

18+

Виктория Конторет



РасСвети свою Жизнь

100 Микро
ПРИВЫЧЕК
для Мега
БлагоПолучия



Виктория Конторет

**РасСвети свою Жизнь.
100 МикроПривычек
для МегаБлагоПолучия**

«Издательские решения»

Конторет В.

РасСвети свою Жизнь. 100 МикроПривычек для
МегаБлагоПолучия / В. Конторет — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-682089-0

Автор предлагает простые шаги для улучшения жизни: от здоровья и душевного равновесия до порядка в доме и гармонии в отношениях. Никаких сложных теорий — только проверенные практики, доступные каждому. Начать легко: внедряйте маленькие привычки и двигайтесь к большим переменам. Книга станет помощником для всех поколений — от молодежи до родителей и бабушек с дедушками, помогая обрести счастье и здоровье уже сегодня.

ISBN 978-5-00-682089-0

© Конторет В.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Посвящение	7
К читателю	8
Глоссарий	9
Глава 1	12
Мы все хотим БлагоПолучия	12
Что такое привычка?	13
Где хранятся привычки?	14
Методика заведения привычек	16
Реальные бонусы осознанно заведённых привычек	17
Что такое БлагоПолучие	19
Глава 2. Основа БлагоПолучия – N.E.O. Дом	20
У каждого свой N.E.O. Дом	20
Мы притягиваем то, на что настроены	21
Мы должны заботиться о своём БлагоПолучии	22
Глава 3. Привычки БлагоПолучия и формирование реальности —	23
ваш Умный N.E.O. Дом	23
N.E.O. Паузу «Световая точка»	24
Что же такое технология Умный N.E.O. Дом?	25
В чём заключается сама технология?	26
Регулярная тренировка – залог успеха	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

РасСвети свою Жизнь 100 МикроПривычек для МегаБлагоПолучия

Виктория Конторет

© Виктория Конторет, 2025

ISBN 978-5-0068-2089-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

РасСвети свою Жизнь 100 Микро ПРИВЫЧЕК для Мега БлагоПолучия

Предисловие

Эта книга – не теоретический трактат, а практический проводник в свой внутренний мир, который мы называем N.E.O. Домом. Управление в этом мире осуществляется с помощью привычек и N.E.O. Пауз – практик, которые вы встретите на страницах книги. Достаточно прочитать инструкцию и сделать практику не откладывая. Любая такая практика N.E.O. Паузы занимает не более 3-х минут и даёт ощутимый результат притока жизненной энергии в моменте.

Уведомление о правах собственности

Эта книга защищена правами Авторского права. Предназначена для личного использования. Вы не можете копировать, распространять, продавать или использовать целую книгу или её часть для коммерческих целей без согласия автора и согласования условий такого использования.

Уведомление об Ответственности

Автор этой книги принимает на себя ответственность за правдивость информации, которая изложена в этой книге и выходит из его личного жизненного опыта, его убеждений и понимания благополучия. Автор несёт ответственность за свою жизнь и своё благополучие. Каждый читатель, так как является уникальным человеком, несёт ответственность за свою жизнь самостоятельно. Читателям рекомендуется использовать собственное осознание и суждение, прежде чем применять рекомендации автора. Автор не гарантирует никаких конкретных результатов от следования привычкам и практикам, описанным в этой книге. Индивидуальный опыт может различаться, а эффективность этих практик может зависеть от таких факторов, как честность, последовательность, дисциплинированность и свободный выбор читателя в жизненных обстоятельствах.

Эта книга призвана вдохновлять и направлять читателя на его личном пути к благополучию. Рекомендации в этой книге не являются терапевтическими. Книга не заменяет профессиональные консультации или лечение. Всегда отдавайте приоритет своему физическому, психическому и эмоциональному здоровью.

Используя информацию из этой книги, вы признаёте, что несёте ответственность за своё собственное благополучие и что автор не может нести ответственность за любые последствия, возникающие в результате применения содержащиеся в ней информации.

Посвящение

Посвящаю эту книгу своей маме, которая заложила фундамент моего БлагоПолучия через семейные традиции, привычки и чувство ответственности.

То как мы живём, как выглядим, насколько мы здоровы, самореализованы, материально обеспечены и в гармоничных отношениях – на 90% результат наших привычек.

Привычка – вторая натура. (Аристотель)
Ἡ συνήθεια εἶναι δεύτερη φύσις (Ἀριστοτέλης)

*Не нужно разгонять тьму,
достаточно излучать свет!*
N.E.O. PEOPLE

Эта книга написана без Искусственного Интеллекта.

О чём эта книга, для кого она?

Известно ли вам, что наша реальность – событийный ряд нашей жизни – на 90% формируется из устоявшихся привычек, т.е. привычных нам паттернов действий, поведения, мышления, реагирования? И то, какой мы создали собственную жизнь – целиком и полностью наша заслуга.

Хорошая новость в том, что, меняя привычки, мы можем изменить свою реальность.

Эта книга не только и не столько о формальном изменении привычек, а скорее о принятии глобальных перемен, которые мы хотим привнести в свою жизнь.

Заведение и замещение привычек приносят ощутимые перемены в жизни. И это Добровольный Выход из Зоны Комфорта в Заданном Направлении (так называется и моя авторская Методика саморазвития – прим. автора). Работа с привычками – это осознанное формирование своей жизни. Это творение своей реальности. Поэтому книга для тех, кто открыт переменам, желает меняться сам, изменять жизнь вокруг себя, понимая и принимая полную за это ответственность.

Эта книга для осознанных и сознательных, то есть для каждого живого человека.

Уведомление о сотрудничестве

Автор приветствует все формы честного делового сотрудничества с целью продвижения контента этой книги, практик, которые в ней описаны, медитаций и смыслов. Мы можем рассмотреть сотрудничество в рамках существующих N.E.O. Проектов или создание новых форм передачи информации для благополучной жизни человека. Пожалуйста, напишите на *e-mail: victoria@1234neo.com* ваши предложения и пожелания.

К читателю

Дорогой читатель! Эта книга попала к вам в руки не случайно. В этом пространстве и времени вообще нет ничего случайного. И то, как я эту книгу писала, и как я разговаривала с каждым из читателей, и с вами тоже – всё это не случайно.

100 привычек БлагоПолучия важны и полезны каждому, кто взял на себя ответственность за свою жизнь, а значит, идёт прямой дорогой к своему БлагоПолучию.

БлагоПолучие у каждого своё. Его невозможно описать, вставить в какие-то стандарты, рамки, или предложить шаблон получения благ. Это невозможно, потому что каждый человек на планете уникален. У нас уникальные отпечатки пальцев, сетчатка глаза, конструкция энергетических полей и взаимодействий, которую мы в нашем проекте называем N.E.O. Дом. У каждого N.E.O. Человека – человека с Новым осознанием, Экомышлением и Открытым сердцем должен быть свой дом. Для N.E.O. Человека это N.E.O. Дом – его светлое, чистое, благополучное внутреннее пространство, которое отображается в событийных рядах повседневной жизни каждого из нас. Чем чище, сбалансированнее, спокойней и доброжелательнее мы внутри, тем благополучнее наша жизнь.

Для меня БлагоПолучие – это состояние внутреннего удовольствия, удовлетворения. Кому-то для этого состояния необходимо иметь много друзей, а кому-то – достаточно одного верного друга. Для кого-то баланс внутреннего БлагоПолучия зависит от шумных акций и радостных вечеринок, а для кого-то ценно уединение и созерцание, размышление с хорошей книжкой. Кому-то для БлагоПолучия необходимо иметь роскошное материальное обеспечение, а кто-то живёт в разумной достаточности. Нет здесь никакой ошибки – каждый вариант правильный и уникальный, потому и понятие БлагоПолучия невозможно сформулировать иначе, чем внутреннее состояние гармонии и радости на сердце.

Для того, чтобы эта книга была успешной в ваших руках и в вашей жизни, ответьте себе на главный вопрос: Вы уже сделали выбор по поводу своей жизни? Вы выбрали Жизнь в Радости и БлагоПолучии? Если да, то с сегодняшнего дня в вашей жизни начнут происходить прекрасные преобразования. По мере того как вы будете читать эту книгу и работать с Рабочей тетрадью, которую мы создали специально вам в помощь, вы будете видеть, как ваша жизнь выстраивается в благополучные события, обстоятельства, отношения. Вам будут открываться новые двери, за которыми вас ожидают новые возможности. И только вам предстоит решить, войдёте вы в ту или иную дверь. Прежде чем сделать шаг вперёд, всегда задавайте себе вопрос: «Ведёт ли этот шаг в сторону моего благополучия, моей внутренней гармонии, моей удовлетворённости собой и жизнью?» Если да, то шагайте смело навстречу переменам. Принимайте их с открытым сердцем и дарите миру свет и улыбки, своё творчество и свою работу. Заботьтесь о других людях и о себе. Живите БлагоПолучно.

Глоссарий

В книге использованы некоторые термины, правильное понимание которых обеспечит корректное восприятие передаваемых смыслов.

Аффирмация – позитивное утверждение, краткая фраза самонастройки, создающая устойчивую психологическую позицию.

БлагоПолучие – это комплексное целостное состояние человека, его умиротворенности, уверенности в себе и завтрашнем дне, равновесной гармонии, которая проявляется спокойной тихой радостью на душе без условий и причин.

Медитации – это различные практики, которые позволяют сделать сознание более ясным, понимать себя и управлять своим вниманием. Медитация повышает осознанность, снижает уровень стресса, способствует эмоциональному оздоровлению, улучшает сон и общее качество жизни.

Н.Е.О. Пауза – микро-медитация, короткая медитативная практика, продолжительностью 1—5 минут. Может быть направлена как на расслабление и поиск внутреннего равновесия, так и на мобилизацию организма и концентрацию. Представлена в различных видах, в зависимости от того действия, которое будет центральным: дыхание, тишина, созерцание, пение и многое другое.

Н.Е.О. Практика – короткое упражнение (1—5 минут) с фокусировкой на своём внимании и дыхании, для притока жизненной энергии в моменте. В этом проекте также называется **Н.Е.О. Пауза**.

Н.Е.О. Человек – Человек новой формации, живущий в доверии к Жизни, в приоритете у Себя, в служении Целому.

Понятие Н.Е.О. включает в себя:

Н. – Новое осознание.

Принятие: Я принимаю и уважаю человеческую уникальность – свою и каждого человека.

Е. – Эко-мышление.

Любовь: Я люблю то, что делаю и делаю то, что люблю.

О. – Открытое сердце.

Передача: Я делюсь своей радостью и передаю свой опыт другим людям.

Н.Е.О. Дом – внутреннее пространство человека, которое отражается и проявляется в событийных рядах его повседневной жизни.

Пирамида Человеческой Уникальности Конторет© – индикатор духовной зрелости человека.

Согласно Пирамиде Человеческой Уникальности© существует 12 Этажей (уровней) осознанности человека. Этаж определяется через рефлексия внешних признаков его поведения, привычек, привязанностей и приоритетов (4 x П).

Для определения Этажа Осознанности используется вопросник (Квантовый проектор) из 27 пунктов, описывающий естественную повседневную жизнь человека.

Этаж Осознанности не делает из нас «чемпионов» или «лузеров», а говорит о нашей духовной зрелости. Каждый человек, независимо от Этажа Осознанности, достоин любви и уважения других людей.

Проект N.E.O.People – комплекс авторских методик, практик, медитаций, курсов, ретритов, способов и методов повышения осознанности человека в повседневной жизни, направленный на обретение БлагоПолучия и пребывание в ресурсном состоянии независимо от внешних обстоятельств.

Привычка – это доведённый до автоматизма способ действия, поведения, мышления, реакции, обусловленный текущим или приобретённым ранее опытом.

Когда где и почему родилась эта книга?

Эта книга пришла мне, как озарение.

Вернее, не книга пришла, потому что её содержание и сами 100 привычек БлагоПолучия – это мои привычки, в результате которых моя жизнь благополучна и радостна. И такой она была не всегда. Некоторые периоды турбулентности и испытаний в моей жизни, это отдельная история, но все эти привычки помогли мне эти испытания пройти и суметь вырулить и взлететь из падения штопором. Мои привычки всегда поддерживали меня, бережно и аккуратно сохраняя мою жизненную энергию для того, чтобы я могла решать насущные актуальные задачи и вызовы, которые передо мной ставил жизненный путь. Какие-то из этих привычек впитаны мною из дома моих родителей, от бабушек и дедушек, от близких мне людей, т.е. многие из них родом из моего детства. Но не менее половины – это уже коллекция осознанного возраста последних 35-ти лет моей духовной трансформации и осознанного выбора создания благополучной жизни.

А вот сама мысль написать эту книгу действительно пришла «в моменте». Это было в 2023 году на Сейшельских островах. Там я всегда зимую. Как-то проходя по берегу, я любовалась разноцветьем морских камешков, их гармоничными формами, и вдруг возникла идея собрать, как камешки на песке, 100 привычек БлагоПолучия из моей жизни – все вместе, с верой, что эта коллекция принесёт БлагоПолучие и радость и другим людям.

Есть ещё одна причина, по которой эта светлая идея посетила меня: у меня двое внуков – Шанти и Самуэль. Стиль их жизни, конечно, совсем не похож на стиль жизни их бабушки. Но, наблюдая за детьми, я осознала, что у меня нет шанса передать им всю собранную мудрость в лучшей форме, чем написать книгу и подарить им с любовью. Поэтому в разделе «Благодарности» в этой книге я выражаю своим внукам сердечную признательность, за то что могу передавать им свой накопленный опыт, и скорее всего они будут читать эту книгу в электронном формате, потому что много времени проводят в своих гаджетах.

Эта книга для тех, кто много времени смотрит на экран своего девайса.

Не сомневаюсь, мой дорогой читатель, что вы много времени проводите в своих девайсах. Это нормально для современных реалий. Именно поэтому эта книга призвана помочь вам создать БлагоПолучие в своей жизни. Скорее, оно создастся само, а помогут вам эти простые привычки.

Совсем необязательно, что вам подойдут или понравятся все 100, но искренне рекомендую попробовать даже те, которые вам не понравятся, и если уж совсем не пойдёт, то заставлять себя уж точно не нужно. Но волшебство привычек заключается именно в том, что они экономят энергию, которой вам, сидящему и смотрящему в экран своего девайса, нужно немало,

потому что каждый гаджет энергию забирает, а вот привычки БлагоПолучия помогут вам жизненную энергию восстанавливать, просто и без напряжения.

Для вашего удобства мы создали Рабочую тетрадь. Она проведёт вас путём осознания, какая из привычек вам будет полезна, а какая, возможно, объективно необходима.

Желаю вам успеха на вашем творческом пути.

С любовью, Виктория Конторет

Глава 1

Мы все хотим БлагоПолучия

Что такое привычка?

Привычка – это доведённый до автоматизма способ действия, поведения, мышления, реакции. Мы не осознаём все свои привычки, и если, как мы уже знаем, 90% действий среднестатистический человек совершает в привычных шаблонных паттернах, то можно сказать, что 90% своей жизни мы проводим в привычках. Именно поэтому так важно, чтобы эти привычки не разрушали нас, а ладили. Не создавали сопротивления жизненному Поток, а помогали красиво в него встраиваться.

Привычка – это как рельсы для поезда. Мы сами выбираем направление, которым поедет поезд. А привычки делают движение этого поезда гладким и приятным, так, чтобы мы могли сидеть, попивая чай, и наблюдать за изменением картинок за окном. Другими словами, привычка, это то, что не тратит на себя ресурс нашего внимания, т.е. нашу жизненную энергию, а значит, привычка, это инструмент регуляции и сохранения собственной жизненной энергии для жизни в настоящем моменте, в Поток, в состоянии баланса, радости, здоровья и БлагоПолучия.

Где хранятся привычки?

Наши привычки хранятся в подсознании и напрямую связаны с нейронной сетью. Проще говоря, наши привычки живут в нашем N.E.O. Доме, влияя на все поля, системы, структуры нашего внутреннего пространства. И в этом нашем N.E.O. Доме мы можем заводить новые привычки, избавляться от старых, ненужных или даже вредных, или заменять одни привычки на другие. Подробнее об этом мы поговорим ниже.

Зачем нужны привычки и как их применить для жизни в Потоке?

Может создаться ощущение, что привычка как механическое автоматическое повторяемое действие противоречит самой сути современной жизни – жить в Потоке. На самом деле это не так. Правда находится в точке, откуда видно, что всё, что составляет нашу жизнь, напрямую зависит от количества нашей энергии. Жизнь в Потоке, быстрых изменениях, трансформации, лёгкости принятия перемен требует большого количества энергии.

Представьте себе ракету. Сам ракетный модуль гораздо меньше ракетносителя, который выводит ракетный модуль на орбиту. Для старта, для движения, для ускорения нужен большой объём энергии, и пример с ракетным модулем – отличное тому доказательство.

Теперь давайте вернёмся к балансу. Есть определённый набор привычных действий, которые нам не нужно специально выводить на уровень осознанности, то есть, всё время отслеживать то, ...какой рукой вставить ключ в замочную скважину и запереть дверь, как правильно чистить зубы, на какой полке найти пижаму для сна, в какой последовательности провести утренние ритуалы, чтобы ритм дня не рассыпался и был гармоничным – на всё это у нас есть механические паттерны действия, и они помогают нам сохранять энергию. Этот объём сохранённой энергии нам понадобится для того, чтобы мы могли использовать его по необходимости для жизни в Потоке, где неожиданно приходят обстоятельства, ситуации, на которые надо реагировать оперативно, позитивно и рационально.

Наши привычки с точки зрения жизненной энергии, это отличные помощники в сохранении нашей энергии в ресурсном состоянии для движения по жизни.

Конечно, есть привычки, которые энергию забирают. Мы их называем вредными, и я предлагаю от них отказываться, заменяя их полезными привычками.

Необходимость привычек в нашей жизни очевидна. Мы переносим ответственность за расход сил с главного объёма энергии, который нам выдаётся на каждый день, на уровень подсознания, и подсознание действует по своим алгоритмам, тем самым позволяя нам легко и просто, без сопротивления, выполнять те или иные полезные для нас действия, нужные для благополучной жизни человека в социуме.

Сравнить работу сознания и подсознания можно с пилотированием самолёта.

Если наше сознание это пилот, то автопилот, это наше подсознание. И вот представьте: пилот управляет самолётом в живом режиме, т.е. живёт в Потоке. Неспроста пилотам платят большую зарплату, и требования к их физической, ментальной, психологической кондиции очень высоки. Потому что внимательность пилота, его способность реагировать на быстро изменяющиеся обстоятельства внешней среды, это ключевой параметр для безопасности всех пассажиров. Пилоты раньше уходят на пенсию, потому что их энергетическая система, а с ней и внимательность, психическая и эмоциональная устойчивость изнашиваются из-за постоянного удержания своего внимания на высокой точке концентрации.

Автопилот помогает пилоту отдохнуть, даёт возможность перевести его внимание на что-то другое: поесть, отвлечься, сделать физически восстанавливающие упражнения, дыхательные практики... много чего.

И мы это тоже можем и должны применять в нашей жизни, поэтому у нас в проекте N.E.O.People так популярны **N.E.O. Паузы – короткие практики для восстановления энергии человека в точке ресурсного состояния.**

Автопилот чудесным образом в комбинации с живым пилотом обеспечивает возможность перелётов на дальние расстояния в сложных условиях. Так же и **наши привычки – они в сочетании с осознанными действиями дают нам возможность разумного инвестирования нашей жизненной энергии в ритм повседневной жизни.**

Методика заведения привычек

Методик очень много разных, но все они были полезны в прошлом веке. Как и пошаговые инструкции. А сейчас, в новых планетарных энергиях и в осознании, что каждый из нас уникальный, предлагать вам жёсткую чёткую методику заведения привычки мне кажется не только неразумным, но и вредным. Почему? Потому что перемены нужно чувствовать сердцем, а заведение новой привычки, это перемена сама по себе и начало жизненных перемен, которые всегда придут в результате освоения новой привычки.

Например, привычка покупать на скидках, и только на скидках, приводит к финансовому недостатку. Мозг, привыкший всё время выискивать подешевле и повыгоднее, не опираясь на желания души выбирать самое красивое и приятное, сразу же ограничивает денежный поток в целом и влияет на материальное и финансовое положение дел.

Если у вас такая привычка есть, то замените её. Не покупайте только то, что выгодно, а то, что действительно нужно или хочется. Не поддавайтесь массовым истериям и рекламным кампаниям. Не нужно покупать 3 пары кроссовок только лишь потому что на них сейчас максимальная скидка. Купите только одну пару, но ту, которая действительно нравится – даже если на неё нет скидки. Вы удивитесь, но вы потратите гораздо меньше денег, и у вас не будет завалов в гардеробе.

Поэтому, для заведения новых привычек я рекомендую простую методику – слушать себя, слушать сердцем, и отделять внешние атаки на ваш мозг от реальных своих желаний и потребностей.

Реальные бонусы осознанно заведённых привычек

Мотивация от заведённых привычек, это механизм, помогающий пройти период заведения привычек легко и с удовольствием.

Заведение привычки всегда имеет 4 реальные бонуса:

- Привычка освобождает энергию для жизни в Потоке в настоящем моменте.
- Привычка формирует естественную дисциплину, которая лежит в основе благополучной жизни.
- Полезные привычки увеличивают БлагоПолучие и улучшают качество жизни по четырём базовым сферам: здоровье, отношения, самореализация и материальное благосостояние.
- Заведённые привычки и работа с ними создают умение замечать привычки других людей, и тем лучше понимать человека.

Результат привычки виден не сразу, учитывайте накопительные эффекты

Когда мы внедряем новую привычку, нужно помнить, что в нашей дуальной реальности всё растянуто во времени. Это иногда продлевает процесс, а иногда облегчает жизнь практически сразу. Оба эти эффекта присущи привычкам.

Когда заводим привычку, то первое время от той или иной привычки можно не увидеть результата вовсе. От каких-то других – косвенный и незначительный. И только некоторые привычки дают результат моментальный.

Например, привычка пить по утрам тёплую воду (*Привычка №4 «Три воды по утрам» из 4-й сферы: «Тело»*) даёт практически моментальный эффект улучшения работы кишечника.

А вот как быть с теми привычками, результат которых сразу не виден?

Примером может быть привычка застилать постель (*Привычка №1 из 7-й сферы «Ведение хозяйства»*). От того, что мы приучаем себя застилать постель, изменения в жизни приходят глубинные и постепенные, ибо застилая постель, мы одновременно выравниваем энергетическое поле, выравниваем и слаживаем мысли в своей голове, делая эту практику осознанно. И поэтому результат виден в долгосрочном периоде. По наблюдениям из моей жизни: среди тех, кто имеет привычку застилать постель и держать её в порядке, не знаю никого, кто бы бедствовал, нищенствовал, проживал в хаотическом непонимании своего места в этой жизни и радости от неё.

Или вот ещё, привычка благодарить за всё (*Привычка №3 из 3-й сферы «Речь»*) точно не даёт результата в моменте, но опыт жизни показывает, что эта привычка является главным основанием для благополучной и счастливой жизни.

Поэтому всегда набирайтесь терпения, оно в принципе очень полезно в жизни, а в заведении привычки вам точно пригодится.

Заведение привычки сравнимо с выращиванием цветка. Вы знаете, что цветы бывают разные – однолетние, многолетние, домашние или садовые, бывают полевые, бывают те, что живут на морском побережье, те, что растут в пустыне, а другие совсем не могут без воды и растут в тропиках. Так же и привычки. Все очень по-разному приживаются. У каждого свой срок взращивания и, соответственно, плоды – результаты приходят в разное время, в разном количестве и в разной форме.

Не забывайте, что в нашей книге 100 привычек не спроста, потому что я не верю в то, что с двух-трёх или даже десяти привычек можно создать надёжную основу для БлагоПолучия. Из этих ста привычек выбирайте те, что вам по душе, а главное, отметьте для себя те, что у вас уже есть, и порауйтесь этому.

Когда привычка прорастёт полезным результатом, вы можете это заметить, а может, и нет. Но точно одно: добрая привычка БлагоПолучия – любая из нашего каталога 100 привычек – это как камушек в основание фундамента вашей благополучной жизни.

Что такое БлагоПолучие

БлагоПолучие – это состояние, которое складывается из множества балансирующих данное состояние моментов. Есть понятие социального благополучия, есть понятие материального благополучия, благополучия ментального, психического, эмоционального. Кажется, что благополучия бывают разные, но на мой взгляд это маркетинговый трюк.

БлагоПолучие человека это комплексное целостное состояние его спокойствия, уверенности в себе и завтрашнем дне, равновесной гармонии, которая проявляется спокойной тихой радостью на душе без условий и причин. Благополучного человека всегда видно по глазам, по способу двигаться и говорить, по манере коммуникации.

Эта книга вот о таком целостном БлагоПолучии, а не о сегментарных его элементах. Если человек благополучен в материальной и карьерной сфере, но в полном раздоре его личная жизнь, самореализация и душевный покой, то благополучным такого человека нельзя назвать.

Справедливости ради, надо отметить, что понятие благополучия в двадцать первом веке сильно поменялось по сравнению с двадцатым. Изменилось отношение к жизни, сместились приоритеты, во многом поменялись принципы и сама жизнь. Благополучный человек двадцатого века складывал своё благополучие в других, отличных от нынешних, энергоинформационных условиях. Сейчас условия иные, но суть состояния БлагоПолучия в своей основе осталась прежней – это гармоничное балансирование между духовной и материальной составляющей, индикатором которого является ощущение внутреннего покоя и тихой радости, удовлетворения и достаточности.

Если разобраться, из чего складывается в двадцать первом веке эта точка БлагоПолучия, то выяснится, что фокус во многом перенесён на внутренние процессы, тогда как в двадцатом веке в основном мы ориентировались на внешние.

Сегодня свобода выбора, свобода передвижения, свобода самовыражения – вот ключевые опоры внутреннего баланса, а значит, и БлагоПолучия.

Жизнь сама перенесла фокус нашего внимания на внутренние процессы, поэтому и в нашем проекте N.E.O.People возник N.E.O. Дом, как совокупность всех этих процессов, состояний, реакций человека.

Глава 2. Основа БлагоПолучия – N.E.O. Дом

У каждого свой N.E.O. Дом

Каждый из нас живёт в своей собственной реальности – и эта реальность обусловлена его личным N.E.O. Домом. **Наши привычки живут в нашем N.E.O. Доме** и оказывают непосредственное влияние на его состояние.

Чтобы глубже понять, как работают и помогают нам привычки, мы с вами подробно рассмотрим понятие N.E.O. Дом, его функционал и способы облегчения жизни, используя все возможности нашего внутреннего пространства.

N.E.O. Дом – это целостная гомеостатическая система, работающая по принципу организма, совокупность информационно-полевых структур, их взаимодействий, состояний, а также внешних событийных рядов – и всё это проявляется в прекрасном узоре в нашей повседневной жизни, и на всё это мы в каждом моменте времени влияем своими мыслями, решениями, выборами, привычками.

Мы притягиваем то, на что настроены

Надо отметить, что линейка внешних событийных рядов формируется как раз из внутренних состояний человека, которые могут соответствовать низким вибрациям (боль, страх, обида, печаль), или иметь высокочастотные характеристики (радость, благодарность, любовь). И человек, как магнитная катушка, вибрируя на определённой частоте, притягивает в свою жизнь события того частотного ряда, на котором находится в определённый момент времени.

Именно поэтому так важно выбирать Свет, принимать решения из Светлого начала, для того, чтобы целостность и чистота структуры N.E.O. Дом сохранялась постоянно в своём эталонном качестве. Ведь куда бы мы ни ехали, что бы мы ни делали, мы, как улиточка, носим с собой свой N.E.O. Дом, и очень важно, чтобы в каждодневной реальности эта структура оставалась целостной и гармоничной – это и называется благополучная жизнь – когда мы живём в лёгком темпе создания/получения благ согласно нашей разумной достаточности. То есть мы БлагоПолучны.

Мы должны заботиться о своём БлагоПолучии

Когда мы говорим: «Я должна/должен позаботиться о своем благополучии, целостности и благополучии своего N.E.O. Дома», то с чего же мы можем начать?

Я пробовала зайти в этот вопрос с разных точек, и единственная рабочая дверь, которую я нашла – это **быть собой и быть в ресурсе**.

Когда мы в ресурсе, это значит, что объём энергии у нас достаточный для осознанной жизни. И во многом состояние «быть в ресурсе» определяется именно набором повседневных привычек, которые помогают сохранять энергию и формируют рельеф нашей жизни.

Осознанный человек может в деталях, внимательно и без напряжения, заботиться о своём N.E.O. Доме во всех его проявлениях: и о внутреннем – покое и балансе, и о внешнем – чистоте и уюте; и о том, что наш N.E.O. Дом, излучая индивидуальную частоту вибраций, сразу же структурирует реальность вокруг нас, притягивает определённых людей и события, выравнивает отношения, или наоборот, включает турбулентность.

Именно наш N.E.O. Дом, который нельзя обозначить меньшей характеристикой, чем дом для каждой духовной сущности в этом Мироздании, именно наш N.E.O. Дом является основой, фундаментом.

Для того, чтобы на эту основу мы могли опираться, абсолютно точно нужно быть собранным и внимательным, поэтому самые простые практики – это практики тренировки своей внимательности. Это и гармонизация полушарий, это и разные техники, помогающие нам повышать концентрацию, это и методики работы с центрами головы и вокруг головы, это разные световые практики. Но быть собранным обязательно важно – и это состояние тоже формируется через привычки.

Регулярное применение различных практик – как простых повседневных, так и более глубоких – помогает со временем выйти в состояние осознанной жизни и управления собственной реальностью. Базой для этого является БлагоПолучие нашего уникального N.E.O. Дома – для этого нам и нужны привычки БлагоПолучия.

Глава 3. Привычки БлагоПолучия и формирование реальности —

ваш Умный N.E.O. Дом

Умный N.E.O. Дом – управление своим внутренним пространством

Пожалуй, ни для кого не секрет, что наша внешняя реальность управляется изнутри. Но, условия входа в эту реальность таковы, что нам не выдаются инструкции к внутреннему управлению. Мы приходим в эту жизнь, и нам никто не рассказал, как ею управлять. Мы не знаем, как влиять на своё здоровье, текущие события, свою судьбу. Мы не понимаем, как соотносить процессы, которые происходят внутри нас, с тем, что проявляется снаружи. Часто мы даже думаем, что это никак не связано... На самом деле, всё взаимосвязано со всем... и этим можно управлять.

Но мы с вами сейчас не ставим задачу разобраться в глобальных вопросах управления, а разложим эту тему на элементарные составляющие, и одна из таких элементарных составляющих – создание своей благополучной реальности с помощью управления своим внутренним пространством, которое мы в нашем проекте называем N.E.O. Дом. Хотя, если быть точными, то N.E.O. Домом мы называем всё: и внутреннее пространство – системы, алгоритмы, их взаимодействия; и внешние событийные ряды, которые выстраиваются в соразмерности с внутренними алгоритмами. А **управление** этим внутренним пространством мы называем **Умный N.E.O. Дом**.

Осознанное управление своим внутренним пространством – есть основа БлагоПолучия нашей жизни

Представьте современный Умный Дом, который умеет общаться со своим хозяином, реагируя на голосовые (или иные) команды. Достаточно произнести «Свет» или щёлкнуть пальцами – и свет включается.

Наше внутреннее пространство готово общаться с нами по тому же самому принципу. Изначально наш внутренний N.E.O. Дом по своему алгоритму абсолютно приготовлен к тому, чтобы им управляли. Но невозможно подключить систему Умный N.E.O. Дом без системного порядка, без состояния баланса и спокойствия. А это состояние есть результат введения в жизнь определённых привычек БлагоПолучия, его формирующих.

Управление происходит из особого вибрационного настроя – это то состояние, в которое мы с вами попадаем с помощью N.E.O. Паузы – короткой медитативной практики.

Расслабьтесь, N.E.O. Пауза!

Прямо сейчас я предлагаю сделать

N.E.O. Паузу «Световая точка»

Тем самым мы приведём себя в необходимое вибрационное состояние.

Сначала прочтите инструкцию и потом сделайте.

Инвестиция времени — 90 секунд.

Первое, что нужно сделать, это расслабиться. Этап расслабления очень важен.

Принимаем удобное положение тела, выравниваем спину, раскрываем плечи, улыбаемся и закрываем глаза. Переводим внимание на дыхание. Наблюдаем за своим дыханием. Выражаем чистое намерение о том, что сейчас делаем эту N.E.O. Паузу, в которой созвучиваемся с Мирозданием. Сложиваемся с этим днём, с текущим моментом.

Даём чёткую команду – с любовью, без напряжения: «Задаю световую точку в своём духовном сердце посередине груди и разрешаю себе светить».

Удерживаем внимание в этой точке. Абсолютно осознанно возвращаем внимание каждый раз, когда оно «убежало», и снова погружаем его в точку. Внимаем своё дыхание. Если есть какие-то внешние звуки, внимаем и их. Ни во что не втягиваемся. Внимательное дыхание и внимательное видение своей точки в центре груди.

Проговариваем: «Разрешаю себе светить. Разрешаю себе светить. Я разрешаю себе светить. Я свечу. Я звезда. Я освещаю пространство для себя, близких и человечества. Благодарю за это Творца, природу, жизнь, сегодняшний день, всё, что происходит вокруг меня».

Улыбнусь и открою глаза.

Если вам удалось попасть в N.E.O. Паузу, то вы сразу почувствуете изменение состояния. Ваше состояние стало более спокойным, сбалансированным. Если было напряжение, оно ушло. Если была суета – от неё не осталось и следа. Это значит, вы попали в N.E.O. Паузу.

Что это за состояние? Оно приходит с тренингом. Регулярное повторение N.E.O. Пауз помогает натренировать в себе это самое состояние, из которого мы можем управлять своим внутренним пространством в режиме реального времени.

Технология, о которой мы говорим, имеет в своей основе чёткую структуру, как попасть в эту N.E.O. Паузу. Не просто просидеть две или пять минут с закрытыми глазами, а действительно войти в нужное состояние.

Изменённое состояние сознания, в которое мы попадаем с помощью N.E.O. Паузы – и есть ключ к умному N.E.O. Дому. Именно из этого изменённого состояния сознания мы можем легко управлять внутренними процессами, а соответственно, и внешними.

Что же такое технология Умный N.E.O. Дом?

Умный N.E.O. Дом – технология управления (при помощи мысли или голоса) системами нашего внутреннего пространства через его активацию.

С помощью этой технологии мы можем управлять полями, органами, процессами, алгоритмами, их взаимодействиями и конфигурациями – абсолютно всем.

Если вам кажется, что это утверждение из области фантастики, то смею вас заверить – я в этой фантастике успешно живу уже более тридцати лет и имею абсолютно чудесные опытные результаты, поэтому сейчас, когда в этом 2024 году у нас идёт полная перестройка всех планетарных энергий, эти технологии нам уже доступны фактически к бытовому использованию.

Да, в 2000 году это казалось совершенно нереальным. Наша команда приложила очень много усилий для опробования и усовершенствования метода – как можно активировать пространство внутри себя. И если 20 лет назад получалось ещё не всё и не у всех, то сейчас, в момент квантового Перехода, пришло как раз то время, когда эта технология начала работать безоговорочно и повсеместно. Просто потому, что действительно пришло её время.

Именно поэтому с этого года N.E.O. Пауза – ключевой инструмент по всей планете, именно с него начинается процесс работы по технологии Умный N.E.O. Дом.

Чем мы можем управлять с помощью технологии Умный N.E.O. Дом?

Можно разговаривать со всеми органами, можно разобраться со своим давлением, можно договориться с любой железой, которая сбоит в работе... не говоря уже о таких мелочах, как снять головную боль – это, как говорится, проще некуда. А самое продвинутое, это конечно уже о том, когда мы начинаем управлять событийными рядами и внешним пространством своей жизни.

Как выглядит наш дом, какие у нас отношения, как проявлен недостаток в нашей жизни, какие происходят события... на всё это влияет технология Умный N.E.O. Дом.

В чём заключается сама технология?

В том, что из определённого состояния сознания, соблюдая определённую технику (именно её мы использовали в N.E.O. Паузе выше), мы задаём команды, на которые наше внутреннее пространство реагирует абсолютно естественным образом. И техника эта состоит из трёх шагов:

- первый шаг: мы выражаем чистое намерение;
- второй шаг: мы три раза повторяем команду вслух или про себя;
- третий и последний шаг: мы подтверждаем успешность выполнения.

Пример:

Я выражаю чистое намерение активировать световую точку в центре своей груди – это первый шаг.

Второй шаг – я активирую световую точку в центре груди, я активирую световую точку в центре груди, я активирую световую точку в центре груди – проговорили трижды.

И третий шаг – подтверждение: световая точка в центре груди активирована.

В этой практике не нужно ничего специального – только лишь ваше внимание, спокойствие, желание и вера. Фактически смысл практики заключается в том, что, войдя при помощи N.E.O. Паузы в изменённое состояние сознания, когда мы полностью сконцентрированы внутри себя, мы способны управлять пространством.

Важно понимать две вещи:

- **вся система, готовая управляться, уже ждёт нас;**
- **именно сейчас самое время активировать управление.**

Является ли эта техника чем-то новым и уникальным? Нет здесь ничего нового – любое новое, это хорошо забытое старое, просто в другой конфигурации, с новыми названиями – теперь это называется N.E.O. Пауза.

Где мы с этим могли встречаться раньше? В сказках. Например, сказка про джиннов. Джинну надо дать очень чёткую команду – и он тут же её исполнит. Только не каждую команду, а лишь ту, которая правильно произнесена... Нужно знать особое заклинание... Алгоритм. И это тот самый вход внутрь себя через N.E.O. Паузу.

Необходимо войти в изменённое состояние, и из этого состояния проявить Умный N.E.O. Дом через технику трёх шагов. Первый шаг – чистое намерение, второй шаг – трёхкратное повторение команды, третий шаг подтверждение успешности выполнения команды.

Регулярная тренировка – залог успеха

В процессе выполнения практик вы можете что-то чувствовать или не чувствовать ничего – это нормально. Важно пробовать и наблюдать за результатом. Пробовать и наблюдать... И если ваш мозг говорит вам: «При чём тут N.E.O. Пауза, ситуация сама разрулилась», – не ведитесь. Это уловки ума, которому нужно всё рационализировать. Но вы – душа... вы энергетическая сущность в белковом теле. Вот вы, как световая сущность, и наблюдайте, как потом это сопрягается с вашей реальностью.

N.E.O. Пауза «Световая точка» это базовая практика. В неё попадать проще всего. Но как и в любой практике, необходимо себя тренировать. Совершенно нормально, что с первого раза может не получиться, залог успеха – регулярная тренировка:

Ставим световую точку, задаём чистое намерение, трижды провозглашаем и подтверждаем результат.

Повторяем несколько N.E.O. Пауз в день, и в какой-то момент начинаем замечать, что реальность каким-то волшебным образом гармонируется: все всплески становятся бархатными, всё перестаёт вас обуславливать, всё как-то само собой решается. Со временем мы научаемся удерживать такое внутреннее состояние, из которого легко и с любовью управляем внешним пространством. Без всякого напряжения, без сопротивления...

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.