

# Энергетические ВИТАМИНКИ

Татьяна Федорова



Татьяна Федорова

**Энергетические витаминки**

«Автор»

2024

**Федорова Т. И.**

Энергетические витаминки / Т. И. Федорова — «Автор», 2024

Энергетические Витаминки — это не просто сборник ежедневных размышлений и практик, это путь к осознанности и внутренней свободе. В течение 101 дня автор делится с нами тем, как наполнить свою жизнь смыслом, радостью и лёгкостью, как находить свою силу в моменте и открывать новые грани себя. Каждая «витаминка» — это короткий, но глубокий текст, созданный, чтобы вдохновить, пробудить и напомнить, что внутри нас уже есть всё необходимое для гармонии и счастья. Эта книга помогает взглянуть на обыденные вещи под новым углом, увидеть собственные способности и силу, преодолеть страхи, довериться себе и своему внутреннему знанию. Здесь собраны практические советы и упражнения, которые помогут вам быть в настоящем моменте, обрести целостность и начать жить, исходя из энергии и радости. Энергетические Витаминки — это ежедневные шаги к открытию своей истинной сути, пониманию мира и достижению гармонии с собой и окружающим.

© Федорова Т. И., 2024

© Автор, 2024

## Содержание

1 Витаминка Единства	5
2 Витаминка Вдохновения	7
3 Витаминка Тела	8
4 Витаминка взаимодействия	9
5 Витаминка Красоты	10
6 Витаминка Дела	11
7 Витаминка дерьма	12
8 Витаминка Смысла	13
9 Витаминка Знания	14
10 Витаминка Действий	15
11 Витаминка уязвимости	16
12 Витаминка истины	17
13 Витаминка выбора	18
14 Витаминка ненависти и свободы	19
15 Витаминка Искусство малых шагов и сила любви	20
16 Витаминка Сомнения	21
17 Витаминка чистоты	22
18 Витаминка Пробуждение всех клеточек	23
19 Витаминка Единые молекулы	24
20 Витаминка Сознания	25
21 Витаминка Источник	26
22 Витаминка Границы и Безграничность	27
23 Витаминка Пустота и тишина	28
24 Витаминка Лёгкость, радость и великолепие	29
25 Витаминка Взаимодействие с миром	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Татьяна Федорова

## Энергетические витаминки

*Чем ты наполнен?*

*А если 100% твоих молекул можно развернуть на максимум возможного?*

*Что, если в тебе уже есть всё, что ты ищешь?*

*Прими, добавь, позволь быть – и каждая твоя клетка станет частью твоей уникальности. Ведь именно это делает тебя собой.*

*Без границ. Без ограничений.*

### 1 Витаминка Единства

Сегодня первый день нашего пути, и я так долго его ждала. Я готовилась к этому дню не только практически, но и эмоционально. Это заряжало меня энергией – видеть, как вы присоединяетесь к этому эфиру, к этому челленджу. Я рада, что вы сделали этот выбор!

И давайте сразу отбросим все ожидания, все предположения о том, что этот день изменит наш мир или перевернёт нашу жизнь. Давайте просто наслаждаться процессом и смотреть, что из этого получится. Мы будем вместе в течение 101 буднего дня, и каждый день станет шагом к новому пониманию себя и окружающего мира.

Мы часто начинаем что-то делать с ожиданиями и предвзятыми мнениями. Сегодня я предлагаю опустить все барьеры. Скажите себе: «Я опускаю барьеры». Повторите это несколько раз и почувствуйте, как внутри становится легче. Мы не будем бороться или защищаться, ведь нас ждёт день единства и чистого листа.

Сегодняшняя тема вдохновляет меня уже много лет. Впервые я осознала её значение, когда оказалась в Индии. Эта страна поразила меня своей мощью, своей внутренней силой, которую я ощущала физически. Все вокруг были расслаблены, никуда не спешили, просто наслаждались жизнью. Казалось бы, они бедны, скованы кастовыми устоями, но в этом проявлялось глубокое принятие. Принятие себя, мира, других людей.

Их сила и мощь были в единстве. Я представила себе большой муравейник, где каждый муравей уникален, но знает свою роль и работает на общее благо. Именно это позволяет им жить без осуждения и суеты. Они просто позволяют себе и другим быть такими, какие они есть.

Давайте посмотрим на наши отношения. Как мы воспринимаем своих близких? Какие ожидания у нас есть в отношении мужа, родителей, детей, коллег? Все эти «должен», «обязан», мнения о том, какими должны быть окружающие нас люди, формируют наши предвзятые суждения. Давайте сегодня отбросим всё это. Представьте, что вы видите своих близких и окружающих в первый раз. Без предвзятости, без ожиданий.

Начать день с чистого листа – это возможность увидеть новые грани в давно знакомых людях и ситуациях. Взаимодействуйте с миром так, как если бы каждый момент был первым. И тогда начнёт зарождаться единство. Единство, которое позволяет создавать открытые, искренние и вдохновляющие отношения.

Простой пример: когда я нанимаю человека на работу, мне рассказывают о его опыте и достижениях. У меня формируется представление о том, каким он должен быть. Но если я встречаюсь с ним без этих ожиданий, просто спрашиваю: «Что мы можем создать вместе?», то открывается что-то новое. Возникает связь, интерес, и работа превращается в творческий процесс, в единство.

Сегодня начните день с чистого листа. Чистите зубы, представляя, что каждый зуб – это ваши отношения с близкими и коллегами. Снимите с них все ожидания, суждения, правила

и понятия. Идите на работу или встречайте своих близких с ощущением, что вы видите их впервые. Позвольте себе удивляться, позвольте другим удивлять вас.

Сегодня – день первой витаминки. День открытий. Пусть каждый ваш шаг будет новым началом.

## 2 Витаминка Вдохновения

Доброе утро! Прекрасное утро, наполненное новыми возможностями! Давайте начнём с того, что опустим все барьеры, которые мы возвели вокруг себя. Эти невидимые стены, которые, как нам кажется, защищают нас, оберегают наши границы. Мы так часто говорим о том, что нужно отстаивать свои границы, чтобы никто не мог на них посягнуть. Но что, если мы позволим себе выйти за эти стены и увидеть, что ещё возможно?

Представьте себя на Луне. Перенеситесь мысленно в прошлое или в будущее. Разве кто-то может на вас наступить? Вы безграничны, вне времени и пространства, ваша сущность и душа бесконечны. На вас невозможно наступить. Опустите барьеры. Откройтесь миру, проявите свою уязвимость.

Вспомним предыдущую витаминку о единстве. Разверните внутри себя одну молекулу этого состояния и посмотрите, что объединяет вас со всем окружающим миром. Единство легко найти в природе – в деревьях, небе, солнце, птицах. Почему? Потому что они не осуждают нас, не имеют о нас никакого мнения, не возлагают на нас никаких проекций или ожиданий.

Дерево не осуждает нас, даже если мы отрежем его ветви или выкопаем его корни. Оно просто принимает то, что есть, и изо всех сил стремится продолжать жить, пробиваясь сквозь асфальт и выпуская новые листья. Оно просто есть.

Теперь попробуйте увидеть такое же принятие и единство среди людей. Представьте, что они тоже могут быть в состоянии без осуждения и проекций. Единство – это состояние чистого листа. Состояние счастья, которое проявляется не в действиях, а в том, как вы себя чувствуете, когда их совершаете.

Мы часто задаёмся вопросом: что мне сделать, чтобы изменить свою жизнь, чтобы обрести достаток, чтобы наладить отношения? Мы ищем конкретные действия, инструкции. Но что, если использовать внутренние состояния, чтобы направлять каждое наше действие? Состояние «чистого листа», без осуждения, чтобы с лёгкостью достигать своих целей.

Многие из нас боятся больших мечтаний. Мы выбираем более простые и реальные цели, такие как ипотека на однокомнатную квартиру, вместо мечты о вилле в Италии. Мы теряемся, не понимая, как достичь больших целей. А что, если просто пометать, не пытаясь придумать, как это осуществить?

Представьте, что у вас уже есть всё, о чём вы мечтаете, – квартира, вилла, достаток. Почувствуйте, что мир повернулся к вам и готов подарить вам это. Что вы ощущаете? Трепет? Волнение? Радость? Разворачивайте это состояние, молекула за молекулой, и делайте каждое дело сегодня с ощущением, что у вас уже всё есть.

Каждое действие, будь то приготовление завтрака или поход на работу, делайте с полной отдачей и любовью, как будто это самое важное дело в вашей жизни. Даже если что-то не получится с первого раза, это не страшно. Возможно, появилась лишь одна молекула, один квант изменений, и за ней потянутся другие.

Ваша мечта – это множество маленьких дел, объединённых в одно большое вдохновение. Пусть ваши дела сегодня будут отражением вашей мечты. Не торопитесь, будьте в своём состоянии, ощущайте трепет сердца и энергию от того, что ваша мечта уже реальна.

Счастье – это следы вашей мечты в повседневной жизни. Проявляйте его в каждом маленьком деле, каждый день.

Обнимаю вас.

### 3 Витаминка Тела

Доброе утро! Сегодняшний день – это ещё одна возможность повернуть одну молекулу, один квант, одну частицу нашей внутренней энергии, нашего тела.

Положите руку на удобное место на своём теле и представьте, как по вашим жилам течёт кровь, как ваше сердце бьётся, запуская поток этой жизни. Остановитесь на мгновение и найдите одну молекулу в своей крови. Поговорите с ней, поблагодарите её: «Мы едины, мы вместе. Я благодарен (благодарна) тебе за то, что ты есть, что поддерживаешь меня, что ты со мной и заодно со мной».

Теперь разверните эту молекулу на 180 градусов. Попросите тело очистить энергию, добавить ясности, легкости, простоты. Почувствуйте, как оно запускает свою энергию на полную мощность. Представьте, что вы поворачиваете это колесико энергии, словно виртуальную частичку, мысленно или в воображении, и увеличиваете свою силу. Попросите кровь и тело запустить всю энергию, наполнить ее легкостью и ясностью.

В течение дня замечайте всё, что вас окружает, и находите общие черты с окружающим миром. Стоя рядом с человеком, вспомните, что кровь течёт по его венам так же, как и по вашим. Глядя на птиц, обратите внимание, как их крылья похожи на ваши руки, а перья – на пальцы. Обратите внимание на дерево, почувствуйте, как энергия земли поднимается по его корням к каждому листочку, точно так же, как ваша энергия течёт по телу от стоп к голове.

Земля – это сердце Вселенной, передающее энергию всему живому. Ваше сердце – это тоже центр притяжения, ваш личный источник жизни. Попросите его развернуть энергию, наполнить тело простотой и ясностью.

Мы все – Ирина, Марина, Лена, Наталья, Светлана, Яна, Таня, Мария – являемся частичками одной Вселенной. И когда мы меняем себя, меняется и Вселенная. Достаточно изменить одну клетку своего тела, чтобы почувствовать эти изменения во всём.

Мы постоянно меняемся, каждую минуту, с каждым ударом сердца. И мы прекрасны в своей уникальности, как снежинка, неповторимая и утончённая. Каждая клетка нашего тела, нашей крови уникальна, и, разворачивая её, мы тянем за собой другие клетки, создавая единство с миром вокруг.

Сегодня, встречаясь с другими людьми и занимаясь делами, замечайте это единство. Видите, как ваша энергия откликается в окружающем мире. Если вы почувствуете боль или напряжение, попросите тело показать вам, что оно хочет сказать. Поблагодарите его за эти ощущения и попросите объяснить иначе, если вы не понимаете.

Тело всегда отражает вашу душу и мысли. Измените мысль – и ваше тело сразу же отреагирует. Попросите ясности, чтобы понять, что требует вашего внимания, и направьте эту энергию на всю Вселенную. Почувствуйте, как ваша энергия течёт, поднимается от сердца, достигает кончиков пальцев и волос.

Наблюдайте за этой волной сегодня и соединяйтесь с миром вокруг. Запускайте свою энергию, зажигайте её и горите, наполняя каждый момент жизнью.

Обнимаю вас!

## 4 Витаминка взаимодействия

Доброе утро! Сегодняшний день посвящён пониманию и развитию молекулы взаимодействия. Что такое команда? В классическом понимании команда создаётся для решения определённых задач – разработки нового продукта, внедрения инноваций или обучения. Но на самом деле команда – это нечто большее. Это группа людей, объединённых одной идеей и взаимодействующих друг с другом.

Всё остальное – это просто коллектив, рабочая группа, товарищи, объединённые трудовыми договорами, но не единой целью. И осознание этого часто вызывает грусть. Мы живём и работаем, но делаем это без вдохновения, без радости, без ощущения, что мы – команда.

Настоящая команда – это необязательно формальные договорённости. Командой может быть ваша семья или ваши друзья, объединённые общей целью и вдохновением. Даже если этой целью станет просто наслаждение жизнью, она объединит всех в команду созидателей. Не всегда нужно знать способы и пути, по которым нужно идти, – достаточно быть вдохновлённым

Сегодня мы с вами практикуем новые способы, создаём состояние вдохновения и учимся быть творцами своей жизни. И, может быть, именно здесь, сейчас, мы – команда. Команда людей, которые читают и слушают, вдохновлённые одной идеей: создавать свою жизнь.

Представьте, что вы находитесь в кругу единомышленников. Мы все держимся за руки, поддерживая друг друга, передавая друг другу вдохновение. Мы – муравейник, где каждый знает свою роль, свою ценность. Люди, вдохновлённые общей целью, могут достичь большего, чем одиночки. Коэффициент полезного действия таких людей всегда выше единицы. Но стоит среди нас оказаться человеку, который не разделяет идею, который разрушает, и КПД падает.

Посмотрите на людей вокруг вас. Кто вас окружает? Вдохновляют ли они вас на создание своей жизни или нет? Присмотритесь к себе – что вы делаете в течение дня? Вдохновляет ли вас каждое ваше действие или вы просто делаете его по инерции?

Чем больше вокруг нас созидателей, тем больше энергии и эффективности. Практика – это не только ваш личный опыт, но и то, чему вы учитесь у людей вокруг. Команда вдохновлённых людей способна на невероятные вещи.

Давайте сегодня развернём эту молекулу взаимодействия, эту частицу связи с другими людьми, чтобы она росла и развивалась, образуя сферу единства и открытости миру. Включите в свой круг тех, кто вас вдохновляет. Посмотрите, в чём они сильны, чему у них можно научиться. Вдохновляйте друг друга.

Приглашайте своих друзей и знакомых в этот круг общения. Потому что нет ничего лучше, чем обмен энергией, поддержка и вдохновение друг друга. Обнимаю вас!

## 5 Витаминка Красоты

Доброе утро! Начинается прекрасный день, а вместе с ним и новая возможность взглянуть на себя с чистого листа. Как вы себя чувствуете, начиная утро с привычки разрывать старые связи и создавать новые отношения с собой и окружающими? Важно помнить, чтобы это не превратилось в рутину или автоматический алгоритм. Оставайтесь осознанными и внимательными, не упуская этот момент настоящего

Каждое ваше утреннее действие – это возможность связать его с кем-то важным. Например, чистя зубы, представьте, что каждый зуб связан с человеком из вашей жизни – другом, родственником или коллегой. Кто приходит вам на ум сегодня? Возможно, тот, с кем вы давно не разговаривали, кто казался вам неприятным или кого вы избегали. Сегодня новый день, и у вас есть возможность пересмотреть свои отношения, открыв дверь новым возможностям и свежей энергии.

Сегодня наша тема – красота. Чтобы видеть красоту вокруг, нужно уметь находить её внутри себя. Давайте сегодня развернём молекулу красоты внутри нас. Начните с одной молекулы, одного кванта, одного процента – разверните её и признайте, что вы красивы. В каждом человеке есть та самая особенная черта, которая делает его уникальным и прекрасным.

Как в произведении Гоголя «Мёртвые души»: женщина знает, что её плечи – самое красивое место, и стремится показать его миру. Найдите в себе эту особенность. Это могут быть уши, мочки ушей, макушка, линия волос, брови, руки, талия, глаза, улыбка или что-то ещё. Для мужчин – ваш взгляд, руки, осанка, борода или голос.

Сегодня посвятите день поиску этих маленьких частиц красоты в себе. Замечайте их, наслаждайтесь ими. Ваше тело – это подарок, который вы сами себе выбрали. Оно помогает вам создавать ценности, дарит ощущения и радость. Ник Вуйчич, родившийся без рук и ног, нашёл свою внутреннюю красоту и дар вдохновлять других. Он показал миру, что ценность тела заключается не в его соответствии идеалам, а в том, как мы его воспринимаем.

Посмотрите на себя с любовью и примите каждую часть своего тела. Пусть эта витаминка красоты раскроется в вас и станет источником вдохновения. Когда вы видите свою красоту, вы начинаете замечать истинную красоту других.

Помните, что мастерство приходит с вниманием и тренировками. Тренируйте своё внимание к своей красоте, будьте осознанны и благодарны за неё. И если сейчас вы видите только одно красивое плечо, носите его так, чтобы весь мир увидел вашу красоту.

Вы красивы, вы уникальны. Пусть эта красота вдохновляет вас сегодня и каждый день. Я обнимаю вас красотой и вдохновляю на созерцание самого прекрасного – вас!

## 6 Витаминка Дела

Доброе утро! Сегодня у нас особенная тема – молекула дела, которая приносит нам вдохновение, экстаз, озарения и инсайты. Что нужно, чтобы испытать это состояние в течение дня? Где вы находите свой экстаз, что заставляет вас с головой погрузиться в процесс и потерять ощущение времени?

Мы часто забываем, что истинное удовольствие, та самая энергия, которая движет нами, скрыта в наших увлечениях, в том, что приносит нам радость и заставляет чувствовать себя живыми. Когда я слушаю классическую музыку, я погружаюсь в её потоки всеми своими рецепторами, всем своим существом, и это наполняет меня экстазом. Так же я чувствую себя, когда занимаюсь любимым делом – погружаюсь в него, забывая обо всём остальном.

Но что происходит, когда мы заставляем себя делать то, что «нужно», а не то, что нравится? Особенно это знакомо фрилансерам. Чтобы добиться успеха, они должны овладеть навыками, которые не всегда приносят радость: продажами, рекламой, написанием текстов и другими областями. В итоге они больше сосредотачиваются на том, как продать свой продукт или услугу, чем на создании самого продукта, который когда-то приносил им вдохновение.

Но что, если изменить подход? Что, если начать день с вопроса: «Что я люблю делать больше всего? Что приносит мне максимальное удовольствие и погружение?» Если вы посвятите хотя бы один процент своего дня делу, которое вызывает у вас экстаз, постепенно этот процент будет расти. Вам не нужно сразу полностью менять свою жизнь. Начните с малого – с одной минуты полного погружения в любимое дело. Погрузитесь на одну молекулу, один квант, одну частичку.

И пусть страх вас не останавливает. Если вы сомневаетесь, представьте, что вы уже занимаетесь этим делом. Побудьте в этом ощущении, почувствуйте, каково это – заниматься тем, что приносит вам радость. Почувствуйте кайф, как будто вы уже находитесь в процессе. Хотите создать бизнес? Представьте, что вы уже создали его и управляете им

Итак, начнём с одного процента вашего дня. Сегодня – это момент для вашего любимого дела, для полного погружения в него с концентрацией и наслаждением. Отложите в сторону всё, что вы делаете «по необходимости», и займитесь тем, что вас действительно вдохновляет. Добавляйте каждый день по минуте удовольствия от любимого дела

Жизнь состоит из моментов экстаза, озарений и радости. Это и есть секрет жизни – делать то, что вы любите. Обнимаю вас и вдохновляю на первый шаг к вашему любимому делу. Начните прямо сейчас!

## 7 Витаминка дерьма

Когда на сердце тяжело, когда кажется, что всё рушится, когда ничего не получается... что это значит для нас? Что, если форма подачи информации от Вселенной нам просто не нравится, и из-за этого мы начинаем обижаться на саму суть? Может быть, происходящее указывает нам на то, что нужно что-то добавить или изменить в себе или своей жизни.

Иногда нам не нравится язык, на котором с нами говорит Вселенная, и мы начинаем судить саму суть, вместо того чтобы понять её. Давайте сегодня посмотрим в лицо всем проблемам, долгам, неудачам и трудным вопросам. Заглянем в те проекты, которые кажутся нам энергозатратными и бесполезными, и даже в те отношения, которые мы сознательно отодвинули на второй план. Посмотрим без осуждения и осуждения, без мыслей о том, что это несправедливо или неправильно.

А что, если всё так, как и должно быть? Нам может не нравиться оболочка, в которую завернута эта реальность, но именно на неё мы и должны обратить внимание. Я сама не раз оказывалась под тяжелым «колпаком», где, казалось, невозможно дышать, где каждое пространство было пропитано чужой тяжестью и желанием вырваться. Я пыталась бороться с этим, но вдруг задала себе вопрос: «А что, если с этим не нужно бороться?»

Попробуйте по-другому взглянуть на свою реакцию на проблемы, которые кажутся вам неправильными. Мы привыкли думать: «Не надо злиться, раздражаться, реагировать!» Но что, если я скажу, что наши реакции – это наши компасы, наши маркеры силы? Злость и раздражение могут указывать на то, что мы отрицаем что-то важное в себе, на что мы не хотим смотреть.

Давайте изменим восприятие на один квант, на одну молекулу, на одну частицу. Изменим свою реакцию на то, чего мы обычно избегаем. Откроем дверь, хотя бы на минуту, и позволим себе заглянуть внутрь. Что мы видим? Возможно, то, чего мы долго избегали, окажется подсказкой, новой возможностью.

Честно спросите себя: «То, что я слышу или ощущаю, – это моё?» Всё, что нас раздражает и вызывает негативные эмоции, часто связано с чем-то нашим, с тем, что мы прячем от себя. Если мы научимся менять это внутреннее, пусть даже совсем маленькое и ненавистное нам, мы почувствуем облегчение. И тогда оно перестанет управлять нами. Дерьмо перестанет управлять нами.

## 8 Витаминка Смысла

Доброе утро! Доброе утро! Я сейчас на Урале, и у меня уже 10 утра. Как же чудесно это ощущать – яркое солнце, которое заливает всё вокруг своим теплом и светом. Это состояние проникает в каждую клеточку моего тела и вдохновляет меня.

Сегодня я хочу поговорить с вами о смысле. Мы уже начали касаться этой темы, но сегодня я хочу углубиться в неё ещё больше. Подумайте, что вы ставите на пьедестал смысла своей жизни? Детей? Семью? Работу, может быть? Когда мы ставим что-то на пьедестал, мы неизбежно начинаем чувствовать, что это что-то больше нас, значимее, выше. Мы сами остаёмся где-то внизу, как будто становимся заложниками собственного выбора.

А что, если великий смысл заключается в отсутствии этого пьедестала? В отсутствии абсолютной значимости? Что, если смысл – это просто принятие и позволение жизни быть такой, какая она есть? Можно ли заключить принятие, любовь и радость в рамки какого-то великого смысла? Стоит ли это делать?

Посмотрите на свою жизнь и подумайте, что для вас самое важное. Поставьте на этот пьедестал своё состояние. Состояние любви, состояние лёгкости, состояние радости. Представьте, что вы сами стоите на этом пьедестале. Что вы чувствуете? Вам легко? Вам хорошо?

Давайте развернём хотя бы 1% этого состояния, чтобы оно стало частью вашей жизни каждый день, в каждом деле, в каждом разговоре. Ведь когда мы придаём чему-то слишком большое значение, мы становимся его рабами. А что, если значимости нет? Что, если это просто жизнь? Просто быть?

Сейчас я нахожусь в нотариальной конторе. Атмосфера здесь тяжёлая, важность документов и процедур почти осязаема. И в этом месте радость и лёгкость будто растворились. Приходится вытаскивать их по молекуле, по кванту. Но я стараюсь развернуть лёгкость здесь и сейчас, чтобы она наполнила меня и помогла справиться с любыми задачами

Давайте и вы обретёте лёгкость в любом месте, где бы вы ни находились: в пробке, на работе, в школе, дома. Пусть этот один процент лёгкости станет вашим напоминанием

И вы увидите, как по-другому пойдут ваши дела. Насколько по-другому вы будете взаимодействовать с окружающими, когда добавите этот процент лёгкости. Там, где нет чрезмерной важности, есть лёгкость.

Сегодня мы включаем 1% лёгкости. Уже сейчас, сидя здесь, я чувствую, как становится легче, как пространство вокруг наполняется светом и теплом. Это небольшое изменение, но оно даёт большие результаты. Я желаю вам сделать первый шаг, открыть дверь на один процент.

Проверьте сами. Поставьте на пьедестал те смыслы, которые у вас есть, и посмотрите, с чем вам будет легко. Обнимаю вас и до завтра!

## 9 Витаминка Знания

Доброе утро! Сегодня я немного задержалась – у меня был урок испанского, и я сталкиваюсь с тем, что вытаскиваю слова из своей памяти, а они там теряются. А что, если...

Всё, что мы когда-либо слышали, видели, узнавали, уже есть в нас? Как же это круто – осознать, что всё уже внутри нас! Нужно просто вспомнить, просто запросить, чтобы эта информация всплыла.

Давайте сегодня развернём на одну молекулу, на один квант, на одну частицу то, что мы уже знаем. Всё в нас есть, нужно просто вспомнить и запросить информацию, чтобы она пришла. Приди, информация, приди.

Что мне сейчас требуется? Приди, информация, она уже во мне есть. Мы столько всего слышали за всю свою жизнь, и наш мозг всё это хранит, как огромный компьютер.

Нам просто нужно это достать. Нужно знать, как это сделать и пользоваться этим. Если мы начнём пользоваться этим сначала понемногу, а затем всё больше и больше, мозг привыкнет выдавать нам это на блюдечке с голубой каёмочкой. Кто за то, чтобы легко извлекать информацию из нашего мозга? На раз-два.

Давайте это разворачивать! Как же это прекрасно – осознавать, что всё у нас уже есть, и нам не нужно повторять что-то много раз. А если мы ещё вспомним (а кто-то, возможно, уже знает), что всё, что мы слышали в прошлых жизнях, уже есть внутри нас, то представьте себе, какой кладёзь информации скрыт в нас! Мы умеем играть на фортепиано, знаем испанский, английский, китайский...

Кто-то в прошлой жизни был китайцем, и весь этот опыт доступен нам. Давайте сегодня добавим 1% к нашему знанию о том, что мы всё знаем, и развернём лёгкость.

Лёгкость и доступность наших знаний для нас. Развернём эту лёгкость. Мы всё знаем. Нам достаточно только запросить информацию. Позволим мозгу показать нам её.

Всё, что нам нужно сегодня, – это запросить: "Мозг, покажи нам это. Повернись иначе, убери блоки, сделай так, чтобы мы увидели, узнали и вспомнили". Покажи нам информацию, просто покажи.

Давайте опустим все барьеры, что это невозможно, все стены, что нам нужно сначала учиться, и все обязательства. Отодвинем их в сторону. Просто возьмём из мозга то, что уже там лежит. Просто возьмём. Позволим себе сегодня добавить хотя бы 1%. Просто возьмём.

Вот такая сегодня маленькая витаминка. Всё есть. Все знания внутри. Развернём их к лёгкости. Обращайте на это внимание целый день. С лёгкостью вспоминайте. Скажите: "Покажи мне информацию, мозг. Просто покажи".

Я вас обнимаю.

Mis amigos, muchas gracias. Мозг, покажи информацию с лёгкостью. Обнимаю вас и отправляю сердечки.

## 10 Витаминка Действий

Доброе утро! Благодарю вас за ваши запросы. Как же здорово знать свои цели и идти к ним! Меня вдохновила тема многозадачности. Много споров возникает: можем ли мы делать несколько дел одновременно? Может ли наш мозг эффективно выполнять несколько задач? Или он неизбежно где-то допускает ошибки?

Сегодня наша витаминка посвящена сосредоточенности на короткие промежутки времени. Что может быть лучше, чем полное внимание, сосредоточенное на одну задачу в течение десяти секунд? Десять секунд стопроцентного вложения. Именно это и дарит нам ощущение многозадачности. Не нужно больше, чем десять секунд сосредоточенности.

В эти десять секунд вы направляете все свои усилия, энергию, мысли и тело на то, что делаете прямо сейчас, не отвлекаясь. Этого достаточно, чтобы начать процесс. Дальше пойдет поток, либо вы переключитесь на другую задачу. Попробуйте в течение дня и посмотрите, как изменится ваша производительность.

Эта практика подарит вам невероятный заряд энергии и энтузиазм. Ваша эффективность возрастет, и вы заметите новые результаты.

Десять секунд – это и немного, и достаточно, чтобы осознать, что вы делаете. Если вы варите кофе, уделите этому процессу все внимание. Если расчесываете волосы – посвятите этому десять секунд. Если разговариваете с ребенком – смотрите ему в глаза, слушайте его, держите за руку. Полное включение в одну задачу – на десять секунд.

Испробовав эту практику, вы убедитесь, что многозадачность возможна благодаря переключению. Ощутите, как растет ваша продуктивность. Десять секунд на каждое дело со стопроцентным вниманием и энергией, без отвлечений.

Сейчас я с вами, эти десять минут я полностью здесь. Я выключила все внешние отвлекающие факторы. Я говорю с вами, с каждым, кто будет слушать эти слова. И в течение дня пробуйте погружаться в каждую задачу с полной самоотдачей на десять секунд.

Конечно, в течение дня нас часто отвлекают звуки, движения, улыбки, желание делать несколько дел одновременно. Но когда вы вспомните об этой практике, дайте себе десять секунд энергии и силы для одной задачи. А дальше – действуйте по своему желанию. Если вы чувствуете, что готовы продолжать с тем же уровнем сосредоточенности и энергии, то это прекрасно. Включайтесь и позвольте процессу увлечь вас, даря новые инсайты и результаты.

Сегодня – день действий. Начнем?

## 11 Витаминка уязвимости

И что же мы всё о хорошем, да? А что, если поговорить о том, как быть добрым, как быть сострадательным? Как научиться выбирать из доброты и сострадания, когда нужно видеть и не вмешиваться?

Видеть негатив и позволять ему быть. Видеть и не выбирать вписываться в него. Видеть и не бросаться спасать. А если сострадание – это не вытаскивать, не включаться? А если сострадание – это поддержка не деньгами, не усилиями, не действиями, не поглаживаниями, а энергетически? Да, я вижу тебя. Да, я вижу, как тебе трудно или как ты сейчас зол. Да, я это вижу. И на этом всё. Просто позволить быть.

Давайте развернём это на одну молекулу, на один квант, на одну частицу: позволение быть. Видеть. Выбирать.

Сегодня в течение дня просто наблюдайте вокруг, не вписываясь. Что это будет для вас? Что значит быть в сострадании, в доброте, видеть? Что с этим делать? Посмотрим завтра. Видеть и не включаться.

Нас учат, что при столкновении с негативом нужно устанавливать здоровые границы. Это не всегда требует громких слов. Не всегда нужно заявлять: «Здесь мои границы, не переступайте». Вы можете сделать это, просто выбирая или не выбирая вступать в разговор с негативом.

А как остановить агрессию, если она рядом? Это не значит не принимать её. Это не значит, что нужно обязательно учиться останавливать агрессию действием, словом или позицией. Иногда достаточно просто видеть её и не включаться.

Просто видеть и позволять ей быть. Как часто мы начинаем включаться, когда дети плачут, расстраиваются или кричат, и мы стремимся сразу остановить эту эмоцию, как будто она плохая. Мы теряем способность различать эмоции, теряем способность видеть их в себе.

Нам когда-то в детстве объяснили, что плакать – плохо, кричать – плохо, что этими эмоциями мы задеваем других. А что, если мы вернёмся к тому, чтобы просто видеть и позволять этим эмоциям быть? Давайте хотя бы на минуту, на секунду, на один процент, на один квант, на одну молекулу позволим себе просто быть.

И как сразу становится легче. Понаблюдайте за собой сегодня. И что, если вы поблагодарите себя за то, что вы это видите? Если вы это видите, значит, вы знаете, как это ощущается.

Значит, это есть у вас, просто вы когда-то затоптали это глубоко внутри. Вот вы видите, кто-то кричит, кто-то врёт, кто-то злится, скучает или страдает. Значит, где-то внутри вас это тоже есть, вы просто спрятали это, закопали и не разрешили себе проявлять. А если мы просто будем видеть и позволим этому быть?

А вдруг это и есть доброта? В первую очередь – доброта к себе. Я обнимаю вас. Со всей добротой и состраданием я вижу вас. И как может быть лучше? Лёгкого вам дня! Обнимаю.

## 12 Витаминка истины

Бонжорно! Я из Италии, из вечного города Рима. Я здесь проездом, но чувствую, как этот город наполняет меня своей энергией. И сейчас я делюсь с вами всем теплом этих солнечных людей – ярких, открытых, с большими глазами, полными жизни. Я посылаю вам

Сегодняшняя витаминка – о принятии всего доброго и хорошего, что есть вокруг. Прими это как своё, впусти в своё сердце. Это так просто и в то же время так глубоко. Мы часто видим вокруг радость и добро, но принимаем ли мы это как часть себя? Улыбка ребёнка, солнечный луч, запах свежего воздуха – всё это истина, которая здесь, перед тобой. Прими её.

Истина в том, что душа есть у всего, что нас окружает, – у камня, у дерева, у ветки, у дома, у аэропорта. И каждое доброе проявление, которое ты видишь, ты можешь принять как своё. В этом и заключается волшебство: не просто смотреть, но впускать в себя, осознавать, что это часть тебя.

Недавно мне рассказали историю о девушке, которая переживала из-за отношений с молодым человеком. Он был успешным, красивым и казался идеальным, но она чувствовала, что инициатива исходит только от неё. Я сказала ей: «А что, если этот человек – просто пенёк в лесу, на который можно присесть и отдохнуть? Просто камень на пути, без скрытого смысла». Она вдруг осознала: «Правда? Он просто пенёк? Это просто пенёк». Это простое осознание изменило её восприятие.

А теперь оглянись вокруг. Прими всё, что есть, как своё. Улыбка ребёнка? Да, это твоё. Лёгкий ветерок, касающийся твоих волос? Да, это твоё. Звук шуршащих листьев, солнечный луч, падающий на лицо? Всё это – часть твоей жизни, часть тебя. В этом и есть лёгкость и простота, когда мы принимаем мир без осуждения.

Возможно, эти слова покажутся простыми, но их истинное понимание приносит глубину и внутреннюю свободу. Люди, которые нас окружают, природа, даже камни – всё это наши учителя, наши помощники, наши наставники. Всё вокруг нас поддерживает нас. И когда мы открываем своё сердце этому пониманию, мы становимся ближе к истине, к самой жизни.

Сегодня я приглашаю вас открыть дверь к этой истине. Представьте, что перед вами ключ. Поверните его три раза и спросите себя: «Какие чудеса приготовил для меня этот день?» Позвольте себе открыть эту дверь и впустить в свою душу всё хорошее и светлое. Пусть это станет вашим новым началом, вашей новой привычкой – принимать мир во всей его красоте и простоте.

Отбросьте всё, что мешает вам видеть эту истину. Откройтесь миру и принимайте его с благодарностью. Обнимаю вас и желаю вам чудесного дня.

## 13 Витаминка выбора

Доброе утро! Я в Испании, и утро здесь восхитительное – свежий воздух, зелень, пение птиц. Утро встречает нас раньше, чем в Москве, и кажется ещё светлее, ещё бодрее.

Сегодня у нас тема, над которой стоит поразмышлять, глубоко погрузиться в неё: что значит выбирать? Позволяешь ли ты себе выбирать, делать осознанный выбор каждый день?

Мы часто думаем, что уже выбираем – решения, поступки, планы. Но действительно ли это делаем мы? Или мы живём по шаблону, принимая решения, которые кажутся правильными по привычке? Определяем для себя правильных людей, правильные идеи, правильные действия и следуем им, не замечая, что перестали выбирать осознанно. А может быть, ты уже определил, как правильно? Определил, что правильно вот так. Правильных людей, правильную работу, правильные идеи, правильные способы. Мы создаём себе рамки, чтобы чувствовать себя увереннее, но в этих рамках мы теряем возможность выбирать иначе, гибко подходить к своей жизни.

Недавно я видела рекламу, в которой человек сказал: «Я выбрал карту банка, и теперь банк выбирает за меня». Насколько это похоже на нашу жизнь! Мы делаем выбор из-за чужих убеждений, ориентируемся на примеры других, поддаёмся их логике и расслабляемся, думая: «Ну, раз у них получается, значит, это и есть правильный выбор». И перестаём выбирать для себя.

Но что, если мы посмотрим на выбор как на процесс, происходящий каждый день? Не как на заключённый договор или клетку, а как на осознанное ежедневное решение. Да, ошибки пугают нас, мы боимся сделать неправильный выбор. Но что, если ошибки – это часть нашего пути? Они – наш материал, из которого мы строим дорогу к счастью.

Давайте на одну молекулу, на один квант, на одну частицу примем мысль о том, что наш выбор может быть другим. Посмотри на свои привычные решения: работа, отношения, увлечения. Представь на мгновение, что ты выбираешь иначе, что ты можешь сделать новый выбор. Что изменится? Какие новые возможности откроются?

Ошибки – это не враг. Посмотри на них как на опору, как на ступеньки на твоём пути. «Да, я выбрал так. Да, это мой выбор. И я принимаю его». И в тот момент, когда ты принимаешь ошибку, признаёшь её своей, ты можешь оттолкнуться от неё и двигаться дальше.

Пока ты отрицаешь, что выбор за тобой, пока ты не принимаешь его, он не станет частью твоего опыта. Ты не сможешь использовать его в своей жизни. Но как только ты примешь его, он станет твоим ресурсом, частью твоего пути.

Сегодня давай выберем иначе. Не существует правильного и неправильного. Посмотри на то, что кажется правильным, и задай себе вопрос: «А как можно иначе?». Посмотри на то, что кажется неправильным, и переверни это. Ищи новое в привычном, меняй свои взгляды.

Пусть сегодня будет день лёгкости и выбора. Пусть этот день покажет, сколько волшебства и чудес он нам подарит. Обнимаю вас.

## 14 Витаминка ненависти и свободы

Доброе утро. Доброе утро. Как прекрасно, что вы рядом. Это меня так вдохновляет. И сегодня у меня возникла такая интересная мысль. Пожалуйста, загляните внутрь себя и спросите: что вы любите вокруг себя? Посмотрите на вещи, предметы, людей, продукты, что угодно, и скажите себе: «Я люблю».

Вас может удивить, что даже если вы обнаружите в себе малейшую частичку любви, одно крошечное чувство, вы всё равно сможете сказать: «Да, я люблю». И из этого маленького зёрнышка вырастет ответ в полном объёме: «Да, я люблю». Потому что как можно любить чуть-чуть? Невозможно любить немного, даже если это что-то простое, как мороженое. Пусть это будет пломбир – вы либо любите его, либо нет. И если вы находите в себе хотя бы малейшую частичку любви, вы сможете сказать это уверенно.

А теперь давайте посмотрим на обратную сторону – молекулу ненависти. Мы часто её не замечаем. Мы скрываем её, игнорируем, но она растёт, распространяется, как коррозия. И когда она уже развилась, это может вызывать конфликты, споры, напряжение.

Пока вы избегаете видеть в себе ненависть, вы в плену. Она остаётся внутри и управляет вами. Но что, если вы сможете посмотреть на неё открыто и спокойно? Сказать себе: «Да, эта молекула ненависти есть во мне, и я признаю это».

Где проявляется эта молекула? Что вы ненавидите в своём утреннем пробуждении? В шуме мусоровоза за окном? В криках начальника? В медлительности детей? В маленькой зарплате или в том, что вас не замечают? Найдите это чувство, и тогда у вас появится шанс на свободу. Пока вы его скрываете, вы прячетесь вместе с ним.

Разверните её на 180 градусов. Ещё на 180. Пусть она покрутится, изменится, станет другой. Просто разворачивая одну молекулу, один квант, одну частицу, вы начнёте менять своё состояние. Вы выйдете из плена и почувствуете свободу.

Пока мы правы, мы несвободны. Представьте, что пока мы отстаиваем свою точку зрения в споре, мы – узники этого конфликта. Но если вы признаете, что другая сторона тоже может быть права, вы начнёте освобождаться. В конфликте необязательно, чтобы кто-то был неправ. Оба могут быть правы, и это даст вам пространство для выбора.

Скажите себе: «Я слышу тебя. Ты прав». Это не значит, что вы неправы. Это значит, что вы даёте себе и другим право на свою правду, что снимает напряжение и освобождает вас.

Разверните одну молекулу, одну частицу, один квант своей ненависти, сопротивления, спора. Пусть она изменится. Необязательно, чтобы она сразу превратилась в любовь. Просто разверните её и посмотрите, что произойдёт. Ваше состояние изменится. Когда вы отпускаете свою правоту, вы становитесь свободными.

И тогда одна маленькая частичка изменится, за ней потянутся другие. Ваша внутренняя свобода начнёт раскрываться, и вы сможете сказать: «Я люблю».

Пусть ваша энергия, которая направлялась внутрь вас во время конфликта, начнёт выходить наружу. Скажите себе: «Я слышу тебя. Ты прав». И тогда ваша энергия не будет бурлить внутри вас, она начнёт сиять снаружи. И вот вы уже находите свободу и любовь.

Желаю вам радостного путешествия в познании себя. Обнимаю вас.

## 15 Витаминка Искусство малых шагов и сила любви

Доброе утро! Сегодня мы снова поговорим о любви. Как бы банально или привычно это ни звучало, помните – мы все появились благодаря любви. Наша первая клеточка возникла в момент наслаждения и гармонии. Давайте начнём этот день с благодарности нашему телу. Положите руку на сердце и поблагодарите за то, что у вас есть это воплощение, это тело, которое позволяет чувствовать и переживать мир во всей его полноте.

Первая клетка, появившаяся в нас, хранит память о той любви и наслаждении, с которых началась наша жизнь. Из этой клетки возникли другие, и каждая из них помнит этот опыт. Даже если в вашей жизни были моменты, когда вы не чувствовали любви, знайте – ваши клетки знают, что это такое. Они помнят.

Недавно я вспомнила о законах диалектики Гегеля, один из которых гласит, что изменения происходят через накопление количественных изменений, которые в итоге приводят к качественному скачку. Например, вода постепенно охлаждается: с 20 до 19 градусов, с 19 до 18 градусов и так далее. Казалось бы, всё остаётся по-прежнему, но когда температура достигает нуля, вода замерзает. Вот он – качественный переход.

То же самое происходит и в нашей жизни. Маленькие действия, которые мы совершаем каждый день, могут показаться незначительными. Например, когда вы делаете пять отжиманий, может показаться, что это никак не повлияет на ваше тело. Но когда вы доходите до двадцати, именно последние повторения дают вам тот результат, к которому вы стремились.

Каждое утро, когда мы уделяем себе немного времени, эти небольшие минуты складываются и превращаются в качественные изменения. Давайте представим, что каждая клеточка нашего тела хранит в себе один процент той изначальной любви. Даже воздух вокруг нас может впитать этот опыт и передать его дальше – вашему ребёнку, вашим близким, даже окружающему пространству.

Каждое утро, вспоминая и раскрывая этот один процент любви в клетках нашего тела, мы начинаем менять себя и окружающий мир. Сначала изменения могут быть едва заметными, но в какой-то момент они наберут силу и станут ощутимыми.

Положите руку на сердце, почувствуйте тепло и отправьте этот свет во внешний мир. Пусть ваши клетки, как солнечные лучи, наполняют светом всё вокруг – людей, вещи, пространство. Пусть каждый ваш день будет наполнен этим маленьким шагом к большим переменам.

## 16 Витаминка Сомнения

Доброе утро! Доброе утро! Какой прекрасный день! Я просыпаюсь раньше, чем в Москве, и прямо перед моими глазами разворачивается восхитительный рассвет, поют птицы, и всё наполняется светом и теплом. Как же здорово начинать день с такой красоты!

Сегодня я хочу предложить вам необычную тему для размышлений: радуйтесь своим сомнениям. Звучит странно, не так ли? Но подумайте: чтобы избавиться от сомнений, нужно сначала их распознать, увидеть, понять. Встречайте их с радостью, распахивайте объятия. Ведь сомнения – это наши враги на пути к тому, чего мы жаждем достичь: благополучию, изобилию, счастьем, любви, радости.

Недавно я услышала притчу о трёх людях. Три души умерших людей шли по дороге, и перед ними появился человек в белом, который сказал, что они должны выбрать одну из двух дорог. Каждая из них могла привести как в рай, так и в ад. Вернуться назад можно было только до того, как они дойдут до места назначения, а узнать, куда ведёт дорога, можно было только в конце пути.

Они с тревогой переглянулись: «Как так? Ад или рай – и выбирать наугад?» Первый пошёл по правой дороге, но вскоре его охватил страх: земля задрожала, молнии осветили небо. Он вернулся обратно, убеждённый, что это не путь в рай. Он решил попробовать другую дорогу, но и там были гром и молнии. Оказавшись в тупике, он снова вернулся.

Второй человек, напротив, решил не колебаться. Он выбрал путь, несмотря на все страхи, и пошёл вперёд. Он прошёл через все грохоты и землетрясения и в конце концов оказался в месте, где было непонятно, рай это или ад, но всё было так, как он себе представлял.

Эта притча показывает, что сомнения – единственные настоящие враги на нашем пути. Внутри нас уже есть всё: любовь, доброта, радость. Но именно сомнения сбивают нас с толку, сбивают с курса, мешают видеть возможности и двигаться вперёд.

Как же справляться с сомнениями? Вот простой инструмент. Как только у тебя появляется мысль: «Правильно ли я поступаю? Всё ли идёт по плану?» – сразу говори себе: «Интересная точка зрения, что у меня есть такая точка зрения». Повторяй это снова и снова, пока сомнение не станет просто интересной точкой зрения, на которую больше не нужно обращать внимания.

Все наши сомнения, будь то наши собственные мысли или мнения окружающих, – это просто точки зрения. Представьте их в виде маленьких камушков на дороге. Рассмотрите каждый из них, осознайте его и отложите в сторону. Не ругайте себя за то, что когда-то свернули с пути из-за этих камушков, а поблагодарите себя за то, что заметили их и смогли двигаться дальше.

Сомнения – это единственные препятствия, которые нужно преодолеть. Они не приносят пользы, только замедляют наш путь. Прими их, осознай и отпусти. И если даже после того, как ты ощутил сомнение, прошло немного времени, посмотри на него, скажи себе: «Интересная точка зрения, что у меня была такая точка зрения», – и отпусти её.

Каждая эмоция, каждое чувство, будь то любовь, страх или предвкушение, окрашивают наш путь, делают его живым и ярким. Но сомнения лучше оставлять позади. Скажите себе: «Интересная точка зрения, что у меня есть такая точка зрения», – и идите дальше.

Пусть этот день наполнится лёгкостью и радостью. Обнимаю вас!

## 17 Витаминка чистоты

Доброе утро! Доброе утро, мои прекрасные слушательницы и слушатели. Как прекрасен сегодняшний день! Я рада снова приветствовать вас. Сегодня я хотела бы поговорить с вами о теле, благодарности и позволении. Но, знаете, мои мысли всё время возвращаются к сомнениям. Они словно требуют внимания, напоминая, что мы часто их недооцениваем, хотя они постоянно присутствуют в нашей жизни и требуют своего места.

Представьте сомнения в виде назойливых мух, которые летают вокруг, перелетая от одного человека к другому. Сомнения – это не всегда наше творение. Зачастую они подобны вирусам, которые мы подхватываем от окружающих. Почему так происходит? Потому что сомнения заряжены мощной энергией. Они притягивают внимание, мы обдумываем их снова и снова, уделяем им много эмоций и энергии.

Сомнения сильнее молекул счастья и радости, которые мы носим в себе. Они облепляют нас, становятся нашей второй кожей, через которую мы смотрим на мир. И тогда, куда бы мы ни пошли, все наши пути кажутся неверными, а шаги – неправильными.

Как же справляться с сомнениями? Давайте положим руку на своё тело и поблагодарим его за то, что оно с нами, за то, что оно всегда за нас. Попросим его развернуть одну молекулу, один квант, одну частичку для чистоты восприятия, понимания, благодарности и позволения. Пусть эта частичка станет нашей опорой, местом без сомнений.

Когда сомнения окутывают вас, как плотная пелена или дождь, найдите в себе эту частичку чистоты. Попросите сомнения уйти, дайте им разрешение покинуть вас, отправьте их туда, откуда они пришли. Вернитесь к этой чистой частичке себя, где царят спокойствие и благодарность.

Представьте себе дом без опорных столбов – он не выдержит испытания временем. Точно так же наше тело и душа нуждаются в столпах доверия, благодарности, уязвимости. Без них мы погружаемся в пучину сомнений.

Недавно я размышляла: что останется, если убрать все сильные эмоции – страх, предвкушение, возбуждение, энтузиазм, раздражение? Мне казалось, что без них я превращусь в бесчувственное существо. Но оказалось, что именно в этой чистоте, где нет перегруженности эмоциями, начинается настоящая жизнь. Там открываются нежность, тишина, глубокий трепет от самых простых вещей.

Вчера у меня был день рождения, и я получила множество поздравлений. Мои дети и коллеги записали для меня видео. Когда я смотрела, как мои дети и внуки говорят слова любви, я не выдержала и заплакала. Это был трепет, которого я никогда раньше не испытывала. Именно такие моменты доказывают, что осознанность открывает нам истинные чувства и переживания.

Поэтому я приглашаю вас продолжать этот путь к себе, наслаждаясь каждым его моментом. А когда появятся сомнения и негативные эмоции, отпускайте их, как назойливых мух. Посмотрите на мир с позиции чистоты и благодарности – и он откроется вам с другой стороны.

Помните, что факт – это не абсолютная истина. Он лишь отражает ваше восприятие. И что может быть лучше, чем изменить свою парадигму, чтобы видеть мир по-новому?

Обнимаю вас и желаю доброго дня!

## 18 Витаминка Пробуждение всех клеточек

Доброе утро! Восемнадцатый день! Какой невероятный момент для пробуждения и обновления! Сегодня у меня для вас новая идея – удивительное восприятие, которым я хотела бы поделиться.

Каждый день мы ложимся спать и снова просыпаемся. Но задумывались ли вы о том, что, возможно, не всё в нас просыпается полностью? Может быть, некоторые наши клетки ещё дремлют, спрятались и ждут момента, чтобы ожить. А что, если именно из-за этого мы не чувствуем себя на 100% бодрыми, включёнными, воспринимающими мир во всей его полноте?

Сегодня я предлагаю вам пробудить каждую клеточку своего тела. Давайте мысленно пройдемся от кончиков пальцев до макушки. поприветствуйте каждую клеточку, каждую пору, словно они ваши старые друзья. Погрузитесь в себя и поблагодарите своё тело за поддержку, за то, что оно ваше, что оно с вами каждый день.

Теперь выйдите за пределы своего тела и обратите внимание на свою душу, свою сущность, свои эмоции. Посмотрите на свои чувства и восприятие с этой точки зрения и разбудите каждую клеточку своего тела, каждую частичку, которая могла замкнуться, спрятаться или бояться выйти наружу. Давайте проведём «технический осмотр» всех своих ощущений и попросим их развернуться к миру.

И вот, когда мы пробудили каждую клеточку, когда мы полностью включены и готовы к новому, давайте с радостью примем всё, что принесёт этот день. Всё, что покажется необычным, незнакомым или даже неожиданным – будь то тихий шёпот или громкий фейерверк, – принимайте с открытым сердцем. Это наш путь к росту, к новым возможностям, к радости и вдохновению.

И всё, что кажется привычным, то, что уже изжило себя и готово уйти, – попрощайтесь с этим легко и с благодарностью. Пришло время освободить место для нового, для перемен.

Разворачивайте каждую молекулу, каждый процент себя на маленький шаг вперёд. Снимайте оковы, доставайте из кладовок то, что пряталось, и приветствуйте перемены. Примите даже самые крошечные перемены – они могут быть шёпотом Вселенной, который не всегда проявляется ярко, но всегда важен.

Записывайте свои наблюдения, делитесь ими в дневнике или просто держите их в уме. Это и есть ваша новая жизнь. Это и есть путь к радостным переменам. Обнимаю вас и желаю вам удивительного дня!

## 19 Витаминка Единые молекулы

Доброе утро! Сегодня особенный день, и как здорово, что мы можем разделить его вместе. Мы все состоим из одних и тех же молекул, одной и той же энергии, одних и тех же частиц. Осознание этого объединяет нас со всем, что нас окружает, и открывает перед нами новые горизонты.

Представьте, каково это – чувствовать единство с окружающим миром, будь то грибы в лесу, дерево, камень или даже пластмасса. Всё вокруг – это продолжение нас самих, и когда мы принимаем это, границы стираются. Разве не удивительно, что, съедая яблоко, вы соединяетесь с землёй, на которой оно выросло, с солнцем, которое его согревало, и с дождями, которые омывали его листья?

Вчера моя подруга Таня была в лесу и собирала грибы. Когда зимой она будет есть эти грибы, она снова соединится с тем летним солнцем, которое их питало, с землёй, в которой они росли, с тем временем и местом. Каждая молекула несёт в себе историю, которую она готова передать нам.

И знаете, что важно? Не искать в окружающих хорошее или плохое, не оценивать и не критиковать. Когда мы начинаем судить других, будь то с похвалой или с критикой, внутри нас открывается дыра. Эта дыра вытягивает нашу энергию, создаёт отток, который ослабляет нас. Вселенной неважно, оцениваете ли вы со знаком «плюс» или со знаком «минус» – любой осуждающий взгляд порождает потерю энергии.

Что делать, когда это происходит? Поймав себя на оценке, закройте глаза и представьте эту чёрную дыру. Превратите её в белый свет, который излучается внутрь вас. Почувствуйте, как этот свет наполняет вас осознанием того, что мы едины со всем, что видим. Мы и есть часть этого мира. Всё, что мы видим снаружи, уже есть внутри нас. Примите это, и энергия начнёт течь обратно, питая каждую клеточку вашего существа.

Я вспоминаю один фильм, который оставил глубокий след в моём сердце. В нём рассказывалось о семье, потерявшей дочь. Отец винил Бога в случившемся, пока не понял, что все мы связаны одной нитью, что даже тот, кто причинил боль, является частью общей энергии, частью мира, частью н

Как корни деревьев, переплетающиеся под землёй и связывающие лес в единый организм, так и мы все связаны между собой невидимыми нитями. Когда мы наполняем себя светом принятия и любви, мы укрепляем всю систему. Мы не просто отдельные существа, мы – частицы одного большого организма.

Впускайте в себя энергию белого света, принимайте её и делитесь с миром. Обнимаю вас своими «корнями» и желаю доброго дня.

## 20 Витаминка Сознания

Доброе утро! Доброе утро, дорогие друзья! Какой прекрасный сегодня день! И пусть эта утренняя энергия наполнит ваш день светом и радостью.

Когда мы пребываем в равновесии, внутри нас нет конфликта. Мы не разделяем себя и мир на части, а живём в единстве с ним. Единство – это отсутствие разделённости, а значит, отсутствие конфликта. Осознав это, мы можем понять, как в моменты конфликтов и разногласий сохранять единство.

Конфликт, по сути, разделяет нас не только с окружающими, но и с самими собой. Чем больше мы поддаёмся конфликтам, тем больше отдаляемся от своей целостности. И как же в этот момент остановиться, чтобы не разорвать эту связь с собой и миром? Это требует практики, шаг за шагом, по одной молекуле, по одному кванту менять своё восприятие.

Сегодня я хочу предложить вам простое упражнение: разверните одну молекулу, одну частичку своего сознания к пониманию того, что вы едины со всем, что вас окружает. Конфликты возникают, когда мы чувствуем себя разделёнными, но если мы примем мысль о том, что конфликт – это своего рода «отрезание» части себя, то сможем изменить своё отношение.

Я хочу поделиться с вами своим личным опытом. У меня трое детей, и один из них приёмный. Были моменты, когда эмоции захлестывали меня с головой, и я хотела закричать, чтобы выразить свои чувства. Но однажды я поняла, что моё раздражение – это всего лишь отражение того, чего не хватает мне самой. Мне не хватало понимания, любви и доброты.

И в тот момент я решила сделать шаг навстречу. Вместо того чтобы кричать, я обняла свою дочь. Это было нелегко, но именно в этом я нашла облегчение. Да, не ей стало легче – мне. Это открытие изменило моё отношение к конфликтам. Я стала понимать, что, направляя эмоции на принятие и любовь, я сама становлюсь сильнее и свободнее.

Попробуйте в момент раздражения задать себе вопрос: «Чего мне не хватает?» И подарите это себе. Обнимите себя, как будто утешаете, скажите: «Я понимаю тебя». Сначала может быть сложно, но со временем вы заметите, как это меняет не только ваше состояние, но и ваши отношения с другими людьми.

Позвольте себе измениться. Превращайте злость и раздражение в понимание и принятие. Пусть каждая молекула, каждая частичка вашего сознания светится пониманием и любовью. И вы увидите, что мир вокруг станет отражать ваше внутреннее единство.

Adios, дорогие друзья! Пусть ваши выходные будут наполнены теплом и светом. До встречи в понедельник!

## 21 Витаминка Источник

Доброе утро! Доброе утро, мои дорогие! Какой замечательный день для того, чтобы задуматься о том, что помогает нам двигаться вперёд каждый день. Что нас мотивирует? Что вдохновляет? К чему мы стремимся?

Когда я задаю себе вопрос: «Что бы я сделала, если бы у меня была волшебная палочка?», сразу всплывают наши заветные желания. Мы начинаем мечтать о том, чего у нас нет, – о материальных вещах, о новых возможностях, о чувствах, которых мы жаждем.

Когда мы формулируем свои желания, мы сосредотачиваемся на том, чего нам не хватает, и запускаем поток эмоциональной настойчивости и нужды. Каждый день мы вкладываем силы в эту настойчивость, постоянно стремясь к чему-то. Мы хотим, мы жаждем, мы накапливаем эмоции и направляем энергию в пустоту, так и не достигая того, чего хотим.

Как же всё это повернуть так, чтобы сохранить силы, достичь желаемого и не терять энергию? Секрет в том, что мы не выбираем основу. Мы забываем, что в основе всех желаний лежит твоя радость и лёгкость. Только через эти состояния мы можем прийти к истине себя и своим мечтам, материальным и нематериальным.

Пока мы не испытываем радости и лёгкости, мы теряем силы, энергию, и наши желания остаются просто мечтами. Настоящая тайна мастера заключается в том, чтобы сохранять осознанность, контроль и творческую энергию в каждый момент. И чтобы это стало возможным, нам нужно найти свою радость и лёгкость.

Где же её искать? Она всегда внутри нас, в том, что нас вдохновляет. У каждого своя радость и лёгкость. Там, где нас охватывает вдохновение, где мы ощущаем внутреннее сияние, – там источник силы. Нам не нужно искать энергию извне, всё есть внутри нас.

Необязательно идти в лес, чтобы почувствовать лёгкость, – достаточно вспомнить о ней. Необязательно встречаться с близкими, чтобы испытать радость, – достаточно вспомнить тёплый момент. Вся эта энергия уже в нас, нужно только настроиться на неё.

Сегодня я предлагаю развернуть одну молекулу, один квант своей истинной радости и лёгкости. Попросите себя вернуться в это состояние, прочувствовать его в каждом действии. Осознавайте моменты, когда энергия уходит на беспокойство, настойчивость или тревогу, и перенаправляйте её в радость и лёгкость. Пусть каждый миг будет наполнен осознанностью и светом.

Помните, что ваша сила – в вас. Она мощная, неиссякаемая и всегда готова поддержать вас, даже если кажется, что сил больше нет. Воспользуйтесь этим, найдите свой источник радости и позвольте ему раскрыться в каждый момент вашего дня.

Обнимаю вас и желаю чудесного, полного радости и лёгкости дня!

## 22 Витаминка Границы и Безграничность

Доброе утро! Сегодня я хочу поговорить о наших границах – тех, которые мы выстраиваем сами, которые мы принимаем как свои и которые окружают нас повсюду. Как нам быть с этими границами? И готовы ли мы жить в безграничности, любви, влиянии, взаимодействии?

Часто мы возводим вокруг себя барьеры и стены, чтобы защититься. Мы исключаем из своей жизни тех, кто нам не нравится или обидел нас. Иногда даже родители оказываются за границей нашего расположения.

Каких только границ не существует! Мы крепко держимся за них и не отпускаем, строим их для себя, чтобы установить предел: до какого момента мы можем позволить себе идти, где наступает «слишком». Слишком много удовольствия, слишком много страха, слишком много радости.

Однажды на конференции, где я много смеялась и была в восторге, в моей голове промелькнула мысль: «Ты слишком много смеёшься, значит, будешь плакать». Многие из вас наверняка слышали это выражение. И когда я вернулась домой, случилось так, что моя собака заболела, и я действительно много плакала. Через полгода умер папа, а ещё через полгода – свекровь. Я не могла выбросить из головы ту конференцию, как будто мой смех был виноват во всех этих трагедиях.

На долгое время это стало моим убеждением: равновесие – это отсутствие эмоций, как радости, так и горя. Я установила для себя границу: не позволять себе слишком радоваться или переживать. Но это была всего лишь точка зрения, ещё одна граница, которую я выстроила, чтобы ограничить себя.

Готовы ли вы убрать свои границы? Бесконечно получать радость, удовольствие, любить жизнь ?

Сегодня я предлагаю вам развернуть одну молекулу, один кирпичик из своей стены. Снимите его и посмотрите, что изменится. Кто-то начнёт с фундамента, кто-то с вершины – делайте так, как можете. Снимите хотя бы один кирпичик и позвольте себе почувствовать безграничную жизнь, безграничную любовь.

Какую жизнь вы бы выбрали, если бы могли? Весёлую, радостную, спокойную, наполненную лёгкостью и творчеством? Посмотрите внутрь себя и спросите, что вас останавливает. Где вы сами себе говорите: «Это предел, дальше нельзя»? Что вы считаете обстоятельствами, которые вас ограничивают?

В течение всего дня наблюдайте за собой. Замечайте, где вы установили свои границы, где вы решили остаться в страхе или спокойствии, где вы сказали себе «нет» вместо «да». Посмотрите на это и разрешите себе переступить через границу хотя бы раз.

Выберите для себя безграничную жизнь. Расширьте границы, выберите радость, выберите жизнь. Обнимаю вас.

## 23 Витаминка Пустота и тишина

Доброе утро! Доброе утро! Летнее утро! Сегодня последний день лета. И я хочу поговорить с вами о том, что наполняет или, наоборот, изматывает наши дни. О пустых словах, суете, хлопотах и о том хаосе, который мы создаём вокруг и внутри себя.

Все эти пустые разговоры и действия приводят к беспорядку. Мы заполняем жизнь ненужными вещами, устраиваем бардак на столе, в квартире и, что самое важное, в своей голове. Даже если вы перфекционист и привыкли к идеальному порядку вокруг, может быть место, где царит хаос. Внешний порядок не всегда означает внутреннюю гармонию.

Вспомнила, как смотрела сериал «Друзья». Одна из героинь, известная своим перфекционизмом и любовью к порядку, скрывала место, где этого порядка не было. Её муж нашёл тот самый чулан, забитый хаотично разбросанными вещами, и был в шоке от увиденного. А ведь у каждого из нас может быть такой «чулан» – место, где мы прячем свои нерешённые мысли, чувства и страхи.

Где у вас это место? Может быть, это ваша голова, где мысли скачут от одной к другой, создавая беспорядок? Пустые разговоры с самим собой могут стать источником усталости, заменяя реальные действия и жизнь.

Чем больше у нас внутри пустоты и суеты, тем больше мы пытаемся компенсировать это внешним порядком. И наоборот, чем больше вокруг нас хаоса, тем меньше места для ненужных мыслей. Парадокс, не так ли? Но мы можем найти баланс.

Сегодня я предлагаю сделать первый шаг: осознать, где в вашей жизни пустые разговоры, суета и беспорядок. Позвольте себе увидеть их. А потом – остановитесь. Попробуйте превратить хотя бы одну пустую мысль в осознанную, интересную. Прекратите хотя бы один пустой разговор. Превратите хлопоты в моменты тишины.

У меня есть одна история про кофе. Возьмём капучино. Сначала идёт пенка – это пустые разговоры, поверхностные мысли. Затем молоко – разговоры о насущном, о быте, о делах. Далее – сам кофе, насыщенный и глубокий, как разговоры о важном, о душе. А потом приходит последний глоток, сладкий момент, который несёт в себе тишину, пространство без слов. Это самое ценное.

Я желаю вам сегодня наслаждаться этими «последними глотками» жизни, находить место для тишины. Уберите суету, оставьте моменты без слов, наслаждайтесь ими. И пусть последний день лета станет днём осознания и покоя.

Обнимаю вас.

## 24 Витаминка Лёгкость, радость и великолепие

Доброе утро! Привет всем, мои невероятные друзья, великолепные и безграничные сущности. Вы когда-нибудь задумывались о том, насколько безграничны ваши души? Мы привыкли использовать слово «душа», но я предпочитаю говорить Сущность.

Представьте, что вы закрыли глаза и в мгновение ока можете перенестись в любую точку земного шара, на Луну, на Марс или даже на Солнце. Нет границ, нет преград. Мы безграничны. Хотите вернуться в прошлое? Пожалуйста. Хотите заглянуть в будущее? Нет проблем. Наше сознание не знает ограничений ни во времени, ни в пространстве.

Вы – безграничная сущность, и я – безграничная сущность. Наверняка вы встречали людей, которые излучают эту безграничность, людей, чья энергия настолько велика, что при их появлении в комнате словно загорается солнце. Принцесса Диана, Жаклин Кеннеди – примеры таких людей, но и среди ваших знакомых наверняка есть кто-то, кто вдохновляет своей душевной силой.

Сегодня я хочу подарить вам мантру: «Вся жизнь проходит в лёгкости, радости и великолепии».

Что значит жить в радости? Это стремление к большему и лучшему в каждом моменте жизни. Жить в радости – значит каждую секунду искать, стремиться, мечтать и находить что-то лучшее для себя и для мира.

А что такое лёгкость в жизни? Это готовность принимать всё, что приходит, с открытостью. Это способность быстро переключаться, выбирать, оставлять что-то себе или отпустить. Когда вы что-то получаете, дайте себе секунду на выбор: сохранить это или двигаться дальше. Лёгкость – это не оценка, а принятие.

И, наконец, великолепие. Это состояние, когда ваше присутствие освещает пространство, когда люди тянутся к вам и восхищаются вами. Это то, что происходит, когда в вашей жизни есть радость и лёгкость.

Давайте развернём на одну молекулу, на один квант, на одну частичку лёгкость, радость, великолепие и безграничность. Зажгите солнце в каждой вашей клеточке, в каждой частичке вашей безграничной сущности.

Повторяйте эту мантру каждый день: «Вся жизнь проходит в лёгкости, радости и великолепии». И пусть это станет вашей реальностью.

Желаю вам лёгкости, радости и великолепия каждый день. Обнимаю вас и до понедельника!

## 25 Витаминка Взаимодействие с миром

Доброе утро! Поздравляю всех с этим днём! Сегодня 25-й день, и мы уже прошли четверть пути к осознанности, к пониманию себя. В чём же наша цель? Цель – это саморазвитие, самовдохновение, самовключение, самопомощь.

Чтобы каждая клеточка нашего тела помогала нам, поддерживала нас, раскрывала и вдохновляла. Давайте сегодня посмотрим вокруг и примем тот факт, что ничто нам не противоречит. Всё в этом мире готово поддержать нас на нашем пути. И мы будем запрашивать эту поддержку.

Положите руку на бумаги перед собой и скажите: «Бумаги, помогите мне сегодня. Покажите мне всё, что нужно. Дайте мне ясность». Когда вы моете посуду, спросите себя: «Что нужно сделать, чтобы сделать это с лёгкостью?» Подходя к автобусу или садясь за руль автомобиля, попросите его включиться в ваш процесс, стать частью вашей жизни.

Обратите внимание на себя и на предметы вокруг. Каждая клеточка готова включиться, и не имеет значения, из чего она состоит – из чего состоим мы или автомобиль, посуда, дерево. Всё это – одни и те же молекулы, частицы мира. Когда мы разговариваем со своим телом, мы также можем разговаривать со всем окружающим миром.

С детства я знала одну простую поговорку: «Если что-то потеряла, скажи – найдись, пожалуйста, покажись, пожалуйста». И удивительным образом это помогало мне находить потерянное. Ничто не прячется от нас, мир не скрывается. Просто иногда наш фокус внимания размыт, и мы не замечаем происходящего вокруг. Но мир не против нас, он за нас. Достаточно задать вопрос и попросить о помощи.

Если что-то проседает – будь то отношения, работа или внутренний покой, – попросите это подтянуть. Пусть энергия вокруг включится в вас. Не нужно контролировать этот процесс или проверять, включилось ли это. Доверьтесь тому, что всё просто есть, что энергия от всех вещей и событий вокруг вас готова поддержать вас.

## **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.