казаться непреложной истиной, правдой, вы можете иметь кучу подтверждающих фактов, что это так и есть. Но на самом деле «истинная истина» в том, **что вы сами создаете свою правду и подтверждающие ее факты!** И никак не наоборот! Очень важно это понимать и помнить.

Как вы это делаете? Уделяя внимание любому убеждению, своей верой в него. (А вера – это стойкое убеждение, не имеющее в вашем уме противоречий. То есть опять же – не более чем часто повторившееся и укоренившееся убеждение).

Повторю еще раз – вы есть создатель всего опыта в своей реальности, в своей жизни, и все так называемые **факты просто «подтягиваются» в вашу реальность в зависимости от того, во что вы верите.**

Вот так, уделяя внимание мыслям о нежелаемом, плохом, и часто не осознавая этого, мы создаем в своей жизни проблемы. Ведь проблема – грубо говоря, это то, что нас не устраивает, и мы хотели бы это изменить.

Проблема – это просто наше негативное творение. Но также мы можем творить и в обратном направлении – в направлении наших желаний. И механизм создания желаемой реальности и проблем одинаков.

В следующих главах мы рассмотрим более подробно, как возникают конфликты и болезни, и вы узнаете, как решать любые проблемы.

3.3. Возникновение конфликта

В основе конфликта, т. е. неприятной ситуации, в которой участвует другой человек (люди), лежит также негативное убеждение/мысль.

Конфликт отличается от других неприятных ситуаций тем, что в нём наши *негативные мысли и эмоции связаны с человеком*.

В конфликте мы часто виним другого в неподобающем поведении и считаем, что он является причиной того, что нам так плохо и вообще, что конфликт имеет место быть.

Часто бывает так, что с одними людьми вы отлично ладите, а с другими у вас постоянные ссоры, ругань и выяснение отношений. И вы думаете, что с этими людьми что-то не так. Но при этом ясно одно – конфликты вам неприятны, а это значит, они не являются тем, чего вы хотите. А также, что они были созданы мыслями о неприятном. Вот только какими мыслями?

В основе любого конфликта лежит, конечно же, неприятная мысль, а именно – ВАША мысль/убеждение.

Рассмотрим типичную схему возникновения конфликта. Как обычно он вспыхивает? Кто-то что-то сказал или сделал, и это зацепило вас «за живое», у вас появилась негативная эмоциональная реакция. Вы начинаете говорить что-то в ответ, обвинять другого, а он вас – и вот вы уже несетесь на волнах конфликта к глобальной ссоре. Вы злитесь, кричите, «выходите из себя», словом, делаете все, на что толкают вас испытываемые вами негативные эмоции.

Мы знаем, что эмоции – это индикатор того, о чем мы думаем в данный момент времени, о приятном или неприятном, вот прямо сейчас. Если вы испытываете негативные эмоции – злость, ярость, которые вынуждают вас повышать голос, кричать, ругаться, значит, думаете вы о чем-то далеко не желаемом для вас. А то, что конфликт, как правило, едва начавшись, тут же разрастается, говорит том, что к одной негативной мысли сразу же притягиваются ей подобные. В памяти начинают всплывать подобные эпизоды и оскорбления, вы

стремитесь как-то побольнее обидеть оппонента, бьетесь в истерику и страдаете от несправедливости.

Для того чтобы успешно разбираться с конфликтами или вообще предупреждать и не допускать их возникновения, вам нужно осознать следующее: *источник конфликта – ВАША негативная мысль/убеждение*, активизированная во время взаимодействия с оппонентом.

И чем больше у вас конфликтов с конкретным человеком, тем больше вы думаете и видите в этом человеке плохого, негативного, то есть того, что вам неприятно и того, что вы не хотели бы видеть в нем.

Давайте рассмотрим пример. Допустим, между двумя людьми идет разговор на определенную тему. И кто-то из них произнес слова, «зацепившие» другого человека, то есть вызвавшие у него негативную эмоциональную реакцию. Это означает, что в данный момент человек **сам подумал** (прокрутил **у себя в уме**) определенную мысль, неприятную, и это послужило причиной возникновения негативной эмоции, испытываемой им.

Важно это осознать – он сам подумал неприятную мысль, пусть и с «подачи» оппонента.

Без практики, без целенаправленного наблюдения за мыслями это сложно отследить, и потому кажется, что именно другой человек сказал что-то такое, что нас обидело или разозлило, а мы сами не при чем. Возможно, сразу это сложно осознать, но если вы решите это сделать, то вспомнив пару-тройку ярких конфликтов в своей жизни, вы убедитесь, что именно ваша мысль запустила цепочку ей подобных негативных мыслей, тело ответило эмоциями, и конфликт расцвел во всей красе.

Рассмотрим пример из жизни.

Жена часто конфликтует с мужем и детьми, что они разбрасывают вещи, а она одна вынуждена убирать. Типичная ситуация, жена долго убирала, а муж/дети пришли, вещи кое-как побросали... Жена

в ярости, сейчас мужу и детям влетит по первое число))) «Я тут за вами целыми днями... убираю... присесть некогда... а вы... неблагодарные... и т.п.» Казалось бы, это реакция на разбросанные вещи, на поведение мужа/детей, и все по-честному. Но нет.

Реакция пошла на мысль о неблагодарном труде, о том, что ее не ценят, и вообще никому она не нужна, раз встречается такое отношение. Это то, что она успела подумать, увидев разбросанные вещи. И это то, что спровоцировало эмоции, злость, желание наказать обидчиков хотя бы строгим выговором.

Мысль о том, что *«я не нужна, со мной не считаются и не ценят»* – вот что вызвало негативные эмоции, а то, что эмоции были именно неприятные, указывает на то, что женщина совсем не восторге от этой мысли.

Понимаете, при этом, когда она будет высказывать все, что накопило мужу и детям, ей и в голову не придет спросить их почему они это разбросали, она уже несется на волнах негативных эмоций, спровоцированных мыслями о своей ненужности.

Если бы она поняла это сразу, то конфликт был бы исчерпан, так и не начавшись. Потому что, даже не прибегая к метафизике понятно, что разбросанные вещи по какой бы то ни было причине, не являются свидетельством того, что она не нужна мужу и детям, что ее не ценят и с ней не считаются. То есть это явно нелепое, ненужное убеждение. Но вот как раз с этой связью, с этими заблуждениями и стоит поработать женщине, и подобного рода конфликты будут исчерпаны.

Важно отметить и то, что сами мысли женщины о том какие у нее муж и дети неряхи, на самом деле провоцируют их на подобное поведение рядом с ней. Потому что люди всегда ведут себя с нами так, как мы их к этому подталкиваем своими мыслями и тем, что мы думаем о них.

Любой конфликт – это ценный опыт и возможность обнаружить собственные негативные убеждения, а также, наладить отношения с любимым человеком.

В главе о возникновении и развитии желаний мы выяснили, как наши желания должны развиваться в идеале. Для начала нужно понимать, чего вы хотите. И конфликт помогает вам это осознать. Дальше достаточно уделять внимание именно вашему желанию, а не его противоположности, и наблюдать его воплощение в реальности.

Собственно, для этого также существует несколько правил-приемов, рассмотрим их в книге дальше.

Вернемся к нашему примеру.

Итак, на самом деле женщине хотелось бы, чтобы ее труд ценили, ее саму уважали и демонстрировали ей именно это своим поведением. Для начала ей нужно избавиться от заблуждения в том, что она не нужна и ее труд не ценят. А затем, чтобы улучшить отношения с мужем и детьми, ей нужно начать искать в них и их поведении то, что ей приятно, то, что она хочет видеть. И если она станет уделять внимание этим приятным мыслям, муж и дети будут демонстрировать желаемое поведение и их отношения несомненно станут более гармоничными.

Думаю, вы поняли, что **в основе любого конфликта лежит именно ваше личное негативное убеждение**. Потому, чтобы разрешить конфликт и свести на нет появление подобных ситуаций, нужно *найти это самое убеждение, осознать чего вы хотите, и заняться сотворением желаемого*.

3.4. Возникновение болезни

Болезнь возникает также в результате наших негативных мыслей/убеждений.

Болезнь – это результат «запущенных» негативных мыслей.

Вы не задумывались, почему нам так хорошо, когда мы здоровы? Потому что на самом деле **здоровье – это естественное состояние организма**. Именно поэтому состояние здоровья для нас комфортно и так желаемо.

В норме ваше тело *должно быть здорово*, в нем не должно ничего болеть или функционировать неправильно, неестественно. Ведь когда нам больно, это определено неприятно, дискомфортно. А все, что неприятно – не является для нас естественным, не является нормой, противоречит нашим желаниям.

Конечно же, болезнь – это такой же результат негативных мыслей, как проблемные ситуации и конфликты. Но здесь речь идет о более серьезной степени вашего негативного мышления.

Болезнь говорит о том, что вы довольно долгое время уделяли внимание определенному убеждению, не обращая внимания на более ранние «знаки» того, что вы притягиваете в свою жизнь нечто нежелательное.

Например, первый знак – это негативные эмоции в ответ на мысль, затем общее ухудшение настроения, затем легкое недомогание и дискомфорт уже в теле.

Если эти сигналы не распознаются заранее, это приводит к материализации негативных мыслей в виде физической проблемы – болезни.

Таким образом, возникновение болезни обусловлено тем, что мы игнорируем сигналы в виде негативных эмоций, продолжая думать о

неприятном, пока эта мысль не проявится в физической реальности в виде болезни.

Конечно же, это происходит неосознанно! Если бы мы с самого рождения знали, как именно получаем в своей жизни всё, что наблюдаем, мы выбирали бы более приятные мысли и не допускали негативный опыт в своей жизни. Но мало кто попадает в такое окружение, где ему могут объяснить фундаментальные законы вселенной, и подсказать, как творить жизнь по своему желанию.

Приходя в этот мир (я говорю о данном периоде развития человечества), мы попадаем к людям и перенимаем убеждения своего окружения. Перенимая эти взгляды на жизнь, будучи детьми, мы не можем сразу понять и «отсеять» негативное убеждение, хотя наши эмоции всегда «работают» и подсказывают нам это.

Но не нужно сильно беспокоиться на этот счет. Ведь создав в своей жизни неприятный опыт, мы можем узнать о своих желаниях.

Я думаю, многие со мной согласятся, если я скажу, что никогда мы так не хотели здоровья, чем, будучи больными. И потому, не стоит пугаться, если вы создали в своей жизни нечто неприятное, будь то конфликт или болезнь. Любая проблема поможет вам осознать ваши желания, а это первый шаг на пути к счастливой и радостной жизни.

Говоря о желаниях и их связи с болезнями тела, можно сделать вывод о том, что *болезнь – это своего рода блокировка нашего желания.*

Если мы думали о неприятном, создавая себе болезнь, то это значит, что в такие моменты мы запрещали себе думать о желаемом и получать его. Иными словами, блокировали его.

Выходит в самой болезни содержится ответ о том, какое желание заблокировано. Если у нас неправильно работает некоторая часть тела, орган, где-то ощущается боль – это значит, что мы заблокировали какое-то свое желание противоречащими ему

мыслями. И желание это символично связано с «больной» частью тела. Очень важно это понять!

Та часть тела, которая «болеет», является указателем на ваше заблокированное желание.

Выходит, болезнь – это отличная подсказка от вашей мудрой сущности о том, что вы движетесь совсем не в том направлении, в котором хотели бы. И причина – этому ваши ненужные верования, заблуждения.

Становится ясно, что для избавления от болезни необходимо **определить, какое желание заблокировано и какими убеждениями.**

Многие авторы, занимающиеся исследованиями метафизических (психологических) причин болезней, выделяют определенные причины физических проблем в зависимости от самого заболевания или их локализации. На эту тему написаны действительно отличные труды. Потому, для того чтобы определить причину вашей физической проблемы вы можете воспользоваться справочниками причин болезней, например, Лиз Бурбо, В.В. Синельникова, Луизы Хей. Эти справочники построены на основании многолетних исследований и наблюдений, и помогают разобраться в причинах многих болезней.

Но не забывайте, что все люди – индивидуальны, и символичное значение болезней может отличаться от человека к человеку.

Далее в книге в главе об исцелении болезней я расскажу более подробно, какими еще способами вы сможете определить причины именно вашей болезни. А сейчас хочу привести пример из моей жизни, чтобы продемонстрировать как от нежелаемых и неприятных мыслей возникают физические проблемы.

Вообще я никогда не страдала головными болями и даже не знала что это такое. Но, через месяц после рождения сына у меня вдруг начались сильнейшие головные боли. Боль начиналась утром и к

вечеру кое-как утихала. При этом таблетки пить не могла, так как малыш был на грудном вскармливании.

В общем, понятно, что проблему нужно было срочно решать. В итоге, поработав с проблемой, я нашла, в чем причина. Это были мои самообвинения, чувство вины, что я плохая мать для своего ребенка, ни с чем не справляюсь, все делаю не так... Хотя эти мысли сами по себе очень неприятны, я не смогла обратить на них внимание заранее, не хватало знаний и опыта. Сначала у меня началась так называемая «послеродовая депрессия»... Но и этот знак я не распознала. И дальнейшие ежедневные мысли о том, какая я плохая мама, воплотились уже в виде боли, которую невозможно не заметить.

Считая себя плохой мамой и занимаясь самоедством, вызвав головную боль, я вообще вывела себя из строя. Я действительно стала плохой мамой! Ведь я могла только лежать, в таком положении голова болела чуть меньше.

Вот, так и вышло, что уделяя внимание мыслям о плохой маме, плохого стало больше. Но также благодаря этой боли я обратила внимание на проблему!

Рассмотрим подробнее возникновение такой проблемы.

Став мамой, я столкнулась с новым для меня занятием – уходом за ребенком. Слушая советы мам-бабушек, черпая информацию из Интернета по правилам ухода за ребенком, я старалась сделать все как можно лучше. Проблема была в том, что информация была настолько разной, и правила и взгляды на уход за малышом так отличались, что в голове у меня была просто каша из советов и методов.

Я делала одно, затем приходил врач и говорил что это все неправильно и надо не так. Я делала так, как он сказал, но приходила мама и снова я делала не то... Я стала сомневаться, что вообще в состоянии ухаживать за сыном, если все делаю не так. Мысли о том, что я просто ужасная мать, и мне нельзя доверять ребенка, все учащались.

Чем больше я сомневалась в себе и всего боялась, тем больше делала «не так». Ребенок рядом со мной, постоянно пребывающей в негативе, часто плакал. Его плач тоже не свидетельствовал мне о том что я хорошая мама... в общем... круг замкнулся.

Спустя некоторое время моих постоянных мыслей о «плохости» этот мой «запрос» проявился в реальности – в виде головной боли, которая сделала из меня еще более плохую маму «с ограниченной функциональностью».

Если бы я сумела понять, что мысли о том, что я плохая мама, совсем не то, чего я хочу, потому что они вызывали у меня негативные эмоции, то до боли можно было бы и не доводить. Но все мы люди, и только испытав что-либо на личном опыте, мы учимся, начинаем многое понимать.

В общем, все закончилось хорошо. Тогда я перестала ругать себя по поводу и без, и признала за собой право ошибаться и делать все так, как я могу. Головные боли прошли.

Я также осознала, что никто из тех людей, которые, казалось бы, подталкивали меня к мыслям о плохой маме, на самом деле не виноват. И, конечно, ни доктор, ни тем более мама, не говорили все это с целью понизить мою самооценку. Наоборот, они хотели помочь начинающей мамочке, давали советы искренне и исходя из своего личного опыта. Ну а то, как я восприняла их советы – целиком и полностью моя ответственность. Потому я утверждаю, что человек лично является творцом своей реальности, а влияние окружения на него – это косвенный фактор.

Только мы в ответе за то, как именно реагируем на слова, поведение других людей. Это наш личный выбор, пусть часто и неосознанный. Но именно это и дает нам возможность творить **нашу** жизнь по **нашему** желанию.

Подробнее о том, как исцеляться от любых болезней, возвращаясь к естественному состоянию здоровья, мы поговорим в главе об

исцелении болезней. Там же мы рассмотрим, как определить мысль (убеждение), ставшее причиной болезни или боли.

А пока хотелось бы напомнить, что **здоровье – это норма для вашего тела.**

Потому тело **всегда стремится к здоровью, и самовосстанавливается**, даже если в мыслях у вас мало позитивного и хорошего. Достаточно лишь немножечко помочь телу своими направленными мыслями, как оно с удовольствием вернется к здоровому и комфортному состоянию, и останется таким.

3.5. Проблемы у детей

Думаю, многие уже поняли, как дети создают в своей жизни проблемы и болезни. Но мы разберем это подробно, чтобы вам было ясно, как мы можем помочь своим детям и тем самым помочь себе. Ведь это крайне неприятно, видеть, как наши дети болеют или страдают.

Дети изначально всегда настроены ко всему позитивно, они открыты и радостны, и **естественным образом стремятся к благополучию**. С рождения они обладают крепкой связью со своим Источником (Внутренней Сущностью).

Они пришли в этот мир, как собственно и мы, *жить и получать удовольствие от жизни*. Но если мы уже порядком забыли об этом, то они – нет. Они всегда естественным образом (иначе говоря, инстинктивно) стремятся к благу – здоровью, радости, хорошему настроению. Именно поэтому они, если и расстраиваются, то ненадолго, если болеют – то восстанавливаются очень быстро и относятся к болезни легко.

У детей очень сильный естественный настрой на благополучие. Потому они так «отходчивы» и потому остро чувствуют, если мы излучаем негатив. И проблемы у наших деток создаются с помощью их окружения. Нет, они, конечно же, **создают их сами, но «с подачи» окружающих их людей**.

Дети, попадая в наше окружение (и до рождения и после), улавливают как общий настрой, который его окружает, так и отдельные убеждения относительно мира. Дальше, пока ребенок растет, он, живя в конкретной семье, перенимает и общее отношение к жизни и отдельные убеждения о мире от своего окружения.

Считается, что основное влияние идет от мамы, ведь она для ребенка – основа этого мира. Также, обычно, с ней он проводит больше всего времени.

Дети наблюдают за нами, слушают нас, ощущают наши эмоции, а затем перенимают наши особенности поведения, убеждения и верования, которые мы сами воплощаем в реальности изо дня в день.

Вот и выходит, что дети – продолжение своих родителей в прямом и переносном смысле. Чем старше становится ребенок, тем сильнее в нем начинает проявляться влияние окружения. Его сознание развивается, он начинает мыслить более сложно, затем начинает сам анализировать и делать выводы. Он сам творит свою реальность в соответствии с этими полученными убеждениями.

Основное влияние идет из семьи, затем свою лепту в формирование мировоззрения ребенка вносят детский сад, школа, общение с друзьями, телевидение и т.п. Но самые главные, фундаментальные убеждения все равно закладываются в возрасте до 6-8 лет, а затем все остальные убеждения «наслаиваются» на уже существующие основы.

Выходит, чем благополучнее семья (не в смысле обеспеченности), чем лучше в ней взаимоотношения, чем лучше настроение у ее членов, тем благополучнее будет ребенок. Ну а насколько ваша семья благополучна, ответите только вы сами, пронаблюдав за эмоциями, которые вы испытываете изо дня в день.

Слышали поговорку – счастливые дети у счастливых родителей? Теперь, думаю, понимаете почему.

Кстати, если в семье несколько детей, то не все они воспримут убеждения родителей одинаково. Не забывайте, что каждый ребенок приходит в наш мир, и уже обладает своими предпочтениями, о которых известно его Источнику, а также, все мы обладаем свободой воли – о чем думать, на что обратить внимание, пусть поначалу делаем это неосознанно и не всегда на благо. Но в целом, отношение к себе и жизни, миру и окружающим, определенные особенности поведения дети получают от родителей.

Рассмотрим на примерах.

Допустим, вы родители новорожденного. Если вы полны беспокойства о ребенке, боитесь за его здоровье, напуганы, часто думаете о всевозможных болезнях и опасностях, подстерегающих малыша, боитесь, как бы чего не случилось плохого, то неудивительно, что малыш будет беспокойным, капризным и тревожным.

Он буквально получает от вас установку «мир опасен, ты в опасности», и волны негатива, тревоги и страха, исходящие от вас. И ему становится дискомфортно рядом с вами, этот дискомфорт он отражает своим поведением.

Детки таких беспокоящихся родителей, даже при прочих благоприятных условиях, будут плакать чаще, чем у тех, кто спокойно относится к жизни и ребенку.

Кстати, интересный недавно установленный факт, гласит, что так называемые колики встречаются у деток, где в семье преобладает беспокойство, проблемы во взаимоотношениях, иными словами – нет гармонии. И колики, которые только предположительно считаются именно проблемой с животиком, являются физическим проявлением эмоционального дискомфорта ребенка, а не патологией. Потому что ребенок находится в неестественном, негармоничном состоянии, окружен постоянным негативом – то есть исходящими от вас эмоциями страха, тревоги. И, напротив, в семье, где мамы-папы относятся ко всему спокойно, нет ни колик, ни проблем со сном, а иногда и вообще никаких проблем с детками.

Если у вас в семье проблемы, вы несчастны, чувствуете себя плохо, ребенок будет ощущать дискомфорт рядом с вами. Именно так, вследствие восприятия убеждений и настроения окружающих его людей, и начиная воспроизводить негативные убеждения, дети создают себе проблемы и болезни. Чем больше ребенок будет находиться в негативном окружении, и чем сильнее этот негатив, тем быстрее может возникнуть проблема или болезнь.

Всевозможные страхи родителей, чувство вины, отсутствие позитивных мыслей в свой адрес, постоянная ругань – все это буквально сбивает ребенка с изначального настроения на благополучие.

Он сам начинает мыслить в негативном ключе. Если вы не меняете свои мысли, не ослабляете негатив, то вскоре ребенок заболевает.

Детские болезни отражают негативные убеждения родителей!

Вообще дети являются нашим зеркалом, в котором мы можем увидеть множество своих убеждений, которые и не замечали раньше.

Кроме того, любая болезнь ребенка символично отражает проблемную сферу или аспект в жизни родителей. Посмотрев на болезнь ребенка и ее локализацию, точно так же как и взглянув на свою болезнь, мы можем увидеть то убеждение, которое к ней привело. Ну а как избавляться от подобных негативных убеждений вы уже в курсе.

Глядя на детей с этой точки зрения, видно, что дети буквально помогают нам обратить внимание на наши ненужные убеждения своими болезнями, давая нам возможность изменить их и мыслить более гармонично.

Но уверяю вас, что даже если болезни у детей это следствия ваших негативных убеждений, **вы ни в чем не виноваты!** Помните это, и вы избежите проблем, вызванных вашим, казалось бы, справедливым, чувством вины.

Пусть у вас в жизни проблемы, ваши отношения оставляют желать лучшего, помните, что все мы люди, и часто творим свою жизнь неосознанно. За это просто бессмысленно винить, не говоря уже о том, что вина по существу одно из глобальных человеческих заблуждений.

Я уверена, что вы никоим образом осознанно не желаете плохого своему ребенку, наоборот, хотите, чтобы он был здоровым, счастливым, благополучным во всех смыслах. Осознайте, чем бы вы ни создали ему болезнь, все беспокойство за него и ваши переживания были направлены лишь на то, чтобы ребенок избежал плохого, был здоров и счастлив. Но, к сожалению, у беспокойств и страхов обратный эффект. Вы же помните, что мы притягиваем суть

того, о чем думаем? И пусть раньше вы этого не знали, сейчас вы уже в курсе.

Если вы уже понимаете, как именно вы влияете на создание проблем и болезней у ваших деток, то, думаю, догадываетесь, как вы можете им помочь. И уже сама проблема заставляет вас желать здоровья и благополучия ребенку, ваши мысли сами устремляются в нужном направлении.

Поэтому помните, самое важное, что нужно делать вам – это заботиться о том, чтобы *ваши* мысли были о приятном, а в жизни преобладал позитив и хорошее настроение.

Думайте о хорошем, улучшайте ваше настроение, станьте счастливыми и ваши дети рядом с вами легко вернутся к своему естественному благополучию.

4. Как решать любые проблемы, постоянно улучшая качество жизни

4.1. Как решать проблемы

Как только вы возьмете на вооружение мысль, что сами создаете все в вашей жизни с помощью мыслей/убеждений, которым уделяете наибольшее внимание в той или иной сфере и соответствующих им эмоций, вы убедитесь, что так и есть на самом деле.

Осознав это однажды, вы сможете выбирать какой мысли уделять внимание, в зависимости от того, какой опыт хотите пережить в реальности. Но мы все люди, и никогда человек не мог научиться чему-то мгновенно.

Ребенок учится ходить шаг за шагом, падая и снова поднимаясь. Точно так же мы осваиваем любую науку, любой навык, начиная и, со временем, совершенствуя навык, доводим его до автоматизма.

Понимая суть создания своей реальности, становится ясно, что для притяжения чего-то хорошего думать нужно о хорошем, приятном. И, конечно, думать о приятном нужно как можно больше времени, а о неприятном не думать вообще.

В главе о том, как притягиваются проблемы, мы выяснили, что часто мы думаем не о том, что выбираем сами, а прокручиваем мысли, автоматически всплывающие в нашем сознании под влиянием разных факторов: разговора, передачи по ТВ, увиденного события и т.п. И очень часто мы даже не осознаем этого, мыслим на автомате.

Вот здесь и возникает основная загвоздка – как думать о желаемом, если всю жизнь мы думали «что придется», даже не подозревая, что направление мыслей в нужную сторону наша привилегия как человеческого существа и творца своей реальности.

Кроме того, мы верили в то, что на деле не приносило нам радости и счастья, но мы продолжаем в это верить. Так как же перестать

думать о неприятном, перестать верить в те убеждения, которые не приносят никакой пользы, даже если вы с ними уже «срослись»?

Здесь необходимо понимать, что любое убеждение имеет причину, *точку возникновения*. То есть, оно когда-либо появилось и стало для вас одним из «родных», а затем вы просто при случае уделяли ему внимание, притягивая в свою жизнь его суть.

Как мы уже выяснили, множество таких убеждений получено еще в детстве, это, как правило, фундаментальные убеждения, положившие основу, по которой вы творили собственную реальность. Когда-то мы взяли определенную мысль «на вооружение», стали уделять ей внимание, благодаря чему она превратилась в наше *убеждение*, а уже оно при достаточном повторении стало формировать *события* в соответствии с ним.

Для того, чтобы решить любую проблему нужно просто ***перестать ее создавать вновь и вновь***, прокручивая в уме те неприятные убеждения, что лежат в ее основе. А учитывая то, что любая проблема – обратная сторона нашего желания, на которое она и указывает, достаточно ***перевести внимание с «проблемных» мыслей на «желанные»***.

Пока у вас еще мало опыта наблюдения за мыслями, сложновато сразу же понять, что приводит к негативному притяжению (проблеме) и сложно разглядеть свое желание за проблемой. Но наше сознание содержит всю информацию о нас в этой жизни! Потому, используя специальные вопросы и задавая их себе последовательно, вы сможете прийти к пониманию того, какое убеждение вы воплощаете в реальности в виде проблемы. После чего будет несложно понять скрывающееся за проблемой желание.

В разделе «Практика» вы найдете специально разработанную технику, которая поможет вам последовательно пройти шаги по решению абсолютно любой проблемы. Почему абсолютно – потому что все проблемы были созданы *нами*, с помощью наших мыслей, и *нами* же может быть решена любая проблема, или, иными словами, ***нами может быть (и должна быть) создана желаемая нами реальность***.

4.2. Исцеление болезни

Какой болезнью и как долго вы бы не болели, помните, что исцеление, или можно сказать, **создание здоровья, происходит по тем же принципам, как была создана болезнь.**

Кроме того, ваше тело – очень мудрая самовосстанавливающаяся система. Это значит, что, несмотря на ваши негативные мысли, *тело постоянно стремится к естественному состоянию здоровья.* И по этой же причине не так и легко в нем нарушить что-либо в высокой степени.

На какой стадии болезни вы бы ни были, это состояние всегда можно улучшить.

В главе о возникновении болезни мы выяснили, что, как правило, она выступает блоком для какого-либо вашего желания, и является продолжением ваших негативных эмоций по какому-либо вопросу.

Болезнь – это такой же индикатор мыслей, как и ваши эмоции. И она говорит вам о том, что ваше негативное убеждение зашло слишком далеко, оно уже проявляется физически. И давно пора от него избавляться.

Поэтому, чтобы исцелиться от болезни, необходимо *прекратить ее поддерживать мыслями о не желаемом.* Это проще сделать, если вы знаете, какое негативное убеждение лежит в ее основе. Затем вам останется *осознать ненужность данного убеждения,* заменить его новыми, гармоничными мыслями.

Думая о желаемом вы просто позвольте телу самовосстановиться, и к вам вернется естественное состояние здоровья.

Рассмотрим способы нахождения причины болезни.

Первое, что нужно сделать, это определить то убеждение, которое, привело вас к созданию данной болезни.

Существует три наиболее эффективных способа для выяснения причины болезни/физической проблемы:

Способ первый и самый простой.

Спросите у себя «Какими своими мыслями/убеждением я создал(а) эту болезнь?».

Здесь вы обращаетесь внутрь себя и просто ждете *первый ответ*, пришедший на ум. Этот первый ответ и будет раскрывать причину вашей болезни. Не сомневайтесь, ответ придет обязательно. Запишите его, и дальше будете работать именно с ним.

Способ второй.

Воспользуйтесь справочниками психологических причин болезней, например, Лиз Бурбо, Синельникова В. В., Луизы Хей, Лууле Виилмы и др.

В этих справочниках вам нужно найти вашу болезнь и варианты негативных убеждений, которые могут быть причиной этой болезни.

Справочники составлены на основании многолетних исследований и наблюдений. Когда читаете описание причин болезней, полагайтесь на ваши ощущения, *ждите внутренний отклик* на какую-либо причину. Ваш внутренний голос скажет «это моя причина». Вот ее и берите в дальнейшую работу.

Третий способ.

Если вы не смогли найти причину болезни по двум первым способам, или хотите уточнить причину, воспользуйтесь способом №3.

Для этого **ответьте на ряд вопросов:**

1. В чем ограничивает меня болезнь?
 - 1.1 Что мешает делать эта болезнь?
 - 1.2 Что мешает иметь эта болезнь?
 - 1.3 Кем мешает быть эта болезнь?
2. При каких обстоятельствах возникла эта болезнь, при каких обстоятельствах она повторяется (если повторяется)?
3. Какие преимущества я получаю от наличия данной болезни? Чем она мне выгодна?

4. Что случится плохого, если болезни не будет?

Отвечая на эти вопросы слушайте *себя* внимательно. Когда вы найдете нужное убеждение, *почувствуете* *внутренний отклик*, который сообщит что это именно оно.

И не удивляйтесь ответам, какими странными бы они вам не казались – просто берите в работу по Технике Проработки Проблем (с техникой вы ознакомитесь в главе «Практика»).

Сама работа с негативным убеждением будет описана в главе «Техника проработки проблемы». А здесь вам нужно изучить и освоить простой механизм поиска причины вашей болезни, чтобы затем, проработать ее по указанной технике.

Внимание!

Помните, что вашу болезнь могут поддерживать также сами мысли о том, что эта болезнь у вас есть!

Это очень важно понимать. Особенно это касается хронических длительных болезней. Например, такая болезнь как сезонная аллергия. Впервые она могла возникнуть в результате определенных негативных мыслей. Но потом *вы* могли решить, что вы аллергик, и теперь, в приближении «сезона аллергии» вы неосознанно ждете повторения вашей аллергии. Но этими мыслями вы и ее и притягиваете! То есть, конечно, важно перестать создавать болезнь негативными мыслями, и важно еще и перестать мыслить о себе как о больном человеке.

В любом случае ваше сильное желание здоровья, которое вы излучаете, когда плохо себя чувствуете, запускает механизм самовосстановления организма. И вам нужно поработать над тем, чтоб перестать мешать телу восстановиться, изменив направление мыслей с негативного на позитивный.

4.3. Прощение или разрешение конфликтов

Конфликты, то есть проблемные ситуации, в которых задействованы другие люди, в своей основе имеют те же причины, что и любые проблемы.

Это – ваша негативная мысль, ваше убеждение.

Единственная разница между конфликтом и, скажем так, просто проблемой в том, что в конфликте бывает несколько сложнее разглядеть свою негативную мысль, ведь в конфликте участвует другой человек, и на первый взгляд кажется, что это он есть причина самого конфликта. Но это далеко не так.

В главе о возникновении конфликта мы выяснили, что причиной одного является ваша негативная мысль, активизированная тем или иным образом во время конфликтной ситуации. И для того, чтобы конфликт разрешить, нужно найти свою негативную мысль – первопричину конфликта.

Схема такая же, как и в решении любой проблемы. Но для того, чтобы конфликт был исчерпан окончательно, необходимо еще кое-что – **необходимо простить обидчика**.

Многие авторы говорят о том, насколько важно прощать. Для начала разберемся, что происходит во время конфликта и после его окончания с нами и нашими мыслями.

Когда вы вступаете в конфликт, происходит активизация какого-то вашего личного негативного убеждения или верования, благодаря словам или действиям другого человека.

В процессе самой ссоры вы испытываете массу негативных эмоций, думаете о множестве неприятных вещей, которые все вспоминаются и вспоминаются... (Ничего удивительного, такова работа Закона Притяжения.) И вот, когда конфликт завершается – особенно неприятным для вас образом – у вас остается неприятный осадок.

Когда вы вспоминаете о конфликте – вы испытываете дискомфорт от негативных эмоций. Но вот еще что важно – зачастую вы *испытываете негативные эмоции, вспоминая также и обидчика!*

Когда вы думаете о нем, даже через некоторое время после конфликта, вы все равно испытываете негативные эмоции по отношению к нему. Это означает, что вы в данный момент, момент воспоминания, думаете об этом человеке нечто не желаемое, то, что вам не нравится, и то, чего вам бы не хотелось в нем видеть. Именно поэтому вы испытываете негативные, неприятные эмоции.

Как много таких конфликтов разрешается не лучшим образом, как много обид мы ощущаем при воспоминании о том или ином человеке... Нетрудно догадаться, что от этого наша жизнь не улучшается, а скорее наоборот.

Есть одна притча, где учитель дал ученику, который желал научиться мудрости учителя, мешок, в который ученик должен был добавлять по 1 картошке каждый раз, когда он на кого-то обидится. И этот мешок ученику нужно было все время носить с собой. Через время картошки стало очень много, некоторая уже испортилась и запах был соответствующий. Измучился ученик и попросил учителя сказать, в чем же мудрость этого всего. А учитель сказал, что твой мешок гнилой картошки – это те, кого ты не простила, кого «носишь в душе» вместе с теми обидами...

Точно так же поступаем и мы, когда накладываем на своих обидчиков негативный образ, и расстраиваемся, вспоминая этих людей.

Мы плавно подошли к пониманию того, что значит *простить*.

Простить означает перестать думать плохо о человеке.

Понятно, что просто так взять и сказать «я прощаю» недостаточно. Для того, чтобы произошли изменения на уровне сознания, и вы действительно перестали думать о ком-либо в негативном ключе, нужно обнаружить *ваши мысли – источник конфликта и последующих обид*.

Что происходит на уровне сознания, когда вы находите причину, и понимаете, что вы сами были неосознанным творцом ссоры? Происходит осознание того, что человек, которого вы винили, *на самом деле не виноват!* Этого вполне достаточно для прощения.

Действительно, с точки зрения творца своей реальности, **никто другой не может быть виноват в вашей реакции на ваше же активизированное убеждение.**

Люди такие, как они есть. А мы притягиваем их и буквально «поворачиваем» к себе той стороной их многогранной личности, *на которую обращаем внимание в данный момент или по жизни в целом.*

Осознание настоящей причины конфликта приносит облегчение, так как исчезает ощущение беззащитности и возвращается сила творца собственной жизни. Вот почему так важно прощать.

Теперь очень внимательно прочитайте следующую информацию.

После того как вы простили обидчика, вам очень сильно захочется взять и *начать винить себя* в создании конфликта. Будьте внимательны, не попадайте в эту ловушку собственных заблуждений!

Все дело в том, что многих из нас воспитывали на чувстве вины, путая его с ответственностью. Нам говорили «ты сделал что-то плохо» и тут же могли сказать, что это мы сами плохие... с благим намерением, чтобы мы впредь сделали что-то лучше. Но говорить о себе плохо в надежде начать поступать после этого хорошо – не вариант вообще. Эффект, к сожалению, обратный. Вина так неприятна, что после таких советов-учений мы только сильнее расстраивались. Но многие просто привыкли винить, кого-то другого или самих себя.

Потому как только вы перестали винить кого-то другого, вы легко и привычно можете начать винить себя, в том, что создали данный конфликт. Не стоит! Вы абсолютно ни в чем не виноваты!

Мы никогда бы не стали создавать в своей жизни ничего плохого, полностью осознавая себя и свои мысли в тот момент. Когда вы не осознаете себя и свои мысли – у вас нет выбора, вы действуете, говорите, мыслите автоматически.

Простите себя так же, как вы простили обидчика, и начинайте избавляться от привычки винить себя и думать о себе плохо.

А если вы давно и во многом вините себя, самое время начать прощать себе все так называемые «ошибки».

Чем меньше вы станете вспоминать о плохом, думать о плохом, о людях, о себе или о ситуациях и обстоятельствах, тем быстрее будут происходить перемены к лучшему в вашей жизни.

4.4 Новый взгляд на проблемы

Подумайте над тем, как сложно прийти куда-то, если не знаешь, куда именно тебе нужно. В лучшем случае остаешься просто стоять на месте... А в худшем – приходишь «куда попало».

Именно проблемы (неблагоприятные, неприятные ситуации, которые нас не устраивают) – **важнейшие помощники в нашей жизни.**

Любая проблема – это обратная сторона желания. А желания – как точки на карте, являются главными ориентирами в нашей жизни в таком разнообразном мире.

Проблемы неприятны и болезненны, но именно они и **помогают нам среагировать на мир, благодаря неприятным эмоциям.**

Проблемы и все, что вы лично определяете как плохое, не желаемое, приходя в вашу жизнь, помогает вам осознать желания. Ведь без понимания чего вы хотите, вы лишены ориентиров, плывете по жизни «куда ветер дует», создаете в жизни «что получается».

Любая проблема обращает наше внимание на что-то важное, чего мы хотим, но пока у нас этого нет.

Например, если ваша проблема – отсутствие денег, это означает что на самом деле ваше желание – изобилие, достаток. Но так как в реальности вы ощущаете нехватку средств, это означает что преобладающие мысли в этом сегменте жизни – мысли об отсутствии у вас денег. И вот благодаря негативным эмоциям от проблемы, вы получаете возможность посмотреть в другую сторону от вашей проблемы, в сторону желания. Тогда вы увидите, что на самом деле хотите жить в достатке. Вы получаете ориентир, в направлении которого можно начинать сознательное творение. Это первая выгода от проблем.

Вторая выгода в том, что *проблемы помогают нам осознать величайшую ценность для нас того, что у нас уже есть.*

К примеру, вы никогда так сильно не хотите здоровья, как в его отсутствие, и именно в моменты боли, болезни, вы осознаете огромную ценность здоровья и просто хорошего самочувствия. Осознав его ценность, вы можете наслаждаться своим здоровым телом и получать удовольствие от его силы и выносливости, когда болезнь отступит.

И никогда вы так сильно не желаете общения, как страдая от одиночества. Тогда у вас появляется осознание ценности общения, и вы получаете возможность наслаждаться им так, как никогда ранее.

Вам, думаю, приходилось слышать истории, когда у людей менялась жизнь только после того, как они побывали на волосок от смерти? Потому что эти люди на таком серьезном контрасте смогли ощутить

всю прелесть и огромную ценность жизни, просто жизни, как она есть.

А есть еще такое выражение «Что имеем, не храним, потерявши – плачем». Суть этой поговорки в том, что когда что-то просто есть, мы редко сознательно это ценим. В основном потому, что не обращаем на это внимание. А вот когда возникает проблема, допустим, угроза лишиться чего-либо, тогда мы *осознаем ценность и важность этого для нас, можем обратить внимание на положительные стороны, начать ценить, а значит – получить возможность наслаждаться этим в самом широком смысле слова.*

Надеюсь, узнав о пользе проблем в нашей жизни, вы перестанете их бояться. Потому что, если вы станете относиться к проблемам с интересом и даже с благодарностью, ваша жизнь будет меняться к лучшему быстрее, чем вы могли бы себе представить!

Вы больше не будете долго заикливаться на самой проблеме и упиваться своей несчастной судьбой, обсуждать несправедливость мира с другими.

Вы легко определите ваше желание, скрытое в проблеме и измените фокус внимания на позитив, на желание. А это – залог улучшения жизни.

Чем больше ваше внимание уделяется приятному, хорошему, желаемому – тем лучше ваша жизнь во всех её сферах, сегментах и смыслах!

5. Практика

5.1 Суть и структура Техники Проработки Проблем

В основе Техники Проработки Проблем (ТПП) лежит новое мировоззрение, которое гласит, *что мы сами являемся творцами собственной реальности, и создаем все в своей жизни с помощью мыслей и убеждений* по Закону Притяжения.

Убеждение – это мысль, повторившаяся так часто, что уже глубоко укоренилась в нашем сознании.

Исходя из этого, наша жизнь – отражение наших мыслей и убеждений в физической реальности.

Проще говоря, *мы посылаем заказ воплотить то, во что мы верим, в чем убеждены и то, чему уделяем внимание, а Вселенная просто отвечает на запрос.*

Для того, чтобы из огромного разнообразия опытов мы могли выбирать тот, который хотим пережить, нам необходимы контрасты – то есть то, что мы лично ощущаем как *плохое, негатив, проблему*, и то, что чувствуем и считаем *хорошим и желаемым для нас*.

Так любая проблема – это обратная сторона нашего желания.

Проблема создается вследствие концентрации внимания на мысли о не желаемом, *мысли, от которой мы ощущаем негативную эмоцию*. Следовательно, в основе любой проблемы лежит негативная мысль, ваше ненужное убеждение.

Для того, чтобы избавиться от проблемы, нужно перестать думать ту мысль (убеждение), которая притянула к нам проблему, а затем обязательно обратить внимание на обратную сторону проблемы – наше желание, и концентрироваться уже на нём.

Задача ТПП – помочь вам найти ваше негативное убеждение, которое создает нежеланный опыт в реальности (проблему), найти его причину, то есть событие или обстоятельства, после которых вы лично стали верить в данное убеждение.

Так как любая проблема есть противоположность тому, чего вы хотите, то следующим этапом будет четкое осознание вашего истинного желания в контексте прорабатываемой ситуации. Ну а после того, как вы поймете, чего же вы хотите на самом деле, вам будет легко концентрироваться на самом желании и притягивать то, что вы хотите.

Суть ТПП – последовательные вопросы с пояснениями, отвечая на которые вы выходите на причину вашей проблемы в первой половине техники.

Отвечая на специально разработанные вопросы, вы получаете доступ к своим воспоминаниям по теме, над которой работаете, и

вам остается просто четко записывать ваши ответы, которые будут легко приходить на ум.

Во второй части техники – утвердительные позитивные установки, которые позволяют вам закрепить понимание того, что вы – творец собственной реальности. Она содержит задание по определению ваших желаний в контексте прорабатываемой проблемы, а также, ряд позитивных утверждений как заключительный этап вашей проработки.

Для проработки по технике вы можете брать любую проблему, конфликт, болезнь, страхи и чувство вины – в общем, все, что доставляет вам дискомфорт.

Работать лучше всего «по горячим следам», то есть брать актуальную ситуацию, ту, что беспокоит вас прямо сейчас или по поводу которой вы испытываете довольно сильные негативные эмоции.

С помощью техники вы находите причину как этой ситуации, так и похожих повторяющихся ситуаций, поэтому результатом будет проработка всех эпизодов, причиной которых было найденное вами убеждение.

Особое внимание необходимо уделить той части техники, где вы описываете ваши желания.

Вам нужно как можно ярче описать их, прочувствовать, примерить на себя ваше желание, как будто оно уже осуществилось. Удачной работой по технике является сначала облегчение, а затем ощущение радости от того, как теперь у вас все будет хорошо в контексте ситуации и предвкушение позитивных перемен в жизни.

5.2 Техника Проработки Проблемы

Выявление негативного убеждения

1. Ситуация, которая меня не устраивает (проблема).

2. Что вы думаете по поводу этой ситуации:

(Кратко опишите ваши мысли о проблеме. Мы знаем, что создаем в жизни все с помощью мыслей. В этом пункте вам нужно выразить те мысли, которые вы обычно думаете по поводу прорабатываемой ситуации. Будьте предельно внимательны и откровенны.)

3. Самое неприятное в этой ситуации:

(После того, как вы записали основные мысли, которые думаете по данному вопросу. Теперь определите, что именно вас задевает больше всего. Что конкретно для вас является САМЫМ неприятным в ситуации. Иными словами, какая мысль о ситуации для вас ощущается хуже других. Четко сформулируйте этот аспект. Собственно он по сути и есть ваша проблема.)

4. Я знаю, что в основе любой проблемы лежит МОЯ негативная мысль/убеждение, и сейчас хочу увидеть это убеждение.

(В основе любой проблемы лежит неприятная мысль, а именно – ВАША мысль/убеждение. Исходя из позиции творца собственной реальности, только мы отвечаем за то, что чувствуем. Только наша мысль может вызвать у нас эмоциональную реакцию. Теперь, определив в п. 3 что для вас является самым неприятным в ситуации, вы можете найти ваше личное негативное убеждение, создающее эту и подобные проблемы. Запишите ваше негативное убеждение.)

5. Я знаю, что создаю все в своей жизни с помощью мыслей и убеждений по каждому конкретному вопросу и сейчас хочу увидеть то событие, когда у меня появились данные мысли (из п. 4) о моей проблеме:

(Возможно это было в детстве, когда вам "внушили" какое-то убеждение. Например, ваши родители верили в это и передали вам такое же восприятие вопроса. Также вы сами могли когда-либо сделать определенные выводы из ситуаций, с которыми столкнулись впервые. Это может тянуться из детства, когда сознание ребенка делало выводы, не видя общей картины. В общем, когда-то вы решили что «это так и не иначе».)

6. Проанализировав эту проблему и мои мысли по данному вопросу, теперь я четко вижу свое негативное убеждение:

(Еще раз кратко напишите суть вашего негативного убеждения. Помните, что это ВЫ думали именно так, верили в данное убеждение, чем и создавали в своей жизни события, подтверждающие это его. Здесь вы можете вспомнить и записать несколько «доказательств» правильности вашего убеждения.)

7. Теперь я вижу, что создал(а) данную проблему с помощью выявленного убеждения, и на самом деле ничего плохого не произошло, а эта проблема помогла мне распознать мое негативное убеждение. Теперь я знаю, как была создана эта проблема:

(В этом пункте запишите кратко, как именно вы создали данную проблему. Помните, что вы такой, какой вы есть. Это не хорошо и не плохо. Ваши убеждения – это ваш выбор, осозанный или неосозанный. Если вы верили в какое-то негативное убеждение, значит, до сих пор не могли иначе. Это нормально! А сейчас, найдя ваше негативное, ненужное убеждение, вы получили возможность освободиться от него раз и навсегда. Осознавая это, вы возвращаете себе силу творца собственной жизни.)

8. Я понимаю, что осознанно никогда бы не выбрал(а) верить в данное негативное убеждение и создавать данную проблему. Я действовал(а) неосознанно, и понимаю, что ни в чем не виноват(а), и с радостью прощаю себя за создание этой неприятной ситуации.

(Мы никогда бы не стали создавать в своей жизни ничего плохого, полностью осознавая себя и свои мысли в тот момент. Любые проблемы – результат наших негативных верований, и неосознанных реакций. В этом пункте запишите утверждение о том, что вы не виноваты в создании проблемы, так как действовали неосознанно. У вас просто не было выбора. Простите себя! Вы ни в чем не виноваты! И поблагодарите за то, что сейчас вы нашли ваше негативное убеждение, осознали его, и теперь оно не властно над вами. Это дорогого стоит!)

Создание желаемой реальности

Здесь необходимо сделать паузу. Посидите спокойно, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Только что вы нашли одно из негативных убеждений, мешавшее вам жить в радости и так как вам бы хотелось. Осознайте, что оно более не властно над вами. Вы его нашли, осознали, теперь оно больше не может автоматически всплывать и притягивать нежелаемое в вашу жизнь, потому что своим осознанием вы лишили его этой возможности.

Отдайте себе должное и от души поблагодарите себя за эту работу, ведь вам пришлось окунуться в не очень приятные воспоминания. Скажите себе спасибо за то, что вам хватило мужества пройти через этот неприятный процесс.

А теперь еще раз сделайте глубокий вдох и выдох. Сейчас вы начинаете важный и очень приятный этап работы – создание желаемого в своей жизни. Улыбнитесь и приступайте к работе!

9. Теперь, благодаря выявленному негативному убеждению и четкому пониманию чего я НЕ хочу, я четко вижу, чего ХОЧУ на самом деле в контексте данной ситуации.

(Посмотрите еще раз на ваше негативное убеждение (п.б). Это то, чего вы НЕ ХОТИТЕ. Теперь посмотрите на обратную сторону проблемы – чего вы хотите в данной ситуации. Дайте себе установку: Я хочу знать чего я хочу в данной ситуации. Запишите ваше желание.)

9а. Почему я этого хочу?

Представьте, что вы имеете то, что хотите. Почему оно вам так желанно, так нравится? Запишите все приятные подробности обладания желаемым. Например, «это» позволяет мне..., «это» делает возможным ... , «это» приносит радость мне и еще многим людям.... Творите, друзья!)

9б. Что я чувствую, ощущаю, делаю, когда у меня уже есть это?

(Продолжаем примерять на себя образ обладания желаемым. Здесь опишите ваши ощущения от обладания желаемым, ваши чувства. Ощутите себя уже имеющим «это».)

P.S. Чем ярче вы будете представлять себя обладателем желаемого, чем четче прочувствуете себя уже имеющим это, тем приятнее будут ваши эмоции. Это будет означать, что в данный момент вы притягиваете объект вашего желания в свою жизнь. Чем приятнее и сильнее эмоции – тем быстрее в

вашу жизнь приходит объект вашего желания. Вы можете пребывать в состоянии обладания сколь угодно долго и главное – наслаждайтесь процессом.

10. Теперь я знаю, что сделал(а) все, что от меня зависело для получения желаемого. И я полностью доверяю Вселенной, которая предоставит мне исполнение моего желания в наилучшее время и наилучшим образом.

(Только что вы совершили все необходимое для того, чтобы желаемое пришло в вашу жизнь: вы избавились от сопротивления в виде негативного убеждения и четко определили чего вы на самом деле хотите в данной ситуации. Вы «сделали заказ» Вселенной, и даже расписали все подробности желаемого. Теперь просто наслаждайтесь теми ощущениями, которые вас окутали во время процесса создания желаемой реальности и помните, что все придет к вам в наилучшее время. Ощутите любовь и благодарность к себе за проделанную работу. Прочитайте это утверждение несколько раз, чтобы вы почувствовали, что действительно сделали все необходимое, и вы обязательно получите то, чего желаете!)

Пояснения к ТПП

- Если вы затрудняетесь определить источник убеждения, но вам легко отказаться от него и без знания источника – п. 5 можете пропустить. Если вам сложно просто отказаться от убеждения, нужно найти его источник. Для этого можете задать вопрос себе, своему Источнику перед сном – чтоб дал вам понять, почему вы так сильно верите в прорабатываемое негативное убеждение. И спокойно засыпайте. Обычно к утру или в течение следующего дня ответ приходит. Помните, вы знаете абсолютно всё о себе! Поэтому можете использовать этот прием, задавая любые вопросы своему Источнику, когда пожелаете.
- Если у вас возникают сложности с определением вашей негативной мысли в п. 4. это может означать, что ответ вы получили, но сомневаетесь что это он, что это правильно, думаете, а может быть есть что-то еще. То есть ум принялся

анализировать ситуацию. Тогда как здесь важно уловить первый пришедший ответ (мыслеформу) от вашего Источника, и просто продолжать работать дальше.

- Вы можете возвращаться ко второй части техники (где создаете желаемое), перечитывать ваши записи, добавлять подробности. Помните, творение идет постоянно. Поэтому, чем больше внимания уделяется мыслям о хорошем, тем быстрее улучшается ваша жизнь!

5.3 Что дальше?

Теперь вы знакомы с основными принципами, по которым вы создаете свою реальность. Вы знаете, как *важно то, о чем вы думаете в каждый момент времени* и как вы можете понять, что именно притягиваете к себе сейчас – по ощущаемой вами эмоции.

Выполняя *упражнение по наблюдению за мыслями и эмоциями*, вы углубитесь в понимании того, «как все работает», и убедитесь в своей силе творца собственной реальности.

Работая по ТПП на регулярной основе вы осознаете, что именно вы – творец всего в своей жизни и *приобретете основной навык творца своей реальности – осознанный выбор мыслей*.

Вы обязательно будете активным творцом собственной реальности, ведь на самом деле вы уже на пути постоянных улучшений в вашей жизни. Именно поэтому вы нашли и прочитали эту книгу.

Теперь дело за вами – и за практикой.

Также помните, что в *основе радостной счастливой жизни лежат ваши мысли о приятном и желаемом*. Чем больше внимания вы

станете уделять приятным мыслям, тем быстрее будут исполняться ваши желания, тем ярче и радостнее станет ваша жизнь.

Для того, чтобы ваша жизнь стала активно меняться к лучшему, необходимо включить в свою жизнь РАБОТУ С ВАШИМИ ЖЕЛАНИЯМИ. Почему это так важно, а также, как правильно работать с желаниями, читайте в моем новом курсе:

[Как работать с Желаниями, чтобы они 100% исполнялись.](#)

happyliving.ru © 2013