



Путешествие по Реке Времени

книга-игра

Ирэн Летон

Ирэн Летон

Путешествие по Реке Времени. Книга-игра

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24502691

ISBN 9785448536274

Аннотация

Эта книга станет прекрасным подарком на День рождения. В увлекательной игровой форме автор помогает своим читателям сориентироваться в пространстве, лучше понять себя и научиться правильно планировать свое время, а следовательно, и свою жизнь. Прочитав книгу, вы обретете шанс сделать жизнь ярче и насыщеннее, выиграть один из призов, а также научиться обходить подводные камни, которые могут встретиться на вашем пути, и быстро двигаться к поставленной цели.

Содержание

Полундра! Свистать всех наверх!	5
Отправляемся в путь	6
Отдать швартовы!	6
Капитан	8
Команда	13
За бортом	24
Ориентируемся по звездам!	27
Биоритмы и критические дни	27
Календарь собственной жизни	30
Точки на карте	33
Биологические часы	38
Рубка капитана	40
Игра «Время»	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Путешествие по Реке Времени Книга-игра

Ирэн Летон

Дизайнер обложки Алена Алтынова

Корректор Ольга Петрова

© Ирэн Летон, 2017

© Алена Алтынова, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4485-3627-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Полундра! Свистать всех наверх!

Помните притчу, рассказывающую о монахе, которого остановил стражник. «Кто ты? Куда идешь? И зачем?» – спросил он его, и монах готов был заплатить ему вдвое больше, чем платил ему прежний хозяин, чтобы стражник каждый день останавливал его и задавал ему эти три простых на первый взгляд вопроса, заключающих в себе огромный философский смысл. Ответы на них позволяют по-другому взглянуть на всю нашу жизнь, а от того, под каким ракурсом мы смотрим на все происходящее, зависят многие события, свершающиеся в нашей жизни.

В последнее время мои собственные ориентиры абсолютно сбились. Если раньше я хоть как-то могла ответить на первый вопрос, то сейчас, кроме половой принадлежности, пожалуй, больше ничего конкретного не осталось. Да, еще имя. Ирина в переводе с греческого означает «мир, спокойствие». Вот когда я подошла к своему очередному юбилею, я и решила написать эту книгу, чтобы немного разобраться в себе и расставить все по местам. Предлагаю вам совершить вместе со мной увлекательное путешествие в свой внутренний мир. Эта книга поможет вам лучше понять себя и разобраться, чего же вы на самом деле хотите от жизни.

Отправляемся в путь

Отдать швартовы!

Меня со школьных лет всегда интересовали вопросы, что я, собственно, собой представляю, зачем родилась на этот свет и в чем смысл моего земного пребывания. В моей жизни были разные этапы, когда мне казалось, что я точно знаю, чего хочу, к чему стремлюсь. Потом они сменялись неуверенностью, я начинала сомневаться, а правильную ли модель мира я для себя построила в своем сознании, так ли я живу, то ли я делаю, выполняю ли свое земное предназначение. Я совершала увлекательный эксперимент с собственной жизнью, которым и хочу поделиться с вами. Надеюсь, что мой опыт и знания помогут вам лучше понять себя, а возможно, просто задуматься над какими-то вопросами, которые раньше даже не приходили вам в голову.

Самое интересное и поразительное в этом путешествии то, что в мире нет ничего постоянного. То, в чем на сто процентов уверен в молодости, с годами уже не кажется таким уж незабываемым. Думающий человек постоянно подвергает сомнению все истины и в конечном счете начинает осознавать, насколько они зыбки. Да, с годами приходит мудрость, появляются знания, опыт, но и количество вопросов от этого

не уменьшается, а только растет, причем в геометрической прогрессии. Но давайте обо всем по порядку.

В первые годы нашей жизни мы как бы не принадлежим себе. Детский сад, школа, институт последовательно сменяют друг друга, затем семья, работа, и соответственно сложностей с ответом на вопрос «Кто ты?» у большинства людей обычно не возникает. Конечно, кого-то может воспитывать бабушка, кто-то не создает семью, а посвящает время карьере, нюансы всегда возможны, но в целом наша жизнь уже изначально запрограммирована. Осознание и понимание этого приходит к нам далеко не сразу, обычно тогда, когда что-то нарушает естественный ход событий в нашей жизни и вносит в нее свои коррективы. Это что-то и есть судьба. Та неведомая сила, которая управляет нами извне. Переживая различные потрясения и несчастья, человек начинает о многом задумываться. Поэтому стоит сразу выработать позитивное отношение к этой силе и заручиться ее поддержкой, а не видеть в ней врага. Ведь мы же не роботы, чтобы жить по вложенной в нас программе, правда?

Итак, в путь! Совершим увлекательное путешествие по реке собственной жизни!!!

Капитан

Начать мероприятие нужно с выбора капитана, названия судна и прочей подготовительной работы. Конечно, на собственном корабле вы можете выбрать для себя любую роль, которая вам больше нравится. Вы можете стать боцманом, коком или простым матросом, но тогда кто-то другой станет управлять вашей судьбой и начнет отдавать вам приказы, которые вам – хотите вы этого или нет – придется исполнять. Мы часто в жизни боимся ответственности и перекладываем ее на чужие плечи. Нам удобно ссылаться на плохую погоду, неблагоприятные условия и прочие обстоятельства, которые не позволили нам прибыть вовремя в назначенное место.

Не бойтесь ответственности и займите капитанский мостик! Вы можете возразить мне, что не все рождаются руководителями, а инициатива всегда наказуема. Да, мне это хорошо известно. Но в жизни либо вы сами управляете своей судьбой, либо вы перекладываете ответственность на чужие плечи и тогда исполняете роль объекта, над которым совершаются какие-то действия. И в данном случае не так уж важно кем. Намного важнее определиться с ролью, которую вы играете в данный момент. Разумеется, выбор всегда остается за вами. Есть ли у вас лидерские качества или нет, позволит простой тест. Давайте определимся, что вы из себя представляете. Итак, честно ответьте для себя на вопрос

«Кем я являюсь?». Однако сделать это подчас бывает не так уж просто.

Я – женщина, мать, жена, бизнес-леди, домохозяйка, служащая... Однако все это не я настоящая! Это всего лишь различные маски, надетые на меня обществом, которое уверяет, что успешной женщина может быть только в том случае, если она умело совмещает семью и работу. Но я как-то не встречала в жизни людей, у которых бы все складывалось по идеальному сценарию, навязанному общественным мнением. И что в этом случае делать человеку, который выходит за рамки, определенные социумом? Он становится преступником, посягнувшим на мировой порядок, и жизнь беспощадно выбрасывает его за борт. Кто виновен в том, что судьба складывается не так, как планировалось изначально, и что с этим делать, как жить дальше? А жить приходится.

Слабые люди под грузом свалившихся неудач опускаются, спиваются, а сильные, наоборот, становятся еще сильнее и смело смотрят в будущее. Тогда ветер в их жизни меняется и превращается в попутный. Как же добиться такого результата? Просто не нужно сравнивать свою жизнь с жизнью окружающих. У каждого в этом мире своя дорога, свой крест, который, возможно, когда-то вы сами себе выбрали. Поэтому несите его по жизни гордо, широко расправив плечи и не переживайте, если в данный момент вы что-то потеряли.

Очень вероятно, что впоследствии вы приобретете мно-

го больше, ведь пути Господни неисповедимы. Вот только понимание этого приходит не сразу. Очень тяжело в момент, когда теряешь близкого человека, семью, работу, рассуждать так же здраво и правильно. В тот миг кажется, что жизнь остановилась. Но это просто твой корабль сел на мель. Понятно, что лучше обойти ее стороной, однако не у всех и не всегда это получается. В этот момент бросьте якорь, оглядитесь, выберите верный курс и продолжайте плыть дальше. Впереди, я уверена, вас ждут удивительные открытия и приключения. И еще – не нужно бояться перемен, они подобно свежему ветерку врываются в нашу жизнь. Если вы профессиональный моряк, постарайтесь поймать волну удач и вскочить на нее. Не бойтесь принимать быстрые, смелые, неординарные решения. Судьба любит смелых и решительных. Всегда смотрите на жизнь с оптимизмом и смело двигайтесь вперед.

Никогда не бойтесь в жизни ничего потерять! Мир так устроен, что мы теряем именно то, чем больше всего дорожим. Но дойдя до дна, потеряв все, человек способен оттолкнуться от него и выплыть на поверхность. Со временем он с удивлением обнаруживает, что, возможно, ему и не было все это нужно. Может быть, он просто освобождается от сковывающих его оков и бессознательно обретает, наконец, ту свободу, к которой он всегда стремился, хотя, возможно, до конца даже не осознавал этого.

Просто мы сами часто боимся себе признаться, что мы

не такие, как все. Так страшно стать белой вороной. Вначале кажется, что это просто ужасно – не быть таким, как все, но со временем это даже начинает нравиться, и ты получаешь удовольствие от осознания этого факта. Никогда не нужно стремиться стать пальмой, если вы родились ромашкой. Вы созданы для другой цели. Чем раньше вы поймете и осознаете это, тем проще вам будет.

Как жить без денег, без близких? Это же невозможно, скажете вы и будете правы. Но давайте разберемся, что такое деньги? Многие из нас работают на нелюбимой работе, едва сводят концы с концами, с трудом доживают до зарплаты и тратят на это лучшие годы своей жизни. Таким образом, деньги равны затраченному времени. Если правильно перераспределить свое время, помнить о том, что сэкономленное это тоже заработанное, то получается, что, оказывается, нам не так уж и много нужно, и вполне можно без многих вещей обойтись.

Я замечала, что, как только я устраиваюсь на работу, мои траты сразу же возрастают в разы. В то же время я теряю самый ценный, невозполнимый ресурс – свою жизнь. Поэтому в последнее время я стала очень тщательно взвешивать, а стоит ли тех жертв, которые я приношу, и нужно ли мне этим заниматься. Мои знакомые не устают удивляться и спрашивать меня, как и на что я живу? Где беру деньги, чтобы заниматься любимым делом. Но за последние годы мои приоритеты сильно изменились. Как мне кажется, я

поняла некоторые вещи в жизни, которые пытаюсь описать в этой книге, и деньги перестали быть для меня чем-то значимым, ради чего нужно приносить в жертву свою жизнь. Последнее время перед тем как начать что-либо делать, я часто задаю себе простой вопрос «Зачем?». Ответ на него быстро помогает мне решить многие вопросы в своей жизни и сориентироваться в пространстве и во времени. На сегодняшний момент я живу в этой системе координат и думаю, что не за горами то время, когда в ней появится еще один вектор, название которого я пока еще не знаю.

Команда

Представьте, что вы можете взять на борт вашего судна только человек 10—12, не больше. Это должны быть проверенные временем люди, на которых вы сможете положиться в минуты опасности. Если в молодые годы собрать такую команду не составляет особого труда, то чем старше мы становимся, тем меньше рядом с нами оказывается настоящих, преданных друзей. А ведь ваше окружение – это половина вашего жизненного успеха. Задумывались ли вы когда-нибудь над этим? Поэтому постарайтесь не растерять своих старых друзей и пронести дружбу с ними через годы. Это не значит, что в вашей жизни не должны появляться новые люди, но школьные друзья все равно займут особое место в вашей жизни.

Именно они лучше всех знают вас, могут стать надежным тылом в трудную минуту и помогут пережить бурю. Кроме того, вам потребуется их помощь, для того чтобы составить наиболее верное впечатление о себе. Задайте своим родным и близким несколько простых вопросов и постарайтесь с их помощью выяснить свои сильные и слабые стороны, чем бы вы, по их мнению, могли заниматься. Пусть они охарактеризуют вас в нескольких словах, используя существительные и прилагательные. Это позволит вам наиболее полно воссоздать свой автопортрет и посмотреть на себя со стороны.

Вот пример того, как меня охарактеризовали мои друзья и родные.

Папа полагает, что я самая обаятельная, привлекательная, заботливая и неуловимая.

Когда я была маленькой, он придумал для меня стихотворение-ребус, из первых букв которого можно легко сложить мое имя, которое, кстати, он мне и дал.

*И*грая, песенник листья,

*Р*астешь, взрослеешь

И цветешь.

*Н*ауку жизни познаешь,

А жизнь нелегкая такая!

– Ты добрая, открытая, иногда даже чересчур доверчивая, бесхитростная. Твой главный недостаток – это то, что ты очень упрямая. Упорство – это хорошее качество, а вот от упрямства тебе нужно избавляться. Не надо лезть на рожон. Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет! Зачем биться головой о стену, когда можно войти через дверь?! Нужно быть в жизни ответственным и взрослым человеком, а у тебя детство в одном месте играет. Ты все никак не можешь повзрослеть. Все ждешь, что кто-то придет и все за тебя решит. Возьми, наконец, ответственность на себя! Ты сама должна найти в жизни свое дело, а родители будут счастливы, если у тебя все сложится хорошо. Родители счастливы,

когда их дети счастливы.

Мама представляет меня пушистым серебристым котенком, которому давно пора повзрослеть:

– Я была такая счастливая, когда ты у меня появилась. Ты в детстве была очень забавная, красивая, улыбчивая. На тебя все обращали внимание, куда бы мы с тобой ни пошли. Но потом проявился твой дурацкий характер, какое-то совершенно глупое упрямство. Я не знаю, это сильная сторона или наоборот. Но я много раз тебе говорила, как нужно делать, а ты все равно делаешь по-своему. Учишься, как ты любишь говорить, на своих ошибках. По сути своей ты хороший человек, но есть в тебе качества, которые меня ужасно расстраивают. Я совершенно не приемлю, как ты себя порой ведешь.

Я не знаю, у меня не было каких-то таких планов, чтобы ты конкретно кем-то стала. У меня единственное желание было, чтобы ты получила высшее образование. Я просто думала, что если оно у тебя будет, то для жизни этого достаточно. В детстве я не замечала у тебя особых склонностей. Просто хотела вырастить тебя гармоничным человеком. Я себя вспоминаю, у меня тоже в детстве не было каких-то особых склонностей, а когда повзрослела, появилось тяга к шитью, вязанию, проявились дизайнерские способности. Очень мне хотелось, чтобы ты училась музыке. Несмотря на свою загруженность на работе, старалась водить тебя на танцы и фигур-

ное катание. Хотела, чтобы ты выросла гармоничным человеком. Но из-за твоей лени и упрямства, к сожалению, все оказалось впустую.

Дочка считает меня самой лучшей мамой на свете:

– Дружелюбная, общительная, яркая, целеустремленная, иногда за счет других. Привлекательная, интересная, хорошая, приставучая, безответственная.

Работа подходит – проводить праздники, общаться с людьми, что-то организовывать, придумывать, а вот точными науками заниматься не стоит. Мне кажется, ты гуманистичный. Я тут подумала, что, может быть, тебе после путешествий все же добить переподготовку насчет учителя и пойти в школу? Даже не обязательно в школу, если подтянешь язык, то сможешь и репетиторством заниматься сидя дома, к тому же тебе вроде нравилось работать с детьми. Возможно, что-то еще, просто подумай. Год – это не так уж много, плюс будешь общаться во время учебы. Сейчас просто нашла чье-то сообщение, как человек думал: не вернуться ли в школу. И там зарплаты уже не по десять тысяч. Со школой будет оставаться время на творчество, как мне кажется. Но это просто мысль, если найдешь что-то еще, почему бы нет.

Муж думает, что я – прагматичная интеллектуалка:

– Сильные стороны: авантюризм, интерес к разным куль-

турам и опытам, очень хорошая способность адаптироваться. Недостатки: не хватает веры в собственные способности.

Ты не можешь долго находиться в изоляции. Тебе необходимы люди в твоей жизни. Особенно ты нуждаешься в семейном счастье. Ты могла бы стать инструктором или учителем в духовных вопросах, таких как астрология или йога.

Если бы тебя не было рядом со мной, то я бы потерял радость в жизни. Ты наполняешь меня огромной энергией и энтузиазмом.

Верочка назвала меня «Веселой инициативой»:

– Могу сказать только одно, где ты себя будешь чувствовать реализованной и нужной – там тебе будет хорошо. Я с тобой общаюсь давно, но с перерывами. Идеальных работ не бывает (либо тебе нравится, чем ты занимаешься, либо нет). Ты творческий и веселый человек, стремящийся к позитиву. Ты брала на себя инициативу по постановке спектакля, съемкам фильма. Не только снимала, но и сама участвовала. Писала сценарий, пела песни, играла роли. Это продолжается до сих пор. Ты хороший и отзывчивый друг, стремишься видеть в других только положительное. Ты могла работать в абсолютно разных организациях и все время училась. У тебя самое большое количество высших образований, ты обладаешь самыми разнообразными навыками и умениями, при возможности их используешь.

Иринка считает меня «Особенной бабочкой», в том смысле, что я «не такая, как все»:

– Думаю, сильные стороны – это твоя общительность, умение сплотить возле себя людей, расположить к себе. Твоя манера себя преподать и вести разговор.

Твоя приверженность к ранее придуманным идеям (ты можешь долго вынашивать идеи и их не забывать, оставаться верна им, а я, например, если сразу не осуществлю задуманное – потом перегораю и забрасываю идею). Твой оптимизм, твоя неугасаемая энергия – это твой нескончаемый бесконечный двигатель. Этот двигатель поразителен!!! Ты часто готова на все ради задуманной цели, на всякие абсурдные пути решения, которые для других были бы неприемлемыми, но благодаря этому ты, к удивлению остальных, зачастую добиваешься нужного результата. И если поначалу кажется, что твои идеи или пути достижения целей странные и абсурдные, то потом начинаешь думать, что, оказывается, ты была права, и, оказывается, нужно поступать именно так... Начинаешь задумываться о себе, а правильно ли я живу... Для меня, вообще, твоя жизнь – это пример того, что правила, придуманные людьми, – это не всегда правильно. И именно твоя жизнь доказательство этому. Благодаря тебе я по-другому начала смотреть на жизнь.

Еще твоя сильная сторона – это скрытность плюс эмоциональность. Ты очень эмоциональна и не скрываешь своих эмоций. Поэтому люди зачастую думают, что ты очень от-

крытая, «вся наружу». А на самом деле ты скрытная и никогда не выдашь того, что не нужно знать людям, ничего лишнего. То есть совокупность этих двух качеств делает тебя сильным противником. Ты всегда себе на уме, всегда собрана в разговоре с собеседником, «тебя не проведешь», хотя собеседник об этом даже не догадывается, воспринимая тебя очень открытой. То есть враг не может воспользоваться твоей открытостью, хотя по глупости своей на это рассчитывает. Ну вот на моем примере – все наоборот. Я очень открытая со всеми, но очень неэмоциональна – всегда сдерживаю свои эмоции, не показываю ни радость, ни огорчения. Поэтому моим врагам доступна вся информация про меня.

Еще твоя сильная сторона – ты умеешь обходить проблемы стороной, не обращать на них внимания или хотя бы не уделять им такого сильного внимания, как другие люди. А, как известно, именно наши мысли и наше сильное внимание кормит то, о чем мы думаем. Так что ты, благодаря своей легкомысленности, не кормишь проблемы, и они исчезают сами по себе.

Еще твоя сильная сторона – это спокойствие, ты не боишься ответственности. Не берешь на себя больше того, что можешь унести или вынести. То есть лишний раз не переживаешь понапрасну.

Еще сильная сторона – ты просто сильная. Наверное, благодаря жизненному опыту. Но ты очень сильная!!!

Еще сильная сторона – отсутствие комплексов, если так

можно выразиться. Или, может быть, их в разы меньше, чем у других людей. Это тебе очень помогает в жизни.

А еще отсутствие границ – «границ правильного общепринятого поведения». У тебя свой взгляд на это, и часто это приводит к победе.

Насчет слабых сторон...

Ты тяжело прощаешь людей. И это «непрощение» отображается «минусом» как на твоём общении с людьми, так и на твоём здоровье. Это никуда не девается, а живет в тебе. Ты можешь это забыть, не думать об этом, но это все равно где-то внутри существует «неразорвавшейся гранатой». Это как какой-то ком, который забирает часть дыхания, часть жизни. При прощении идет «высвобождение», открываются каналы для лучшего прохождения положительной энергии. То есть дышать и жить легче.

Твоя легкомысленность. С одной стороны, это плюс, как я писала раньше, но с другой – это минус. Серьезные деловые люди вряд ли захотят строить бизнес или работать с таким человеком. Поэтому, думаю, именно в работе твоя легкомысленность мешает.

Неаккуратность, и в работе тоже, что работодателям может не нравиться. Некачественность работы. Неусидчивость.

Свойство хвататься за все, но все хватать по верхам... Ты не докапываешься до глубины, поэтому твои знания поверхностные. И люди не доверяют твоим знаниям. Отсутствие глубоких знаний – это всегда слабая сторона.

Еще иногда, наверное, нужно уметь скрывать и эмоции тоже, чтобы не выдавать себя сопернику.

Надюша думает, что я обаятельная интеллигентка в постоянном движении и развитии:

– Сильные стороны: способность принимать не простые решения, умение искать выход из сложных ситуаций, способна длительному изнурительному труду (выносливость физическая и психологическая). Достаточно стрессоустойчива. Готова к смене деятельности. Слабые (а может, и сильные) – скрытность, недостаточно открыта. Несколько лишняя увлеченность абстрактными (неконкретными, нереальными) вещами. Подходит работа с людьми (но не организатор большой толпы, а индивидуальная или групповая) со знанием языка и не монотонная, а с элементами творчества.

Тамарочка считает меня всепомогающей, о себе забывающей:

– Ты генерируешь много идей. Я считаю тебя неутомимой и полной энтузиазма. Ты легка на подъем и не сидишь на одном месте. Но в умении долго сосредотачиваться на одном деле, в одном месте, в длительных отношениях есть определенная сила, которой, вероятно, тебе не хватает.

Ты умеешь появиться вовремя. Тебя никогда не бывает много, поэтому я успеваю соскучиться.

Думаю, тебе подошла бы работа ведущей на телевидении. Но для этого надо поработать над голосом. Он у тебя недостаточно уверенный.

Полинка полагает, что я целенаправленная пантера, двигающаяся к своей цели:

– Слабая сторона – все близко к сердцу воспринимаешь; сильная – не сдаешься!

Больше всего подходит работа психолога, так как понимаешь людей, оказываешь им поддержку, помогаешь не думать о плохом.

Галечка считает меня девушкой-праздником, приносящей радость людям:

– Великолепный человек, готова подарить всему человечеству любовь и доброту. Трудно не заметить твою любовь к астрологии! Я сама люблю астрологию и все больше проникаюсь и преклоняюсь перед этой непостижимой наукой. В нескольких фразах излагаешь суть, которую трудно передать словами... Ты не сомневаешься, что все твои читатели обязательно будут получать удовольствие от занятия этой наукой, овладеют ценными знаниями и проницательностью. Самое прекрасное то, что ты показываешь нам, твоим читателям, что предмет астрологии бесконечен!

Дело в том, что в интернете я не люблю афишировать свое

реальное имя и часто использую различные псевдонимы, поэтому мои друзья нередко теряются в догадках, какая же я на самом деле. И вот короткий экспромт, который родился по этому поводу у одного из них:

*Зачем ты, милая Ирина,
Сменила имя на Алину?
Не знаю, как среди Алин,
Но была лучшей из Ирин!*

Ваня



Загадываем заветное желание!

За бортом

Все лишнее – то, что мешает вам в жизни, – лучше всего сбросить за борт. Очистите свое сердце от злобы, зависти, накопившихся за годы обид.

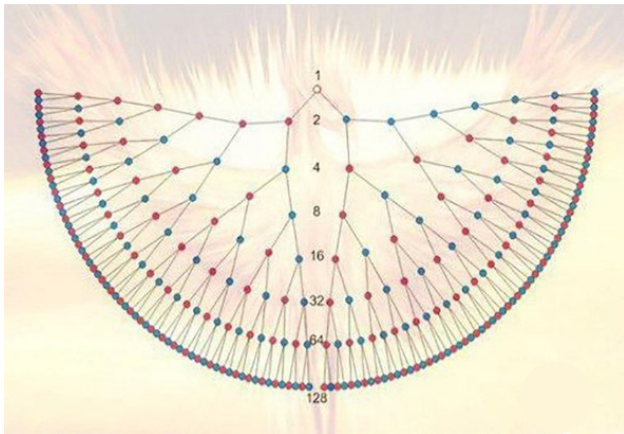
Попросите прощения и поблагодарите своих родителей. Если они еще живы, то пусть они дадут вам свое благословение, перед тем как вы отправитесь в дальний путь. Если их уже нет в живых, то сходите в церковь, поставьте свечку за упокой их души, достаньте старые фотографии и мысленно пообщайтесь с ними. От ваших отношений с родителями во многом зависит ваш успех в жизни. Если вы до сих пор не можете найти свою любовь, мысленно обратитесь за помощью к маме, если же у вас проблемы с работой и карьерой, то за успех в этой сфере обычно отвечает отец.

На востоке существует традиция: перед любым важным начинанием отправляться на кладбище и просить помощи у умерших родственников. Будет очень полезно, если вы составите генеалогическое древо своего рода, так как человек жив, пока жива память о нем. Оптимально, если вы сумеете отсчитать семь поколений за вашей спиной и найдете ваших родственников и узнаете ваши корни. Это сто двадцать восемь человек. Они очень напоминают крылья птицы, которые вы смогли бы тогда расправить. Но, к сожалению, информация теряется, и это не всегда возможно. Тем не менее

собранные сведения вы сможете передать своим детям, внуками и правнукам, и им уже будет намного легче, чем вам сейчас. Подумайте о будущих поколениях, о тех, кто будет жить после вас. Какое наследство вы им собираетесь оставить? Задумайтесь, какова ваша роль в бесконечной линии от предков к потомкам.



Составляем генеалогическое древо!



Ищем связь поколений!



Получаем благословение предков!

Ориентируемся по звездам!

Биоритмы и критические дни

Каждый человек живет в определенном ритме, который непосредственно связан с его датой рождения. Обычно различают три основных ритма, воздействующих на человеческий организм:

– *физический, с периодом 23 дня.* Он отвечает за физические способности человека, его двигательную активность, сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов, устойчивость к различным заболеваниям. Если показатель имеет нулевое значение, то в этот день и ближайшие к нему дни человек склонен переоценивать свои физические возможности, злоупотреблять физической силой и своим здоровьем, а на самом деле в этот период он как никогда нуждается в отдыхе;

– *эмоциональный, с периодом 28 дней.* Он отвечает за творческий настрой человека и его эмоциональную устойчивость. Часто его связывают с лунным воздействием, так как по длительности он в среднем соответствует лунному месяцу. Отсюда взаимосвязь этого периода с интуицией. Если показатель имеет нулевое значение, то в этот день и ближайшие к нему дни человеку трудно контролировать свои эмо-

ции, он может неадекватно реагировать на происходящее, склонен к спонтанной перемене чувств;

– *интеллектуальный, с периодом 33 дня.* Он отвечает за умственную деятельность и мышление человека, его способности к сосредоточению и логичному мышлению, а также за остроумие и гибкость ума. Если показатель имеет нулевое значение, то в этот день и ближайшие к нему дни человек может допускать простые логические ошибки, обсуждать и заниматься идеями, далекими от реальности, такое впечатление, что в эти дни у человека происходит некое затмение разума, когда он совершает совершенно необдуманные, нелогичные поступки.

День усталости – это день ослабления жизненных сил организма. Он обусловлен наличием одного, двух или всех трех показателей, находящихся в своем критическом, нулевом значении. В это время люди подвержены физиологическим изменениям в организме в худшую сторону. Ухудшается самочувствие, снижается активность, притупляются восприятие и реакции человека. В этот период потенциал человека снижен, он становится наиболее уязвим для различных негативных факторов. Поэтому ему следует быть особенно осторожным, так как именно в эти дни возможны различные опасные и травматические ситуации в жизни. Дата естественной смерти очень часто совпадает с днями, когда эти показатели встречаются в одной точке.

Все три биоритма отсчитываются непосредственно от мо-

мента рождения человека. Эти показатели можно рассчитать вручную, но легче воспользоваться специальной программой. Она поможет вам избежать многих опасных ситуаций в вашей жизни. Ведь тот, кто предупрежден, тот вооружен.

Календарь собственной жизни

Всю нашу жизнь можно с легкостью уместить на одном листке бумаги. Когда я впервые увидела такой календарь, это полностью перевернуло мое представление о времени. Все календари, с которыми я до этого сталкивалась, рассматривали определенный отрезок времени, этот же календарь помог охватить мне всю мою жизнь в целом. Поэтому я хочу, чтобы вы тоже воспользовались им.

Для этого достаточно на листе бумаги по горизонтали отложить 12 месяцев, подразделив их на 52 недели, из которых состоит год, а по вертикали отметить свой возраст. Чтобы было удобнее ориентироваться во времени лучше написать еще и годы. То есть слева вы добавляете две колонки: в первой перечисляете все года начиная с даты вашего рождения, а во второй пишете свой возраст. Можно, конечно, ограничиться только годами, это уже кому как больше нравится, но обычно соотношение года и возраста делает информацию более наглядной, придает ей объем и значимость.

После того как обрамление нашей будущей картины готово, приступим к самому интересному – ее внутреннему содержанию. Возьмите разноцветные ручки и закрасьте наиболее яркие моменты прожитых лет, которые всплывают в вашей памяти. Конечно, память наша несовершенна и с годами многое стирается из нее, но тем не менее наиболее важ-

ные события обычно глубоко впечатываются в наше сознание и оставляют в нем неизгладимый след.

Нашу картину удобнее всего писать на листочке в клеточку, тогда на пересечении линий мы получим маленькие квадратики, отвечающие за каждую неделю нашей жизни. Чем раньше вы начнете творить свое бессмертное произведение, тем лучше для вас, потому что именно от вас будет зависеть, какого цвета краски вы выберете для своего шедевра под названием «Жизнь». Постарайтесь полностью избавиться в своей палитре от черных красок. Конечно, никто не спорит, что темные цвета нужны для более отчетливой прорисовки контура и придания выпуклости изображаемому событию, но почему бы вам не заменить черную краску на обычный карандаш, который будет не так заметен на вашей картине и при желании его всегда можно легко закрасить или стереть.

Воспользуйтесь этим нехитрым советом и постарайтесь сделать свою картину яркой и красочной, чтобы она приносила удовлетворение вам и радовала окружающих вас людей. Тщательно проработайте вторую часть вашего календаря. Как вы понимаете, теперь, когда вы встали у штурвала своей собственной жизни, в первую очередь от вас зависит, в какие цвета окрасится ваша реальность.

Вначале закрашивайте квадратики после того, как закончилась неделя, а затем постепенно начинайте планировать свое будущее. В этом вам поможет анализ уже прожитых лет.

Постарайтесь определить период, через который определенные события в вашей жизни начинают повторяться. Что полезного вы уже сделали или могли бы сделать? Сколько времени вам понадобится на совершение задуманного? Постарайтесь детально распланировать свою дальнейшую жизнь, выявить те преграды, которые вам мешают достичь желаемого, и попробуйте ликвидировать все препятствия на своем пути.



Возьмите управление жизнью в свои руки!

Точки на карте

Вы, наверное, замечали, что подчас в нашу жизнь вмешивается некая высшая сила, которая любит преподносить нам сюрпризы. Иногда эти подарки приятные, такие как свадьба, рождение ребенка, неожиданный взлет по карьерной лестнице, а иногда, напротив, какие-то события в жизни могут стать серьезным испытанием или потрясением для нас. Поэтому лучше подготовиться к ним заранее, чтобы они не стали для нас большой неожиданностью.

Огромное количество информации заключено в дате нашего рождения. Именно она является ключом к пониманию собственной жизни. Сопоставив события, которые уже произошли, можно легко найти период повторяемости событий. У каждого человека он свой и, как правило, заключен в сумме цифр, входящих в состав вашей даты рождения.

Чтобы было понятнее, попробую проиллюстрировать это на примере собственной жизни.

При сложении всех цифр в моей дате рождения я получила двухзначное число 33. Его еще часто называют числом Христа, и для многих людей этот возраст становится одним из переломных моментов в жизни. Меня в этом возрасте тоже ждали серьезные потрясения, к которым я на тот момент была совершенно не готова. К тому времени мне казалось, что я нахожусь на пике своего развития, полностью поняла

и осмыслила жизнь, над которой начала задумываться уже с 13 лет. И тут судьба неожиданно преподнесла мне новый сюрприз. В один миг я потеряла все, что выстраивала в течение всей своей прежней жизни.

33-летний возраст часто связывают с Солнцем, именно он и стал для меня настоящим испытанием, и я в буквальном смысле сгорела дотла в его палящих лучах. Этот урок многому научил меня в жизни и позволил мне заново переосмыслить свою жизнь и возродиться из пепла, что, безусловно, сделало меня сильнее и позволило взглянуть на свою жизнь с иного ракурса. Взяв себя в руки после тяжелых потрясений, я начала в 35 лет заново отстраивать свою жизнь. Когда человек счастлив, то время летит быстро, и многим даже некогда задуматься над важными жизненными вопросами, потому что они настолько вовлечены в сам процесс, что не способны посмотреть на то, что с ними происходит со стороны. Обычно к пониманию этого человек приходит не сразу. Так было и со мной. Три года моей жизни пронеслись, как одно мгновение.

Возраст 40 лет я тоже особо не помню. Его не принято отмечать, и в моей жизни он прошел как-то довольно вяло и спокойно. Срок, отведенный жизнью на любовь, как правило, краток, и вскоре в моей судьбе начался очередной перелом, носящий более затяжной характер, но даровавший мне настоящую осознанность, которая пришла довольно поздно в мою жизнь. В 42 года я в очередной раз решила круто из-

менить свою судьбу. На этот раз мне было гораздо легче, так как я уже была готова к переменам и сознательно привлекала их в свою жизнь. Я поняла, что бесполезно бороться с судьбой, нужно доверять своей интуиции и не сопротивляться тем переменам, которые приходят в жизнь. Я старалась более внимательно относиться ко всему, что со мной происходит, извлекать пользу из полученных жизненных уроков и быть благодарной Богу за то, что имею.

К слову сказать, такие виражи в возрасте 42 лет случаются со многими людьми, так как это связано с половинным циклом Урана, известным своей внезапностью и непредсказуемостью. За это его часто называют планетой революций и потрясений. Многие люди после 40 лет неожиданно для всех, а иногда и для самих себя, начинают кардинальным образом менять свою жизнь. Оглядываясь назад и анализируя то, что со мной происходит, я могу выделить некую периодичность, с которой происходит смена событий. В среднем такие циклы в моей судьбе длятся около 12 лет. У кого-то цикл может быть 9 или 11 лет. У всех этот период очень индивидуален и, как правило, зависит от многих факторов. Но найти и вычислить его помогает именно ваша дата рождения, в которой и заложен ключ к раскрытию многих тайн и секретов вашей жизни, поэтому стоит внимательно отнестись к тому коду, который каждый из нас получает при рождении и который всем нам хорошо известен. Установив такой период повторяемости, вы без труда сможете прогнозировать будущие со-

бытия своей жизни.

В свое время внимание на эту закономерность обратил великий русский ученый К. Э. Циолковский, судьба которого была довольно не простой. В детстве он страдал глухотой из-за тяжелой болезни, рано потерял маму и горячо любимого брата, затем стал свидетелем сначала наводнения, затем пожара. Всякий раз очередное стихийное бедствие уничтожало все его нажитое имущество, а главное – созданные им чертежи. Но самой страшной трагедией для Циолковского стало самоубийство двух его сыновей, которые так и не смогли продолжить дело отца.

Все эти жизненные потрясения помогли ему прийти к интересному выводу и заметить поразительную закономерность, которая происходит в жизни каждого человека через определенные промежутки времени. Проанализировав свою жизнь, он сумел рассчитать года, в которые с человеком происходят события, названные им «толчками судьбы».

Вот один из интересных расчетов, который может быть вам очень полезен. Попробуйте сложить все цифры в годе своего рождения (например, $1+9+7+2=19$). После этого постарайтесь вспомнить, произошло ли с вами в этом возрасте (19 лет, согласно примеру) некое значимое событие, которое впоследствии сильно повлияло на всю вашу жизнь. Этот возраст и может стать первой точкой на вашей карте.

Далее полученное число следует прибавить к году вашего рождения ($1972+19=1991$, согласно примеру) и сно-

ва сложить цифры в полученном году (в данном случае $1+9+9+1=20$), прибавив результат к самому году ($1991+20=2011$). Этот год должен был стать следующей поворотной точкой в вашей судьбе.

Такой простой расчет позволяет вам провести анализ уже прожитых лет и составить свой прогноз на будущее. Возможно, сами даты не всегда будут идеально точно совпадать со всеми значимыми событиями в вашей жизни, но по крайней мере, они позволят вам увидеть и почувствовать интересную закономерность, которую вы не сможете не заметить. Кстати, хочу сразу предупредить, что вычислить таким способом дату своей смерти не получится, так как в эти года человек не умирает, а наоборот, получает импульс для своего дальнейшего развития.

Биологические часы

Огромное значение в жизни каждого человека имеет собственный день его рождения. Именно в этот день он получает определенный приток солнечной энергии, который затем использует на протяжении всего года. Но, как правило, подходя к своему очередному дню рождения, человек может испытывать некоторое недомогание, упадок сил. Это связано с тем, что годовая энергия уже практически полностью израсходована, а новый приток сил человек пока еще не получил. Поэтому старайтесь избегать шумных празднований непосредственно в сам день вашего рождения, а также весьма осторожно относитесь к таким глобальным событиям, как празднование юбилея. Для человека, неподготовленного к таким крупным событиям, это может стать настоящим ударом, особенно в преклонном возрасте.

Давайте для начала разберемся с ежегодно повторяющимися ритмами, по которым живет каждый человек в течение года.

Итак, нарисуем круг и разделим его на двенадцать равных частей. За точку отсчета возьмите вашу дату рождения и пронумеруйте каждое деление, добавляя по одному месяцу. Пройдите весь круг, так чтобы опять прийти в начальную точку. Теперь закрасим все области тремя цветами.

Красным цветом выделите первый, девятый, десятый

и одиннадцатый сектор круга. Эти периоды являются временем энергетического подъема для человека, временем его максимальной активности.

Желтым цветом закрасьте второй, шестой, восьмой и двенадцатый сектор. Это месяцы энергетического спада. В это время вам нужно получать дополнительные ферменты радости, так как в этот период вы будете чувствовать энергетический спад. Постарайтесь доставить себе больше приятных ощущений и жизненных удовольствий, чтобы поддерживать себя в тонусе.

Зеленым цветом отметьте на рисунке третий, четвертый, пятый и седьмой сектор. Это время является для вас нейтральными.

Изучив и поняв этот принцип, вы легко сможете составить график своей собственной жизни и наиболее верно распланировать весь предстоящий год.



Пролейте свет на события своей жизни!

Рубка капитана

Игра «Время»

Время неумолимо идет вперед. С каждым днем рождения мы становимся на год старше, то есть прожитых лет становится все больше и больше. Поэтому многие не любят отмечать этот праздник, а зря. Ведь именно он позволяет нам подвести определенный итог и создать план на будущее. Счастлив тот, кто умеет не стареть душой, оставаться молодым в любом возрасте и не боится смерти.

Обращаясь к предсказателям, люди часто задают вопрос «Сколько мне осталось жить?». Зачем человеку знать то, что специально скрыто от него? Разумно ли такое любопытство? И да и нет. С одной стороны, можно запрограммировать себя на определенную дату и умереть именно в этот день, с другой – просто здраво оценить, что ты еще можешь успеть сделать и как лучше всего распорядиться своим временем. Согласно древним учениям, человек может прожить около 120 лет, но, как показывает наш опыт, таких людей практически не существует.

На эту тему вспоминается еврейский тост.

Встает мужчина и желает имениннику дожить до 120 лет, а тот ему отвечает:

– Не хочу до 120, хочу до 119.

– Почему? – удивляются все.

– Хочу, чтобы сказали, что я скоропостижно скончался.

Так давайте же не унывать и по крайней мере стремиться к этой дате.

Конечно, можно попытаться запрограммировать себя на 120 лет, но данный прогноз будет слишком оптимистичным и далеким от реальности, поэтому лучше всего ограничиться датой, скажем, в 84 года. Однако если вы готовы взглянуть правде в глаза, то поймете, что и эта цифра, скорее всего, слишком завышена, и далеко не всем людям удастся дожить до 90 или 100 лет, но такие все-таки встречаются. В данном случае выбор конечной точки не так уж и важен, поэтому оставим его на ваше усмотрение. Он, опять же, во многом зависит от вашего здоровья, физического состояния, генетической предрасположенности, поэтому в данном случае мы оставим его открытым.

Чтобы было проще объяснить суть игры, возьмем, к примеру, среднюю продолжительность жизни обычного человека, которая составляет примерно 75 лет и отмерим на луче жизни временные отрезки по 15 лет. В результате у вас должен получиться временной луч с пятью отрезками, длиной по 15 лет, по которому вы сможете легко путешествовать взад и вперед.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.