



НУРЛАН КОЖАКОВ

# ТЕРЯЯ ИЛЛЮЗИИ, ИЛИ НАША СИЛА - НАША СЛАБОСТЬ

ЖИВАЯ ИСТОРИЯ!

ЦИФРОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ XXI ВЕКА:  
ЗАКОНЫ ВСЕЛЕННОЙ И ПРИРОДА ЧЕЛОВЕКА



БОМБОРА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Нурлан Аскарлович Кожаков**  
**Теряя иллюзии, или Наша сила**  
**– наша слабость. Цифровая**  
**психология XXI века: законы**  
**Вселенной и природа человека**  
**Серия «Цифровая психология Сюцай»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72499519](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72499519)*

*Теряя иллюзии, или наша сила – наша слабость. Цифровая психология*

*XXI века: законы Вселенной и природа человека / Нурлан Аскарлович*

*Кожаков: Эксмо; Москва; 2025*

*ISBN 978-5-04-230605-1*

## **Аннотация**

Нурлан Кожаков – автор уникальных методик и программ личностного роста и финансов. Лайф-коуч и цифровой психолог.

В своей книге дает возможность читателю соприкоснуться с древними уникальными знаниями. Через свой личный опыт и практику автор пришел к выводу, что с помощью знаний цифровой психологии человек способен экологично развиваться во всех сферах жизни, таких как здоровье, отношения, финансы и личная самореализация.

Эти знания позволяют преодолевать трудные жизненные ситуации, построить более глубокие и доверительные отношения в своей семье, улучшить здоровье.

Изучив и поняв их, человек получает ключи к своей успешной реализации и предназначению!

# Содержание

Введение	8
Об авторе	10
Глава 1	33
Подсознание – программа ума	43
Основные эмоции	47
Отрицательные эмоции	54
Нейтральные эмоции	65
Позитивные эмоции	66
Конец ознакомительного фрагмента.	67

**Нурлан Кожаков**

**Теряя иллюзии, или наша  
сила – наша слабость.**

**Цифровая психология XXI  
века: законы Вселенной  
и природа человека**

Серия «*Цифровая психология Сюцай*»

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

adriaticfoto, agsandrew, AnDor, Andrey\_Popov, Anton Vierietin, Benjavis Ruangvaree Art, Billion Photos, Bruce Rolff, BsWei, CoraMax, Ellagrín, Evgenyrychko, FrentaN, Golden Dayz, gornjak, haryigit, In Art, Jane0606, jiris, jorgen mclemán, Keepsmiling4u, Ken Cook, Kurit afshen, lassedesignen, Mad Dog, Maridav, Michael D Brown, New Africa, Nikki Zalewski, Ollyy, patrice6000, photoschmidt, Prazis Images, Ramantara, Rawpixel.com, rdonar, rudall30, salmArt26, Scott Maxwell LuMaxArt, Sergey Nivens, Serhii Bobyk, siamionau pavel, solarseven, StockPhotosArt, StockSmartStart, tanshy, Teo Tarras, Titima Ongkantong,

UncleFredDesign, venimo, Viktor88, violetkaipa / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM;  
Иллюстрации созданная с помощью искусственного интеллекта:

Shutterstock AI Generator / Shutterstock / FOTODOM;  
© piemags / CMB / Legion-media;  
© Keystone Pictures USA / ZUMAPRESS.com / Legion-media;  
© Retnacelebs/Retna USA via ZUMA Wire / Legion-media;  
© Kirkland, Dennis Van Tine, Joe Stevens / Globe Photos / ZUMA Wire / Legion-media;  
© Kristin Callahan / Ace Pictures via ZUMA Press / Legion-media;  
© IanDagnall Computing, Mark Newcombe, Archive PL, akg-images / Legion-media;  
© JC Ruiz / Sipa USA / Legion-media;  
© Hulton Archive / HYPERLINK «<http://gettyimages.ru/>» GettyImages.ru;  
© Rob Kim, Elke Scholiers, Chip Somodevilla / Getty Images News / HYPERLINK «<http://gettyimages.ru/>» GettyImages.ru;  
© FILIPPO MONTEFORTE / AFP / HYPERLINK «<http://gettyimages.ru/>» GettyImages.ru



# **БОМБОРА**

## **ИЗДАТЕЛЬСТВО**

© Кожиков Н.А., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# Введение

Приветствую вас, дорогой читатель!

Я очень рад, что эта книга оказалась именно у вас в руках и вы решили ее прочитать.

Обещаю, что вы не пожалеете о потраченном времени, и даже скажу больше: вы не сможете оторваться от нее, так как она гарантированно затронет ваше сознание и вы не останетесь равнодушными.

В ней я хотел рассказать вам историю из своей жизни, вернее, об отдельном ее трансформационном моменте, через который я ощутил свое новое перерождение.

А если говорить точнее, я хотел поделиться тем, как ко мне благодаря истинным знаниям цифровой психологии пришло новое понимание жизни.

Будьте готовы, ведь эта книга может стать для вас открытием.

Читая ее, вы будете переживать разные эмоции: от удивления, радости, любви, гордости до шока, неприятия, борьбы, сопротивления.

И в этом ее трансформационная сила.

Соприкоснувшись с ней, вы четко увидите себя со стороны, сможете оценить свой окружающий мир, который в итоге, как выяснится, может оказаться для вас всего лишь иллюзией.

люзией.

Да-да, это не громкие слова, не трейлер к блокбастеру и не прелюдия, а истина, с которой вам придется непременно повстречаться.

Она о нашей душе, пришедшей в этот мир и жаждущей своей реализации, которую мы сами заточили в клетку, где страдаем вместе с ней.

И пришла пора дать себе полет, чтобы душа приобрела себя заново, через нахождение своего предназначения, которое привнесет в нашу жизнь, как следствие, наполненность и счастье.

Мы вместе пройдем это путешествие, и пусть мы с вами не знакомы, но живая энергия этой книги способна объединить наши души через общие духовные переживания.

Ну, хватит объяснений. Вперед, в удивительное путешествие!

Пристегивайте ремни, мы взлетаем!

# Об авторе

Меня зовут **Нурлан Кожаков (nkozhaikov)**, я родился 29 мая 1981 года в городе Актобе, Казахстан.

Имею два высших образования: высшее юридическое, которое получил в далеком 2002 году, и высшее экономическое, полученное в 2005 году.

По окончании университета в 2002 году переехал жить вместе с родителями в город Актау.

Это прекрасный прибрежный город в Казахстане, его еще называют «Жемчужина Казахстана», и это действительно так.

В Актау я начал трудовую деятельность.

Первый год я работал в охранных структурах.

А вот с 2003 года перешел в банковскую сферу, где проработал до 2006 года.

В дальнейшем трудился с 2006 по 2009 год в структурах сотовой связи, где получил колоссальный опыт в маркетинге, в дилерских и корпоративных продажах.

Параллельно с этим с **октября 2004 года** я начал пробовать себя в **индустрии МЛМ-бизнеса** (сетевой бизнес) в одной из американских компаний.

Подключил меня к этому увлекательному процессу роста и развития мой друг Рысбек Басбаев (rysbeq\_basbayev).



Мой отец Аскар Губаевич Кожаков и друг Рысбек Басбаев

Огромная благодарность ему и низкий поклон за это,  
друг.

*Это было очень занятное и очень веселое время. А самое главное – время первой перезагрузки моего сознания и миро-восприятия.*

*Я активно учился и приобретал новые жизненные навыки: обучался искусству продаж, умению знакомиться с новыми людьми, выстраивать коммуникации и общаться с ними и т. д.*

На начальном этапе адаптироваться было сложно.

И первого человека я подключил по «партнерской программе» только через год.

*02 апреля 2005 года произошло еще одно знаменательное событие: я впервые вышел на большую сцену, будучи ведущим мероприятия.*

И тогда я, мягко говоря, облажался.

Для меня это выглядело катастрофой, потому что мою неудачу, как я думал тогда, наблюдало более трехсот человек.

Казалось, это конец света.

Собственное выступление мне не понравилось совершенно, от слова «совсем», и я очень сильно переживал из-за этого в дальнейшем.

Есть один закон Вселенной, который гласит: **«Реагируй – и проиграешь».**

*Суть его такова: в действительности значение имеет не событие, а твоя реакция на него.*

*Если событие неудачное, думая о нем, вы тоже становитесь неудачником.*

А если вы реагируете и берете урок, то событие остается для вас просто опытом, причем неоценимым.

Тогда я не знал этого закона, но как-то понял это по интуиции.

Решив поменять отношение к своим неудачам, в том числе к последней, связанной со сценой, я сказал себе следующее: **«Я буду, рано или поздно, лучшим спикером, я научусь выступать эффективно, красиво, а самое главное – стану получать удовольствие от сцены».**

Таким образом, я начал вести все мероприятия, и получалось у меня это или нет, смеялись надо мной или нет, значения уже не имело – самое главное, я старался и набирал неоценимый опыт, а люди и аудитория стали для меня **бесплатным тренажером.**

*И это сработало!*

С 2005 по 2009 год я провел десятки, а может быть, и сотни мероприятий и стал одним из главных ведущих мероприятий в компании.

*Помимо этого я развивал свою структуру: в 2006 году достиг уровня директора компании, мы с ребятами*

*организовали так называемую «команду молодых звезд МЛМ».*

Кроме меня, в команде еще десятки стали директорами, а директор – девушка по имени Мира – даже выиграла по «промоушну» от компании автомобиль.

Мы с командой задали тренд в регионе, и о нас узнали многие.

Время шло, и к 2009 году мне захотелось дальнейшего роста.



С «командой молодых звезд МЛМ»

Нарастала потребность подняться на новую ступень своего развития.

И самое главное – я был к этому готов.

Меня одолевала мысль переехать в другой город и попробовать себя «на стороне», без моральной поддержки семьи и родителей.

С 2006 года я в течение трех лет откладывал этот переезд

И СВОЙ «ЧЕЛЛЕНДЖ».



С «командой молодых звезд MLM»

И вот в 2009 году тогда моя девушка, а сейчас – моя прекрасная жена, сказала мне так: **«Или переезжаем, или забудь про эту идею и живем дальше, и ты прекращаешь изводить себя мыслями о переезде»**.

Мы выбрали первый вариант, переехав в город Уральск.

*Этот переезд стал переломным в моей жизни.*

*Он определил мое ближайшее будущее, потому что именно в Уральске я понял, что хочу стать тренером.*

В Уральске как-то раз я оказался в школе обучения моего теперь уже покойного друга (умер по причине несчастного случая в 2013 году) Алтая Хакимова, где он проводил мастер-класс для молодежи города Уральска.

И вот тут я четко увидел, чему я хочу посвятить свою жизнь.

***«Я хочу быть спикером!» – сказал себе я тогда.***

Я до сих пор благодарен Алтаю, что он помог мне найти мое предназначение.

Мы вечерами, можно сказать, до утра долго с ним разговаривали, и я все больше убеждался, что в этом заложено мое призвание.

***И фраза «мы готовимся к главному в своей жизни», наверное, это история об этом – как я стал тренером, спикером.***

***А MLM-бизнес оказался полигоном и учебной частью для моего колоссального роста и прокачки.***

***Уже с августа 2010 года я начал проводить свои первые тренинги.***



С моим другом Алтаем Хакимовым

В тот период в Казахстане практически не было тренеров, и можно сказать, что на рынке я стал одним из первых.

*С того времени, за восемь лет, вплоть до 2018 года, через меня прошло более 35 сетевых компаний, семь банков, три крупные корпорации Казахстана и многие другие бизнес-структуры.*

*В 2015 году в Москве я провел спикерское выступление для*

*высшего руководства министерств экономики Таможенно-го союза, в том числе присутствовали министры экономики Армении, Беларуси и Кыргызстана.*

*Был хедлайнером форума, по-другому говоря – главным спикером мероприятия.*

Стал постоянным гостем телевидения Казахстана и СНГ. За полтора года выступил более пятнадцати раз на республиканских и региональных телеканалах Казахстана и стран СНГ.



Форум министерств экономики Таможенного союза.  
Москва

Автор практических методик и программ личностного роста и финансов, сборника медитации «Вперед к мечте» и авторского ютьюб-канала Нурлана Кожакова, где я делюсь знаниями, опытом, впечатлениями от моих путешествий с семьей.



На республиканском телеканале «Хабар»

*За восемь лет я провел более 800 программ личностного*

*роста в 11 странах мира, в 35 городах, и их прошли более чем 12000 благодарных клиентов из разных слоев общества и всех возрастных категорий.*





*Это было удивительное и интересное время моего становления как спикера, коуча, наставника.*

***В 2014 году я познакомился со своим коллегой Асыллом Бекбаевым.***

Тогда он был на перепутье.

Асыл устал от рутинной, нормированной работы, искал свое предназначение.

Мы познакомились на съемках его авторской программы «Другая реальность», где он взял у меня интервью.



## Передача «Другая реальность»»

Мы с ним познакомились, начали сотрудничать, стали друзьями, а через полгода создали совместный **легендарный тренинг «Триумф души и бизнеса»**, который проводили в течение целого года, и объездили с ним практически все регионы Казахстана.

До сих пор многие люди с теплотой вспоминают тот трансформационный тренинг.

*И вроде бы все хорошо, если бы не одно «но»!*

*В конце 2018 года, за неделю до нового 2019 года, в результате несчастного случая я оказался прикованным к больничной койке с переломом трех позвонков.*



Я проснулся после шестичасовой операции (еще не отошел полностью от наркоза) и обнаружил, что мои ноги не двигаются.

Это настолько сильно меня потрясло, что я схватился за голову и заплакал.

Следующие три дня я пролежал не сомкнув глаз, потому что не мог уснуть и принять свое **ущербное состояние**.

В голову лезли разные мысли, которые не давали мне покоя, мысли о том, неужели я так проживу всю свою жизнь.

Я очень сильно страдал от того, что ничего не мог сделать. Не мог изменить ситуацию.

Это ужасное чувство, когда ты хочешь встать, но не можешь.

Спустя три дня, три долгих мучительных дня, очередной ночью я вдруг для себя осознал одну вещь, которую не раз говорил сам на своих тренингах:

***Все познается в относительности.***

В этот момент ко мне пришло **принятие моего состояния**, я понял, что относительно мне повезло, что все могло быть еще хуже, вплоть до потери жизни.

Я сразу успокоился и спал той ночью сладко, **как младенец**.

Я перезагрузил себя той ночью, что помогло мне пройти после этого еще **пять сложных операций на позвоночнике**, две из них длились по пять и более часов, и три операции шли по два часа, и все они под полным наркозом.

Так я пролежал восемь месяцев, или почти 250 дней. Мне даже запретили сидеть, только лежать в горизонтальном положении и ожидать новых указаний от врачей.

Врачи мне говорили, что мое полное восстановление под вопросом и все в руках Творца и Высших сил.

На самом деле они были правы, **с единственной поправкой: все в руках Творца, и Он поможет тебе, если ты в первую очередь настроен помочь сам себе.**

Есть такие слова: **«Принятие – это когда ты отдыхаешь в Творце».**

*На момент написания книги я пролежал в лечебных и реабилитационных больницах в общей сложности почти год и два с половиной года занимался по шесть часов в день физическими упражнениями.*

**Трансформация через внешнее потрясение и кризис, соответственно, вместе с этим не оставили прежним мой внутренний мир.**

***Помните: ваше физическое состояние зависит от вашего внутреннего мира – мыслей, намерений и эмоций.***

*И я полностью погрузился в свой внутренний мир.*

*У меня оказалась уйма свободного времени, и я занялся творчеством.*

*Научился играть на гитаре, выучил на трех разных языках более семидесяти песен разного рода и жанра.*

*Прочитал за год более пятидесяти книг о позитивном мышлении – о здоровье, эмоциональном интеллекте, интуиции, прочел более сорока книг на английском языке. Я читал по две книги в неделю.*

*Проводил время с семьей.*

***И это все сработало.***

*Я прошел полную перезагрузку себя, произошло переосмысление всей моей жизни, ценностей и убеждений.*

***Пришло внутреннее понимание принятия и смирения, а вслед за этим начался душевный поиск истинных знаний.***

*И всем своим существом я потянулся к духовности.*

*В феврале 2019 года, когда я был в больнице, ко мне приехал мой друг Асыл Бекбаев. Он был проездом из Оренбурга после прохождения своего первого обучения цифровой психологии.*

*Асыл рассказал мне тогда про обучение и знания, которые*

получил.

Помню, как проходила в палате наша «экспресс-консультация». Он рассказал о своих внутренних трансформациях. Хотя я и был не совсем настроен воспринимать эту информацию в силу объективных факторов, но уже тогда я сильно впечатлился услышанным.

Дальше он уехал в Алматы.

В феврале 2020 года Асыл в очередной раз приехал к нам в город, но уже вместе с другими экспертами. Мне посчастливилось встретиться с ними, я уже слышал много удивительного.

Спустя год, в феврале 2021-го, как только появилась более или менее реальная возможность поехать на обучение, я прошел его полный курс.

Я вернулся домой полным энергии и знаний, которые получил на обучении, и они дали мне вдохновение.

*Я начал проводить консультации, вести прямые эфиры в социальных сетях.*

*Стал проводить живые мастер-классы, которые уже провел в городах Актобе, Актау, Алматы, Усть-Каменогорск.*

*Два месяца спустя после обучения в апреле 2021 года я провел свой первый тренинг в городе Актау после двух с половиной лет перерыва.*

*И следом – с мая по июль – провел еще четыре тренинга, в которых приняло участие более 300 человек.*





**И это все было немыслимо еще в начале 2021 года.**

*В мае 2021 года произошло еще одно знаменательное событие – я перешел с «ходунков» на один костыль.*

*Это колоссальный прорыв, «wow», до сих пор не могу поверить в это.*

*Повторюсь – если взять начало 2021 года, я об этом и не мечтал.*

*Самое главное – довольны мои родители и моя семья, я счастлив, потому что они счастливы видеть мои изменения.*

*Сейчас я практикующий цифровой психолог и провел уже более 120 консультаций за предыдущие пять месяцев.*

На моих глазах происходит мощная трансформация.

*И если вернуться ко мне, то закономерно, что после этих моих личных изменений и перемен, а также трансформаций, произошедших у людей после консультации, у меня появилось огромное желание все это зафиксировать.*

*И совершенно неожиданно ко мне пришла идея посвятить книгу этому трансформационному этапу моей жизни и конкретно цифровой психологии.*

*Правда, я не знал, с чего начать, но постепенно пазл сложился, надо было просто открыть сердце – и рука начала сама писать.*

Я приступил к созданию книги в марте 2021 года.

И вот книга написана.

Надеюсь, она будет очень полезной, я не претендую на раскрытие всего, ведь знания безграничны, как и внутренний мир каждого человека.

Я постарался передать хоть начальное понимание, думаю, мне это удалось!

В добрый путь, читатель!

# Глава 1

## Природа человека

**Важно понимать, что сами по себе цифры – это лишь номинальные обозначения.**

За каждой цифрой кроется определенная энергия. То есть на жизнь человека влияет не сам факт цифр, а конкретное значение энергии, которое стоит за теми или иными цифрами.

Значение и влияние цифр мы будем подробно изучать во второй главе.

*Через цифровую психологию мы будем постигать знания о философии жизни и законах мироздания, изучать в первую очередь внутреннюю природу человека.*

**В основе всего лежит пять главных элементов:**

- Дух
- Душа
- Разум
- Ум
- Тело

Все эти элементы очень тесно взаимосвязаны.

Понимание этих связей и есть ключ для решения многих жизненных проблем. В каких случаях мы действуем целесообразно, а в каких неминуемо приходим к кризису.

Цифровая психология дает для этого понятные и практические инструменты.

*С ее помощью, через глубинное изучение подсознания и сознания, человек начинает понимать причину своих страданий.*

*Мы учимся управлять своими чувствами и эмоциями и начинаем осознавать разницу между реальностью и иллюзиями, которые выстраивает наш ум.*

*Но для начала нам очень важно понять, из чего состоит природа человека.*

*Для этого нам необходимо подробно изучить и понять, как устроено наше сознание и подсознание.*

О теме сознания и подсознания написано уже очень много различных книг, статей и трудов.

Однако за множеством сложных и непонятных терминов скрывается очень простая суть, которую можно раскрыть конкретно, просто и наглядно.

Точнее будет сказать, что мы рассмотрим данную тему с практической точки зрения, чтобы человек смог улучшить свою жизнь и наполнить душу новым пониманием и смыслом.

**Что такое «сознание»?**

Чтобы ответить на этот вопрос, попробуйте сначала спросить себя:

*Согласны ли вы с тем, что на эту землю пришло нечто большее, чем ваше физическое тело?*

*Что за каждым человеком стоит нечто большее, чем просто его тело?*

*Согласны ли вы с тем, что нашим телом управляет некая невидимая энергия?*

*Назовем эту энергию – душой.*

Даже если вы по своей натуре убежденный материалист, то все равно советуем дочитать данную главу книги до конца, так как речь пойдет не только о метафизических понятиях, но и о вполне реальных вещах, которые помогут вам лучше понять многие жизненные ситуации.

Итак, «душа» пришла на землю.

Представим ее в виде повозки с пассажиром и разделим на два блока – «сознание» и «подсознание».

В сознании есть **РАЗУМ**.

**Разум – это возникший.**

**Крепкие вожжи – это ум, а эмоции – это неугомонные лошади.**

**Душа – это пассажир** в повозке, а повозка – это наше тело, которое должно исправно работать, в противном слу-

чае зачем оно нужно, если в нем не передвигаться?

Поэтому повозка в выборе направления должна руководствоваться именно желаниями души, а не желаниями лошадей, то есть эмоций.

Так что хозяин тела – это душа, а не эмоции.

***Значит, душа имеет божественную структуру.***

*И душа начинает транслировать в пространство свою божественную энергию и любовь.*

***Душа (пассажир) ➡ транслирует божественную энергию***

*Душа – это то, кем мы на самом деле являемся, хотя зачастую мы отождествляем себя то с телом, то с чувствами, мыслями и эмоциями.*

*Душа знает цель нашей жизни и придает нашему существованию смысл.*

*В ней хранится знание о том, что и как должно быть, и если остальные части прислушиваются к ней, то существование их всех становится счастливым.*



Поэтому **разум** должен быть **представителем души** в принятии жизненно важных решений.

*Разум (кучер) ➔ представитель души (пассажира)*

Пассажир (душа) должен задавать цели кучеру (разуму),

который с помощью вожжей-воли (ума) должен управлять лошадьми (мысли и эмоции), везущими повозку (тело).

**РАЗУМ** всегда действует исходя из **целесообразно/нецелесообразно, благоприятно/неблагоприятно.**

*Главная функция РАЗУМА – быть хозяином чувств и ума.*

Если разум действует исходя из целесообразности, то в отличие от этого наш **УМ** отвечает на вопрос **хочу/не хочу, мне приятно/неприятно**, и вся разница в этом случае в осознанности.





*Образно говоря, повозку, в которой едет душа, двигают не кучер (разум), а лошади – наши мысли и эмоции.*

***Повозка с душой ➔ управляется не кучером (разумом), а сами лошади бегут (мысли и эмоции)***

*И если кучер (разум) не управляет лошадьми, то они несутся сломя голову непонятно куда, и реализация пассажира (души) прекращается.*

***Кучер (разум) ➔ не управляет лошадьми (мысли и эмоции) ➔ «реализация души» прекращается***

*Впоследствии в жизнь человека приходят страдания, потому что задача от Творца, с которой пришла душа на землю, не выполняется.*

*Пропадает смысл бытия по причине отсутствия маршрута (реализации) направления пассажира (души).*

***Человеку важно прийти к разуму, и задача – прийти в состояние «покоя позитивного безмолвия», в христианстве это звучит как «смирение», в исламе – как «сабыр», вне зависимости от ситуации.***

***В состоянии «покоя позитивного безмолвия» следом открывается «видение» и пропадают страхи, и вы не при-***

*вязаны к ситуациям, людям, обстоятельствам.*

Но это мы более подробно рассмотрим в третьей главе.

# Подсознание – программа ума

Перейдем к блоку «подсознание». В подсознании находится ум.

Итак, имеется блок **«Подсознание»**, в котором есть вожжи (это наш **УМ**).

*Главная функция ума – управление чувствами и эмоциями.*

**Ум** ➔ *управление чувствами и эмоциями*

*Наш ум принимает все то, что является приятным для чувств, а все, что неприятно – отвергает.*

*Таким образом наш ум заботится об удовлетворении наших чувств.*

*В этом кроется его неполноценность, потому что, удовлетворяя наши чувства и эмоции, он может нанести вред здоровью нашего тела или окружающим.*

*Как следствие, ум в конце концов приводится к спонтанному состоянию, в котором у него уже не будет существовать мысленных объектов сосредоточения. Смысл в том, чтобы побуждать ум избегать сосредоточения на различных практиках, которые могут привести к созданию иллю-*

*зорных мысленных объектов.*

**Если мы правильно задействуем течение энергии в сознании и начнем действовать исходя из этого, неминуемо следом приходят успех и богатство.**

**В подсознании находится ум и его четыре основных аспекта:**

1. Тонкий интеллект (аналитический ум).
2. Эго – самоидентификация или самоопределение своей личности.

*Эго является **посредником** между внешним и внутренним мирами. Благодаря эго человек **отделяет себя от других** с точки зрения своих **интересов, желаний, особенностей**.*

*Эго защищает вас от внешнего мира, оно даже защищает от самого себя, то есть от вас, поэтому нам сложно себя критиковать или же адекватно оценивать себя, свои поступки, решения и поведение.*

*Эго – это наша с вами **мнимая сущность**, не существующая в реальности, это наша **ложная самоидентификация**.*

*Эго ➡ **мнимая сущность, ложная самоидентификация***

### 3. Наслаждение.

*Наслаждение – самая великая иллюзия человека.  
Ум не знает границ наслаждения.*

*Наслаждение ➡ великая иллюзия*

*Например, употребление алкоголя, курение – человек это делает, находясь под влиянием проекции ума, то есть для удовлетворения своих чувств и эмоций.*

*Такова функция ума.*

*Пока эго наслаждается, человек путает наслаждение со счастьем и реализация души невозможна.*

### 4. Следующий аспект ума – «память».

В нашей «памяти» находятся девять основных эмоций. **Память – как внутренний телевизор, который все записывает и экранизирует в жизни.**

*И эго, осуществляя исполнительные функции, обеспечивает непрерывность, последовательность поведения, реализуя личную точку отсчета, благодаря чему события **прошлого (сохраняемые в памяти)** соотносятся с событиями **настоящего и будущего (представленного предвидением и***

*воображением).*

*Образно говоря, лошади с вышеприведенного плаката – это наши чувства и эмоции, и зачастую куда эти лошади нас поведут, туда наша повозка и тронется.*

Дорогой друг, давайте обстоятельно рассмотрим основные эмоции и их влияние на нашу жизнь.

# Основные эмоции

Человек, в зависимости от своего психоэмоционального состояния, может переживать массу эмоций – от отрицательных до положительных, и, как следствие, от нас исходят те или иные вибрации энергии.

Давайте обратимся к таблице Шумана, которая показывает уровень вибрации Земли в разные годы.

Длительное время после открытия волны Шумана оставались стабильными. Частота 7,83 Гц была постоянной. Впервые эту величину измеряли еще в 1899–1900 годах. До 1980 года она не изменялась. В 1958 году многие страны мира приняли ее в качестве основной величины для электронного общения.

Ученые выявили, что вибрации Земли и частоты, на которых работает человеческий мозг, совпадают. Это указывает на то, что все живое на планете тесно связано с ней самой. Это естественно, ведь люди рождаются и развиваются на Земле, поэтому являются неотъемлемой ее частью.

Но спустя время ученые заметили, что частота Шумана стала повышаться. Начиная с 1995 года эта величина изменялась таким образом:

- 1995 год – 8,6 Гц;

- 1999 год – 11,2 Гц;
- 2000 год – 12 Гц;
- 2001 год – 12,2 Гц;
- 2002 год – 12,4 Гц;
- зима 2003 года – 12,6 Гц;
- лето 2003 года – 12,89 Гц;
- осень 2003 года – 13 Гц;
- в 2017 году частота Шумана достигла 36 Гц.

Если посмотреть на вышеуказанную таблицу, вибрации Земли выросли в разы, а вибрации людей в основном остались на тех же уровнях, в районе 7–8 Гц. А это значит, что, не соответствуя вибрациям Земли, мы остаемся на уровне низких вибраций и, как следствие, начинаем страдать и болеть.

Что необходимо делать?

Наша задача – выходить на уровень высоких вибраций, избавляясь от низких частот. Низкие частоты – это отрицательные эмоции человека. Выходя на уровень высоких вибраций, мы меняем качество жизни, меняется наше здоровье, настроение, события, окружение, то есть меняется полностью жизнь.

*Среди множества «эмоций» выделяют девять основных: четыре отрицательные, одна нейтральная, четыре позитивные.*

Ключевые эмоции	Вытекающие эмоции
ЛЮБОВЬ	Счастье, служение, преданность, восторг, привязанность к Богу
РАДОСТЬ	Веселье, смех, юмор, здоровье, равновесие

СКОРБЬ	Горе, печаль, тоска, жалость, разочарование, сострадание, подавление
ДЕПРЕССИЯ	Уныние, отчаяние, безнадежность, неверие в себя, стыд, позор, ненависть, обреченность, зависть
ГНЕВ	Злоба, вражда, возмущение, сердитость, неприязнь, отвращение, высокомерие, пожелание зла, мстительность, раздражительность
СТРАХ	Ужас, беспокойство, тревога, безволие, замирание, неподвижность, отсутствие координации, спешка
ОТВАГА	Храбрость, гордость, крутизна, ликование, победа
УДИВЛЕНИЕ	Любопытство, растерянность, неопределенность
ПОКОЙ	Гармония, совершенство, спокойствие, беспристрастность

Основные эмоции – **скорбь, страх, гнев, депрессия, отвага, удивление, радость, любовь** и «**покой позитивного безмолвия**». Все это мы рассмотрим более подробно.

Огонь — восстанавливающий

Огонь — действующий

Огонь — разрушающий

Каждое эмоциональное состояние выражает энергию пяти стихий («первоэлементов»), которые создают наше тело, разум, ум, дух и душу.

Человек, стихии («первоэлементы») которого находятся в равновесии, способен жить, чувствовать и работать.

Эмоции	Первоэлемент	Действие	
Любовь	Вода	любовь	радость
Радость	Огонь		
Скорбь	Ветер		
Депрессия	Земля	помощь	помощь
Гнев	Огонь		
Страх	Ветер		холодная вода холодный душ
Отвага	Огонь		горячий чай горячий душ
Удивление	Эфир		
Покой	Эфир		

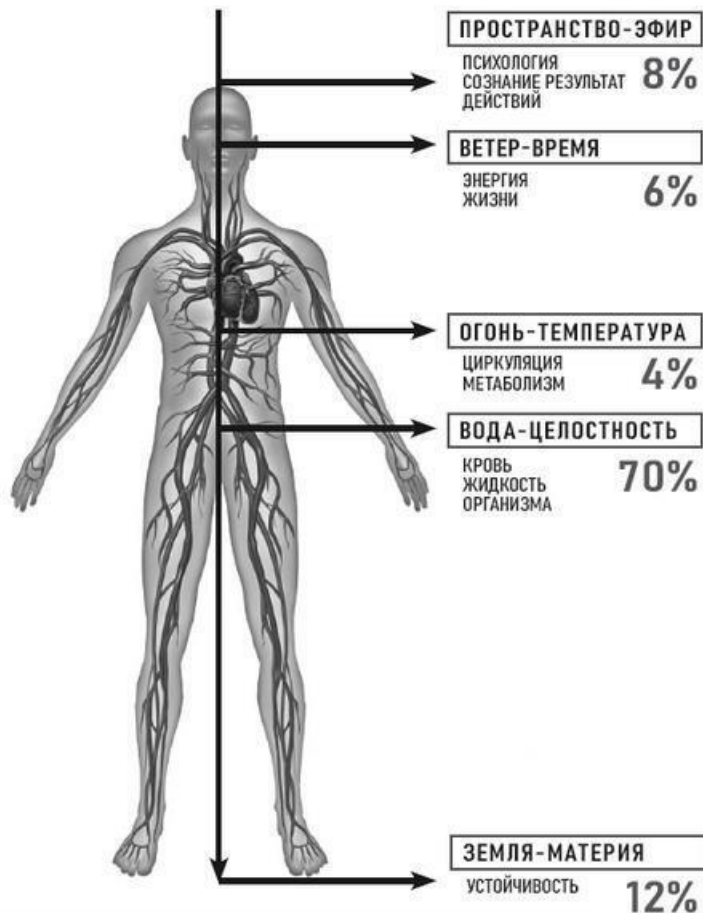
«Первоэлементы» должны быть в следующем балансе:

- «Эфир-пространство» (8 %) – психология, сознание, результат, действие;
- «Ветер-время» (6 %) – энергия жизни;
- «Огонь-температура» (4 %) – циркуляция, метаболизм;
- «Вода-целостность» (70 %) – кровь, жидкости организ-

ма;

- «Земля-материя» (12 %) – устойчивость.

# ПЕРВОЭЛЕМЕНТЫ



УПРАВЛЕНИЕ ПЯТЬЮ ПЕРВОЭЛЕМЕНТАМИ ЯВЛЯЕТСЯ  
СУТЬЮ ВСЕХ ВИДОВ ЙОГИ

# Отрицательные эмоции

Все отрицательные эмоции, в том числе и отвага как отрицательное переживание – порождают болезни.

Это приводит, как результат, к страданиям нашего эго, это говорит о том, что наши болезни соответствуют нашим проекциям ума, поэтому мы начинаем разбор с отрицательных эмоций.

1. **Скорбь.** Эмоция возникает после потери близкого человека, которого мы сильно любили.

Эмоция скорби порождает печаль и тоску в сердце.

**Скорбь ➡ печаль и сердечная тоска**

*То есть при эмоции «скорбь» первоэлемент «ветер» разгоняется в нашей душе, и мы страдаем, переживаем и мучаемся разочарованием от того, как все несправедливо в жизни.*

**Сострадание, переживания, разочарования от несправедливости в жизни ➡ скорбь**

При этом в голове, в сознании возникают вопросы о смыс-

ле, о справедливости бытия.

И в этот момент мы либо начинаем ценить окружающий мир, либо, как противоположность, если скорбь затянется, можем перейти на уровень «депрессии».

И вы должны знать, что оттуда тяжело возвращаться.

***Скорбь ➔ может привести к депрессии***

Сперва отрицательная энергия скорби проходит в «тонкие тела», дальше, как следствие, она проникает в физическое тело.

Вот поэтому важно, если вы впали в состояние скорби, остановить его на уровне «тонких тел» и зафиксировать, не дать ему уйти в «физическое тело». Все это нужно, чтобы не впасть в депрессию.

***Скорбь ➔ проходит в «тонкие тела» ➔ спускается в «физическое тело»***

*Необходимо зафиксировать и поднимать в этот момент уровень своего психоэмоционального состояния.*

***Рекомендация: необходимы горячий душ, горячая ванна с солью, горячий чай, чтобы снять неприятные ощущения, так как они чисто физические.***

*Также близкие скорбящих людей могут испытывать к ним или жалость, или сострадание.*

Обе эмоции похожи, но не одинаковы.

*Жалость – мы берем «карму» других людей на себя и не даем скорбящим самостоятельно отработать их уроки.*

**Во-первых**, мы пытаемся играть роль Творца, ведь жалеть может только Творец. К тому же, когда мы жалеем людей, то не просто ненароком можем перенять у них их состояние, но подвергаем себя угрозе просто-напросто заболеть. Поэтому жалеть других – неправильно.

**Во-вторых**, через жалость мы лишаем людей возможности их дальнейшего роста.

То есть, забирая их «карму», мы приводим людей к еще большему саморазрушению.

*Сострадание – более высокая вибрация, мы отправляем скорбящим эмоцию поддержки.*

И если мы находимся в состоянии «покоя позитивного безмолвия» – возникают более конструктивные мысли о помощи с пользой, приходит понимание, что происходит с человеком, которому мы сострадаем.

## 2. *Страх*

Страхов в жизни человека много. Есть три основных, фундаментальных страха, от которых расходятся корни других страхов:

- страх потери времени (смерть);
- страх потери денег;
- страх потери отношений.

Сейчас говорят о существовании и четвертого фундаментального страха.

- Четвертый страх – страх потери смысла жизни, обычно возникает после 33 лет.

Появляется вопрос: **зачем я здесь? В чем смысл?**

Страхи возникают при мысли о потере чего-то важного в жизни. Допустим, при страхе потери отношений мы испытываем испуг, тревогу. Мы ограничиваем свое сознание.

***Страх*** ➔ *испуг, тревога*

Необходимо продолжать излучать любовь, потому что страх потери отношений сковывает нас кандалами.

*Обычно страх возникает при увеличении опасности, или когда мы боимся опасности. Тогда мы преувеличиваем уровень события в нашем «сознании».*

***Страх ➡ преувеличение уровня события в жизни ➡ мы впадаем в подавленность и безволие***

При ощущении страха наше сознание впадает в подавленность и безволие, как будто кто-то управляет нами. Хотя на самом деле мы сами управляем собой и порождаем в нашем сознании тревогу и беспокойство.

То есть первоэлемент «ветер» крепчает в организме, порождая болезни нашего тела, в зависимости от «числа сознания».

Но как только у человека шоры спадают с глаз, уходят страхи, качество его жизни меняется кардинально.

*Мы начинаем жить своей жизнью, испытываем душевную полноту и любовь к Творцу. В такие моменты мы живем в «позиции принятия».*

Творец дает нам возможности, чтобы мы служили другим людям, используя заложенную в нас энергию с предназначением, которое выбрала наша душа, и это служение порождает возможности.

*Рекомендация: необходимо пить больше теплой воды, наполняя себя любовью. Чтобы чувствовать любовь Творца и понять, что бояться нечего.*

### *3. Гнев*

*Когда мы гневаемся, то горим в разрушающем огне. Гнев разрушает возможности.*

*Гнев ➡ разрушает возможности*

Допустим, мы разгневались и поругались с начальником. Как результат, потеряли работу.

Разгневались и поругались с другом, потеряли друга.

Разгневались и поругались с женой, с мужем, осложнили отношения.

И это причинно-следственная связь.

*Гнев – это, по сути, эмоция справедливости. Она появляется, когда происходит событие, которое видится нам несправедливым. И гнев ставит справедливость выше самого человека.*

*Гнев ➡ восстановление справедливости*

Существуют три категории людей:

- Люди равнодушные, живущие в невежестве, которые безразличны ко всему.
- Идеалисты – люди, которые ставят «идею» выше человека.
- Человечные люди, которые ставят людей выше «идеи».

И именно вторая категория чаще других впадает в «гнев».

*Гнев – один из главных врагов невежественного человека, которые приводят нас к нищете, к одиночеству, бедности.*

**Гнев ➡ нищета, одиночество, бедность**

Когда мы находимся в этой отрицательной эмоции – мгновенно может стираться в памяти все хорошее о человеке, на которого мы гневаемся.

*И если мы часто излучаем эту отрицательную эмоцию, то гнев сперва пылает в нашем уме, потом идет в тело.*

**Гнев ➡ пылает в уме ➡ идет в тело**

*Рекомендация: чтобы не уйти в ярость и паранойю, надо постараться зафиксировать и остановить эту эмоцию, впрочем, на практике это получается редко. По-*

*этому необходимо научиться просто отходить в сторону и не находиться рядом с человеком, на которого мы можем разгневаться. А затем в состоянии покоя возвращаем сознание, следом и гнев уходит, как правило.*

*Убирается гнев через физические нагрузки, спорт, медитации.*

Когда гнев кричит, то помогает холодная вода, и гнев уходит через шок души и тела. Необходимо уйти в нейтральное состояние.

Гнев в зависимости от «числа сознания» может привести к разным заболеваниям.

4. *Депрессия* – это более глубокая печаль, тоска, безразличие, уныние.

*По-другому говоря, «эго умерло».*

*Депрессия ↔ глубокая печаль, безразличие, уныние*

*Депрессия ↔ эго умерло*

Наихудшее состояние.

*За депрессию отвечает первоэлемент «земля». Поэтому депрессивного человека часто тянет полежать и не вста-*

*вать, то есть, по-другому, тянет к земле.*

***Депрессия – это крайняя форма бездействия или отработка ненужных убеждений.***

То есть подключаются эмоции отчаяния и одиночества. Это состояние, когда мы можем находиться в кругу веселых друзей, все радуются, а мы пребываем в глубокой тоске и печали.

*Возникает неверие в себя, соответственно, в Творца, рождается комплекс неполноценности.*

Ситуация усугубляется все больше и больше.

*Депрессия ➡ отключает мозг из-за отрицательных эмоций.*

Депрессия

***отключает мозг из-за отрицательных эмоций***

***Необратима только смерть, остальное все поправимо.***

*Депрессия появляется у человека, когда рушатся его иллюзии.*

Первоэлемента «земля» в теле должно быть не более 12 %. Поэтому первоэлемент «земля» необходим, но для того, чтобы заземлиться, так как важен и материальный наш мир. Нужно чувствовать его, мы таким образом расширяем наши возможности и область приложения наших сил.

*Но если вдруг «земли» больше, чем необходимо, мы впадаем в депрессию и, как следствие, тяжело бодем телом и сознанием, и скорбим, и страшимся – попадаем в бесконечный круг.*

Что может помочь выйти из состояния депрессии?

*Во-первых, если вас побеждает депрессия, хорошо помогают молитвы.*

*Необходимо находиться в принятии и смирении через духовность.*

***В состоянии депрессии ➔ надо уходить в духовность, принятие, смирение***

*Во-вторых, один из самых эффективных выходов из состояния депрессии – это ко всему относиться с благодарностью.*

## **Выход из депрессии ➔ чувство благодарности**

Благодарность – очень действенный инструмент, ведь все относительно в жизни, и благодаря этому инструменту вы четко увидите те вещи в жизни, которые делают вас счастливыми и которые вы перестали замечать.

Можно завести журнал благодарности. И вести его каждое утро, в период дня, называемый «благодать», то есть до восхода Солнца, когда вся Вселенная открывает свои врата для максимального наполнения вас благодатной энергией.

И надо понимать, что, не чувствуя благодарности, вы никогда не будете счастливы, какими бы благами вы ни обладали.

Если вы пойдете дальше по пути изучения природы человека, то более, скорее всего, не войдете в состояние **претензии, ожидания, скорби, страха и обиды**.

Это значит, что стоит нам только отойти от отрицательных эмоций, мы очищаем путь для выполнения «задачи от Творца» – и выходим на уровень разума без проекции ума. Мы начинаем строить жизнь согласно той задаче, которая нам идеально подходит, и находимся, соответственно, в служении.

# Нейтральные эмоции

*Отвага как нейтральная эмоция*

**Гордыня** – это отрицательное проявление **отваги**.

При гордыне мы начинаем ожидать награду или поощрение

*Гордыня ➡ мы ожидаем награду или поощрение*

Нас могут и наградить, и поощрить – но эта эмоция сама по себе временная, поэтому следом приходит опустошение.

Мы думаем, что все должны думать только о нас, а если вдруг забудут, то позже мы можем устремиться к саморазрушению из-за этого.

А если нас не наградили, не поощрили, то и вовсе сразу принимаемся за самоедство.

Поэтому и в том, и в другом случае гордыню сменяют опустошение и разрушение.

А вот **самоотверженность** – положительное проявление **отваги**.

И самоотверженность проявляется, когда мы отважны.

Самоотверженность, будучи положительным оттенком отваги, несет за собой определенные риски и потери.

Допустим, из-за резкой перемены в сознании на волне самоотверженности мы можем пожертвовать жизнью.

***Самоотверженность ➡ риски и потери***

Так как эмоцию порождает первоэлемент «огонь», то мы в момент отваги становимся храбрыми и смелыми. Жизненная энергия переполняет нас, и мы жаждем подвига, самопожертвования. А когда жертвуем собой, создаем вокруг себя ореол гордости. И самоотверженность может привести к потере физического тела, то есть к потере самой жизни.

## **Позитивные эмоции**

1. ***Удивление*** – позитивная эмоция, которая приходит неожиданно. И в этом ее сила.

# 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.