

Ольга Иванова

ІВІЗА

Обитель Бога. Приёмные часы: 24/7



Ольга Иванова

**IBIZA. Обитель Бога.
Приёмные часы: 24/7**

«Издательские решения»

Иванова О.

IBIZA. Обитель Бога. Приёмные часы: 24/7 / О. Иванова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-0056-6592-8

Автор произведения показывает читателям пути выхода из кризисных ситуаций во взаимоотношениях и даёт работающие инструменты для повышения самооценки, личностного роста и самопознания. В книге развенчивается популярный миф о том, что Ибица – это только клубная жизнь, и предлагается новый взгляд на остров, как на источник вдохновения, на котором сосредоточены места силы, находясь в которых можно значительно ускорить процесс достижения необходимых в работе над собой результатов.

ISBN 978-5-0056-6592-8

© Иванова О.
© Издательские решения

Содержание

Про название	6
Посвящение	7
Аннотация	8
Аннотация Алексея Иванова (мужа)	9
Благодарность	10
Введение	11
Начало	14
Глава 1 Правило №1 Любое важное дело начинай с медитации	16
Глава 2 Правило №2 Научись получать удовольствие от жизни	18
Глава 3 Правило №3 Всегда иди к намеченной цели! Самое тёмное время перед рассветом	20
Глава 4 Ищущий да обрящет. Имеющий глаза да увидит	21
Глава 5 Медитация: от постановки цели до результата	23
Глава 6 Такой желанный красный шар! Узреть невидимое, достать недостижимое	25
Глава 7 Медитация «У Бога за пазухой». Практика «Сила объятий»	28
МЕДИТАЦИЯ «У БОГА ЗА ПАЗУХОЙ»	28
Практика «Сила объятий»	30
Глава 8 Достучаться до небес (начало)	31
Глава 9 Как научиться медитировать	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Ibiza. Обитель бога. Приёмные часы: 24/7

Ольга Иванова

© Ольга Иванова, 2023

ISBN 978-5-0056-6592-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Про название

Что означает название этой книги? В нем кроется двойной смысл.

В этой книге рассказывается про путешествие не только по острову, но и внутрь себя, поэтому для нас Ибица стала собирательным образом. Это больше чем просто остров.

Ибица – это ещё и состояние души, олицетворяющее самую высокую степень единения душ и открытости сердец, искренности, заинтересованности и любви друг к другу.

Ибица дает возможность замедлиться, остановиться, посмотреть внутрь себя, чтобы услышать свой внутренний голос, голос Бога, который посылал тебе знаки, а ты из-за повседневного жизненного ритма не мог их увидеть и правильно растолковать. И ты уже смотришь на свою жизнь как бы со стороны и осознаешь все свои ошибки и заблуждения, получаешь очень важные ответы, которые были до этого скрыты и недоступны.

Чувствуем: пришло время Ибицы! Скоро это слово войдет в обиход с новым значением. Верим: мы сделаем его модным для влюблённых, открытых, заинтересованных, ищущих ответы и ориентированных на самопознание и саморазвитие. Однажды Гоа стало брендовым словом и местом отдыха, теперь пришло время Ибицы!

Посвящение

Эту книгу я посвящаю мужу, который, появившись в моей жизни, вскрыл целый пласт неизведанного, где было скрыто мое умение любить. Спрятав эту способность, я заставила себя забыть о ней, чтобы никогда больше не испытывать боль от неразделенной любви.

Этот человек, сам того не ведая, заставил меня испытать множество эмоций от переживания любви! Столько счастья и боли, от которых я лезла на стенку, столько ревности и слез, столько сладострастного предвкушения и веселья, столько нежности! Я не смогла расстаться с человеком, подарившим мне столько эмоций...

Благодаря нашей сильной любви появилась на свет эта книга. Об этом нельзя молчать! Оглядываясь назад, понимаю, насколько я счастлива от того, что в каждый из дней наших отношений смогла погрузиться в чувства с головой, не гася их, хотя в некоторые моменты я думала, что умираю от любви.

Любимый, эту книгу я посвящаю тебе...

Аннотация

Книга помогает решить проблему одиночества, непринятия себя, снять напряжение в отношениях, уйти от рутины, учит переживать кризисы в отношениях без расставаний и, как следствие, ведёт к переходу отношений на новый уровень.

Самое главное – найти место силы, свою «Ибицу», чтобы познать себя и обрести гармонию и в душе, и в отношениях.

Автор книги Ольга Иванова уже более 15 лет занимается исследованием особенностей межличностных взаимоотношений и внедряет их в свой опыт общения с мужем. Благодаря этому за долгие годы жизни супруги не только пережили достойно все семейные кризисы, но и сумели сохранить легкость, драйв и огонь в отношениях.

Соединив воедино всю накопленную информацию, а также практики, включающие исцеление души, силу любви и силу рода, автор вывела секретную формулу любви и создала пошаговую инструкцию для обретения счастья в личной жизни, которой щедро делится с читателями.

Аннотация Алексея Иванова (мужа)

Автор произведения, опираясь на конкретные примеры из своей жизни, показывает читателям пути выхода из кризисных ситуаций во взаимоотношениях и даёт работающие инструменты для повышения самооценки, личностного роста и самопознания.

Читателям предлагается наладить личную жизнь и взаимоотношения с внешней средой через работу со своим внутренним миром.

Повествование ведётся доступным языком через призму личной жизни главной героини, а также с помощью рассказа о путешествии по Ибице – одному из островов Балеарского архипелага.

Автор развенчивает популярный миф о том, что Ибица – это только клубная жизнь, и предлагает новый взгляд на остров, как на источник вдохновения, на котором сосредоточены места силы, находясь в которых можно значительно ускорить процесс достижения необходимых в работе над собой результатов.

Произведение предназначено для широкого круга читателей, интересующихся саморазвитием, и в частности для путешественников, которые хотят по-новому открыть для себя места, посещаемые ранее.

Благодарность

Особую благодарность я выражаю моим близким и родным людям.

Отдельное спасибо мужу за веру в меня! Твоя поддержка – это мой прочный фундамент, моя опора! Благодаря ей, я твёрдо стою на ногах в любой ситуации. Через мужа и детей я каждодневно постигаю себя и Бога. Более яркими становятся все мои внутренние дефициты, которые жизненно необходимо восполнить. В итоге я становлюсь мудрее и чище каждый день! Наши дети своим чистым сознанием и безусловной любовью возвращают меня к чистоте мироздания и открывают моё сердце каждый день.

Я благодарна моим родителям за то, что подарили мне жизнь, вырастили в любви, всегда поддерживали и верили в меня. Огромная благодарность моей маме за то, что всегда относилась ко мне не только с огромной любовью, но и с величайшим уважением, благодаря чему я чувствовала себя личностью буквально с рождения. Спасибо моей сестре, сделавшей невероятный вклад в мое воспитание и развитие. В каждый новый сложный момент жизни она протягивала мне очередную спасительную книгу, которая переводила меня на новый уровень сознания.

Особую благодарность выражаю Алине Кайфуллиной и Иванову Алексею за самые щедрые жертвования на печать данной книги, за то, что поучаствовали в осуществлении мечты!

А также спасибо Вселенной за эту возможность преподнести мою книгу читателям!

Введение

В 16 лет я столкнулась с проблемой в отношениях с противоположным полом. Я наивно полагала, что, если хочу быть с кем-то, то сразу буду, причем по 24 часа в сутки, словно муж и жена. Все оказалось гораздо сложнее. Это и понятно, ведь для многих такие отношения ассоциируются с потерей свободы. Уважающий себя человек не хочет при первой встрече лишиться независимости. Непонятно, кстати, почему я не боялась потерять свою свободу.

Наверное, в тот период жизни у меня не было занятий, которыми я дорожила. Я просто училась в школе, никуда не ходила, ничем особо не занималась. Я не была интересна самой себе. Поэтому, общаясь с первым понравившимся мне парнем, я сразу готова была жить его жизнью, при этом теряя собственную индивидуальность. Такие люди абсолютно не нравятся мне самой. Почему же я думала, что должна была кому-то понравиться? Я вела себя навязчиво, неохотно прощалась при расставании. Результат – мои отношения с парнями заканчивались, не успев начаться.

Еще мне почему-то хотелось казаться той, кем я вовсе не являюсь. Строила из себя женщину-вамп, хотя сама даже целоваться толком не умела. Видимо, из-за неуверенности мне было трудно быть собой. А зря. Ведь лучше быть обычной неопытной девушкой, чем строить из себя ту, кем не являешься совсем.

В какой-то момент пришло осознание: я ничего не понимаю во взаимоотношениях, мне важно и нужно учиться их тонкостям и нюансам. Так в моей жизни на первый план вышло чтение литературы по психологии отношений между мужчинами и женщинами. Первую такую книгу, ставшую для меня настольной Библией, мне дала сестра. Я прочитала её на одном дыхании и поняла, что до этого все делала не так. В результате я вывела для себя определенный алгоритм общения с противоположным полом, которым поделюсь с вами в этой книге, чтобы вы не повторяли моих ошибок. Главное – мне стало понятно, что существует огромное количество архетипов людей, и, общаясь с кем-то, нельзя судить только по себе. А мировоззрение мужчины и женщины вообще кардинально отличается.

Действуя по схеме, мне удалось достичь в вопросах отношений высшего пилотажа! Также появилось осознание того, что очень важно самой расти и развиваться. Я поступила в медицинский университет, параллельно стала заниматься танцами, прошла много отборочных этапов и стала в итоге частью профессионального состава. Причем занятия танцами совсем не мешали моей учебе в университете, а даже наоборот. Я научилась правильно планировать время, чтобы все успевать. Как раз в это время в меня по уши влюбился молодой человек, с которым мы учились вместе в школе еще до университета. Кстати, это был самый красивый парень в школе, с которым все девочки мечтали встречаться. И я тоже. Раньше он не обращал на меня внимания. Теперь же он хотел вписаться в мое насыщенное расписание, переживал, если мы проводили вместе мало времени, хотя виделись каждый день.)

Занимаясь в профессиональном танцевальном коллективе, я хорошела день ото дня. У меня была прекрасная осанка, легкая походка. Это придавало мне большую уверенность. Я наконец-то полюбила себя и свою внешность. Если раньше я была готова стать любой моей одноклассницей, только не быть собой, то сейчас я влюблялась в себя все больше и больше.

Благодаря своей начитанности, я стала очень интересна другим и чувствовала, что все сферы жизни находятся под моим контролем.

Во время учебы в медицинском университете у меня были ещё одни длительные отношения. И они были прекрасны. Но я всегда знала, что это не тот человек, с кем я свяжу свою судьбу. Я была уверена, что почувствую, когда встречу Его. Он не заставил себя долго ждать, внезапно появившись в моей жизни. По коже будто прошел электрический разряд, когда он пронзил меня своим взглядом. С этого момента я потеряла покой и забыла все психологические приемы по влюблению в себя. Да и ничего больше не работало. Он как будто просчитывал каждый мой шаг наперёд. Я была сражена, влюблена и обезоружена. И больше ничего не контролировала. В какой-то момент я сдалась от собственной беспомощности. У меня не получалось держать контроль над ситуацией и тогда нам пришлось на время расстаться – разрушить наш старый храм любви, чтобы позже на его месте воздвигнуть новый.

Мы расстались на 4 месяца. За это время я прочитала всю Луизу Хей, всего Дипака Чопру, а также «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний» Александра Свияша, развив в себе сверхспособности, к которым у меня всегда была склонность. Именно тогда я начала осваивать практики медитации, визуализации, работу с образами, с родовыми программами, холотропное дыхание, даже закончила школу гейш и расставила все в квартире по феншуй, постоянно активируя зону любви.

Я стала духовно наполненной и нашла ответы на многие вопросы. И когда мы вновь сошлись, я была уже другим человеком. Он стал ко мне прислушиваться, советоваться со мной.

Наши отношения улучшились, но все равно он относился ко мне недостаточно серьезно. Наверное, потому что я выбрала мужчину, который был избалован вниманием женщин, и мне было очень трудно конкурировать с ними. Тогда мне пришлось пустить в ход последнее секретное оружие. Я просто его отпустила. Не выходила на связь несколько месяцев, чтобы у него была возможность понять нужна я ему или нет. И ещё таким образом дав понять, что я не смогу делить его ни с кем.

За это время он понял, что я его единственная и неповторимая, и сделал очень красивое предложение руки и сердца, которое позже показали на Первом канале в программе «Доброе утро». Затем пригласил меня в предсвадебное (бывает и такое) путешествие на Бали. Далее была невероятно красивая свадьба и свадебное путешествие на Маврикий, из которого мы привезли в моем животике первый плод нашей любви – нашу лапочку-дочку.

Жизнь была похожа на сказку, пока меня не накрыла послеродовая депрессия, которая длилась два с половиной года. Столько же длился наш первый кризис. Мы постоянно ссорились, я неустанно плакала. Между нами выросла стена из недопониманий и обид в тот период. И я даже решила (прости, Господи), что наши отношения – ошибка.

Шло время, наши отношения становились все хуже и хуже. Стало ясно, что если ничего не менять, то все закончится плачевно. Я провела полный психоанализ наших отношений, прочитала тонну книг, работала с психологом, опять занялась танцами, вернула своему телу быллой вид. Я по крупницам собирала себя, так как после рождения ребёнка, совсем растеряла. Это была настоящая реперошивка себя и наших отношений.

Я поняла: мы сами почти загубили наши некогда цветущие отношения. Поэтому они увядали и засыхали. Конечно, мы запутались тогда. Теперь, все переосмыслив, я поняла, что к такому исходу привели мои ежедневные фразы: «Все плохо, у нас ничего не получается, наши отношения – ошибка». При первой же ссоре я говорила о разводе. И это было неправильно. Позже я осознала, что нельзя произносить такие слова. Вселенная все слышит и может претворить их в реальность. Да и Лёша не знал, как правильно реагировать на мои постоянные слезы. Без определенных знаний о возможной послеродовой депрессии у женщин, о том, что рождение малыша – это кардинальное изменение уклада жизни, Леше сложно было меня понять. Уже тогда ко мне в первый раз пришло мощнейшее осознание – большинство людей морально не готовы даже к самым небольшим трудностям в браке. Я выявила дефицит осведомленности пар о том, что их ждёт в семейной жизни. Это, безусловно, огромный пробел в системе брака и в системе семейных ценностей. В момент своего осознания, я твёрдо решила, что буду изучать психологию отношений, кризисы в браке, способы выхода из них.

Я была полна решимости все исправить. Меня посетила гениальная мысль: раз Леша поверил в никчемных нас, не справляющихся с трудностями и проблемами семейной жизни, то поверит в нас всемогущих! Но я расскажу об этом чуть позже. Это сработало и полностью реанимировало наши увядающие отношения. Теперь у меня есть алгоритм действий для помощи парам в период кризиса.

Я осознала, что для обретения счастья в любой из жизненных сфер очень важно максимально погружаться в изучение этих вопросов. Данное понимание привело меня в профессиональную психологию. Я получила второе высшее образование по профилю «Детское и семейное консультирование» и поняла, что это на 100% мое! Теперь я живу психологией, дышу психологией! Могу ночами читать книги по психологии!

Позже меня осенило: если у меня получилось найти взаимопонимание с мужем и детьми (а это дорогого стоит), то можно уже и внести свой социальный вклад. И я стала успешно консультировать взрослых и детей. Обнаружив положительные результаты, я устроилась педагогом-психологом в гимназию, чтобы помочь ещё большему количеству людей.

Я стала думать о том, как ещё можно масштабировать передачу информации человечеству. Решила писать книги и создавать курсы с целью помочь миллионам запутавшихся людей.

Начало

Как вы думаете, бывает ли любовь без боли и страданий? Можно ли получить все и сразу, не прилагая никаких усилий? Существует ли жизнь, как на картинках в социальных сетях, когда люди не плачут, не страдают, не болеют?

Все мы созданы по единому образу и подобию. Все испытываем широкую гамму чувств. Мы радуемся, смеемся, плачем, кричим от боли, испытываем страх, ненависть и любовь. Вопрос в том, как мы это делаем. Умеем ли мы пропускать все эмоции через себя, не задерживая их, а правильно проживая, тем самым давая себе возможность сменить негативную эмоцию на противоположную ей позитивную, или застреваем в своих страданиях.

Наша планета биполярна. У всего на планете есть обратная сторона! Есть день и ночь, есть свет и тьма, есть жизнь и смерть. У всего на земле есть пара. И у эмоций тоже! Если есть ненависть, значит есть любовь. Если есть боль, значит есть и наслаждение.

Неправильно проживая и блокируя в себе негативные чувства и эмоции, мы буквально закупориваем их в себе, не давая прийти на их смену положительным. Не правильно проживаемые чувства не только не дают нормально циркулировать энергии, они еще могут привести к серьезным неизлечимым болезням.

Итак, что выбираете вы? Быть живым и испытывать всю гамму чувств, всю силу и глубину как положительных, так и отрицательных эмоций или ходить безэмоциональным и закупоренным?

Жить и дышать полной грудью, рисковать, любить, страдать, прощать, доверять, понимать, принимать? Или никого не пускать в свою жизнь и самому не лезть в чужую?

Быть закрытым? Ведь так легче! Никто никогда вас не обидит, никто не заставит ваше сердце биться чаще!

Никому и ни во что не верить? Ну и пусть не будут происходить чудеса в жизни, ну и пусть в неё не придёт любовь, зато не придут и страдания!

Если вам не подходят полумеры и полужизнь, если вы готовы стать автором своей жизни и прожить ее так, как вы хотите, и с тем человеком, которого любите, то мы станем для вас поддержкой на этом пути!

Мы – это Ольга и Алексей Ивановы. Мы – это мужчина с Марса, женщина с Венеры (это наши астрологические планеты). Мы – это инь и ян. Мы – это два, казалось бы, абсолютно разных человека, но страстно влюбленных друг в друга и, несмотря на сложности, не желающих сдаваться. Но так было не всегда. Мой муж сначала не был в меня влюблен так, как я в него. Мне пришлось повоевать за его любовь. Мне пришлось расти и развиваться духовно, чтобы стать для него путеводной звездой! И сейчас он влюблен в меня так сильно, как мне и не снилось. Сейчас мы – романтические и страстные влюбленные. Сейчас мы – эффективная команда. Сейчас мы – мощная движущая сила. Теперь уже много лет я могу говорить полноправно и уверенно: «Мы!» Под каждым моим словом в этой книге подписывается муж. Все эти слова не мои, а наши. И я знаю, как прийти к этому твердому «мы».

Я дипломированный психолог и профессиональный коуч по семейному и детскому психологическому консультированию. Много лет была управляющей медицинским центром. Я многодетная мама троих очаровательных детей, любимая и любящая жена. Уже более 15 лет я успешно встраиваю все практики, описанные в этой книге, в свою жизнь. Это приводит мои отношения с родными и близкими людьми к глубине, доверию и принятию.

Мой муж – мой духовный и идейный вдохновитель, мой Бог, мой друг, мой любовник, отец наших троих детей, по совместительству начальник управления строительной компании и самый лучший ведущий на планете Земля.

Всего этого мы добились вместе, идя по жизни рука об руку, падая и поднимаясь, поддерживая друг друга, вдохновляя и бесконечно веря друг в друга.

Мы столько пережили, были счастливые моменты и не очень. Совершили немало ошибок, строя наши отношения, любили и ненавидели, теряли и находили друг друга, принимали и прощали. На нашем счету очень много смелых, экстремальных поступков, которые придавали нашему союзу драйва и огня и от которых в крови зашкаливал адреналин. Мы с гордостью можем сказать: мы живые, мы хотим жить и наслаждаться жизнью, проживая самые разные чувства! Вы с нами?

Те, кто будут встраивать полученные от прочтения книги навыки в жизнь, быстрее придут к положительным результатам. У тех, кто сомневается, и итог будет сомнительный. Ну а те, кто никогда и ни во что не верят, подтвердят свою теорию, получив соответствующий результат.

Эта книга заряжена очень большой силой и верой. Она создана, чтобы помочь вам полюбить себя и улучшить вашу жизнь, помочь встретить своего любимого человека, если вы его ищете, а также реанимировать безнадежные на первый взгляд отношения. Не исключено, что, перелистнув последнюю страницу, вы почувствуете, что этот человек был дан вам, чтобы пройти кармический урок. Правильно его пройдя, возможно, вам сразу захочется отпустить друг друга, так как вы больше не будете нуждаться в проработке себя через ваши отношения. А, возможно, останетесь вместе, чтобы идти дальше по жизни, но уже понимая и принимая друг друга.

Также результатом прочтения этой книги может стать изменение вашего миропонимания и мироощущения, которое благотворно отразится на всех сферах вашей жизни и, конечно же, на взаимоотношениях со значимыми для вас людьми.

Книга так устроена, что повествование ведется через три паттерна передачи информации: сторителлинг, медитации и теорию с практиками, правилами и шагами, ведущими к обретению счастья в жизни, поэтому очень велика вероятность, что необходимая информация проникнет в ваше сознание и направит вашу жизнь в сторону света и любви.

Глава 1 Правило №1 Любое важное дело начинай с медитации

«С чего же начать мою книгу?» – подумала я. Так много хочется сказать. Я вспомнила, что когда-то давно дала себе обещание любое важное дело начинать с медитации. Пришла я к такому выводу осознанно. В моей жизни было несколько ситуаций, на решение которых уходили годы. Но позже я поняла, что могу сбить ноги в кровь, бегая впустую в поисках решения проблем, в то время как достаточно потратить 15 минут на проработку ситуации через медитацию, чтобы запустился механизм её решения. И тогда вся Вселенная начинала подстраиваться и помогать.

С тех пор любое важное дело я начинаю с медитации. Для медитирующего особенно важен выбор музыки. Перепробовав много разных вариантов, я остановилась на самом подходящем – музыке Рейки.

Поэтому я включила исцеляющую музыку Рейки, закрыла глаза, сделала глубокий вдох, выдох и, немного погрузившись в себя, отправила запрос во Вселенную с просьбой подключиться к общему информационному полю писателей, а также попросила божественного вдохновения. Я сразу почувствовала, как энергетические порталы подключились к моим чакрам, и тут же в своём сознании я взлетела высоко в небо, а внизу, под собой, увидела миллионы устремлённых в мою сторону и молящих о помощи рук. Я очень ясно почувствовала боль этих людей. Они просили: «Дай нам то, что ты знаешь! То, в чем ты добилась успеха! Дай то, что у тебя получилось!»

Это настроило меня на основную цель моей книги – дать самую главную информацию, которую все ждут, которую все жаждут получить! Дать то, чего нет у большинства людей планеты: взаимной любви, способности встретить свою вторую половинку, пережить кризисные этапы отношений. И самое главное – способности сделать так, чтобы любовь осталась жить в отношениях.

Ведь поначалу может показаться, что любовь – это капризная особа, которой трудно угодить. Она постоянно недовольна: то вы слишком мало уделяете ей внимания, то совсем недоели ей своим вниманием. Но при правильном подходе становится понятно: любовь – это совершенно спокойная, уверенная в себе самодостаточная дама.

Когда я осознала это в медитации, сквозь меня словно стал прорастать и раскрываться бутон лотоса. Он разрастался, становился огромным и как будто был соткан из золотого света. Лотос раскрывался вверх и вширь, пока не наполнил собой всю планету и даже чуть вышел за её пределы в атмосферу.

В то же самое время я увидела, что стала многоруким божеством, которое дает людям информацию, в которой они нуждаются.

А потом, опять став лотосом, я увидела, как по моим огромным лепесткам потекла волшебная роса, которую жадно стали пить все люди, которым жизненно важна эта информация, словно глоток воды в пустыне.

В этот момент внутренний голос сказал: «Пиши! Напиши то, что только что увидела». И хотя я немного иначе представляла начало своей книги, но, прислушавшись к своему внутреннему голосу, начала с описания увиденного в медитации.

Именно она достает истинное из глубины подсознания. Очень важно жить осознанно, понимать, что ты делаешь и для чего. Самое главное – определить цель. Теперь я её определила. Цель моей книги – дать необходимую информацию нуждающимся в ней людям для построения здоровых отношений с собой, с любимым человеком, с близкими людьми.

Я точно знаю, что начать этот путь придётся с обретения уверенности в себе, с любви к самопознанию и саморазвитию, с внутренней гармонии и, конечно же, со здоровой любви к себе.

Научиться медитировать, визуализировать и работать с образами может практически каждый. Главное – желание. Самая важная работа в жизни, о которой все почему-то забывают, это работа с подсознанием. Именно оно контролирует всё в нашей жизни. Хотя и сидит тихо, не вылезая. При этом выскочка-разум почти ничего не решает в нашей жизни. Если дать возможность нашему разуму, который не сразу научился считать от 1 до 10, проконтролировать миллионы биохимических процессов, которые протекают ежесекундно в нашем организме, то мы не проживем и пяти минут.

Для тех, кто готов, начинаем работу.

Глава 2 Правило №2 Научись получать удовольствие от жизни

Скажу сразу: работать мы будем легко и непринужденно. Лично мне очень нравится слово «работать». Если кому-то не очень, то предлагаю его заменить на «концентрироваться только на хорошем». А ещё лучше – «получать удовольствие от себя и от жизни». Если у вас уже есть отношения, будем получать удовольствие от общения со своим любимым человеком и от ваших с ним отношений. Найдите самые сильные его стороны, а также сильные стороны вашей пары и скажите ему об этом. Если у вас пока никого нет, то сперва научитесь получать удовольствие от общения с собой, станьте наполненным и самодостаточным. Тогда притянете человека, достойного вас.

Ещё одной отличительной чертой самодостаточного человека является внутренняя гармония и отсутствие борьбы с внешним миром. Это касается любителей митингов против войны, против наркотиков, против неравноправия и т. д. Вместо этого лучше заполнять окружающее пространство светом и любовью, потихоньку вытесняя всё тёмное. То есть важно не бороться против войны, а пропагандировать мир, не выступать против пагубных привычек, а ратовать за здоровый образ жизни. Чувствуете разницу?

Людям не хватает лёгкости, поэтому для них человек, который не утратил её в таком напряжённом и перегруженном мире, является божеством. И все мечтают научиться жить так же. Таким образом, жить в удовольствии и будет нашей работой с сегодняшнего дня.

Чтобы не забывать, для чего нам это нужно, напоминаю: это жизненно необходимо для построения здоровых отношений прежде всего с самим собой, чтобы потом уже построить их с любимым человеком, родителями, детьми и друзьями.

Подумайте, если вам некомфортно с собой, почему должно быть с вами комфортно нормальному, психически здоровому человеку? Чтобы не потерять этого человека или не притянуть психически нездорового, важно привести себя и свои мысли в порядок.

В принципе вам опять-таки ничего глобального делать не нужно. Достаточно сконцентрироваться на своих плюсах, которых у вас очень много.

Необходимо понять, что вы уникальны!

Такого человека больше нет во всей Вселенной!

Я знаю, что вы обладаете огромным набором прекрасных качеств, даже если сейчас вы со мной не согласны и не видите их.

Итак, первое задание.

Запишите свои самые сильные черты характера. Например, доброта, порядочность, целеустремлённость, многозадачность, аналитический склад ума, честность, открытость, нацеленность на успех, умение любить, прощать, ценить.

Второе задание

Запишите всё, что вы умеете делать хорошо. Например, готовить, танцевать, рисовать, петь, доставать языком до носа, шутить, красиво говорить, делать массаж стоп.

А теперь прочтите и поблагодарите Бога, себя и Вселенную за эти прекрасные качества! Вы божественны! Поверьте в себя! Это такое счастье, что вы живёте на этой планете и можете дарить радость людям, можете менять в лучшую сторону судьбы других людей, веря в них, поддерживая и вдохновляя! Ведь без веры в себя нет веры в других.

А сейчас я хочу увлечь вас за собой в наше с мужем путешествие-ретрит по одному из красивейших островов Балеарского архипелага – острову Ибица.

Глава 3 Правило №3 Всегда иди к намеченной цели! Самое тёмное время перед рассветом

Такой крошечной тьмы мы с Лёшей не видели очень давно. В последний раз, наверное, это было, когда мы ходили в ресторан «В темноте», где посетителей просили сдать часы и мобильные телефоны. За два часа нахождения там, глаза так и не привыкли к полному отсутствию света, и даже в самом конце всё равно не было видно очертаний предметов. Мужчины в большинстве своём абсолютно не понимали, что ели. Мой Лёша, к слову, не смог отличить рыбу от курицы, а баклажаны – от грибов.

Мы ехали в горах по серпантину, где не было ни одного фонаря, а света наших фар хватало на маленький кусочек изогнутой дороги. И в телефоне, и в машине навигатор отказывался работать, радио не включалось, интернета, соответственно, тоже не было в таком месте и на такой высоте.

Было жутковато, но я не показывала виду, ведь это была моя идея поехать ночью в самое красивое видовое место, чтобы на рассвете отпустить в небо шарик со списком желаний.

Но когда дорога закончилась тупиком, и мы уткнулись в решетчатые ворота какого-то особняка, который в темноте смотрелся очень мрачно, мне совсем стало не по себе. Вспомнились сразу все фильмы ужасов: особняк в глуши, совсем нет никакой связи с внешним миром.

Зачем я ходила в кинотеатр на такое количество жутких фильмов? Хотя, если бы не Лёша, сама добровольно я никогда не стала бы смотреть такое, так как считаю, что в голове не должно быть ненужных образов и картинок, которые могут притянуть негативную реальность. К сожалению, за время наших свиданий он успел поводить меня по кинотеатрам на ночные сеансы триллеров и ужасов. Лёша их обожает. А может на самом деле ему нравится слушать мой визг?)

В голове крутились два выхода из ситуации. Так как дорога, по которой можно было ехать дальше на машине, закончилась, у нас был выбор: оставить машину здесь и пробираться пешком вверх сквозь густые кустарники, ломая ветки, либо покинуть это место, такое мрачное в темноте. И то и другое не вдохновляло. Выйдя из машины, мы стали беззащитными в этой крошечной тьме рядом с неизвестным особняком. Но покидать это место не хотелось. Всё-таки мы встали в 4:30 утра, триумфально добыли этот красный воздушный шар, наверное, единственный на всей Ибице! И вообще ехали больше часа к выбранному нами на карте видовому месту.

Глава 4 Ищущий да обрящет. Имеющий глаза да увидит

А теперь вернёмся на сутки назад. Итак, мы находились на Ибице, отдых был мега романтическим. Так как мы были здесь уже в третий раз и в предыдущие поездки посетили все самые известные клубы этого острова, то сейчас нам хотелось побыть наедине друг с другом и природой. Я всю жизнь Лёше в шутку говорю, что он должен мне все рассветы и закаты, поэтому в эту поездку мы решили закрыть его долги передо мной на ближайшее время.) В планах было взять машину в аренду и объездить всю Ибицу вдоль и поперёк, встречая вместе рассветы и провожая закаты.

Следующим утром намечался первый наш рассвет на Ибице. Всё совпало, так как, ещё будучи в Москве, я начала проходить Марафон исполнения желаний, конец которого выпал на наш отдых. Заключительным заданием этого марафона было отпустить в небо воздушный шарик с привязанным к нему списком желаний. Сделать это лучше всего было на рассвете.

Накануне вечером мы отправились на поиски заветного шарика по набережной Ибицы. Так как мы жили в самом центре Сан-Антонио, я была уверена, что это не составит труда, потому что Сан-Антонио – это рай для детей. Порт, центральная площадь с фонтанами, набережная – все было усеяно палатками с игрушками и сладостями. А уж воздушных шариков, по моему мнению, там должно было быть великое множество. После ужина мы вышли искать тот заветный шар.

Сначала мы отправились на центральную площадь, обошли её всю, но не обнаружили там ни одного гелиевого шарика. Затем побродили по набережной, но и здесь потерпели фиаско. Продолжив своё путешествие, полностью уверились, что с воздушными шариками на Ибице была проблема. Конечно же, обычные шарики, надутые воздухом, мы нашли. Но, чтобы доставить мой список желаний в небо, мне жизненно необходим был гелиевый шар.

Когда мы совсем отчаялись, вдалеке замаячил огромный красный шар. Он звал и манил нас к себе. Мы ускорили шаг, чтобы скорее до него добраться. Он был привязан к входной стойке Ibiza Rocks Bar с целью рекламы известного на Ибице бренда «F..k me, I'm famous!».

Как люди, привыкшие добиваться своего, мы подошли к молодому человеку, стоящему на входе, видимо, работающему на фейсконтроле, и попросили дать или продать нам этот красный шар. Он извинился и сказал, что, к сожалению, не сможет нам дать его, потому что у Ibiza Rocks Cafe договоренность с брендом «F..k me, I'm famous» до трёх часов ночи. Встретившись со мной взглядом и, видимо, увидев в нем вселенскую боль, секунду помолчав, он сказал, что мы сможем его забрать в три ночи, когда закончится действие рекламы бренда. Воодушевлённые находкой, мы пообещали прийти за ним к этому времени.

Когда мы вернулись в отель, энтузиазма у меня поубавилось. Тем более что весь день мы колесили по Ибице на машине, много ходили, лазали по горам, купались в море и уже к 10 часам вечера буквально валились с ног. А тут нужно было специально вставать ночью в 2:30, чтобы к трём часам быть у клуба.

Как только мы вошли в наш номер, я плюхнулась лицом в кровать, даже не приняв душ и не поставив будильник на 2:30, буркнула Леше что-то типа: «Никуда я не пойду!» Услышав в ответ его смех, я заснула. Проснулась под утро от угрызений совести. Но уже было 4:30.

Понятно, что в три часа клуб закрылся, поэтому идти за шариком было поздно. Лёша безмятежно спал, его можно было понять. Ведь «Марафон исполнения желаний» проходила я, и именно мне это всё было нужно.

Удивительно, что Лёша сразу поддержал мою идею: встать в 4:30 и поехать в ночи на другой конец Ибицы. А ведь мог сказать, что ни к чему всё это, ведь шарик в небо можно отпустить где-то рядом с отелем. Встать спокойно в шесть утра, в 6:20 отпустить шар и сразу вернуться в отель на завтрак.

Приняв душ, я стала собираться. Ну, ладно, подумала я, поедем просто так, а шарик отпустим в другой день. Ещё есть время. Разбудила Лёшу, только когда сама полностью оделась. Обычно он собирается очень быстро, как солдат, поэтому в скором времени мы уже вышли из отеля и сели в машину. Вдруг меня осенила мысль: а что если шарик всё ещё висит около клуба и его можно будет снять? Лёша всегда очень ответственный и пунктуальный. Если уж мы решили выехать в пять утра, то значит в 5:05 уже должны ехать, не останавливаясь. Поэтому я робко, но в то же время очень жалостливо попросила: «Лёша, давай подъедем к клубу?! Вдруг там висит наш шар?» На удивление, он сразу согласился. Повезло ещё и потому, что Ibiza Rocks Bar находился по линии нашего маршрута. Мы собирались встретить рассвет в очень красивом видовом месте, до которого нужно было ехать ещё минут 30—40.

Мы подъехали к Ibiza Rocks Bar с задней его стороны, так как вход находился на набережной, где не было проезжей части. Но даже со стороны дороги была запрещена парковка рядом с баром, поэтому мы решили, что Лёша с аварией должен остаться в машине, так как она была оформлена на его водительское удостоверение. На случай если подойдут местные полицейские и ему придётся отъехать. Соответственно мне предстояло самой решать вопрос с шариком.

Я шла стремительным шагом, в прыжке обогнув здание, чтобы очутиться у главного входа. Каково же было моё разочарование, когда я увидела, что клуб был закрыт на замок, а у входа уже не было шарика.

Вся нарисованная моим воображением картинка идеального рассвета в красивом месте на невероятной высоте, где мы отпускаем в небо большой красный шар со списком моих желаний, исчезла.

Глава 5 Медитация: от постановки цели до результата

А сейчас хочу погрузиться с вами ещё в одну медитацию, в которой я пребывала перед тем, как написать следующую главу книги.

В этот раз я закрыла глаза под медитативную музыку Рейки и сразу увидела, как лезу по канату, уходящему высоко-высоко в небо. Я очень обрадовалась, ведь пригодилось моё умение лазать по канату, которое я приобрела совсем недавно, готовясь к «Гонке героев». Раньше я думала, что это умеют делать только люди с сильными руками и крепким прессом и что лазать по канату либо дано, либо нет. Оказалось, нужно всего лишь знать технику. Вот и всё! Во время подготовки к «Гонке героев» тренер показал мне, как делать ногами ступеньку из каната, чтобы с каждым разом подниматься на шагок выше, при этом без всяких усилий перехватывать канат руками. Повторяю: для этого не нужно тренироваться много лет, накачивать руки и пресс! Достаточно просто знать технику.

То же самое касается большинства единоборств: маленькие и худые люди, зная технику, могут перебрасывать через себя большего по весу противника.

Итак, я делала ногами ступеньку из каната и перехватывала его руками всё выше и выше. В итоге поднялась вверх достаточно высоко. А если бы не знала техники, то не поднялась бы ни на дюйм! Тем не менее, я устала. Посмотрела вниз и увидела, на какую высоту забралась. Канат уходил так высоко в небо, что не было видно его конца. Я совсем выбилась из сил. И тогда Бог, заметив мои старания, увидев, что я использовала весь свой потенциал, сжалился надо мной и с легкостью поднял канат наверх. Казалось бы, он такой сильный, мог бы сразу подтянуть канат, не дожидаясь, пока я выбьюсь из сил. Но он сделал это только после того, как удостоверился в силе моего желания, обладании техникой и моей целеустремленности.

Далее Бог обессилившую меня положил к себе на огромную ладонь и одним пальцем погладил по голове. Потом дал мне чашку с каким-то невероятно-вкусным нектаром. Сделав глоток, я очутилась в комнате, наполненной светом, подошла к окну и увидела чудесный сад. Затем направилась в сторону к двери и, распахнув её, выбежала наружу. Тут же меня обдало свежим дыханием этого райского сада. Солнце здесь грело и светило так мягко, что было совсем не жарким и комфортным для глаз. В саду летали невероятной красоты птицы и спокойно гуляли абсолютно счастливые люди. Это были как одинокие мужчины, женщины, парни, девушки, так и семьи с детьми. Все они улыбались, глаза их светились от счастья. В воздухе витала атмосфера добра, любви, умиротворения, заботы друг о друге. В саду росли прекрасные яблони с ароматными яблочками, вокруг которых ореолом светилась золотая пыльца.

Конечно же, в райском саду из моей медитации оказались такие же трудяги, как и я. Они вальяжно по нему расхаживали и улыбались, а ещё совсем недавно сами ползли вверх по канату из последних сил, сжав кулаки и стиснув зубы.

Из этой медитации можно сделать следующий вывод. Для осуществления мечты необходимо:

- чётко сформулировать цель,
- знать пошаговую технику на пути к достижению цели,
- использовать весь свой потенциал для достижения результата.

Когда Создатель увидит чёткость и твёрдость ваших намерений, он обязательно поможет. Он как будто проверяет, насколько сильны ваши намерения. Особенно когда дело касается чего-то действительно важного для вас.

Глава 6 Такой желанный красный шар! Узреть невидимое, достать недостижимое

Итак, я стояла у закрытого на замок и уже не работающего ночного клуба, но всё равно почему-то не уходила. Наверное, просто растерялась, ведь я привыкла, что у меня всегда получается всё задуманное. Моя подруга-психолог говорит, что я очень целеустремленная и всегда нацелена на успех. Она не раз становилась свидетелем того, как я в жизни добиваюсь всего, чего захочу.

Глядя сквозь тёмные стеклянные стены клуба Rock cafe застывшим взглядом, я заметила какое-то движение в самой глубине клуба. Я присмотрелась и увидела в дальней его части едва заметный свет и спускающегося по лестнице охранника. Я стала сильно стучать в закрытую стеклянную дверь. Охранник был слишком далеко и не слышал меня. Люди, проходившие мимо клуба и видевшие, как я барабаню в дверь закрытого ночного клуба, подходили ко мне и спрашивали, что случилось и чем они могут мне помочь. Я благодарила их за беспокойство и отвечала, что ничем.

Я ломилась в дверь и вдруг увидела вдалеке этого темного помещения мой большой красный шар! Он был привязан к какому-то стенду в дальней комнате, которая находилась ещё за одной стеклянной перегородкой. Моё сердце забилося чаще, и тут я стала ломиться в этот клуб ещё сильнее! Теперь это обрело смысл. Наконец-то охранник услышал мой стук, направился в мою сторону, но, не подходя близко к двери, перекрещенными руками показал мне, что клуб закрыт. Его можно было понять. На часах было 5:30 утра и, видимо, он подумал, что я гуляла всю ночь и теперь хочу попасть в бар, чтобы продолжить вечеринку.

Я знала, что у меня есть только один шанс уговорить его меня выслушать. Если я не буду убедительна, то он повернётся ко мне спиной, уйдёт и больше просто не будет подходить к двери, как бы я ни ломилась. Миллион мыслей пролетело в моей голове. Я увидела, как заработал мой мозг, чтобы найти беспроигрышный вариант решения вопроса.

В результате он послал мне самую яркую картинку, как наш двухлетний сын Фёдор добивается желаемого. У маленьких детей дивергентное мышление. Это означает, что у них всегда много вариантов решения одной проблемы. Именно совсем маленькие дети где-то на уровне инстинктов чувствуют, как правильно поступить в той или иной ситуации. Я вспомнила мимимишный взгляд Фёдора, сложившего ручки в мольбе, тоненьким голоском постоянно повторяющего: «Пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста, препожалуйста!» Да. Я знала, что это безотказно работает. Я тоже сложила ручки, сделала самый милый вид, посмотрела самым жалостливым в мире взглядом, проникающим в самое сердце, и несколько раз повторила: «Пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста!» Получилось. Он сделал ещё несколько шагов вперёд и стал внимательно меня разглядывать.

Я рано легла и сейчас, утром, выглядела очень даже бодренько в летнем красном комбинезоне и кедах. Охранник буквально сканировал меня, пытаясь через глаза заглянуть в душу и прочитать мысли. Все-таки он решил, что я не похожа на тусовщицу, которая гуляла всю ночь и сейчас ломится в бар, требуя продолжения банкета. Скорее всего по его мнению, либо я аферистка, либо мне действительно нужна помощь.

Охранник наконец-то направился в мою сторону. Я ликовала в душе. Но вдруг он изменил немного траекторию, почему-то пошёл чуть вбок от входной двери. Оказалось, что там в стеклянной стене было окно, которое он приоткрыл, чтобы послушать, что я буду говорить. И я через эту, можно сказать, форточку стала объяснять на английском, что у них в клубе находится воздушный красный шар, который мне очень нужен, для того чтобы отпустить его в небо с привязанным к нему списком желаний, чтобы они все сбылись, что я с мужем еду встречать рассвет и что мне нужен этот шар прямо сейчас.

Возникла проблема: я напрочь забыла, как будет воздушный шар по-английски; поэтому почти в каждом предложении, сказанном на английском, фигурировало слово «шарик» именно по-русски. Каждый раз я показывала пальцем в ту сторону, где он находился. Охранник всё время оглядывался и никак не мог понять, что же такое «шарик».

А шарик находился в дальнем помещении за стеклянной стеной. Благо, что весь клуб был сделан из стекла, включая наружные стены и внутренние перегородки. Только благодаря этому я увидела свой такой уже родной, желанный и теперь уже жизненно необходимый мне красный шар.

Ситуация начинала заходить в тупик. Охранник что-то крикнул в темноту клуба, оттуда появилась фигура второго охранника примерно лет двадцати пяти. Поподойдя к нам, он, кинув быстрый взгляд на меня, стал слушать своего взрослого напарника, который объяснял ему что-то на непонятном мне языке. Естественно, в каждом предложении фигурировало слово «шарик», сказанное по-русски именно так, как произносила его я.

Я попыталась повторить свои мольбы второму охраннику, но это не помогло. Они оба недоумённо смотрели друг на друга и на меня. Они оказались румынами и поэтому плохо разговаривали на английском. Слово «шарик» совсем их запутало.

Позже взрослый охранник всё-таки понял, что так мы не придём ни к какому общему знаменателю, пока он не пустит меня в клуб и я не возьму то, что хочу. Открыв дверь, он показал жестом, что мне можно пройти. Радостно вбежав, через три прыжка я уже была у своего красного шарика и ликующе указала охране на него. Лицо охранника мгновенно из серьёзного сделалось очень весёлым. Он без конца с акцентом повторял слово «шарик» и каждый раз смеялся. Думаю, своим поступком я сделала его день. Потом он сказал, что на румынском языке «шарик» будет «ballon de aer», и разрешил забрать шар.

Я начала отвязывать его, но он, крепко привязанный к стенду, не поддавался. Тогда я попросила мужчину помочь мне, однако у него ничего не вышло. Тогда я предложила использовать ножницы или нож. Кивнув, он направился к ящику с посудой, взял оттуда нож и вернулся ко мне. Представьте картину: закрытый полутёмный ночной клуб, я и мужчина, идущий ко мне с ножом.

Когда будет снят фильм по этой книге, а я верю, это обязательно произойдёт, зритель, включивший телевизор именно в этот момент, сначала подумает, что идёт остросюжетный триллер.

Допустим другой вариант: Лёша, забеспокоившись, что меня долго нет, пришёл бы к этому закрытому клубу, вошёл внутрь, а тут я в окружении двух мужчин, один из которых

идёт ко мне навстречу с ножом... В общем, даже мне, знающей всю предысторию, увидеть такое было жутко. И у меня буквально на секунду перехватило дыхание.

Охранник приблизился ко мне, ножом ловко и быстро отрезал верёвку, радостно вручил мне шар, при этом долго ещё смеялся и приговаривал слово «шарик». Я схватила свою добычу и выскочила из этого клуба, крича слова благодарности и прощаясь с великодушными охранниками.

Я бежала по улице с огромным красным шаром, привлекая к себе таким образом всеобщее внимание. Более того, на нём было написано «F..k me I'm famous», и вся молодежь на улице, которая ещё не закончила гулять после веселой ночи, больше походившая на спящих зомби и не расходившаяся в последней попытке увидеть ещё что-то интересное и потусить, как будто вдруг проснулась, когда я пробежала с красным шаром, словно с красным флагом.

Думаю, я стала для них кем-то вроде идейного вдохновителя, который призывает их бежать за собой. Я слышала их голоса сзади. Кто-то, прочитав вслух на шаре фразу «F..k me, I'm famous», радостно смеялся и как будто ускорял шаг в мою сторону. Возможно, мне это казалось, ведь я перенервничала в эту ночь, поэтому я бежала, не оглядываясь, к Лёше, который ждал меня в машине. Мне хотелось поскорее запрыгнуть в неё и спрятаться.

Повернув за угол к дороге, на которой стояла арендованная нами машина, я увидела, что дверь для меня была открыта нараспашку, и я сразу заметила сияющее лицо Лёши. Я бежала к нему с победоносным видом с огромным красным шаром в руках. Было видно, что муж от меня восторге.

Сначала я затолкала в машину шар. Он был не такой уж и маленький, поэтому сделать это было непросто. Но после того, каким трудом я его добыла, это казалось сущей ерундой. Потом запрыгнула сама, закрыла за собой дверь, и мы двинулись в путь.

Сразу же я стала взахлёб рассказывать о произошедшем. Лёша сказал, что когда он, сидя в машине, увидел, как я бегу с большим красным шаром к нему навстречу, то сразу понял, что все мои желания 100 процентов сбудутся, ведь я не испугалась трудностей и добыла его таким сложным путём. Этот шар запустит механизм исполнения желаний. Гордость и радость переполняли меня.

Мы ехали по абсолютно тёмной Ибице, а точнее Сан-Антонио, в самое красивое видовое место со смотровой площадкой. Казалось, теперь нам море по колено и ничто не омрачит наш путь...

Глава 7 Медитация «У Бога за пазухой». Практика «Сила объятий»

МЕДИТАЦИЯ «У БОГА ЗА ПАЗУХОЙ»

В этот раз, закрыв глаза и погрузившись в медитацию, я увидела лестницу. По ней я с лёгкостью забралась и сразу попала во внутренний карман к Богу. А потом к нему за пазуху. На душе стало так тепло и комфортно. После увидела видеоряд: утроба матери, объятия мамы, папы, мужа, детей... Для меня объятия – это ощущение безопасности, полного доверия и любви.

Ко мне сразу пришла информация, что быть у Бога за пазухой и обниматься с людьми – это практически одно и то же. Объятия дают похожее чувство защищённости и гармонии, они успокаивают и заряжают. Обнимая, человек как бы говорит: иди ко мне за пазуху, я укрою тебя от проблем, от неприятностей, от кажущегося враждебным внешнего мира; иди, я зарядю тебя своей энергией, я готов дать тебе своё тепло, открыть свою душу и даже сердце. Ведь в этот момент наши сердца находятся так близко друг к другу.

Каждый кинестетик интуитивно знает, что, если он делится своим ресурсным состоянием во время объятий, его энергия и силы никогда не иссякнут, а наоборот, увеличатся в разы.

Такое понимание пришло благодаря этой медитации, когда я обрела покой и умиротворение. Я считала информацию от Бога, что и я ему нужна, потому что он тоже получил покой и умиротворение. Я будто наполнила его собой, так же, как наполняет нас Вселенная во время своего выдоха, а мы её во время своего. Получается, что выдох Вселенной – это наш вдох, а её вдох – это наш выдох. Мы единый организм, единая материя!

Я поняла, как вам нужна я и как нужны мне вы. И сейчас я пишу книгу, думая о вас, мои читатели. Эти мысли меня заряжают, наполняют и дают вдохновение.

Вывод? Нам жизненно необходимо быть нужными, полезными, нам жизненно необходимо получать обратную связь.

Люди, начните уже сегодня первыми давать тепло и поддержку друг другу! Тогда вы в ближайшее время получите её от Вселенной. Может быть, даже не от этих людей, а от других. Это неважно. Мы все проводники Вселенной. Для этого необходимо научиться отдавать то, что хочешь получить взамен.

Итак, первый закон жизни гласит: если хочешь что-то получить, нужно сначала это дать. Хочешь тепла, добра, денег, любви, заботы – сперва сам поделись теплом, добром, деньгами, подари любовь, заботу тому, кто в этом нуждается.

Второй закон жизни гласит: не жди сразу отдачи. Во Вселенной должна успеть произойти перестройка, прежде чем к тебе всё вернется сторицей.

Думаю, не нужно объяснять, что так же дела обстоят и с негативной энергией, которую вы отдаёте в этот мир. Поэтому в идеале стоит научиться останавливать негативную энергию и не передавать её дальше. В памяти всплыл один нарисованный мем из интернета: начальник сделал выговор подчинённому, подчинённый пришёл домой и накричал на свою жену, жена – на детей, а дети пнули собаку, которая потом в итоге на улице укусила начальника.

Практика «Сила объятий»

Чтобы быть счастливым дома, в офисе, в гостях, на любом мероприятии, обнимайте мысленно всё и всех.

Перед тем, как прийти домой, на работу, в гости, представляйте, как вы обнимаете свою квартиру и всех членов семьи. Подарите мысленно каждому то, о чём он мечтает.

Когда идёте на работу, обнимите в мыслях здание, свой кабинет, коллег. Можно представить, как вы дарите подарок начальнику. Это может быть то, о чем он мечтает. Что-то материальное или наоборот нематериальное. Если начальник мечтает жить на Бали, мысленно подарите ему жизнь на Бали.

Когда идёте в гости, обнимите мысленно квартиру либо дом тех людей, к кому идёте. Вы можете мысленно подарить подарок дому или людям, живущим в нём.

Зачем, скажете вы. Как это работает? Ведь у кого-то могут быть напряжённые отношения с родственниками, с начальством, с коллегами. Иногда совсем не хочется делать им подарки и желать добра даже мысленно.

Весь парадокс в том, что, когда вы желаете исполнения желания всем близким и родным и даже тем, с кем у вас вражеские отношения, вы желаете и дарите это себе, потому что у Вселенной нет разделения своё и чужое.

Желая чего-то плохого другим, вы притягиваете это к себе. Не радуясь успеху других, вы отнимаете его у себя. Завидуя наличию материальных благ у других, вы не пускаете их в свою жизнь.

Пример. Однажды я пришла на первый новогодний корпоратив в гимназии, где работала. Я не знала, как он пройдёт, и немного волновалась. Думала, вдруг мне будет некомфортно. Я стала мысленно обнимать актовый зал, каждый стол, за которым сидели мои коллеги, а также здание гимназии. Стали происходить чудеса. Рядом со мной по рассадке оказалась моя любимая коллега по работе, с которой мы просмеялись от души почти весь корпоратив. Нашему столу дали очень весёлое задание: мы должны были разыграть сценку. Мы оторвались по полной программе. Мне было очень весело. В результате я получила огромное удовольствие от корпоратива. Такого я даже представить себе не могла.

Глава 8 Достучаться до небес (начало)

Сначала навигатор работал исправно, и мы, воодушевленные и счастливые, ехали по ночной Ибице навстречу солнцу. Мы ещё никогда не встречали рассвет вместе. И это не могло не волновать. На нашем счету были десятки закатов, проведённых на пляжах Бали, Шри-Ланки, Маврикия, Сейшел. Мы брали с собой шампанское брют, фотоаппарат, романтическое настроение и, держась за руки, уходили в закат по песку вдоль линии моря.

Особенно хочется отметить закаты на Бали. Кто там был, знает, какое там фантастическое небо во время заката. Смотришь, и уходит суета, все проблемы и заботы, и ты мягко растворяешься в этом небе и друг в друге, как карамельный сироп в кофе латте.

Итак, на часах было 6:10. Мы всё ближе и ближе подъезжали к месту назначения – к одному из красивейших видовых мест Ибицы. Мы ехали в самое тёмное время ночи, которое бывает перед рассветом. Дорога незаметно для меня перешла в серпантин, не было ни одного фонаря. Чем выше мы поднимались, тем хуже была связь, и, соответственно, тем чаще пропадал сигнал навигатора.

Мы ехали в кромешной тьме, по такому узкому серпантину, что я вжалась в сидение и украдкой поглядывала на Лёшу. Он, как всегда, выглядел очень уверенно. Его уверенность – это то качество, которое заставило мое сердце биться чаще сразу, начиная с момента нашего знакомства. Женщина нуждается в уверенном, сильном мужчине, с которым она и их будущие дети будут в полной безопасности. Это заложено в нас на уровне инстинктов. Поэтому не раз от одиноких женщин я слышала о чувстве незащищённости, причём не столько перед реальной опасностью, сколько вообще перед всем миром.

Дорога закончилась и неожиданно уперлась в частную территорию. Вдалеке виднелся тот самый мрачный особняк. Мы вышли из машины, оценили все варианты продвижения к намеченной цели. Нужно было попасть на самую вершину горы, откуда должен был открыться вид на побережье. Я хотела подняться наверх сквозь труднопроходимые деревья и кустарники. А Лёша предложил все-таки попробовать поехать по другой дороге, которую он заметил на развилке в тот момент, когда навигатор упорно заставлял нас свернуть к этому дому.

Я всегда доверяю своему мужчине, и этот раз не был исключением. Мы сели в машину. Лёша выключил навигатор, чтобы он ему не мешал, и со стопроцентным знанием дела поехал по тому пути, который ему казался правильным. И опять я увидела в нём непоколебимое мужское начало, которое так сводит меня с ума.

Он вернулся к развилке и поехал по пути, куда навигатор категорически отказывался в первый раз нас вести. Дорога петляла и где-то опять разветвлялась, но Лёша ехал, не задумываясь, по наитию.

Позже он мне сказал, что чувствовал куда ехать, словно сам Бог его вёл. Я ни разу не усомнилась в его словах. Мы приехали ни больше, ни меньше, как в поднебесную, на которой уже побывал человек и построил невероятной красоты аллею с фонарями по обеим её сторонам.

Эта аллея вела к храму Es Cubells Church, который останется в нашей памяти навсегда как одно из самых красивых мест силы. За ним, над обрывом, располагалась смотровая площадка с видом на побережье Ибицы...



Смотровая площадка у храма Es Cubells Church

Глава 9 Как научиться медитировать

Я попросила Бога дать мне самую правильную и самую понятную информацию и практику для непосвящённых в медитацию людей.

И вот что он сказал: «Важно закрыть глаза и постараться отключить мозг от разных мыслей». А самое главное – необходимо довериться ему – Богу. Нужно прямо так и сказать: «Бог, я тебе доверяю!»

Медитация – состояние человека, в котором он свободен от мыслей разума. Свободен от своего тела и от этого материального мира. Он на какое-то время выходит в тонкий мир, в котором Бог разговаривает с ним, предлагая видеоряд из картинок, образов, ощущений, идущих по телу, а также может рассказывать истории.

Ещё Бог сказал мне, что медитация – это отсутствие собственных мыслей, полное обнуление. И что очень важно доверять ему – Богу, иначе ничего не получится.

Я сразу вспомнила своего папу, у него не получалось медитировать, как бы он ни старался. Теперь я поняла: он так и не смог довериться Богу. Люди его поколения часто отрицают Бога, хотя в душе очень хотели бы в него поверить. Всё потому, что они жили в таких условиях, когда вера могла привести к потере жизни. Нам с вами сейчас намного легче верить и доверять Богу без остатка.

Ещё очень важно избавиться от потока тревожных мыслей. Для этого представьте, как каждая подобная мысль становится облачком и исчезает. Или просто выдыхайте свои страхи, пока они не закончатся. У кого-то они вылетят с первым выдохом, а кому-то нужно сделать 21 выдох. У каждого свой путь. Но результат будет у всех. Наше дыхание – это ключ к медитации.

Я медитирую всю жизнь, но не осознаю, как я это делаю. На полном серьёзе сейчас я собиралась смотреть в интернете правила и техники медитации, но поняла, что правил нет. Если я скажу: представьте то-то и то-то, то это будет моя медитация, мои образы, которые я вам навяжу. А зачем? Вы – это вы. И у вас своя жизнь и своя связь с Богом. Если её пока нет, у вас не сразу получится выйти в изменённое сознание, то нельзя тут же ставить на себе крест. Как я и писала ранее, Бог должен увидеть серьёзность ваших намерений, увидеть, что для вас это не баловство. Тогда он откроет вам завесу в этот удивительный мир медитаций.

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.