

Евгения Белова

*Про внутреннее
богатство
и разные
ВозМожности*



Евгения Белова

Про внутреннее богатство и разные Возможности

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70520740

ISBN 9785006258891

Аннотация

В книге представлены лекции из курса: «Профессия Психолог, Коуч» (седьмой учебный блок). Книга подойдёт тем, кто желает получить секреты профессиональных психологов для себя и своих близких.

Содержание

Белова Е.	5
Введение	6
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	7
ЧУВСТВО СТРАХА	12
СОЗНАНИЕ, ПОДСОЗНАНИЕ, ЭНЕРГИЯ	24
ПОЗИТИВНЫЕ / НЕГАТИВНЫЕ КАЧЕСТВА	36
СВОБОДА, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ВЫБОР	48
КАЧЕСТВА, ЧУВСТВА, ЭМОЦИИ	56
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Про внутреннее богатство и разные Возможности

Евгения Белова

© Евгения Белова, 2024

ISBN 978-5-0062-5889-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Белова Е.

ПРО ВНУТРЕННЕЕ БОГАТСТВО и разные ВозМожности. ЛЕКЦИИ. Из курса: «ПРОФЕССИЯ ПСИХОЛОГ, КОУЧ». Европейская Школа Коучинга / Е. Белова. – 2024

В книге представлены лекции из курса: «Профессия Психолог, Коуч» (седьмой учебный блок). Рассматриваем введение в витакинетику (метод работы с подсознанием). Студенты факультативно знакомятся в этом методом работы. Эти лекции будут понятны всем, особенно психологам, кто идёт в профессию с «нуля». Также эти лекции подойдут тем, кто желает получить секреты профессиональных психологов для себя и своих близких. Европейская школа коучинга- это частный образовательный проект психолога Евгении Беловой. Школе уже скоро будет 5 лет. Это не государственное образование, здесь Вы не увидите лишней информации, в лекциях только суть, только «выжимка».

Введение

«Заниматься наукой только для личного блага постыдно... Необходимо вернуть людям, употребить им во благо свои знания, полученные из общечеловеческой сокровищницы».

В. Вернадский.

В книге представлены лекции из курса: «Профессия Психолог, Коуч» (седьмой учебный блок). Можете распечатать эти лекции, подчёркивать фломастерами, изучать. Важен принцип активного обучения! Кто желает пройти полный курс с практикой, рада Вас видеть в школе. Обучение идёт онлайн, курс длится 10 недель. Подробная программа есть на сайте школы. Эти лекции можете изучать 2 месяца или ускоренно, как студенты моей школы- за неделю. Желаю применять полученные знания на практике, в своей жизни. Лично я не видела таких книг, поэтому решила внести тоже свой небольшой вклад в «общечеловеческую сокровищницу», как говорил Вернадский. Приятного погружения в профессию Психолог, Коуч! И готовьтесь, ваша жизнь будет меняться!

с уважением, психолог Евгения Белова.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Здравствуйтесь, дорогие друзья. Поздравляю вас с новым этапом, с новым витком в вашей жизни. Поздравляю вас с изучением этой книги, здесь мы совершенно по новому посмотрим, попробуем посмотреть и на мир, и на себя самих.

В процессе работы люди обращаются к психологу с огромным количеством эмоциональных проблем. Поэтому на этом курсе мы совершенно по-другому посмотрим на человека, на его взаимодействие с миром и на его отношение к самому себе. К психологу приходят с вопросами, очень и очень разными и, как правило, это физические вопросы, и вопросы не физического плана. Мы прекрасно знаем, что всё, что происходит с нашим телом- это не что иное, как проявление внутренних психологических, психических проблем, неточностей, какого-то искажённого видения.

– Чаще всего приходят люди с вопросами как: вопросы по поводу здоровья, нехватка денег, сложные взаимоотношения, а точнее сложные отношения с близкими, в семье, с друзьями и так далее. Очень часто приходят люди с понятиями предательства, очень часто приходят люди с понятиями измены, но не менее часто приходят люди с понятиями- почему не могу реализовать свои желаниями (*хочу, но не получается*). У других получается, у меня не получается, с неуверенностью и так далее. Но всё сводится к одному, причина

оказываются всего лишь (когда начинаем смотреть, разбирать) — **в неумении пользоваться своими собственными ресурсами**. А ещё более глубоко, если посмотреть, это ещё и подавление своих собственных ресурсов (либо попытка их видоизменить).

Наш внутренний ресурс- это всё, что внутри нас, то есть, наши **чувства**— это наш ресурс, наши **качества**— это наш ресурс, мы с помощью этого взаимодействуем с миром. Наши **мысли**— это наш ресурс, наши **идеи**, наши **умения** (умение дружить, умение партнерствовать, умение сотрудничать) — это всё наш ресурс, с помощью которого мы вступаем во взаимодействие с Жизнью и, собственно, берём то, что нам надо. Когда мы умеем этим ресурсом пользоваться грамотно, всё происходит совершенно нормально, мы, так сказать, двигаемся по Жизни последовательно, выполняя наши задачи. Но как только мы сталкиваемся с неумением пользоваться собственным ресурсом- происходят некие неприятности, например, это можно привести на самом элементарном примере, например, ваша рука. Вот моя рука- это мой ресурс, с помощью своей руки я могу взять, отдать, погладить, ударить, но и многое другое. И если я не умею пользоваться своей рукой, то сами понимаете, ударила не тогда когда нужно, да ещё и так, что отобью собственную руку. Вместо того чтобы взять- уроню, а вместо того чтобы отдать- сделаю ещё что-нибудь. То же самое получается и с нашим внутренним ресурсом, с нашими качествами, чувствами, с нашими мысля-

ми, когда мы их не умеем правильно использовать, не умеем правильно приложить к чему-то, а уж тем более, если мы не придумали ничего лучшего, как часть из них подавить, то, конечно, у нас многое перестаёт получаться. Как правило, мы привыкли проходить огромное количество практик, заниматься собой, что-то там себе крутить, что-то там в себе изменять, что-то там в себе переделывать, что-то там развивать, что-то не развивать, что-то дополнять, что-то убавлять. Задумайтесь, но при этом мы хотим остаться собой, это как? Как я могу остаться собой, если я сама у себя что-то убавляю или что-то к себе добавляю. Вряд ли это уже будет «остаться собой», это уже точно будет кем-то другим, это первое. И сами понимаете, это невозможно. Также как вы можете себе представить, как можно из себя что-то убрать или в себе что-то подавить. Представьте себе почку, можно её убрать, безусловно, проводят операцию, убавляют (убирают), но только одна маленькая деталь, человек потом живет на гемодиализе. Он уже не может настолько полноценно взаимодействовать. А уж если уберёте сердце, то и гемодиализ не поможет. Печень если уберёте, понимаете... Либо ещё лучше, трансформируете. Скажите мне, пожалуйста, во что вы трансформируете сердце? В селезёнку? Тогда будет две селезёнки, сердца-то не будет. Как будет функционировать организм? Никак не будет. Вот то же самое получается и у нас, но, конечно, мы не доходим до полной гибели. Но чем больше мы в себе подавили, чем больше мы в се-

бе попытались уничтожить, тем меньше возможностей у нас остаётся, тем больше страдают наши внутренние ресурсы.

Заметьте, у нас получается такая интересная вещь, вот он у нас в руках нож, вот допустим- это мой ресурс (нож). Нож- вот какой-то из моих чувств, какой-то из моих качеств, свойство у ножа, собственно, одно, побольше функций, но основное свойство- резать. Первый раз я нарезала себе колбасы, классно поела, всё отлично. Второй раз я зарезала человека и заявляю, вот он нож бяка, он мне больше не нужен, надо его подавить, надо его выкинуть и выкидываю. Результат: я выкинула ресурс, которым могла резать колбасу, теперь мне колбасу резать нечем, ну и многое другое тоже. Можно же было проще: не резать им человека. И вот так вы начинаете через силу корректировать себя, избавляться от каких-то своих ресурсов, какие-то видоизменять, вместо того, чтобы **начать ими по-другому пользоваться**. А вот вопрос: как вы проживаете без них, надо ли это делать?

– В этом курсе мы с вами **разберём основные наши ресурсы**, именно основу, именно базовые ресурсы, без которых, в принципе, невозможно прийти вообще к чему-либо, которые крайне нужны и важны, и разберём их полно, со всех сторон, объективно, чтобы найти ту точку взаимодействия, при которой этот ресурс будет работать полноценно, качественно помогать, где вы с помощью него будите действительно, реально приходить к результату, которого бы вы хотели. Заметьте, у вас же всегда так бывает: вот иду, иду,

иду, чего-то не хватило, совсем чуть-чуть, но не хватило. Вот того самого ресурса и не хватило, чтобы прийти наконец туда, куда я хотела. И тогда вы спокойно и **легко сможете приходить к своим целям**, ставить новые, двигаться дальше, используя все свои ресурсы и заметьте, именно тогда вы и будете собой. Потому что, тогда будет раскрыт ваш потенциал, раскрыто всё, что вы в себе подавили. Вот тогда вы сможете сказать, что я остаюсь собой.

ЧУВСТВО СТРАХА

Как использовать страх во всех сферах Жизни во благо себе

Добрый день! Наше первое занятие начнём с одного из основных наших чувств, с которым мы чаще всего боремся с детства, и, если у нас есть дети, помогаем им с ним бороться. Это **Страх**. Страх- не больше и не меньше. Но мы часто говорим, что со страхами надо бороться, от страхов надо избавляться... А что такое, собственно, страх? И почему мы решили с ним бороться? И, если мы зададим вопросы, спрашиваем у человека: А что будет, если Вы поборете страх? Мы получаем такие интересные ответы: «Мне будет легче жить», «Я смогу всё легко создавать, всё будет легко получаться и буду спокойно идти по Жизни». Прежде всего, давайте посмотрим. **Страх- это, как и все наши остальные чувства, реакция на что-то.** Как мы привыкли думать, что это реакция на какие-то внешние проявления Внешнего Пространства. Посмотрите, пожалуйста. Давайте посмотрим, о чём же может вообще говорить страх, почему мы боимся? Боимся ли мы того, о чём говорим? Допустим, я боюсь упасть. Вроде всё понятно, вроде бы всё хорошо. Но давайте задумаемся, как это- бояться упасть? Падение – это процесс парения, полёта. Опасности он никакой представлять не может, опасность может представлять: либо призем-

литься с прикосновением с землёй, либо некое столкновение в процессе падения, в процессе полёта. Значит, я боюсь не палёта, я боюсь последствия этого полёта, т.е. некого приземления, или некоторого столкновения. Более того, если бы приземление было бы безболезненным – вряд ли бы я его боялась. Я боюсь, что что-то произойдёт посредством этого приземления, либо я разобьюсь, либо мне будет больно и т.д.

– Давайте представим, если бы Вы не боялись, что Вам будет больно, Вы бы стали делать что-то, чтобы этой боли избежать? Я думаю, наврядли. Если бы Вы не боялись умереть, то Вы бы стали что-то делать, чтобы обезопасить себя? Задумайтесь, пожалуйста, а сколько бы вы вообще в этой Жизни прожили, если бы вы не боялись ничего? Вы, например, не боитесь разбиться, ни одного, ни другого, ни третьего.. Вы знаете, вашу жизнь надолго не продлить. Более того, давайте посмотрим, а к чему бы это привело? Вы не боитесь жить и не боитесь умереть, не боитесь наесться, не боитесь голода! Вам всё-равно, жить или не жить, есть или не есть, идти или не идти, вставать или не вставать. Вам всё-равно. Вот тогда скажите, пожалуйста, Вы сделаете хоть одно движение? У Вас появится хоть одно желание? Вам всё-равно! Задумайтесь! Да, не появится! Не появится ни одного желания, по одной только причине – **желание определяет потребность**. А потребности теперь определять не надо, вам всё-равно! Вы не боитесь!

Так что, как видите, **страх- это очень важное и нуж-**

ное чувство. И порой мы кричим, что страх бывает много или мало. Но на самом деле, он один (это одно чувство). Уж к чему мы его привяжем? Как мы им воспользуемся? Это дело наше.

– Попробуем ли мы им манипулировать другим человеком, делая вид, что мы всего боимся, привлекая этим к себе внимание.

– Либо, мы попробуем с помощью него избежать каких-то нежелательных действий, заявляя о том, что нам это страшно.

– Либо мы всё-таки воспользуемся им по назначению? **Предупреждать, что наши действия, которые мы делаем Сейчас могут иметь опасное последствие.** Боясь падать, мы боимся последствий. Вопрос: почему? Может быть, как раз потому, что в детстве нам говорили: «Не бойся!», когда мы боялись. Но может быть, в том момент надо было прислушаться к страху? Может, эти последствия могли быть действительно серьёзные?

Давайте сейчас рассмотрим эти варианты. Вот Вы подавили страх. Всё, удалось, совершилось чудо. То есть, подавили кусочек себя. Т.е. страх- это ваше чувство, энергия, которой вы по идее должны пользоваться, а вы взяли и подавили её в себе. Как это будет? Вспомните те неприятные ощущения, когда вам кажется, что страх вам причиняет дискомфорт. Вы присмотритесь, прислушайтесь, Вам в это время страх причиняет дискомфорт или дискомфорт от того,

что вы пытаетесь в себе что-то подавить? **Дискомфорт-то внутри вас.** Но настолько ли дискомфортен страх? Давайте подумаем на минуточку, вот перед вами стена, вы идёте прямо, перед вами стена, заметьте, вы совершенно спокойно, разумно её обходите, правильно? Вы не бросаетесь на неё, Вы спокойно её обходите, обходите с какой-нибудь из сторон или ищите в ней проход. А вот скажите, пожалуйста, если бы вы не боялись разбиться об стену, вы бы стали это делать? Нет, вы бы пошли прямо! И заметьте, у вас при этом нет никакого дискомфорта. Вы смело идёте в обход, совершенно разумно. Либо другой пример, вы живёте на 9 этаже и самый короткий путь и самый быстрый- это прыжок в окно (чтобы попасть на улицу). Это самый быстрый и короткий путь. И вот, если бы вы не боялись разбиться, какой бы смысл был искать другие варианты? Да прыгнули бы и всё, какая разница, что со мной будет. Это только в том случае, если бы вы дожили до этого момента.

Так что, как видите, **страх стоит на Страже нашей Жизни, он оберегает!** Вы посмотрите за один только день, сколько раз он спасает вам жизнь? Вы не натываетесь, не несётесь с таким безумием на столбы, вы не прыгаете под машину, вы не пихаете голову непонятно куда. Смело идёте, безопасным путем без всякого дискомфорта. А если мы его уберём? Мало того, что всё – мы можем, в принципе, тогда идти куда угодно, биться обо что угодно, а вообще нам надо будет идти или нам будет всё-равно? Так что, вы зна-

ете, неудивительно, но путь к Жизни прокладывает страх! **И СМЕЛОСТЬ** тогда не страдает безумием, она разумна абсолютно. Она разумно идёт смело, смело идёт безопасным путём, не пытаясь попасть в какие-то там катаклизмы (не пытается создать их).

Мы к очень разным вещам привязываем страх.

Можно часто услышать такую фразу: фобийные страхи, паника, панические атаки, реальные страхи, но на самом деле **страх один**. Вот к чему мы его привяжем. Давайте посмотрим, например, фантастические страхи. Обычно, это бывает, когда я смотрю в будущее, увидела, допустим, неизвестность и начала рисовать себе страшные картинки. И ещё лучше, ещё не произошло событие, оно только предстоит, и будет или не будет (ещё не известно) – а я уже нарисовала себе кучу препятствий. То есть, я не знаю, есть ли они там (будут или нет), но я нарисовала, я нафантазировала. Также, как и в предыдущем примере, все эти фантазии были мои. И мне страшно. Мне реально страшно. Посмотрите на ту картину, которую вы придумали. В ней действительно, реально страшно. Ничего приятного там нет, радостного нет. Но самое интересное, давайте посмотрим, почему же мы боимся в этот момент, если этой картинки ещё нет. Постольку, поскольку страх, как и любое чувство – это всё-таки реакция. Скажите мне, пожалуйста, Вы задумайтесь, **мы разве можем реагировать на то, чего нету?** Для того, чтобы получить ожог нужно, чтобы горел огонь. Для того, чтобы

облиться чем-то – нужно чтобы было чем облиться. То есть, страх никак не может, как и любое чувство, другая реакция, реагировать на несуществующее. Давайте посмотрим, я сейчас стаю в Реальности, в каком-то в некоем Пространстве, в котором у меня есть вопросы или нет вопросов, но я в нём нахожусь, здесь я нахожусь. Но в это время, вместо того чтобы оглядеться в Пространстве, определить своё положение, определить возможность своих действия. То есть, определить в этом пространстве себя и определить пространство – я стою и рисую себе какие-то немыслимые картинки. Одна, грубо говоря, марасматичнее другой. И я в это время вся-вся в этих фантазиях, я их рисую там, где их нет. И ещё куда-то там в будущее заглядываю, в котором ничего ещё нет. Но ведь в это время (в Настоящем), там, где я сейчас нахожусь что-то происходит, а я этого происходящего не вижу, моё внимание всё вот в той картинке. Вам не кажется, что это страшно, реально страшно!? Потому что пока я вот там в картинке сижу, на меня здесь в Настоящем либо трактор наедет, либо кирпич упадёт, либо я потеряю все свои Возможности, которые у меня были для этого (для реализации своего желания). Конечно, это страшно. Конечно, страх будет нарастать, предупреждая, что ваши действия, ваши стояния, заглядывания в то, чего нету, приведёт оно к опасным последствиям. Однозначно приведёт, потому что Вы сейчас ни себя не контролируете, ни пространство, в котором находитесь. Это действительно реально страшно!

– Так, **может, пора прислушаться к своему страху?** Прислушаться каких последствий я всё-таки боюсь? Какие действия я сейчас делаю?

И окажется интересная штучка, что я боюсь как раз тех действий, вернее того, что будет являться последствием вот этого моего стояния. Так что страх-то в этот момент, в эту минуту, когда я стою, и вот это моё стояние (моё метание) или что-то ещё, будет приносить страшные последствия, по одной только причине – **я не контролирую Внешнее Пространство, я не контролирую себя.** В таком случае может произойти, что угодно!

Ещё, собственно, **паника!** Интересная вещь – паника. Паника, когда мы ищем спасения, когда мы хватаемся за одно, за другое, паника нарастает, да, она сестра страха, т.е. близкое качество, чувство (рядом) ... Но посмотрите, пожалуйста, опять этот дискомфорт внутри нас, так? Мы мечемся внутри, мы пытаемся найти некое спасение, так? Вот с такими метаниями и шараханьями мы его не найдём. И **паника призывает – остановись, сделай единственное правильное движение!** Хватит! Хватит мотаться, сделай единственное правильное движение! И всё встанет по своим местам, потому что вот так мотаться – это действительно реальная опасность, опасность попасть куда-то и во что-то, так?

И как следствие, очень часто у нас бывают панические атаки. Давайте посмотрим паническую атаку, как она выгля-

дит – это некое обострённое чувство. Привязанное ко всему, к чему только можно, т.е. всё время какая-то потеря (потеря себя или у себя что-то). Что вы хотели? Если с детства Вы давите страх, энергия-то скопилась (ей нужен выход), она будет выходить на всём, что угодно, пока вы не **начнёте этой энергией пользоваться**. Пока вы, наконец-то, не научитесь с помощью этой энергии идти безопасными путями. Тогда и атаковать страху будет не надо, т.е. он же не атакует вас, просто так долго не давали ему выйти и проявляться, скопилось уже много, он вырвется наружу, либо разрушит меня, потому что эта энергия никуда не делась. И она разрушит меня, пора уже её использовать.

– Ещё один вопрос, существует ли навязанные страхи? Это как смотреть «навязать»? Навязать – да, конечно, существует! Но что такое навязать? Для того, чтобы что-то к чему-то навязать, должно быть ещё что-то, к чему это будет сделано. То есть, что-то ваше. И вы по вашему желанию, либо возьмёте эту информацию, либо нет. Так что, навязали к своей информации те люди, которых вы обвинили, или вы сами? Хотя навязывать можно, одно продолжает другое, почему бы не навязать к одному другое. Смотрите, так более широко будет видно целое. Задумайтесь, навязать вы попытаетесь или наоборот избавиться, не давая информации быть.

Почему происходит то, чего мы боимся? Поверьте, не страх этому виной. **Страх- это реакция на происходя-**

щее. Посмотрите, пожалуйста, если вы его связали с чем-то во Внешнем Пространстве, кроме самого себя, то побежите его реализовывать. И вот самое интересное, а вы не сможете это сделать. Вы действие-то сделаете, но итог будет совсем другой, не такой, какой вы ожидали. А в то же время, через некоторое время реализуется то, чего вы боялись. Смотрите, Вы же уже делали действие, в тот момент, когда вы его делали, появился страх, предупреждающий, что вот это действие приведёт к вот тем опасным последствиям. Тогда страх и призывал продолжать действие делать или всё-таки начать делать что-то другое?

Что значит «идти в страх»? Мне это очень сложно представить. Вот есть чувство, есть энергетический поток, как я должна в него войти и для чего? Ну вошла я в него, что должно измениться? Я его поборю. Зачем? **Страх помогает мне жить, даёт мне хорошие советы.** Зачем его убирать? Посмотрите, боится человек чего-то определённого, поищите, может вы найдёте, чего вы так боитесь, и тогда будет ясно, какие последствия это событие принесёт.

Где на самом деле ваш страх – прошлое, будущее, настоящее? Давайте, задумаемся. Прошлое- это уже прожито, его, в принципе, уже нет (оно прожито, оно ушло). А будущее ещё не наступило и пока что, действительно, закрытый лист, пока что в нём ничего нет, и наполнять его будете Вы (эти сосуды). Опять же, раскрывая весь свой потенциал, и переходя от одного чувства и качества к другому.

– Как понять, о чём нам говорит страх!? Всё просто, страх реагирует Здесь и Сейчас, подсказывает «боюсь того-то, того-то», «боюсь, что может происходить». И смотрит в золотую середину, в себя. А что Сейчас делаю Я? Насколько это безопасно или опасно?

Давайте посмотрим, к примеру, так. Вдруг, в какой-то момент у меня появился страх потерять работу, давайте посмотрим. Вот человек нормально работал, взаимодействовал с миром, взаимодействовал с друзьями, не бежал вперёд, нормально полноценно работал и вдруг... не важно какие события произошли... и у него произошёл некий стресс в сознании, и он меняет своё отношение к страху. Т.е. он теперь не боится и ему всё-равно. Здесь понятно. А вот если он не поменял отношение к страху, то периодически появляется страх. Если бы он был не подавлен, то он бы естественным путём двигался, обходя опасные места, но постольку-поскольку он у человека подавлен, то будет происходить нечто другое, давайте посмотрим. Что?

– Человек не испытывает страха, либо доказывает, что он не боится, входит в этот страх и что? Он узнал при этом, какие действия он делал, и какие действия он продолжает делать и какие они принесут последствия? Что? Ну, пройдёт он сейчас сквозь него! Ну, перестанет бояться! Тогда что? Действия-то остались! Последствия будут теми же! И он придёт к тому, чего боялся. Но не потому, что страх это создал. А потому, что он не прислушался к страху, прошёл сквозь

него! Какая разница, сквозь него прошёл. Перешагнул через него, через себя. Сквозь себя прошёл, великолепно. А можно было просто остановиться, и спросить, чего боюсь-то? И посмотреть, а что я делаю в этот момент? И я чётко увижу, что то, что я делаю, 100% приведёт к тем последствиям, которых я боюсь, потому что:

– Либо я стою в реальности, а ушла куда-то в будущее, где ещё ничего нет и вешу нигде, не видя, что происходит со мной сейчас. Вот сейчас свалится неизвестно что, например. Естественно, я боюсь, что ничего не получится. Конечно, пока я стою, ничего не получится.

– Либо, я стою, простите, и мне ещё шаг до пропасти, а я себе рисую фантазийные картинки и даже не замечу, когда я этот шаг сделаю;

– Либо, я так глубоко ушёл в работу, что у меня уже панический страх эту работу потерять, по одной простой причине – я потерял уже все взаимосвязи, я уже прошёл по головам, я потерял друзей, потерял товарищей, я «вцепился» в эту работу, я уже теряю квалификацию. И, не дай бог, что-то с этим рабочим местом. Я не найду уже больше работу. У меня нет для этого ресурса – я его потерял. А страх вопит: Не стоило цепляться в место, это страшно, это опасно. Работу можешь потерять. Потому что с местом может произойти что угодно, и если я ради этого места растеряла все ресурсы, то я могу не найти работу, работу потеряю.

Так что, как видите, страха не стоит бояться, к нему на-

до прислушиваться, и прежде всего, чтобы понять, что же я делаю не так – посмотреть. **А что «в этот момент» когда я боюсь, я делаю? И чего я боюсь?** Потому что эти действия, которые я сейчас делаю и приведут к тем последствиям, которых я боюсь. Так что, спокойно раскрывайте все свой страх.

– Бояться можно и нужно. Предупреждая об опасных последствиях, страх делает всё для того, чтобы мы в них не попали. Для того, чтобы опасные последствия предотвратить, к ним не надо приближаться близко. Из-за этого **страх нас толкает смелее идти в другую сторону.** Когда я боюсь, что меня расшибёт бык, я очень смело от него ухожу, куда-нибудь в сторону.

СОЗНАНИЕ, ПОДСОЗНАНИЕ, ЭНЕРГИЯ

Заблуждения и естественная форма этих понятий

Здравствуйте! Итак, вопрос: что такое – сознание, подсознание и энергия?

Что такое **энергия** мы знаем с уроков физики – это **некое движение, которое вырабатывает определённые усилия** и, собственно, вот она вырабатывается энергия, вибрация и скорость вибрации. Вибрации бывают разными, они вырабатываются от движения. Что такое вибрации? Мы прекрасно знаем, что всё, что есть в жизни- это некая вибрация, это энергия. Более того, она бывает разной, но не отдельной, а не разделённой, а при изменении скорости и плотности движения тех же молекул (хотя есть меньше, это нейроны и т.д.), но мы возьмём всё-таки привычную форму- молекулы, плотность их меняется, отсюда меняется скорость движения, естественно, между ними плотность меняется, меняется амплитуда частоты, частотность, меняется чистота ват. Происходит это последовательно, переходя из разного состояния в разное. То есть, имеет значение тепло, имеет значение скорость, естественно, при большей скорости- вырабатывается большее тепло и т д. Нам сейчас важно, чем больше плотность, тем больше частотность и соб-

ственно скорость движения. Т.е. это сейчас важно, нам любой школьный учебник физики расскажет или собственно, так же как и любой учебник физики начальных классов расскажет, что **всё в жизни есть энергия**, она материальна, то есть, имеет свою форму, свою частоту, а значит, свою частотность, свою форму, и имеет свойство **переходить из одного состояния в другое**, то есть, ближе-дальше, выше-ниже, переходить из одного состояния в другое закономерно, под воздействием определенных совершенно факторов.

– То есть, человек- энергия, растения- энергия, всё, что происходит в человеке- энергия, камень- энергия, разной плотности, а значит, разной частотности. Но всё это- одна энергия, переходящая из одного состояния в другое. **Чувства, которые есть в человеке- энергия. Качества, которые есть в человеке- энергия, мысли- энергия, физическое тело- энергия и сам человек.** Энергия, имеющая определённые свойства, из-за этого совершенно равномерно, взаимодействующая с Внешним Миром, сама совершенно закономерно взаимодействующая со всем, что есть, и с собой, в том числе. И очень часто задаётся вопрос, а деньги- это энергия? Всё сделанное, всё существующее на свете- это энергия, включая и деньги, и всё имеет свои закономерности, своего появления, своего исчезновения, своей **роли в Пространстве.**

То есть, смотрите, как бы вы не старались, чего бы вы не сделали, но если вы сахар смешаете с водой, будет сладкая

вода, она не будет горькой, она не будет кислой, она будет сладкой, хоть вы там переверните этот стакан, разогрейте, хоть смешайте стаканы, смешайте ещё с чем-то, но вода смешанная с сахаром будет сладкой. Потому что энергия взаимодействует со своими разными формами, жидкой формой- вода и более твердой формой- сахар, даже при растворении, при соприкосновении с водой- растворится на более мелкие ингредиенты, даст именно такой эффект и никакой другой. Так работает наша психика, которая тоже является энергией, заметьте, той же энергией, только в другой её форме, так же и будет всё остальное.

Итак, есть некие формы энергии, которым мы дали некое название, то есть, допустим **подсознание, сознание, душа, тело**. О чём это говорит? То есть, мы дали название определённым формам энергии. Названия, соответствующие тому, как это проявлено в Жизни.

– То есть, именно эти свойства и отражены в названии, того как проявляется эта энергия в Жизни, с чем она, где она взаимодействует, как происходят переходы из одного состояния в другое, и в соответствие с этим- дано название — **подсознание**. То, что лежит подсознанием, а под чем-то лежит всегда основа, некий фундамент.

– Дальше, выше идёт **сознание**, которое базируется на подсознании, и сознание имеет две форму: осознанное и неосознанное. Осознанное- это то, на чём внимание зафиксировано, отмечено вниманием. И неосознанное- то, что за-

мечено, зафиксировано умом, возможно, было когда-то осознано до вот этого момента, в котором вы находитесь, но сейчас пропущено мимо, внимание на нём не зафиксировалось, мы об этом грубо говоря не подумали, хотя сам факт зафиксирован, но сознанием не отмечен.

– И есть плотная форма – **наш мозг**, мозг, который считывает всю информацию, считывает всю, которая работает на 100%, считывает всю информацию, но сознание пропускает, как фильтр, только ту информацию, что нам нужно.

Так что же такое подсознание? **Подсознание – это информация о тех самых закономерностях, по которым существует мироздание**, грубо совсем можно назвать его, инстинктом, именно инстинктом, потому что всё, что в нём происходит, не отмечается сознанием, то есть, не определяется в слова, не выкладывается в мысли. Это то, что происходит автоматически, это те чувства, качества, наши чувства и качества, которые срабатывают совершенно естественным путем, совершенно закономерно, как тот сахар растворённый в воде, как не крути, вода будет сладкой, при смешении, какую бы вы не задавали туда мысль, программу, вода всё-равно будет сладкой. Так что подсознание не облекается в слова, это уже задача сознания.

Подсознание действует автоматически, что это значит?

– На фоне большого слона, вы автоматически ощутите себя маленьким, дальше можете придумывать, что угодно,

реакция в данном случае будет естественна- это осторожные действия, т.к. для взаимодействия маленького с чем-то большим, нужны определенные действия и опасно делать какие-то другие. Поэтому, естественным путем, включится **осторожность**, это в том случае, если у вас не подавлены такие чувства как страх, и смелость не превратилась в безумие. А вот если, по каким-то причинам, вы сознательно выставили запрет страху, вы не ощутите этого толчка к осторожности и ваши действия будут действительно граничить с безумием.

– Итак, чтобы хорошо себе представить, что такое подсознание, представьте себе абсолютно интуитивно двигающуюся форель на нерест, она идёт на место, где родилась, преодолевая практически вертикальное течение воды, и доходит до точки, то есть, практически делает невозможное, при этом абсолютно не осознавая, что она делает, её инстинкт ведёт (подсознание). Из-за этого, естественно, если мы давим инстинкт, одновременно мы с ним давим подсознание, это 100%, то есть, уже так сказать, инстинктивные действия мы делаем гораздо реже, а значит, чаще мы допускаем ошибки.

Сейчас всё чаще стала появляться такая позиция: залезть в подсознание и что-то там сделать. Во-первых, очень интересно, как вы это сделаете? Во-вторых, не забывайте, что подсознание работает совершенно естественным путём, и из-за этого будет выдавать совершенно естественные реакции, плюс оно не знает слово, оно до этого, это та форма

энергия, которая дальше уплотнившись перейдёт в форму сознания, из-за этого все его реакции- естественны и закономерны. То есть, с нашей формой осознанности, с нашим уровнем понимания происходящего, то это, извините меня, **макака с атомной бомбой в руках**, которая неизвестно что сделает. Естественно, наша естественная реакция какая? Заметьте, тоже подсознание. Естественная реакция- это закрыться. Мозг славу Богу, включает защитную реакцию, то есть, опять же подсознательно, и вы начинаем видеть, слышать свои собственные фантазии (*что хочу, то и вижу*). Вы начинаете слышать свои собственные фантазии, согласно вашим убеждениям, установкам и так далее, очень часто чисто маразматические, если со стороны посмотреть, типа того, что женщина сидит и утверждает сама себе, что она хотела гибели дочери или гибели сына, ещё какой-то чудак сидит и убеждает себя, что он хотел заболеть онкологией. Задаёшь совершенно логичный вопрос, а хотел? – Нет. Тогда, что ты несёшь? Либо там, какое-то заявление о некой вторичной выгоды. Выгода, она либо есть, либо её нет. И если я хотела, простите меня, привлечь внимание мамы, это далеко не значит, что я хотела заболеть. Понимаете? И тем более, такого маразма не заложится в подсознание. **Моя болезнь покажет только на одно, у меня какие-то болезненные взаимодействия с этим миром, это будет следствием моих действий**, а не следствие того, что я хотела привлечь внимание мамы, не в коем случае. Так что, как видим, подсо-

знание не облечено в слова, это форма энергии ближе к инстинктивной и очень близко стоит с инстинктом, оно не облечается в слова, мы можем его только ощущать на уровне чувств, качеств, и то, достаточно сосредоточившись на себе, но мы с ним всегда на связи, то есть, на связи с самим собой.

– Следующая форма энергии, подсознание переходит, если нет наших блокировок и задержки энергии, **в подсознательную форму**, где сознание как сито просеивает всю информацию, все наши реакции, и выбирая ровно то, что нам нужно в данный момент, то, что у нас является ценностью, то, что нам нужно. Опираясь на это, всё остальное остаётся либо в неосознанной форме, либо так и проходит в подсознательной форме. Да, подсознание влияет на всё, что происходит в нашей жизни, но влияет как? Мы будем делать совершенно правильные закономерные действия, если сознательно не перекрыли его. А сознательно мы может перекрыть уже либо осознанно, либо неосознанно (то есть, либо обратив на это внимание, либо уже по привычке автоматически, не обратив на это внимание). Но в том или ином случае всё-равно происходит **задержка энергии**, то есть, уплотнение происходит в совершенно другом месте, не там где надо, и наша реакции совершенно будут неестественными, не соответствующими Ситуациям, в которых мы находимся. И приводить будут, естественно, не к тем последствия, которые нам нужны.

Ещё раз, возвращаясь к теме попытке копания в подсозна-

ния. Во-первых, это в принципе не возможно, заблокируется, копаться вы будете в собственных фантазиях и это очень легко доказуемо. А второе, чем это опасно? Вы сами уведёте себя не туда, вы уйдёте и закопаетесь ещё глубже и, извините, напортачите ещё больше, то есть, на уже наложенный блок, наложите ещё 10 блоков, потому что уже заблокировано. И дальше хуже, вы всё дальше будете уходить от естественных реакций, а все неестественные реакции будут противоречить естественному процессу вещей. То есть, мало того, что вы перестаёте всё больше быть, перестаёте ощущать Реальность (находиться в Реальности), больше будете уходить в некие фантазии, но и ещё все ваши действия будут всё менее соответствовать тем действиям, которые должны быть сделаны для достижения той или иной цели, которую вы поставили. Они будут следовать естественному процессу, но только это уже будет несколько по-другому, то есть, это будет получается так, что **вы либо вместо сахара сыпете соль, а ожидаете сладкий раствор**, либо вообще нечего не сыпете, а ожидаете, что вода станет сладкой. Но в любом случае, ваши действия для достижения цели, какого-то результата (цели), будут абсолютно неверными и не туда направлена энергия.

И также, мы не раз говорили **об установках в подсознании**. Как мы уже знаем, поняли, что в подсознании их просто не может быть, оно слов не знает, это естественная реакция, естественное течение энергия. Установки мы можем се-

бе установить сознанием в сознание. И собственно, вопрос **надо ли их менять или всё-таки надо к ним прислушаться**. Я ни одной неверной установки не видела. Так как вы сделали эти выводы, исходя из чего-то, видя какую-то определённую сторону, и надо её учитывать.

– Приведу такой пример, что допустим, чтобы заработать денег- надо приложить усилия, надо очень сильно потрудиться, и тогда они будут, очень тяжёлым трудом. Да, совершенно верно, если думать и брать с этого только деньги, так и будет. И очень хорошо об этом помнить. Если все свои действия вы на работе делаете только ради зарабатывания денег, вы ищите и начинаете практически работать на деньги, и это будет очень тяжело и сложно, потому что ничего другого из ваших действий вы не возьмёте: не возьмёте знания, не возьмёте опыта, не возьмёте друзей, не возьмёте последователей, вы не возьмёте учителей, вы не возьмёте связей, и многое другое. А без этого, с каждым разом, зарабатывать деньги будет всё сложнее и сложнее. Так что совершенно верная установка, стоит просто к ней прислушаться и рассмотреть её повнимательнее.

Ещё очень часто мы встречаемся с такой позицией как трансформация. И чаще всего пытаемся трансформировать некие чувства и качества, но как мы уже поняли, чувства и качества идут совершенно естественно и соответственно ситуации, и такие какие должны быть, потому что **каким-то качеством**, например, большой слон, я маленькая, **мы реа-**

гируем на происходящее в пространстве . Чувство естественно подтолкнёт нас к чему-то, если передо мной что-то большое, я маленькая, возникает чувство осторожности, которое подталкивает меня маленькую к неким осторожным и безопасным действиям. Так что получается что, если **качество реагирует на Внешнее Пространство, то чувство среагирует на меня саму.**

– Проверить очень легко, если вы сейчас закроете глаза и попробуете дотронуться рукой до чего-то, то у вас появятся ощущения, ощущения будут в вашей руке, прислушайтесь, вы можете попробовать, ощущения в вашей руке, но внутри вашей руки вы можете ощущать что? Вы можете ощущать только себя. Да, посредством этого предмета, но вы ощущаете свою реакцию на этот предмет, то есть, ощущаете себя, свою собственную энергию, в том её состоянии, в котором она соответствует реакции на этот предмет. Естественно, совершенно автоматически, вы сделаете действия согласно такому, какое закрепилось в вашем сознание в неосознанной форме. Так что, как видите, **качествами мы реагируем на Внешнее Пространство, чувством реагируем на свои же собственные качества, подталкивая его к определённой совершенно действию** .

А теперь представьте себе, вы взяли и трансформировали, чувство или качество. Во-первых, задумайтесь, если тело- это форма, то всё, что в нём есть, это будет плотной формой чего? – Плотной формой того, из чего вы и состоите,

а мы состоим из чувств, качеств, мысли. Вот оно уплотнилось и уже проявилось в физическом плотном теле, но если учесть, что душе мы приписываем как раз чувства, качества и мысли, и отсутствие физического тела, то как вы понимаете, **уплотнялась именно душа и по закону перехода из одного состояния в другое**, уплотнилась настолько, что проявилось физическим телом. То есть, если мы собрались что-то из себя удалить, мы это должны удалить с кусочками тела, то есть, удалить из себя- кусочек себя. Замечательно, тогда мы будем все в «дырках». Но мы решили обхитрить самих себя и трансформировать. Давайте трансформируем печень в селезёнку, но печени-то уже нету, так и с чувствами и качествами, того качества- уже нету, тогда какой смысл, нового вы не создадите, а старых вроде бы итак в достатке. Так что, всё-таки трансформируем мы, из чего-то делаем что-то другое, но вот из одного чувства делать совершенно другое не надо, оно и так перейдёт, в нужное время, при реагировании на что-то определённым образом.

Итак, наша задача- это работать в последовательности с качествами, чувствами и мыслями, то есть, с нашей реакцией на Внешнее и с нашими реакциями на наше же собственное внутреннее состояние, исходя из которого мы находим вот те самые подавленные чувства и качества, которым мы почему-то не дали быть, потому что решили, что это обязательно должно «кусаться» и «убивать». А на самом деле, нет, именно **это и даёт нам жить**. Так что советую

вам очень подумать. Что будет, если все эти чувства и качества, которые вы назвали «негативными», подавить и убрать, чем это закончится? И задуматься, если эти чувства есть, качества есть, они являются единым целым с этой цепочкой Жизни, грубо говоря вот этой огромной спирали, убирая их, вам не кажется, что мы разрушим дальнейшее течение спирали Жизни. Жизнь остановится. И те качества, которые остались, вряд ли будут работать нужным образом, тем более ещё вопрос- будут ли они работать. Так что нужно вводить что-то дополнительное. Но ещё смотрите, что получается, пытаюсь остановить, мы создали сверх нужную плотность и теперь это отразится у нас опухольями, разбитыми ногами, и всем таким прочим болезненным. Потому что когда энергии становится много, она начинает либо тухнуть (возьмите яблоко в холодильнике), либо делает неуправляемые движения и действия, а это потянет за собой то, что она будет крушить всё на свете.

ПОЗИТИВНЫЕ / НЕГАТИВНЫЕ КАЧЕСТВА

СЛАБОСТЬ / СИЛА и другие качества – рассмотрим их ресурс, суть и важность. Здравствуйте, дорогие друзья. Продолжим наши занятия. И сегодня хотелось бы разобрать для начала такое понятие как негатив, и **что же такое негатив и позитив**. Очень хочется углубиться в такую позицию, хотя возьму её поверхностно, как позитивное мышление. Каким-то оно мне странным кажется... Вот идёт человек, встречает, как он говорит, только хорошее, говорит только о хорошем, и вроде как негатива в Жизни и нет. И вроде бы всё хорошо с первого взгляда... Но давайте посмотрим пошире: негатива он не видит, говорит только о позитиве, а негатив же есть. И через некоторое время этого негатива становится больше. И человек продолжает говорить только о позитиве, а негатив растёт. Мне очень интересно, от того, что человек его не видит или не хочет признавать, его что меньше станет? Вот одна маленькая деталь, что **он с ним ничего не делает**... Более того, если посмотреть ещё шире, человек совершенно спокойно даёт ему право быть, быть именно в таком виде, не изменяет, ничего не делает, не выходит из него. И заявляет при этом, что «ему хорошо». Значит, то, что он назвал, не заметил, на что он не обратил вни-

мания, тоже хорошо, прекрасно, пускай будет дальше. Вот такое получается интересное позитивное мышление.

Но стоит разобраться, а вообще, что такое негатив? Почему мы качества, чувства, действия разделили на позитивные и негативные? Как мы воспринимаем позитив, мы пока задерживаться не будем, это вроде бы нечто хорошее, правильное и т. д. А негатив? А негатив мы воспринимаем как нечто, чего не должно быть. Но сначала давайте задумаемся, как может такое быть: нельзя этому быть, если это уже есть. Оно уже может быть, оно уже есть. Оно есть, как факт! А значит, оно может быть.

– Но более того, посмотрите, пожалуйста, те, кто хоть немножко увлекался фотографией, сразу поймут то, о чём я говорю: для того, чтобы сделать фотографии снимается на плёнку – негатив. Потом негатив проявляется и получается фотография. Если негатива не будет, откуда возьмётся фотография? Но заметьте, чтобы фотография была, проявлялся негатив. Может быть, не зря многие чувства и качества мы называли негативом, не для того, чтобы их уничтожать. Может быть что-то в них мы не проявили, не увидели, не использовали, потому и не знаем их СУТИ.

Допустим, есть некое позитивное, скажем, белое, и есть нечто негативное – чёрное. Мы, естественно, интенсивно пытаемся от этого чёрного избавиться побыстрее, подальше. Но давайте задумаемся, что такое чёрное и от чего мы, собственно, избавляемся. А чёрное – это очень интересная

вещь. Чёрное- это то, что впитало в себя все спектры цвета. Впитало в себя и отражено будет в белом. Так откуда же возьмётся белое, если чёрное не впитает, что будет отражено? Вот как интересно получается, т.е. две противоположности.

– Хорошо, давайте представим две противоположности: **голова – ноги**. Что удалять-то будем, голову или ноги? Вряд ли хоть что-то захотим удалить. Если две противоположности: одно – позитив, то другое – негатив; что-то надо удалить однозначно... Вот только хочется задать вопрос: голова, если отрезать ноги, худо-бедно, не очень ей будет легко, нелегко будет телу, но проживет. А вот ноги проживут ли без головы и без тела? Не проживут, нет. Так вот хочется задать вопрос, если без негатива не появится фотография, а ноги не проживут без головы, чем же будет являться негатив, не той ли самой головой? Мы с вами рассмотрели уже **страх**, если удалили страх, а страх – считается чувством негативное, и смелость стала без-умной... Она совершенно без-умно прыгает в окно, она совершенно без-умно бьётся о стену, не боясь. И только негативное чувство страха сделало её разумной. Она **смело стала идти безопасным путём**.

Может быть и с другими негативными чувствами происходит что-то подобное. Давайте посмотрим... Возьмём интересное качество – слабость. Наверное, редко найдётся какой-то человек, который пытался за ним гоняться.

– Возьмём две противоположности – **силу и слабость**. Почему-то большинство людей гонятся за силой. Силу, силу, везде мы слышим силу, силу, силу. А что это такое сила? Если мы к ней рвёмся, давайте мы посмотрим. Хорошо, допустим всё – сила есть, слабость удалили, слабым быть никто не хочет. Вот кого ни спросить, все говорят: «Не-не-не, слабым не хочу быть! Слабость мне не нужна». Великолепно, давайте уберём слабость, есть сила, и что? Сила, которая всё, что слабее её куда-то убирает... оно же слабее, слабость не хочу, оставляем одну силу. Только вопрос: «Что теперь эта сила сделает?» Всё, что слабее её она уничтожила. А теперь вопрос: Что стало с силой? Задумайтесь на минуточку, мы гонимся за силой.

А теперь давайте представим себе, вот такой эксперимент проведём. Представьте себе себя, а на фоне себя земной шар, вот только я прошу не глобус, нет, настоящий земной шар во всю его красу, со всем, что на нём есть: моря, реки, люди – всё это взаимодействует между собой. Атмосфера вокруг него... А вот теперь скажите, каким вы себя ощущаете на его фоне, вот только без фантазий, реально представьте себя в своём размере, в своей силе, на уровне всего земного шара. Кроха. Малюсенькая кроха... Мизерная... Давайте продолжим. Прибавим к земному шару- галактики, планеты, солнечные системы и других системы галактические... Вот видите какое всё перед вами. И вы напротив всего. Теперь задумайтесь, всё это взаимодействует, всё это взаимосвяза-

но... И вы решили с этим силой бороться? Вы решили этому силу доказать? Ни много, ни мало, **перед вами Мироздание**. Для тех, кто верит — перед вами Бог, который проявлен во всём, что есть в этом мироздании. Перед вами Разум... Вы решили с той силой помериться? Давайте сейчас возвратимся на землю, оглядимся вокруг себя, над собой, под собой — **мы внутри этой силы**, мы реально внутри неё. Внутри Бога, внутри Разума. И вы решили взаимодействовать с этим при помощи силы? Вам не кажется, что это смешно. Давайте попробуем, сила, энергия, как и всё на свете — это энергия, и мысли и всё остальное, закачать в себя чуть-чуть побольше этой силы, но хотя бы вот от дерева. Дереву не жалко... Но вот только учтите, пожалуйста, пока вы сейчас будете продолжать эксперимент, ваша энергия в вас есть. Теперь мы встаём к дереву и пытаемся закачать в себя хотя бы энергию ветки. Начинаем закачивать, не забывайте, что есть в вас ваша энергия, ваш потенциал, и теперь чтобы ввести туда дополнительно, вам надо уплотнить то, что находится в вас. Уплотняйте и закачивайте. И чем больше закачиваете, тем больше уплотняете. Энергии всё больше, и вам приходится уплотнять всё больше. И что вы сейчас ощущаете? Посмотрите, пожалуйста, ведь если в сумки лежит мало, то сумка будет лёгкой, а если много, то она тяжелее. Утрамбовываем, покрепче утрамбовываем. Вспоминайте газовый баллон, пока он был пустой, вы могли его сдвинуть. А теперь он наполняется... Я не думаю, что вы ощутите очень

приятные ощущения. Энергия уплотняется, она становится всё твёрже и тяжелее – и это всё внутри вас. Заметьте, от точки даже не ubyло. А вам как? Так что **давайте мы сейчас отпустим эту силу, как видите, лёгкости она вам не придаст.** Подвижности тоже, а многие очень даже вспомнили эту тяжесть, приковывающую к земле. Да-да, эта та самая лишняя сила, за которой вы гонялись. Но самое главное, вот этой лишней силой вы действительно сможете чуть-чуть придавить слабость. Но вот только что вы теперь будете делать? Я предлагаю вам сейчас отпустить эту лишнюю силу, она, как видите, помощи вам не окажет, жизнь усложнит, и всё-таки приглядеться к слабости, попробуйте её ощутить. Мягкая она на вид или твёрдая? Но твердой слабость вряд ли может быть, она в любом случае расслабленная. Лёгкая или тяжёлая? Да, тяжелой- тоже вряд ли, не так-то там много-много набрано. Зато да, лёгкая, да – мягкая. Пробуйте её, ощущайте, и давайте-ка посмотрим, каким же образом, при таком количестве силы она смогла уцелеть. Почему такое огромное количество силы не смогло её задавить. Давайте присмотримся к ней внимательно. Слабая, мягкая, лёгкая, почти воздушная. Но задумайтесь, ей под силу устроить драку? Участвовать в этой драке? Вы знаете, я думаю не по силам, да и вряд ли нужно. Ей же надо было в этой Жизни жить, ей надо было уцелеть, ей надо было выжить. Из-за этого **она научилась дружить.** Да, да, она умеет. Она умеет дружить, **партнёрствовать**, она умеет **взаимодей-**

СТВОВАТЬ, она умеет **ПОНИМАТЬ**, она умеет, умеет взаимодействовать, а это уже многое. Давайте посмотрим дальше. Да, мягкая, лёгкая. Очень легко относится к Жизни. Очень легко относится ко всему, что в Жизни есть. Не загружает лишнее, ей это не под силу, но при этом заметьте, когда дело касается чужого мнения, будет ли она вступать с ним в спор, в конфликт? Да нет, конечно. И вот заметьте, от своего не откажется, потому что ей нужно. Но дополнительно использует ещё и мнение того человека, которое расходилось с её. А значит, и знаний, и вариантов у неё будет гораздо больше.

– Давайте смотреть её дальше, как вы думаете, она в одиночку куда-то пойдёт, единолично? Или при её слабости она сможет признать и использовать помощь всего, что её окружает. Воспользуется помощью дерева, чтобы за него подержаться, воспользуется помощью воды, чтобы напиться, воспользуется помощью человека, чтобы сделать что-то вместе. Посмотрите, она в одиночку дом строить пойдёт? Пилить деревья, тащить, доказывая свою силу? Нет, конечно, она позовёт друзей. Сначала сделает свой, а потом их дом.

Но ещё одно уникальное свойство слабости, которое почему-то мы всё время забываем. Посмотрите, она не лезет в драку, **она легко объединяется**, легко находится в социуме, легко взаимодействует со всем в этом мире. А в таком случае, хватит ей сил воевать или нет? При таких умениях ей это не нужно, ей не нужно воевать, она умеет всё решать **МИРОМ**. И знаете, это ни много, ни мало – это **ВОИН**,

который смог победить войну. Сумел её победить, не допустив, не пролив крови, не доказывая своё, сумел **МИРОМ** сохранить **МИР**. А вот этого ни одна сила сделать не смогла. Ни одна сила не смогла сохранить мир, потому что как-то бессильно всё время хваталась за оружие, не умея взаимодействовать мирно. Так что посмотрите, пожалуйста, может быть стоит приглядеться к ней, к слабости. Более того, не доказывая своей силы, вы посмотрите сколько силы она сохранила, не растратила непонятно на что. Сколько **СИЛЫ** создала: **силу дружбы, силу знаний, силу партнёрства, взаимодействия, умений**. И посмотрите внимательно на силу. Разве не из них она состоит? Но только всё это по отдельности будет слабее её. Подумайте, стоит ли силе давить то, что слабее её? Ведь с каждой подавленной слабостью, слабее будет становиться сама сила, так от неё ничего не останется. По одной простой причине, а кто её породит? – не слабость ли? Посмотрите... Но только эта сила опять же уже будет **силой разумной**. Ей уже не надо будет доказывать себя. Ей уже не надо будет доказывать самой себе, что она сильная. Она с очень большим уважением относится к слабости, она знает, что слабость её порождает, что слабость её хранит. Что именно слабость не даст ей уничтожить себя в этом мире, не даст ей уничтожить мир. А вот это многого стоит. Это уже слабость, но при этом и огромная сила воина, который умеет защитить мир, не допустив войны. Просто не допустив войны, не создав её. Так что, посмотрите, пожалуйста, мо-

жет быть **именно эта самая «негативная» слабость и порождает ту самую разумную силу**. Силу, которая усилит слабость, даст им возможность двигаться, развиваться и сохранять мир. И которой не надо доказывать свою силу. Посмотрите внимательно в эту слабость, она слаба, ей не надо становится силой. Она взаимодействует с той силой, которая вокруг неё, взаимодействует, партнёрствует, сотрудничает. Посмотрите, у неё есть силы, ей самой становиться сильной просто не надо. Она взаимодействует с этой силой, она у неё есть. Ей достаточно своей слабости. Давайте себе представим, что же будет, если всё-таки, не дай Бог, нам удастся задавить эту слабость. Куда денутся эти наши умения, те самые умения, с помощью которых мы взаимодействуем с этим Миром: **умение** дружить, **умение** партнёрствовать, **умение** сотрудничать, **умение** взаимодействовать. Как мы тогда сможем в этом мире жить?

Сейчас мы можем рассмотреть некоторые примеры из жизни. Как гоняясь за силой, доказывая её, мы очень много теряем, то есть, мы подавляем свою слабость, подавляем свои Возможности. А что мы при этом показываем? Давайте посмотрим. Вот человек берётся что-то сделать, допустим, построить некое сооружение, и доказывает свою силу, своё могущество, что он может. Отказывается от помощи друзей, пытается всё сделать сам. Много ли он один построит? Например, решил человек построить баню. Всего лишь баню, и доказывает свою силу. Доказывает какой он сильный, по-

шёл в лес, тащит на себе это бревно, второе, третье. Вопрос, дойдёт ли он до четвёртого? Или после четвёртого он окажется в больнице, абсолютно ослабленным, абсолютно разбитый и искалеченный и сейчас он всем своим видом, доказывает силу или слабость? Да. Вот это разбитое существо. А рядом сосед, который считает, что у него кишка тонка одному построить, позвал друзей, вместе смотались в лес, всё привезли, всё построили, всё сложили, сидят, пьют чай и обсуждают, кому следующему баню будем строить. Мне интересно, как этот один станет сильнее их нескольких. Зато пока доказывал, всю силу растерял. Дальше уже пойдёт и самостоятельность и всё остальное.

– Так как же можно правильно воспользоваться слабостью? В принципе, мы это увидели. Смотрите внимательно, **слабость никогда не отказывается от помощи, от участия.** Более того, если задуматься, а можем ли мы хоть что-то сделать без помощи. Вряд ли, ведь мы стоим на земле. Если убрать землю, мы сможем стоять? Нет. Мы стоим с помощью земли, дышим с помощью воздуха, ходим, с помощью той же земли и воздуха, который вокруг нас. Даже тот дядечка, который пытался единолично построить дом, строил он его с помощью чего? – Пилы, лопаты, верёвки, которые сделали люди. Хоть опосредованно, но он воспользовался помощью людей. Если бы он воспользовался ею напрямую, не лежал бы сейчас в больнице. Так что посмотрите, пожалуйста, может быть именно слабость и поможет породить действи-

тельно настоящую силу.

А теперь ещё аспект, он совершенно противоположный. Например, в общении с женщинами очень часто можно услышать: женщина должна быть слабой. Всё вроде бы хорошо и действительно, оно бы было верно. Вот только посмотрите, тогда она должна уметь взаимодействовать, дружить, партнёрствовать, сотрудничать. Зачем же ей тогда пытаться командовать, вроде как слабости это ни к чему. Более того, если при такой позиции, что женщина должна быть слабой, а мужчина – сильным. Как же эта слабость должна этой силой управлять? Ну, а потом давайте представим себе такую картину: стоит весь такой сильный мужчина и вся такая слабая женщина. И как ей теперь жить? Каким образом? И что теперь должно быть? Я так понимаю, многие скажут, раз он такой сильный, он должен ей что-то дать, что-то ей должен подать. Только как же она такая слабая это возьмёт? Каким образом? Как она этим воспользуется? И что это за слабость? Более того, и что такой же слабости не должно быть у мужчины? Тогда, извините, это монстр тогда, он должен всё крошить, крушить, уничтожать всё, что слабее его. И прежде всего, эту женщину. Либо всё-таки и слабость должна быть у обоих, и силу она тогда породит разумную, у обоих. Тогда наконец, эта пара сможет взаимодействовать, а не доказывать свою силу, и совершенно непонятную слабость, которая вместо того, чтобы взаимодействовать, сидит с протянутой рукой. Странное взаимодействие... Не прав-

да ли? Давайте вернёмся к вопросу с негативом и позитивом, получилась интересная вещь: именно та самая «негативная» слабость, как только мы стали её проявлять в одном аспекте, в другом, в третьем, оказалась крайне необходимой для того, чтобы у человека появилась сила. Та самая сила, на которую мы сейчас смотрели со стороны, потому что только слабость, объединившись с ней, это ей под силу, стать **частью этой силы**. Без слабости этого не получится, вот только тогда слабость поможет силе проявиться во всей её красе.

СВОБОДА, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ВЫБОР

Здравствуйте, дорогие друзья. Сегодня хочу поговорить с вами о двух позициях, одну из которых мы часто пытаемся избежать, а к другой очень стремимся, – это **ответственность** и **свобода**. Свободными мы хотим все быть, но как только касается дело ответственности, что-то тут у нас начинает тормозиться. Так что же такое ответственность? И почему вдруг я решила связывать напрямую, рассматривать её в таком положении, как ответственность и свобода?

Давайте посмотрим, Я ответственна за что? И за что же Я могу быть ответственна? Во-первых, что такое ответственность?

– Это **мой некий ответ, ответ Внешнему Миру**, ответ тому, что я восприняла. Поскольку я живу во Внешнем Мире и я ему ответила, то в том, в чём я ответила, я и буду жить. То есть, получается такая интересная вещь: есть Я, со всеми моими ВозМожностями, со всеми моими чувствами, качествами, мыслями; и я отвечаю: происходит некое событие, я это событие воспринимаю, я его различаю как некое событие, я его отношу к позиции той или другой: плохо для меня это или хорошо; я реагирую на это событие согласно своего отношения, либо я с радостью иду в него, либо я ещё

с каким-то чувством иду, либо с обидой, либо со злостью, я согласно этого делаю некое действие, действие, которое вызовет определённые последствия, как любое действие, и я в этих последствиях живу. Тогда скажите, пожалуйста, каким образом я могу вот это «Я» переложить на какого-то другого? «Я», которое вошло в ситуацию; «Я», которое её восприняло; «Я», которое придало ей определённое значение; «Я», которое её к чему-то определённому отнесла; «Я», которое сделало, согласно своих же определений, определённое действие; «Я», которое потом нахожусь в последствиях; заметьте, сами последствия опять же оцениваю «Я», отношу к чему-то – тому или другому «Я», и живу в них тоже «Я». Как можно это переложить?

– Либо всё-таки **ответственность – это сама «Я»**? «Я», которое восприняло так, как восприняло, отреагировало так, как отреагировало, и живёт в последствиях того, как отреагировало. Извините, чтобы это переложить на кого-то, надо стать тем кем-то. То есть, **мы можем ответственность признать или не признать**, но от этого она никуда не денется, жить-то мы всё-равно будем в последствиях. Просто одна маленькая деталь, если я признаю, я могу из этого выйти, как вошла, так и выхожу, я могу что-то поменять (сделать как-то по-другому, переосмыслить или ещё что-то). Но если я не признаю, и у меня становятся виноватыми десятки людей, я буду сидеть и ждать, пока они сделают по-другому, а они не сделают, по одной простой причине: они отве-

чают за себя. И всё-равно будут реагировать согласно своему восприятию и действовать согласно своему восприятию. Так что долго мне придётся сидеть ждать удобных обстоятельств, чтобы выйти из этой ситуации, но, поверьте, они не появятся, по одной простой причине: для того, чтобы стало удобно мне, те люди должны воспринимать по-моему, а они воспринимают по-разному, и это нормально. Из-за этого, сидеть я буду долго, но бесполезно.

Так что, как видим, ответственность – это то самое «Я», «Я» определяющее, «Я» воспринимающее, различающее, оценивающее, выбирающее, что ценного мне из этой ситуации взять, и что для меня является ценностью, делающее действие, и живущая в последствии всего этого. Так что, как видите, переложить мы её не можем, но также, как и взять на себя ответственность за другого. У каждого есть своё «Я», каждый является личностью, каждый ситуацию воспринимает, каждый её оценивает, определяет и т.д., и т. п. Каждый делает действие и живёт в последствиях этих действий. Так что, для того, чтобы ответить за другого, мне надо стать как минимум им, оказавшись в его положении, оказавшись в его «шкуре», и стоя на его месте. Более того, как вы сами понимаете, сколько бы я не кричала, что я ответственна, управлять мне человеком всё-равно не удастся, по одной простой причине – кричи, не кричи, заявляй, не заявляй, он всё-равно будет выбирать сам. Он всё-равно будет сам решать – быть ему в этом или не быть, или ему выходить в другое, и как

ему оценивать ситуацию – он тоже будет решать сам. Но я при этом, вдруг заявив, что я за него отвечаю, теперь должна действительно попытаться ответить, за то, чтобы он всегда был доволен, за то, чтобы ему всегда было хорошо, за то, чтобы он всегда был в безопасности, но я представляю, как вам придётся приспособливаться. От сколького своего вам придётся отказаться, насколько безответственно вам придётся относиться ко всему, что касается вашего мира. Вот знаете, как бы вы не пытались, этим человеком вы стать не сможете. Управлять вы им не будете тем более, а вот собой уже управлять не сможете 100%, вам придётся полностью подстраиваться под этого человека. Так что подумайте, стоит ли отказываться признавать свою ответственность, так ли это тяжело и плохо?

– Или ещё подумайте об одном: если я сама находясь в ситуации, различаю в ней всё, определяю в ней всё, выбираю, что для меня ценно, что для меня не ценно, сама эти ценности отношу к чему-то, сама этими ценностями пользуюсь, сама отвечаю и нахожусь в последствиях, то вот может ли кто-то тогда на меня повлиять? Или при любом варианте, я буду выбирать, как мне действовать, я буду определять, для чего я это использую, я буду определять какую пользу я хочу взять, что я хочу взять из этого, и я буду выбирать- продолжать мне в этом находиться или нет. Задумайтесь, тогда хоть один человек сможет на меня повлиять? Неважно как, сенсорно или не сенсорно. Или я решаю, брать мне это или не брать,

что мне из этого взять, как мне этим воспользоваться. Тогда может хоть один человек повлиять на меня и навязать мне некую свою волю? Да, тогда не может. А СИТУАЦИЯ? Если я выбираю как, каким образом буду я в этой ситуации реализовывать свои планы, желания, либо я от них откажусь. Да, как видите ситуация тоже повлиять не может. Задумайтесь. В таком случае, если я сама определяю, расцениваю, решаю куда и как, и делаю действие, и в последствиях нахожусь тоже сама, и заметьте, сама думаю, как мне использовать эти последствия, куда мне двигаться с помощью того, что у меня там есть. Вот в таком случае, **повлиять на меня не может никто, и ни одна ситуация.** Вот в таком случае, я уже могу жить совершенно свободно: свободно перемещаться, свободно взаимодействовать, выбирая, куда я хочу двинуться, что я хочу из этого взять, и с кем, и как я хочу взаимодействовать. Вот тогда я действительно могу совершенно спокойно, совершенно свободно перемещаться в Пространстве, зная совершенно чётко, что какая бы ситуация не сложилась, я смогу выбрать из неё **что-то ценное**, я смогу взять ценное для себя именно то, что мне сейчас необходимо, и реализовать свои желания (в согласии с ними), находясь в этой ситуации, именно так, как соответствует этой ситуации.

Вот поэтому я чувство свободы напрямую связала с ответственностью. Потому что, пытаюсь отвечать за других, я этого сделать не смогу, но «свяжу» себя, и, уж точно, не реализую своё, но а не признавая её, я не перестаю быть в том,

в чём я сейчас нахожусь. Но только ситуация становится сложнее, потому что выйти из неё я уже не могу. Я уже не свободна, я уже лишилась возможности сделать что-то по-другому. Более того, переложить ответственность мне так же не удастся, взять за кого-то и подавно, сколько бы я не била себя в грудь, что я ответственна, отвечать всё-равно будет этот человек, всё-равно он в ситуации, всё-равно он решает и выбирает. Но только я теперь поставила себя в позицию – полностью подстраиваться под этого человека. И если я наконец признала, что как бы я не крутилась, за себя и за происходящее со мной я отвечаю сама, я развязала себе руки и могу спокойно двигаться дальше, совершенно свободно взаимодействовать с окружающим пространством.

– Так что, как видите, **ответственность невозможно не сбросить**, не взять на себя, по одной простой причине: «Я» и есть ответственность; «Я» воспринимающая, «Я» оценивающая, «Я» решающая куда, как применить и что из этого взять, «Я» делающая действие и «Я» живущая в последствиях этого. И очень важно, чтобы мы как можно быстрее к этому пришли, тогда мы можем жить в Жизни совершенно свободно, взаимодействуя и зная, что в последствиях своего взаимодействия жить мне, и отвечать я буду собой: тем, что со мной происходит, тем как мне, тем, в чём я живу.

И очень часто я слышу такие фразы: «Мне надо заработать много-много денег, тогда я обрету финансовую независимость, либо финансовую свободу». Вот знаете, ка-

кая-то странная свобода, какая-то **странная независимость**, которая напрямую зависит от количества **финансов в вашем кармане**. Это больше похоже на двойную зависимость и полную несвободу. Я настолько несвободен в Жизни, я настолько лишил себя возможности выбора, что теперь всё, что я хочу – я практически даю себе возможность реализовать только с помощью финансов, либо с помощью ещё чего-то. Это страшная штука. Но свободой это точно не назовёшь, независимостью тоже. Скорее это полная ограниченность своих возможностей финансами или чем-то ещё, неважно, и полная зависимость от тех ограничений, которые я сам себе выставил. Тоже самое касается любого другого аспекта. Если я ставлю позицию, что я хочу независимости – это нормально, хотя **все мы в Жизни зависим друг от друга** – и это тоже нормально, это мы будем проходить дальше, но если уж я говорю о свободе, о независимости, тем более о независимости, значит не завися от этого, я могу реализовать какие-то свои ВозМожности, какие-то свои планы, какие-то свои желания, прихоти, и т. д., вне зависимости от того, есть у меня этот аспект или нет, тогда мы можем говорить о независимости. Но как мы можем говорить о независимости, когда напрямую мы выставили этот аспект, как главное условие, при котором эта независимость возможна? Вам не кажется, что **это – прямая зависимость от этого условия**? Есть -«я вроде как свободен», нет- «я не свободен». Тогда скажите, что обладает свободой? Я или тот са-

мый предмет или что вы там выставили, если без него вы зависимы и несвободны, а с ним вы независимы и свободны, что тогда независимостью обладает: вы или этот предмет? Да, тогда всем, что вы назвали, обладает этот предмет, абсолютно независим, абсолютно свободен, а вы сидите, в прямой зависимости от него: будет он у вас или нет. Только один маленький вопрос: в таком зависимом состоянии, вы как доберётесь до этого предмета? Подумайте над этим. Стоит ли настолько лишать себя возможности, лишать себя свободы выбора и лишать себя права на этот выбор? Или всё-таки взять ответственность, признать свою ответственность, и вне зависимости от того, есть что-то у вас или нет, оценивая Ситуацию, выбирать из неё ценное, и с помощью этого всё-таки реализовывать свои желания, вне зависимости от того, есть там то, о чём вы говорили, или нет, реализовывать другими способами, с помощью других Возможностей.

КАЧЕСТВА, ЧУВСТВА, ЭМОЦИИ

Как научиться управлять своим состоянием для реализации жизни своей мечты

Здравствуйте! Мы сегодня поговорим с вами о **чувствах, качествах, эмоциях** – что это такое, как это вообще различается, как этим управлять, то есть, как управлять собой, и чего можно достичь, умея управлять собой и понимая происходящее.

Итак, чем же отличаются чувства, качества и эмоции?

– **КАЧЕСТВА** – это то, чем мы реагируем на Внешнее Пространство. Соприкоснувшись, встретившись с чем-то большим, мы соответственно ощущаем себя маленькими. Соприкоснувшись с чем-то маленьким, мы ощущаем себя большими. Соприкоснувшись с чем-то более влажным, мы ощущаем влажность. Соприкоснувшись с чем-то более сухим, мы ощущаем сухость. То есть, это то, какими мы себя ощущаем. Не то, что мы чувствуем, а какими – *маленькими, большими, сморщенными, распрямлёнными, кривыми, прямыми и т. д.*

– Что же такое **ЧУВСТВА**? Это то определение, которое мы к себе чувствуем. То есть, мы можем чувствовать обиду. Мы можем чувствовать злость, радость, и это то, с чем мы идём во Внешний Мир. Но заметьте – мы не будем идти с неким чувством, а согласно этому чувству мы проявим то

самое качество, которое у нас возникло в процессе взаимодействия с внешним миром, то есть, качеством мы отреагируем на Внешний Мир, а вот чувство подтолкнет это качество к определенному действию. Вот такой спусковой крючок, который подтолкнёт это качество к совершенно определённомu действию. Но вот вопрос – будет ли это действие против нашего собственного качества или всё-таки будет это действие проявлено относительно Внешнего Пространства, зависит от нашего отношения, к чему же мы это качество отнесём? Если мы отнесём это качество к чему-то доброму, нужному, полезному, естественно и действие будет сделано соответствующее. Если мы отнесём это качество к чему-то деструктивному, ненужному и требующего подавления, то соответственно и действие тоже будет соответственно этому отношению. Например, если мы решили, что слабость – это плохо, мы не можем быть слабыми, нам нужна сила, то столкнувшись со слабостью, мы будем давить её, как в себе, так и во Внешнем Пространстве. Соответственно, утверждая свою силу, естественно **ощущения у вас будут неприятные, а действия просто без-умные...** Например, я вижу перед собой сильного слона, ничего лучше не нахожу, как доказывать ему, что я сильнее, то есть, доказывать себе, но действия соответствовать будут тому, как я к этому отношусь. К чему я это отнесла, такое будет и действие. Так что, как видим, качество отреагирует на Внешнее Пространство (качеством мы отреагируем), чувством мы подтолкнём это ка-

чество к какому-то определённомu действию, согласно нашего отношения к этому качеству, а дальше последует **ДЕЙСТВИЕ**, эмоция (проявление) и этого чувства и этого качества, в виде улыбки, либо в виде слёз; либо в виде крика, либо в виде удара, либо в виде объятий. И всё это будет **наше проявление**, то есть, **наша эмоция**. Из-за этого, как только мы пытаемся подавить чувства, качества, эмоции, сами понимаете – мы подавляем себя и ничего более. Но и пытаюсь подавить это в другом человеке, мы опять же подавляем в себе. Потому что от человека зависит, будет он это давить или не будет. Так что, сколько бы мы не пытались выставить правила во Внешнее Пространство, оно всегда будет срабатывать против нас, а человек будет решать сам – согласен он действовать согласно вашим правилам или нет.

И если перейти к вопросу о **ресурсах**, то практически— да, наши качества, наши чувства и наши эмоции, наше проявление, наши действия, это наш ресурс – это **наши первичные ресурсы**, с помощью которых мы взаимодействуем в Жизни. Но огромное значение имеет умение ими пользоваться. Это я уже приводила тот же самый пример, как тот же самый **нож**, если мы не умеем пользоваться ножом – мы порежемся. Ну и ещё имеет значение- для чего мы их используем, потому что, если мы используем его для того, чтобы нарезать колбасы и накормить себя и других – это одно, а если мы его используем для того, чтобы зарезать человека или заставить его сделать по-нашему – это совершенно другое.

Поэтому **либо мы используем ресурсы себе на пользу, либо мы с помощью их себе навредим.** Это будет зависеть только от нас, это уже наша зона ответственности, как мы используем тот или другой ресурс. Например, разозлившись, и заметьте, чисто подсознательно, эти качества, чувства и эмоции идут совершенно в определённой последовательности, и вовремя, именно тогда, когда надо, и именно в той последовательности, в которой они нужны, потому что они идут из подсознания совершенно естественным путем. Сознательно мы их направляем или в то или другое русло, либо сознательно, либо неосознанно (не обратив на это внимание), но сами чувства и качества идут совершенно естественным путём, а вот эмоция (проявление) уже будут зависеть о того, к чему же мы их отнесли.

– Допустим, мы стоим в Ситуации, где я упёрлась в свою точку зрения, человек напротив в свою, мы упорно навязываем друг другу своё, не слыша друг друга, взаимодействие уже дошло до того, что мы **как бараны** упёрлись (на одной доске), дело уже доходит до того, что поднимается злость, и в этот момент, когда у нас поднимается злость, мы ощущаем дикий прилив энергии, мы ощущаем своё могущество, что мы можем многое, и можно, конечно, попытаться эту злость подавить, но тогда вся эта энергия, огромный этот ресурс, останется у нас и начнёт действовать разрушающе. Поэтому что **злость – это качество (чувство) разрушающее**

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.