



МАНДАРИНКА



*Мысли вслух
о богатстве
и гармонии души*



ЛЕТТА ТИХАЯ

Летта Тихая

**Мандаринка. Мысли вслух о
богатстве и гармонии души**

«Автор»

2024

Тихая Л.

Мандаринка. Мысли вслух о богатстве и гармонии души /
Л. Тихая — «Автор», 2024

Мандаринка чистилась основательно. Ковырнуть пальцем кожуру, снять ее максимально длинным куском. Отложить шкурку в сторону. Мякоть разделить на дольки, пересчитать. Тщательно освободить доли от тонкой пленки, отделить оранжевую сочность от косточек, блаженно закрыв глаза, положить кусочек за щеку. Немного прижать зубами, позволив нектару растечься по всему твоему существу. Восторг. Сочное проживание. Так перенести его на жизнь целиком? Шагать по пути не спеша, вкусно, осознанно и роскошно. Этой зимой я выбрала для само исследования тему денег. Ведь именно сейчас она для меня особенно актуальна. Размышления о связях с миром и личные откровения о финансовом росте, все, что я откопала внутри. Все, что работает у меня или не работает из «успешного успеха» и «богатого богатства». Собрала свои истории и правильные вопросы, запускающие ключевые открытия, все отдаю вам. Мандаринка - вкусная жизнь – реальность?

© Тихая Л., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Предисловие	5
Духовность и материальность	7
Фокус внимания	9
Орехи и голоса Вселенной	11
Карта Радости	13
Прятаться или искать?	17
Обезьянка и зеркало	20
Деньги имеют вес	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Летта Тихая

Мандаринка. Мысли вслух о богатстве и гармонии души

Предисловие



Меня зовут Летта – в виртуальном мире, а в реальной жизни – Вика. Три месяца одной зимы я собирала свои истории и размышления и теперь могу отдать их тебе.

Как и все человечки, я родилась, училась в школе, потом в университете. Влюблялась, плакала, снова влюблялась, снова плакала. Удачно вышла замуж, родила дочку. Перепробовала несколько профессий. Пережила выплату крупного кредита и переезд в другую часть страны. Как и все я радуюсь теплой погоде и сержусь, когда холодно. Болею, совершаю глупости и временами на пару часов залипаю в ленту Нельзяграма. Я – обычная.

Мне чуть больше 40. За свои трудовые годы, что начались еще в студенчестве, я выросла со стипендии в 500 рублей до зарплаты в 13 тысяч, и с декретных выплат до 200 тысяч на свечной мастерской. Но этот рост не дал мне успокоения. Я постоянно думаю о том, как же все это устроено?

Иногда мне кажется, что я поймала «удачу за хвост». Крепко схватила нечто неуловимое, но очень важное, между просветлением и космическим порталом в бездну вдохновения. Клиенты заказывают на большие суммы, появляясь из ниоткуда, дочка радуется здоровьем и звон-

ким смехом, а мужчина – приятной нежностью. События разворачиваются так, как будто меня посадили на теплые ладошки и поднесли к Боженьке.

А потом все истончается, как золотой песок вытекает из пальцев. Где же оно? Малышка болеет, муж бурчит, клиенты молчат, финансы скидывают нули на счете, стремясь загнать меня в грабеж заначек, апатия и усталость. Куда же делось мое везение? Почему временами жизнь прет, а иногда нет? Что я делала по-другому тогда, когда и достаток, и люди-солнышки, и мечты исполняются?

В попытке в очередной раз переосмыслить потерю «жажды жизни» и понять, как же выглядит тот самый «хвост удачи», я зашла в декабрь 2023 года.

Я не люблю зиму, и никогда не любила. Холодно, серо, сражения с морозами отнимают тонны энергии. Сразу повышается раздражение на все, что движется. Думать рационально и фонтанировать идеями можно только в коротких состояниях согревания и покоя. Как ты поняла, зимой у меня полный раздрай, как по деньгам, так и по отношениям.

Как существо сознательное, я попытаюсь разобраться: из чего состоит богатство человеческое? Так как я нахожусь в активном периоде зарабатывания на мечту, то я взяла две взаимосвязанные ветви: деньги и отношения с миром и постаралась разложить их на кирпичики, а потом сложить из них уже не слова «ж.па», а приятное «изобилие».

Почему в богатстве появилась ветка отношений с миром? Потому что я заметила, что лично мои стабильные и неприлично большие деньги напрямую зависят от моей адекватности и смелости сотрудничать.

Денежное мышление. Даже сейчас, когда я пишу эту фразу меня мысленно «переворачивает». Согласись, звучит так, как будто я буду втирать какую-то дичь. И тем не менее, почему-то одни люди много работают и мало зарабатывают, а другие много работают много зарабатывают, а кто-то вообще мало работает и купается в роскоши. Может все дело в магии? Ритуалы на растущую луну, зеленые свечи, заговоры на монеты под подушкой. Этого не будет на моих страницах. Никакой эзотерики, только логика и искусство наблюдать, а еще будем учиться разговаривать на "разных языках". Будет весело.

Будешь ли ты зарабатывать сильно больше после того, как прочитаешь все до последней страницы? Я не знаю, и не буду обещать несметных сокровищ. Что будет? Я постараюсь расшевелить тебя изнутри, вложу внутрь новые тоннели для твоих тараканов и уменьшу тревожность. А еще будет много вопросов, ответы на которые тебе придется искать самой.

Почему «Мандаринка»? Я искала название, чтобы описать состояние, в котором сияю, хочу со всеми дружить и радую Мир собой, а он радует меня, и получилось, что Мандаринка полностью соответствует этому. Она яркая, сочная и ее все хотят. Прямо как меня, когда у меня все получается. Постараюсь передать тебе мандариновое настроение своими историями, и зарядить тебя новыми мыслями. Ну, что? Поехали?

Хотя подожди...

Хочу рассказать, как я все придумала. Я буду писать свои истории и рассуждалки, а в конце – задавать вопросы. Именно они будут самым главным ключом в моей книжке. Попробуй ответить на них, без спешки искренне. Договорились?

Духовность и материальность



Однажды я сотрудничала с удивительной девушкой. Назовем ее Наташа. Это было в самом начале моего зарабатывания на свечах, когда хобби переросло в профессию. Идей было много, а денег и опыта продаж – мало. Мой образ лесной феи, спешащей на помощь за маленькое вознаграждение, притягивал людей, и закреплялся в их сознании. Я была светлой и приятной, и внешне духовной, как говорят сейчас «на высоких вибрациях». Наташа была другой, стильно выглядящая штучка в брендовых шмотках с полуобнаженной фигурой в смелых сториз, она гордо несла свою личность в высокие чеки. Красотка запечатлелась в глазах некоторых, как дама «с низкими вибрациями».

На удивление окружающих мы быстро сработались, она подтягивала мое материальное, а я ее духовное. Но в реальности это было не так. Она давала мне смелость в вопросах адекватного выстраивания отношений с миром, а я питала ее идеями и другим, отличным от ее опыта.

Некоторые мои девочки, смотрели на наше сотрудничество с жалостью: «Она тебя использует!». «Она наживает на твоём свете». «Она утащит тебя на дно своей жадностью и алчными запросами». «Она тебя испортит, вот точно или уже испортила, а ведь ты была такая легкая, такая светлая».

Шло время, мы с Наташей дали друг другу все, что могли и разошлись в бизнесе. Тихо и без скандалов. Она открыла для себя новые грани, а я – поверила, что мои творения могут стоить дорого, настолько, чтобы я чувствовала себя изобильно, создавая их. И да, мы до сих пор дружим, уже как люди, а не партнеры. И да, для кого-то я все-таки испортилась, ведь мое материальное подтянулось и стало более заметным.

Внешне мы выглядели как «белый ангел» и «черный демон». Можно ли считать плохим человека, который думает только о деньгах? Можно ли считать хорошим человека, который думает только о помощи людям и Миру? А что если на самом деле этих «сказочных персонажей» не существует, и в каждом человеке есть и то и другое, и вопрос лишь в ситуации и пропорциях. Где грань между духовным и материальным внутри одного человека?

Удивительное открытие сделала для себя на днях. Читала рассуждения людей о том, что же такое духовность и как она связана с материальностью? И вывела свое ощущение. Духовное – это такое место внутри меня, где рождаются мысли и идеи. Как маленькие семечки, они могут прорасти или быть задушены. Если я игнорирую тихий голос, то семечко застревает и умирает. Если обращаю внимания – начинается взращивание.

Иногда все происходит быстро. Вот родилась идея съесть шоколадку, я ее допустила до материального мира, сходила в магазин, принесла домой и съела. Я довольна. Духовное и материальное соединились в одном порыве.

Иногда мне нужно много времени. Идея доращивается, трансформируется. Несколько раз. Подпитывается из разных источников и когда я готова, прорастает в материальный мир ростками – действиями, приносит плоды – радости, от равновесия духовного и материального.

Если долго не выпускать созревшую хорошую идею в мир, она начинает загнивать. Не хватает смелости, энергии, поддержки близких. Почему это происходит? Временами я оставляю хорошие идеи – идеями, и мне от этого плохо, а когда получается выпустить – радостно. Так и живу, отсеиваю зерна от плевел, выращаю идеи и радуюсь.

Время правильных вопросов.

– Возникает ли у тебя ощущение, что если ты долго думаешь о том, как больше заработать, то чувствуешь себя плохим человеком?

– Чувствуешь ли ты зависть к тем людям, которые больше тебя зарабатывают? Она тебя мотивирует или разрушает?

– Какая у тебя сейчас идея зреет во «внутреннем саду»?

– Может какая-то семечка засиделась внутри, и ее пора выпустить?

Фокус внимания



Фокус внимания – простая, и кощунственно недооцененная штука. Простой тест. Оглянись вокруг, посчитай все предметы жёлтого и оранжевого цвета. Посчитала? Теперь закрой глаза и скажи, сколько вокруг тебя синих предметов?

Так это работает. Фокус внимания высвечивает то, о чем мы думаем и его как будто становится больше, а то, о чем не думаем, медленно растворяется. По факту существуют и жёлтые и синие предметы, но мозг видит больше желтых только потому, что ему дали такую команду.

Я смогла внедрить в свою жизнь два варианта использования фокуса внимания: возвращать себя в реальную обстановку при сильном стрессе, спрашивая: где я, что я вижу, слышу, вдыхаю и ощущаю кожей; и так называемые кодовые фразы – аффирмации.

Сколько бы не хвалили их за магические действия – одни, и не ругали за бесполезную трату времени – другие, они затачивают фокус внимания. Это их единственная реальная функция. Расскажу тебе.

"Я самая очаровательная и привлекательная". Говорит себе девушка 100 раз в день. Ее разум концентрируется на походке, осанке, мимике лица. Она видит себя в отражениях магазинов, старается чаще улыбаться. Принимает красивые позы, когда сидит в метро или кушает в кафе. Увеличится ли ее красота? Конечно, ведь она прикладывает усилия к работающему фокусу внимания.

"Деньги приходят ко мне из всех возможных источников". Где фокус внимания? Он, как прожектор в темноте, ищет возможности. И будет находить их все больше и больше.

"Чудеса случаются со мной сегодня". Где фокус внимания? Ищет чудеса, и находит. Они и раньше случались, но я их не замечала.

Последняя фраза – моя любимая аффирмация. Она возвращает радость к жизни, если я ощущаю, что тухну. Может ли любая фраза работать так же? Конечно, если ты фокусируешь на ней свое внимание не разово, а многократно.

Как лично я работаю с аффирмациями? Без фанатизма, сознательно, как способом фокусирования внимания. Я разбила их для себя на три группы.

1. Фразы-спасатели. Выражения, которые выдергивают меня из «кисложопого» состояния.

2. Фраза на неделю. Я создаю себе одну на 7 дней. Возможно, я услышала что-то крутое извне или взяла «созревшее семечко» и доращиваю его. Можно взять из нашего оглавления и приложить к себе. Например, «Соединить право и лево», «Деньги имеют вес», «Праздник на моих условиях» и жить неделю под одним флагом, который будет формировать фокус внимания. Шикарная тема, мне очень понравилась.

3. Фраза на год. Перепробовав кучу способов писать планы на год, я выбрала для себя упрощенный вариант. Например, год назад у меня было «работать столько же, получать побольше (и не умереть)». В целом все получилось. На следующий год я взяла фразу «совершаю прыжок веры». Для меня важно не просто выбрать одну фразу, но и четко определить: куда именно я увожу фокус внимания. В первом случае я снижала количество рабочих часов, без потери денег, заставляя себя работать не сильно, но точно. Во втором случае, лозунг пробовать новое, верить, что все поступающие предложения – интересны, если сразу от их не отказываться.

Время правильных вопросов.

- А какая твоя любимая аффирмация и где у нее фокус внимания?
- Создаешь ли ты фразы, фиксирующие внимание на день, неделю, месяц и год?
- Используешь ли ты фразы, переносящие твой фокус внимания, если ты встревожена, или попала в тоннель из внутреннего ворчания?
- Можно ли жить не контролируя, где находится твое внимание?

Орехи и голоса Вселенной



Ноябрь всегда был для меня самым жарким месяцем, по крайней мере последние 7 лет. Гигантские поставки в магазины, большие и маленькие заказы новогодних подарков, распродажа на Черную пятницу. Каждый год я уходила в ноябрь как в месяц пахоты. Настраивалась и делала большой чек на выходе в декабрь.

В декабре тоже жарко, но уже спокойнее. В этом году все шло по старой схеме. Магазины, заказы. Внезапно я взяла ещё одного человека в личную работу и решила разогнаться, поучаствовав в фотомарафоне с забегом на 21 день. Думаете я остановилась? Нее, мне показалось мало, и я с большим кайфом взялась за подработку в реставрации янтарных браслетов. Все это тонким пластом по рабочему времени с 8 утра до 23 ночи, а иногда и до часу ночи, если засижусь с браслетами.

Каждый вечер, опуская голову на подушку я думала: «какой же это кайф, почему я не ложусь в кровать днём, хотя бы на час, это так клёво: горизонтальное положение и одеяло».

А потом стали появляться голоса. Первый проявился максимально нелепо. Я чистила рабочий стол шпателем. Отдирала капли застывшего воска с хвоей. Резкое движение и в подушечку среднего пальца вонзается сосновая игла, попадая в нерв. Дикая боль. Не помня себя, я вырываю иглу, отламывая кончик внутри пальца. Вытащить его не вышло. На утро палец опух, печатать тексты быстро и полноценно я не могла, как и работать с браслетами мелкой моторикой. "Отдохни": шептал мне заботливый голос.

Голос этот я торжественно проигнорировала. Работы была тонна. Следующими были орехи. Вкусный сочный фундук, целая миска беличьей радости. Я слопала 150 грамм. Ночью

меня вырвало орехами. Я плакала. От боли и жадности, ведь они были такие вкусные. На утро мое тело положило меня в постель с жаром. До вечера температура 37.8. В диком неврозе, что все работа встала, я выпила горсть таблеток и уснула.

Утром стартовала «Черная пятница». Ослабленная, я попросила помощи маму и брата, вместе мы собрали 4 больших заказа и как они ушли, я сделала ещё 2. Можно было бы оставить на утро отправку, но звериное чутье подсказывало: откладывать нельзя. С чувством выполненного, в 8 вечера после почты, я доползла до кровати. "Срочно отдохни", – шептал мне более громкий голос.

Конечно я его не слушала. Два дня плотной работы впереди. Мне полегчало. «Отдохну в январе», – подумала я перед сном. "Хрен тебе, а не январь", – заорали голоса и началось...

Параллельно с моим ноябрем, дочка вошла в конфликт с учительницей. Ничего критичного. Горжусь ей. Но в школу ей после этого совсем не хотелось. Ночью малышка с рвотой и поносом, а уже утром нас везут на скорой на госпитализацию. Капельницы, антибиотики. Голоса наложили наши внутренние «хотелки» и мы загремели в больницу.

Итог: у меня 5 дней насильного отпуска с регулярным правильным питанием, а у нее отсутствие школы и тусовка с мамой.

1. Я перестала сражаться с драконом и сдалась. Выжала из этой ситуации все плюшки. Выспалась и затусила с дочкой.

2. Пообещала после больничного, сесть с мужем и внести график отпусков на следующий год, коротких, но частых. Чтобы и орехи зря не переводить и отдыхать сознательно, а не так...

Время правильных вопросов.

– Можно ли фигачить ради мечты день и ночь, без отдыха?

– А как у тебя с отпусками? Как ты проводишь выходные?

– Слышишь предупреждающие голоса? Как реагируешь на знаки, что пора отдыхать?

– Есть ли какой-то знак, который случается с тобой чаще всего?

Карта Радости



Прежде чем ты начнешь читать мои размышления на банальные темы, как зарабатывать больше и не тревожиться по пустякам, хочу предложить тебе составить свою личную «Карту Радости». У меня будут небольшие задачки на протяжении книжки, чтобы можно было что-то внедрить и сделать максимально полезным твое чтение. «Карта радости» – моя первая задачка для тебя.

Уверена, что ты слышала о том, что такие «списки радости» нужны и важны, бла, бла, бла... И возможно ты даже составляла такие перечни, в которых прописано, что сделать, чтобы наполниться энергией.

Я буду предсказуемой и тоже предложу тебе создать такое, но не списком, а упорядоченной таблицей, которая может стать твоей верной спутницей. Если ты ее создашь, то не станешь роботом, готовым вечно пахать с улыбкой на лице, но жизнь явно станет приятнее. Карта позволяет тебе перемещаться по внутренним хотелкам, черпая энергию радости на разных континентах, а их у меня 4.

1. Радости из терпения. Есть такие действия, приобретения или события, которые выводят мое состояние из минуса в ноль, и этим заканчивают череду негативных переживаний. Например, я нахожусь в отношениях, которые меня напрягают. Если я их закончу, то выйду в ноль, но так как отрицательный фактор отвалился, то меня это порадует. Обувь, которая трет. Некрасивая посуда, уродская статуэтка, подаренная бабушкой на полке. Все, что раздражает, печалит. Все, что ты терпишь, все что приносит дискомфорт и это можно убрать, принесет

тебе радость от процесса завершения. Отсюда плавно вытекает второй список: что я терплю? Что из этого я могу изменить, а что не могу? Что сделать с первым, а что со вторым?

С одной стороны, это кажется неразумным: выводить эти процессы в список радостей. Но с другой стороны, намного легче стартовать в плюс с нуля, а не из глубокого минуса. Выполнение радостей из этой группы не дают мне тонну энергии, а высвобождают внутри пустое пространство, которое было занято «какашками» и «иголками».

Выписывай сначала то, что тебя раздражает в пределах дома, потом подключай работу и улицу, после можно взяться за человеческие отношения.

Объединяй оба пункта, указывая действие и первопричину. Например, «меня порадует тяжелое покрывало, вместо легкого, которое постоянно нужно поправлять», или «хочу оборудованное место для кормления питомца, потому что постоянно опрокидываю миску с молоком».

2. Радость для повышения комфорта. Радости из этой группы имеют структуру лестницы, это значит, что, поднявшись на одну ступеньку, стабилизировав ее, ты сможешь сделать еще один шаг в сторону увеличения своего благосостояния. Ты уже в плюсе, но сейчас у тебя уровень +1, а может быть +2. Например, у меня есть носки, но они все время убегают от меня, теряются и рвутся. Я уже не в минусе и не на нуле, ведь носки у меня все-таки есть. Чтобы выйти на уровень +2, мне нужно собрать беглецов, выкинуть 90%, и купить на их место новые. Уровень +3 будет взять отдельный контейнер только под мои носки, чтобы они не терялись. А уровень +4, сделать так чтобы о моих носках думал другой человек, которому я буду платить за содержание моего гардероба (ох, как мне до этого еще далеко).

Маленькие радостные шаги по лестнице добавляют 5-10% энергии каждый день. Подумай, где и в какой области ты давно не шагала по лестнице удовольствия? Самое простое начать с дома, прямо сейчас ты сможешь увидеть то, что можно немного улучшить.

Какие шаги ты можешь совершить, чтобы поднять уровень жизни своим близким людям, питомцам, друзьям? Усиливая окружение, ты наращиваешь свою силу. Радуй окружение – радуешься вместе с ними.

3. Радость для наполнения. Обычно именно радости третьей группы попадают в попсовые списки, как самые простые. Они быстро и эффективно работают, как волшебная таблетка от усталости. Сюда мы отнесем все твое любимое, что касается активации органов чувств. Все, что дает тебе прямой контакт с миром.

Тактильное. Потрогать приятную поверхность. Часто мы не осознаем то, к чему прикасаемся, но если сместить на кожу фокус внимания, то можно заметить, что гладить пушистую кошку приятно, а вот прикосновение к прохладной лягушке вызовет сомнительные ощущения. Чтобы понять, что тебя радует тактильно, расширяй свою библиотеку контактов. Трогай все, что не кусается и фиксируй: порадовалась или было неприятно.

Запах. Тут легче всего: духи, эфирные масла, гель для душа с ароматом, крема, благовония, освежители воздуха для помещений, вкусно пахнущая еда, живые цветы. Самое быстрое завести кулон на цепочке и носить любимый запах с собой, активируя его, чтобы порадоваться. Лимон или лаванда? Кофе или жасмин? А тебе нравится, как пахнет эта книга?

Вкус. Тут осторожно, ведь ты знаешь, как быстро можно набрать лишние килограммы, успокаивая нервишки. Но использовать маленькие вкусняшки в крайних случаях – вполне резонно. Напитки тоже в эту корзину. Кстати, если кушать без телефона и компьютера – еда вкуснее.

Слух. Любимая музыка, природные приятные звуки. Тишина тоже может радовать, особенно после суетливого рабочего дня в толпе людей.

Зрение. Давай разделим скроллинг Нельзиграма и долгое созерцание одной картинки, подвижной или не очень. В первом случае получится переключиться, но разум войдет в состояние притупленности и радости не случится. (Хотя я сама им грешу, но стараюсь пореже). Во

втором случае, ты погрузишься в медитативное состояние, в котором глаза отдохнут. Я люблю цветочные радости. Например, прямо сейчас ты можешь сказать, сколько зеленых предметов рядом с тобой, описать их оттенки, выделить один самый приятный и насладиться им.

Все, что ты пишешь в этот столбик будет динамичным. Сегодня меня радует аромат лимона, а завтра сосны. Сегодня я хочу смотреть на зеленые листья в лесу, а завтра на голубые волны реки.

В эту же группу можно внести более сложные восприятия. Например, полумрак или яркое освещение дома, горячая ванна или прохладный душ с мыльными кусочками, массаж или баня. Тут включается сразу несколько каналов восприятия, создавая комплексное состояние удовольствия от контакта с Миром.

4. Чокнутые радости. Последняя группа в моей таблице, и она великолепна. Их очень трудно найти, и трудно признаться себе и окружающим, что ты желаешь чего-то нелогичного и часто социально непонятного. Как ты поймешь, что твоя радость – чокнутая? Тебе будет стыдно в ней признаться. Чтобы ты ощутила, что не одинока, расскажу свои чокнутые желания.

Хочу себе средневековые панталоны. Чтобы были белые и с рюшечками, и можно еще сорочку к ним подходящую. Хочу панталоны с кружевами – вот так.

Эта радость не закрывает мой минус, не уводит меня на следующий уровень комфорта в жизни и не влияет на удовольствие от контакта с внешним миром. Это внутренняя чертовщина, которая если исполнится, то я буду скакать по дому, как счастливый пингвиненок в этих панталонах, и неприлично повизгивать. +200 к энергии разово. Вот поэтому стоит высискивать чокнутые радости и исполнять их. Они – твой энергетический лифт.

Еще я занесла в свою таблицу горгулью. Вот так и не меньше. Хочу на водосток дома горгулью. Совершенно нелогично и никому не понятно. К слову, горгулью я пока не нашла и даже не придумала, как я это реализую. Но мысль о том, что когда-нибудь я ее туда водружу, зажигает меня сумасшедшей энергией.

Я составила свою личную таблицу радостей в 4 столбика. Ты можешь забрать ее себе, выписав верхнюю часть до зеленой черты и нижнюю часть после зеленой черты, заполнив серединку своими радостями.

В ноябре это действие оформило мои хотелки в голове, но это не самое интересное. Чудеса начались тогда, когда я показала эту таблицу своему мужу.

Обычно у нас происходит так. Я говорю о своих желаниях радости, он закатывает глаза и начинает объяснять мне, почему это невозможно. Потом я закатываю глаза и ухожу в другую комнату, размышляя или убрать желание в шкаф и попробовать попозже, или упростить так, чтобы реализовать его одной. Но вчера все пошло не по сценарию. Муж с любопытством разглядел мою таблицу и предложил: поехали за светильниками. И мы поехали.

Радости против терпения	Радости для повышения комфорта	Радости для наполнения	Чокнутые радости
То, что мы делаем, и нечто перестает нас раздражать	Выход на новый уровень благосостояния	Контакт с миром	Не поддаются логическому объяснению
Возвращают до 50% потерянной дневной энергии	Увеличивают общий объем энергии на 5 - 10% ежедневно	Восполняют энергию быстро от 5 до 70% за короткое время	+200% энергии в случае успешной реализации
Меня порадует тяжелое покрывало на постель, вместо легкого, которое постоянно нужно поправлять	Новое белье и комплект носочков	Вкусная еда Тактильные ощущения Приятные запахи Любимая музыка	Хочу средневековые панталоны с кружевами и сорочку
Хочу оборудованное место для кормления кошки, потому что постоянно опрокидываю миску с кошачьим молоком	Новый, более крупный аквариум для черепах	Горячая ванна Уединение Полумрак в доме	Страшненькую горгулью на водосток на угол крыши
Выйти в ноль, чтобы легче стартовать	Подняться на следующую ступень	Адекватность к миру	Идентичность

Довольно долго в спальне был общий верхний свет, временами настольная кочующая лампа, и прикроватное освещение просилось на законное место. Бра я хотела именно зеленого цвета, в тон штор. Белые, бежевые и пыльно бардовые. Ни одного зеленого на несколько крупных магазинов. В результате мы взяли белые и покрасили. Вышло чудесно. Я порадовалась, а мой мужчина – герой, гордый ушел заниматься своими делами.

Поздно вечером возвращаясь с прогулки, загадочно потянул меня во двор. Светили тусклые звезды. "Ну, и где ты хочешь посадить свою горгулью? – заговорщицки спросил он. Широкая улыбка расплылась по моему лицу. "Сюда", – показала я пальцем на самый видный угол дома.

Какие личные выводы я сделала? Перенос желаний и радостей на бумагу важен для того, чтобы в голове навести порядок и начать их реализовывать. Карта вместо списка дает возможность прыгать между столбиками, активизируя то, что нужно именно в этот момент. Также важно поделиться этим списком со значимыми близкими.

Время правильных вопросов.

- Я получаю радость от самого процесса, или от того, что прерываю другой процесс?
- Есть ли радости после которых мне хуже?
- Как я понимаю, радует ли меня процесс или нет?
- Радую ли я себя сознательно или радость со мной случается?
- Как другие люди участвуют в моей радости?
- А ты попробуешь выписать свои радости по моей схеме?
- Какой столбик вызвал у тебя наибольшие затруднения? Как думаешь, почему?
- Куда ты повесишь свой список, чтобы он был на глазах?
- Как часто ты будешь обновлять свой список?

Прятаться или искать?



Мне было 14 лет, когда меня начали преследовать кошмары определенного типа. Мне снилось, что я в школе на уроке и на мне нет одежды, или какого-то важного элемента формы. Рубашка есть, а юбки нет. И я буквально с голым задом грызу гранит науки. Одноклассники озираются на меня и тыкают пальцем. Учителя осуждающе пялятся, но не помогают исправить ситуацию.

Чаще я выбирала один из вариантов действий. Делала вид, что все нормально и так и должно быть, проживая дикий стресс от самоконтроля. Или сломя голову бежала домой, а это значит из школы по всем коридорам, потом вдоль дороги через перекресток, вдоль длинной общаги, вдоль вытянутой пятиэтажки и вот только теперь мой дом. Бегом на третий этаж по лестницам, по которым обязательно пойдут соседи. А я бегу голая и мне невыносимо плохо.

Просыпаясь в холодном поту и слезах, я клялась в смятую подушку, что сделаю все, чтобы в моей жизни была тонна безопасности и я никогда не испытала ужас незащитности из моего кошмара.

Можно сказать, что у меня долгие годы получалось это делать. Одежда, которая не рвется. Основательные дома, и выбор всегда в сторону домов-крепостей. Ночные маршруты с минимальными опасностями. (Не, ну было конечно время, когда я делала глупые рискованные штуки, но это были гормональные всплески, а когда они заканчивались – безопасность снова становилась ключевым фактором. Фоновым).

Анализируя сейчас свои решения, вспоминаю, что выбирала при ремонте новые толстые двери с хорошими замками. Надежную обувь и возможности заработать, при которых риски

минимальны. А еще магическая защита. Ее я открыла уже в 30 лет, и протестировала на себе почти все варианты, от простой, через амулеты и руны, до сложной и многоступенчатой через эгрегоры и тотемных защитников.

Когда в мою жизнь вошла психология, я разгребла этот нервоз, и частично с ним справилась. Отказалась от магических защит, потому что люди все равнодушные, в большинстве своем добрые, или травмированные. И если заходить с ними в отношения с позиции взаимопомощи, то смысла в защите нет. А еще вдруг открылось, что можно спать с распахнутыми окнами, носить обувь на тонкой подошве, платья из шелка, и самое классное – доверять двум ногам. Это высвободило во мне тонну энергии, и сделало с одной стороны открытой и раненой, но с другой... Как будто мне подарили кольцо всевластия, столько мощи зажглось в моих глазах.

С тех пор со всех площадок и при каждом удобном случае я рассказываю о том, как вредят магические защиты, но судя по их неугасающей популярности делать это мне еще очень долго.

Минусы и плюсы:

Минус 1. Если она не настроена до автоматизма, а я таких людей знаю крайне мало, то отнимает очень много энергии на ее поддержание. Поэтому ты в коконе, но внутри ты слаба и беспомощна.

Минус 2. Она ослабляет чувствительность и пластичность. Похоже на танцы в металлических доспехах. Толком ничего не видно, ничего не слышно, скорость реакции соответствующая. И вот ты уже не живая и чувствительная, а хорошо запеленованная.

Минус 3. Не очевидный. Чем больше ты ставишь на себя защит, тем более опасным выглядит окружающий мир, люди вдруг все стараются тебе навредить, ты точно участник магических войн, и много еще чего вредного, от чего точно нужно защищаться. Возникает порочный круг, или назовем это когнитивной ошибкой. Не опасность диктует защиту, а мысль об опасности порождает ощущение опасности. И чем больше ты закрываешься, тем больше "растет" вражеский мир. Спокойствие при этом уменьшается.

Блин, обещала же, что магии не будет. Прости, но обойти стороной эту тревожность «магических атак» не могу.

Я лично знаю людей, которые не согласятся со мной, и это право каждого воспринимать Мир как враждебный к вашей персоне, или доброжелательный. А может нейтральный? В целом Миру по барабану на тебя, но, тогда как же сообщить об этом Эго? Ведь тогда ценность твоей личности упадет, а это болезненная мысль... (но это не про тебя конечно, ты у меня разумная и клевая без короны).

О чем это я? Ах, да. Защита нужна, но в крайне редких случаях, она хороша, когда она работает без тебя, фоном, и питается не твоей энергией. Один раз настроила и забыла на много лет. Один раз в 10 лет сработала и ладушки.

Физическая защита полезная штука, но без фанатизма. Одежда прячет от критической температуры воздуха и ультрафиолета, но радует глаз. Дом бережет от непогоды и незваных гостей, но открыт для воздуха и перемен. Прозрачность вместо брони открывает дороги.

Чем больше ты защищаешься, тем больше тревожишься, тем больше закрываешься и тем меньше заработанных денег у тебя по итогу, которые, как оказалось, идут на открытые сердца жадные до новых возможностей.

Открывайся, сияй, танцуй в легких платьях, смейся. А как снять лишнюю защиту, если ты уловила, что слишком «спряталась», я расскажу в самом конце. Вот такая я – интриганка. Упражнение простое. Тебе понравится...

Как ни странно, именно то, что вогнало меня в череду тревог по поводу своей незащитности, вывело меня из нее. Это несложная визуализация, которую можно примерять на себя в любом месте и любое время. Но начать лучше из дома.

Представь, ты собираешься на прогулку. Переоделась, навела красоту, подошла к зеркалу у входа. А теперь глубоко вдохни и выдохни, и мысленно сними с себя всю одежду. Вуаля! Вы готова выходить. Смело поворачивай ручку двери и шагай по своим делам. Еще раз напомним – мысленно. Гулять голышом по улице в реальности не нужно. Это зарядка для разума, а не сигнал в психиатрическую больницу от соседей.

На что я обращаю внимание, когда делаю это? На движение своего тела. На руки и ноги. Насколько выпрямлены плечи и позвоночник, как говорится «грудь – вперед, зад – назад». Раньше за положение этих двух точек отвечали бюстгальтер и одежда прикрывающая попу, а теперь все болтается в свободном (мысленном) полете и нужно отдельно концентрироваться, чтобы тело двигалось красиво, ведь оно (мысленно) открыто для взоров. Со временем привыкаешь, и оно само красиво двигается.

Первые раз было очень страшно. Казалось, все на меня смотрят, и я сбрасывала визуализацию через 1-2 минуты голого марша. Начало панической атаки или мысленно вернуть на себя одежду? Через десяток попыток стало легче, а потом даже веселее. Я начала смело смотреть в глаза людям, медленнее двигаться, спина выпрямилась, а настроение улучшилось.

Через несколько месяцев таких «голых» прогулок взлетела моя привлекательность. Я легче контактировала с людьми, а они быстрее откликались, и чаще соглашались на мои авантюры. Ведь если ты способна «голышом» творить дела, то что с тобой будет, если ты еще и в красивой одежде?

Попробуешь? Фиксируй любые изменения, как в себе, так и в реакции других людей. Рассказывать об экспериментах не нужно, люди «считают» это на неосознанном плане. Можно вести дневник, описывая сколько ты пробыла беззащитной, как себя чувствовала, двигалась, что думала, как другие люди реагировали на эти изменения?

Время правильных вопросов.

- По 10 бальной шкале оцени свое желание защищаться от внешнего мира?
- Попробуй выписать все опасности, угрожающие тебе на бумагу?
- Как ты решаешь вопрос базовой безопасности? Опиши в нескольких предложениях.
- Возникает ли желание усилить свою защищенность и как ты это объясняешь?
- Пользовалась ли ты услугами магической защиты?
- Попробуешь ли ты погулять «голышом» по улице?
- Можешь ли ты вспомнить, когда безопасность и стабильность была важнее новой возможности для заработка? Какое ты приняла решение?

Обезьянка и зеркало



Моя дочка патологически не любит фотографироваться. Недовольной мордочкой фыркает, когда видит, что ее снимают на камеру и бурчит: «все равно получится плохо. Эти камеры меня плющат, нос большой, щеки кривые, волосы торчат в разные стороны». А она, ну чтобы вы понимали, очень красивая девочка. Такая реакция была не всегда, малюткой она любила фоткаться – позировала, надувала губки бантиком, ручки грациозно ставила в бока. А потом...

Я сама пережила несколько периодов нелюбви к своему отражению. Самый жесткий был в начале старшей школы, когда я внезапно обнаружила на своей голове торчащие уши, которые предательски выглядывали из-под тонких волосиков на всех фотографиях. Что я с ними только не делала, даже скотчем приклеивала, создавала объемные кудри, чтобы спрятать их, прижимала ободками. Постоянно поправляла волосы и безумно комплексовала несколько лет подряд. Вплоть до боязни в целом смотреться в зеркало. Почему так?

Я есть я. Одинаковая и перед зеркалом, и с без него. Я одинаковая, когда смотрю на другого человека и в объектив фотоаппарата. Я одна и та же, и со мной все в порядке.

Так откуда взялось неприятие своих отражений? Раньше в кино снимались только актеры, а сейчас мы выкладываем кино в своих видео в социальных сетях. Нам позволяет это сделать прогресс. С другой стороны, сколько крутых мастеров не пользуется этим прогрессом, в социальных сетях не снимает сториз, короткие видео-зарисовки и длинные эфиры только потому, что они твердо уверены, что они некрасивы внешне и никто не захочет смотреть на них. При этом они выходят на улицу, заходят в магазины, ходят на спектакли, и везде на них смотрят

люди, и вроде им нормально. Почему одна ветка самоощущения не совпадает с другой, ведь там и там один и тот же человек, с одним и тем же лицом?

Ловила себя на мысли, когда смотришь на себя в зеркало, что там другой человек? Как будто не ты, а другая некрасивая версия тебя. Пока «право» и «лево», мое лицо в отражении и мое лицо в представлении, как я должна выглядеть в идеале, существовали отдельно друг от друга, я испытывала нелюбовь к фотографированию и любой съемке в целом.

Потом началась вторая ступень неприятия своего лица, оно казалось мне «кривым». Я нашла рабочую позу для мимики, идеальный угол наклона головы, поворот утончающий подбородок, максимально красивый ракурс для глаз и носа. Выучила его и начала использовать при общении с людьми. А еще плотно красится, выходя на улицу, даже чтобы выбросить мусор. Как восковая куколка я вылепливала выражение лица, затрачивая тонну усилий, теряя нить общения и львиную долю искренности.

Как меня отпустило от этой заразы, я не помню. Кажется, я влюбилась и стало глубоко фиолетово, что у меня на лице, и как на меня смотрят все, кроме Него.

Прошло еще несколько лет, я докатилась до необходимости публичных выступлений. Ну как публичных, от того как часто я светила лицом вживую в социальных сетях, зависели продажи моих свечей, а значит я снимала себя все чаще и чаще. Мандраж отступал, а видеть свое отражение на экране телефона стало даже приятно.

Я заметила, что количество исходящего из меня "света" напрямую связано с тем насколько я себя "принимаю", моя расслабленность на видео передавалась зрителям, которые более охотно что-то покупали.

Мое лицо дано мне родителями. Оно будет со мной всегда. Я вижу саму себя в зеркале. Чищу зубы, поправляю макияж и прическу, контролируя свое изображение. Когда я говорю с людьми, я не вижу себя, и не могу понять, что видят они. Если я расслаблена, то картинки в зеркале и в глазах других людей – совпадут.

Осталось – расслабиться, точнее перестать тревожиться по этому поводу. Когда уходит тревога, на ее месте появляется огромный потенциал энергии, который можно потратить, например, на поиск новых возможностей для заработка.

Если ты, как и я не любишь фотографироваться, предлагаю поделаться упражнением, что столкнет тебя лицом к лицу с твоими опасениями, в прямом смысле этого слова. Освоив его, ты избавишься от тревоги за свою мимику перед другими людьми и будешь расслаблена на любой съемке.

Суть такова. Поместить себя в ситуацию движения, когда ты естественна, но при этом можешь выглядеть не как модель с картинки. Все это происходит, когда ты кушаешь.

Часть 1. Выбери время, когда ты ешь одна, поставь напротив себя зеркало и смотри на себя, в момент завтрака, или ужина. Не старайся есть элегантно, будь собой. Никто тебя не видит, кроме тебя. Делай это до тех пор, пока твое отражение в процессе приема пищи не перестанет вызывать у тебя негативные эмоции.

Часть 2. Можно сразу в нее, без первой части. Возьми телефон. Разверни камеру на себя. Лицо должно быть крупно. Молча. Сними видео как ты ешь любой продукт, длительность 1-2 минуты. Представь, что на тебя никто не смотрит, расслабься.

Приветствуется: выбор продукта который неудобно есть.

Приветствуется: отсутствие макияжа и прически.

Пересмотри снятое видео. Отмечай мысли, которые возникают в голове. Зафиксируй их. Запиши три самые яркие, скорее всего в них ты найдешь негативные установки, которые зашиты в бессознательном. Ты их достала, а значит с ними можно работать.

Это упражнение в свое время, помогло мне справиться со страхами перед прямыми эфирами, и в последствии я рассказывала о нем другим девушкам, чтобы они могли поработать над тревожностью по поводу внешности.

Время правильных вопросов.

– Что ты чувствуешь, когда видишь свое отражение в зеркале? Что думаешь в этот момент?

– Попробуешь записать себя в момент завтрака на видео?

– Что ты почувствовала, когда пересматривала видео?

– Запиши мысли, возникающие в момент просмотра на бумагу. Если захочешь поработать над этим, покажи снятое видео близкому человеку, тому, кому доверяешь. Спроси, что он чувствует и думает, когда смотрит на тебя. Покажи ему свои записи, сверь с его ответами. Можно опросить несколько близких человек. Что из того, что ты записала, совпало с ответами других людей?

– Как ты думаешь, будет ли тебе полезно время от времени записывать себя на видеокамеру и пересматривать запись?

Деньги имеют вес



Деньги имеют вес. Ты ведь не задумывалась об этом, да? Раньше, когда я думала о том, что мне нужна большая сумма, я чувствовала, как на мои плечи опускаются бетонные плиты и чем больше нулей в сумме, тем тяжелее плита. Но ведь мы пользуемся разными деньгами, и они имеют разный вес.

На момент, когда одна замечательная душка донесла до меня эту мысль, я думала о 3 миллионах на дом, как о плитах на моих плечах, которые я никогда не осилю. Скорее всего я мерила их сундуками с монетами по 1 рублю, таким образом, на моих плечах был вес $3200 \text{ кг} * 3 = 9600 \text{ кг}$. Как думаете девушка, которая сама весит 55 кг сможет такое унести?

1 миллион рублей в монетах будет весить:

- Монетами по 1 копейке (1,49 грамма) - 149 тонн;
- Монетами по 5 копеек (2,56 грамма) - 51,2 тонн;
- Монетами по 10 копеек серии 1997 года (2 грамма) - 20 тонн;
- Монетами по 10 копеек серии 2006 года (1,85 грамма) - 18,5 тонн;
- Монетами по 50 копеек серии 1997 года (2,99 грамма) - 5 980 килограмм;
- Монетами по 50 копеек серии 2006 года (2,77 грамма) - 5 540 килограмм;
- Монетами по 1 рублю (3,2 грамма) - 3 200 килограмм;
- Монетами по 2 рубля (5,09 грамма) - 2 545 килограмм;
- Монетами по 5 рублей (6,45 грамма) - 1 290 килограмм;
- Монетами по 10 рублей серии 1997 года (8,47 грамма) - 847 килограмм;
- Монетами по 10 рублей серии 2009 года (5,68 грамма) - 568 килограмм.

1 миллион рублей в купюрах будет весить:

- Купюрами по 10 рублей (0,94 грамм) - 94 килограмма;
- Купюрами по 50 рублей (0,97 грамм) - 19,4 килограмма;
- Купюрами по 100 рублей (0,93 грамм) - 9,3 килограмма;
- Купюрами по 500 рублей (0,97 грамм) - 1,94 килограмма;
- Купюрами по 1000 рублей (1,04 грамм) - 1,04 килограмма;
- Купюрами по 5000 рублей (1,02 грамм) - 204 грамма.

Я начала экспериментировать с этим открытием 20 октября 2023 года. Мысленно обменяла мои сундуки с монетами на пачки с купюрами по 5000, и тем самым получила вес 204 грамма * 3 = 612 грамм. В физическом мире это моя любимая кружка с кофе, которую я поднимаю по несколько раз в день.

Та-дам! Началась подмена образов. Теперь тяжести от мысли о 3 миллионах не возникало, ведь я могу поднять кружку с кофе, еще и несколько раз могу. Предлагаю и тебе проверить этот фокус.

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.