

Эл' Сар  
СИСТЕМА  
“ГРАНИ”



18+

# Эл' Сар Система "Грани"

*<https://litres.ru/73188073>*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Уникальная комплексная система саморазвития через проработку личных взаимоотношений для современных мужчин и женщин, которые выбрали путь развития через мужско-женские отношения. Идея состоит в том, что создавать отношения изначально необходимо на правильной основе, а совершенствовать отношения необходимо, используя не только сознание, но и подсознание и надсознание. Путь для сильных духом мужчин и женщин. Цель этой работы - дать систему с помощью которой мужчины и женщины могут эффективно прийти к общему видению своих будущих отношений, улучшить свои отношения и даже эффективно достигать совместные цели. Результатом должно стать повышение степени баланса в отношениях и гармоничность общества в целом.

Специально для этой книги были созданы музыкальные файлы. Их можно скачать и использовать для практик. Они созданы по функционалу: для активации; для гармонизации; для качественного преобразования.

# Содержание

Вариант 1.0	4
Глава 1	7
Глава 2	30
Глава 3	35
Глава 4	53
Конец ознакомительного фрагмента.	55

# **Система "Грани"**

**Вариант 1.0**



Основы работы с психо-энергетическими состояниями  
во взаимоотношениях между мужчинами и женщинами.

# Глава 1

## ПОИСК ОТВЕТОВ.

Среди бесконечного потока книг, существуют те из них, которые помогают скоротать время, те, которые заставляют задуматься, те, которые дают ответы на вопросы... Но есть книги, и они стоят несколько обособленно в моей системе координат – они могут менять жизнь. Надеюсь, что одна из таких важных книг – сейчас перед вами.

Считаю своей миссией поделиться с вами этой информацией. Хочу, чтобы мужчины и женщины в нашем обществе поняли, что вовсе не обязательно идти самым трудным путём – путём проб и ошибок. Можно ( и даже нужно ) выстраивать отношения более мудрым и осознанным способом. А это значит – подбирать партнёра, которому эти отношения тоже искренне нужны, который будет вкладываться в эти отношения ( сейчас говорю не о материальном ) и ценить их. Быть в отношениях с человеком, который разделяет важность всего того, что между вами происходит. Который действительно готов к роли партнёра, а не склонен к инфантильности или абыюзу.

Я предлагаю осознанный срединный – путь между прагматизмом и идеализмом. Разумный подход, опирающийся на личные качества, которые позволяют создать между мужчи-

ной и женщиной конструктивные и долгосрочные личные отношения.

Это небольшая, но, на мой взгляд, полезная книга – моё «Служение».

Того, кому она действительно необходима – эта информация сама найдёт.

В основу этой системы положены некоторые методы трансперсональной психологии и психологии межличностных отношений. Расширение подходов даёт нам возможность выхода на новый уровень при построении системы, и открывает новые возможности в повышении степени осознанности нашей жизни. Нет ничего более захватывающего и более важного, чем личностный рост мужчины и женщины, объединённых в едином процессе саморазвития. Это то, что, во истину, красиво, мудро и достойно величайшего уважения и восхищения. Однако, как показывает практика жизни, очень многие пары мужчин и женщин живут в семьях не так уж и счастливо. Как и любой взрослый человек, старающийся разбираться в вопросах жизненно важных не только для меня лично, но и для других людей ( так уж устроен мой интеллект ), я давно задумывался над созданием подобной системы, помогающим людям в решении жизненных вопросов. Какие наиболее важные аспекты в отношениях мужчин и женщин не дают возможность построить и сохранить долгосрочные конструктивные отношения? Что нужно делать современным парам, чтобы их личные отношения были источ-

ником силы и успеха в социуме? Это очень важный и многогранный вопрос. Вот несколько ключевых аспектов, которые часто мешают построению и сохранению долгосрочных, конструктивных отношений между мужчинами и женщинами, а также рекомендации для современных пар по совершенствованию сложившихся «не идеальных» отношений.

Если в первой части книги мы будем находить общие и разумные основы для отношений, то во второй части мы будем практически прорабатывать многие стороны отношений.

Как показывает практика, основные препятствия в отношениях у многих пар очень схожи:

Недостаток коммуникации:

Проблема: Неспособность открыто и честно обсуждать свои чувства, потребности, страхи и ожидания. Замалчивание проблем, избегание сложных разговоров. Неумение слушать и слышать партнера.

Несовпадение ценностей и целей:

Проблема: Фундаментальные различия в жизненных принципах, взглядах на семью, карьеру, воспитание детей, финансовые вопросы.

Неравномерное распределение ответственности и обязан-

ностей:

Проблема: Один партнер "тянет" на себе большую часть бытовых дел, финансовых забот, ухода за детьми. Это ведет к переутомлению, обидам и обоснованному ощущению несправедливости.

Отсутствие взаимного уважения и поддержки:

Проблема: Пренебрежительное отношение к мнению и чувствам партнера, критика, унижение, отсутствие поддержки в сложных ситуациях.

Ревность и недоверие:

Проблема: Необоснованные подозрения, контроль, навязчивые проверки. Подрывают доверие и убивают близость.

Измена (физическая или эмоциональная):

Проблема: Нарушение доверия, предательство. Часто является следствием других, более глубоких, проблем в отношениях.

Рутинa и отсутствие новизны:

Проблема: Отношения становятся предсказуемыми и скучными. Утрачивается искренний интерес друг к другу.

Чтобы отношения были источником силы и успеха в социуме, современным парам необходимо:

– Осознанное партнерство: Рассматривать друг друга как равноправных партнеров, которые поддерживают и обогащают жизнь друг друга.

– Развитие каждого партнера: Поощрять личный и профессиональный рост друг друга. Поддерживать увлечения и интересы.

– Совместные цели и планы: Наличие общих целей (карьера, финансы, путешествия, воспитание детей) объединяет и мотивирует.

– Поддержка в сложные времена: Быть опорой и поддержкой друг для друга в периоды стресса, неудач и личных кризисов.

– Постоянная работа над отношениями: Отношения – это не данность, а процесс, который требует постоянных усилий и внимания со стороны обоих партнеров.

– Обращение за помощью: Не бояться обращаться к семейным психологам или консультантам, если в отношениях возникают серьезные проблемы.

– Проявлять принятие: Никто не идеален, важно уметь прощать ошибки и двигаться дальше.

Важно помнить: Не существует универсального рецепта

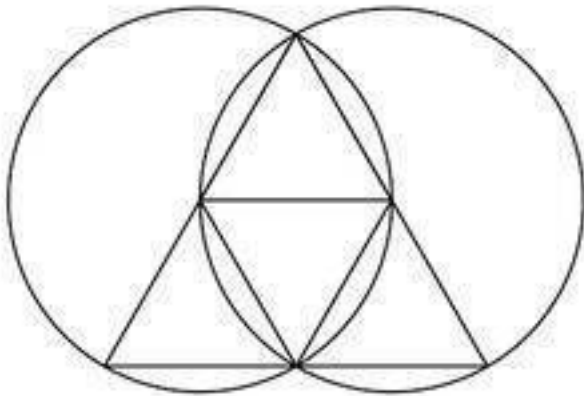
счастливых отношений. Каждая пара уникальна, и важно найти свой собственный путь, основанный на взаимном уважении, любви, доверии и готовности работать над отношениями, конечно если вы искренно осознаёте, что ваши отношения стоят того, чтобы это делать.

«Ну и что нового?» – скажете вы. Это и так все знают. Да, знают, только мало кто делает. Почему? Причин много. Не могут, не хотят напрягаться, не верят в то, что можно по-другому, нет примера другого подхода с семьях родителей и других родственников...

Для глубины осознания важности вопроса мужско-женских отношений, мы с вами начнём с базовых понятий.

**МНОГИЕ ЗНАЮТ ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, НО ПРАКТИЧЕСКИ НИКТО НЕ ЗНАЕТ – КАК ЭТО СДЕЛАТЬ...**

Есть очень древний символ. Он рождается при выстраивании Цветка жизни – древнего символа, который находят по всему миру в разных культурах и на разных континентах. Не стану углубляться в его трансцендентное значение и важность, есть исследования и если будет интересно – вы многое найдете по этой теме, но меня заинтересовало несколько другое в этой теме.



Vesica piscis я воспринимаю ( и так и есть на самом деле ), как символ гармоничного взаимодействия мужского и женского начал вселенной. Внутри этой фигуры, если использовать объёмную модель, находится октаэдр. Именно на его основе в некоторых практиках создаётся меркаба. Но никто это не объясняет. Если попытаться постичь смысл граней этого октаэдра, то становится очевидно, что они символизируют вполне определённые качества или состояния. Верхняя часть фигуры – мужская, а нижняя – женская. Каждая из них имеет грани, каждая из которых символ того либо иного качества Мужского и Женского аспекта Вселенной. Это не до-

гадки, а результат кропотливого изучения десятков источников, в основном связанными с палеографией, индологией, гностицизмом, трансперсональной психологией, и не только.

Иногда при нахождении в конструктивном гармоничном состоянии в ходе работы над какой-то темой, к нам могут приходиться творческие озарения; именно так я получил, как я её изначально называл, Кристаллическую Психологию. Считаю, что Систему мне подсказало надсознание. Так часто бывает, когда определённое время человек занят какой-то проблемой, использует инструменты трансперсональной психологии для самопознания, то, спустя время, решение, на уровне некоего озарения, к нему всё же приходи. Подход использования теории черт, но применённый по-новому. На мой взгляд, это – путь к новому, гармоничному обществу в основе которого баланс и любовь. Сначала я не осознал важность полученной информации и её глубину, но, спустя время, информационный файл с этим знанием самораспаковался, и я был удивлён тому, что несла эта Система. Мы приходим сюда в Мужском или Женском аспекте себя самих. Вселенная имеет все лучшие божественные качества в себе, но мы – как её искры, имеем всего несколько из них – и то в неидеальных формах проявления. Наша Возможность на это воплощение – совершенствовать свои качества ( грани октаэдра ) и становиться более совершенными, более гармоничными. И только через несколько лет, я познакомился с философией Санкхья, которая только утвердила меня в правильности

моего понимания того , что я делаю.

Многие люди, изучая письменные источники древнего мира, находя интересную работу делают упор на то, что информация изложенная в ней может быть использована или применена нами в не опосредованном виде. Но такой подход зачастую является поверхностным. Утерян контекст и смысл текстов, то, что написано имеет совершенно иной смысл и должно быть правильно трактовано. По-этому я пошёл по другому пути.

Итак, что составляет основу моей системы? Фактически это система визуально-графического анализа состояния психологических черт и качеств, влияющих на построение личных отношений совмещённая с коррекцией психо-энергетических состояний.

8 рёбер октаэдра символизируют 8 психологических черт личности:

4 Мужских качества Октаэдра:

- 1 Целеустремлённость,
- 2 Храбрость,
- 3 Эмоциональный Интеллект
- 4 Целостность.

4 Женских качества Октаэдра:

- 1 Принятие

2 Отказ от насилия

3 Чувственность

4 Созидание.

Кроме того, 8 граней октаэдра символизируют 8 психологических качеств:

4 мужских

1. Способность достигать цели ( Целеустремлённость + Храбрость )

2. Жёсткость ( Целостность + Целеустремлённость )

3. Системный подход ( Целостность + Эмоциональный интеллект )

4. Способность преодолевать конфликт ( Храбрость + Эмоциональный интеллект )

4 женских

1. Способность к компромиссу ( Принятие + Отказ от насилия )

2. Эмпатия ( Принятие + Чувственность )

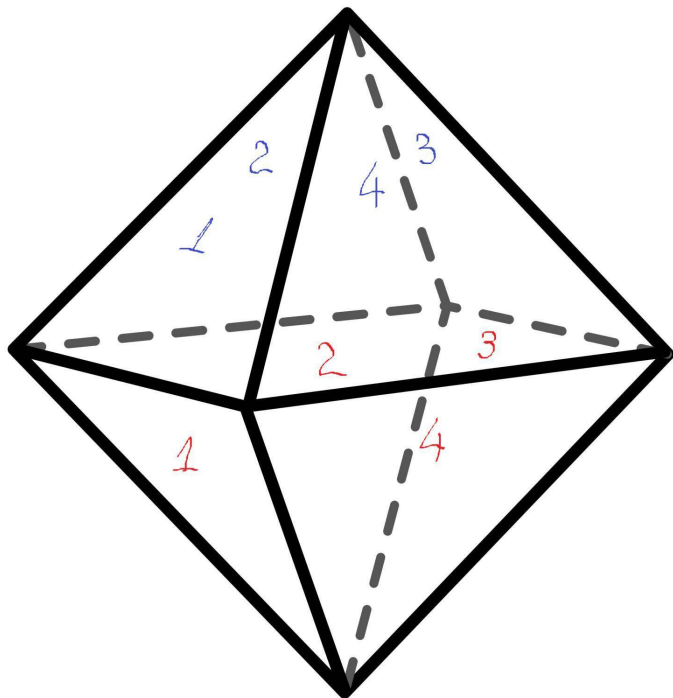
3. Творческий подход ( Чувственность + Созидание )

4. Нацеленность на развития отношений ( Отказ от насилия + Созидание )

А так же, есть 4 важные вершины в которых рёбра верхней и нижней части попарно сходятся. Они символизируют такие качества личности как: уважительность, открытость,

основательность, уверенность.

Но, впрочем, обо всём – по порядку.



Сразу предвосхищу ваши вопросы.

Целеустремлённость и способность достигать цели – связанные, но не тождественные понятия. Разберём их ключевые различия.

**Целеустремлённость** – это устойчивое личностное качество, комплекс внутренних установок и поведенческих паттернов, направленных на движение к намеченному.

Характеристики:

долгосрочная ориентация на результат;

способность сохранять фокус при появлении препятствий;

внутренняя мотивация, не зависящая от внешнего одобрения;

гибкость в выборе путей при неизменности конечной цели;

устойчивость к неудачам и способность восстанавливаться после поражений; осознанность в выборе цели и понимание её значимости.

Пример: человек годами учится профессии, несмотря на сложности, потому что видит в этом смысл и долгосрочную перспективу.

**Способность достигать цели** - это совокупность конкретных умений, позволяющих реализовывать задуманное, но я, исходя из моей системы, рассматриваю эту способность как набор определённых качеств, благодаря которым способность достигать цели проявляется в большей степени.

Характеристики:

- способность разбивать любую цель на подзадачи;
- способность быстро находить альтернативные решения;
- способность оценивать ресурсы и риски;
- настрой на преодоления препятствий;
- способность чувствовать обратную связь;
- гибкость в подходах к решению задач.

Пример: менеджер успешно реализует проект в установленные сроки, грамотно распределив задачи и контролируя процесс, и реагируя на требование настоящего момента.

Ключевые отличия

1. Природа явления

- целеустремлённость – личностная черта;
- способность достигать цели – навык/компетенция.

2. Временной горизонт

- целеустремлённость ориентирована на долгосрочные результаты;

способность достигать цели может проявляться в краткосрочных задачах.

3. Внутренняя/внешняя направленность  
целеустремлённость питается внутренней мотивацией;  
способность достигать цели опирается на внешние инструменты и методы.

4. Устойчивость  
целеустремлённость помогает сохранять курс при неудачах;  
способность достигать цели фокусируется на эффективном выполнении шагов.

5. Развитие  
целеустремлённость формируется через ценностные установки и самоосознание;  
способность достигать цели развивается через практику и отработку конкретных техник.

Итог: целеустремлённость задаёт направление и энергию движения, а способность достигать цели обеспечивает эффективность и результативность этого движения. Одно без другого существенно снижает шансы на успех.

Что же, двигаемся дальше в нашем исследовании.

В Октаэдре – рёбра и грани схожие по номерам находятся одно над ( под ) другим и взаимно обуславливаю друг друга. От каждой из рёбер зависит, насколько Октаэдр гармоничен и красив. Но, помимо формы кристалла, значимы и его свойства: чистота и прочность. Работа над «внутренним кристаллом» – и есть процесс духовной практики и самосовершенствования. Это процесс, который требует времени, усилий и осознанности. Прежде всего – это работа на ментально-психологическом уровне, но, отчасти, и физическом – на уровне мужско-женских интимных взаимоотношений, но это не столько связано с чувственной сферой, сколько с морально-нравственной. Цель этих отношений – гармонизация друг друга через работу с нисходящим мужским потоком и восходящим женским потоком. Они – абсолютно равнозначны, как вдох и выдох человека. Попробуй – не выдохни, или попробуй не вдохни хотя бы один раз! Это невозможно. Физическая Близость – самый высокий уровень этих отношений, когда дыхание мужчины и женщины объединяется в их поцелуе.

Главные вопросы системы «Грани»: Какой я человек на самом деле? Каков мой близкий? Для чего я в отношениях с ним? Для чего он в отношениях со мной? Каков может быть результат?

В следующих главах предлагаю посмотреть суть вопроса и конечно же его прикладной аспект. Важно не столько зна-

ние, сколько умение его применять на практике. Вот что по-настоящему важно для нас с вами.

Однако, для начала приведу несколько текстов, родившихся у меня несколько лет назад, с которых началось моё исследование вопроса о построении конструктивных и долгосрочных личных отношений на основе черт характера и личных качеств человека. Так мы откалибруем базовые понятия, чтобы затем двигаться вместе.

### «Состояния»

Потребность моей души в разговоре с тобой – это желание помочь этому миру измениться. Этот разговор по душам – не ради моих интересов, но ради – твоих. Впрочем, помогая тебе – я помогаю себе, так как мы все – части единого мира. Это действительно так.

Тёплый южный вечер. Тишина. На электронном табло часов (они в 12-ти часовом режиме) 11:11. Для меня это хороший знак, потому что я не выбираю время, когда родится очередной текст, но смотрю на пространство и пытаюсь понять его отклик в этот момент. Я только ловлю определённое Состояние, в котором возможно это сделать.

Большинство людей живут в обычных состояниях. И мы видим к чему это привело. Цивилизация : отношения, экономика, экология – в тупике. Ещё в середине прошлого века психология упёрлась в непреступную стену познания границей, находящейся за пределами человеческого (персональ-

ного) сознания и как результат – окончательное формирование трансперсональной ( трансэгоистической ) психологии, которая пытается дать ответы на вопрос: «Что находится там – за границей стандартного человеческого сознания с его обычными состояниями, описанными наукой и принятыми за норму»?

Высшие состояния сознания – это класс изменённых состояний сознания человека. Проверьте, и да будет интернет вам в помощь... Логичный вопрос напрашивается: «Если есть высшие состояния – значит есть и низшие»? Уж не обычные ли состояния сознания человека можно назвать низшими !?

И, почему одни люди достигают целей, а другие нет? Почему не работают или слабо работают техники визуализации, аффирмации, транссерфинга и другие, уже достаточно известные, техники достижения целей? Почему одни люди проживают жизнь счастливо, а другие – мучаются в поисках путей и способов улучшения своей жизни невероятное количество времени или вовсе – живут мало осознанной жизнью?

Одна из причин – Состояния. Состояние это не просто образ мыслей или эмоциональное состояние. Это и состояние его энергетики, чувств, дыхания, состояние физиологических систем его организма, а также – состояние намерения и осознанности. Это и ключ и дверь и путь, который находится за ней. Только ты выбираешь, каким он будет. Только

ты знаешь, каким он должен быть. Твоё сердце всё знает – просто слушай его и иди за ним.

Мне пришёл такой образ – кубик Рубика. Он может быть как в собранном состоянии, так и в несобранном. И в одном и в другом случае он не изменен по своей структуре, но изменен по качеству. И произошла эта трансформация под действием сознания и материи на основе знания свойств кубика. Запомним это. ( позже я вернусь к этим элементам ).

Переходя в другое состояние, человек реально становится другим. На психологическом уровне, он становится чем-то большим чем его эго. И вот здесь его поджидает страх и отсутствие почвы под ногами. Страх неизведанного и отсутствия привычного состояния. Страх почувствовать то, что может разбить многие стереотипы его обыденного эгоистичного сознания. Зачастую блокирующие программы даже не дают возможности человеку подойти вплотную к возможности получить первый опыт изменённых состояний сознания. Это проявляется в негативных эмоциональных реакция на информацию о духовном росте, духовных практиках, медитации. ( до свидания, у кого эти программы сработали ! ) Преодолев этот страх и чувство потери комфорта, становишься другим и встаёшь на путь своего совершенствования.

Рано или поздно, в этой или другой жизни ( осознанно провокационная мысль для многих ) но ты столкнёшься с ситуациями, когда вынужден будешь сделать следующую

щий шаг. Шаг в своём развитии, как неотъемлемого элемента мироздания, вселенной, чего-то большего, чем человеческое эго. Давай вместе надеяться, что это будет не «волшебный пендель» от вселенной, а очередная благоприятная возможность...

Подсказки... Они повсюду...

Это – и новый просмотренный тобой фильм, и новая прочитанная тобой книга, новая музыка, затронувшая такие струны души, о которых ты до этого ничего не знал... На твоё состояние может повлиять что угодно. Причём как в позитивном ключе, так и в негативном.

Просто задумайся – в каких состояниях ты находишься большую часть своей настоящей жизни – созидательных или разрушительных; дающих энергию или истощающих тебя, продвигающих тебя вперёд или тянущих в трясины слабо осознанной жизни !?

Я не про обычное позитивное состояние ума сейчас. Это – про намного Больше, чем многие могут себе даже представить на данный момент.

А теперь – важное. Наши состояния влияют не только на нашу жизнь, но и на этот мир. Помни об этом и подумай – какой вклад вносишь ты?

Твоя жизнь – это твоё Состояние. И это – твоя ответственность. И это твой Выбор. Как ты им распорядишься – тебе

решать и тебе держать ответ перед собственной душой, собственным духом и вселенной, частью которой ты всегда был и являешься сейчас, и которая находится в постоянном движении и развитии.

Узнай – кто ты на самом деле. Собери "Кубик Рубика Себя Самого" и стань другим – оно того стоит! В поиске опирайся на свои чувства – только так можно найти свой путь и стать тем – кто ты есть на самом деле. Чувственные критерии правильности пути – красота, гармония, свет, радость, наполненность, чувство единения с миром, чувство благодарности мирозданию за возможность проявить себя и получить опыт души. Примитивно-условно говоря, состояние – это спокойное ( предпочтительно ) чистое сознание + синергический синтез чувств, проживаемых одновременно; и от того насколько эти чувства чисты и высоки, насколько они глубоки и широки – настолько в более высоком состоянии человек находится. Успокоенный ум и развитые чувства приведут тебя в более высокие состояния.

«Единство».

Всё наше существование на Земле можно представить в виде череды Состояний, в которых мы находимся в конкретный момент времени, плавно перетекающих из одного в другое. Каждое из состояний имеет свою частоту и чистоту и нашу жизнь можно представить в виде следа от кисти со своим цветом и красотой. Другой образ – мелодия. Твоя жизнь

– это мелодия и исходя из частоты и чистоты звучания, ты оставляешь след в мироздании. Насколько они прекрасны или нет – всё зависит от тебя. Из множества оставленных душами цветовых или звуковых штрихов ( или мелодий ) создаётся пространство бытия.

Поэтому , прежде чем возмущаться окружающим тебя пространством, подумай – какой вклад в картину ( мелодию ) вкладываешь лично Ты?

Картина Бытия, Мелодия Мироздания – Едина. Всё влияет на всё, и всё взаимосвязано.

В чём проявляется Единство и что это такое, спросишь ты?

Всё верно – во взаимном влиянии Энергии и Информации – в Мужском и Женском аспектах мироздания.

Десятки лет я изучал мировые религии, философские направления и учения. Только в двух из них я нашёл подтверждение тому, что Нет ничего важнее, чем баланс Энергии и Информации, баланс Мужского и Женского аспектов мироздания. Я сознательно не стану упоминать эти религии, дабы избежать навешивания ярлыков и штампов на то, что я передаю тебе. Главное, чтобы был отклик твоей души, твоего духа – остальное не так важно.

Вопрос в том, в каком соотношении могут гармонично быть уравновешены эти аспекты.

Гармоничное состояние, состояние Баланса не означает 50\50. Сейчас мы часто наблюдаем много Женского в муж-

чинах и чрезмерное количество Мужского в женщинах. Я сейчас не даю этому оценку, я просто констатирую факт. Чаще всего мы говорим об оптимальном соотношении 70/30. 70% – энергия своего пола и 30% – противоположного. Мужчин и Женщин сталкивают в противостоянии на протяжении многих тысяч лет, сознательно скрыв понимание значимости Баланса.

Ключ к пониманию важности и неразделимости этих двух аспектов во вселенной— в дыхании.

Ты можешь несколько дней жить без воды и пищи, то ты не сможешь и 5 минут прожить без дыхания.

Что важнее – вдох или выдох? Вот так же важны каждый по своему Женский и Мужской аспекты мироздания.

Мы утратили все эти знания. Однако, каждый из нас может заняться восстановлением баланса Мужского и Женского в своей жизни.

Есть много «духовных» направлений, делающих ставку на развитие Духовности и уход от материального. Фактически – это отказ от Женского аспекта Мироздания – Энергии, Материи.

Либо наоборот, кто-то впадает в крайне материальное существование и мышление, когда во главу угла ставится материальный вопрос существования.

Ты свободен в своём выборе. Ты оставляешь свой след в пространстве Мироздания в виде вибраций ( цвета, звука, энергии, информации ). Каков бы ни был твой выбор – де-

лай его осознанно. Хочешь ты этого или нет – ты влияешь на пространство своими мыслями, чувствами, энергией. От каждого из нас зависит в каком мире мы живём. Таковы правила.

Ты задумался о том что я говорю. Хорошо.

Ты чувствуешь внутренний посыл делать что-то с этим? Хорошо. Доверься этому чувству. Ищи свои Состояния. Изучай свои Чувства. Пробуй. Пробуй снова. Ты на верном пути.

## Глава 2

### ЖИЗНЬ СКВОЗЬ ПРИЗМУ ПСИХО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.

В современном мире, насыщенном информацией и стрессом, все больше людей обращаются к пониманию себя и своей жизни через призму психо-энергетических состояний. Это подход, который рассматривает человека как сложную систему, где психика и энергия неразрывно связаны и влияют друг на друга. Понимание этих взаимосвязей позволяет нам осознанно управлять своей жизнью, достигать целей и испытывать больше радости и гармонии.

Что такое психо-энергетическое состояние?

Психо-энергетическое состояние – это интегральное состояние человека, которое определяется совокупностью его эмоционального фона, ментальной активности и энергетического уровня. Это и есть «Триада Состояния» Она включает в себя:

Эмоциональный фон: Спектр переживаемых эмоций – радость, грусть, гнев, страх и т.д. Преобладающий эмоциональный фон оказывает огромное влияние на наше восприятие мира и поведение.

**Ментальная активность:** Тип и направленность наших мыслей, убеждений, установок. Позитивное мышление способствует притоку энергии, в то время как негативные мысли могут ее истощать.

**Энергетический уровень:** Уровень жизненной силы и энергии, поддерживающий физическое и психическое здоровье. Он зависит от множества факторов, включая сон, питание, физическую активность и взаимодействие с окружающим миром.

Все эти компоненты тесно переплетены и влияют друг на друга. Например, негативные мысли могут вызывать негативные эмоции, которые, в свою очередь, блокируют энергетические каналы и приводят к снижению жизненного тонуса. Наоборот, позитивные эмоции, подкрепленные позитивными мыслями, повышают энергетический уровень и способствуют ощущению счастья и благополучия.

Как психо-энергетические состояния влияют на нашу жизнь?

Наше психо-энергетическое состояние напрямую влияет на все аспекты нашей жизни:

**Здоровье:** Низкие энергетические уровни и хронический стресс ослабляют иммунную систему и повышают риск развития заболеваний. Позитивное психо-энергетическое со-

стояние, напротив, способствует укреплению здоровья и ускоряет выздоровление.

**Отношения:** Эмоционально нестабильное состояние, негативные мысли и энергетические блокировки могут приводить к конфликтам и трудностям в отношениях с окружающими. Гармоничное психо-энергетическое состояние способствует установлению здоровых и счастливых отношений.

**Работа и карьера:** Низкий энергетический уровень и негативные установки могут тормозить профессиональный рост и приводить к выгоранию. Высокое психо-энергетическое состояние, напротив, способствует креативности, продуктивности и достижению целей.

**Личностный рост:** Осознание и управление своими психо-энергетическими состояниями является ключом к личностному росту и самосовершенствованию. Это позволяет нам преодолевать ограничения, развивать потенциал и жить полноценной жизнью.

Как управлять своими психо-энергетическими состояниями?

К счастью, наши психо-энергетические состояния не являются чем-то статичным и неизменным. Мы можем на-

учиться осознанно влиять на них и управлять ими. Вот несколько практических методов:

**Медитация и осознанность:** Регулярная практика медитации позволяет успокоить ум, осознать свои мысли и эмоции, а также гармонизировать энергетическое поле. Но рассматриваем этот инструмент именно психологическим, а не эзотерическим.

**Осознанные дыхательные упражнения** помогают снять стресс, сбалансировать нервную систему и повысить энергетический уровень.

**Физическая активность:** Регулярные физические упражнения, особенно на свежем воздухе, способствуют выработке эндорфинов, улучшают кровообращение и повышают общий энергетический уровень.

**Питание:** Здоровое и сбалансированное питание является основой энергетического здоровья. Избегайте переработанных продуктов, сахара и избыточного количества кофеина.

**Позитивное мышление:** Осознанно отслеживайте и трансформируйте негативные мысли в позитивные. Развивайте благодарность и оптимизм.

**Энергетические практики:** Существуют различные энер-

гетические практики, такие как цигун, рейки, йога, практики суфиев, которые помогают очистить и сбалансировать энергетические каналы. ( Для тех кто в эти практики не верит – просто не обращайтесь на этот абзац внимание :-))

Общение с природой: Прогулки в лесу, на берегу моря или в горах оказывают благотворное влияние на психическое и энергетическое состояние.

Творчество: Занятия творчеством – рисование, музицирование, писательство – помогают выразить эмоции, снять стресс и повысить энергетический уровень.

Жизнь через призму психо-энергетических состояний – это путь к осознанности, гармонии и личностному росту. Понимание взаимосвязи между психикой и энергией позволяет нам активно управлять своей жизнью, достигать целей и испытывать больше радости и удовлетворения. Начните практиковать осознанность, заботиться о своем теле и разуме, и вы увидите, как ваша жизнь преобразится. Этот путь требует времени и усилий, но результаты стоят того. Ведь в конечном итоге, речь идет о том, чтобы жить полной и счастливой жизнью, раскрывая свой потенциал и ощущая связь с собой и миром вокруг.

# Глава 3

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СИСТЕМЫ «ГРАНИ».

Каждый из нас участвует в вечной игре мужского и женского начал вселенной. Это было изначально, это есть сейчас, и это будет после нас. Сама жизнь – это и есть взаимодействие двух основ мироздания: мужского и женского начал. Этот бесконечный танец – завораживает своей грандиозностью, и если мы поймём его масштаб и значение для нашей цивилизации и мироздания, то у нас есть большой шанс исправить те ошибки, которые мы сделали и как индивиды, и как общество. С юности у меня было ощущение того, что многое вокруг меня происходит как-то сложно, как будто вовсе не так, как должно было происходить на самом деле. Ощущение того, что где-то в глубине сознания, я знаю, как должно быть, как выстраивать отношения, которые будут радовать, какими могут быть отношения между людьми, чтобы они жили более легко, предсказуемо, более счастливо.

Спустя много лет, я уже задавался вопросами: « Почему в мечетях женщины совершают молитву отдельно от мужчин я понимаю, но почему в христианских храмах женщины ( предпочтительно ) в юбках или платьях с покрытой головой, а мужчины – с непокрытой головой и стоят они в разных

частях храма?»

Как интересно, я всю жизнь изучаю эту жизнь как такую, всегда находясь непосредственно внутри объекта изучения, впрочем как и все остальные из нас.

Почему именно сейчас. Синхроничность продолжается. На часах: 22:55. День другой – мысли всё о том же.

Как я уже сказал ранее, мы находимся в очень интересном моменте развития человеческой цивилизации и, на мой взгляд, являемся свидетелями цивилизационного разлома по линии Глобальный Север \ Глобальный Юг. Страны БРИКС \ страны AUKUS. Каждый из полюсов имеет собственное мировоззрение и культуру, каждый имеет свои геополитические планы и способы их достижения. Это данность и с этим необходимо считаться. Кроме того, по моему мнению, мы стоим у разветвления двух путей развития человечества. Совершенно чётко видны два пути развития : гуманистический и трансгуманистический. Но помимо всего вышесказанного, мы находимся в точке, когда несколько глобальных циклов подошли к своему завершению, а значит мы стоим на пороге глобальных изменений в политике, экономике, финансах,

Посмотрите, как древние культуры Китая, Индии и России под воздействием внешних вызовов, как центростремительных сил, сплотились и стараются держаться вместе. Не является ли это признаком того, что несмотря на специфику

наших культурных кодов у нас достаточно много общего. В чём это проявляется и что является источником? Возможно, так проявляется коллективно бессознательное народов, а не только прагматизм?

Сразу предвосхищу ваши догадки и предположения, я не являюсь последователем ни одной из религий, но считаю себя верующим человеком. Так часто бывает. Однако в тени веков было создано немало великих философских произведений и трактатов, в которых, зачастую на основе своих практик, авторы дают ответы на вопросы, которые и в наше время волнуют человечество. Но я не сторонник модных эзотерических подходов, всё о чем мы будем с вами рассуждать я отношу к сфере психологии.

За время поисков смыслов и истин о существовании человека, его жизни и сознании, я изучил немалое количество источников. От древних ведических трактатов, через произведения древних китайских авторов, до герметических принципов и русских философов. В частности, я много рассуждал о том, о чём говорится в цитате из книги «Дао Дэ Цзин» Лао-цзы: «Не выходя со двора, можно познать мир. Не выглядывая из окна, можно видеть естественное дао». Я сделал предположение, что мы должны понимать это высказывание как прямое указание на особенности процесса осознания и состояния сознания, в которых это возможно реализовать.

Я считаю, что наше общество слишком сильно фрагментированно и нам всем необходимо осуществить его дефраг-

ментацию, если мы хотим жить в более комфортном, гармоничном и эффективном обществе. Возможно, в силу объективных исторических причин, большого количества потрясений и кризисов, которые отразились на нашем обществе, мы проигрываем западному миру методологически, но мы сильны своим гуманистическим подходом. Через развитие Внутреннего Человека в нас самих, возможно именно сейчас мы можем доказать всему миру значимость нашей нации и вернуть веру в гуманистический подход к развитию всей цивилизации в целом.

Ещё в школе я интересовался работами Владимира Вернадского и о его учении о ноосфере. Конечно, эти идеи больше связаны с воздействием сознания человечество на биосферу, чем о духовных аспектах, но ведь есть и другие философы, которые внесли вклад в учение о ноосфере. Термин «ноосфера» введён в 1927 году французским философом и математиком Эдуардом Леруа. Вместе с геологом, палеонтологом и философом Пьером Тейяром де Шарденом он выдвинул теорию, согласно которой с появлением человека начала образовываться специфическая «мыслящая» оболочка Земли, формирующаяся человеческим сознанием. Не о той ли части человеческого бессознательного, об упоминании которой мы можем найти информацию в психологической литературе и на особенности которой сейчас я не стану останавливаться подробно идёт речь? Возможно. Однако чтобы более глубоко осознать практическую пользу от этого

знания, предлагаю вспомнить из чего состоит сознание человека, как его можно оптимизировать и использовать максимально эффективно.

Мы поступательно продвигаемся с вами, мой друг, по пути к осознанию тех принципов и подходов, которые дают нам возможность поменять свою жизнь к лучшему, сделать её более гармоничной и предсказуемой. В какой-то момент своих исследований, пришло

понимание, что и интеграция Сознания, Подсознания и Надсознания в единую систему – это ключ к раскрытию человеческого потенциала и переходу на новый уровень развития. Это пришло внезапно, как озарение и я набросал модель такой системы.

Вот предлагаемая модель о которой я говорю:

## 1. Роли Сознания, Подсознания и Надсознания:

Сознание:

Функция: Анализ, логика, принятие решений, воля, концентрация, осознанное восприятие.

Особенности: Ограниченный ресурс, линейное мышление, работает с настоящим моментом, подвержено влиянию внешних факторов.

Ключевая задача: Осознанно выбирать цели, разрабатывать стратегии и руководить действиями.

Подсознание:

Функция: Хранилище памяти, привычек, эмоций, автоматических реакций, интуиции.

Особенности: Огромный ресурс, параллельная обработка информации, не различает реальность и воображение, мощная сила привычки.

Ключевая задача: Обеспечивать автоматическое выполнение действий, поддерживать стабильность и безопасность, генерировать интуитивные прозрения.

Надсознание:

Функция: Источник вдохновения, творчества, высших ценностей, связи с коллективным бессознательным и все-ленским разумом (если вы допускаете такую возможность, я считаю что она ненулевая).

Особенности: Нелинейное мышление, выход за рамки личного опыта, доступ к более глубокому пониманию, ощу-

щение единства.

Ключевая задача: Направлять к высшим целям, обеспечивать вдохновение и творческие прорывы, давать ощущение смысла жизни.

## 2. Система Интеграции сознания: "Триада Сознания"

"Триада Сознания" – это модель, в которой сознание выступает в роли осознанного координатора, эффективно интегрирующего ресурсы Подсознания и Надсознания.

Этапы Интеграции:

Этап 1: Осознание и Принятие.

Действия:

Изучение и понимание функций каждой составляющей.

Признание важности каждой части.

Осознание своих сильных и слабых сторон в каждой области.

Цель: Создать фундамент для эффективного взаимодей-

ствия.

## Этап 2: Установление Связи.

Действия:

Для Подсознания: Медитация, самогипноз, аффирмации, визуализация для перепрограммирования негативных убеждений и установок. Развитие осознанности в повседневной жизни для отслеживания автоматических реакций и привычек.

Для Надсознания: Практики медитации, молитвы, творчества, пребывания на природе для установления контакта с источником вдохновения и высших ценностей.

Цель: Наладить каналы связи и обмена информацией.

## Этап 3: Синхронизация и Координация.

Действия:

Сознательное формулирование целей, созвучных с ценностями Надсознания.

Использование интуиции Подсознания для генерации

идей и решений.

Применение логики и анализа Сознания для оценки и реализации этих решений.

Визуализация желаемого результата с использованием силы Подсознания для его достижения.

Цель: Создание единой системы, где каждая часть работает на достижение общей цели.

Этап 4: Постоянное Развитие.

Действия:

Регулярная практика интеграции.

Постоянное обучение и самосовершенствование.

Адаптация системы к изменяющимся условиям.

Цель: Непрерывный рост и развитие личности.

3. Эффект Синергии:

При правильной интеграции, эффект синергии проявляется в следующем:

Более эффективное достижение целей: Сознание направ-

ляет, Подсознание поддерживает, Надсознание вдохновляет.

Улучшение здоровья и благополучия: Подсознание освобождается от негативных программ, Сознание принимает здоровые решения, Надсознание дает ощущение смысла жизни.

Раскрытие творческого потенциала: Интуиция Подсознания и вдохновение Надсознания питают Сознание новыми идеями.

Повышение уровня осознанности и духовности: Развитие связи с Надсознанием приводит к большему пониманию себя и мира.

Гармоничное развитие личности: Интеграция всех аспектов "Я" ведет к целостности и уравновешенности.

#### 4. Совершенствование Человечества:

Внедрение этой системы на уровне общества может привести к следующим результатам:

Повышение уровня осознанности и ответственности: Люди будут более осознанно подходить к своим действиям и их последствиям.

Развитие более гармоничных и устойчивых обществ: Ценности Надсознания (любовь, сострадание, справедливость) станут основой для построения социальных институтов.

Ускорение научно-технического прогресса: Творческий потенциал человечества раскроется в полной мере, приводя к новым открытиям и изобретениям.

Преодоление глобальных кризисов: Коллективный разум человечества будет способен находить эффективные решения для сложных проблем.

Переход на качественно новый уровень развития: Человечество станет более мудрым, духовно развитым и способным к устойчивому росту.

Важно помнить: Эта модель – лишь концепция, требующая адаптации к индивидуальным особенностям каждого человека. Однако, она дает отправную точку для понимания и интеграции Сознания, Подсознания и Надсознания, что является ключом к совершенствованию человека и общества в целом.

И ещё. Очень важный тезис. Триада сознания функционирует в основном на образах и эмоциях. Это важно и это

ключ к работе над формированием Триады сознания.

Для эффективного использования подсознания и надсознания в улучшении жизни, можно применять следующие стратегии:

Подсознание:

- **Визуализация:** Регулярно представляйте себя достигающим поставленных целей. Создавайте яркие и эмоциональные образы желаемого будущего. Повторение этих образов помогает подсознанию принять их как реальность, направляя ваши действия в нужном направлении.

- **Аффирмации:** Используйте позитивные утверждения, чтобы перепрограммировать негативные убеждения и укрепить позитивные. Повторяйте эти утверждения регулярно, особенно перед сном и после пробуждения, когда подсознание наиболее восприимчиво.

- **Медитация и осознанность:** Практикуйте медитацию для успокоения разума и установления контакта с подсознанием. Осознанность помогает вам осознавать свои мысли, чувства и поступки, позволяя выявлять и изменять нежелательные паттерны поведения.

- **Самогипноз:** Освойте техники самогипноза для прямого доступа к подсознанию. Это позволяет вам внедрять положительные внушения и изменять глубоко укоренившиеся убеждения.

- **Сны:** Обращайте внимание на свои сны, поскольку они

могут содержать важные сообщения от подсознания. Ведите дневник сновидений и анализируйте их для понимания своих глубинных желаний и страхов.

- **Постановка целей и планов:** Четко формулируйте свои цели и разрабатывайте планы для их достижения. Записывайте их, и подсознание будет работать над их реализацией, даже когда вы не думаете об этом сознательно.

- **Позитивное окружение:** Окружайте себя позитивными людьми и избегайте негативного влияния. Подсознание восприимчиво к окружающему вас миру, и позитивное окружение способствует развитию позитивных убеждений и чувств.

- **Благодарность:** Ежедневно выражайте благодарность за то, что у вас есть. Это помогает укрепить позитивное отношение к жизни и привлекает еще больше хорошего в вашу жизнь.

- **Использование якорей:** Создавайте "якоря" – ассоциации между определенными действиями, словами или чувствами и желаемым состоянием. Например, прикосновение к определенному предмету может вызывать у вас чувство уверенности или спокойствия.

**Надсознание:**

- **Интуиция:** Развивайте свою интуицию. Обращайте внимание на свои предчувствия и инстинкты. Практикуйте осознанность и медитацию, чтобы лучше слышать свой внутренний голос.

- **Творчество:** Занимайтесь творческой деятельностью, та-

кой как рисование, музыка, писательство или танцы. Это позволяет вам подключаться к своему надсознанию и выражать свои глубочайшие чувства и мысли.

- **Учение и вдохновение:** Ищите знания и вдохновение из разных источников – книги, фильмы, музыка или общение с интересными людьми. Это расширяет ваше сознание и помогает вам находить новые решения и идеи.

- **Вопросы и размышления:** Задавайте себе глубокие вопросы о смысле жизни, своих ценностях и целях. Размышляйте над этими вопросами, и вы можете получить неожиданные ответы и инсайты от своего надсознания.

- **Служение другим:** Помогайте другим людям и делайте мир лучше. Это активирует ваше надсознание и приносит чувство глубокого удовлетворения и смысла.

- **Природа:** Проводите время на природе. Общение с природой успокаивает ум, гармонизирует энергию и помогает вам подключаться к более высоким уровням сознания.

- **Верьте в себя и в свои возможности:** Верьте, что у вас есть все необходимое для достижения своих целей и реализации своего потенциала. Эта вера активирует ваше надсознание и помогает вам преодолевать любые препятствия.

- **Отпускайте страхи и сомнения:** Освободитесь от своих страхов и сомнений. Не позволяйте им ограничивать вас и мешать вам использовать свой потенциал.

**Важно помнить:**

- **Постоянство:** Работа с подсознанием и надсознанием

требует времени и постоянных усилий. Не ожидайте мгновенных результатов.

- **Индивидуальный подход:** Экспериментируйте с разными техниками и найдите то, что лучше всего работает для вас.
- **Самоанализ:** Регулярно анализируйте свои результаты и вносите коррективы в свои стратегии.

Используя эти стратегии, вы сможете эффективно использовать подсознание и надсознание для улучшения своей жизни во всех сферах – здоровье, отношения, карьера и личный рост.

Хочу дополнить эту тему ещё одним аспектом. Особенно важную роль я отвожу такому понятию как трансперсональная психологии и социальному интеллекту.

Что такое социальный интеллект. Как социальный интеллект может помочь человеку выстраивать эффективные отношения и достигать жизненного успеха.

Социальный интеллект (SI) – это способность понимать и эффективно взаимодействовать с другими людьми. Он включает в себя осознание социальных ситуаций, понимание невысказанных намеков, эмпатию, умение налаживать контакты и адаптироваться к различным социальным контекстам. Я считаю, что социальный интеллект – это Этика, как наука о конструктивном сосуществовании человека с други-

ми членами общества, вышедшая на новый этап своего развития. Ведь Этика понималась как «жизненная мудрость» – знание о том, как достичь счастья и вести добродетельный образ жизни не в ущерб другим людям.

Как же социальный интеллект помогает выстраивать эффективные отношения и достигать жизненного успеха по мнению современного общества?

Я вижу как минимум несколько аспектов, на которые социальный интеллект положительно влияет непосредственно.

**Улучшение коммуникации:** Развитый SI позволяет лучше понимать, что люди чувствуют и думают. Это помогает подбирать правильные слова и тон, избегать недопониманий и строить более доверительные отношения.

**Эффективное разрешение конфликтов:** Обладая социальным интеллект, легче понимать причины конфликтов, учитывать разные точки зрения и находить компромиссные решения.

**Создание и поддержание социальных связей:** SI помогает заводить новых друзей, коллег и партнеров, а также поддерживать длительные и значимые отношения.

**Лидерство и влияние:** Люди с высоким SI часто являются хорошими лидерами, так как они умеют мотивировать,

вдохновлять и объединять команду. Они также более убедительны и могут влиять на других людей.

**Успех в карьере:** Многие профессии, особенно те, которые связаны с общением и управлением, требуют хорошо развитого социального интеллекта. SI способствует успешному прохождению собеседований, налаживанию отношений с коллегами и клиентами, продвижению по карьерной лестнице.

**Адаптация к новым условиям:** Социальный интеллект позволяет человеку быстрее адаптироваться к новым социальным ситуациям, будь то новая работа, переезд в другую страну или смена круга общения. А это как нельзя более необходимо нам в это непростое время тубулентности на всех

**Повышение самооценки и уверенности в себе:** Успешное взаимодействие с другими людьми, основанное на развитом SI, повышает самооценку и уверенность в себе, что, в свою очередь, положительно сказывается на всех сферах жизни.

**Улучшение психического здоровья:** Люди с развитым SI чувствуют себя более счастливыми и удовлетворенными жизнью, так как они имеют крепкие социальные связи и поддержку.

В целом, социальный интеллект – это ценный навык, который помогает человеку успешно взаимодействовать с окружающим миром, строить здоровые отношения и достигать своих целей. Развитие SI – это инвестиция в личное и профессиональное благополучие.

# Глава 4

## ФОРМАТИРОВАНИЕ ЧУВСТВ И РЕФЛЕКСИЯ

«Чувства»

На ноутбуке, за которым я сейчас – красивое время : 02:02.

Я давно заметил, что мне нравятся такие интересные числа, они заставляют обратить на себя внимание и придают моменту особую значимость. Есть в них что-то мистическое и знаковое.

Слова, слова – мы думаем что это очень важно – уметь донести с помощью слов то, что для нас важно ( или не очень, но мы делаем это в надежде, что нас поймут ).

А как мне, или любому из нас, передать то, что мы чувствуем? Ведь порой, слова, которые мы произносим в определённый момент, возможно, не совсем точно передают наши чувства и состояние, а иногда – даже мешают нам в этом.

Информация – это одно, а энергия чувств – совершенно другое. Об этом мы как-нибудь позже поразмышляем и постараемся понять значимость того и другого.

Зачем нам это нужно, резонно спросите вы?

А правда, зачем? И вообще, возможно ли передать свои чувства в точности – как слово или число. Или как цвета и запахи – чувства невозможно передать в точности друго-

му человеку, как бы хорошо он нас ни понимал и насколько близким нам не был?

Возможно мы просто не умеем это делать?

Каждый живёт свою жизнь; у каждого из нас достаточно своих чувств, за которыми мы не можем распознать те из них, которые нам пытаются передать другие люди. И во всём этом калейдоскопе эмоций, энергий, мыслей, вряд ли мы сможем найти хотя бы пару абсолютно одинаковых чувств двух разных людей.

«Ну как же»! – скажете вы, всем нам бывает грустно или весело, горько или радостно...

Возможно в этом и заключается большая тайна, что совершенно одинаковых чувств – нет.

Это настолько на поверхности и даже банально, что этого не понимает практически никто.

Но я уверен, что это самая существенная часть истины этого мира!

Двух одинаковых чувств нет. Это уникальная точка осознания.

Я много раз пытался понять это, но понять это невозможно – это можно только почувствовать. И если вы попытаетесь, то сможете это прочувствовать, не сразу, но это возможно.

# 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.