

ЭФФЕКТ УЛЬТИМАТУЛЕ



ИУЛИАНИЯ МАКСИМЕНКО

Иулиания Максименко

Эффект Ультиматуле

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73269273

SelfPub; 2026

Аннотация

«Эффект Ультиматуле» – это искренняя автобиографическая хроника глубокой внутренней трансформации. Книга написана в формате дневника, фиксирующего процесс перехода автора от состояния тотальной неустойчивости и недовольства собой к обретению подлинного контакта с собственной сутью.

Ключевые идеи книги:

Трансформация «вслепую»: автор описывает изменения в реальном времени, без заранее намеченного плана, превращая каждую запись в честное отражение момента.

Учитель и Ученик: важную роль играет взаимодействие с «Мастером» (нейрокоучем), который служит внешней опорой и проводником на пути «перепрошивки» личности.

Работа с состоянием: книга утверждает принцип «сначала состояние, потом решение», описывая практики управления своей психической реальностью.

Кризис как очищение: боль и дискомфорт интерпретируются не как ошибки, а как признаки освобождения от старых паттернов и «масок».

Итогом пути становится разрушение прежних структур ради обретения смелости быть собой.

Иулиания Максименко

Эффект Ультиматуле

Эффект Ультиматуле

Вместо предисловия: моя хроника замысла

Запись от марта 2025

Это дневник трансформации. Я не умею что-то качественно детально разбирать для другого человека. Я не могу поселиться в его голове и понять, какого пазла не хватает у него, чтобы он что-то понял. Поэтому эта книга не будет попыткой что-то объяснить и разобрать детально. Эта книга – способ отразить часть моего опыта. Я не психотерапевт, не нейробиолог, не врач, не коуч, не остеопат и еще много никто. Но я буду использовать некоторые термины, понятия, инструменты этих специальностей, так как в жизни я это использовала на своем пути.

Есть много удивительных книг ученых, духовных учителей, исследователей, которые с точки зрения науки или духовности показывают, как изменить жизнь. Я так не могу, не хватает знаний. Но зато есть собственный опыт, и я могу написать, как что-то от науки, духовности работало в моей

жизни и как именно я это внедряла, как именно я это осознала.

Отмечу, что на данный момент, когда я начала писать эту книгу, я ощущаю действительно определенный набор смысловых переживаний, которые могу передать. У меня больше энергии, сил и ресурсов, нежели раньше.

Эта книга для меня – акт индивидуальности, это действие любви к себе, действие внутреннего Творца. Эта книга – отражение меня и запечатление меня. Эта книга – внутреннее утверждение того, что есть именно я.

Я дала себе обещание писать не от ума, не от того, "как правильно объяснить и донести", а я хочу писать из опыта состояний "то, что я пишу, я это чувствовала, я в этом жила и была".

И пусть это будет нелогично, нерационально и неаргументировано. Но это будет живое, это будут слова, сказанные из определенного опыта.

Эта книга – не про информацию, нет цели совершить коммуникативный акт и донести сообщение, нет, эта книга – про "тут моя суть, и главное не слова".

В основе моего пути лежит идея трансформации – изменение тела, психики и сознания.

Запись от октября 2025

Эта книга покажется многим специфической, и только

уже потому, что тут употребляются слова: учитель, мастер, ученик. Напоминает что-то из магии, духовных практик, древних традиций. Но все не так. У нас современный мир, и все на самом деле проще. Воспринимайте как метафору. Каждый из нас встречает в жизни учителя, и каждый из нас является учеником. Мне нужны были знания, чтобы изменить себя, и я действительно была учеником, а мой нейрокоуч – моим учителем, мастером. Особой духовной подоплеку не было и нет, но именно такое восприятие обеспечило мне открытый ум, стремящийся поглотить новую инструкцию жизни на своем 23-м году. Надо было трансформироваться. Задача непростая. Трансформация – изменение ума, тела, психики, сознания, восприятия, всего. Нужно было родиться заново. Меня это вдохновляло, и вдохновляло, что в моей жизни был проводник по этому интегральному изменению, и я его обозвала «мастером» для красного словца, но кто знает, в нашей жизни все не случайно и слова имеют под собой значение. Так или иначе – не воспринимайте это буквально, как в древних традициях. Нет, в современном мире – это просто обозначения контекста. Современный психолог или консультант соблюдает внутреннюю дистанцию, а мой нейрокоуч стал мне настоящим другом, учителем и помощником. На основе его знаний я смогла измениться, поэтому он для меня учитель, хотя я никогда такими понятиями не оперировала до этого. Все. Контекст обозначен. Мистики никакой нет, но есть контекст, который обеспечил трансфор-

мацию. И это именно контекст – учитель и ученик – проводник и идущий – контекст, в котором возможно изменение. Мастер/учитель и ученик – это просто взаимодействие, описывающее поле трансформации личности, когда один человек – проводник из одного состояния в другое, а другой – сам этот меняющийся субъект. Контекст – психолог и клиент – ну никак не подошел бы, потому что суживает все до невероятно ограниченного взгляда на взаимодействие.

Хочу сделать акцент, что вначале мастер – это костыль, который нужен, когда сломана нога. Несмотря на руководство мастера, всю «черную работу» по проживанию боли и осознанию лжи я делала сама. В финале я стала человеком обретшим контакт с самой собой и нашедшим свою собственную опору внутри. Поехали дальше.

Запись от 31 января 2026

Эта книга совсем мною не была спланирована, я даже пыталась разбить её по главам, как-то озаглавить, но мои попытки оказались тщетными. Я решила оставить всё как есть. Книга писалась вслепую, и каждая страница – это честная дельта моего состояния в конкретный момент. Я не знала, что ждёт меня за поворотом и из каких жизненных обстоятельств я напишу следующий кусок.

Итог для меня очень неожиданный, но честный. Книга превратилась в хронику того, как строя опоры, я потеряла

маски, которые считала своей опорой и думала, что их нужно усилить и сделать крепче. Все, что я считала собой – ушло, буквально все, не шутки. Мои прежние цели рассыпались, восприятие себя изменилось, хэппи-энда как я его ждала не случился, но случилось другое. Я, пытаюсь себя построить и выстроить себя в структуру, уничтожила эту структуру и явила себя себе в первозданном, но волшебном качестве. Я строя, разрушила часть себя; выстраивая скорлупу, я забыла, что она сломается, когда придёт время вылупиться. И я обрела это – смелость быть собой без прикрас. Собственно публикация это книги – подтверждение этого. Даю миру увидеть меня, как я есть.

ГЛАВА 1

Это был июль 2023 года. Я почувствовала, что со мной уже что-то происходит. На фоне моих проблем и отсутствия перспектив в решении внутренних печальных состояний я увидела, что назревает что-то новенькое и необычное, непонятное и в то же время желаемое. Намного позже я поняла: у меня давно назрел запрос на изменения, и реальность исполнила его своей волшебной палочкой.

Мне было очень весело и интересно взаимодействовать с моим мастером, который на тот момент ещё не был им официально – не было такой договорённости и устного контракта. Я чувствовала себя очень необычно. Такого опыта у меня прежде не было, я не ходила к специалистам по внутренним

мирам, поэтому всё происходящее вызывало дикий восторг. Интерес вызывало как раз то, что цель была не докопаться в голове до истины, а трансформироваться – это слово меня загипнотизировало. Не предполагалось переливать пустое в порожнее, обсуждая детские травмы, а нужно было делать практики, взаимодействовать с реальностью на основе концепций, надо было менять мышление, пополнять его пониманием того, как вообще развивается человек и исследовать это, проходя от кризиса к кризису. Столько нового – я почувствовала свежий воздух в своей непрветриваемой голове. Вы чувствовали, что вас захватывает идея? Идея трансформации овладела мной полностью. Она казалась мне спасением от всего, что я чувствовала и к чему хотела прийти.

К слову внутри почему-то был голос: «Так нельзя, это неправильно», как будто бы я делаю запретное, пытаюсь навести порядок в голове, но и вместе с тем: «Ещё, ещё, пусть так и продолжается». Удивительный внутренний конфликт: как вода и масло, состояния не могли ни соединиться, ни отстраниться друг от друга.

Можно сказать, что моя внутренняя трансформация началась в тот момент, когда появился – проводник по внутренним изменениям – нейрокоуч, консультант, нейропсихолог, духовный практик и исследователь, немного остеопат и человек, озадаченный вопросами иного характера, нежели большинство. Но тогда он ещё был отличным программистом, который решил сменить общение с экраном компьютера и

числами на помощь людям в решении их задач.

Меня наполняло ощущение радости от того, что наконец-то мне помогут и объяснят как стать лучше, как добиться в жизни успеха и как сбежать из той неясности, которая меня преследовала. Я радовалась открывающимся возможностям, чувствовала предвкушение и желание действовать. Появилось чувство истинного доверия, внутренняя открытость и искренность к знаниям, которые мне показались посланными свыше.

Было много веры, преданности, детской наивности и глубокой обнажённости моего разума перед опытом и умом моего учителя. Я уже стремилась пойти в социальный мир познавать реальность и делать действия. Я была ребёнком неопытным, предубеждённым, но готовым идти вслед за знаниями, приготовленными для меня.

Одновременно с этим я чувствовала тревогу и страх. Но, к слову сказать, это были мои перманентные ощущения с самого детства, поэтому энергия положительных эмоций наслаивалась на существующий негативный фон. Получался достаточно «невкусный аромат», которым я фонила в реальность. Это было блюдо из абсолютно противоположных состояний, которые расщепляли меня на части и терзали каждую по-своему. Никакой гармонии, сплошная разбалансировка. Я качалась на маятнике, в основе которого лежало лишь одно – недовольство собой и своей жизнью, прячущее-

еся за маской принятия и смирения. Но вера в лучшее меня никогда не покидала, правда, я не знала, как этого лучшего достичь.

Нижние тона моих состояний составляли боязнь, испуг, тревога и оцепенение перед любыми задачами. Средние тона – стыд, недоверие к своим действиям и решениям, страх ошибки, непринятие своих реакций и истинных желаний.

Это портило «верхний аромат» дыхания души. Тем не менее полная радость и восторг от встречи с удивительным носителем знаний по человеческим трансформациям дали тот импульс, который необходим, чтобы наконец встать на путь изменений. Импульс на перемены я ощущала именно так – противоречиво.

Но в общем, по состоянию, я ощущала оживленность, эмоциональную приподнятость, некоторую легкость в теле, желание двигаться. И как будто бы застаревшие блоки и напряжения в мышцах почувствовали немного облегчения; диафрагма местами дышала свободно, местами неровно, зажато, полный вдох мне осуществить было невозможно, и лишь действительно в моменты спокойствия я чувствовала весь объем своих легких и дыхания, но это было редко. Состояние тела было скованным, оно не было свободным от страхов и тревог, много компенсаторных усилий и тяжести в мышцах, много застывших в теле непрожитых чувств, эмоций. Грудная клетка была наполнена старым недопрожитым опытом и по ощущениям напоминала сгусток хреновых

чувств, существующий в области груди в виде слизи и мешающий, как насморк в носовых пазухах. Но он настолько стал привычным, что даже не воспринимался как что-то ненормальное.

Тело свое я не знала, я не ощущала весь потенциал его, и то, как оно может себя чувствовать в хорошем состоянии удовлетворенности, в состоянии ощущения психической и телесной силы, в состоянии уверенности. Предстояло много работы со своим биологическим носителем, много практик. На тот момент мое тело было для меня чужим, я не знала, как оно работает, как с ним работать и выстраивать контакт. Я не разбиралась в том, как оно связано со мной, то есть моим сознанием, с психикой, нервной системой. Я не представляла, где заканчивается граница биологии и где начинается граница моего "я", и вообще не было культуры заботы о своем теле, такая опция не была встроена.

Я даже не догадывалась, что оно имеет великое значение в восприятии реальности, в проживании моего опыта воплощения, я не знала, что именно тело играет большую роль в выдерживании больших психических нагрузок и что большую часть внутренних изменений тело проживает собой. Позже я узнала, что состояние – это ментально-телесный феномен. Но на тот момент я была духом, существующим в непонятной для него оболочке и не признающим его. Я следовала нарративу "я мыслю, следовательно, я существую", а ощущения, чувства, эмоции и состояния – это бы-

ли абсолютно непонятные в опыте категории, которые воспринимало тело, а умом я не понимала, что это значит, не было специфического опыта. Ум структурировал убеждения одно за другим, они были далеки от телесной реальности моего проживания ситуаций, и расстройство между сознанием, психикой и умом приводило к тому, что мои телесные реакции на события меня удивляли, и я не понимала, почему я тут боюсь, а тут вот радуюсь, ведь в голове рационализируемые конструкции были не про это, а тело и состояния, которые порождаются в нем и в мозге, живут своей жизнью, в обход как будто бы моего всеведающего разума.

Тогда я жила в состоянии болота внешнего и оторванности от него, стремления в иллюзорный мир, который меня не удовлетворял. Мне хотелось действий во внешнем реальном мире. Я хотела действий. И я стала ощущать движение вокруг меня и стала действительно существовать в живом потоке, разворачивающемся снаружи. Новые мысли, идеи, концепции, взгляды, другой мир, другое мировоззрение я видела в своем мастере. И я была так голодна, что очень жадно начала впитывать внутрь это движение реальности, эту динамику, распаковывающиеся смыслы. Ритм и темп развития ситуаций мне хотелось усилить и ускорить, нутро жаждало приключений, а тело и психика не могли их освоить.

Внутренняя двусмысленность вызывала тоску, грусть по движению, хотя оно все равно было. Я начала двигаться, реальность подхватила меня, и я встала на волну изменений

и ощутила попутный ветер. На тот момент реальность видела сквозь движение. А что такое изменение, как не само движение? Непрерывное, постоянное, бесконечное, плотное и тонкое, движение, и это движение огня, движение энергии, движение совокупности смыслов и ментально-психических переживаний, движение состояний и движение его качеств. Ничто никогда не стоит на месте. И тогда я почувствовала, что реальность меня пригласила к движению, и косность осталась позади.

Когда волна изменений начала набирать силу, я все больше ощущала внутри неустойчивость. Свою внутреннюю неустойчивость. Но если бы во мне был развит внутренний наблюдатель, то эта неустойчивость осталась бы просто ею. А так эта неустойчивость внутри меня со мной спаялась, превратилась в глубокую идентификацию и отождествилась с моей сутью. Глубокая укорененная неустойчивость, как состояние. Сомнения и расстроенность частей психики, выражающиеся в гнетущей попытке понять, что со мной происходит.

При явном направлении в лучшую жизнь, в трансформацию, в конкретные моменты, каждый день я чувствовала отсутствие цели, местами отсутствие движения, реальность замирала, движение от меня пряталось, я его переставала ощущать. Внутри была пустота, прошлая пустота. Вдохновение

от изменений в жизни все так же продолжало внутри существовать. Но изменений внутреннего ощущения не было. Я не чувствовала себя как-то по-другому, нежели еще пару месяцев назад. Все мои изменения заканчивались лишь решениями что-то делать на событийном уровне. Внутри, в самоощущениях себя и мира, все было так же. И меня это удручало. Приходилось принимать решения в своих обычных состояниях. И это была огромная ошибка.

Мой мастер построил мою трансформацию так, что учил меня именно этому необходимому шагу: "сначала состояние, потом решение, выбор, изменение условий". Как это можно было сделать? Я сейчас понимаю, что для меня это тогда звучало пустым звуком. Я просто слышала, что я делаю что-то неправильно, что я не так мыслю. Я не понимала, что значит "изменить состояние", и меня это очень сильно удручало, взбешивало. А действовать и принимать решения надо было прямо сейчас и здесь – мне так казалось. Спешка, суета, быстрее решить все в состоянии стресса, страха, неопределенности, при внутренних желаниях, чтобы мне досконально объяснили, как это сделать, и успокоили, решили бы мои внутренние тревоги. И это мой мастер мне давал. Но какие бы четкие инструкции ни были, какая бы поддержка ни была, и даже если за ручку проведут от начала до конца в решении какой-либо задачи, это никогда не решило бы моего внутреннего неудовлетворения от самой себя, ситуации и реальности.

В этом и разгадка внутренних состояний. Делаешь все ты, то есть я, сама, из состояния. Сама именно в состоянии – не значит самостоятельно в действиях, на внешнем плане всегда могут помочь и подсказать.

Тогда я столкнулась с необходимостью встретиться с ответственностью и тем, как я ее понимаю. Это состояние "необходимости", "долженствования" сильным грузом меня стопорило, это была пробка, мутная, большая, тяжелая в моей голове, беспросветная. В таком состоянии я не думала – я боялась, я не знала, за что браться, и любой шаг в решении задач выражался в тяжести и сразу же влиял на тело, болела голова, плаксивость, раздражительность. Как будто бы я попадала в очень детский возраст, потерянный, пугливый взгляд, обиженное тело, незащищенное. Но мысли-то взрослые! Ответственность, действия, решения! И такое несоответствие приводило к кризисам внутренним, где главным ощущением было ощущение беспомощности меня перед самой собой, перед своими мыслями и действиями.

Бросить не хотелось. Если я приняла решение менять внешние условия жизни, то я действительно стала это делать.

Но с состояниями я работать не могла. Я не могла самостоятельно войти в уверенность, спокойствие духа и оживленность. Внешней опорой был мастер, менявший мои состояния и дававший нужное или приближенное состояние для решения задач. Приближенное. За меня. Никто не может создать состояние, могут создать лишь условия, в которых я

смогу сформировать необходимое.

Мой мастер стал для меня внешней опорой, опорой для состояний. Был инструмент важный, который он мне дал, – это шкала состояний, где 0 – совсем плохо, 10 – благодать, измененка, и ввел понятие дельт: что сделать сейчас, чтобы состояние изменилось, какую дельту? У меня были практики – дыхание восьмушками и квадратное дыхание – первые практики для тела. Вот мой детский набор для работы с ментально-психическим явлением как состояние.

А в остальном, сам мой учитель для меня был уникальным инструментом, общение с которым меняло мое самоощущение, то, что он говорил, как он говорил, какие смыслы передавал, это и были те самые дельты, которые копились и внутри меняли мое мировоззрение и желание, и движение. Его смыслы, идеи давали мне широту восприятия. Воспринимая от него много на тонком уровне, в обход моего сознания, я потихоньку впитывала его состояния, его отношение, его взгляды и радовалась, что он у меня есть. Я чувствовала себя уникальной – я вооружена уникальной системой знаний, оформленной в опыт и конкретные практики. Все было индивидуально, работа со мной была ювелирно точна, снайперски попадало в цель каждое слово.

Мастер – внешний источник для изменения внутренних состояний, но при этом ощущение зависимости от внешней силы создавало внутренний конфликт. Взаимодействие между моей зависимостью от внешней поддержки и процессом

самоосознания, который открывал во мне внутреннюю силу. Вначале это было внешнее влияние, но в конце это превращается во внутреннюю опору.

Как бы больно мне ни было, я знала, что эта боль возможна только потому, что я могу ее выдержать, я в определенных условиях.

Когда он сказал, что сейчас я твоя опора, но потом ты обретешь опору в себе, – я лишь снова смутно ощутила смысл сказанного. Ибо внутри меня опоры действительно не было, я это ощущала. За поддержкой, за разъяснением, что со мной происходит, я всегда шла к нему. Опора на себя меня манила, заставляла влюбиться в нее, следовать ей и быть ею озадаченной большую часть моего времени. Охотиться на опору в себе, исследовать ее, изучать, постигать и овладевать силой, в ней существующей. Меня прельщала и восхищала сила сама в своей сути. Беспомощность меня одолевала, я больше не хотела быть слабой. А сила была мне не знакома. Я ее жаждала. Горящий огонь слабости изжирал изнутри. Я жаждала вулкана мощи внутреннего духа.

Волна изменений начала набирать силу, и мои коленки стали дрожать. Я всем телом через дрожь ощущала живую ткань под ногами, и это не болото, это волнообразное движение, неожиданно поднимающееся, заставляющее повторять за ним всем телом и приглашающее поддаться движению и

сделать вытяжение вверх микроусильно, и неожиданно резко и плавно опускающее, когда тело должно немного поменять баланс и расслабиться, последовав за падающим движением. Это синергия, это чувствование движения реальности, это спокойствие и уверенность в том, что не упадешь, а стоишь, а под тобой живое существо, чувствующее тебя и ведущее тебя. Но для этого необходимо было очиститься, переродиться, пережечь в огне сомнений, смятений и пертурбаций все тогдашние события, изменив набор своих состояний.

Поэтому ни о каком плавном резонансе и плавном движении в реальности речи тогда быть не могло. Я не могла сродниться с движением реальности. Они были мне чужды, я чувствовала шероховатости между мной и реальностью, ситуациями. Я думала о самолете, я думала, как он так плавно устроен, что входит в поток воздуха и держится, воздух его обволакивает и поддерживает движение. Я была конструктором, который имел много углов, и в движении реальности ветер наталкивался на угловатую фигуру и сбивал ее, не обтекая плавно. Вот так я воспринимала тогда реальность на подсознательном уровне. Чужие мы. Чужие. Любое прикосновение меня ранило. И их еще больше становилось, когда я сама начинала движение своим угловатым в форме содержанием, боль становилась резче, психические нагрузки влияли на настроение интенсивнее, переживания и эмоции были чувствительнее. Я шла получать опыт. На базаре жизни, вооруженная знанием о том, что есть духовные исследовате-

ли, которые играют с реальностью через управление состоянием.

Все это звучало практически магически, но таковым по сути не являлось. Это была концепция, чтобы справляться с обычными ситуациями в жизни и получать опыт. Я ученик у жизни. Все есть не трудности, а инструмент учебы – говорил мне мастер. И ты всегда можешь сделать свое состояние чуточку лучше. Сама.

Эти смыслы отдавались во мне глухим постукиванием в глубине груди, они давали мне надежду, что когда-нибудь я это освою и действительно буду следовать именно им, без внутреннего сопротивления. Они меня привлекали своей глубиной и освобождающей силой, потенциалом возможностей выборов отношений ко всему, что мне встречается и в чем приходится действовать. Это наука, которую мне предстояло только освоить. Я ощущала, что я получаю самые важные, фундаментальные метанавыки для своей жизни. Ментальные инструменты и концепции, позволяющие проходить сквозь любые ограничения внутри и не стопорить свое движение.

На тот момент я понимала, что я иду к освобождению от старых паттернов мышления, к освобождению от внешнего и от внутреннего. Первые реальные шаги изменений начались сразу же, внутренние догоняли потом. Усвоить выборы, усвоить свои решения и остаться им верной, смочь действовать дальше, прокладывая дорогу уже из новой точки, бы-

ло квестом. Ригидность психики, ограничения восприятия, невозможность адекватно оценить события и то, что ты реально делаешь. Внутри голос звучал осуждающей тональностью "ты делаешь неправильно, ты не знаешь, как правильно, и не знаешь, как ты хочешь", а реальность снаружи шептала – "Я тебе помогаю, видишь? Я очень нежно и бережно тебя веду, впереди много-много хорошего." А мой мастер мне говорил "процесс идет или процесс идет хорошо". Я чувствовала боль. Дискомфорт. Грусть. Все это было признаком того, что происходит отпуская. Отпускание старых чувств, реакций, восприятий.

Я думала, что это плохо, и не должна грустить, плакать, и нельзя, чтобы мне было больно, но мой учитель давал другое восприятие, восприятие очищения и отпуская. В его восприятии интенсивное эмоциональное долговременное переживание чего-то – просто кризис или левел-ап, который необходимо поддержать наблюдением, и это тоже стало моим. Спустя долгое время я научилась любое "как же мне плохо" воспринимать как "идет перестройка, что-то усваивается".

Я начала свое движение, и реальность начала дарить мне свое дыхание, дышать мною. Я это чувствовала через свое движение. Оно было порывистым, смелым, бесшабашным, движения резкие, угловатые. Они были такие, потому что

не было опыта этого специфического невидимого энергетического движения в ткани реальности, которое необходимо для жизни. Я только училась, поэтому это было остро, грубо, стремительно, на разрыв, решить сразу все, обрубить, взрастить насильно, продавить. Такое движение выматывало, давало результаты, но и интенсивные кризисы, и в какой-то момент мой мастер сформулировал для меня рабочую метафору про бешеную Белку и медленно ползущую улитку. Реальность откликнулась и на мою Белку, на мои резкие движения, она отвечала мягко и деликатно, зная, что этого достаточно будет, чтобы я сама расшиблась об ее мягкий импульс.

Во мне стало много движения. Когда долго стоит вода, она становится мутной, так и я затвердела. Потом в процессе изменений, движений суть тоже начала двигаться, бурлить и вонять. С такой водой приходилось прокладывать новое русло. Но в этом и было дыхание реальности. Даже из такого болота может быть вызвано движение и очищение.

Сейчас самое время вспомнить про выборы, иллюзии, сомнения и мучения. На момент, когда я это пишу, ощущаю подобное – рождение выбора, потому что каждый день мы совершаем какой-то выбор. И этот выбор может быть действительно ключевой. Некоторые выборы формируются, рождаются, возвращаются в условиях, когда нет внутреннего единства отношения к ситуации, когда убеждения и мыслительный конструкт очень неустойчив и не может сдержать в своей структуре чувства и действия, стремления и жела-

ния. Это столкновение убеждений, напоминающих психозащиты, с остальной структурой личности вызывает мучительную слабость перед разделением себя в самой глубине внутри. Нет ни за ни против каждой позиции, плюсов или минусов, выгод или отсутствия оных, и вопрос встает выбора иного порядка – про кто я, почему я такая, почему я действую вот так, что мной руководит.

Отсутствие выбора в определенных ситуациях объясняется именно этим – незнанием, кто ты. Ибо выбор всегда делается неосознанно, когда нет противоречий, это просто шаг, мы всегда куда-то шагаем и даже не замечаем этого. Когда же встает необходимость сделать что-то осознанно, то мучения выбора не заставляют себя ждать. Выбор – это про идентичность, про силу, про увидеть все как есть, осознать, как работает мозг, где противоречия, немного ужаснувшись этому, спокойно принять данность и сделать какой-то шаг.

Выбор возникает тогда, когда по какому-то вопросу есть определенный сгусток хреновины, комок непонятно работающих механизмов, когда нет определенной точной внутренней структуры, которая действует во благо твоим интересам личности. Выбор позволяет эту структуру сформировать и взрастить. Поэтому выбор так сложен в сути своей. Но еще сложнее он потому, что ощущается как дамоклов меч, как то, что должно либо убить меня, либо помирловать. И я делаю это собственными руками, казнию себя либо милую. Очень

непростая дихотомия. Я так ощущала себя во время всей своей трансформации и именно так я воспринимала необходимость совершать выбор. Как будто бы постоянно в нем жила. Чувство обязанности перед самой собой принять какое-то решение, окончательное, точное, постоянное, твердое, заставляло ускоряться, спешить, объять умом всю ситуацию целиком, рационализировать. И каждый раз я понимала, что мое твердое решение таким не является. Твердым может быть непротиворечивое, цельное, ясное, и одновременно легкое, когда даже не замечаешь, что он – такой выбор есть. Просто действуешь по нему и все.

И каждый раз мой выбор откладывался, по крайней мере мне так казалось. Я всегда чувствовала, что до конца я ничего не выбираю. Это действительно мучение.

Продолжаю писать книгу и чувствую и вижу, как она единственно важное, что есть сейчас для меня. На фоне истязаний и метаний внутренних по поводу необходимости совершения выбора, она видится мне источником силы и возвращения к себе с целью понять, кто я есть.

На данный момент схема пытки выбором представляет собой конструкт несложный. Есть несколько путей развития ситуации, и каждый из них несет с собой определенного рода каторгу. Один путь – сулит новое и неизвестное, но противоречащее текущим ценностям и убеждениям, энергозатратен,

расточителен и грозит дальнейшей самокритикой и опустошением, и маячит сложностями, которые уже подстерегут за ближайшим углом.

Первый вариант ощущается внутри занижением собственных стандартов, предательством себя. Тело одновременно сопротивляется и оживает, ощущается подавленность, чувство беспомощности, соприкасающееся с радостью и наполненностью, присутствует желание, чтобы меня спасли от собственных рук, живущее вместе с ощущением собственной силы, внутри появляется обида на обстоятельства и стремление почувствовать себя заложником ситуации вместе с четким осознанием и чувствованием собственной ответственности за свою жизнь и благополучие.

Происходит мерцание состояний. Зрительная система моментами жрет картинку, как будет хорошо и прекрасно мне, аудиальная система в этот момент говорит поддерживающим голосом "клево", тело ощущает чувство свободы и полноты жизни. Но несколько часов спустя происходит обратное. Ум вспоминает опыт, моральные ценности, и происходит обратное ментально-психическое явление, все затуманивается, образы, звуки, ощущения и чувства усиливаются негативно в 10 раз больше, чем тот позитив, который был еще недавно. Появляется зависимость от таких скачков. И это все во время придумывания одного такого варианта. Много мыслей, много состояний.

Переключения приводят к дисбалансировке и разъедине-

нию позиций, мозг, психика не понимают, на чем мы тут все вместе основываемся. Подобная вариативность возможностей и будущего самоощущения выматывает до краев.

Второй путь – отказ от шага в сторону первого кажется невозможным, ибо уже стоишь на пути первого и знаешь, что отказ, который совершался уже внутри несколько раз, на уровне поступков приводил к жутчайшей боли вследствие потери чего-то важного в отсутствии нахождения в такой ситуации; чего важного упускаешь, так и непонятно. При размышлении над этим вариантом нет мерцания состояний, есть ощущение того, что просто будет больно при выборе его, и эту боль надо будет пережить.

И кажется все просто. Отказаться от первого варианта в пользу второго, пережить боль и смочь последовательно действовать в сторону второго при постоянном контакте с шансом на первое. Но сделать это невозможно.

Есть третий вариант – ничего не усложнять, действовать легко и непринужденно, играя в каждый момент времени. Позиция игры становится очень и очень значимой и необходимой для усвоения. Для этого нужно разрушить существующее отношение в принципе к тому, что происходит внутри и снаружи. Отбросить все последовательные цепочки мыслей, сбросить тяжесть как ненужную одежду и ощутить, как легко делается выбор и в первом варианте, и во втором. Такое отношение делает меня еще более уязвимой, ибо нет мыслительной опоры, нет сценариев развития, нет

плюсов и минусов, страхов. Есть момент сейчас, и поступающие вводные от реальности прямо сейчас. И с ними прямо сейчас нужно иметь дело, не с последствиями, не с будущими событиями, а прямо сейчас, ориентируясь на что?? Это важно, на что я ориентируюсь прямо сейчас? На ощущения? Чувства? На что? Я так еще и не поняла. Что-то внутри меня все равно как-то реагирует, мозг это объясняет, но как реагировать легко, не интерпретируя разумом это в ту или иную сторону? Почему в вопросах выбора я так часто все драматизирую, усложняю, пытаюсь все понять и осознать до конца и принять верное решение. И не получается. Не получается принять верное решение. Оно все равно будет неверным, не идеальным, не тем, что мне думалось.

Находясь сейчас в таком расположении духа, я вспоминаю свой начальный период трансформации, который также мучительно мне давался по выборам. Тогда их внутри нужно было совершать почти каждый день, и почти глобально по последствиям на событийном уровне.

Сейчас мне кажется, что я молодец. Я тогда действительно принимала очень сложные для себя решения. И оглядываясь назад, я понимаю, в каком месте внутри совершается истинный выбор, а где потом наслаиваются мучения по этому поводу. Как будто бы выбор совершается одномоментно, в одну секунду, очень быстро, и ничего не стоит его принять. Это не разумное осознание его, это телесное переживание, оно ощущается в центре тела, в животе. И это не звучит фра-

зой "я выбрала, или хочу так, или надо туда". Это одно из состояний, состояние принятия своего выбора, которое не отражается у меня в аудиальной системе или в зрительной, оно живет только в кинестетике, да и то только чтобы как-то отобразиться на теле. Принятие решения никогда не осознавалось у меня как конечный законченный процесс, это движение. Это растущий из центра вектор, прозрачный, не давящий, не обременяющий, но и не легкий и не просторный, он не обладает никакими характеристиками, кроме как объем какой-то энергии,двигающийся в сторону на ощупь и наугад. Все остальные мучения и сомнения, чувства по этому поводу рождались как результат обдумывания того, что уже жило во мне как результат неосвоенности своего выбора, нереализованности его, неоформленности в конкретные шаги и поступки.

Совершенный выбор в глубине психики действительно можно почувствовать, это как узнавание в реальности чего-то похожего, куда хочется, и вот уже внутри с этим я оказываюсь согласна. А дальше появляются ограничения, которые невозможно игнорировать и которых боишься. Весь страх выбора на тот момент был связан с тем, что я поступаю "неправильно", собственно это "я делаю неправильно" меня преследует до сих пор. Но на это "неправильно" у меня была энергия, и я продолжала делать это неправильно, тратя большое количество энергии на то, что случится что-то внешнее, что меня с неправильного пути сведет, и я постоянно этого

ждала. Мне казалось, что та реальность, которая сейчас есть на тот момент – правда, а трансформация и то, как она происходит, – это неправда и иллюзии, неправильный путь, абсолютно неправильный, не для меня и не в ту сторону.

То, как я жила тогда, тоже было неправильно, но при этом мне хотелось найти правильный путь выхода из этого. Что значит правильно или неправильно, я не знаю, но эта программа правда работала и до сих пор еще работает местами. Стоит отметить, что это поле – правильно/неправильно – было ключевым, на котором происходила трансформация. Поллицейская палочка "правильно или неправильно" – сложный конструкт, который был интегрирующей частью всей моей личности, его основой, главной системой органов моего психического организма и матрицей восприятия. Именно внутри него происходило отмирание и возвращение новых концепций, на основе новых действий и опыта. В любом случае, чтобы изменить систему, необходимо быть вне ее. Это очень важно.

Находясь внутри системы "правильно или неправильно", мне невозможно было совершить переходы и трансформации, изменения и метаморфозы. Любой выход из системы был априори неправильным для меня. Это абсолютно естественно, но настолько противоестественно для моей структуры личности, которая себя осознавала и идентифицирова-

ла с этим. Видимо, связана она с ценностями, с осью, что для меня приемлемо, а что нет. Осенью 2023 года я тотально жила в собственном непринятии своего поведения, своих поступков в рамках трансформации и переходов. Мой внутренний голос постоянно мне говорил: "не то, не то", тело на это реагировало сжатием, оцепенением, стремлением убежать. Мозг и ум пытались меня и поддержать, и опровергнуть, казался очень ненадежным товарищем и другом, меняя свое мнение при каждом внешнем триггере, выматывая до последней капли энергии и силы во мне, опуская на днище состояний, накопленных негативными мыслями, образами, ощущениями тела и чувствами.

Когда стоишь на пороге трансформации и смотришь по ту сторону своей реальности, зришь границы восприятия и жаждешь нового, то встают отчетливо и с десятикратным усилением не только сами барьеры, но и иллюзии по поводу новой реальности и того, что на той стороне.

Чувство, что что-то должно быть иначе, ощущается нетерпением и переполненностью энергией при реальном отсутствии достаточно сил на эти изменения. Внутренний выбор Иного дарит эйфорию, чаяние, надежду, веру в силу и в поддержку самой жизни и реальности, все кажется в моменте легко, без труда, без проблем, без усилий и без трудностей. Переход в новое чувствуется и предвкушается очень одномоментным, быстрым, как будто бы сама мысль о другом, само желание изменений и нового – это уже сам портал, ко-

торый должен со скоростью света перевести меня на ту сторону возможного, и кажется, что все так и должно быть. И это первая иллюзия, которая есть. Но иллюзия вдохновляющая, отдающаяся внутри порывом, увлечением, подъемом духа, округлением и воодушевлением. Да, внутренний выбор иного – это выбор в пользу того, что стоит за границами системообразующих концептов реальности. Это по ту сторону убеждений, мыслей, действий и чувств. Это там, где твоей личности еще нет, но иногда присутствует ум, воображая или предчувствуя что-то. Но с потусторонней другой реальностью еще нет идентификации, нет на основе ее действий, которые совершаются без огромных затрат энергии. Поэтому это иллюзия. Иллюзия, не имеющая действий в плотности и ткани самой реальности. И первым барьером в связи с этой иллюзией в телесном аспекте стало отсутствие сил, запасов энергии как в глубине на уровне жизненных сил, так и на обычном каждодневном объеме энергии.

При таком минимальном и небольшом охвате энергии состояния радости достаточно сжирающие и утомляющие сами по себе, приводящие потом к апатии из-за отсутствия сил на действия во внешнем плане, именно поэтому велика вероятность оставаться в таком же положении, как и прежде, но только в ухудшенном состоянии по поводу своей беспомощности на пути к новому.

И первое, что необходимо, – это набор потерянной энергии, пополнение запасов жизненных сил, а это возможно

только при условии умения это делать, что является реально тренируемым навыком: оценивать свое энергетическое состояние и управлять им, повышать по своему желанию и увеличивать диапазоны того, что в нем возможно, доступно, открыто для реализации, а что нет.

А у тех, кто всерьез задумывается об изменении своей жизни, зачастую сразу же дефицит сил на изменения. Это тупик. Минус-ресурсное состояние, неудовлетворенности, постоянные неэффективные привычки жить, которые приводят лишь к усугублению ситуации и к негативному самоощущению. Досаждают, тормозит и дергает, зудит и мешает способ организации жизни, начиная с режима дня и заканчивая тем, как проживаешь свою жизнь в годовом разрезе. Все это не работает на чувство радости и полноты, на чувство уверенности в себе и в том, что получаешь огромное наслаждение от того, как именно по внутреннему ощущению пребываешь в своей жизни, а работает на высасывание того внутреннего энергетического запаса, который и так есть.

Поэтому тогда встала первая иллюзия, что я могу многое, и она разбилась о первый же кризис, который был лишь противоречием между желаемыми изменениями и тем, что я могу именно на физиологическом уровне.

Когда я стояла перед выбором трансформации, уже внутри ее выбрав однозначно, и это не противоречило тому, что выбор совершался мной постоянно и что он по сути движение, то я могла почувствовать эти моменты, когда все-та-

ки решалась шаг сделать в новое дальше, натолкнувшись на первые ограничения, связанные именно с иллюзиями, а не явными событиями.

Ограничения на внешнесобытийном уровне обстоятельств реально просто воспринимались как задачи, при решении которых необходимо было совершить шаги, а на их совершение необходимо было другое мышление. Поэтому новые действия, то есть новые решения, были очень истязательными и мучительными. Во-первых, потому что их нельзя было совершить быстро и с закрытыми глазами. Это не были решения одного дня, это были стратегические решения, в которые нужно было всматриваться, наблюдать, сопровождать новым способом думать и воспринимать. А для этого необходимо было снабжать меня другим отношением к событиям, другими конструктами и концептами, формировать новую систему знаний. И это не линейно, не последовательно. Это не так, что старое вырвали, а новое методично и по алгоритму встраиваем. Нет. Это именно было взаимодействие между старым и новым, это не борьба, но это соприкосновение насмерть.

Во время метаморфоз, превращения из гусеницы в бабочку, система выделяет пищеварительные соки, чтобы уничтожить старые органы, и это происходит несколько недель, существо находится в виде куколки, происходят только внутренние процессы и все, внешних действий нет. Для меня же на тот момент таким пищеварительным соком были идеи ма-

стера, его обучение меня, которые растворяли потихоньку существующую систему восприятия. Но действовать приходилось тогда же. Поэтому недоваренная система, недоуни-чтоженная, присутствовала в каждом моем поступке вместе с новым, которое было лишь пока еще просто желание. Новое вырастается вниманием – это истина. Поиском дельт, насильственным замечанием изменений и поддержанием их своим вниманием и чувственным позитивным закреплением. Никак иначе, нет ничего другого, кроме этого. Весь инструмент трансформации – глубинный, эта волшебная палочка – это внимание, и внимание за тем, как работает внимание. Вся работа строилась тогда вокруг именно этого. Внешним вниманием для меня выступал мастер.

Я делала действия, разочаровывалась, у меня не получалось, я чувствовала себя очень плохо, много страха, критики и вины присутствовало. А мастер мне со стороны говорил – "что нового, что изменилось, как по-другому ты сделала, изменения есть всегда, важно это замечать, поиск дельт – ключевое". И я только сейчас это поняла, что это работа внимания, это внутренний раститель нового.

При совершении выбора, при реализации действия в старой системе оцениваешь его по-старому, на основе чувств, хочется сразу же его зафиксировать на основе того, что чувствуешь, но так нельзя, внимание позволяет абстрагировать-

ся и как бы трудно ни было, заметить, найти изменения в мыслях, в чувствах, в реакциях и действиях.

"Чему я научилась в данной ситуации или чему я научилась, сделав это?" – данный вопрос часто звучал от моего мастера мне, когда я в плохом состоянии жаловалась на свое самочувствие. Этот вопрос мне был непонятен, у меня уже было сформированное отношение к ситуации, чему я там могла научиться? Я уже определила и встроила это в убеждение и подтвердила действиями старую картину мира и привычное самоощущение, зачем искать, чему научилась? Сейчас я поняла, что очень важным дополнением стало, что это не "делать выводы привычным способом", то есть не критиковать себя, что в "другой раз сделаю по-другому", а это именно поиск мельчайших дельт: когда получилось чуть-чуть вот почувствовать себя так-то, дышала ровнее, была спокойнее, легче получилось вот это, подумала тут хорошее, тут была радостной, а не испытывала страх, смогла понять и осознать это и это, тут улыбалась. Это другой подход к отношению к своим поступкам и действиям. Это становилось исследованием и наблюдением за самой собой, и это выращивало через внимание к изменениям, которые есть всегда, новое самоощущение в ситуациях.

Как я уже сказала, внешним вниманием выступал сам мастер, он мне подсвечивал изменения в обход моего сознания, поддерживал и позитивно подкреплял, накачивая меня окситоцином, то есть радовался и гордился мной, когда у ме-

ня получалось что-то сделать чуть иначе, подумать или чувствовать себя иначе в ситуациях, которые раньше доставляли мне боль и дискомфорт. Он был внешней опорой и внешним вниманием, отмечающим дельты и взращивающим во мне нового самоопределения. Я не понимала и не осознавала этого механизма от слова совсем, потому что мое внимание было устремлено и зафиксировано именно на моих переживаниях чувственных и муках выбора про внешние события и залипало на конструкте "правильно/неправильно".

Меня шатало из стороны в сторону, когда я думала о том, что мне делать, а мастер меня поддерживал, фиксировал, направлял, как можно говорить сейчас, контейнировал мои чувства и давал внешние идейные конструкты, которые успокаивали мое состояние тем, что я все же права в своих решениях и выборах, и более того, я уже много сделала, и есть дельты и изменения, к слову, которые я упорно не замечала, потому что была занята думами и переживаниями о том, что и зачем я делаю все это, что дается мне таким трудом, страхом, по сути смотрела не туда, не на изменения, а на свои переживания, но по-другому тогда и невозможно было это сделать.

Отдельно хочется отметить, что несмотря на большое количество страхов, тревог и переживаний, у меня все равно практически всегда было воодушевление, и оно не умирало, даже в самые тяжелые моменты трансформации. И это меня держало на этом пути, окрыляло, хотелось, чтобы не было

других чувств, кроме этого. Если в самом начале моего пути воодушевление было в самом верху моего аромата состояний, то сейчас оно было самым базовым и самым основным, глубинным, несмотря на то, что в основном чувства были тяжелые и давящие, постоянные, продолжительные, стремящиеся опуститься в ту самую глубину и стать хроническими.

Недоверие к собственному ощущению, мерцание состояний, непонимание, как я действительно чувствую себя на самом деле – мне хорошо или плохо. Если мне хорошо, то почему меня через некоторое время уже страшат мысли об определенных событиях? Если я чувствую себя хорошо, почему тут же начинаю думать, а правильно ли это? Неустойчивость в состояниях становилась хронической, постоянной дисбалансировкой. Внимание к собственной неустойчивости, перманентные попытки все рационализировать и найти истинные причины своих состояний в своей старой системе ценностей были ошибкой – они фиксировали и брали в заложники мое внимание именно в неустойчивость. Это ощущалось как включать и выключать свет быстро, каждый день. Не помню, чтобы я находилась долго в хорошем устойчивом состоянии, фоновом положительном, дающем силы на действие. Приходилось действовать из такого нецелостного состояния, опираясь на доверие внутри меня к отношению и восприятию моего мастера ко всему, что происходит со мной и в моей жизни. Себе доверия не было, было лишь отрицание глубинное всех своих поступков на фоне воодушевления от

них, соседствующее со страхом и тревогой. Это очень сложное переживание. Когда казалось мне тогда, что не знала, что делать, или не знала, как именно я относилась к себе, к другим, к ситуации сложившейся, то есть не знала свой выбор, я лишь не признавала, что на самом деле я выбрала неизвестность все в своей сути. Я выбрала неопределенность. И этого достаточно, чтобы играть и взращивать новое. Но тогда я этого не понимала. Я выбрала поливариантность возможностей, я выбрала потенциал иного и другого, но тогда я лишь упорно смотрела в обратную сторону этой медали, что я на самом деле ничего не понимаю и только себя мучаю поиском того, чтобы понять, как мне быть дальше.

Я противоречила своему выбору. Необходимо было просто замечать, как я что-то делаю иначе, и все, но я всем своим существом стремилась неизвестность и неопределенность свернуть до структурной системы новых убеждений, что появляется лишь значительно позже после достаточного накопления дельт изменений в неопределенности, и только потом формируется новая фигура на фоне. Чтобы сформировать новую систему, нужно разрушить старую, выбрав неизвестность в своей сути и уметь выдержать отсутствие новых опор. Это очень-очень важный шаг и этап. Я тогда находилась именно в таком этапе, не вкушая его с наслаждением, а судорожно сомневаясь в каждом шаге, пытаюсь понять, я вообще на какую систему ценностей опираюсь, я нарушаю старую, я это вижу, но нарушая старую, я автоматически се-

бя виню и критикую, чувствую себя плохо и осуждаю, и не вижу, что имело бы для меня такую же силу моих убеждений, чтобы оценивать себя иначе.

Когда я стояла перед выбором и все внутри сомневалось, будто нет "правильного" варианта, – только разные формы страха, привычек и надежд, как можно было отличить голос своей сути от голоса внутреннего контроля, тревоги или попытки избежать боли? Голос моей сути жаждал движения, голос внутреннего контроля, тревоги или попытки избежать боли утверждал идею стагнации. Очень легко отличить суть от страха, выбор от мучений по поводу выбора – отличие для меня тогда было в одном: что мне несет движение? Что мне несет динамику, ритм, темп, что обеспечивает ход? Что внутри движется в будущее и в неизвестность, а что внутри стремится превратиться в что-то конечное и косное, в форму вместо потока энергии, бесформенной по своей сути, но в каждый момент времени овеществляемой в какой-то материи. Это чувствуется. Движение для меня воспринималось жизнью. Я откликаюсь на движение, я откликаюсь на перемещение событий, ситуаций, восприятий. Тогда и в дальнейшем я как раненый зверь шла на нюх туда, где есть движение. Мое нутро движется, мое нутро не терпит застревания и остановки. Я жаждала перетеканий форм, стремилась к струению внутренних состояний, и само желание направления и вектора – это уже выбор. Выбор не останавливаться – это голос сути, и он никогда не остановится, он будет струиться и

течь, его процесс и развитие будут постоянными, и это происходит и сейчас. Стремление к движению за границы существующего – это смысл движения, оно всегда строит себе новое русло, и это развитие невозможно без обратного вектора – в стагнацию. Это борьба и взаимодействие, как инь и ян, между своей сутью и своими формами в виде привычек, страхов и тревог.

Что хотя бы на миг знало, что этот шаг мой, даже если все остальное внутри же меня осуждающе говорило мне "нет, не твое"? Ничего внутри этого не знало, движение энергии не говорит, она просто движется. Я лишь слышала, что мне говорят внутренние голоса внутри – что "не мое", а внешне мастер поддерживал новое движение, доверие было ему. Он знал, что это мой шаг, а я ему верила и чувствовала, что мне нравится шагать и что мне нравится это движение – вот и разгадка.

Я сейчас, на данном этапе своей жизни, стала понимать, что мой шаг, а что не мой шаг, но и то, всегда будут вставать эти вопросы на более сложном другом уровне, и всегда важно – что нравится шагать, а потом это превращается в более сложный ход или комбинацию танца, а потом и в танец. Тогда я училась шагать, просто шагать на доверии, что именно такой шаг важен.

Когда я переживала трансформацию, внимание работало

очень интенсивно, пульсируя и прерываясь: оно то направлялось и идентифицировалось, отождествлялось с содержанием, самым переживанием, которое было сплавом мыслей, чувств, ощущений, эмоций, убеждений и неосознанных установок, действий, то направлялось на то, как это делается, на процесс, механику процесса и форму.

С более устойчиво работающим вниманием, с течением времени управление состоянием, внимание должно стать таким, чтобы отслеживать сам процесс, точно работая с содержанием. Ощущается это так, что встаешь над самой собой, появляется наблюдающий субъект, устойчивый, надежный, незыблемый и живучий, который позволяет со стороны или сверху, главное не до конца погружаясь и отождествляя себя с тем, что происходит, пройти от начала до конца от негативного состояния до хорошего в ситуации. Тогда этот процесс взял на себя мастер. Мое внимание захватывала черная дыра из чувств, мыслей и рационализации, привычный паттерн думать про ситуацию, ухудшая себе состояние.

Трансформация состоит из множества ситуаций, которые требуют иной работы внимания и отношения. Каждый день происходит встреча с собственными ограничениями, выход за которые приводит к кризисам. Кризисы могут быть маленькие, а могут быть долгодлящиеся в связи с длительностью ситуации, которую необходимо решить, либо с учетом объема психического процесса изменения паттерна мышления. Само по себе убиение старого требовало огромного ко-

личества энергии, поэтому внимание скатывалось туда же, в муки смерти, именно в плохое самоощущение, в точку наибольшей чувствительности. Внимание слушало голос страха и голоса привычек.

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.