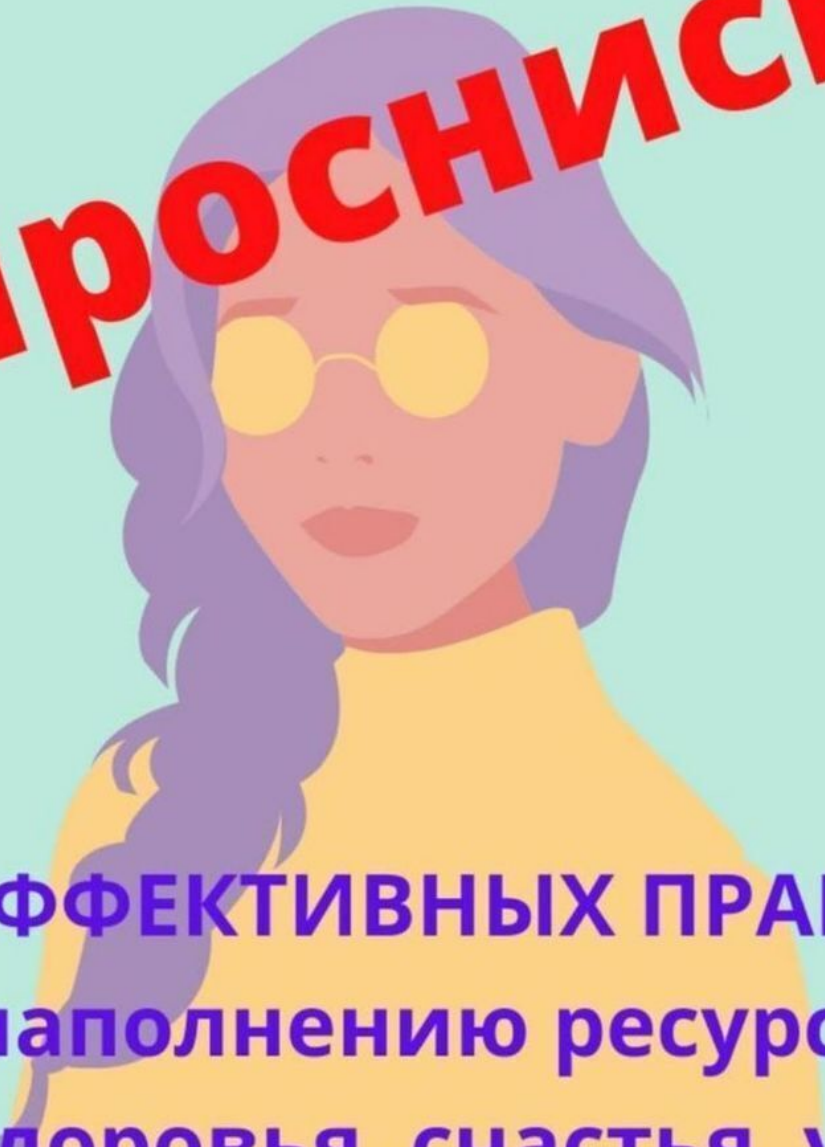


Алла Ромашова



Проснись!



**10 ЭФФЕКТИВНЫХ ПРАКТИК
по наполнению ресурсами
для здоровья, счастья, успеха**



Алла Ромашова

**Проснись! 10 эффективных
практик по наполнению ресурсами
для здоровья, счастья, успеха**

«Издательские решения»

Ромашова А.

Проснись! 10 эффективных практик по наполнению ресурсами для здоровья, счастья, успеха / А. Ромашова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-536650-4

Эта книга — выжимка из самых разных учений и мастер-классов. Здесь собраны 10 простых и рабочих практик по наполнению ресурсами и повышению вибраций. Все вместе они дают удивительный цельный и лечебный эффект, диагностируют ваш личный кризис и травму и помогают встать на путь духовного роста, счастья, успеха. В книге использованы выводы Лиз Бурбо, Дмитрия Троицкого, Алуники Добровольской, Андрея Ткачева и Алексея Мороз. Автор показывает на личном примере, как работают эти практики.

ISBN 978-5-00-536650-4

© Ромашова А.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Канары ближе, чем тебе кажется	7
Через что я прошла	9
10 эффективных практик. Введение	11
1-я Практика. Диагностика кризиса. Диагностика травмы. Наши маски. Принятие и прощение	13
Диагностика Кризиса	13
Наши травмы и методика их разрешений	16
Виды травм и масок, которые носят люди	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Проснись! 10 эффективных практик по наполнению ресурсами для здоровья, счастья, успеха

Алла Ромашова

Дизайнер обложки Алла Анатольевна Ромашова

© Алла Ромашова, 2023

© Алла Анатольевна Ромашова, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0053-6650-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Проснись

10 эффективных практик по наполнению себя ресурсами и повышению уровня вибраций (для здоровья, счастья, успеха)

В конце книги есть полезный раздел-бонус от мамы трех успешных и счастливых взрослых детей: *10 принципов, как воспитать счастливого и гармоничного ребенка.*

Эти простые и эффективные практики, разного происхождения и авторства, собранные в единую работающую систему и прошедшие жесткий отбор собственным жизненным опытом, могут помочь вам осознано прожить свой кризис и выйти из него гармоничным и счастливым человеком. Я старалась сократить лишнюю «воду», вводящую читателя в «самогипноз». Ведь если вы читаете эту книгу, значит уже столкнулись с проблемой или задумались, как вынести уроки из жизни, не попадая в длительные и болезненные ловушки.

Поэтому здесь – все самое полезное и действующее, по крайней мере, для меня.

Книга поможет пережить кризис среднего возраста, наладить отношения с ребенком, мужем, подругой, обществом, пройти «перевал» духовного развития, поставить цели и реализовать их, добиться успеха, понять истинные причины болезни

Те, кто проживает свой кризис осознано, делают свою жизнь более осмысленной.

Те, у кого такой переход происходит бессознательно, так и остаются в плену своих заблуждений, независимо от своего возраста или внешнего успеха.

Вот тебе моя рука

Канары ближе, чем тебе кажется



Мой день: проснулась я от того, что солнце щекотало ресницы. Благодарность Богу за новый день захлестнула мое сознание. Я произнесла короткую молитву. Сладко потянулась, понежилась 10 минут.

Встала, умылась и вышла на залитый солнцем балкон. Сейчас март. В России до сих пор лежит снег и минусовая температура, а там, где я – мягкое летнее тепло и бесконечное море перед нашим балконом. Еще раз поблагодарила Бога за то, что имею такую возможность находиться здесь и сейчас, за супруга, с которым 25 лет в браке, за счастье и покой внутри себя в это бурное время.

В 7.00 – время зарядки. Спустилась по лестнице и через несколько шагов оказалась на пляже. Расстелила коврик. Час на себя. Проработала плечевой пояс, тазобедренные суставы, колени, растянулась. Встала в мостик, постояла на голове. Искупалась в синем-синем море.

Вернулась в квартиру и приготовила легкий завтрак. Мы с удовольствием позавтракали. Затем я быстро приготовила обед. И в 9.30 уже была свободна от бытовых дел.

Поработала по бизнесу до 12.00, проверила почту.

Час на занятия иностранным языком – уже четвертым для меня.

Пообедали.

Три часа на новый роман и переписку с редактором.

Ура, время прогулки и купания. Вернулись в прекрасном расположении духа.

Легко перекусили и посмотрели вдохновляющий фильм.

Звонили дети – радовали, что у них все отлично. Учатся, работают, счастливы и здоровы. Звонила мама – у нее тоже все хорошо.

В любой момент я могу перекроить свое расписание. Пойти в салон красоты или отправиться на танцы, могу поехать отдыхать на Канарские острова, в Берлин к подруге, в Москву, домой в Ижевск. Я не скучаю одна и в компании. Слава Богу – не болею. Говорят, что отлично выгляжу, лет на 35 максимум, хотя мне 50 лет. Обожаю серфинг, путешествия, велосипед.

Я имею возможность не думать о хлебе насущном, как это было вначале моего жизненного пути. Могу делать то, что хочу сама. И, конечно, помогаю другим людям: деньгами, вещами, поступками, своим временем и талантами.

«Чудеса», – скажете вы. «Повезло», – подумаете про себя. «Это все не она сама», – подскажет бес из подсознания.

Не завидуйте. Это разрушает. Я готова научить вас, поделиться теми знаниями, которые по крупицам собирала десятки лет, чтобы в кризис у вас открылись глаза и началась новая радостная жизнь.

Открывайте следующую главу. Она о том, через что я прошла и какой подошла к золотому времени 40 лет и к замечательному кризису среднего возраста.

Через что я прошла

Мы с мужем не разговаривали уже третий день. Холодное молчание хуже брани. Но ругаться муж не умел, поэтому затаивался. А я его пилила и пилила за то, как поговорил с ребенком, что неправильно повел себя с моей сестрой, что мне не помогает. Понимала, что не то делаю, но не справлялась. Настроение – хуже некуда. Обернешься назад, посмотришь на свою жизнь – что я сделала? Пахала, как Папа Карло, чтобы заработать на жизнь. Остеохондроз: то шея не работает, то плечо, колени болят. С детьми ругаемся почти каждый вечер. Разве этого я хотела? Времени на себя вообще нет. Друзья раздражают. Неужели такой будет моя дальнейшая жизнь? «Как у всех», – сказала бы моя мама. Я представила: мне 70. Муж со мной давно развелся – не выдержал. Сажу дома с телевизором и тупо листаю программы. Дети приезжают из чувства долга. Лучше сразу застрелится.

Что же делать? Может развестись, раз муж меня совсем не понимает и не поддерживает? Пока я еще в соку. Выйду замуж, еще возможно. Можно даже молодого найти. Мужчины же так поступают. Только бы сил и желания хватило с этим молодым развлекаться. Блин, он меня по своим юным друзьям начнет таскать. Раз, и любовницу заведет. Выбора нет: разведусь и буду одна. Хотя зачем одна? Заведу кошку. А лучше – две.

Все тупик. Приехали. Станция «Уныние» с транспарантом на здании вокзала «Кто виноват?». Конечно не я – другие.

Вот жизнь и прошла. А я так и не ответила себе на вопрос – для чего приходила?

Так начался мой кризис среднего возраста.

До этого была бурная молодость, учеба и работа нон-стоп, дети, пеленки, уборка, готовка и работа-работа-работа.

Мне повезло. Прямо в разгар моего кризиса среднего возраста я заболела раком.

Вернее, Господь дал мне ситуацию, когда я два дня думала, что заболела.

Случилось это так:

После жизни на жарком Кипре у меня начала расти родинка, доросла до размера крупной горошины. Когда я пошла к платному врачу, он посмотрел и вынес вердикт: похоже на меланому, вам нужно в онкодиспансер. Я осталась один на один с предположительным диагнозом на сутки. Почитала в интернете про заболевание. Там писали, что этот рак самый злой и беспощадный, человек сгорает за 2—3 месяца. А так как с таким же диагнозом умерла моя бабушка, я как-то приняла на веру мнение врача, и в тот день поняла всю правду о своей жизни.

Вот я умру. Умрет любая память обо мне. Что я дала миру? Я продолжила себя, нас в детях. Но сделала это для себя. А какая польза была миру и Богу от моей жизни? Сколько людей добрым словом помянут меня? 2—3? И это все? Столько сил, времени и денег было потрачено на меня и мной за всю мою жизнь – для чего? Исполнила ли я свое предназначение? Нет. Горько было на сердце. Уже ничего не исправить, а я только сейчас поняла, что всю свою жизнь спала и не решила самую главную задачу своей жизни – то, ради чего пришла на землю – не нашла и не исполнила свое предназначение, не прожила свою жизнь в полной мере, не насладились, не испила ее до самого доньшка, не гоняла чаек на берегу Атлантического океана, не гнала на санях по Антарктике, не отдала последнее голодающим людям, не нашла слов утешения тем, кому они были нужны, не собрала мусор, кинутый другим человеком, не вела за собой. Ела, пила, гуляла в свое удовольствие, а что оставила миру после себя?



Сейчас, когда я учусь в иконописной школе, напротив меня висит цитата из Библии: «Живи так, как будто сегодня умрешь». Действительно, день, когда я умирала, был самым трудным, но одновременно ярким, запоминающимся и осмысленным. Хотела бы я, чтобы каждый день был таким! Но как только диагноз был опровергнут, и я поняла, что еще поживу, сознание уютно нырнуло в омут повседневного отношения к жизни, привычной череде событий, где мы решаем бытовые проблемы, а душа спит, просыпаясь лишь во время какой-нибудь острой сцены в кино, проживая ее со слезами осознания, и уютно сворачиваясь калачиком в спокойные, похожие один на один дни.

С родинкой все обошлось. Врачебная ошибка дала мне для проживания невероятный опыт. Я правильно его использовала: много думала о том, что хочу сделать в своей жизни, оставить после себя. Вернулась мыслью к мечте детства – стать художником. После пережитого, мне хотелось без конца радоваться жизни и благодарить за это Бога.

Чтобы глубоко понять все, что я написала выше – надо самому перенести такой опыт. Я вам этого не желаю, так как не все могут взглянуть бесстрашно в глаза смерти (я не смогла, паника захлестнула меня). Далеко не каждый может, несмотря на ожидаемый конец, измениться. Но я встречала таких людей: которые смирились с болезнью, и одновременно с лечением физического тела искали истинные причины своего заболевания. Они выздоровели и научились ценить каждое мгновение жизни, взяли ответственность за свою жизнь и смерть на себя и стараются в отпущенное время сделать максимально возможное для людей и для Бога.

Мы с вами постараемся обойтись без экстрима. Собственно, для этого я и написала эту книгу.

10 эффективных практик. Введение

Начнем.

Единственное, что вам надо сделать для начала изменений, и что никто не сможет сделать за вас – признать, что вы находитесь в кризисе, и, что вы хотите измениться.

Пожалуй, это единственный шаг, который надо сделать, чтобы пройти успешно свой перевал.

После этого, вы найдете 100 и один способ как стать счастливым человеком в своей второй половине жизни, вам встретятся волшебные учителя, вы все переживете и всего добьетесь, если признаете:

- что вы в кризисе
- что вы хотите измениться

Я четко поняла, что хочу прожить интересную и полноценную жизнь, когда опустилась на самое дно своих переживаний. Я признала, что хочу оставаться спокойной и гармоничной, хочу измениться.

Итак, вы два раза ответили утвердительно. Значит нам с вами по пути.

С чего начать?

В этой книге я собрала 10 работающих практик, разного происхождения и авторства, собранные в единую работающую систему. Рекомендую вам идти по ним поэтапно и выполнять небольшие задания.

Чем еще я могу быть вам полезна?

Не будем откладывать в долгий ящик. Я обещала быть краткой.

Вот мой топ – десятка эффективных практик по наполнению себя ресурсами и повышению уровня вибраций (для здоровья, счастья, успеха).

1. Диагностика Кризиса. Кризис и человек как система. Диагностика травмы. Наши маски. Принятие и прощение
2. Принятие ответственности. Отношения с родителями, детьми, мужем, братом/сестрой, товарищами, начальниками и подчиненными.
3. Управление саморазвитием. Влияние уровня образования, философии и интеллекта, окружения на осознанное отношение к жизни.
4. Цели и их воплощение. В чем суть жизни?
5. Что такое ресурсы и уровень вибраций. Где брать ресурсы и как их сохранять. Как повысить свои вибрации.
6. Соблюдение моральных законов и их влияние на жизнь
7. Чувство благодарности, как основа гармонии и счастья
8. Правило стола и ножек
9. Дисциплина и самоорганизация

10. Здоровье, как следствие отношения к жизни

Мы пройдемся по каждой практике. Что-то вам будет достаточно просто прочитать, а где-то придется выполнить работу, ментальную или даже письменную. Возможно, вы управитесь за несколько часов. Но, думаю, что некоторые практики могут занять много времени. Даже если вы не прорабатываете досконально каждую, прочтя все – поймете суть. И будете неоднократно к ним возвращаться. Читая, изучайте себя. Прислушивайтесь к вашим реакциям. Задумывайтесь: а как у вас?

Обнимаю вас от всего сердца и радуюсь началу вашего пути вместе со мной.

1-я Практика. Диагностика кризиса. Диагностика травмы. Наши маски. Принятие и прощение

Начинаем мы с диагностики кризиса, далее перейдем к диагностике травм.

Диагностика Кризиса

Кризисы возникают в нашей жизни во время переходных периодов.

Переходные периоды являются стрессовыми, так как в это время цели, ценности и образ жизни подвергаются пересмотру и переоценке.

Кризисы развития происходят только в случае возникновения трудностей у человека в какой-либо из этих периодов.

Сутью кризиса является выбор между альтернативными путями развития.

В зависимости от выбора пути, личностное развитие приобретает либо положительную, либо отрицательную направленность. Отрицательная направленность является препятствием для формирования личностной идентичности, мешает гармонии и циклично возвращает ситуацию для повторного решения кризиса.

Большинство психологов выделили 8 последовательных стадий развития человека. Каждая стадия может сопровождаться (но не обязательно) кризисом. Наиболее заметные – подростковый кризис и кризис среднего возраста.

Перечислим все стадии развития и возможные кризисы на основе материалов Википедии «Нормативные кризисы развития».

С первым кризисом человек сталкивается на первом году своей жизни.

Главный вопрос, который встаёт перед ребёнком:

Доверять ли этому миру или нет?

Самое важное, что должно произойти на первой ступени – это возникновение доверия ребёнка к миру. Оно возникает при присутствии рядом матери, или заменяющего её взрослого, который активно взаимодействует с ребёнком.

Так может случиться, что рядом с ребенком не будет матери или любящего заменяющего взрослого, тогда ребенок выбирает первую альтернативу гармоничного развития – не доверяет миру, получает первую душевную травму и отрицательный опыт. О травмах и масках, которые люди «надевают» – в этой главе ниже.

Автономия/ независимость или стыд/сомнение.

От года до трех лет человек проходит следующую стадию развития, суть которой состоит в становлении личной независимости и противостоянии воспитанию взрослых. Ребёнок начинает ходить, он понимает, что в какой-то степени стал автономен, поэтому здесь ему важно отстаивать свою независимость. Он стремится пользоваться обретенными навыками (самостоятельно одеваться, причесываться и так далее), настойчиво уссовершенствуя свое мастерство.

Дети, самостоятельность которых поощрялась, имеют больше уверенности в себе.

Жесткая критика воспитывает в ребёнке чувство сомнения и вины. неуверенность в себе, вызывают чувства сомнения и вины.

В этот период и кризис ребенок может пойти по пути альтернативного развития кризиса, связанном с чувством сомнения и вину и получить душевную травму, «надеть» маску.

Инициатива или вина.

Возраст 3-х-6-ти лет.

Это период активного взаимодействия с детьми, исследования своих межличностных навыков и самоорганизации. В жизни ребёнка появляются сверстники, происходит распределение ролей. Дети учатся проявлять инициативу и действовать в социуме.

Если ребёнку на данном возрастном этапе удастся проявить свои организаторские способности, то это способствует дальнейшему гармоничному развитию идентичности.

Если же ребёнок подвергается критике, его одергивают, останавливают, то у ребёнка возникает чувство вины. Ощущение вины нарушает процесс взаимодействия с другими.

Аналогично с другими кризисами: В этот период и кризис ребенок может пойти по пути альтернативного развития кризиса, связанном с чувством сомнения и вину и получить душевную травму, «надеть» маску.

Самодостаточность против неуверенности в себе.

Возраст 6-ти-12ти лет.

В течение данного периода ребёнок учится учиться. Это связано с началом школьной жизни. Источник формирования самодостаточности теперь не родители, а учителя и товарищи.

Поощрение, поддержка инициативы, способствуют развитию уверенности в себе и своих силах.

Осуждение инициативы или чрезмерная критика со стороны окружающих провоцирует появление закомплексованности, неуверенности в себе.

Возникшее на этой почве чувство собственной неполноценности может привести к нежеланию учиться и получать новые знания.

Еще один вариант кризиса, во время которого ребенок может получить травму, печальный опыт, и закрепить его в себе, надев «маску», о которых – ниже.

Эго (личностная) -идентичность или смешение идентичности.

Возраст 12—19 лет.

На данном этапе приоритетом является построение дальнейшего обучения, карьеры и личной жизни. Следовательно, возникают вопросы: кто я? Чего я хочу? Эти и другие вопросы, вызывающие психологический кризис, в результате приводят к определению своих профессиональной и половой ролей.

Если человек не сможет идентифицировать себя, то произойдет путаница или смешение ролей.

В попытках избежать наступления кризиса идентичности многие молодые люди прибегают к намеренному ускорению процесса самоопределения.

Чаще всего это приводит к тому, что юный разум начинает постепенно оправдывать существование предопределенности и, как следствие, не может полноценно реализовать свой потенциал.

Также у некоторых молодых людей нередко прослеживается склонность к отсутствию мотивации, в связи с чем период неопределенности в социуме приобретает затяжной характер.

Иногда проблема самоопределения обретает более радикальный характер и приводит к формированию «негативной идентичности».

«Негативная идентичность» подразумевает принятие индивидом социально нежелательной роли в социум.

Начиная с этого кризиса и далее – модель поведения, которую выбирает человек, уже редко откладывает отпечаток на теле, как мы увидим это при описании травм и «масок», которые носят люди, но приводит к долговременным изменениям линии поведения человека, его характеру, влияет на судьбу человека, его успешность.

Интимность (любовь/дружба) или изоляция.

Возраст 20—25 лет.

На данной возрастной стадии развивается умение любить, жертвовать, отдавать, строить близкие отношения.

Если же человек долго избегает этих отношений, то есть риск привыкнуть к постоянному внутреннему одиночеству и изолироваться от внешнего мира.

Этот кризис остро строит в современном мире. Изоляция и локдаун обострил этот кризис до крайней меры.

Если люди разучатся любить, строить близкие отношения, жертвовать – мы получим одинокую, которые не могут создавать семьи, рожать и воспитывать детей. Общество несчастливых эгоистов, которые позже превратятся в пожилых одиноких людей.

Продуктивность или застой.

Зрелость – от 26 до 64 лет.

Этот возрастной период – время создания семьи, принятие на себя роли родителя, построение и развитие карьеры.

От уровня реализации себя в этих жизненных сферах зависит то, насколько успешным будет чувствовать себя человек на протяжении всей жизни.

Если поставленные ранее цели не достигнуты, то путь к совершенствованию может остановиться.

Чувство собственной непродуктивности тормозит дальнейший ход развития.

К этому периоду относятся три важных кризиса:

Кризис 30 лет (кризис мечты), затем кризис «среднего возраста» (40 лет) и кризис 50—56 лет.

Кризис 30 лет.

Кризис 30-ти лет возникает тогда, когда «Мечта» превосходит возможности её реального воплощения...", это «кризис первого подведения итогов». В этот период происходит осознание того, как мало человек реализовал свои способности, как много времени и сил потрачено, и как мало всего достигнуто.

Кризис среднего возраста — долговременное и поэтому самое сложное эмоциональное состояние, связанное с переоценкой своего опыта в среднем возрасте, когда многие из возможностей, о которых мечтал человек в детстве и юности кажутся упущенными, а наступление старости и смерти оценивается как событие с вполне реальным сроком. Оценивается личный мир, мир семьи и профессиональные достижения. У женщин этот кризис может быть больше связан с браком или уходом взрослых детей из семьи.

Симптомы этого кризиса:

- Депрессия и опустошенность
- Жалость к себе;
- Ощущение загнанности, ловушки карьеры или брака
- Чувство, что жизнь несправедлива.

Внешние проявления кризиса:

- Отказ от достигнутого, несмотря на положительную оценку достижений окружающими
- Потеря интереса ко многим, ранее значимым, сторонам жизни
- Смена круга референтных лиц: более значимым может стать мнение случайных людей
- Изменение ценностных ориентиров

– Более свободное, эксцентричное поведение

Есть еще также так называемый «кризис зрелости», который проживается в возрасте 56 лет.

В этом возрасте взгляд снова обращается вовнутрь. Найденные ценности, как правило, не подвергаются сомнению, но становится ясно, что они еще по-настоящему не усвоены. Если честно спросить себя, что из результатов своей жизни можно взять с собой, проходя врата смерти, то отпадает многое из того, что связано со знаниями, положением и опытом.

Эго-центрация или отчаяние

Старость.

В возрасте старше 65 лет происходит анализ прожитой жизни.

В это время человеку хочется увидеть плоды своих трудов и стараний, осознав себя успешным.

Если человек понимает, что прошлое прожито непродуктивно, то наступает отчаяние, отупение.

Если кризис идентичности на этой стадии пройдет гладко, человек, обретя мудрость, посмотрит в прошлое с чувством смирения, благодарности, полноты.

Появляется внутренняя активность, из которой вырастает доброта.

Это позволит без страха приближаться к старости и окончанию жизни, видеть в смерти освобождение и с удовлетворением констатировать, что жизненный урок был выполнен.

Как мы видим – все кризисы строятся на выборе, вернее – на выборе альтернативы.

И, если выбрана негативная альтернатива, то проблемы, которые несет с собой такой выбор в последующую жизнь, не дают человеку ощущения гармонии и толкают его к последующим неверным выборам, ошибкам и, в итоге, заводят в тупик, приводя к отчаянию и отупению на последнем кризисе жизни: в старости.

Как вы могли заметить – с выбором мы начинаем сталкиваться еще в раннем детстве. Но к тем вопросам, которые мы сейчас задаем себе, подходим ближе к 18 годам.

Наши травмы и методика их разрешений

Прежде чем мы перейдем к методикам, которые помогут нам сделать правильный выбор в дальнейшем, нам надо разобраться с теми выборами, которые мы принимали в детстве. Если выбор был сделан неверный, негативный, то он оставил в нашей душе след – травму, которая, возможна уже зарубцевалась, но не прошла бесследно. А получив травму, мы выбрали соответствующую модель поведения, чтобы в дальнейшем избегать той боли, которую доставила нам наша травма. Мы надели маски поведения. И вот по этим маскам довольно легко определить наши травмы и найти тот выбор, который был ошибочным.

Проработаем ошибочный выбор по следующему сценарию:

- Найдем, где мы выбрали негативную альтернативу
- Признаем свою ответственность за выбор
- Простим себя

Как правило, 99% людей имеют душевные травмы. Они могли быть получены в детстве или, как вам кажется, совсем недавно. Вероятно, вы о них знаете. Возможно, вы обращались по этому поводу к психологам или проходили тренинги. Все это здорово. Просто убедитесь,

что вы выявили все свои травмы, так как именно они создают ограничивающие убеждения или триггеры, которые мешают жить полноценной счастливой жизнью.

Найти свои травмы.

Нам предстоит большая работа. Мы поймем причину твоих неудач, усталостью от жизни, проблемами с мужчинами, мужем и непониманием родителей. Сегодня важный день. Пожалуй, самый важный из всех. Не все ты поймешь сразу. Поэтому к этой теме мы будем возвращаться многократно. До тех пор, пока она не сработает на все 100%.

Расскажу вначале немного о себе. Я поздний ребенок из обычной советской семьи, обычной – читай бедной, живущей от зарплаты до зарплаты, с ссорами и скандалами, с вечной нехваткой денег и отсутствием душевной близости, отсутствием каких-либо целей. На меня в финансовом плане возлагались большие надежды, под грузом которых я выросла. Я отлично училась, с медалью заканчивала школу, мне подобрали престижный по тем временам институт, факультет, профессию. Вместо дороги к своей мечте, я шла по направлению, которое задали мне мои более опытные родственники. МГИМО должно было дать мне мужа-дипломата, работу в посольстве или МИДе и обеспеченную старость для моих родителей. Как здорово, что это все не случилось со мной! Что я нашла силы выйти, вытолзти на свой путь. Израненной, обессиленной, многое потерявшей, совершившей столько грехов в своей жизни, но однажды все обретшей!

Знаете ли вы, что такое детские травмы? Эти травмы есть у 90% населения России. Они проникают в нашу жизнь от наших родителей, от их установок, от проблем, с которыми они столкнулись в своей жизни, от невежества и коверкают нашу жизнь. Мы совершаем те же ошибки, становимся все более похожими на наших родителей или в корне другими, но не счастливыми. Мы не принимаем их и часто ссоримся, или, наоборот, слишком зависим (думаем, что любим) от них и боимся обидеть. Мы, как клоны, видна наша принадлежность к той или иной родовой травме, а не наша Исключительная и Единственная в своем роде Душа. Если что-то задевает вас в общении с вашими родителями, значит, вы попали в эти самые 90%. 10% – это счастливые гармоничные семьи, где каждый человек – личность. Поверьте, такие семьи есть. И так хочется, чтобы ваши дети были такими.



Эти детские травмы мешают нам жить. Чтобы избежать боли, которые они причиняют, ребенок надевает маску (устанавливает себе правила поведения, чтобы избежать боль), с которой живет или которая приходит ему на помощь в аналогичных ситуациях. Эти ситуации повторяются без конца, потому что до тех пор, пока проблема-травма не будет отработана, она будет приходить в нашу жизнь. Ты слышала, как жалуются некоторые женщины: все мужики-козлы; почему мне достаются одни и те же уроды, я не могу найти достойного, у меня нет друзей, я всегда для мужчины любовница, и никогда не жена, или наоборот – меня используют, но не любят. Или – мне страшно выступать, строить отношения, бизнес, мечтать, делать что-то и т. д. и тому подобное. Это все травмы. Причем они одинаково есть и у мужчин, и у женщин. Для детальной проработки травм необходимо прочитать книгу прекрасной женщины Лиз Бурбо «Пять травм, которые мешают быть самим собой» позволит вам внимательно проработать свои травмы и снять ненужные маски. Без отработки этих травм не получится двигаться вперед к счастливой жизни. Поэтому я достаточно много уделяю проработке травм и снятию с себя масок, которые мы носим. И буду возвращаться к этой теме еще несколько раз. Потому что только через многочисленное повторение этого сложного вопроса возможно самолечение. В ином случае лучше обратиться к психологу и вместе с ним на регулярных занятиях отработать эту тему.

Признать свои травмы и принять себя в полном объеме – это значит исцелить свои травмы. Принятие не означает согласие на ее существование, но означает, что человек увидел травму и понял, для чего в жизни к нему приходят эти ситуации, где он вынужден прикрывать свою травму, надевая защитную маску. Мы надели защитные маски, чтобы не было больно. Теперь наша задача – исцелить себя, и тогда наши маски отпадут. И даже физическое тело наше постепенно изменится.

Сейчас ты должна усвоить важнейший факт, который не помнит твоя Душа, потому что память Души стирается при вхождении в физическое тело, но узнается при напоминании или прочтении, ощущается в «дежа вю». Твоя Душа сама выбрала этот путь! Этих родителей, эти

травмы, эти жизненные сложности. Выбрала еще по ту сторону барьера, до рождения, до Зачатия! Выбрала, потому что посчитала, что справится с этими сложностями. И....., возможно, пока не справилась..... всего лишь пока!

В рамках этого факта (выбора душой своих родителей для решения определенной задачи) есть два важных следствия. Первое: ваши дети сами выберут вас для рождения, заранее предвидя зачатие. Это следствие поможет будущим родителям быть бесконечно благодарными своим детям, за то, что их Души выбрали их при рождении. И это следствие поможет вам строить отношения с собственными детьми, давать им право на их собственные ошибки и уважать их, как бесконечную Душу и признавать их самостоятельность. И, надеюсь, это следствие поможет избежать убийства нерожденных детей (абортов) и закрытие канала для прихода родственной нам души в материальный мир.

И есть второе следствие: все наши родные, близкие нам люди; люди, которые оказали влияние на нашу жизнь – это члены единой дожитной, прижитной и последжитной группы, работающей с похожими пороками и ошибками своих душ уже не первое свое воплощение. Все мы пришли в этот мир помочь друг другу – наши «враги», «жертвы» и «искусители» по жизни на Земле, заранее договаривались с нами о том, какое воздействие они окажут на нас. И вы будете благодарны своим «врагам» и «жертвам» за ту помощь, что они оказывают нам в этом воплощении. Этот закон присутствует во всех верованиях и религиях. Вы сейчас понимаете механизм, который запускает заповедь «возлюби врага своего».

Чем глубже твоя травма, тем сильнее была твоя Душа до Зачатия и рождения. Она взяла на себя эту сложную задачу и пришла в семью к тем Душам, что отработывают подобную травму.

Поэтому, когда ты видишь спившегося человека, бомжа, просто раздавленного жизнью – остановись! Удивись! Ему дан великий шанс войти в Царствие небесное, если он справится с непосильной обычному человеку задачей. Если он выберется из того ада, в который сам себя загнал. У него изначально есть такая сила в душе!

Если ты примешь величие своей Души и свой порок, как задачу, с которой ты должен справиться – ты на пути к исцелению! Лишь на протяжении жизни мы узнаем наш жизненный план и то, с чем нам предстоит разобраться.

Ты должен/должна дать себе право на многократное повторение одной и той же ошибки или неприятного опыта, прежде чем у тебя накопится достаточной смелости и решимости изменить себя.

Когда вы глубоко осознаете причину Вашего появления на свет именно с этими проблемами и причину появления у вас тех или иных травм, вы примите свою проблему и начнете отработку изменения своего отношения к ней. Когда Вас эти проблемы перестанут задевать, обижать, волновать, искушать, и ваш ум при воспоминании этих проблем или вхождении в повторную ситуацию будет оставаться спокойным, как гладь зеркала, значит вы отработали данную задачу своей жизни.

Виды травм и масок, которые носят люди



Какие Травмы мог ты получить в детстве, какую маску надеть после этого? Ниже описаны пять травм и масок в хронологическом порядке, как они появляются в жизни ребенка и потом преследуют человека всю жизнь:

Отвергли – травма отвергнутого – маска Беглеца

Покинули – травма покинутого – маска Зависимого

Унизили – травма униженного – маска Мазохиста

Предали – травма предательства – маска Контролирующего

Были несправедливы – травма несправедливости – маска Ригидного (холодный в эмоциях и жесткий в поведении человек).

Эти травмы от одной до всех пяти могут присутствовать в человеке.

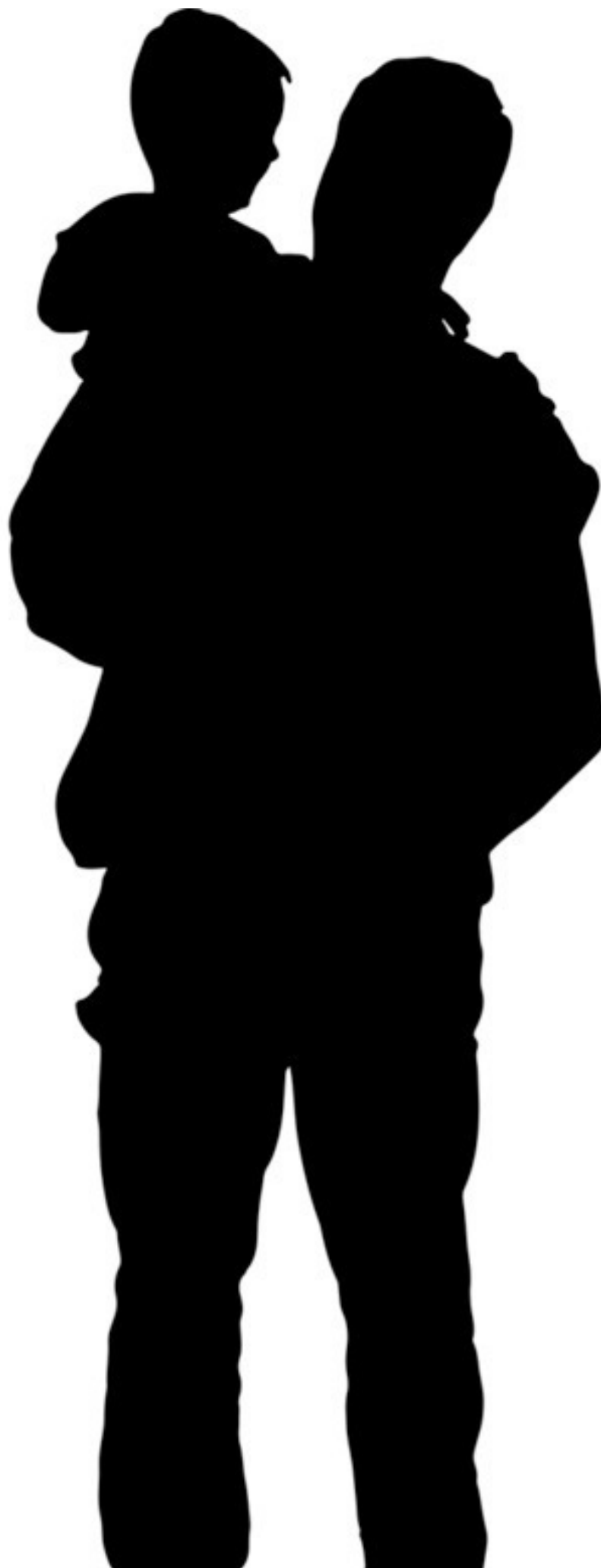
Травмы отражаются непосредственно на телосложении человека (как и любая проблема и эмоция). Причем при определении своей травмы наше эго не дает нам выявить ее на эмоциональном уровне (мы не можем вспомнить или признать, что получили эту травму в детстве от одного из родителей), и лишь тело в полной мере показывает нам – да, эта травма есть. Причем, следует вспомнить себя в позднеподростковом возрасте, т.к. активные занятия спортом могут частично снять последствия травмы с тела. Эта методика тоже работает. Так йога (хатха-йога) воздействует на ум и душу через тело, выравнивая энергетику человека и подготавливая его к осмыслению.

Вначале поговорим о самих травмах. А затем о причинах их возникновения и о том, как мы будем избавляться от них. Обратите внимание на то, что ваше эго будет сопротивляться определению травмы. Ум будет говорить вам – нет, у меня же не так! Возвращайтесь к прочтению абзаца про подходящую по описанию телосложения травму по несколько раз (иногда десятков), пока не вспомните момент возникновения травмы.

Если наблюдаются не все признаки маски, значит и травма не столь глубока.

1.Травма – отвергнутый, маска Беглец

Переживается с родителем своего пола. Именно этот родитель первым берedit уже существующую травму. Появляется нелюбовь к родителю, вплоть до ненависти.



Телосложение (позднеподростковый период) – узкое, сжатое, «кожа да кости», как бы незавершенное, возможно несимметричное лицо, тело как бы скрючено, или выглядит, как взрослый человек в детском теле, как будто одни части тела отличаются от других по возрасту, маленькое лицо, глаза кажутся пустыми.

Быть отвергнутым – очень глубокая травма. Она проявляется первой в жизни человека. Пример – нежеланный ребенок или ребенок не того пола. Ребенок, который чувствует себя отвергнутым родителем (причем не факт, что сам родитель отвергает ребенка, но ребенок так это чувствует), надевает маску «беглеца», он обычно живет в воображаемом мире.

Он предпочитает не привязываться к материальным вещам, по этой причине материальные блага обходят Беглеца стороной. Особенно привлекает его все то, что связано с духом.

Беглецы часто тяготеют к ситуациям, в которых оказываются отвергнутыми в сексуальном плане, либо загоняют себя в ситуации, отказывая себе в сексуальной жизни.

Беглец не верит в свою ценность. Он сам себя ни во что не ставит. Слова «никто» и «не существует» излюбленное в его лексиконе. «Мой начальник сказал, что я никто». На вопрос: «Как у тебя с сексом?», он может ответить: «он не существует». Беглец также любит слова «исчезать, пропадать» и выражение «мне нужно собрать себя».

У беглеца обычно мало друзей, он постоянно тушует перед людьми. Верит в свою «второсортность».

У него нежная кожа или заболевания кожи.

Эти люди боятся причинить неприятность или отвергнуть человека противоположного пола.

Беглецов привлекают спиртные напитки и наркотики.

Может стремиться быть как обожаемый им герой.

Беглец большего всего боится паники. У него присутствуют суицидные наклонности.

Типичные для беглеца болезни: диарея, аритмия; диабет; не давая себе право на ненависть к родителю своего пола, может довести себя до заболевания раком, если человек признает, что он ненавидел или ненавидит родителя своего пола – заболевания не будет.

Характерны дыхательные дисфункции, аллергия, рвота, обмороки, кома, психоз, депрессивное состояние.

Напомню, что у каждого человека на Земле есть та или иная задача/ситуация, которую его Душа должна научиться решать. Мы рождаемся с уже принятым решением, какие травмы намерены излечить. А маски, которые мы одели, когда столкнулись с травмой – ошибочные решения этих задач. Наша с тобой задача – распознать наши маски, научиться их снимать и обрести бесценное состояние гармонии в душе и затем выстроить тот мир вокруг нас, который наша душа хочет видеть. Душа, пришедшая на Землю, чтобы излечить эту травму, выбирает родителей, которые будут ее унижать. Причем в одной и той же ситуации, один человек почувствует себя униженным, а другой ничего не ощутит – все зависит от того, какую проблему Душа должна отработать на Земле.

Ты осознанно должен подходить к своим мыслям и действиям. Рекомендую тебе внимательно изучить признаки своей маски, и наблюдать, когда и в каких ситуациях ты ей пользуешься (начинаешь вести себя так, как описано в твоей маске). Тебе не надо себя ругать или пытаться срочно изменить себя. Тебе надо научиться «отпускать» или «принимать» проблемные ситуации, которые подталкивают тебя к тому, что ты надеваешь маску. «Принимать» – это не значит соглашаться с существующей проблемой, но делать из нее не тот вывод, который ты привык делать в этой ситуации, а задумываться о своей роли в возникновении травмирующей тебя ситуации.

Необходимо под другим углом изучить ситуацию и понять, принять тот факт, что все то, чего ты опасаясь со стороны других или в чем их упрекаешь, ты сам причиняешь другим,

а особенно – САМОМУ СЕБЕ. Ты можешь признать этот факт и простить себя за это. Ты принимаешь, как должное, что твоя жизнь будет наполнена опытами, которые помогают отрабатывать ситуацию до тех пор, пока она не перестанет задевать тебя, и пока ты не наполнишься любовью к себе, давая себе право на ошибки. Когда те ситуации, которые ранее задевали тебя, начнут проходить мимо тебя, оставляя твою душу нетронутой, как гладь озера – значит, твоя травма отработана полностью. И ты увидишь изменения в своем физическом теле.

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.