



Ксения Фофанова

**ТВОРЧЕСКИЕ  
ТРАНСФОРМАЦИИ**

Ксения Масленникова  
**Творческие Трансформации**

«Автор»

2024

**Масленникова К. С.**

Творческие Трансформации / К. С. Масленникова — «Автор»,  
2024

Ты - тот , кто попросился на Землю ради того, чтобы сделать что-то замечательное, что-то для тебя очень важное, что-то такое , чего нельзя сделать больше нигде и никогда.В этой книге я делюсь своими мыслями ,стихами и теми знаниями , которые получила .Создаю намерение чтобы через книгу больше стало любви в этом мире.Прекрасно ,когда к лучшему меняются взаимоотношения между близкими людьми и Душа наполняется добром.Размышляю о безусловном принятии и понимании того, что мы все неидеальны, но каждый уникален.Когда мы смотрим на мир глазами любви,он преобразается.

© Масленникова К. С., 2024

© Автор, 2024

# Ксения Масленникова

## Творческие Трансформации

### Предисловие

Кто ты?

Ты – тот, что попросился на Землю ради того, чтобы сделать здесь что-то замечательное, что-то для тебя очень важное, что-то такое, чего нельзя сделать больше нигде и никогда...

Меня зовут Ксения.

В этой книге я делюсь частичкой своей Души. Писала её для своей семьи, но буду рада, если она найдет отклик и в вашем сердце ♥.

Создаю намерение, чтобы через книгу больше стало любви в нашем мире, чтобы сердца людей открывались в мир добра и света.

Прекрасно, когда к лучшему меняются взаимоотношения между близкими людьми и Душа наполняется добром.

Размышляю о безусловном принятии и понимании того, что мы все неидеальны, но каждый уникален.

Когда мы смотрим на мир глазами любви, он преображается.

Пусть завершится игра в разделение и запустится новый этап игры – единства и любви. Пришло время искренности с самим собой.

Свет, источаемый даже одним человеком, может озарить весь мир. Я в это верю.

Читая и слушая своих духовных учителей, я перенимаю знания, и иногда их мысли естественным образом встраиваются в мою жизнь.

Очень откликнулись моему сердцу слова о том, что у каждого человека есть таланты и есть предназначение. Или, другими словами, есть служение, через которое мы не только реализуем дары, но и учимся единству. Каждый служит в зависимости от своих естественных склонностей и возможностей, например, через целительство, искусство, инженерное дело, защиту других от опасностей, попечительство о слабых и так далее. В служении человек делится, он передает дальше то, чем овладел, что узнал, в чем достиг успехов. И чем больше он служит (отдает), тем сильнее становятся его таланты. И чем больше у него талантов, тем больше он должен отдавать другим.

С другой стороны, служение выгодно прежде всего самому человеку, потому что оно увеличивает его объем проводимости, его человеческие качества (такие как сострадание, принятие, любовь), а также благоприятно влияет на карму. Добрые семена дают благие всходы и возвращаются во много раз больше. В то время как лень, страх и недоверие любви высших сил отнимают у нас то малое, что есть.

Иисус сказал: «Я посреди вас, как служащий» (от Луки: 22:27). При этом он же, среди христиан, занимает наивысшую позицию в духовной реализации. Тоже можно сказать и о Будде, о пророке Мухаммеде. Через служение другим мы приходим к истинному себе.

Пусть моим небольшим служением будет эта книга.

Благодарю Бога и всех людей, которые рядом со мной за поддержку и любовь.

Вся жизнь – это творчество, каждая секунда.

\* \* \*

*Открывая эту книгу, все печали отпусти.  
Сердце открывая миру, обретаешь радость ты.  
Никого не осуждая, лишь желай добра другим.  
Мир любовью наполняя,  
Истину познаешь ты.*

Нам, жителям Земли, невероятно повезло, потому что мы живем в очень интересное время... Меняется не только климат планеты, но и мировое устройство. И для того, чтобы родилась качественно иная цивилизация, каждый из нас должен взять на себя ответственность за собственное психологическое и духовное исцеление. А исцеление происходит, когда мы перестаем так фиксироваться на себе и начинаем помогать другим. Когда мы меняем ментальную настройку «я, мне, моеееее» на идеи братства и взаимопомощи.

Будь вкладом в других людей. Что тебе интереснее всего? Как благодаря этим навыкам и талантам ты можешь помочь людям? То, что получается у тебя легче всего, может быть ценным для других людей.

\* \* \*

*Мы приходим в этот мир,  
Чтобы оставить теплоту своей души тем,  
Кто будет дальше жить.  
А если тебе сложно любить и простить,  
То попробуй просто улыбку дарить тем,  
Кто рядом всегда.  
И увидишь,  
Почувствуешь сердцем тогда,  
Как меняется мир,  
Отвечая тебе добротой.  
Просто будь!  
Просто чувствуй!  
А сердце подскажет дорогу домой.*

Жизнь меняется к лучшему, когда ты каждый день останавливаешься на минуту просто взглянуть в то, что тебя окружает и мысленно говоришь: «Я здесь, и здесь волшебно» – и благодаришь Бога за возможность жить и проявляться на Земле. Возможно все, и любые сценарии открыты тебе – нужно лишь это осознать и жить, творить, любить из этого знания.

Учитесь быть Творцами своей реальности. Осознанно наблюдать и сопоставлять причинно-следственные связи внешнего мира и своего внутреннего состояния.

Творец – это прежде всего наблюдатель.

Не тот, который подавляет эмоции и является бесчувственным роботом.

А тот, который, проживая эмоциональные всплески и падения, использует их для того, чтобы без оценки и суждения осознавать, что привело к этим всплескам и падениям, и чтобы впоследствии сделать соответствующие выводы для дальнейшего самосовершенствования...

Такой подход помогает сохранять энергию, которую люди, живущие в старой парадигме, растрачивают на неосознанную борьбу, самобичевание или жаление себя.

\* \* \*

*Новые смыслы.  
Новые мы.  
Никогда не оглядывайся назад.  
И вперед не смотри.  
Чувствуй каждый момент.  
Проживай его сердцем,  
Душой.  
Если сложно в пути,  
Погрузись в самую жизнь.  
Просто пой.  
Сонастраиваясь с Вселенной,  
Впускай только Свет.  
Пришло время для смыслов,  
А не для побед.  
Человечество входит в эпоху любви и добра.  
Единство поможет найти его в сердце всегда.*



*«Планете не нужно большое количество успешных людей. Планета отчаянно нуждается в миротворцах, целителях, сказочниках и любящих всех видов. Она нуждается в людях, рядом с которыми хорошо жить. Планета нуждается в людях с моралью и любовью, которые сделают мир живым и гуманным. А ЭТИ КАЧЕСТВА ИМЕЮТ МАЛО ОБЩЕГО С УСПЕХОМ, как он определяется в нашем обществе»*

*Далай Лама*

Задача на сегодня:

Попробовать вызвать у себя позитивные эмоции, а не ждать, пока они возникнут сами.

*«Если наша жизнь посвящена благу всех людей, которые встречаются на пути, она никогда не потеряет смысл».*

*Дэвид Хокинс*

*«Не смотрите на звезды, пытаясь узнать направление ваших бед. Взгляните внутрь себя, и вы получите гораздо лучшие результаты».*

*Наполеон Хилл*

\* \* \*

*Закрываю глаза.  
Между Небом и Землей  
Вновь парит Душа моя.  
Точки-лампочки.  
Постой...  
Прошлое уже ушло.  
Будущего еще нет.  
Вдруг закончен переход.  
Что нас ждет —  
Большой секрет.  
Вся реальность такова,  
Что сценариев не счесть.  
Бесконечна быстрота.  
Многовариантность здесь.  
Я не знаю, что важней.  
И в какой момент уйти.  
Время Новое теперь.  
Быстро мысли.  
Не тупи.  
Гибкость, скорость —  
Наш удел.  
Страхи прочь.  
Поверь в ЛЮБОВЬ.  
Истину постичь спеши.  
Расширяйся вновь и вновь.*

*«Нам не нужно бояться споров, конфликтов и проблем с самим собой и с другими, ведь и звезды порой сталкиваются, и тогда возникают новые миры. И сегодня я знаю, что это и есть жизнь!»*

*Чарли Чаплин*

### **Аффирмация любви**

*Пусть несет меня Бог на ладонях.  
Отпущу все тревоги и боли.  
Я в доверии к людям и к миру.*

*Открываю в себе мощь и силу.  
Чтобы с миром делиться все больше.  
И стена между нами все тоньше.  
Растворяя все страхи любовью,  
Буду вновь я парить над Землюю.*



Единственный ориентир и судья для человека Нового Времени – это Сердце, то есть внутреннее состояние. Если оно неудовлетворительное, значит вы поступаете против Души. Язык Души очень прост и понятен – это Любовь. Если сделать ее своим компасом, то она выведет вас на путь истины.

Предназначение – это сама жизнь в любви, то есть процесс созидания реальности посредством наблюдения в состоянии присутствия. Это состояние само по себе притянет все то, что необходимо Душе для ее развития. Если ваш мотив ориентирован на любовь, то ваша энергия не сольется, а, наоборот, будет направлена на созидание и вернется к вам в приумноженном размере. Делайте благие дела для людей из состояния безусловной любви, не ожидая ничего в ответ. Если раньше все решалось действиями, то сейчас на первое место выходит их мотив.

Главное предназначение человека – нести свет и счастье в этот мир. Когда мы раскрываем это, только тогда можем увидеть в себе истинные таланты, возможности и понять, чем еще можем быть полезны людям.

Каждый из нас особенный, ценный.

\* \* \*

*Ты свети своей душой!  
Миру дай тепло, покой.  
Сердце тем лишь открывай,  
Кто попросит.  
Не впускай в него зло.  
Твори добро.  
Знай,  
Что нам всем суждено сделать выбор.  
С кем же ты?  
Что ты выберешь в пути:  
Свет, добро или тьму и зло?  
Слушай сердце  
И легко,  
Сделай первый шаг туда,  
Где живет твоя Душа.*

Задача на сегодня:

- Думать
- Размышлять
- Соединяться с собой
- Зажечь свечу
- Задать себе вопрос: «Что нового я могу сейчас сделать?»

Действия распаковывают энергию.  
Вы всегда единственный игрок на сцене.  
И вы всегда имеете дело с собственными вибрациями,  
А вовсе не с другим человеком.  
Другой не причина,  
Другой – соответствие вашим вибрациям.

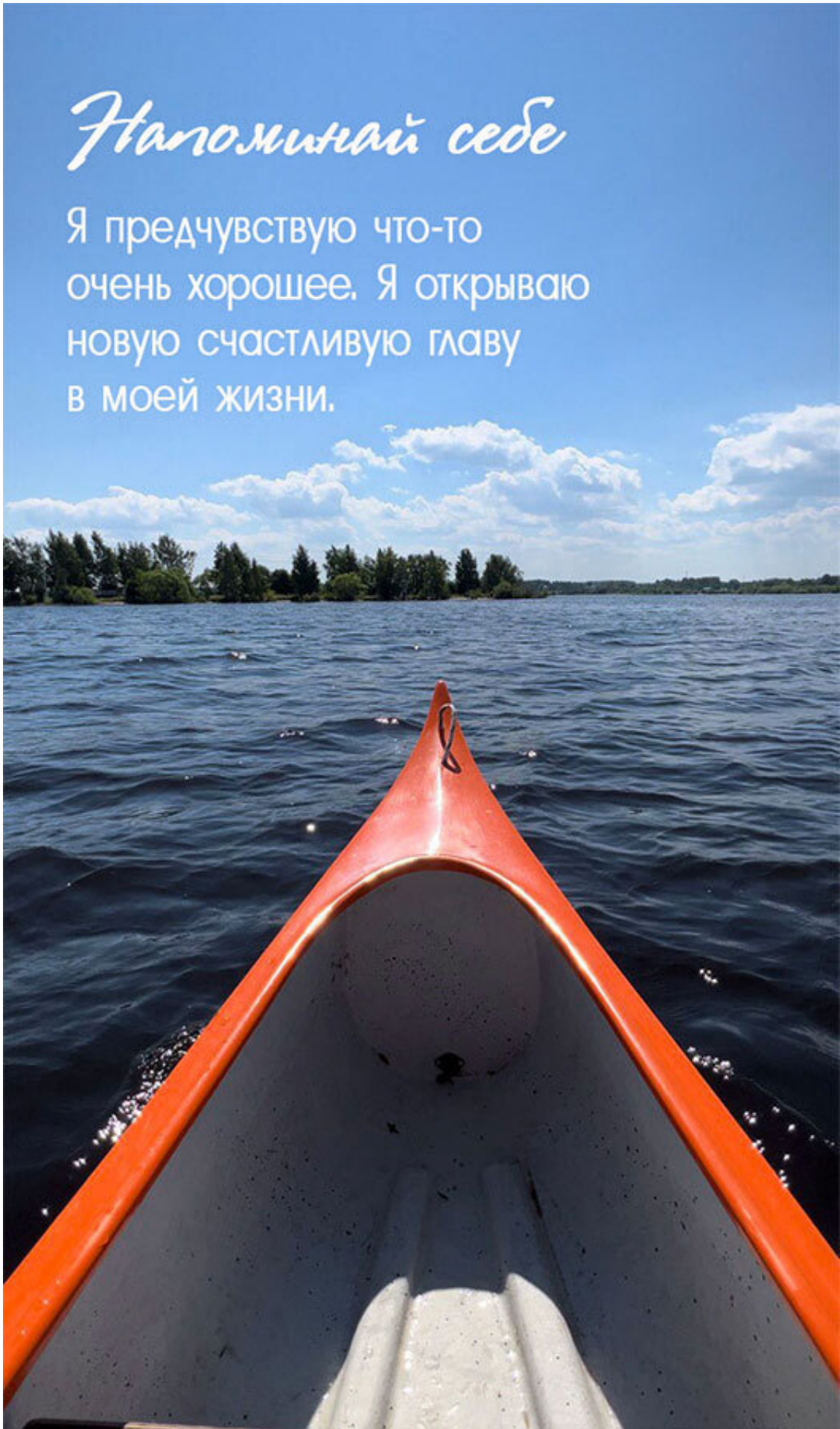
Все определяется восприятием. Если рассматривать любое событие как опыт, как точку роста для себя, то вне зависимости от внешних обстоятельств ситуация в конечном счете развернется в вашу пользу. Вы сохраните свою энергию, преобразовав все негативные эмоции, возникшие поначалу, в созидательный потенциал.

Если мы проходим сложные испытания в принятии, то мы не просто сохраняем человеческие качества, мы становимся Человеком с большой буквы.

Когда мы нарабатываем навык наблюдения и осознанного подхода к проблемам, наша жизнь меняется, и мы переходим на другой уровень взаимодействия с пространством. Решение вопросов в голове осуществляется через управление фокусом внимания, что позволяет избежать лишних действий в физической реальности, значительно ускоряя Духовный рост.

# *Напомниай себе*

Я предчувствую что-то  
очень хорошее. Я открываю  
новую счастливую главу  
в моей жизни.



*«Никто тебе не друг,  
никто тебе не враг,  
но каждый человек тебе учитель».*

*«Запомни только: никогда не проси у жизни того, к чему не чувствуешь себя совершенно готовым».*

*«2 жизни» Конкордия Антарова*

*«Я прошу не о чудесах и не о миражах, а о силе каждого дня. Научи меня искусству маленьких шагов. Сделай меня наблюдательным и находчивым, чтобы в пестроте будней вовремя останавливаться на открытиях и опыте, которые меня взволновали. Научи меня правильно распоряжаться временем моей жизни. Подари мне тонкое чутье, чтобы отличать первостепенное от второстепенного. Я прошу о силе воздержания и меры, чтобы я по жизни не порхал и не скользил, а разумно планировал течение дня, мог бы видеть вершины и дали, и хоть иногда находил бы время для наслаждения искусством. Помоги мне понять, что мечты не могут быть помощью. Ни мечты о прошлом, ни мечты о будущем. Помоги мне быть здесь и сейчас и воспринять эту минуту как самую важную. Убереги меня от наивной веры, что все в жизни должно быть гладко. Подари мне ясное сознание того, что сложности, поражения, падения и неудачи, являются лишь естественной составной частью жизни, благодаря которой мы растем и зреем. Напоминай мне, что сердце часто спорит с рассудком. Пошли мне в нужный момент кого-то, у кого хватит мужества сказать мне правду, но сказать ее любя. Я знаю, что многие проблемы решаются, если ничего не предпринимать, так научи меня терпению. Ты знаешь, как сильно мы нуждаемся в дружбе. Дай мне быть достойным этого прекрасного и нежного Дара Судьбы. Дай мне богатую фантазию, чтобы в нужный момент, в нужное время, в нужном месте, молча или говоря, подарить кому-то необходимое тепло. Сделай меня человеком, умеющим достучаться до тех, кто совсем «внизу». Убереги меня от страха пропустить что-то в жизни. Дай мне не то, чего я себе желаю, а то, что мне действительно необходимо.*

*Научи меня искусству маленьких шагов».*

*Антуан де Сент-Экзюпери*

*«Все происходит не с нами, а для нас. Все является частью Божественного замысла. Поэтому во всем есть смысл».*

*Коллин Типпинг*

*\* \* \**

*Любовь переполняет сердце.  
И миллиарды звезд внутри.  
Глаза сияют искрой света.  
И в них вся вечность.  
Ощути.  
Когда вдруг снова тьма заглянет,  
Ты вспомни —  
День сменяет ночь.*

*Увидь возможность в ней для роста.  
И трансформируй все в любовь.*

Если сейчас все кажется беспросветной тьмой, то значит, что рассвет уже близок. Это естественный процесс эволюции. Темные полосы жизни сменяют светлые, как ночь сменяет день. Жизнь циклична. Задача – не сопротивляться, а принять происходящее как данное и увидеть в нем возможность для роста. Тогда Бог покажет вам эту возможность. Мы не можем изменить то, что дается свыше. Мы можем изменить только свое восприятие в каждом моменте и попробовать понять смысл происходящего не умом, а сердцем.

Осознанность и позиция наблюдателя не равнозначны отсутствию эмоций. Вы не понижаете свои частоты, когда позволяете себе прожить негативные эмоции, при условии, что проживаете их для себя, не направляя свои стремления и намерения на то, чтобы кому-то что-то доказать или кого-то исправить. Слезы могут иметь более высокую частоту, чем смех, если эти слезы несут в себе осмысленность и благодарность за прожитый опыт.

Попытка сдерживать негативные эмоции и заставлять себя мыслить только позитивно является самообманом, как и все, что вы делаете ради того, чтобы соответствовать своим или общепринятым представлениям о «правильности».

Не прожив опыт, вы не осознаете причину, по которой этот опыт был дан вашей душе.

Сопrotивляясь негативным состояниям, вы блокируете свою эволюцию.

Смысл пребывания в этой реальности не в том, чтобы все время быть наигранно «позитивными». А в том, чтобы научиться видеть красоту и смысл в любых состояниях.

Задача на сегодня:

Убрать все ожидания и погрузиться в самую жизнь, сонастраиваясь с желаниями души в моменте.

Информация раскрывается по мере расширения вашего сознания, которое, в свою очередь, осуществляется за счет осознанного наблюдения и поиска смыслов в том, что происходит здесь и сейчас.

Замечайте красоту вокруг себя, и внутри она раскроется по-новому.

\* \* \*

*Красота – как драгоценный камень.  
Она таится в простоте.  
Как тайна призрачных звучаний,  
Понятна станет снова мне.  
Я в детстве – помню – восхищалась,  
И любовалась всем вокруг.  
И женской сутью наполнялась,  
И радовалась за подруг.  
Их женской силе,  
Их успехам,  
Талантам,  
Целям  
И мечтам.  
Мы выросли, любясь светом.  
Он освещал дорогу нам.*

*Тот свет повсюду —  
В лицах,  
В солнце,  
В картине,  
Фильме  
И Душе.  
И чем мы будем с вами проще,  
Тем драгоценнее вдвойне.*



**\* \* \***

*Удивляюсь я миру вокруг.  
Как невидимой нитью он вдруг  
Нас окутал и соединил.  
Но секреты нам все не раскрыл.*

*Люди в поиске счастья всегда.  
Кто-то ищет его на Гоа.  
Ну а кто-то в работе,  
В семье...  
Но оно лишь в тебе.  
И во мне.  
Тихо, молча сидит и все ждет,  
Кто отыщет его.  
Вдруг найдет) в глубине свой чистой Души.  
Удивится ему, но, увы,  
В суете позабудет опять.  
И потом снова станет искать.*

Пожелание дня человечеству:

Пусть сегодня и всегда в голове каждого рождаются красивые мысли, даже в непростой ситуации. КРАСОТА – это реальная сила, которая любую ситуацию обращает в вашу пользу.

Есть легенда, в которой описано, что счастье спрятано глубоко внутри самих людей. Ключ к наполненной жизни уже в тебе, главное – научиться ощущать это. Не у всех хватает смелости заглянуть глубоко внутрь, разрешить себе чувствовать и проживать все эмоции. Я буду много писать об этом с разных сторон, потому что мечтаю видеть, как много больше счастливых людей вокруг. Ведь все мы ЕДИНЫ!

\* \* \*

*Молчание,  
Разговоры,  
Шум или тишина —  
Мы выбираем сами.  
Услышать только себя  
Порой очень всем нам нужно.  
Почувствуй сердца стук.  
Постой,  
Говори потише.  
Услышь в глубине свой звук.*

Все ответы внутри нас. Мы всю жизнь пытаемся найти в мире то, что уже дано нам по праву рождения.

\* \* \*

*Совершенство живет в каждом.  
Но какое оно твое?  
Обучиться чужому ты можешь,  
Но для счастья нужнее всего  
Отыскать его сердцем.  
А значит,*

*Не обманываться!  
А искать.  
И почувствовать – где настоящее.  
И к мечте своей смело шагнуть.*

Научитесь делать все спокойно, убрав суету. Делайте все с удовольствием.

Задание «ИДЕЯ»:

Нарисуйте круг. Это ваша идея. Заполните круг и пространство за кругом. Расскажите про свой рисунок. Что вы чувствовали во время рисования? Зачем вам этот круг? Какой он – этот круг? Чем он наполнен? Что окружает этот круг? Вырежьте его и поместите на белый лист бумаги, заполните его новым окружением.

\* \* \*

*Когда ум спокоен,  
Сознание чисто,  
Подумай,  
Чем с миром ты можешь делиться?!  
Как хочешь прожить уникальный свой день!?  
Что можешь создать ты для пользы людей!?  
Мы все удивительны!  
Неповторимы!  
Поверить лишь нужно всем нам в свою силу.  
И мир наш волшебный вновь преобразим.  
И новое,  
Светлое в нем создадим.*



Очень важно помогать друг другу, поддерживать. Помогая расти другим, мы сами растем!

\* \* \*

*Найти себя не всем бывает просто.  
Раскрыть талант,  
Понять,  
Увидеть суть.  
Объединившись,  
сможем обоюднo,  
Помочь друг другу внутрь заглянуть.*

*Увидеть свои скрытые таланты.  
И развивать способности легко.  
Ведь помогая другу,  
сам растешь ты.  
И достигаешь цели глубоко.*

**МИР ИЗОБИЛЕН И ДРУЖЕЛЮБЕН – ЭТО ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ!  
И... ПО ВЕРЕ ВАШЕЙ ДАНО ВАМ БУДЕТ!**

Задайте себе вопрос:  
«Чем хорошим я сегодня поделилась с этим миром?»  
Это может быть от простой улыбки до помощи кому-то.

\* \* \*

*Сильные – объединяются.  
Слабые – лишь воюют.  
Люби свое окружение.  
Оно твоей силой будет.  
Поддержку дари только искренне.  
Не жди ничего в ответ.  
И сердце твое прекрасное,  
Откроется для побед.  
Не осуждай и не гневайся.  
Чувства людей принимай.  
Каждой улыбке радуйся.  
Действуй и не унывай.*

Квантовая физика утверждает, что мы живем во всеобъемлющем океане энергетических потоков, в котором все друг с другом взаимосвязано. Более того, прошлое, настоящее и будущее существуют одновременно!

Мы все едины и влияем друг на друга.

Когда ты не в ресурсе, очень важно, чтобы рядом был тот, кто в ресурсе. Кто выслушает твою историю и примет ее. Примет тебя в ней. Без осуждения. Оценки. Критики. Кто возьмет твоё сокровенное бережно и сохранит его, пока ты восстанавливаешься. Побудет рядом, в присутствии и поддержке. Скажет, что с тобой все нормально. И твоя ситуация – важна. Твои чувства в ней важны. Ты – важна.

Очень важно, чтобы, когда ты не в ресурсе, рядом был тот, кто направит твою мысль в русло созидания. Поможет увидеть возможности для роста и расширения. Исцелиться. Кто деликатно, но честно поможет тебе увидеть, где ты, возможно, обманула себя или предала. Где ты сделала выбор из страха.

Очень важно, чтобы рядом был тот, кто напомнит тебе о твоей силе. О твоей глубине и мудрости.

Пусть рядом с вами будет много любящих, наполненных смыслом людей!

Чтобы кто-то своим бережным отношением окутывал твоё сжатое сердце, когда ты нуждаешься в этом.

Исцеляйся, благодари и обязательно будь таким человеком для кого-то другого. Чтобы великая ценность близости перетекала от одного сердца к другому.

*«Вы сами, ваша собственная реальность – это экран, на который проецируются все иллюзорные вещи этого мира. Все картинки на экране, включая физическое тело и формальную личность, за которую вы себя принимаете, исходят из сердца вашего истинного я.*

*Когда вы осознаете, что вы основа, экран, а не образы, которые появляются на нем, тогда вы свободны.*

*Когда вы откроете для себя, кто вы есть на самом деле, когда вы осознаете, что вы сами это Экран Сознания, а не картинки, возникающие на нем, вы будете неприкосновенны, неразрушимы».*

*Пападжи*

\* \* \*

*Свобода быть собой.  
Принятие себя.  
Как бабочка порхать,  
лишь радуя, любя.  
К истокам нас уносит.  
И время, как вода,  
Течет без остановки  
Кто ведает, куда...  
Все быстро развивается,  
Меняется вокруг.  
Лишь гибким будь.  
И мудрым.  
Сейчас.  
Всегда.  
Мой друг,  
Ты всем своим сознанием  
прими и осознай —  
ВСЕ К ЛУЧШЕМУ  
Наверное)  
Цени, люби и знай:  
Глоток воды,  
Луч солнца... —  
Все ценно,  
Значимо.  
И время так бесценно —  
Ты не теряй его.  
Ведь самое простое,  
Невероятное,  
Что мы, живя ЛЮБОВЬЮ,  
Меняем БЫТИЕ.*



## *Напомниай себе*

У меня достаточно времени, чтобы  
выразить себя в той области,  
которая мне нравится. Моя жизнь  
всегда радостная и интересная!



Проекция – это когда недовольство собой, загнанное в подсознание, выплескивается на окружающих. Человеку не хочется ругать самого себя за некоторые плохие стороны, поэтому он склонен видеть эти же самые стороны у других. Люди часто охотно ругают других за то, что им самим не нравится в себе.

А много плохого вы видите в окружающих?

Что бы ни происходило, всегда первый вопрос к себе: «О чем это во мне?»

Задание «КРЫЛЬЯ АНГЕЛА»:

Нарисуйте крылья. Правой рукой рисуйте правое крыло, а левой рукой – левое. Раскрасьте и дополните рисунок уже той рукой, которой обычно пишете.

Что вы чувствовали во время рисования?

Какие мысли приходили?

Что для вас значат крылья?

Вы ими пользуетесь? Как они вам помогают?

## КАК АКТИВИРОВАТЬ УДАЧУ. 11 ШАГОВ

**Шаг 1.** Важно понять, что каждая неудача – это просто случай из жизни, который не сильно влияет на долгожданный успех и счастье. Вы знаете: «где внимание, там и сила». Запретите себе думать о болезнях, неудачах, нехватке денег и прочих вещах, которые хотите избежать.

Мыслите позитивно.

Например: разбилась любимая кружка. Выброшу – придет новая!

\* \* \*

*Новая сила раскрывается в Духе.  
Если ты вдруг сейчас в тупике,  
Новый сценарий давай мы запустим,  
Сняв все зажимы и страхи в себе.  
Без напряжения,  
Без негатива,  
Просто, спокойно смотри внутрь себя.  
Тихо войди в свое сердце, игриво.  
И напитай умилением, любя,  
Каждую клеточку тела, сознания.  
Силе Всевышнего ты доверяй.  
Неугомонный ум шепчет: **отчаянье** —  
В сердце его никогда не впускай.  
Дух лишь найдет все лазейки к свободе,  
К счастью  
И к радости,  
К миру,  
К любви.*

*Ум не помыслит об этом – он болен.  
И ограничен всем тем,  
Что, увы,  
Было заложено с самого детства обществом,  
Мнением разных людей.  
Но выход есть – загляни в свое сердце.  
Станет вдруг легче,  
Светлей  
И теплей.*

**Шаг 2.** Делайте добрые дела.

Делая добрые дела для людей и окружения, вы создаете благоприятный фон вокруг себя, наполняете любовью. К вам начнет притягиваться доброта, а с ней и удача. Чем больше позитива вы отдаете, тем больше хорошего получаете от жизни и притягиваете аналогичных людей.

\* \* \*

*Уметь слышать других людей.  
Не быть заикленной на себе.  
Ценить и любить тех, кто рядом всегда.  
Улыбку дарить и для сердца слова.  
Пусть счастье поселится в доме у вас.  
Хорошего дня вам желаю сейчас.*

Иногда доброе дело – это просто доброе слово или улыбка)  
Но, делая добро, не ждите ничего в ответ. Ожидание забирает энергию, которая приходит на чудеса.

Каждое событие в нашей жизни дает возможность исцелить свои страхи.

Нам, женщинам, дана особая сила творить добро. Когда мы это осознаем, все вокруг преображается.

\* \* \*

*Наполнить,  
Вдохновить,  
Любить.  
Своей любовью оживить.  
В раскрытии своем творить —  
ВОТ СИЛА ЖЕНЩИНЫ.  
Дарить,  
Себе и всем вокруг покой  
Души и сердца.  
Быть собой.  
Сердечность,  
Нежность*

*И уют  
Наполнят светом все вокруг.  
Внутри нас целый океан  
Течений разных.  
Граней,  
Скал  
И переливов.  
Глубина.  
Раскрой их все в себе.  
Тогда  
Ты ощутишь контакт с собой.  
И с миром.  
Будешь жить Душой.*

*«У того, кто идет своим путем, вырастают крылья».  
Азиатская мудрость*

**Шаг 3.** Возьмите ответственность за себя и свои поступки. Легче всего переложить ответственность за свою жизнь на кого-то или обвинить обстоятельства.

*\* \* \**

*Я не хочу никого судить и учить.  
У каждого есть выбор.  
И каждый сам выбирает, как ему жить.  
Я могу лишь принять,  
Понять  
И простить.  
Любовью себя наполнить  
И миру ее подарить.  
Не оценивать,  
Не осуждать  
И не мстить.  
На ложь – транслировать правду.  
На зло – доброту пролить.  
Себя исцелить от боли.  
И все исцелятся вокруг.  
Понять то, что кажется странным.  
А враг, может, будущий друг!?  
Мы в мире живем интересном.  
В нем чудо,  
Игра,  
Радость,  
Боль.  
Но будет так, что вскоре,  
Останется лишь любовь.*

### *Рецепт от апатии!*

*В суете не разобрать  
Почему не хорошо.  
Мысли,  
чувства заглушать —  
На Душе станет темно.  
Важно очень удержать  
Нам в гармонии баланс.  
Сложностей вокруг полно  
Дай им волю.  
И за раз,  
То апатия,  
То страх,  
Пробираются внутри.  
Вот примерный план как нам,  
От апатии уйти:  
Напиши все на листке,  
На свече потом сожги.  
И в горячей ты воде с солью долго полежи.  
Позвони своим друзьям.  
Выпей чаю не спеша.  
Что ты чувствуешь сейчас?  
Вдруг апатия ушла.*

Фокус на самом важном поможет убрать внешние отвлекающие моменты и деактивировать старые нейронные связи.

*«Между раздражителем и реакцией лежит промежуток. В нем спрятана власть над выбором нашей реакции. В нашей реакции скрыто наше развитие и свобода».*

*Виктор Франкл*

Когда происходит острая болезненная ситуация, мы можем сделать практику «минутка на чудо». Ведь дело не в ситуации, которая вызывает у тебя болезненные эмоции, а в твоём отношении к ситуации. А его как раз можно выбрать. Ты можешь, используя «минутку на чудо», преобразить и трансформировать почти любую ситуацию в свет.

Просто спросите себя: «А как бы поступила сейчас любовь?»

Осознайте, как вы создаете реальность своими мыслями и чувствами.

Чудо – это изменение энергии от страха к любви.

Ты – это не твои мысли и не твои чувства. Ты – это безграничное сознание, в котором возникают мысли и чувства. А ты имеешь свободу воли их выбирать и трансформировать. Главное попробуй.

*«Ты не одинок на своем пути.*

*Сила, что направляет звезды, направляет и тебя».*

*Шри Шри Анандамурти*

Мы можем открыть в себе способность видеть и чувствовать скрытые от нас вещи. Божественная любовь протекает через все на свете, что бы ни происходило. Это ощущение приходит к нам лишь после того, как нам удастся пробудиться, заглянуть за пределы нашей ограниченной реальности из пяти чувств и понять, кто мы есть, почему мы здесь и что нам предназначено сделать в жизни.

\* \* \*

*Я каждый день ищу ответ,  
Блуждая в мире лабиринтов.  
Я выбираю снова свет.  
И верю в чувства,  
Не в инстинкты.  
Мы все запутались во лжи,  
Скрывая боль внутри все чаще.  
Не выпускаем из Души,  
Потерянное чувство счастья.*

Будь счастлив в этот миг – этот миг и есть твоя жизнь.

Сложнее всего – уметь ждать, сохраняя при этом спокойствие хозяина ситуации. Необходимо выдержать испытание паузой, в течении которой ничего не происходит.

## **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.