

18+

Юлия Ванина

# Искусство ВЕРАделия



Как поверить в себя  
и реализовать мощь  
своего потенциала

Юлия Ванина

**Искусство ВЕРАделия. Как  
поверить в себя и реализовать  
мощь своего потенциала**

«Издательские решения»

**Ванина Ю.**

Искусство ВЕРАделия. Как поверить в себя и реализовать мощь  
своего потенциала / Ю. Ванина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-519502-9

Танец Души сделает невозможное. Пиши, будто тебя никто никогда не прочтет. Публикуй, будто никогда не читал свою книгу. Слушай отзывы, будто говорят не о тебе. Хвали себя, будто критику никогда не придумывали. Ты всё равно о чем-то думаешь, так думай о хорошем. Вера — узкое горлышко фокуса внимания широкого сосуда успеха. Каждый сравнивает и обесценивает свои потуги через мелкую чашу неудач. Книга выдержана опытом, как вино, чтоб вы получили практическую информацию!

ISBN 978-5-00-519502-9

© Ванина Ю.

© Издательские решения

## Содержание

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| ВЕРАвыбор: Введение                | 7  |
| Книга действий, чего от неё ждать? | 11 |
| ВЕРАсбор урожая                    | 13 |
| ВЕРАсортровка                      | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 21 |

# Искусство ВЕРАделия

## Как поверить в себя и реализовать мощь своего потенциала

Юлия Ванина

© Юлия Ванина, 2024

ISBN 978-5-0051-9502-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Грядет великая борьба за веру – совсем скоро каждый будет воевать за секунду вашего внимания – вам же важно внимать тому, что согласуется с вашими личными ценностями.  
Всего легко достичь, важно только верить в себя!

\*\*\*

*Однажды к самому лучшему виноделу страны пришел сухенький старичок с палочкой, на которой написано было что-то по-инострному. Было видно, что старец шел пешком и очень давно. Его губы обветрились, а глаза измощенно искали опоры присесть.*

*Продавец своего дела с интересом посмотрел на пришедшего и спросил:*

*– Что угодно почтенному человеку? – Ему было любопытно, что могло привести к его лавке с такой жаждой.*

*– Хочу заказать такого вина, которое возродит умирающего, омолодит стареющего, исцелит заболевшего, сопровождает одинокого, одарит нищего, поможет немощному. – И путник устало сел на прилавочный стул.*

*– У меня лучшие вина во всей стране, но оно не сделает всё, что ты перечислил, почтенный старец. – Винодел поспешино расстроился.*

*– Знаю, что ты мне поможешь. Шел к тебе я очень долго и только эта мысль меня согревала всё это время и расстояние. – Старичок зажегся в момент, когда заговорил о причине своего появления здесь.*

*– Выбирай любое, я дарю! – Вскочил от такого комплимента винодел.*

*– Мне любое не подходит, но знаю, что точно у тебя есть то, за чем я пришел. – И выдохнул, как в последний раз.*

*Виноделу стало жаль этого уставшего странника и он предложил переночевать, а завтра он что-нибудь придумает. Как только дневной гул стих, люди города покинули его улицы. Тишина пришла и в лавку винодела. Сидел мастер своего дела и не знал пока, как ему быть и что предложить тому, кто так был уверен в том, что говорит.*

*«А вдруг, это последние его дни, мне не хочется расстраивать это пожилород и такого упорного старца» – и решил, что ночь не уснет, но найдет ответ на заданный вопрос от Вселенной.*

*Совсем стало темно, последние выкрики неспящих гуляк тоже смолкли. А в голову не приходила ни одна стоящая мысль. 3 часа ночи и где-то вдали пела ночная неизвестная птичка.*

*Хотелось подсказок, помощи или совета, а только не отчаиваться. И тогда он посмотрел в небо и прошептал:*

*– Господи, помоги мне решить эту задачку! – И в ту же минуту он облокотился о прилавок и задремал.*

*– Слушай, а почему это вино должно быть непременно красное? – Послышался такой нежный голос где-то рядом.*

*Винодел открыл глаза и вопросительно посмотрел на того, кто это сказал. Но увиденное настолько удивило его, что он не смог даже проморгать.*

*– Нет, я и говорю, что оно должно быть потемнее, чтоб было интересно его отведать, что это не просто вода или сок. – Засмеялся молодой человек с двумя маленькими рожками на голове.*

*– Мои убеждения верны, вино должно быть гораздо светлее, чтоб не напоминало жидкость без дна, которое мы с тобой сотворили в Вавилоне. Его пьют до сих пор, а наша задача его заменить на лучшее и полезное. – И сверкнул нимб на голове сказавшего.*

*– Да уж, выдал Всевышний нам задачку. Как создать что-то, что поможет человеку в трудной ситуации и ещё больше придаст сил в реализации Предназначения? Если чаще говорят со мной и упоминают меня? – Голос Темного был искренним, вопрос тоже.*

*– Хоть меня просят помочь не так часто, как ругаются на тебя, но именно поэтому в основу вина мы положим гроздь смысла, ведь его часто человеку не хватает.*

*– Есть предложения, где его взять?*

*– В убеждениях.*

*– А что их всех объединяет?*

*– Вера.*

*– Как ее получить, если люди не работают над глубиной переживаний и познания себя?*

*– Из того, что накоплено – из опыта. Взлетаем с тем, что есть.*

*– А как понять, что это полезное и другое вредное? Ведь я не смогу не ответить, когда будут опять чертыхаться. Я уже и к коучу своему ходил, придумал парочку приемчиков «помощи» таким страдалцам. – Эхо смеха Темного почти оглушило подслушивающего их человека.*

*– Тестировать. А я им буду помогать познавать себя со светлой стороны, ты – со своей. Без тебя – нет осознания своих сильных и благородных качеств. – И Ангел дунул в ладошку, окропив золотисто-серебряной пылью всё вокруг.*

## ВЕРАвыбор: Введение

Скорее присаживайтесь к этому страстному огоньку ВЕРЫ! Это огромное пространство мощи уверенного в себе. Это точка соединения астрального и ментального миров, прогретая игристыми нотками вечного хмеля под названием «не слушать неудачников и слышать успешных». Это фигуральный процесс брожения всего вами сделанного до этого дня, который вы не ценили, ведь сравнивали себя с другими!

Хватит себя оценивать чужими глазами! Вы гораздо лучше, чем предположили окружающие. Вы сильно умнее и могущественнее, чем думаете о себе. И чтоб это увидеть и почувствовать – прочтите то, что очутилось перед вашими глазами.

В ваших руках не просто книга – это источник глубокого познания себя – и такой экземпляр единственный среди всех рукописей на эту тему. Здесь родник веры в себя, который уже течет по вашим венам. Его вам осталось просто освободить от вековой глыбы опыта предков и груза беспочвенных долгов Рода.

Здесь всё пропитано вдумчивой практикой и действенной теорией. Это покажет истинную суть вашего состояния не просто уверенности в себе, а понимания своей большой Задачи в этой жизни. Чего очень не хватает бесцельным аккаунтам в прилипчивой всемирной паутине.

Разочаровывается в себе и попадает на «опять опыт» тот, кто бесполезно потратил свое лучшее время, полезную энергию и кто очаровался на ложную картинку «красивой жизни без напряжения». Мифов в параграфе жизни под названием «Вера» больше, чем осознаете, ведь много скрыто влияющего и невидимого в темноте рефлексов и инстинктов.

Драгоценные мои!

Среди тонны современной информации, вы разглядели лучик надежды в конце тоннеля тренингов по прокачиванию своей харизмы, уверенности и прочих красивых вариаций названий того состояния, которое и так есть внутри вас.

Люди, ищущие у других свою веру в себя, называются не иначе, как маньяки. Они сильно заиклены на еще одном курсе, на еще одном сертификате, на еще одном отзыве о всем том бесценном могуществе, что в них скрыто и спит. А пока оценочно вещают чужие о том, что видят в вас.

Это неправильно! Мое мнение, вы и так знаете о себе достаточно, чтоб с гордостью сказать, что вы – самый могущественный человек из всех, кто вас когда-либо окружал! Вы – очень талантливый профессионал своего дела! В вас есть и Дар, которым наделяют единицы сам Творец!

Сильная фраза, требующая доказательств говорящего – согласна, ведь мир 21 века делает упор на одинаковость и в желаниях, и в мыслях. Но, уверена, если вы исследуете эту книгу до конца и возьмете всё, что здесь вам дается, то познаете на себе исцеляющую энергию благодарности в приятном эквиваленте!

Уверяю, что это так, и открою секрет веры в себя на собственном примере.

Меня зовут Юлия Ванина. Приехала я в Ростов-на-Дону из милой глубинки на севере области, где всё в телевизоре казалось роскошью, где всё упиралось в финансы. До сих пор помню 4 сосиски на всех членов семьи, которые мама покупала на праздник. Эти продолговатые бледно-розовые мясные деликатесы того времени появлялись на столе только на торжество. Это и впитал мой детский мозг – если будут деньги, то и будет счастье.

Поэтому до 33 лет я верила в то, что только обеспеченная женщина способна быть любимой и ощущать силу безопасности через сильное мужское плечо рядом. И настолько это было

для меня непреклонной истиной, что увлеклась заработком социального статуса и повышением уровня жизни.

Не без свинцовых слёз доставалась мне эта материальная роскошь: одинокая ипотека, автокредит, несколько параллельных заработков, успешная карьерная лестница, 3 сожительства, переезд в Москву, свой бизнес и – ни капли настоящего женского счастья!

Видимо, моей Душе надоело смотреть на мои потуги стать любимой женой и подарила мне на 33й день Рождения расставание со всем, что было дорого старому убеждению. Из прошлой жизни у меня остались только верные друзья и, конечно, поддерживающие родственники! И хвала Высшим Силам, что это до сих пор так!

Ах, да и опыт, который помог помудреть и посмотреть в корень моей чисто женской проблемы. В тот год мне очень сильно повезло встретиться с Константином Николаевичем Довлатовым, которого по праву считаю своим Учителем и Духовным Наставником. После этой судьбоносной встречи я смогла твердо стать на ноги, хотя до этого ощущала себя висевшей вниз головой.

2014 год – стал годом возрождения моей ВЕРЫ В СЕБЯ! К сожалению, мои душещипательные проработки длились еще 4 года, зато по выходу стали вылетать из меня катапультой книги, вдохновляющие и исцеляющие других. Классные отзывы я получала и получаю до сих пор. И вот один из них от Юлии Отрощенко @yulia\_otroschenko (09.10.20):

*– Юля, здравствуйте! Простите, что так врываюсь в ваш Директ! Хочу от всей души поблагодарить вас за книги. Случайно нашла «Ловушка для бедности» в play-книгах и честно, сначала как-то несерьёзно отнеслась к названию) За день до этого пришла идея сделать проект для себя. У меня вечная проблема с деньгами, долгами, я не умею распоряжаться ими и с какой-то периодичностью я разгребая эти завалы (хотя я просто вхожу в новые долги или обязательства, выходя из старых) и эта ситуация меня так достала, что я намеревалась изучить бедность, понять, что меня с ней связывает и потом перейти в изучение богатства. В общем с таким запросом я вбивала Бедность в строку поиска книг и так нашла вас. Прочитав фрагмент, я купила одну, через пару часов другую и сегодня третью. Некоторые строки вы написали так, будто вы были внутри меня. Моими ощущениями, моими словами и мыслями... Не знаю, как такое возможно, но я искренне благодарна вам за ваше творчество! И за книги, написанные для меня! Благодарю!*

– Спасибо, вам большое, моя золотая тёзка! Мне оч приятно, что вы по достоинству оценили моё творчество и желание помогать людям! Я оч рада, что вы в этой книге нашли себя! Спасибо вам огромное за то, что нашли время написать мне! Это оч ценно, ведь книга, которую я пишу сейчас про действия (название пока в секрете), будет содержать ваш отзыв! Если позволите)

*– Юлия, проделала упражнение фрирайтинга про свой род, сию же в слезах от счастья и благодарности, правда. Я так долго не могла сформулировать то, что чувствовала. А тут просто открылся поток. Благодарю вас безгранично! Спасибо большое, что помогли открыться самой себе! Конечно, можете использовать отзывы) нас таких потеряшек, наверное, много! Пусть всё будет во благо! Для меня самое важное, что вы подтолкнули меня к более глубокому пониманию себя. Искренне благодарна вам.*

И такой бы впечатляющей обратной связи не было, если б не проработка уверенности в своих силах и веры в себя! У меня теперь есть не только Дело моей жизни, но и реализация

моего потенциала, талантов и Дара исцелять человеческие (и не только) Души! Это стоило того, чтобы ощутить на себе раздирающие страдания от безверия и колких мук недовольства собой!

Я узнала, что с меня берут пример и даже зависть мотивирует на радикальные меры по восстановлению своей веры в то, что всё всегда реально изменить – главное, увидеть проблему и захотеть ее решить! Только вера творит чудеса!

Конечно, не только уверенность мне помогает в достижении целей и реализации моих творческих задумок. Но после ее возрождения я смогла раскрывать в себе самые лучшие качества, которые раньше людьми не замечались либо осуждались, что сильно влияло на мою самооценку и достижения.

А если вы спросили бы меня, что наиболее повлияло на мой кардинальный поворот событий в жизни, то ответила бы незамедлительно – искусство задавать правильные вопросы (коучинг). Главных по теме два:

\* во что я верила, что у меня было, чего не хотела?

\* во что мне поверить, чтоб получить желаемое?

Они помогли мне самой себе честно ответить на то, что боялась спросить у себя и на что страшно было получить ответ. Но и после – смогла понять: чего же хочу на самом деле, покоряя очередную вершину моей деятельности.

Искусство ВЕРАделия – это глобальная трансформация мнения о себе. Здесь важна практика наедине с самим собой, где ваша плотная проработка поможет вам исключить неуверенность в себе и быстро наверстать упущенное.

Есть способ еще быстрее и эффективнее – просто идти и делать, но именно это меньше всего получается при безверии. А книга поможет получить впечатляющие результаты, которые вы готовы принять, и невероятных успехов, которые посмеете захотеть. И только от вас зависит – пойдете ли вы за своей звездой или нет.

Этот выбор делает каждый в любом случае. Вы же с прочитанным и отработанным здесь сможете утихомирить чужое мнение о вас в своей голове и дать высказаться вашему сердцу. Польза всего сказанного книгой в том, что вы начнете думать, как успешный человек, каждый день встраивая важные качества для исполнения ваших желаний.

Вы можете позволить себе не поверить, но сколько вам еще нужно теории в книгах и пересказанных чужих опытов тренерами, которые просто умеют ловко продавать ваши тайные желания вам же?

Ведь вы явно уже воодушевленно покупали чей-то курс или гарантию результата. Почему не получилось?

Хотите знать – почему? Не было революции в Душе. Слабые и вредные убеждения сидели у власти и вы им прислуживали, даже не замечая это. Но и установки стареют, а значит, что у вас есть возможность посмотреть на себя другими глазами – взглядом успешного творца своей жизни и генератора идей для всего человечества.

*Решайтесь, а глубокие слова сакральных практических знаний книги поведут вас в мир волшебства ВЕРЫ В СЕБЯ!*

\*\*\*

*Всё завертелось перед глазами винодела. И уже где-то вдалеке слышал обрывки фраз 2 голосов, которые звучали, как один:*

«На ВЕРАграднике бери только светлые гроздья смысла жизни.... Сколько? 3 из 10... Опыта брать 3 части? Нет, теперь 1. Главное, удовольствия срежь только 2 изюминки от красного ВЕРАграда, так, для брожения. Три!.. Хорошо, но не больше... Стремления к пользе срежь 2 грозди, а силы воли – 3, смелости – 1... Не хватает стремления познать тайное... Нет, в прошлый раз мы переборщили – сейчас согласно Великого Баланса»...

## Книга действий, чего от неё ждать?

Как мысли превращать в действия, а действия в успех? Разве книга сможет поднять то, что упало, или приободрить ленивого в априори. Но что она сделает с вами точно – так это то, что вы поймете мотивы своих действий и их отсутствия.

Мотивацию не ждите в окружающих явлениях и предметах – это внутри. А здесь всё для того, чтобы убрать лишние ваши суетливые движения, которым позволяете лишать вас сил и энергии делать то, что хочется. Уберет всё, что мешало вам начать даже думать в сторону желаемого, независимо и не глядя по сторонам, делать своё дело.

Не стоит думать, что глагол «думать» – это пустой звук, лишенный действия. Что делом может быть только «поднять» или «сходить» – нет. Наоборот, то, что думаете, то и делаете. И книга покажет, на какой из мыслей спотыкаетесь, где действие превращается в антидействие, порастает колючей порослью сомнений и затягивается тиной страха начать.

Всё в книге для того, чтобы убрать и прибавить. В школе в начальных классах вы устало решали задачки: 1+1 или 3—1 – и на палочках пытались понять, сколько же яблок осталось. А здесь примеры станут азами деятельности и проинформируют вас, и проработают. Именно это раньше вас останавливало от продуктивных и точных дел, закрывало глаза на важные и желательные действия, которые почти мгновенно вас привели бы к исполнению желания.

Но тут и хорошая новость, и плохая. Начну с хорошей. Легко сможете себе вернуть своё. Плохая – больше не будет работать магия деревенского «тьфу-тьфу-тьфу» и постучать по дереву, через левое плечо кинуть соль, гадать на трёх свечах.

Почему? Потому что это всё скрыто воздействовало на ваше подсознание, а теперь вы силой мысли будете воздействовать на окружение и всё, что находится в поле вашего влияния. Сложность в прочтении одна – читать и сразу внедрять. Потому что мозг будет говорить кучу аргументов на то, что для вас это либо уже неактуально, либо ещё не время.

Но действие им останется всё равно, даже если вы сделали выбор бездействия. Что выберете вы, когда будете знать, что ваша единственная идея и порыв сделать смогут решить за вас весь завтрашний день или даст ответ на тот вопрос, который вы разочаровано задавали себе последние лет пять, то и 10 – как стать счастливым, чтобы не пришлось оглядываться по сторонам, чтобы не сглазили или не обворовали.

Вы научитесь правильно подбирать слова действия, строить предложения и поймёте, что всё у вас еще только начинается. А значит, счастье, которое когда-то было для вас выражено в виде денег или изменившимся к вам отношением от окружения – получить легко.

*Важно просто знать, какие глаголы использовать, чтобы они стали сказуемыми.*

**Скажите себе: «Я желаю реализации всех моих желаний во имя моего Высшего блага и всех, кого это касается». И магия преобразования начинается!**

\*\*\*

*Глаза винодела буквально слитались, но он силился всё рассмотреть или хотя бы услышать. Кое-что долетало до его ушей, но из обрывков непривычных фраз и странного шепота сложно было понять логику.*

– Темный Ангел, ты же свою лепту внес 3 изюминками от красного ВЕРАграда. Это даст сакральный ищущий цвет напитка веры. – Нимб сиял, по всему было видно, что это приготовление радует всех участников таинства.

– Светлый мой брат, тень должна быть, иначе не получится понять себя! Сколько можно искать в окружении свои сумрачные черты! Пора бы найти их через себя, делая и говоря без страха чужой оценки! Уже другие времена! – Тщательно срезал искрящиеся разноцветием странный виноград, не похожий на тот, который в обычном вине винодела.

– Что ты предлагаешь? – Нежный голос был заинтригован.

– А давай для эксперимента добавим то, что никогда бы человек сам себе не пожелал, но что ему нужно больше всего? – Креатив из Темного искрился особым красноватым светом, игра контрастов возбуждала интерес у обоих экспериментаторов.

Винодел хотел подойти и посмотреть на то, что там срезали эти два удивительных существа на его винограднике. Но ни ноги, ни руки, ни тем более глаза не слушались его. Хотя стойкая уверенность крепла, что этот волшебный процесс увидеть мастеру своего дела подарил сам Всевышний.

Но это было только начало...

## ВЕРАсбор урожая

*Охарактеризуйте себя с самой лучшей стороны. Если не получается, напишите 3 близких вам человека и напишите их 3 положительные ключевые качества. Это и есть вы. Что чувствуете, зная свои сильные стороны?*

Всё начинается с голода и недовольства собой, что есть ощущение дефицита и нет желаемого. Возникают инстинкты, которыми хоть как-то можно объяснить импульсивное действие из области интуиции. Это не про результат, достижения и заоблачные мечты, которых потом достигают или отказываются от грёз.

Поведение привязано к мотивации и стимулу – есть либо одно, либо второе. От них зависит фокус внимания и способы притягивания желаемого. Тело обязано реагировать на даже секундную мысль, мозг не обязан вам всё докладывать.

Действие – это тело и его импульсы. И поставить себе напоминание проработать болезную тему – лучшее, что вы можете сейчас написать себе. Потому что не вы влияете на свои шаги, а скрытые импульсы предыдущих пассивных действий, о которых до сих пор жалеете. И это тоже действие.

Эффект поступков накопителен и виден только спустя гораздо больше времени, чем вам хотелось бы. Обратная связь полученного опыта – сильная и огромная тема ухода в себя с подборкой худших своих слов и реакций на происходящее.

Когда включается механизм действовать, то не осознается влияние ваших рук – опыт творится не ногами и не губами. Вы взяли даваемое вам или нет – вот что потом будет решать судьбу ваших желаний.

Яркий пример – общение с близким вам человеком в моменты недопонимания. Включается взрывная реакция, которую уже не остановить – даже если это молчание и игнор. Это между вами произошло и позже сознание будет выстаивать мосты перемирия.

Но со временем вы будете себя считать правым всё больше и настолько, что захотите избежать блокады таких же эмоций у партнера.

Например, вам сестра сказала, что вы не помыли посуду. Вы вскипели и ответили «сама такая». Она обиделась и вы уже первые звоните мириться, хотя потом вскользь еще не раз упомянете, что вам решать «мыть или не мыть – вот в чем вопрос». Ваша обида настолько тяжела, что боитесь ее размножения у сестры.

Если начнете вытаскивать из подсознания события более раннего прошлого ваших взаимоотношений, то удивитесь тому, насколько сильно травмированы между вами взаимодействия.

**Практика:** вспомните ситуацию, где был конфликт с кем-то. Кто это? Нашупайте ту точку, когда у вас появилось стойкое ощущение, что можете сделать выбор ответить или промолчать. На одной чаше весов ваша обида за себя и на другой – добрые чувства к собеседнику. Посмотрите на реакцию, где и когда возникает перекося? Почему? А теперь представьте, что вам удалось сделать другой выбор и конфликт был в ту же секунду исчерпан. Что вы сделали? Почему? Если в приоритете добрые чувства к человеку, по поводу кого реакция, то волна эмоций не поднимается. Согласны?

Важно обиды прорабатывать, ведь они не на того, на кого реагируете и потом сожалеете об этом. А на кого-то другого и гораздо раньше. Проработка через ретро-анализ помогает восстановить внутри себя прошлое детально. Это и есть те перемены в вас, которые вы хотите в виде увеличения заработка или улучшения отношений.

Всё решает момент выбора. Если определитесь с ценностями, тогда не придется осознавать и придумывать правильную реакцию на будущее, тратить энергию на поиск компромисса и заглаживания вины. Но! Стоит уже похвалить себя за то, что признали свою вину и ищите способ создания других коммуникаций с теми же людьми.

Если же в точке выбора решили, что важнее вы, то потом себя продолжите ругать. Потому что ощутите себя эгоистом и вдобавок дискомфорт от образовавшейся дистанции с важным в этом вопросе человеком.

Переставая себя винить и себе мстить, выбирайте то, после чего скажете себе «я молодец» из-за правильного поступка. Потому что вы не просто хотите чего-то, а для этого делаете уже что-то.

Если еще не получили, значит ваши действия вам не нравились – и делали еще больше, чем получали результатов. Но это и плюс: благодаря опыту вы оттачивали свой уникальный образ мышления и взаимодействие подсознания с сознанием. Вы осознавали себя так: того ли хотите и ваше ли это?

Если ваше, то так ли хотите действовать или по-другому? Если не ваше, то ощущения верного поступка проявятся в вас – вы почувствуете себя лучше, откажетесь от конкретных тягостных дел.

*Пример из жизни: сын порезал струну на шторе. Знаю, что он нарочно это сделал, из-за интереса и изучения устройства мира. Ведь дом и комната – его мир. Если бы выбрала кричать и наказывать, то ребенок сделал вывод, что эксперименты опасны, даже если они безобидны. Но я объяснила, что плохо портить хорошие вещи и убрала ежевечерний ритуал смотреть погоду перед сном. И спокойно ребенок сказал, что можно и починить. По горячим следам спросила: «Почини, а как ты это будешь делать?». А у него уже план готовый: «Мама, берёшь один конец, пришиваешь к другому и она пришитая». Он делал то, что хотел починить – это мой инсайт – мы ломаем, чтобы потом починить.*

*Первая мысль – отложить на завтра, но мы же за продуктивность, значит сразу к делу. Вдела иголку в нитку, рассказала, как этим пользоваться. Он зашил. Вы бы видели глаза сынульки, который сам исправил ситуацию и вышел победителем! Его радость и восторг передать текстом сложно, но открытие для нас обоих стало сильной мотивацией искать новые пути обучающего общения. Я почувствовала, что хочу и могу быть мамой-другом. Не просто «уважай, как маму». Мама довольна своим оправданным статусом друга, а ребенок – тем, что мир можно восстанавливать своими руками.*

*А ведь я не всегда находила способ объяснять своему пупсу спокойно нечто очень для него важное. Меня это угнетало. Саму себя ругала и плакала. Да, родовые сценарии. Да, импульс шел быстрее включения осознанности.*

*Помогла ежедневная самопрактика. Сказала себе: «Я же – коуч!» – и знаю, что эти эмоции не эффективны. Включила усиленный режим проработок, купила и прочитала около десятка тематических книг, вписалась на курсовые вебинары, подписалась на мам, которые уже достигли успехов в этом деле. И это помогло! Я поняла, что у меня нет задачи быть идеальной мамой для сына, но есть долг – показать, как выходить из любой жизненной ситуации.*

*Только мама-друг правильно учит своего ребёнка. Не угнетает, не обзывает, не ставит в угол, не наказывает манипуляциями, не кричит (бить вообще не рассматриваю). И я себя похвалила, хотя раньше сама себя ругала и т. п. (подробнее в моей книге «Аутоагрессия: метафизика перфекционизма»).*

Вы точно также искренне хотите своему ребенку и близким лучшего. Точно пытались в эмоциональных моментах остановиться и не сделать то, из-за чего к себе позже относились хуже, чем ваши собеседники. 100% искали выход и компромисс в тупиковых случаях. Но не находили ничего, кроме как сорваться опять в привычную и легко получающуюся реакцию с искаженным гневом или обидой лицом.

Просто потому что есть программа себя ругать и иных действий ждать не приходится. Найдите, где сидит установка самобичевания, самоедства и самоунижения – причинять себе боль, терять и быть причиной потери других людей.

Фундаментальные установки-послания от родителей убрать нельзя. Но это и плюс, потому что это сила Рода. Значит, это легко трансформировать в ресурс. Выясните, где ваши эмоциональные «мозоли», их много и важно увидеть каждую.

**Практика: Перекопайте весь свой опыт – просмотрите ситуации в детстве. Лучше выписать, но и просто вспоминать их с благодарностью – тоже станет отправной точкой отпускания блокировок действовать. Если не приходят на ум, подумайте, чем и кем вы недовольны? Почему ими и они? А теперь ответьте на вопрос: почему вы недовольны конкретно собой? Чему это научило вас? В чем польза? Поблагодарите себя за решение проработать и совершение этого.**

Часто люди, помещенные в тяжелые и узкие рамки, становятся ленивыми, лживыми и мстительными. Эти травмы не растит Дух, но он помогает воспитать в себе лучшие качества. Убирайте ограничения свои. Если раньше не могли первыми знакомиться, то сейчас самое время это сделать!

Недовольство, если уже есть в вашей жизни, может стать для вас важным помощником, ведь оно стимулирует вас оттачивать данное вам. Не просто доброта, а великодушие. Не только смелость, но и лидерство. Иначе оно же вашими руками будет вгонять вас в депрессивное состояние с паническими атаками, ВСД и прочей психосоматикой. Тело страдает от последствий ваших мыслей.

Если вы не слышите знаки вашего организма и совершаете ещё больше неправильных действий, то желания тела уходят на второй план, а значит вылезает дискомфорт и болезни. Помогите ему освободиться от неприятных зажимов и оно включит интуицию, чтоб вам получить желаемое.

**Практика: выпишите все памятные ситуации жизни, начиная с детства и до сегодняшнего дня, что помните. Если стерлось из памяти, берете фотоальбом и вспоминаете. Теперь выпишите всех людей, которые были судьбоносны на каждом жизненном этапе. Теперь напротив каждого пункта ответьте на вопросы максимально развернуто:**

- \*для чего вы находились там?**
- \*для чего этих людей приблизили?**
- \*почему именно вам важно было пройти этот опыт именно тогда?**
- \*чему вы научились и чему научили других?**

Некоторые моменты память вытесняет. Забываются и слабые травмы, но и сильные точно также могут уйти в подсознание и не осознаваемое.

Ваша жизнь состоит из того, что изменить никогда не сможете. Не из того, что хотите. Желания могут расти в огромных масштабах, но расти могут только мышцы после «не могу больше» и плюс один подход. Это как качать пресс и, казалось, что 32 раз был последним и вы

почти плакали, когда его выжимали. А тренер говорит: «И еще разок! Давай, ты сможешь!». Всё построено на силе воли, ведь она – племянница веры!

Рост только через действие, которые исходят из прошлого опыта и настоящего, что вы делаете сейчас. Можно легко подключить силу воли и переломить сложный этап, который давно не могли пробить. Отказавшись от эмоций...

Но это нереально для человека, ведь он напичкан нейронными сетями, которые будут реагировать. А поэтому можно проработаться, не ломая себя и не надрывая жилы – просто начать жить по-другому, изменив механизм привычек. Вы меняете свою роль и уровень её проживания.

Сценарный шаблон поведения из-за сильной установки вы трансформируете, слабые отпадают или объединяются. Работа над собой открывает перед вами силу бессознательного, показывая сознанию причину прошлых ошибок. Это дает возможность сменить ваши приоритеты и подчинить инстинкты.

Ваши ежедневные будничные дела состоят из вечно крутящегося барабана желаний, где выпавший шарик с подарком судьбы не ценится. Но мелкими решениями приближаете большие стремления и получения с разной интенсивностью. Рано или поздно вы исполните заоблачную мечту... В 50, в 80 лет... Или на смертном одре... Или никогда... Или сейчас...

Потому пользуйтесь шпаргалками бессознательного – это большая мощь и настолько огромная сила, которая призвана вам помогать. Но неумение общаться с ним, дает только беспочвенные надежды на сознание, которое составляет процентов 5 от всего того, что вы делаете и где включаетесь. Вот почему вам сложно вернуть свою прежнюю стройность или бросить вредные привычки.

Сила глубинных ваших стремлений – вы должны её увидеть. Хотя желающих идти в проработку и прорабатывать внутренние скрытые моменты пока не так велико, но еще пару лет и каждый будет иметь в арсенале не лучшего врача, а личного психотерапевта и коуча.

Неосознаваемое вами сидит глубоко внутри, скулит, царапает, кричит, кашляет, воняет и всегда действует. Вы спите, а оно трудится ради вас же и воздействует на ваши сны, мысли и фантазии. Это оказывает сильное влияние на качество проживания и уровень жизни. Можно выиграть в лотерею и заплакать, потому что в детстве в трёхлетнем возрасте у вас отобрали конфету. Эта травма продолжает влиять на вас сейчас, когда вам 30, 40, 50 лет...

Многие отрицают это, потому что не хочется думать, что тот маленький ребёнок продолжает не получать сладкую радость. Хочется знать, что вы уже большой и сами можете решать.

**Практика: что изменилось, когда вы выполнили предыдущее задание? Как вы теперь будете реагировать на то, что вас задевало раньше и повторялось постоянно? Что вы думаете о прошлом?**

*Мне очень интересно наблюдать свою эволюцию, тем более что мне всегда хотелось быть простой и лёгкой в общении, без тяжёлых родовых программ, когда у меня были негативные чувства и мысли к себе и другим.*

*Подростку 10—15 лет, а такие тяжёлые эмоции – это не моё, а я тогда не понимала, просто реагировала. Росла замкнутой и действия были «убежать» или «напасть». Мне люди плохого не сделали, чтоб ненавидеть, очень не хотелось здороваться с ними. И моя мечта о лёгкости общения, спокойном выражении своих чувств произошла, но гораздо позже, когда отработала свою судьбу.*

*Установка в детстве даётся навсегда, но её трансформировала. Нелюдимость – в – пишу книги наедине с собой, иногда выхожу в люди и действительно мне легко с ними, ведь у меня есть свое пространство. Бывают шероховатости, но так для этого есть коучинг и возможность помочь другому человеку. Если не советом и позитивом, то фокусом внимания точно.*

**Изменить фокус внимания – тоже действие. Многие думают: «А почему я должна любить своего недруга, если он ко мне так относится?». А почему не любить? Почему он со своими чувствами для вас пример для подражания? Почему бы не начать принимать свои решения и генерить свое мнение об окружении? Почему не полюбить и ждать этого действия от другого человека, который точно также травмирован и точно также ждет «ну полюбите меня, ведь я же такой уникальный»?**

Вы действительно все уникальные, самодостаточные изначально. Поэтому эта книга хочет вам помочь изменить действия, приблизить результат, добавить вкуса в каждое движение и добавить ярких красок в прошлое. Показать плюсы случившегося.

Даже если был болезненный опыт – рассмотреть уроки его и показать, что вы сами пошли в него ради этого плюса. И как теперь вы изменились к лучшему, ведь вы однозначно стали лучшей версией себя. И когда это увидите, то позволите себе лучшие отношения, лучших людей, лучшие слова.

И уже люди сами поворачиваются не той стороной, чтобы поругаться, а ради близкого и душевного общения. Ведь все мы хотим любви, внимания, заботы, поддержки. Кого-то за это еще и наказывали.

Наказывали за то, что увидели в вас своё. Ребёнок что-то сделал и получил обратную связь так, что не понимает «за что». Взрослыми становясь, этот вопрос адресуют Богу, когда своим руками забирают у себя счастье.

Просто тогда в вас, в мальчике или девочке, увидели родители не вас, а себя. Бросились в глаза те качества, которые не давали им покоя и продолжали бороться в себе до сих пор. Лишали достоинства и любви себя, забирая это у вас (предметами, словами или поступками). Увидели это в себе, а наказали другого – вы просто наглядный пример. Не более... Но и родители, и дети пришли для того, чтобы помочь друг другу разглядеть в себе то, что мешает быть счастливыми. Срочно проработка!

Так встраиваются сценарии и переплетения – относятся к человеку не как к личности и индивидуальности, а как к тому, на кого он похож, по чьему-то мнению. Проекция ложится трафаретом и очень сильно влияет на самоощущение вас. Ведь вы же знаете, что не такие, какими вас называли. Вы точно знали, что хотели другого. Но когда называют, сопротивление у ребенка ломается взрослым быстро из-за высокого доверия (к себе оно слабое ещё, не до конца знаешь себя).

А когда начинаете прорабатываться, вспоминаете, что не хотели причинить вред, а просто проверить: как это работает или ломается; что будет, когда вы это сделаете, и мама вас также будет любить или нет; любит ли она вас всегда и нужны ли вы ей. Работа над собой убивает чужое и не нужное. Уходит наслоение масок и остается трансформация себя.

*Пример. Установка «терять» – это преобразиться постоянно и быть открытым к новому, обновляться вплоть до феникса. Установка «быть причиной потери других» – это быть причиной трансформации других и есть не у всех, ведь мотивировать и стимулировать могут только лидеры мнений. Те, у кого это есть, смогли принять себя. Они – желанные люди, потому что их появление означает изменения. Люди начинают что-то делать, суетиться и пусть как-то что-то менять.*

Действие – это мы. Мы – то, что мы делаем. Мысли «я не злой, почему назвали сохранение моих границ так?» – это так для других. Но чтобы убрать чужие проекции, как вас называли до этого, важно убрать негативное мнение о себе.

**Практика: напишите то, как вас называли раньше и сейчас. Чтобы это сделать и стать собой, важно понять причину: почему это всё так происходило или происходит. Почему вам надо было сделать такое, чтобы другие называли это злостью? Что вы хотели тогда?**

Многие забывают или отрицают, чего хотели тогда, например, быть услышанным, проявить своё Я и показать свою силу воли. Изначальное желание было – проявить себя с лучшей стороны, а побудитель – внимание к себе.

Но для кого-то подобное поведение видится злостью и это его мнение о себе. Кто-то в вас увидел упорство в достижении своих целей, хотя позитивное видится реже из-за условностей в отношениях с близкими. Послушался – молодец, не сделал требуемое – плохой.

И если вас когда-то называли злым, то это качество вплетается в каждое ваше действие и движение, соединяясь с тем, как вы себе видели свой поступок. Потому что привыкли говорить «ты злой», а не «чувствую в тебе злость». Разница большая и очень сильно играет роль в общении с людьми.

**Практика: напишите то, как вас называли раньше или до сих пор. А теперь исправьте эти фразы, добавив всего одно слово «чувствую». Например, «раздражительна» становится «чувствую раздражение». После, найдите плюс в этом состоянии – «мне это помогает доделать начатое, если уже нет сил». Далее ответьте на вопросы:**

**\*почему у вас случаются ситуации, где не хватает сил?**

**\*что сделать, чтоб сил хватало на важное?**

**\*если вам это не нравится, как делегировать, и надо или это дело вообще делать?**

**\*как быстро набрать силы для завершения дела без раздражения?**

Это упражнение вам покажет причину гнева на себя и во вне. Так вы перестанете снова и снова называть себя тем, кем вас нарекли без вашего согласия. Так вы сами себя не будете ограничивать тем, что к вам не относится. Вы убираете этим двойной посыл в беседах – вам легче будет в одном слове убрать два понятия: вы сразу переспросите, что собеседник имел в виду. И не всегда это будет словами, но всегда будет убирать неправильное к вам отношение (как не к вам, а на кого вы похожи, например).

У каждого своё мнение на эмоции и состояния. Принципиальность кто-то тоже считает злостью, хотя для меня это проявление силы воли. Кто-то злым считает того, что самоуверен или нелюдим. А вам важно найти ваше определение того, что вы чувствуете. И отделить чувство от себя: вы ощущаете эмоцию, а не являетесь ею.

Вас другие увидели своими глазами, через свой фильтр мыслей и поступков. А вы смотрите на себя своими собственными. Окунитесь вглубь вашего проявления в мире: исследуйте ваши поступки, не ориентируйтесь на мысли – они иллюзия.

**Практика: напишите ответы на вопросы:**

**\*почему вы делали то, чтобы получить себе определение, которое указали в предыдущей практике?**

**\*для чего вам это было нужно? Что хотели получить?**

Примите, что получить позитивное определение себя было выше ваших сил. И получите новое определение себя, трансформировав это в ресурс. И отпустите прошлое через мою авторскую технику ОППО, где оставляете в прошлом всё болезненное отношение к себе и внешнюю неверную оценку своих поступков. Даже если это было ваше, оно должно уйти.

**Практика: выпишите то, как вас называли. В словаре посмотрите определение этого качества. Скажите: «Спасибо качество \_\_\_\_, я отпускаю тебя и благодарю за то, что помогло увидеть в себе уникальные полезные характеристики своей неповторимой личности». Назовите себя по-новому, например, не «жадный»,**

**а «бережливый». Похвалите себя за эту кропотливую работу над собой, скажите «я молодец»!**

\*\*\*

*– Ты тщательнее перебирай, от нас зависит многое! – Светлый тщательно контролировал то, что срезал другой с ВЕРАградника.*

*– Я и так не беру с плесенью сомнений и с гнилью зависти. – Буркнул Темный и ускорился.*

*– Представляю вкус этого чудесного напитка... – Этот нежный голос уже совсем слышался вдалеке виноделу...*

## ВЕРАсортировка

*Создайте блокнот и его ведите, вписывайте то, с кем вы сегодня познакомились, чему учит и что вы в нем увидели, его плюсы. То же и про ситуации, увлечения – чем нравится, чему учит, какие качества помогает вам возвращать в себе и где это взять лучше-быстрее. Чему Души должны были научиться в общении: чему научили вы тех, с кем непростые отношения и кого помните до сих пор, чему научили они вас.*

Смотрят уставшие глаза, осунувшееся лицо. Ощущение, что не в возрасте дело, а какая-то тяжесть внутри есть. Смотрит и ждет, когда придёт помощь. Но она внутри. Особенно осунулась правая часть. Сильно виден перекося. Морщины между бровей. Чуть-чуть мешки под глазами.

И губы давно перестали целовать. В этом лице ни за что не узнают того привлекательного человека, которым тот и является. Если добавить искру внутрь, будто преображается весь организм: глаза играют, блестят и хотят быть, верить и чувствовать.

Неопределённый возраст. Искусственно состаренное выражение усталости добавляет неопределённости. Ощущение привидения, которое ждет, когда его увидят и отпустят грехи... чужие и давние.

По тому, на сколько идет перекося между половинами тела, можно легко сказать, что груз мужественности и стойкости сидит в правой части, по папиной линии. Тяжелая эмоция осела в левой части, маминой – чувства насилия над беззащитными, тяжесть, боль, большая палитра негативных эмоций отомстить.

Из-за этого несовместимого союза – безысходность, безнадежность, безвыходность. Почему в Роду осела информация, что жизнь – сплошная усталость.

Веки опускаются, но еще живы. Кто тот, кто оставил такой отпечаток на себе и почему его взял в довесок к своим задачам? Важно прочувствовать и подарить освобождение – и изменение выражения лица получится изменить всё в сторону тёплого лучшего.

- Что гложет тебя?
- Что сижу дома.
- Это значит проработка иждивения: как это так, что нахлебница, что сижу дома, что здоровая и не калека, а ничего не делаю. Так?
- Да.
- Берём мой любимый мускульный тест и спрашиваешь «меня это на самом деле беспокоит».
- Да.
- Есть что-то больше и глубже, чем эта причина.
- Есть что-то глубже.
- Например, «я не реализована, как танцор».
- Ну да.
- Есть что-то еще глубже.
- Да.

## **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.