

18+

Елена Львова

В ПОИСКЕ

СВОБОДЫ

ДАР ПРИРОДЫ - ЛЮБОВЬ



ЭКВИЛИБРО

Елена Львова
В поиске свободы. Дар
природы – Любовь

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69270529
ISBN 9785006003729*

Аннотация

Интересуетесь информацией про страх? Где внимание, там и энергия. Разбирая и смакуя страхи, ты словно их поливаешь и удобряешь. Можно бесконечно ходить по кругу и укрощать страхи всех расцветок. По сути адаптация внутри программ. Я утверждаю, что есть только один страх – страх свободы от страха. Всё остальное – обманки эго, иллюзия. Нужна ли человеку свобода от страха? Если да, то фокус внимания нужно перевести на смелость. Переключатель внутри. Доказательства? Давайте исследуем вместе.

Содержание

Предисловие	5
Вступление	6
Увлекательный квест	7
Ода тебе	8
Магия на кончиках пальцев	10
Миллион, миллион, миллион	11
Ради чего сыр-бор?	12
Свободный человек	15
Почему бы и да	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

В поиске свободы Дар природы – Любовь

Елена Львова

© Елена Львова, 2024

ISBN 978-5-0060-0372-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Свобода – главный Дар Природы

Леонардо Да Винчи

*

Свобода от страха

Дар Природы – Любовь

Аванти

Предисловие

Как можно спокойно жить, радоваться, удивляться, восхищаться, искренне улыбаться, когда такое творится вокруг? Наверняка, это маска, имитация. Или какой-то умысел? Попытка бросить пыль в глаза? Может даже способ самоанастезии, чтобы не чувствовать тревогу, страх, разочарование, отчаяние... Розовые очки, пузыри, инфантильность? Понимаю. Сама так думала. Всё мимо. Это результат кропотливой, многолетней внутренней работы. Такие состояния и восприятие мира встроены внутри каждого человека.

Просто нужно однажды собой заинтересоваться, набраться храбрости и разрешить себе чувствовать. Стать сенсорными. Не уклоняться, а прожить, распаковать себя, освободиться от брони. Жизнь начинается там, где стирается страх. Добро пожаловать в увлекательное путешествие к самим себе, в мир безграничных возможностей внутренних ресурсов!

С любовью, Елена Львова

Вступление

Люди интересуются информацией про страх. Где внимание, там и энергия. Разбирая и смакуя страхи, ты словно их поливаешь и удобряешь. Начинают «цвести и пахнуть». Можно бесконечно долго ходить по кругу и укрощать страхи всех фасонов и расцветок. По сути адаптация внутри программ. Я утверждаю, что есть только один страх – страх свободы от страха. Всё остальное – обманки эго, иллюзия. Нужна ли человеку свобода от страха? Если да, то фокус вниманию нужно перевести на смелость. Переключатель внутри. Вкл – выкл. Пощёлкать, представить, почувствовать разницу. Доказательства? Давайте исследуем вместе.

Увлекательный квест

Избавиться, победить, заглушить, стереть в порошок, убить. Многоликий страх. Люди придумали множество названий, способов и методов борьбы с ним. Что только со страхами не делают. Разве что только не маринуют. В итоге один страх ушёл, другой пришёл. Получается бесконечный круговорот страхов в природе.

Хочу встать на защиту страха. Думаю, что он не заслуживает быть стёртым с лица Земли. Ведь для чего-то был создан. Значит неслучайность. Страх удивителен. Познавать его будем особым способом. Рассмотрим, как произведение искусства. Словно хотим раскрыть тайну Моны Лизы и её улыбки, узнать секреты кода Да Винчи. Заинтересовала?

Что нужно от вас? Для начала предлагаю перейти на «ты». Я и ты. Лично мне так нравится больше. Два друга, экспериментатора и исследователя, которые хотят открыть нечто удивительное. Двигаться предлагаю в комфортном темпе, шаг за шагом. Пробуй, записывай свои наблюдения. Не принимай мои слова на веру. Это всего лишь моё мнение. Мне интересно узнать твоё. Нет правильного или неправильного. Все мнения справедливы. Если собрать воедино словно пазлы, получится картина целиком.

Поехали? Желаю удивительных открытий!

Ода тебе

Да ладно, серьёзно? Мы не знакомы. Ты меня не знаешь. Как можешь что-то обо мне сказать? Даже не сомневаюсь, что у тебя возникли такие мысли.

Дорогой друг, я тебя знаю. Ты даже не представляешь насколько хорошо. Знаю тебя лучше, чем ты сам. Вижу тебя изнутри. Ты прекрасен. В тебе есть невероятный потенциал, который однажды обнаружить и почувствуешь себя Колумбом. Может я и не узнаю об этом, но искренне заранее радуюсь за тебя и даже мечтаю в этот момент увидеть изумление в твоих глазах.

Ты очень смелый. Восхищаюсь тобой. Уже совершил личный подвиг, когда выбрал повернуться к себе лицом. Просто верь в себя, свою великую суть. Внутри тебя встроен навигатор, и есть ответы на все вопросы. Продолжай движение к себе настоящему. Кто ищет, тот всегда найдёт.

Фокус-покус

Наверное замечал, когда капризничают маленькие детки, уговаривать бесполезно. Их надо заинтересовать и переключить на что-то другое. В наших прекрасных головах работает также. Нужно себя переключить. Каким образом? Прямо сейчас в 3 пунктах опиши своё состояние. Далее подбери антонимы к этим пунктам. Как будет звучать наобо-

рот? Получилось? Это будто два разных полюса. Ещё похоже на переключатели на диджейском пульте управления. Поэкспериментируй, поиграй с этим. Почувствуй разницу. Однажды обнаружишь внутри нейтральное положение.

Магия на кончиках пальцев

В каждом из нас есть такая внутренняя часть, которая знает всё. Если правильно настроить приёмник внутри, приглушить внутренний диалог, можно задавать вопросы и получать ответы. Предлагаю развить способность задавать вопросы. Это отдельное мастерство. Буду предлагать иногда всякие разные вопросы на подумать. Прошу тебя придумать ещё. Чем больше, тем лучше. Нет правильных и неправильных вопросов, все нужны и важны. Способность мыслить, творить делает человека Человеком. Пробуй, экспериментировуй, прислушивайся к себе. Поисковая система внутри подобна транспортному средству. Может быть самокат, а бывает космический спорткар.

Ещё очень люблю загадывать загадки. Они пробуждают интерес, развивают воображение. Буду предлагать почти как в детстве. Прошу тебя забыть правильные и знакомые ответы, включить фантазию. Например, загадка: «Лает, кусает, в дом не пускает?». Что это? Похоже на эго человека? Кого не пускает в дом? Что за дом такой? Где он находится? Если ничего в голову не приходит, отпусти. Пусть загадка покрутится, проживёт своей загадочной жизнью.

Миллион, миллион, миллион

Прошу тебя завести тетрадь. Каждый день в неё записывай свои мысли, открытия, озарения про себя, других, мир вокруг. Можно рисовать, если хочется. Сначала будет казаться, что писать особо и нечего. Пусть два, три предложения, но осмысленных.

В течение дня в голове проносится миллион слов. Когда попытаешься сформулировать и достать хоть одну стоящую мысль, оказывается, что голова пустая, как кочан капусты. Это удивительное открытие про себя. Здесь важно не остановиться и продолжать попытки найти в себе оригинальные идеи. Однажды Сим-сим откроется.

Нарисуй, что ты хочешь для себя. Не для мужа/жены, детей, партнёров, начальника, коллег, а для себя. Как хочешь себя чувствовать? Состояние, образ. Вода, лёд, пламя, ветер... Может гармонию? Как это выглядит?

Ради чего сыр-бор?

Представь, что однажды обнаружишь, что до этого ничего не видел, не слышал, не чувствовал. Как будто жил понарошку. Оказывается, мир разный. Не только опасный и жестокий, но ещё удивительный, загадочный, интересный. Начинаешь встречать доброжелательных и милых людей, а ворчливых хочется обнять и поддержать. И всё это не от случая к случаю, а постоянно... Полностью меняются картина и восприятие мира. Становится приятно и интересно жить.

Пряник мятный,
Ароматный,
Удивительно приятный,
Приходите, получите,
Ни копейки не платите,
Потому что Бармалей
Любит маленьких детей,
Любит, любит, любит, любит,
Любит маленьких детей!
Корней Чуковский

Какие ещё бонусы? Повышается уровень сознания, энергия. Меньше и крепче спишь. Быстрее соображаешь. перестаёшь, как кукла, дёргаться под влиянием внешних импульсов. Неопределённость больше не имеет для тебя значения. Если что-то неприятное происходит, это не выбивает. Чув-

ствуешь в моменте сжатие в теле, потом сразу переключаешься в нейтральное положение. Обретаешь супер способность управлять собой, пустышку превращать в конфетку.

Каждый человек может внутри себя открыть источник живого знания. Для этого нужно собой заинтересоваться, открыть сердце, разрешить себе чувствовать. Всё встроено внутри человека. В какой-то момент начинаешь вспоминать то, что уже знаешь вечно.

Аванти

Лучшее чему мы можем научить своих детей – это быть счастливыми. Не по праздникам и отпускам, а каждый божий день. Только сначала надо самим этому научиться. В каждом взрослом человеке есть маленький ребёнок, часто напуганный и потерянный. Нет идеального воспитания. Есть идеальное самовоспитание. Начинать надо с себя, а не своих детей. Детки мгновенно откликаются на изменения, происходящие во взрослых.

Почемучка

*Был белый дом,
Чудесный дом,
И что-то застучало в нем.
И он разбился, и оттуда
Живое выбежало чудо —
Такое теплое, такое*

Пушистое и золотое

Корней Чуковский

Про что это может быть?

Подсказка: не цыплёнок, не яйцо.

Свободный человек

Маленькие детки... Они свободны. Нет никаких ограничений. Постепенно взрослые объясняют ребёнку, кто он, как устроен мир. Это не хорошо и не плохо. Просто этап развития. Одно но.... Свобода упаковывается в микро коробочку. Из этой коробочки убеждений, представлений и страхов человек воспринимает мир вокруг. Например, считаю, что мир несправедлив, нахожу подтверждение. Уверена, что неудачница, вижу доказательства. И так по кругу... Почему бы не достать себя из коробочки? Чудо находится за пределами ограничений.

Бесконечный внутренний диалог глушит хаос в человеке. Нет хаоса, нет пустого шума. Человек свободен выбирать, что слышать, пустоту или свои истинные мысли.

Аванти

Внутри тебя уже есть такой свободный человек. Надо его заинтересовать, чтобы он захотел подружиться. Тогда вспомнишь и почувствуешь аромат и вкус свободы. Всё встроено внутри.

Почемучка

Рыбалка, спиннинг. Рыба клюёт, захватывает наживку.

И вот она уже на крючке... Если рыба крупная, рыбаки тянут аккуратно, ведёт вдоль берега, чтобы не соскочила. Человек тоже попадает на крючок установок, убеждений. Базовый набор получает в раннем детстве. Это встраивается в бессознательное и управляет. Уже и не помнишь, каково жить иначе.

Человек не осознаёт своё положение и даже не пытается соскочить с крючка. Хотя многие чувствуют что-то не то... Щемящее ощущение глубинной внутренней тоски, которое не заглушить ничем. Кто/что в этой истории рыбаки?

Почему бы и да

Заброшенный склад без окон. Можно бесконечно долго бродить в крошечной темноте. Страдать и бояться от того, что постоянно спотыкаешься, разбиваешь колени, на голову что-то падает, периодически взрывается. А можно включить свет, засучить рукава и начать уборку. Склад – это человек. В любом случае рано или поздно придётся навести в себе порядок. И тогда волшебным образом склад превратится в райский сад.

Когда начинаешь себя распутывать, очищать от шелухи и декораций, задавать вопросы, искать ответы, меняется круг людей вокруг. Он сужается. Это пугает. Человеку нужен человек. Есть базовая потребность в контакте к людьми.

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.