

Амбассадор ЛЮБВИ



СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Вероника Каплан

Вероника Каплан
Амбассадор любви

«Автор»

2026

Каплан В.

Амбассадор любви / В. Каплан — «Автор», 2026

Эта книга про то, как создать жизнь своей мечты. Здесь вы найдете практические советы о том, как прокачать свой мозг и прийти к тем результатам, которые вы хотите. Это сродни фильму "секрет", "трансерфингу реальности" и других штук про то, как работать со своими мыслями и состоянием. Однако, как показала практика, просто мыслить "позитивно" недостаточно. Нужно еще и действовать в соответствии со своими мыслями. Об этом и пойдет речь в книге. Здесь нет "волшебной таблетки", про которую говорят различные коучи. Здесь про то, как измениться самому и, благодаря внутренним изменениям и становлению "лучше", создать то, что сделает вас счастливее. Эта книга разрушает стереотипы "представь миллион и он свалится с неба", поэтому, если вы ждете, что какой-то волшебник в голубом вертолете прилетит и заберет вас в "лучшую жизнь" - то эта книга не для вас. Она для тех, кто готов работать над собой, и тех, кто не боится заглянуть внутрь себя и посмотреть, что там. Приятного прочтения, друг!

© Каплан В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Благодарности	6
Детерминизм и отвлекающие факторы от роста	7
Энергия	14
Социальный контракт	20
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Амбассадор любви

Предисловие

К написанию этой книги меня натолкнуло множество факторов.

Один из них - то, что в нашей Вселенной существует множество теорий, отвечающих на фундаментальные вопросы с разных точек зрения. У меня хорошее воображение и я могу поверить в каждую из них. Однако у меня есть стойкое ощущение, что все они, так или иначе, связаны между собой. Об этом и пойдет речь в книге. Это вычлененная суть из каждой "теории".

Очень долгое время я мучалась от того, что любая из теорий говорит об одном разными языками, но как будто нет ключевого ядра и ответа на главный вопрос каждого человека: «как устроен мир?». Всегда остается как-бы недосказанность, от нее мне становилось не по себе и я садилась за изучение другой теории, в попытке уловить суть и получить ответы.

Я не физик, не химик, не астроном, не верующий, не скептик, не медиум, не атеист, не тета-практик, не чакральный эксперт, не йог, не ученый, не философ и иногда, думается мне, что я даже не Вероника, но если я буду об этом рассуждать в книге - то мы зайдем слишком далеко.

Я обычный человек, с такими же вопросами, как и у большинства людей в этой Вселенной. Я не утверждаю, что все мои умозаключения верны и не гарантирую вам, что вы найдете ответы на все свои вопросы. Но я попытаюсь изложить суть совокупности информации, которую мне удалось получить за всю свою жизнь. Я буду приводить жизненные примеры не только свои, но и других людей, которые находятся в поле моей видимости.

Если вы не задумываетесь о философских вопросах типа: «что такое мир?», «зачем я живу?», «почему я родился именно в этой семье, а не в семье Кардашьян» и т.д - то эта книга не для вас. Закрывайте ее немедленно и забудьте о ее существовании. Я не шучу. У меня нет желания доказывать свои умозаключения и уж тем более я не хочу, чтоб чей-то мир пошатнулся и вы вступили на беговую дорожку в погоне за ответами. Каждый ученый страдает от ума, поверьте. Если вы счастливы и не хотите ничего знать - то я вас от всей души поздравляю. Закрывайте книгу и идите выпейте «американо» - Вселенная вас угощает.

Благодарности

Мне хотелось бы выразить благодарность каждому, кого мне посчастливилось встретить на своем пути. Независимо от того, была ли эта связь приятной или уничтожила весь мой внутренний мир. Только благодаря всей цепочке событий я та самая Вероника, которая способна написать настоящую книгу.

Хотелось бы отметить в частности:

1. Мою любимую дочь Милу, которая светит мне ярче миллиардов звезд, я тобой очень горжусь.
2. Родителей, которые всегда могли подставить свое плечо, даже когда я откровенно падала в грязь.
3. Бывшего супруга, благодаря которому я знаю, чего хочу и который является лучшим отцом для Милы.
4. Моих друзей и знакомых, которые остаются со мной, несмотря ни на что.
5. Всех учителей, которые встречались мне на пути.
6. Вселенную, за то, что события складываются для меня наилучшим образом
7. А так же Киндзмараули, за то, что вкусно.

Детерминизм и отвлекающие факторы от роста

Начать бы мне хотелось с термина «детерминизм». Итак, простыми словами: детерминизм - это взаимосвязь каждого человека, живущего на планете, которые придерживаются законов природы. Согласно этой теории в общем понимании - события предопределены совокупностью факторов (свободой воли человека, верой в Бога, законами физики, социальными нормами, местом обитания, детством, совокупностью собранной информации, воспитанием, астрологией, судьбой и т.д). Если сказать еще проще, то на человека каждый день влияют случайные события и он записывает информацию на свою внутреннюю флешку. Например человек шел под козырьком дома и на него упала сосулька (обычное физическое явление) и в больнице человек понял: под козырьком ходить нельзя. Записал это новое правило себе на флешку и продолжил жить дальше.

Совокупность всех факторов, которые человек накопил с течением жизни - делает его «самим собой». Личность человека - это не то, что он сделал самостоятельно. Это рандомные события, которые встретились на его пути. И тут конечно же мы сталкиваемся с парадоксом. Вроде события эти и были случайными - но в итоге всё было предопределено за вас. Если бы хоть одно условие выпало из уравнения - это была бы уже совершенно другая личность, с другим набором автоматических реакций на ситуации в жизни. Да и сами ситуации были бы другими.

Приведу примеры факторов, которые могут повлиять на личность человека с большим количеством урона:

Социализация:

У личности есть различные примеры взаимосвязей с людьми. Мы накапливаем их с течением жизни. У каждого человека разные модели поведения на одну и ту же ситуацию. Модель зависит от того, как этот человек на протяжении жизни коммуницировал с людьми и с какими людьми он коммуницировал. Есть такая занимательная поговорка: Если ты общаешься с пятью бедняками - ты будешь шестым, если ты общаешься с шестью миллионерами - ты будешь седьмым. Окружение очень сильно влияет на личность человека, потому что когда мы общаемся с человеком, то неосознанно перенимаем его настроение, его повадки и конечно же его энергию. Расскажу на своем примере: я живу в пригороде, который можно назвать деревней и за последний год я начала работать в других странах и зарабатывать хорошие деньги. Когда я уезжаю из своего поселка и прекращаю общение со своим окружением - вся моя жизнь буквально становится совершенно другой. У меня появляются благоприятные обстоятельства, я хожу в лучшие рестораны, я покупаю себе то, что я хочу и ни в чем себе не отказываю. Но стоит мне вернуться или пообщаться по телефону с моими друзьями, с которыми я знакома десятки лет - я мгновенно теряю все свои деньги, работа перестает идти, а проекты буквально проваливаются. Я долго не могла понять в чем причина такого молниеносного спада, а потом начала замечать разницу: о чем мне говорят люди в других странах (новые проекты, хорошая еда в ресторанах, осуществление задуманного, связи и коммуникации) и люди из моего старого окружения (что-то в магазинах уже совсем все подорожало, все мужики козлы, дали зарплату, а уже ничего не осталось). Если вам кажется, что это все ерунда и никто не может просто словами у вас забрать вашу энергию и деньги, то наверняка вы просто никогда не были на вершине, а потом сходяв на ужин к родителям - не падали с нее, получив сотрясение черепа. Очень важно выбирать не только события вашей жизни, но и окружение, потому что оно может как давать точки для роста, так и забрать у вас все, к чему вы долго шли.

Вера: на личность человека влияет то, во что он верит. Эта вера так же формируется на основании различных факторов, например: воспитание; травмирующие события; место рож-

дения; окружение; получаемая информация; склад ума (гуманитарии чаще всего верят в эзотерику, технари чаще всего атеисты), жизненный опыт и т.д. Вера человека очень важная составляющая, ведь в конечном итоге в стрессовых ситуациях человек опирается на то, во что он искренне верит. И мои наблюдения говорят о том, что человек действительно получает то, во что верит (веришь в знаки - будут знаки; веришь в Бога - найдешь ему 100 подтверждений; атеист - убедишься в том, что всех верующих жестоко обманывают; веришь, что трансерфинг работает - легко будешь выбивать места на парковке; веришь, что мы в матрице - будешь видеть как система сбоит и т.д) Мир в котором мы находимся настолько абсолютен, что в нем есть все, во что вы искренне поверите и самое главное, что никаких ограничений нет, вне зависимости от того какой ты человек и во что веришь. В 2022 году физики доказали, что происходящее в поле видимости - зависит от наблюдателя. Другими словами: то, во что ты веришь, как ты мыслишь, как ты общаешься - формирует то, какие события происходят в поле твоей видимости. И наблюдателю необязательно быть православным или атеистом (мирские блага от этого не зависят абсолютно. Хоть ты 100 раз леж на диване попроси у Бога Porche - он с неба не свалится). Не поймите меня не правильно, я не против религии, но главное всегда проводить адекватный анализ ситуации: если вы лежите на диване, бездействуя, но очень верите в трансерфинг реальности - ничего хорошего с вами не произойдет. Если вы верите в Бога и вам пришла кругленькая сумма за свою работу, а вы сказали: « это не я, это мне Бог дал » - то вы буквально обесценили свои труды. Если вы верите в знаки и действительно следуете им - вы перекладываете ответственность за свою жизнь на что-то незримое (быть может это ваша интуиция, а не вселенские штучки?) Если посмотреть на различных людей и провести сухой анализ, то можно заметить: есть богатые и бедные атеисты, а есть богатые и бедные верующие; есть любящие и ненавидящие атеисты, а есть любящие и ненавидящие верующие; есть добрые и злые атеисты и есть добрые и злые верующие; есть те, кто видят знаки и они им помогают, а есть те, кто не видят знаки, но и без них все прекрасно и т.д. В конечном итоге, главная мысль - опирайтесь в первую очередь на себя, ведь вы уже взрослый человек и сами выбираете свои мысли, действия и картинку вокруг вас. Вера - это очень важный элемент, но если у вас нет опоры в себе, то никакая вера вам не поможет. Расскажу вам свой пример: я долгое время придерживалась Индуистских течений в вере и однажды, сходя в храм так впечатлилась, что вернувшись - в подъезде увидела на стене надпись мелкими « я вернусь ббб ». Если бы я тогда не ходила в храм, да и вообще была далека от веры - придала бы я этому значения? Нет. Но тогда мне казалось, что это знамение для меня и мне надо молится в 10 раз активнее. К слову, когда я ударилась в веру - абсолютно отреклась от мирских благ и была на самом глубоком финансовом дне, пока не поняла, что нет смысла молится - если ты не идешь делать что-то действительно нужное этому миру. Потому что деньги с неба не упадут, да и к тому же практически у всех людей, которые очень ударяются в веру финансовые блоки, которых так или иначе я нахваталась. Там есть буквально такие установки: деньги это от дьявола и всякая такая чушь. А так же у некоторых верующих есть установка, что Бог дает все финансовые блага, которая в корне не верна. Да, разумеется в тяжелой жизненной ситуации ты можешь попросить у высших сил помощи и вам помогут, но поймите правильно, что это работает, когда человек действительно в отчаянии. А если вы просите у Бога дом на Мальдивах - это не предмет первой необходимости и если у вас его нет - значит вы еще не доросли до этого. А рост - это ни что иное, как развиваться и постоянно что-то производить для мира. Хоть ты бесконечно молишь на предметы роскоши - никакого результата от этого не будет.

Гормоны: Гормоны так же влияют на то, как сформирован человек. Если у девушки много тестостерона - она будет мужиковатая, если в мужчине много дофамина - он феминный. Я сейчас не буду вдаваться в гормональные подробности, потому что книгу я пишу для обычного обывателя и сильно много среднестатистическому человеку знать не надо. Но скажу одно - женщине гораздо труднее держать под контролем свои гормоны (на нее влияет цикл, распо-

ложение планет, фазы луны и много чего еще) - женская сила в том, чтоб держать контроль за своим состоянием. Мужчина же более стабильный и это сделано лишь для того, чтоб мужчина мог спокойно добывать семье еду и пропитание (изначально мужчина был создан защитником потомства), если бы на мужчину точно так же действовали все эти штучки, то на охоте он бы мог обидеться на лося за то, что тот не захотел убиваться и всё его потомство умерло бы от голода. Сейчас же мы ушли далеко вперед от задуманного плана мирозданием и мужчины с женщинами могут нести одинаковые функции, но отличие все таки есть и оно очень большое. Только женщина может генерировать материальные блага, мужчина же подпитывается от женщины. Если простым языком, то работает это так: мужчина идет на работу и зарабатывает деньги, а женщина ему говорит «я хочу большой роскошный дом, а так же 4 раза слетать на море». Если женщина хорошая и у нее хороший контакт со своими гормонами, если она не подвержена стрессам и если она понимает свое предназначение - то мужчина очень быстро повышается в должности, начинает зарабатывать больше и т.д. Материализация в семье зависит от женщины и точка. Если у мужчины нет женщины, но он хорошо зарабатывает - это значит, что у него есть женщина в семье, которая отвечает за материализацию (бабушка, мама), но такие мужчины, конечно же, пока не сепарируются и не передадут пост своей жене - будут продолжать жить на попечении того, кто занимается материализацией. Задача же женщины - держась свои гормоны под контролем и вообще стараться ограждать себя от больших потрясений, потому что женщину может взвинтить даже самая маленькая ерунда. Хорошая женщина, которая может проводить большой уровень материализации - держит контроль на своих планах и проектах и не дает людям и обстоятельствам сдвинуть ее с этого пути. У нее есть полная уверенность в себе и своем партнере и соответственно эта стойкость и дает ей не слетать со своего «ресурсного» состояния.

Еще одна проблема современного общества: все поголовно стали дофаминовыми наркоманами. В современном мире, в котором господствует цифровой век и поголовно мы залипаем в короткие видосики, получая быстрый дофамин - мы учимся одному: очень быстро тратить свою энергию, а взамен получать небольшую компенсацию в виде «ага-переживания». Ага-переживание — это реакция нашего мозга на решение какого-либо задания, ребуса, загадки. В TikTok все давно уже этот момент учли и поняли, что для не особо одаренных людей нужно делать очень легкий контент, который сопровождается какой-то легкой загадкой, а в конце видосика - намек на разгадку и когда смотрящий догадывается о правильном ответе у него случается всплеск дофамина. Ага! Человек, который смотрит короткие видосики такого типа тратит огромное количество энергии на разгадку глупых, придуманных сценариев, а взамен получает некоторое удовлетворение (мол гляньте, я еще ничего) Возьмем пример физика, у которого ага-переживание случается в момент разгадки теории «демона Лапласа» физика Пьера-Симона Лапласа и среднестатистического Бориса, который смотрит 100 коротких видео в день и ага-переживание у него случается над загадкой «висит груша - нельзя скушать». И Борис и физик потратили одинаковое количество энергии (физик на прочтение научной литературы, а Борис на просмотр 100 видосиков) у Бориса ага-переживания проходят за 1 секунду, а у физика за 5 часов. Соответственно по итогу физик ушло больше энергии и дофамина, чем Борису. И вот Борис ходит грустный и без энергии и видит того самого физика, который «наполнен» энергией. Борис к физик у начинает притягиваться, потому что энергия перетекает от большего к меньшему. Допустим физик не умеет тратить энергию на себя (заниматься какой либо деятельностью: читать научные книги, ребусы какие-нибудь решать, не знаю чем там физики занимаются) При таком раскладе его будет разрывать от количества энергии, ведь он ее не тратит, следовательно его переполняет, а тут хоба и Борис. Чтоб его не разорвало он начинает коммуникацию с Борисом и в процессе беседы отдает свою энергию. Ведь второй закон термодинамики гласит, что энергия перетекает от объекта у которого ее больше, к объекту, у которого ее меньше. И вот они сравнялись. У физика 50 процентов энергии и у Бориса

тоже. При таком раскладе мы можем исключить то, что физик будет много зарабатывать, и привносить в этот мир что-то радикально новое. Ведь он отдает другим людям свою энергию. По сути это можно назвать энергией внимания. Потому что где ваше внимание - там и ваша энергия. А где ваша энергия - там и ваши результаты. Будете большую часть времени посвящать работе - будете развиваться в карьере, будете больше времени уделять ребенку - будет развиваться ребенок, будете больше уделять времени подруге - будет развиваться подруга. И это не Борис плохой, украл у физика добытую энергию. Физик ее отдал добровольно, потому что не умел расходовать правильно. На самом деле он даже рад ее отдать, потому что он точно не хочет, чтоб его разорвало. Ну и конечно физик тоже из этой коммуникации получил вторичную выгоду, он закрывал свои какие-то потребности (например: поучал его и развивал свой талант преподавания). Единственный минус в том, что он мог бы обучить кого-то за деньги, а не просто так (здесь так же кроется еще одно, чего не видит физик - его неуверенность. Он думает, что не способен обучать других людей за деньги. Борис бы с этим не согласился).

Образ жизни на текущий момент: то, что влияет на вашу личность в самой большей степени. Сюда относятся привычки (как вредные, так и позитивные), финансовое состояние, режим дня, хобби и увлечения, питание, есть ли партнер и какой он, есть ли дети и какие взаимоотношения, друзья и привычные темы общения, как выглядит жилье, какая работа у человека и другие составляющие. Все то, что имеет место в вашей жизни - называется «зона личной силы». Это все то, за что вы взяли ответственность на протяжении жизни. Поймите сейчас правильно: ваша работа - это ваш выбор (если вы ноете, что начальник ваш мудака, но продолжаете там работать - это тоже выбор, который вы делаете каждый божий день), ваш партнер - это ваш выбор (если вы кричите на каждом шагу, что ваша жена дура, но продолжаете быть с ней - значит вы согласны быть с душой и это именно ваш выбор), если вы набрали 10 килограмм и завидуете фитоняшке Тане, но не идете в фитнес зал, куда Таня вас любезно приглашает - это значит, что вы **ВЫБИРАЕТЕ** быть в теле с лишними килограммами. Понимаете? Никто за вас ничего не решил, никто не способен за вас ничего решить, если вы против. Не существует никаких заданностей, предопределенностей, недостижимых вершин. Это не Бог и не судьба решили за человека как ему жить. Конечно же были определенные закономерности, на которые человек не мог повлиять в силу своего возраста, места рождения, опыта и других ограничивающих обстоятельств, но к тому моменту, когда человек повзрослел - он должен осознать, что никто и ничто не может повлиять на его жизнь, только он выбирает что в ней будет, а чего не будет. Изменение - это выбор, Недеяние - это выбор, все на свете просто вопрос выбора, не более того. Как становятся суперзвездами? Никто их не выбрал, они просто сказали - это мое и были верными своему выбору до конца (изучали спрос, следили за трендами, создавали свой уникальный стиль, занимались вокалом или актерским мастерством, следили за своей внешностью и т.д.). Конечно же есть те, кому действительно повезло, но это ошибка выжившего (1 из миллиона случаев), в действительности же никому просто так с неба ничего не падает, никакой волшебник в голубом вертолете не прилетает и бесплатно кино не показывает.

Это лишь 5 пунктов различных аспектов, которые влияют на то, что с вами происходит в моменте здесь и сейчас. Если происходящие события вам не нравятся - это не значит, что вы плохой и недостойный человек. Это не значит, что всю оставшуюся жизнь вы будете жить так, как сейчас. Это значит лишь одно: вы себя видите и описываете таким образом, что позволяете быть в вашей жизни именно этим событиям. Пример: если вы изменяете мужу - в этом по факту нет ничего страшного, может вы даже стали счастливее от этого действия, НО вы себя сами в своей голове как-то описали. Например вы сказали внутренне: я не честный человек и не заслуживаю любви. Затем уже мир подстраивается под то, как вы сами себя описали. Муж может даже никогда не узнать, что вы с ним поступили таким образом, но об этом будете знать вы. Внезапно, кстати, муж может изменить отношение к вам. И это не случайное стечение обстоятельств. Просто конкретно ваша энергетика изменилась и каждый человек чувствует

вашу суть, даже если сам не понимает что конкретно он чувствует. Если вы пьете, курите, ведете аморальный образ жизни, но при этом вы делаете вид, что вы добропорядочный гражданин - вы сможете создать картинку для недалеких людей и может даже кто-то вам поверит, но вы конкретно о себе будете знать правду и описывать вы будете себя как обманщика, соответственно события вокруг вас будут такими, какие вы считаете приемлемыми для обманщиков.

То, какой выбор вы сделаете в той или иной ситуации зависит от: информации, которую вы получили за всю вашу жизнь; сценариев, которые вы видели на протяжении жизни и которых придерживаетесь; от вашей веры (верите в знаки - будут вам знаки) и других факторов. Наш мозг записывает все, что в него попало как осознанно, так и неосознанно. Информацию из головы не так-то просто выкинуть. Скажи я вам, чтоб вы не думали о розовом жирафе - первое, что вы сделаете - представите его во всей красе.

Что мы можем понять из этой главы:

Сейчас у вас есть личность, которая была собрана из ряда закономерностей, которые от вас не зависели, когда вы были молоды. Но сейчас вы можете осознанно контролировать фокус своего внимания и двигаться навстречу тому, что вам нравится. Даже если вас не устраивает то, что происходит в моменте «здесь и сейчас» - вы можете это изменить, осознав какие вы делаете выборы, как вы мыслите и что конкретно на это повлияло из вашего предыдущего опыта. Если модель поведения, по которой вы живете - не работает, нужно осознать: от куда она у вас взялась и сделать по-другому (не один раз, а продолжительное время, чтоб это усвоилось на уровне привычки)

Чаще находится в позиции «наблюдателя» (когда человек смотрит на свою жизнь не как игрок, а как наблюдатель игры с трибун. Как будто ситуация происходит не с вами. Представьте, что ситуация произошла с вашей знакомой. Что бы вы ей посоветовали в данной ситуации? Тогда у вас не будет эмоций и вы сможете сделать осознанный выбор. Уловка в том, что мы слишком много мним о себе, нам обидно что именно с нами так поступили. Если сместить фокус с себя и не давать ЭГО захлеснуть мозг эмоциями - вы будете поступать более обдуманно.)

Заниматься изучением себя (Понять: какая именно информация запускает мое решение. Чаще задуматься: правда ли мое решение действительно мое или вам кто-то сказал, что так «правильно». Понимать то, что хотите именно вы, а не кто-то другой. Быть может вы работаете юристом, потому что так сказала мама, а сами мечтаете быть танцором. В таком случае - вас всегда будет не устраивать ваша жизнь, ведь вы движетесь не к своей мечте, а к достижениям, которые вам вообще ни в одно место не уперлись, как говорится. Ваши цели, мечты и планы - дают колоссальное количество энергии и вкуса к жизни. Перепутать это с чем-то сложно.)

Всегда выбирать себя (у нас очень много вторичных выгод в том, чтоб не выбирать себя. Пример из жизни: я пошла в ресторан с подругой и я заказала мои самые любимые жареные хинкали, ради которых я приехала именно в этот ресторан, а не какой-то другой. Я была голодная и сделала заказ по телефону. Когда мы приехали - моя еда уже была готова. Я заказала столько, сколько я хотела съесть, да и к тому же предложила подруге и для нее сделать заказ по телефону, но она отказалась. Когда я принялась за свои любимые хинкали - она сказала: «можно я один попробую?». Мне было очень неловко отказать, да и я человек не жадный. Если бы я заказала больше, то у меня даже мысли не возникло никакой. Но ситуация была такова, что я хотела именно столько и именно сейчас. Я разрешила ей съесть хинкал и разумеется для моей сытости мне именно его и не хватило. Это можно назвать предательством себя, ради кого-то. Когда ты очень что-то хотел, но пошел себе наперекор. Конечно я могла заказать себе еще хоть 100 хинкалов, но после этого аппетит ушел. Какая была моя вторичная выгода? Например, чтоб подруга подумала: какая хорошая у меня подруга. Подумала ли она так? Я думаю вряд ли. Скорее всего она вообще придала этому значение. Так что в следующий раз я точно выберу себя и свои хинкалы точно никому не отдам. И вы не отдавайте.

Опровергать влетевшую в голову информацию (стараться все диалоги и аксиомы, которые выдают вам за чистую монету - подвергать сомнению. Например вы слушаете сейчас меня. Задумываетесь ли вы во время прочтения - правда ли это? Точно ли я с этим согласен? Чем подкреплены умозаключения Вероники? А есть ли у нее те результаты, которые и я бы хотел иметь в своей жизни? Например моя знакомая мне заикнулась, что все мужчины исключительно отвратительные существа. Моя реакция была мягко говоря подозрительная. Потому что лично я отвратительных мужчин в жизни не встречаю. Но я задумалась о ее словах и начала встречать в реальной жизни подтверждение ее гипотезе. Произошло это потому, что то, о чем ты думаешь - ты притягиваешь в свою жизнь. У меня было понимание, что мужчины все заботливые и щедрые и я встречала именно таких, а если даже и встречала отвратительных - то у меня не завязывалось с ними общение, поэтому я и не могла с ней согласиться: я лично не общалась в близкой связи с такими мужчинами. Затем я смотрю на ее отношения в семье и понимаю, что отношений как у нее я не хочу. Получается если я буду ее слушать, то и результаты у меня будут как у нее. Опять же тут мы вернулись к тому, что свое окружение нужно выбирать очень тщательно, потому что один вкинутый вирус и вы потом начнете неосознанно встречать это и в своей жизни. Слушаем - опровергаем и если человек в области, про которую он говорит - преуспел, значит ВОЗМОЖНО он прав, но это не точно.)

Давать себе время подумать и не принимать быстрых решений. Любое быстрое решение - это автоматическая реакция. Автоматическая реакция может быть как положительная, так и отрицательная. Если ваша жизнь вас по какой-то причине не устраивает - значит ваши автоматические реакции вас подводят. Думайте больше, говорите меньше и действуйте так, как будто вы уже живете той жизнью, которой вам бы хотелось. Представьте: чего вам не хватает? Может быть яхты в Дубае? Как бы вы выглядели, если бы эта яхта у вас была? Вы бы точно не были таким, как сейчас, потому что если бы яхта могла бы быть у вас сейчас, то она бы уже была. Значит тот «вы» - у которого уже есть яхта в Дубае точно отличается от «вас» в моменте сейчас. Представьте как бы этот новый «вы» выглядел? Он бы общался с теми же людьми, с которыми общается сейчас? Когда принимаете решения - принимайте их как будто у вас уже есть то, к чему вы стремитесь. Может быть в будущем вы представляете себя в деловом костюме на дорогой иномарке? Можно начать с малого и пойти купить рубашку, а затем все больше и больше становиться тем собой, которым вы хотите быть. И помните, что это только ваш выбор. Я понимаю, что возможно ты, дорогой читатель, работаешь грузчиком или в салоне маникюра и ни о каких костюмах в повседневной жизни идти речь не может, но начинать нужно всегда с малого. Сперва можно прикупить что-то менее официальное, но уже близкое по стилю и так далее расширяться.

Понять, что вы больше того опыта, который у вас был до момента «здесь и сейчас» и вы можете все изменить, посредством своих дальнейших выборов. Представьте себе картинг зимой. Вы едете по кругу и протапываете свой сценарий (вам в этом *заботливо* помогают родители, круг общения, информация из инфополя и т.д). Там образовывается колея. Чтоб из колеи выехать - вам нужно приложить больше усилий, чем оставаться на старой колее, с долбанутыми сценариями. Предположим, что усилия вы приложили и отъехали на 30 сантиметров от предыдущей колеи и начинаете ездить по новому сценарию. Вы проезжаете кружок, но немного отвлеклись и отпустили контроль. В итоге хоба, и снова съезжаете в протоптанный годами кружок (в виде сценариев и моделей вашего поведения). Для того, чтоб действительно выйти на новый уровень и что-то изменить в своей жизни - недостаточно разочек попробовать. Вам нужно долго и упорно протапывать новую колею и держать контроль на руле.

Помнить, что вся наша жизнь это лишь один из циклов жизней нашей души. Другими словами то, в какую семью вы попали, какой опыт с вами происходил в детстве, какую информацию вы получили, как прошли ваши школьные годы - было предопределено вашей душой. Именно такого опыта душе не хватало для того, чтоб исполнить ее «хотелки». Если у вас было

очень сложное детство и вы до сих пор находитесь в неблагоприятных обстоятельствах - ваша душа выбрала именно такой путь. Потому что знала, что только пройдя через такое Г... - вы придете к своей идеальной жизни. Быть может вам суждено стать великим психотерапевтом и этот опыт был необходим, чтоб вы, на основании его - спасали человеческие умы. Так что выше нос и меньше жалости к себе. Понять, что вы можете выбирать. Выбирать как жить, как действовать и что будет происходить в вашей жизни. У каждого живущего человека есть свобода выбора. И вы либо будете выбирать, либо кто-то выберет за вас. Если вы работаете на нелюбимой работе, но не уходите, потому что боитесь - это же ваш выбор? Ничего не предпринимать это такой же выбор, как и предпринять. Я приведу пример из фильма матрица:

Пифия: Но ты ведь уже знаешь, что я скажу.

Нео: Я не Избранный?

Пифия: Очень жаль.

От кого зависело Избранный Нео или нет? Было ли это предопределено? Разумеется, нет. Никакая прорицательница вам не скажет избранный вы или нет. Как и Пифия не знала этого. А зритель смотрит фильм и злится на старуху, мол «хватит Ваньку валять, говори! Избранный Нео или нет?» Если тот, кто спрашивает о природе своей «избранности» - действительно считает себя избранным - значит он избранный. Если же нет, то до свидания, следующий.

Энергия

Термин «энергия» мне бы хотелось объяснить простыми словами: если ты не умер и ты что-то делаешь — значит у тебя есть энергия.

Мы можем наблюдать у себя такое состояние: резкий прилив сил и желание встать, подвигаться, сделать какую-либо работу. При таком раскладе можно сказать, что в организм выделилось большое количество энергии. Откуда она взялась?

Человеческий организм устроен таким образом, что мы можем получить энергию откуда угодно. Есть простые способы ее добычи, есть сложные. Есть полезные и есть вредоносные.

Давайте потихоньку разбираться. С точки зрения обычного обывателя, энергия - это что-то эфемерное, непонятное, неизведанное. Я понимаю почему сложилось такое мнение. Энергию в теле человека нельзя увидеть, измерить невооруженным глазом и нельзя пощупать, ее можно только почувствовать. Как?

Обратимся к главе 1, там я уже рассказывала, что энергия перетекает от объекта у которого ее больше, к объекту у которого ее меньше. Соответственно если вы чувствуете прилив сил и внезапно объявляется какой-то человек, значит на подсознательном уровне он чувствует, что у вас энергии больше и вы можете ей поделиться так сказать. После общения вы можете почувствовать упадок сил, будто вы сейчас поработали. Зная этот лайфхак - вы можете проанализировать, что у того человека, который объявился энергии меньше, а у вас больше. Это работает и в обратную сторону. Предположим что вы лежите без сил, не можете встать с кровати и вам не хочется ничего делать. И как по мановению палочки вам звонит подруга. Вы с ней поговорили и у вас резкий прилив сил. Магия ли это? Физика.

Так же, зная законы физики, мы можем четко сказать, что энергия не появляется из ниоткуда и не исчезает магическим образом. Другими словами, чтоб человеку высвободится от какого-либо количества энергии - ему нужно превратить энергию в другой вид (согреть другого человека своим телом, создать что-то, заняться физическим трудом). Мы теряем энергию ежесекундно, даже просто на то, чтоб подышать.

Для того, чтоб человек был в перманентном состоянии «счастья» - очень важно знать как правильно расходовать и наполняться энергией. Далее я вам объясню энергию с моей точки зрения, это не совсем научная концепция, но проверено на моем личном опыте.

Я проводила над собой интересный эксперимент. Назовем его «эксперимент отлетевше-сти» в дальнейших главах я буду к нему обращаться. Я бросила курить, пить, есть мясо, полностью исключила соцсети (только обмен сообщениями), взяла целибат и начала ходить в храм к БхагтийЙогам.

Что случилось со мной во время этого эксперимента? Количество энергии во мне возросло, да и к тому же я стала чувствовать себя счастливее. У меня было гораздо меньше деструктивных мыслей, мне постоянно хотелось быть на природе, со мной начали происходить мистические события, люди вокруг стали добрее, меня было тяжелее спровоцировать на конфликт.

Какие негативные следствия этого эксперимента я зафиксировала: гормональный сбой, набор веса на 10 кг, меньший заработок, прекращение общения с прежним окружением, чувство превосходства над другими и злоба на людей за то, что не хотят провести такой же эксперимент. Я не могла делать то, что я хотела, ведь я себе поставила четкий запрет и периодически мне от этого становилось грустно.

Как же так, спросите вы? Я тоже долго не могла понять что же случилось, Но сейчас я могу вам все выложить начистоту. Как выглядел мой эксперимент с точки зрения здравого смысла? Я уменьшила количество своих мыслей (мне стало не нужно думать о том: чтоб пойти

покурить; выпить с друзьями; когда проходил красивый парень - я не думала о том, чтоб выглядеть привлекательно; мой мозг не забивался новостной лентой). Соответственно у меня увеличилась концентрация. А концентрация - это наше внимание. Я могла замечать красоту внешнего мира, потому что мои мысли не были заняты размышлениями о будущем и страхах о том, что будет что-то не так. Я находилась полностью в моменте «здесь и сейчас». Короче - одна блажь. Но в жизни все не так просто, как мне бы хотелось.

На деле мне ничего не хотелось достигать, я находилась в «блаженном» состоянии, зачем мне зарабатывать деньги? Зачем мне яхта? Зачем мне дом на Мальдивах? МНЕ ВЕДЬ И ТАК ХОРОШО. И вот это «хорошо» не требовало ничего на материальном уровне. Быть в моменте «здесь и сейчас» - это безусловно хорошо, но тогда, когда у тебя есть цели и планы на будущее, а если ты просто живешь и наслаждаешься «моментом» не делая ничего для своего будущего - то будешь топтаться на месте без результатов. К тому же мне не нужно было следить сколько я ем, у меня ведь целибат, как следствие +10кг. Мне постоянно хотелось быть одной и в этом вроде бы и нет ничего плохого, НО я упустила из виду один момент - Деньги и вся материализация приходит только в процессе взаимодействия с людьми. Если я ничего не произвожу для людей, то никаких денег мне не видать.

Но в этой главе речь идет про энергию, поэтому давайте рассмотрим этот эксперимент с этой точки зрения. У меня появилось больше энергии и как мы уже поняли - материальный аспект меня не очень интересовал, как следствие эту энергию я не тратила на приумножение своего капитала (я не работала и ничего особо не производила). Но я продолжала общаться с близкими мне людьми (в частности с родителями) и начала им отдавать свою энергию, потому что второй закон термодинамики. Что случилось? Мои родители возросли в доходах. Есть один закон, который работает и который нужно заучить: **где твоя энергия внимания - там и твое развитие**. Если ты тратишь свою энергию на подругу - будет развиваться подруга, если ты тратишь энергию и свое внимание на работу - будет развитие в работе, если ты тратишь энергию на готовку (допустим ты повар или мама в декрете) - то будет расти пузико, если ты тратишь энергию на спорт, то у тебя будет развиваться мышцы и т.д. Всегда рост там - куда ты смотришь и что ты видишь ежедневно.

Когда я начала потихоньку осознавать что у меня особо финансов нет и я ем пшенку за 30 рублей - я очень сильно поднапряглась. И учитывая, что тогда моя энергия была мощная - моя злость была прям ядерным взрывом. Это еще один минус моего эксперимента, если ты испытываешь негативные эмоции - ты себя сожрешь с потрохами.

Ну в общем, по итогу этот эксперимент я завершила несколько месяцев назад (сейчас я вношу правки и прошел уже год) и мне есть что добавить: Сейчас я не испытываю перманентное чувство «блаженства», но я и не страдаю. Оглядываясь назад, я поняла, что это была не я. Каждый день я себе что-то запрещала, и в этом нет ничего страшного - если ты делаешь это осознанно. Некоторые люди берут аскезы, но их тоже нужно брать правильно: если вы берете аскезу на что-то просто так - ваш мозг и ваше тело вообще не поймут с какой стати они себе в чем-то отказывают. Правильно брать аскету - это когда вы себе говорите - я сейчас брошу курить, а вместо этого я буду это время тратить на лепку из глины, например. Другими словами вы заменяете то, что вам не нравится на что-то более полезное и приятное. В противном случае, если вы от чего-то отказались и ничем это не заменили - у вас может начаться сбой в сознании и вы можете начать крутить деструктивные мысли, заедать эту тягу или любым доступным способом заполнять пустоту. Поймите правильно - ничто не исчезает в никуда. Если вы от чего-то отказались - у вас образовалось пустое место, которое нужно заполнить. Бывшие курильщики заполняют обычно едой, потому что это самое простое, но бывают ситуации и похлеще. Так же например после расставания с партнером у людей высвобождается огромное количество энергии и ее нужно куда-то израсходовать и лучше на берегу с собой договориться: куда вы будете ее девать. Конечно же самое продуктивное - быть занятым работой, но это не так-то просто

- если энергия концентрации у вас низкая. Поэтому лучше найти занятие, которое занимает ровно столько же по времени. Если разобрать на примере курения - растяжка или разминка станет оптимальна, как только появилась тяга.

Откуда у меня появлялась энергия? Я постоянно ходила в баню, бассейн, лес, на озеро, зажигала свечи и благовонии. Другими словами, я постоянно контактировала с 4 стихиями: водой, землей, воздухом и огнем. И это, как я считаю, залог успеха. Каждая стихия может передавать человеку свою энергию. Было ли у вас такое, что день прошел и вы выжаты как лимон (для куба либре), а потом домой пришли, умылись и усталость как рукой сняло? Вода это очень мощная чистка энергетики человека. Если у вас есть привычка после долго дня ходить в душ - я уверена, что вы чувствуете себя лучше, чем те, кто такой привычки не имеют.

Так же у любой энергии есть своя частота вибраций, она измеряется в Герцах (можете найти рисунок на просторах интернета), когда мы чувствуем положительные эмоции и наши мысли позитивные - частота вибраций повышается, а при деструктивных чувствах, напротив понижается. В моем эксперименте мое состояние «счастья» было закономерностью, ведь я ходила в храм, а там всё вокруг о принятии и благодарности. Скажу наперед, что благодарность и безусловную любовь можно испытывать без веры в Бога.

На картинке (если вы ее нашли) показано измерение наших эмоций в Герцах. Где стух и чувство вины самая низковибрационная эмоция, а счастье и безусловная любовь самая высоковибрационная. Отсюда можно сделать вывод, что когда вы испытываете положительные эмоции - ваше состояние синхронизируется с благоприятными стечениями обстоятельств, потому что все события окружающие человека - это отражение его внутреннего СОСТОЯНИЯ. Если же человек находится в негативных состояниях (страхах, жалости к себе, обиде, гневе, гордыне), то соответственно притягивать он будет те события, которые будут подтверждать именно это негативное состояние. Это работает - Это проверено. Бывает так, что человек просто устал и не может переключить себя на благоприятные состояния - нужно замедлиться и отдохнуть, в идеале с человеком, который о тебе может позаботиться и отдать любовь. Поверьте, что пару дней и вы будете снова светиться.

Приведу пример из жизни: Я работаю в разных странах и недавно я занималась организацией свадьбы. Свадьба была очень большая - на 200 человек и подготовкой я занималась 2 месяца. Сначала в общем-то все шло хорошо, но в последствии я начала паниковать и буквально все свое время заниматься именно этой свадьбой. У меня полетело все: Личная жизнь, Семья, Даже другие проекты все вылетали, Я выглядела как зомби и не могла выделить время даже для себя. Я ходила нервная и уставшая, не в силах ничего изменить со своим состоянием. Чтоб вы понимали - я прекрасно себе отдавала отчет, что происходит, но из-за страха не успеть - я не разрешала себе сделать пит стоп. По сути я работала на износ. У меня не было энергии ни на что, у меня сбился режим, а тело начало давать сбои (для женщин это особенно опасно). Свадьба планировалась в Грузии. Когда она прошла и я проснулась на следующий день - я не могла подняться с кровати. Моя голова хотела расколоться напополам, а тело не поддавалось никаким моим командам. К слову, в этот же день мне нужно было улететь домой и я опять же из последних сил начала двигаться. Вернувшись, еще неделю я не могла придти в себя. Я человек очень деятельный и мне все время нужно двигаться и завоевывать новые вершины. Я упорно пыталась встать с кровати в 7 утра, но у меня не получалось, я не могла контролировать свой организм пока просто не сказала - плевать. Буду лежать и ничего не делать, пока не надоест. К слову у меня тогда прибыла тяжелая артиллерия в виде поддержки от молодого человека и мы лежали вместе. Спали весь день, играли в игры и я вообще старалась не думать ни о какой работе. ДВА ДНЯ мне понадобилось, чтоб снова с радостью просыпаться утром и не ходить как Франкенштейн. Человеческое тело и энергетический ресурс - это не хихоньки хахоньки. Если вы не дадите подпитку организму - от сам заберет свое. Сейчас я благодарю свой организм за то, что он выдержал все мои Наполеоновские планы и не свалился в какую-

нибудь жуткую болезнь, хотя и мог. Я этому бы вообще не удивилась. Но конечно, оглядываясь на свой опыт - я бы так теперь не поступила и давала бы себе отдых и энергетическую подпитку. Что можно было сделать? Я могла бы выделять время для того, что я люблю: ходить в любимые заведения, баловать себя подарками за проделанную работу, отдыхать в спа и тогда бы мой организм не так сильно обалдел от нагрузки. По крайней мере у меня бы появилась энергия. К тому же для женщины такие нагрузки противопоказаны по одной причине - она начинает действовать по ЯН алгоритму - другими словами она становится мужеподобной, а этот вид энергии для женщины инороден. Любой стресс для женщины губителен, а если и происходит, то начинаются сбои (в основном заболевания по женской части). Поэтому дорогие читатели: отдыхайте вовремя и не берите на себя больше, чем сможете вывозить. К слову - свадьба прошла бесподобно, я очень собой горжусь.

Любое место отражает энергию людей туда входящих. Если вы, например, идете в спа, который подешевле - там будет низкая частота вибраций. Где-то плитка обшарпалась, где-то кран подтекает. Напротив, если вы пойдете в спа, который на порядок дороже, там присутствует энергия изобилия: администраторы приветливы, дорогой ресторан. Соответственно и люди будут туда приходить с доходом в разы выше. Эти люди так же будут наполнять спа высокочастотной энергией. Соответственно и вы, придя туда, будете наполняться качественной энергией. Если уменьшить количество ситуаций, где вы испытываете деструктивные чувства, а наполняться более высокой энергией - вы будете достигать большего. При условии, что энергию будете тратить на свои свершения. Если например вам звонит подруга и вам очень хочется ей дать совет, то нужно понимать, что вы сейчас отдадите ей свою энергию. В этом случае можно записать видео для своего ютуб канала с советом, который хотите дать подруге. Тогда получится, что энергию вы монетизируете в себя. А затем уже скидывайте той самой подруги свой видосик, один лайк уже будет.

В больших городах, где все забетонировано - человеку очень сложно получать энергию. Ведь количество стихий уменьшается (нет земли и свежего воздуха). В таких городах настоящий культ еды, посмотрите на тот же Санкт-Петербург в центре. Через каждые 2 шага - ресторан, булочная, кафешка. Сразу скажу, что из еды мы получаем очень маленькое количество энергии, поэтому такие люди едят как свиньи, прошу прощения за жаргон. И все потому, что не могут получать энергию из первоисточника, а представьте если этот человек редко омывается водой? Катастрофа! Тогда такой человек сможет получать энергию только от других людей (про таких еще говорят «энергетический вампир»). Напротив, в городах, где есть горы, море, леса - люди счастливее, но немного ленивее. Такой вот парадокс. Лень возникает как раз потому, что природа успокаивает нервную систему человека и он перестает быть в стрессе. Больше доверяет миру и умеет просто наслаждаться. Если у человека нет стресса и навязчивых мыслей, типа: "надо срочно заработать, надо бежать, а то не успею и т.д", то он будет умиротвореннее, а значит у него нет необходимости торопиться и взваливать на себя лишку. Так же в теплых странах - энергии у людей больше, потому как человек больше проводит времени на свежем воздухе, но чаще находится в моменте "здесь и сейчас", не думая о будущем. Конечно же это не про всех людей, но общая картинка именно такая.

Современный человек разучился получать энергию из первоисточника (из стихий) и это переросло в катастрофу. Мы пьем энергетики, алкоголь и чего еще поинтересней - потому что так мы находимся в ресурсе. Нужно помнить, что все эти средства добывания энергии - искусственные и деструктивные для организма. Представьте что наш организм это банк. Вы приходите и говорите «мне надо 1000 единиц энергии» а вам говорит оператор: «без проблем, внесите первоначальный взнос и выпейте энергетик». Вот вы выпили и получили 1000 единиц энергии, а потом бац и они закончились. Не забывайте, что эту энергию вы взяли в кредит и потом вам отдавать долг придется с процентами. После действия энергетика вы будете чув-

становить себя буквально хуже, чем было до его употребления. Потому что проценты накопились. Синдром похмелья такая же песня.

А самый главный секрет в добыче энергии - это постоянно быть в движении. Действия больше всего дают энергии, даже если это действие у успеху не привело. Человек может сделать что-то и не оправдать свои ожидания, но энергия появится. Почему пенсионеры всё чаще сидят дома? Потому что у них нет энергии. А почему ее нет? Потому что они сидят дома. Пример из жизни: каждое утро я вижу бабулю, которая в спортивном костюме выходит на пробежку. Она бежит как может, потихоньку, но знаете, что я заметила? Она все время улыбается. Напротив, когда я вижу свою бабулю, которая сидит дома перед телевизором - у нее постоянно что-то не так. Не было ни дня, когда бы она не жаловалась. И знаете что самое в этом дрянное? Чем больше ты сидишь дома и занимаешься ничегонеделанием - тем больше тебе ничего и не охота. Я и за собой такое замечала: у меня бывают периоды затворничества и чем дольше они длятся, тем сложнее мне потом выходить из дома и возрождаться, как птица феникс. Поэтому быть в движении - это один из главных законов восстановления энергии. Путешествия дают колоссальное количество энергии, конечно если это не Ол Инклюзив на пляже с пивком. Энергия появляется, потому что скорость движения и мыслительных процессов - бешеная (особенно, если это страны с иностранным языком и культурой). Буквально за несколько часов вы можете быть за тысячи километров и это разгоняет вашу энергию. Если вы не улеглись на пляже после этого, а начали исследовать новые земли и развиваться, то развитие в таком случае будет очень мощным. За собой я замечала, что после поездки по работе я становлюсь абсолютно другим человеком.

Так же люди каждый день изнуряют себя бесконечными мозговыми штурмами. И если бы все мысли были позитивные - это бы не наносило урона вашей энергетике, а напротив повышало уровень энергии в организме. Другой вопрос - куда ее девать? Если человек ленивый и особо ничего не хочет делать - то разумеется у него есть выгода в том, чтоб мысленно страдать, лежа на диване. Пример: Вася лежит на диване и думает «Боже мой, у меня нет работы, я такой несчастный, никто не видит моего потенциала. А быть может я ни на что не годен? Может я действительно ничего не умею и именно поэтому у меня нет работы? Ах, если бы только мне сейчас позвонили и предложили поработать - я бы сразу пошел! И т.д.» Пока Вася лежит на диване - он расходует свою энергию на эти непродуктивные мысли, они буквально жрут его изнутри. На деле - Вася просто ленится встать с дивана и пойти что-то делать. Мы можем себе представить и другую картинку. Вася подумал: «Сегодня прекрасный день для того, чтоб найти работу, мне сегодня точно повезет!» И на этой прекрасной ноте, с хорошим настроением встал с дивана и пошел составлять резюме, записываться на собеседования, общаться с другими людьми в конце концов. А там глядишь кто-нибудь скажет: «Вася, мы как раз сейчас сотрудника ищем! Приходи вечером, пообщаемся».

Мозг человека вообще очень любит сливать энергию в унитаз, как говорится. Другими словами человеку проще ничего не делать и лежать страдать, чем что-то сделать. Поэтому у многих людей есть проблема с тем, чтоб начать действовать. Это работает как снежный ком: вы начинаете страдать и жалеть себя, от этого у вас в голове прокручиваются негативные мысли и становится меньше энергии - далее вам уже не хочется встать и начать что-то делать, потому что позитивных подкреплений в реальном мире нет. А как они появятся, если вы видите в мире отражение ваших мыслей? Соответственно он лежит, ничего не делает и продолжает страдать. Чем больше он проведет времени в горизонтальном положении - тем сложнее ему будет встать и начать что-то делать, потому что энергия тогда уже будет на отметке ноль. Мы так же можем представить поезд, который уже разогнался и едет на нем мыслимых оборотах. Чтоб продолжать ехать - ему не нужно большого количества энергии, ведь он едет по инерции. А вот стоит поезду остановиться и немного остудить двигатель - становится сложнее и энергозатратнее снова завести локомотив и поехать. Конечно же, развить скорость ту, которая была раньше

так же сложнее. Этот пример показывает, кстати, как со старостью поезд останавливается и уже больше никогда не заводится. Ведь жизнь - это движение. Чтоб поднять энергию хотя бы до изначальной точки - нужно как можно скорее переключить негатив на позитив, делать сначала что-то простое и то, что нравится, а уже потом, когда энергии станет чуть больше, начинать выходить в мир и выбирать дальнейшую цепочку событий. Не путайте полежать после того, как организм истощил себя, с тем, чтоб полежать потому что лень - это две разные вещи.

Представим, что ваш день - это мешок в который вы складываете различные события, мысли, действия, чувства. Каждый человек стремится заполнить этот мешок, потому что если он не будет заполнен - появится мысль: день прошел зря. И выбор человека - чем заполнять этот мешок. Можно заполнить мешок позитивными или негативными мыслями, можно заполнить действием или бездействием, информацией или отупением, спортом или ленью и т.д. Человек существо ленивое априори и проще этот мешочек заполнить страданием и ничегонеделанием. В таком случае конечно никаких результатов у человека не будет, а мозг будет деградировать в геометрической прогрессии.

Подведем итоги этой главы: чтоб быть в ресурсе, нам нужно обращаться к первоисточнику, а не искать искусственную энергию. Можно прогуляться в лесу во время обеденного перерыва; вместо привычной баночки энергетика, доехать до работы на велосипеде и подышать воздухом, ну вы поняли. Я гарантирую, что в таком случае вы будете гораздо продуктивнее, чем если будете брать энергию в кредит. Так же нужно давать своему организму отдыхать после тяжелой работы, но не уходить в лень и апатию. Если вы вовремя не отдохнете - организм сам вам устроит такой *курорт*, после которого вы еще долго будете приходить в себя. Так же полезно делать для себя что-то приятное и то, что вы любите - это будет делать вас счастливее, а ваша энергия соответственно будет высокочастотной. Начинать нужно с малого. Не нужно сразу хотеть яхту в Дубае и страдать, что ее нет: сперва можно захотеть сходить на какой-то концерт, в ресторан, купить себе то, что давно хотели и так далее расширяться. Изучать себя и понимать что вам дает энергию, а что забирает. Это легко понять: если вы что-то сделали и стали веселее, бодрее и счастливее - то это вас наполняет. Если вы что-то сделали (или поговорили с кем-то) и внезапно почувствовали, что мыслите негативно - то это отнимает у вас энергию. Меньше общаться с негативными людьми и фильтровать информацию, которую принимает ваша светлая головушка.

Но не нужно впадать в крайности, как я с «экспериментом отлетевшести» если вы не пришли к этому в процессе долгой работы над собой. Любое отклонение от привычной жизни - это огромный стресс для организма. Жаль, что мне в свое время это никто не сказал.

Социальный контракт

Давайте подумаем. Было ли у вас такое, что вы поступали совсем не так, как обычно. Бывали ли у вас какие-то призывы к действию, которые полностью противоречили вашим нормам и принципам? Я уверена, что с каждым такое бывало, если человек не живет в изолированной среде.

Недавно я общалась с подругой, у которой весьма напряженные отношения со своим избранником и вот она выдает:

«У меня сорвалась свадьба с бывшим женихом из-за того, что он ходил по ресторанам и барам без меня, хотя я ему 100 раз говорила так не делать. И вот сейчас я нынешнюю свадьбу хочу отменить по этой же причине, хотя мой жених до предложения никогда не позволял себе такого поведения. Они как будто делают это назло. Именно то, что я ненавижу больше всего и почему-то именно накануне свадьбы».

«Я ведь тебе рассказывала, что человек делает именно то, на что у тебя есть отрицательный или позитивный заряд, он это делает, чтоб ты закрыла свой внутренний гештальт. Он может даже и не хотел в этот бар идти, но у него случился позыв, который был выше его и он не смог это контролировать» - сказала я

«У меня такое было. Мой бывший расстался с девушкой из-за того, что она ему регулярно изменяла. Я стала замечать за собой, что при любой ссоре хочу ему изменить, представляешь? У меня никогда такого не было»

И после этих слов я выпала в осадок. Я знаю свою подругу долгие годы, знаю ее в отношениях и без. Это в корне противоречило ее принципам. Я долго рассуждала об этом и у меня сформировался ответ:

Оппонент воспроизводит действия, способствующие нашему психологическому росту. Это может быть сделано с импульсивностью, агрессивно, вызывая неодобрение с вашей стороны. НО! Важно помнить, что вы сами запрашиваете этот опыт и каждая стрессовая ситуация, при правильном подходе, научит вас чему-то и выведет на верный путь. Я не агитирую за то, чтоб терпеть абьюзеров и манипуляторов, напротив, абьюзер вам пытается показать, что вы достойны большего, при таком раскладе вам нужно осознать свою ценность и расставить четкие границы «со мной так обращаться нельзя». К тому же, каждый человек с разными людьми ведет себя по-разному. Этот же абьюзер может встретить девушку, у которой все в порядке с самооценкой и внутренними процессами и далее они будут душа в душу жить, горя не зная.

Каждая социальная связь: будь то с противоположным полом, с друзьями, коллегами, внутри семьи - не просто так завязывается. Просто так вообще ничего не происходит. Когда вы заходите в отношения - и у вас и у партнера есть какие-то ожидания. И у вас и у него есть какие-то триггерные точки, которыми вы совпадаете ради роста. Если бы вам и оппоненту друг от друга ничего было не надо - вы бы просто прошли мимо и у вас не завязалось общение.

Именно поэтому, когда вы говорите, что ваш бывший полный козел, а вы сама невинность - это полная чушь. Вы и только вы выбрали по какой-то причине вступить с этим человеком в контакт. Если он вам не был бы нужен для вашего личного развития - вы бы даже разговаривать с этим человеком не стали. Всегда нужно помнить, что общение - выгодно обоим.

Итак, вернемся к моей подруге. Почему с ней происходит закономерная ситуация накануне свадьбы? У нее есть негативная установка «все мужчины ходят по барам и развлекаются без меня, пока я жду дома как дура». Можем ли мы сказать, что это правда? Нет. Ни один мой мужчина не ходил по барам развлекаться без меня. Это уже доказывает, что есть исключения из этого списка под названием «все». Получается, что у нее сформирована ложная установка в голове, в которую она свято верит только на основании мужчин, с которыми у нее завязыва-

ются отношения. Эта установка не может никуда исчезнуть из головы, даже если она сотню раз произнесет «мой мужчина ходит по барам только в компании меня». Наш мир не информационный, а материальный. Нашему мозгу недостаточно только лишь информации, он должен убедиться на практике. А на практике мы получаем события, в которых наш мозг уже убежден, то есть ту же ситуацию с баром. Чтоб эту спираль разорвать - ей нужно отреагировать не так, как она реагировала до этого и понять, что это происходит только потому, что она в это верит. Убери у нее эту веру - ее жених забудет слово «бар».

Почему эта установка укоренилась у нее в голове? Видите ли, когда мы встречаем человека - у нас всегда есть ожидания, относительно его и наших дальнейших отношений. Например она себе представила, что будет прекрасной женой, а ее муж будет приходить домой с работы, приносить ей цветы и целовать в лобик. На деле же оказалось, что он не соответствует ее ожиданиям. Эти ее фантазии долго копятся и создают большой энергетический заряд. Девушки очень любят фантазировать и чем дальше их фантазии от реальности, которую они видят - тем будет больнее, когда эти фантазии с треском разобьются о реальность. Когда же наступает финальная точка - весь этот скопившийся долгими фантазиями заряд - летит напрямиком в объект, который эти фантазии создал. Что мы получаем на практике? Сбой в сердечной чакре и боль - пропорциональную тому, насколько ожидания были сильными. Таких сбоев у человека может скопиться очень много за жизнь и все они потом превращаются в установки и незакрытый гештальт. Далее ситуации в жизни начинают повторяться из раза в раз, чтоб этот сбой как бы «вылечить». Если это установка «все мужчины ходят по барам и развлекаются без меня, пока я жду дома как дура», то партнеры то и дело будут уходить в бары. Что можно предпринять на деле? Может пойти с женихом и весело провести время, а не обижаться дома? Может устроить вечеринку дома и позвать всех близких. Не знаю. Но что-то, что обиду и деструктив превратит в позитив и радость. И конечно же не делать то же самое, что и в прошлый раз, потому что если бы это могло вас исцелить, то вы бы с первого раза *преисполнились*.

К тому же, как я уже говорила - человек существо тонко чувствующее. И с каждым человеком ведет себя по-разному. А именно: так, как оппонент позволяет ему. Это можно не проносить вслух - это просто чувствуется. Если человек чувствует, что может вам изменить без последствий для себя - он в скором времени начнет это делать. Если человек чувствует, что может пойти в бар без вас - он пойдет, даже не сомневайтесь. Мы все взаимосвязаны между собой и мы прекрасно знаем как можно поступить с определенным человеком, а как нельзя. Бывало ли у вас такое, что с одним партнером вы себе позволяете то, что с другим бы никогда в жизни не сделали? Это все потому, что вы знаете, что один «схавает», а другой встанет и уйдет. Так же и другие люди видят вас насквозь. И это сделано не просто так: это механизм роста для каждого живущего на планете. Об других людях мы видим то, где нам нужно что-то осознать, понять, поступить по-другому. Это не другой человек «скотина, как же ты так мог» - это вы сами: во-первых, позволили, а во-вторых, неосознанно запросили именно эти обстоятельства.

Это же сработало и у нее. При любом конфликте она хотела изменить бывшему. Почему? Ее избранник запрашивал именно такой опыт, который бы подтвердил его негативную установку «все женщины изменяют». При таком раскладе ему нужно осознать, что есть люди, которым изменяют (потому что они это стерпят), а есть люди, которым не изменяют (потому что они сразу бесповоротно уйдут). Соответственно нет смысла заранее думать о том, что его нынешняя партнерша будет ему изменять и раскручивать эту спираль.

На любой запрос в нашей голове мы найдем подтверждение. Если у нас в голове есть установка «все женщины используют мужчин», то вы действительно будете притягивать таких людей. И это может быть человек, который никогда себе такого не позволял, это может быть человек, у которого совершенно другие принципы по жизни. Но под воздействием ваших установок он будет воспроизводить ваш сценарий. Весело, не так ли?

Сейчас на моем примере: у меня был мужчина (назовем его Марк), с которым я состояла в отношениях не очень продолжительное время. Наши отношения закончились и пути разошлись. Спустя несколько лет Марк написал мне и мы вновь начали общаться. Тогда у меня было весьма затруднительное финансовое положение и по какой-то причине он мне финансово помог. В итоге получилось так, что мы опять перестали общаться, когда мое финансовое положение улучшилось (эти факты не связаны между собой). Спустя еще год у меня случился финансовый крах и вы наверняка догадались что произошло далее. Снова появился Марк и помог мне деньгами, рассчитывая получить мою любовь взамен. Но у меня не было никаких романтических чувств к нему и я не считала, что я ему что-то должна, ведь это была его инициатива. В конечном итоге мы сидим с ним на моем диване и разговариваем «по душам». И он мне выдает: «ты знаешь, все женщины используют мужчин в своих целях». И тут меня осенило. Будь я ученым, я бы подбросила бумажки в воздух и закричала «эврика». Он буквально искал опыт, где его использует женщина. В принципе, я очень рада, что это оказалась я, потому что тогда мне действительно нужна была помощь. Но в чем суть? Я ведь даже не просила его о помощи, он это делал добровольно. Я не прислоняла к его голове пистолет и не кричала: «деньги или жизнь». Он сам себе создал такую ситуацию, которая бы подтверждала его установку. А что же я? Мне реально нужны были деньги. Значит ли это, что я его использовала? Нет. Потому что я вообще не рассчитывала что он придет, размахивая свежими купюрами. Да и к тому же, если бы я использовала мужчин, то у меня наверняка был бы какой-то план. Это был единичный такой случай в моей жизни, но он прекрасно отражает, как человек сам себе находит подтверждение своим же установкам. Как бы он мог прервать эту спираль? Во-первых, не предлагать мне помощь. Во-вторых, проанализировать, что он сам себе и устраивает этот аттракцион невиданной щедрости. Ну и в-третьих, отказать в помощи какой-то девушке и посмотреть за реакцией: продолжила бы она с ним и дальше общение? А если нет - то прекращать общение и общаться с другими.

Так же есть такое понятие, как социальный контракт. Это такая штука, когда вы подсознательно (на уровне энергии) или же проговаривая вслух - договариваетесь с оппонентом что будет происходить за то время, пока вы будете общаться. На деле это звучит так: я тебе сделаю то-то то-то, а ты потом поступишь со мной так-то так-то и после договора начинаете взаимодействовать. Вы это делаете не просто так, разумеется, а потому что у вас есть какая-то травма или какие-то желания, которые именно этот человек может вам дать. Еще раз повторю: любые отношения - это взаимовыгодная история. Даже если человек сделал вам что-то «плохое», с вашей точки зрения. Так же есть социальные контракты типа: у нас тобой будут свободные отношения; мы заведем с тобой ребенка; я буду жить с тобой, пока мне негде.. И куча других, которые только можно себе представить. Все эти социальные договора не имеют ничего общего к слову «любовь», это просто взаимовыгодные отношения, в которые вы оба решили поиграть. Социальный контракт может быть даже на всю жизнь, но чаще всего это недолговечная история.

Случай из жизни: в детстве у меня была большая любовь к человеку, которого я ни разу в реальной жизни не видела. Он жил в другом городе и был меня на очень много лет старше. Мы долго общались по переписке, а затем он переехал в другую страну и наши связи оборвались. Спустя год я встретила молодого человека в моем родном городе и у нас завязалось общение. Оказалось, что он приехал из страны, где обитал мой первый объект воздыханий. Но дальше было больше. У них одинаковый знак зодиака, их одинаково зовут, они даже внешне очень похожи (цвет глаз, телосложение, улыбка). Это было похоже на шутку, однако это жизнь. В итоге мой новый знакомый пригласил меня в гости к себе в страну и я поехала. У нас завязались романтические отношения, которые были похожи на сказку. Он сделал для меня буквально все, о чем можно мечтать: водил по шикарным ресторанам, показал все достопримечательности и отложил свою работу, на время моего пребывания. В последствии я заметила, что мой

новый молодой человек ведет себя абсолютно так же, как и моя первая любовь. В частности: когда я вернулась на родину - я долго ждала его сообщений, он был отстраненный и не уделял должного внимания. Он со сто процентной точностью вел себя как моя первая любовь. Это и есть социальный контракт. Не проговаривая вслух, он звучал так: я тебя влюблю в себя, а потом начну вести себя отстраненно, как человек, которого ты любила, чтоб ты смогла осознать, что тебе не нужны такие отношения.

Разумеется мы можем выбирать тех людей, с которыми мы общаемся, но есть выбор без выбора. Это наша семья. Я часто путешествую по работе и бывает, что уезжаю надолго. В моей повседневной жизни есть люди, которые ко мне находятся ближе всего: моя семья и несколько друзей. Когда я улетаю - я стараюсь полностью абстрагироваться от своей жизни дома и я начала замечать такую занимательную вещь: новые люди, которых я встречаю начинают занимать позиции тех людей, которые есть в моей жизни за 3000 км. Другими словами: кто-то пытается стать мне мамой, кто-то папой, кто-то дочкой, а кто-то по общению копия моя подруга. Знаете такое выражение: от себя не убежишь? Это правда. Есть люди, с которыми мы так или иначе связаны очень крепко и не спроста это так. Например наша семья, это те люди, которые больше всего нам подсвечивают все наши несовершенства. Недавно видела мем: потратила сто миллионов у психолога, сходила на ужин к родителям и бац - все старания коту под хвост.

Почему же так сложно просто взять и сбежать? Потому как ваши родители и дети - это такой же суповой набор, как и вы. У вас одинаковые предрасположенности, плюс минус одинаковая судьба, набор автоматических реакций такой же. Я чуть не сошла с ума, когда начала копошиться и разбираться в себе с помощью семьи. Это самое сложное, что может быть и самое болезненное. Мне сто тысяч раз хотелось сбежать, но сто тысяч раз реальность говорила: не-а, дорогуша, иди ка на родину. Знаете такой парадокс, когда детей отдают на воспитание другой семье, а потом ребенок встречается со своими биологическими родителями и видит, что они абсолютно схожи по повадкам и манере себя вести. Другими словами - человек не на все 100% зависит от воспитания. От осинки не родятся апельсинки.

А что же о любви? Получается ее нет? Есть. Но это очень редкое явление в наше время. И происходит потому, что чем взрослее человек становится, тем он меньше верит в то, что «любовь» возможна. Любовь - это когда вы и ваш партнер изначально, до того, как встретились запросили отношения, в которых главным критерием будет «любовь», а не параметры, которые можно выполнить по социальному контракту. Видели этих девушек на Патриках, которые в интервью говорят: мой мужчина должен зарабатывать пятьсот тыщ миллионов, ездить на такой-то машине, одеваться в Луис Витон и подобная несусветная чушь. Так в основном и описывают люди своего дальнейшего спутника, просто критерии разные. Он должен быть такой-то, у него должно быть то-то. И ни одного слова о том, что у вас должна быть любовь. В принципе - ничего плохого в этом нет и спустя время вы действительно можете встретить такого партнера, но поверьте, что если вы выкатили список того, что должно в нем быть - к вам выкатят список точно не меньше. Другой-то человек тоже выбирает. Не бывает такого, чтоб вы список выкатили, а к вам пришел человек по списку да еще и с запросом на любовь. Он просто вас не заметит, потому что у вас нет в пунктах ни слова об этом. Когда же человек наиграется в эти игры и скажет: все! Надоело! Я просто хочу любить и быть любимым. Вот тогда и встретится человек, с которым вы сможете выстраивать долгосрочные отношения внутри новой ячейки общества. А пока вы рассматриваете в категориях выгоды: яхты нет - замуж не выйду, меньше миллиона зарабатывает - мимо, то разумеется ни о какой любви не будет идти и речи.

Еще, конечно же, в последнее время, на девушек влияет веяние соц.сетей. Я все чаще встречаю видео с эскортницами, которые приезжают в Дубай ради лучшей жизни. Псевдопсихологов, которые учат тому, как манипулировать мужчинами для получения какой-то выгоды. Девушек, которые делятся в рилсах историями с тем, какие их мужья козлы и т.д. Что у вас

будет в голове, дорогие девушки, если вы свято верите в то, что отношения - это какой-то бартер? Конечно же, учитывая ваш кал в голове относительно мужского пола, вы постоянно будете наткаться на социальные контракты, которые заканчиваются разочарованием, а потом все снова по-новой. Поэтому, дорогие дамы, определитесь: Что вы хотите? Любовь или бабло? Список по отношению к мужчине или просто искренне полюбить? Любой ваш выбор будет правильным, если вы действительно этого хотите, но только потом не задавайтесь вопросом: а почему меня не любит мой партнер? Это взаимоотталкивающие вещи. Если вы гонитесь не за любовью, а за баблом, то другой человек тоже гонится за чем-то (типа тела), а не за любовью. Хотите любить? Эта штука безусловная. Без условий. Если условия есть, то это уже не является любовью. Вы можете любить машину этого человека, можете любить его тело, можете любить его бабки, но это не есть равно любить самого человека. Хотите по-настоящему любить? Забудьте все советы на просторах интернета и просто будьте искренним. Скажите: Да, мир, Я хочу любить и быть счастливой, пошли мне человека, с которым у нас будет ВЗАИМ-НАЯ любовь. Вот тогда-то вы и сможете найти любовь.

А потом, когда вы его встретите - будет уже другая задача: удержать партнера. Как удержать и что это вообще значит? Это значит, что каждый день у вас будут разные мысли, которые мешали вам в предыдущих отношениях. Типа: А вдруг он меня не любит? А вдруг он мне изменит? Он сказал вот так, а я когда-то видела рилс и это значит, что он остыл ко мне. И т.д. Все эти мысли нужно убивать сразу и на корню, потому как именно этими мыслями вы и будете формировать отношение другого человека к вам. А так же, конечно, подвергнуть лайфхаки по завоеванию мужчины или женщины, типа: нельзя часто писать, иначе это будет значить, что вы навязываетесь и подобную чепуху. Если человек хочет с вами быть, то всё, из того, что я перечислила - автоматически теряет смысл. Потому как, человека любящего вы не спугнете ничем. Он просто примет вас таким, какой вы есть. Пишите часто? Замечательно! Часто признаетесь в любви? Отлично! Сомневаетесь и говорите об этом? Он быстро развеет ваши страхи и сомнения. Если же этого нет и вас тупо не принимают таким, какой вы есть, то это не любовь и никогда ей не будет. Даже стараться нет смысла, а уж тем более менять и предавать себя, ради другого.

Часто ли вы испытываете состояние «дежа вю»? Уверенна, что практически все испытывали это состояние, хотя возможно даже и не поняли что конкретно произошло. Знали ли вы, что феномен «дежа вю» ученые до сих пор не объяснили? Это и логично, ведь подобное состояние возникает внезапно, невозможно предугадать когда это произойдет, поэтому в лабораторных условиях зафиксировать это состояние не представляется возможным. Все, что нам говорят ученые - это *сдвиг по фазе* наших мозгов. Другими словами: мозг воспринимает новые события, как уже увиденные.

По сути состояние «дежа вю» - это уловка мозга показать «с тобой такое уже бывало, хватит Ваньку валять». Если умело использовать «дежа вю» в своих интересах, то можно хорошо так сэкономить время.

Пример из жизни. 3 раза мне дарили велосипед на день рождения и 3 раза его воровали. С самого детства это было моей большой мечтой и на один из дней рождений мне его купили. Я каталась недолго, буквально через дня 3 поехала на озеро и у меня его украли. Я тогда очень сильно испугалась, что мне от родителей попадет, я не должна была быть на озере, потому что ходить туда мне было не позволительно. Пришла я домой и рассказала родителям - не помню уже попало мне или нет, но суть осталась одна - велосипеда нет. И так повторялась еще 2 раза: один раз украли возле магазина, второй раз украли прямо со двора частного дома. Каждый раз, перед тем, как сесть на долгожданный велосипед, я испытывала состояние «дежа вю». Это повторялось из раза в раз, пока я не плюнула на это и не сказала: «черт с ним с этим велосипедом, куплю ролики». Было ли у вас такое, что у вас воровали велосипед 3 раза? Уверенна, что нет. Почему же это происходило именно со мной? Здесь виной всему страх, который я

испытала. Во-первых мне было страшно ехать на это озеро, а дети очень быстро меняют свое состояние. Под влиянием этого страха - реальность начала раскручивать эту спираль и усугублять эту ситуацию. Т.Е. Реальность начала транслировать мое состояние и производить те сценарии, которые бы это подтверждали. В итоге: страх усиливался до того момента, пока ситуация не всхлопнулась. Есть и хорошая новость: "положительные состояния" реальность так же быстро раскручивает, как и негативные. Далее, когда уже один велосипед был успешно сворован - механизм похож на то, как люди травмируются в социуме. Под воздействием большого страха случился сбой на муладхара чакре. Далее повторяющиеся сценарии для того, чтоб этот страх как бы «исчез» из моего подсознания. И таких сбоев у человека может быть тысяча и соответственно каждый вытягивает из нас энергию. С каждым по-хорошему бы поработать и быть может к концу жизни вы избавитесь от всех!

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.