18+

СЕРГЕЙ ТРОШИН

МЕТА ВЫБОР

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ



Сергей Трошин

Метавыбор. Инструкция по выживанию

«Издательские решения»

Трошин С. А.

Метавыбор. Инструкция по выживанию / С. А. Трошин — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.Книга, которая дает душевный покой и открывает глаза на причины ваших проблем. Уже в процессе чтения вы снимете много стресса, освободитесь от застарелых проблем, вздохнете с облегчением и начнете видеть мир другими глазами.Это уже 2-е издание дополненное и доработанное. Для многих она стала настольной книгой, которую перечитывают снова и снова.

© Трошин С. А.
© Издательские решения

Содержание

Внимание 6
Как использовать книгу 7
Краткие тезисы 8
Как очистить душу и привести ее в баланс и гармонию 12
Просто помолиться и простить не достаточно! 13
Отдача энергии 14
Что принудительно очищает душу 15
Появление детей 17
«Вселенная 25» или зачем нужны трудности в жизни (гормезис) 18
Как нами играют боги и система поощрения нашего тела 19
Правила игры и опыт бывалых игроков 21
Гормоны и удовольствие 22
Эксперимент с мышкой 23
Поклонение наслаждению 24
Залог здоровья и счастья в жизни — энергичность и позитив 25
Куда уходит наша энергия 27
Незавершенные дела и сожаление о прошлом 28
Конец ознакомительного фрагмента. 29

Метавыбор. Инструкция по выживанию

Сергей Александрович Трошин

© Сергей Александрович Трошин, 2026

ISBN 978-5-0069-8933-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вам следует выучить правила игры. И после этого вы будете играть как никто другой!
Альберт Эйнштейн

Внимание

Данная книга и все сопутствующие материалы являются выражением частного мнения, убеждений и позиции по тем или иным вопросам согласно статьи 19 Всеобщей декларации прав человека от 10 декабря 1948 года, статьи 28, статьи 29 (пункт 1 и 4) Конституции Российской Федерации.

Автор не несет ответственности за тот или иной характер трактовки материалов и не призывает ни к каким действиям. Любые рекомендации касательно медицинских вопросов следует применять только после консультации с врачом.

Для сохранения авторского стиля текст не подвергался редактуре, поэтому местами могут встречаться опечатки и грамматические ошибки.

Как использовать книгу

Здравствуйте, дорогой читатель. Вы держите в руках не просто книгу, а своего рода методическое пособие, которое изначально писалось для себя.

Это уже вторая, исправленная под требования издателя версия. Многое пришлось переписать или удалить полностью, поэтому местами фразы будут отличаться от первого издания. Но я постарался сохранить исконный смысл без искажений. Думаю у меня получилось.

Путь рождения данной книги не малый. Пришлось изучить десятки различных школ и учений, вычленить ложные, убрать всю воду и найти суть. На поиски ушло несколько десятков лет.

Я старался не цепляться за детали, копнуть поглубже и найти общее, **базовые принципы выживания в этом мире,** чтобы можно было на пальцах объяснить любому откуда на самом деле берутся проблемы!

Это не сборник теорий, а выжимка моего личного практического опыта, моих близких и наставников.

Данное пособие даст вам отличный базис для дальнейшего изучения любых прикладных знаний по управлению своей жизнью и судьбой.

Несмотря на простоту изложения, материал очень глубокий и каждый поймёт его на своем уровне. Поэтому, спустя время, я рекомендую вам вернуться к данному пособию и изучить его ещё раз.

В электронном виде книга распространяется бесплатно. Скачать можно на моем сайте и в соц сетях. Ссылки смотрите в конце книги.

Чтобы правильно усвоить материал читайте всё последовательно, не пропуская ни одной главы. Иногда к вам буду обращаться на «ты», а иногда на «вы». Это не ошибка, так задумано.

В первой главе я дам вам базовые тезисы, а в основном массиве книги объясняю**,** почему именно так, а не иначе.

Это сделано для вашего удобства. Что бы вспомнить какую-то деталь или найти решение конкретной проблемы, открываешь книгу и с первых строк видишь выжимку, а не перечитываешь всё от начала и до конца.

Важный момент!

Под словом «Бог» в рамках книги я имею в виду: Все Сущее, Высший разум, Вселенную, Мироздание, Абсолют и прочие эпитеты, которые могут прийти в голову. Славяне его называли Род, т. е. Начало и Исток всего. Пожалуйста, не путайте с концепцией Бога в аврамических религиях.

Приятного чтения

Краткие тезисы

— боль неизбежна, страдание — выбор

— если тебя ударили по одной щеке**,** то вторую подставлять не нужно;

— всё что происходит — к лучшему (для души);

— если ты чувствуешь боль, то ты ещё живой и есть шанс всё исправить;

— ничего случайного не бывает;

— важно научиться любить себя, а это значит ограничивать себя, дисциплинировать, уметь говорить «нет», **иметь самоуважение,** уметь иногда побаловать себя, дать отдохнуть и восстановить силы;

А также не давать окружающим плохо с тобой обращаться. **Нужно уметь отстаивать свои права и границы** во всех областях жизни, а для этого нужно получать соответствующие знания и уметь их применять на практике.

— нельзя испытывать чувство вины и позволять её себе навязывать;

— нельзя испытывать уныние, т. к. это скрытое пожелание смерти самому себе;

— нельзя подавлять свои эмоции**,** но надо научиться выплёскивать их без риска для окружающих, поскольку подавление эмоций приводит к болезням и медленной мучительной смерти;

— занимайся в жизни тем, что тебе нравится, даже если это не принимается твоим окружением, не жди понимания от людей;

— позволяй себе ошибаться, ты имеешь право на ошибку! Жизнь — это просто игра, относись к ней, как к тренировке, а ошибки на тренировке это даже хорошо!

— концентрируйся на том, что ты имеешь сейчас, на том, что можешь сделать, а не на том, чего у тебя нет, чего ты ещё не достиг, что ты потерял, чего тебе не хватает и т.д.;

Первая установка даёт настройку на созидание, рост, развитие, а вторая превращает тебя в неудачника, и лишает энергии.

— б*о*льшая часть мыслей и желаний в голове тебе не принадлежат, поэтому просто отслеживай их и не принимай близко к сердцу;

— будь искренним со всеми, особенно с собой. Например, если кто-то нравится или бесит, то нельзя это скрывать, давить свои чувства, загонять их вовнутрь.

Это будет блокировать твою самореализацию в жизни, будет загонять тебя в рамки и вызывать чувство, что ты зажат в узкую клетку и не можешь даже нормально развернуться. Будет ощущение, что петля на шее затягивается всё туже и туже…

Необходимо найти безопасный способ выражать свои чувства и эмоции.

Быть честным и искренним с собой значит открыто признаваться в своих слабостях, промахах, объективно смотреть на себя со стороны и принимать всё, что в тебе есть, даже самое неприятное.

Когда ты подавляешь в себе какое-то чувство, отрицаешь, что в тебе это есть — ты тратишь огромное количество энергии, а проблема только усугубляется.

Признание проблемы не равно одобрение. Главное перестать себя обманывать. Признать наличие проблемы, это первый шаг к ее решению.

К тому же часто чувства, мысли и эмоции, которые крутятся в голове не твои. Это просто сигнал, что в некой области жизни у тебя дисгармония, которую надо наладить.

В жизни есть много того, на что мы повлиять не в состоянии. Например, у тебя маленький рост. Остается только смириться и жить дальше. В некоторых областях жизни у тебя даже может быть преимущество, поэтому не все так плохо. В крайнем случае просто воспринимаешь это из серии *«не баг, а фича»*.

Конечно, такие характеристики тела, как рост, влияют на многое и это обязательно скажется на жизни. Но ты можешь научиться с этим жить (а может даже извлекать выгоду) или страдать.

Установки и проблемы могут быть самыми разными и *чаще всего необъективными*, но ваше подсознание живёт с этим и тратит вашу энергию. Но последнее слово за вами.

Допустим, ты свято веришь, что мать испортила твою жизнь, и ты её ненавидишь. Но, объективно, вины матери может и не быть, да и прошлого изменить нельзя, **а ты тащишь этот гнев всю свою жизнь,** загоняешь вовнутрь, а потом удивляешься откуда у меня проблемы…

Когда ты признаешь, что нечто в тебе есть, даешь ему право на существование, то **высвобождается энергия для жизни** и улучшается эмоциональное состояние. Ты разрушаешь клетку, в которой жил десятилетиями.

У каждого есть моменты, которые лично тебе неприятны или ты испытываешь за них чувство вины, стыда, ущербность по отношению к другим людям и т. д.

Если ситуацию решить нельзя, то просто смирись и живи дальше, не тратить силы на переживания**.** А если она разрешима, то признать наличие проблемы это первый шаг к ее решению.

Человек привыкает ко всему, поэтому нужно иногда осмотреться вокруг, что бы понять, правильные ли выводы я сделал? Где надо подкорректировать мою жизнь?

Если живешь в отвратительных условиях, то со временем к ним привыкнешь. Если чем-то болеешь, то и к этому привыкнешь. Для нас становится нормой всё, что присутствует в жизни долгое время.

Многое познаётся в сравнении. *Если ты привык* к тому, что у тебя мало энергии, низкий уровень тестостерона, *то для тебя это становится нормой*.

Однако, как только вдруг ты ощутишь скачок гормонов (ну или кофе выйпьешь), и у тебя появится больше энергии, **на уровне здорового человека**, то тебе будет казаться, что ты превратился в супермена, а так точно не может быть всегда.

На самом деле твой уровень «нормы» уже опустился и не дотягивает до здорового. Ты бы мог быть «суперменом» каждый день! И это только отправная точка, всегда можно подняться еще выше.

Перестань исполнять чужую волю, жить чужими желаниями. Так энергия утекает от тебя к «заказчику». Ставь свои цели, найди то, что лично тебе нравится и стремись к этому.

Болезнь — это лекарство для души. Не нужно с ней бороться, нужно добавлять себе здоровья, любви, понимания, новых точек зрения на жизнь, людей и их поведение. Расширяя картину мира легче принять то, что лично тебе кажется не правильным, снять претензии и агрессию, снизить градус обостренного восприятия.

Нужно менять свое мировоззрение, учиться принимать любые болезни, неприятности по судьбе и боль от близких людей как **горькое, но необходимое лекарство.** Это вселенная гармонизирует тебя, выравнивает перекосы в картине мира.

Надо постоянно, при любых условиях внутренне испытывать чувство безусловной любви (агапе) и радости, даже когда тебе плохо, умираешь ты или твои близкие.

Любовь — это чувство единства (агапе), а не ванильная чепуха из фильмов.

Страдания — это инструмент развития. Мы развиваемся, только когда опасно не развиваться. Если мы живем в рафинированных условиях, то мы деградируем. Если вы ощущаете в чём-то дискомфорт, значит есть возможность для роста

Заполни свою жизнь чем-то интересным, что будет давать тебе разный спектр ярких эмоций, достижений, радости. Если этого не сделать, то ты будешь падок на легкие эмоции и скатишься в пороки.

Если тебе по жизни нечего делать, скучно, то заполни пустоту смыслом: ставь цели, стремись к ним, изучай все новое, развивайся и т. д. Иначе это место займут вредные привычки.

Если у тебя нет своих целей, то ты работаешь над реализацией чужих, просто этого не замечаешь.

Не борись с тем, что тебе не нравится. Куда направлен фокус внимания туда и течёт твоя энергия. *Ты становишься тем, с кем борешься.*

Не надо избавляться от болезней — надо стремиться стать здоровым. В первом случае ты концентрируешься на болезни и кормишь её, а во втором на здоровье и стремишься к нему.

Не следует ничего убирать, стараться уничтожить грязь или что-то неприятное. Это пустая трата времени. Если суп уже пересолен, то бессмысленно пытаться убрать из него излишки соли, придется наоборот добавить туда воды, лучка, картошечки и т. д.

Если тебе что-то мешает, то старайся не бороться с этим, а добавить противоположные качества. Не бороться с болезнью, а добавлять здоровья, например.

Перестань бороться с тем что тебе не нравится, например болезнью. Это всегда вызывает только агрессию. Желание убрать что-то это желание уничтожить, т.е. агрессия в высшей форме.

Вместо этого добавляй себе здоровья, а не борись с болезнями. Добавляй чистоты в доме, а не борись с грязью. Добавляй хороших манер хамам, а не борись с хамством. Главное при этом быть внутренне спокойным, делай всё это любя.

Если надоели вредные привычки, то **не надо с ними бороться.** Напротив, следует добавить в свою жизнь больше нового полезного опыта и если его будет много, то вредные привычки просто будут вытеснены полезными.

Никто никому ничего не должен.

Нельзя осуждать себя и других людей. Каждый имеет право провести жизнь так, как он хочет.

Нельзя внутренне отделять себя от других людей. Хоть внешне мы все отдельные существа на голубином уровне мы едины. Это и есть любовь.

Надо научиться внутренне любить всех, потому что Бог (Вселенная) проявляется через этих людей и отражает твой посыл в мир. *По сути все другие люди и их поведение в отношении тебя это и есть ты, только на более глубоком уровне, который мы не осознаем.*

На глубинных уровнях мы едины. И, внутренне испытывая любовь к человеку, внешне нужно его воспитывать, т. е. внешне ты можешь бить человеку морду в воспитательных целях, а внутренне любить его, как отец, который порет сына, что бы тот стал лучше.

Нельзя испытывать недовольство судьбой. Любые неудачи — это всего лишь тренировка твоей души, на которую ты пошёл добровольно, родившись в этом мире.

Даже когда ты решаешь проблемы, надо быть готовым к тому, что они могут повториться вновь. Жизнь как гитара — иногда надо подстраивать. Даже святые болеют…

Пока мы живем в материальном мире всегда будут проблемы, болезни и неприятности, но мы в силах менять наше отношение к ним и, приводя душу в порядок и баланс, избавляться от них.

Достигая нового уровня в единении с миром мы резонируем с ним на более глубоких уровнях и активизируются спящие *доселе грехи и несовершенства, которые нам надо отработать.* И так будет до тех пор пока мы не уйдём из этого мира.

Нельзя молиться за тело или благополучие в ущерб душе.

Надо спасать душу, даже если тело уже не спасти и оно умрёт. Душа живёт много жизней, а тело только одну. Приоритет всегда за душой.

Перестань осуждать людей, сними все претензии к их поведению и поступкам. *Нет плохих и злых людей, есть только хорошие тренера твоей души*.

Вся грязь от Бога, в том числе и твоя. За каждым дурным поступком обязательно стоит Бог (Вселенная, Высшие силы) и, осуждая и ненавидя человека, ты осуждаешь Бога и желаешь смерти всему сущему, включая себя.

Избавься от чувства вины. Нельзя заниматься самобичеванием, относись к себе и другим как к детям, которые только учатся жизни, будь снисходительнее ко всем, включая себя.

Научись любить себя безусловно, просто за то что ты есть.

Будь благодарен миру за всё, что есть в твоей жизни, за все успехи и неудачи, за те уроки которые ты прошёл, за ту боль, которая даёт тебе возможность очистить свою душу и стать счастливее.

Молись за своих детей, но не за их здоровье и благополучную судьбу, а за то чтобы они научились любить, научились радоваться безусловно при любых обстоятельствах.

Со своим уставом в чужой монастырь не лезут. Нельзя поучать других людей и советовать, *если тебя не спрашивали.*

Даже если видишь, что человек идёт на верную смерть, то это его право так прожить жизнь, это его выбор, ты не имеешь права мешать ему получать опыт. Нельзя заниматься спасательством.

Пост, воздержание и прочие аскезы нужно делать только при внутреннем ощущении *безусловной любви и радости*. Если этого нет, то *любые аскезы будут опасны*.

Чаще задумывайся о том, что «я несу в этот мир? Что я могу дать этом миру? Чем я могу быть полезен? Кому я могу быть полезен?»

Нельзя только получать. В первую очередь, нужно что-то отдавать другим, быть полезным этому миру. Исходи из изобилия ресурсов. Чего у тебя много: денег, времени, оборудования, связей и т. д.?

Используй свои ресурсы, чтобы приносить пользу миру без мысли, что тебе обязательно должны дать что-то взамен.

Как очистить душу и привести ее в баланс и гармонию

Установки и правила жизни, которые помогут в трудную минуту:

— я делаю всё, что могу, а на остальное воля Божья;

— я принимаю неприятности по судьбе;

— я прощаю тех, кто что-то отнял, оскорбил, бросил, подвёл, предал и т. п. Это особенно важно в период полового созревания и за 3 года перед рождением детей;

— периодическое намеренное унижение своих желаний, амбиций, пост, воздержание. *Если ты этого не будешь делать сам, то жизнь сделает это за тебя, но гораздо интенсивнее.*

Необходимо сознательно периодически отрешаться от мирских желаний, вкусной еды и наслаждений. Тогда увлекаться земными радостями будет безопасно.

— нужно жертвовать своей правотой, защищённостью души;

— следует быть готовым получать не только радость, но и боль. Это стороны одной медали. Должна быть разность потенциалов.

Нельзя зацикливаться на чувственных наслаждениях или работе, способностях, т. е. аспектах сознания.

Нужно чтобы **маятник жизни двигался** в обе стороны поочередно. Вы не можете только вдыхать или только выдыхать. Подробнее в главе «*Маятник жизни*».

Если вас перекосило в сторону гордыни, то нужно тормозить сознание, отрешаться от всего, стараться замедлить бег.

Спорт, физическая работа, рыбалка, живопись, музыка тормозят сознание, умственную деятельность.

Отрабатывайте болезненные ситуации:

— вас обворовали, значит надо понять что именно вы воруете у других людей. Может быть их время или внимание?

— задавайтесь вопросом для чего происходят или происходили те или иные события в вашей жизни. Чему вас хотела научить Вселенная, каких качеств вам не хватает?

Просто помолиться и простить не достаточно!

Показатель, что молитва сработала — это внутреннее изменение отношения к миру и людям.

Когда ты стал добрее, отзывчивое, терпимее в словах и поведении, тебя стало сложнее задеть, ты научился молчать, когда очень хочется объяснить кому-то, что он не прав, но ты чувствуешь на душе тепло, уют, беспричинную радость. И даже если внешне всё плохо, разваливается судьба, умираешь ты или твои близкие, то на душе всё равно покой и радость.

Когда очередная неприятность не вгоняет тебя в депрессию, когда рассыпанная соль и макароны по всей кухне не вызывают у тебя приступ злости и гнева, а ты смиренно идёшь наводить порядок.

Когда тебе приходится жертвовать своими удовольствиями, своим комфортом, временем, деньгами и прочим ради сохранения любви к ближнему.

Если ты просто ритуально выполнишь молитву, то не будет реальной настройки и проработки болевой ситуации, внутреннего изменения. Жизнь останется прежней. К этому нельзя относится как к таблетке: выпил пилюлю и всё прошло. Тут **работать надо и очень серьезно.** А ведь грехи мы копим не одну жизнь…

Инерция неправильного мировоззрения и поведения копится нами из жизни в жизнь и **чтобы изменить ситуацию полностью понадобится время**. И даже если вы тяжело больны, то нужно молиться не о выздоровлении тела, а о спасении души, даже если вам придётся умереть! *Бывает так, что тело уже спасти нельзя, но спасать душу никогда не поздно*. Вам ещё жить на этой земле, хоть и в новом скафандре.

Отдача энергии

— физическая активность;
— умственная активность;
— благодарность людям и Богу (Вселенной).

Постоянная благодарность Творцу, как форма отдачи энергии. Это устанавливает прочную связь с Богом, как с близким родственником идёт энергообмен. Нельзя только получать от Бога что-либо, нужно уметь отдавать.

Постоянная отдача энергии Богу в виде благодарности позволяет нам ощущать внутреннее единство с ним и мы перестаём отделять себя от мира, людей, ситуаций, мы сливаемся с миром и нам легко принять любые уроки для очищения и тренировки души.

Душа, как гитара, — нужно иногда подстраивать. Поэтому как не чисти душу, периодически придётся повторять всё снова и снова.

Что принудительно очищает душу

— болезнь тела;

— смерть;

— страдания, неприятности по судьбе, неудачи, предательства, несправедливости;

— боль от близких людей.

Когда рушится человеческое счастье до основания (а основанием является душа), тогда повышается потребность в Боге. В единении с Ним у нас появляется возможность получить новую порцию энергии любви, которую мы расходуем на зачатие детей и формирование их судьбы.

Болезнь тормозит отток энергии и спасает душу!

Чем сильнее будет разрушаться тело и сознание, тем сильнее будет импульс возврата к любви, к безусловной радости. Внутренне слабая особь жить не должна, она может повлечь за собой остальных и тогда вымрет весь род. Поэтому часто самки убивают новорожденных детёнышей или отказываются их кормить, потому что чувствуют — они нежизнеспособны.

Торможение инстинктов. Болезнь тормозит инстинкты, породившие её, и очищает душу. Другими словами: чем грешишь, то и болеет.

Мы можем ждать, пока начнётся болезнь и и приведет душу в порядок, или самостоятельно работать над ее очищением, ограничивая себя в удовольствиях, тормозя свои инстинкты. То есть совершая аскезы.

Страх, тревога — это признак падения энергии. Если боишься что-то потерять, то значит ты за это зацепился. Объект привязанности стал слишком сильным источником счастья и наслаждения. Ты начал ему внутренне «поклоняться».

Если просто боишься потери и не сохраняешь при этом любви к Богу, не принимаешь такой исход событий со словами *«на все воля Божья»*, то ты притягиваешь к себе эту проблему.

Если во главу угла ставишь наслаждение, гедонизм, комфортную жизнь, то идет поклонение будущему, благополучной судьбе. Что рано или поздно приводит к краху будущего.

А с точки зрения биологии **будущее — это продолжение рода.** И судя по демографической ситуации в мире кризис уже носит массовый характер. И дело не в дефиците денег, как думают многие, а в нехватке ресурсов на уровне души.

Что бы вырастить детей нужно приложить много усилий, пожертвовать комфортом, где-то ущемить свои желания, т. е. идти в противоположном направлении от современных тенденций. **Для этого нужен избыток душевных сил**, а люди растрачивают их на удовольствия или гонку за социальным успехом.

Другой пример, отец — алкоголик и вы его презираете. А это значит, что вы отрекаетесь от любви к нему. Для вас идеалы, нравственность, принципы оказались важнее любви, т. е. вы стали им поклоняться.

Презрение к несовершенному человеку — это отделение себя от него, возвышение себя над ним и желание, чтобы он не существовал в этом мире, т. е. умер. Любовью здесь и не пахнет.

Когда мы начинаем чему-то поклонятся, то у нас появляется зависимость от этого. Чем богаче у человека чувства (душа), тем выше у него интеллект, потому что душа первична. Важное уточнение: речь идет не об эмоциональности, а именно о душевных качествах.

Чем выше интеллект, тем больше у человека раскрываются способности и тем большего он может добиться в жизни.

У человека примитивного боль и унижения вызывают обиду. А у человека высокоразвитого, у которого масштаб намного больше, чей информационный потенциал выше (и чувства, и интеллект, и способности) — унижение вызывает ярость и ненависть.

Поэтому чем талантливее, незауряднее, способнее человек, чем выше, красивее и светлее его чувства, чем он знаменитее, чем больше у него власти, тем больше ему необходимо быть гармоничным и стремиться быть единым с Богом. Иначе его шансы на выживание и потомство стремятся к нулю.

Появление детей

Для продолжения рода нужна колоссальная энергия. **Это стратегический запас нашей души.** Но когда человек утрачивает безусловную любовь и радость в душе, она обесточивается, и ему нужна постоянная «подпитка» в виде стимуляторов на уровне тела и сознания.

К ним можно отнести секс, экстремальные виды спорта, кофе, запрещенные стимуляторы, порнография, воровство и т. д. В этот момент стратегический запас души начинает тратиться, ведь вспышки радости и любви в душе непостоянны и условны, а **любовь должна быть непрерывной, и в любой ситуации**.

Чем МЕНЬШЕ человек устремляется к Богу, тем жёстче человеку даётся чистка. Если безусловной любви в душе мало, то чистку всё тяжелее и тяжелее проходить. В конце концов если он не хочет её проходить, то у него появляются больные дети или их не появляется вообще. Ну или может стать представителем запрещенного в РФ движения, о котором нельзя говорить. То есть даже испытания, чистки не даются Сверху, если человек не может их пройти. По сути это всего рода программа самоуничтожения.

Внутренне мы едины, а внешне должны разъединяться. Если мы срастаемся с человеком и внутренне, и внешне, то мы хотим сделать его копией себя и малейшее отклонение от наших представлений о том, каким он должен быть, вызывает боль, обиду, страдания. А по факту, на уровне энергетики это выглядит как *прокрустово ложе*, где он каждого подгонял под свой размерчик. И мы так поступаем с нашими близкими.

«Вселенная 25» или зачем нужны трудности в жизни (гормезис)

В знаменитом эксперименте «Вселенная 25» на примере мышей наглядно было показано, что отсутствие трудностей в жизни снижает уровень энергетики и ведёт к вырождению популяции.

Мыши потеряли стремление к размножению и это еще мягко говоря. На самом деле там все гораздо хуже, но часть слов для описания результатов просто нельзя употреблять в книге, поэтому вам придется почитать об этом эксперименте в сети. Благо он очень известный и есть везде.

Весь этот ужас происходил при изобилии ресурсов. Для добычи пропитания, защиты территории и жизни ничего делать было не нужно и, как следствие, мыши переключились на потребительскую модель поведения и **перестали отдавать энергию**. А для появления детенышей нужна энергия, которой у них нет. Вот и началось вырождение и девиантное поведение.

Как нами играют боги и система поощрения нашего тела

1. Жизнь — это игра, а тело — персонаж, которым играет наш Дух.

2. В этой игре есть законы, которые срабатывают автоматически.

3. В игре есть правила роста, соблюдая которые, можно достигать в ней новых высот. Несоблюдение правил приводит к страданиям и болезням на уровне тела, сознания и души.

4. Тело (аватар) живёт только одну жизнь, а сознание несколько, душа ещё больше, и только Дух (Игрок) вечен. Чем тоньше уровень, тем больше мы получаем от него энергии и радости и тем легче начать ему поклоняться.

На каждом из уровней есть ценности, к которым мы привязываемся. **Чем более долговечен источник наслаждения,** тем больше мы получаем энергии и, как следствие, счастья от него. Поэтому к нему легче привязаться и поставить во главу угла, что приводит к обесточке души и проблемам по судьбе, болезням и смерти.

Только в последние десятилетия стало возможным провести аналогии с виртуальными мирами, видеоиграми.

Раньше мудрецы познавшие истину просто говорили, что этот мир иллюзия, сон Бога и т. п. А как ещё объяснить первобытному человеку сверхвысокие «компьютерные технологии»?

Воспринимайте всю дальнейшую информацию из категории «ну допустим…»

Наш физический мир — это своего рода видеоигра, в которую играет наш Дух. Для простоты можете называть его Высшее Я. Сути это не меняет.

По аналогии, человек сидит и играет в Супер Марио на Денди. Он держит джойстик в руках и управляет виртуальным персонажем. Он понимает, что это всё — игра, и он просто развлекается, получает опыт. Если не получилось пройти игру с первого раза, он пробует снова и снова, пока не научится её проходить.

Каждый игрок (Дух) должен пройти определённый перечень игр, чтобы получить возможность играть в ещё более навороченные игрушки.

Самое главное — не просто пройти игру, а научится определенным вещам, пройти уроки, **получить вполне конкретные навыки.**

Для каждого из них могут быть разные игры. *Например, у нас есть шахматы и го*. Обе игры развивают стратегическое мышление, но всё же подход у них совершенно разный.

Внутри игры игрок связан рамками и условиями самой игры. Например, вы, сидя на диване, живёте в трёхмерном пространстве, а управляете Марио в двухмерном. Там ограничений ещё больше и, если прошли нужный участок, то вернуться назад уже не получится — экран движется всегда только вперёд.

А если вы играете в гоночки, то там другие ограничения. И так с каждой игрой.

В мире, откуда мы пришли в эту реальность, возможностей намного больше, **можно сказать что мы — Боги**. И чтобы ощутить новый опыт, развиваться дальше, мы погружаем себя в мир с ограничениями, где наши способности урезаны, нам стирают память, реализация желаний идёт очень медленно, а не мгновенно, как это было раньше и т. д.

Когда вы уже научились легко проходить какую-то игру, просто так играть вам уже не интересно. Вы начинаете играть на время, сразу с несколькими противниками, играть одной рукой и т. д, в общем, всячески ограничивать себя. То же самое делают и Игроки (Высшие Я), погружаясь в нашу реальность.

Как и в видеоиграх, в нашем мире есть персонажи, которыми управляют живые игроки (Высшее Я и есть боты — программы, алгоритмы. У ботов, как и у других игроков есть тело, сознание, душа, но у них нет Духа — Игрока, который им управляет.

Определить бот перед вами или просто неопытный игрок практически невозможно. Да и сути это не меняет, на тонком плане мы все едины, даже с ботами. Поэтому относиться ко всем нужно одинаково.

В этой игре есть законы, которые срабатывают автоматически.

Если мы подкинем камень, то он обязательно упадёт вниз. Камни твёрдые, а вода мокрая. Мы ощущаем этот мир ровно таким, как нас запрограммировали, и подчиняемся законам, которые существуют в нем.

Всё, что мы видим вокруг, — это настоящие объекты, **но только для нас, персонажей внутри игры.** Для игроков «по ту сторону экрана» это не более, чем иллюзия.

Для примера возьмём того же Супер Марио. В этой игре он может бежать только слева направо и разбивать некоторые кирпичи рукой, а сквозь другие предметы пройти не может при всём желании.

Там есть физика — если он подпрыгнет с определённым усилием и скоростью, то пролетит вполне конкретное количество пикселей на экране. Всё, как в нашей жизни.

Про то, что мир полностью математичен и фрактален в этой книге я рассказывать не буду. Это отдельная и очень интересная тема, которая довольно хорошо раскрыта в *«Активации предназначения»*. Пока просто примите это из категории «ну допустим…».

Помимо элементарных законов физики в нашей игре прописаны также другие автоматические алгоритмы. Их часто называют кармой. На самом деле всё происходит автоматически, нет никаких богов, которые следят за тобой **и наказывают, если ты поступаешь неправильно.**

Если ты бьёшь себя молотком по пальцу, то неминуемо будут проблемы. Но если растянуть причину и следствие во времени, то определить их взаимосвязь становится довольно трудно.

Ты ударил себя молотком по пальцу, но боль ощутил только через полгода, а опухать палец начал только через год.

В таком случае ты подумаешь, что может съел чего-то не то, или это всё потому что рукой почесал себя не в том месте, или тебя заразили неведомой болезнью…

В этой книге я свёл причину и следствие вместе и объяснил механику работы этих законов, чтобы каждый желающий мог играть в данную игру веселее, с большим осмыслением и радостью.

А ещё это лечит болезни тела, сознания и души, но об этом далее.

Правила игры и опыт бывалых игроков

В игре есть правила, соблюдая которые, можно достигать в ней новых высот. Несоблюдение правил приводит к страданиям и болезням на уровне тела, сознания и души.

Вы вправе играть в данную игру как захотите, можете бить себя молотком по пальцу, есть вольфрам, стекло и даже железобетонные конструкции, но здоровья и счастья это вам точно не прибавит.

Только вы решаете, как играть в эту игру и что в ней делать. Она спланирована так, что в **любом случае вы получите нужный опыт**, сколько бы времени на это не ушло.

Кто-то продвинулся в игре дальше остальных и бывалые игроки делятся своим опытом прохождения, принципами, которым они следовали, чтобы достичь успеха. Использовать эти принципы или нет — решать только вам.

Гормоны и удовольствие

Наше тело (аватар) живёт только одну жизнь, сознание — несколько, а душа ещё больше, и только Дух (Игрок, Высшее Я) вечен. На уровне физического тела у нас есть животные инстинкты, животные источники радости.

Удовлетворяя свои инстинкты мы получаем поощрение — выброс гормонов и нейромедиаторов: дофамин, серотонин, эндорфины и т. д.

Это позволяет чувствовать кайф и подталкивает нас снова и снова действовать в нужном направлении, чтобы получить новую дозу гормонов. Это естественные «наркотики».

В естественных условиях тебе нужно приложить массу усилий, чтобы получить выброс гормонов.

Например, ты много тренировался, готовился к соревнованиям и занял первое место. В момент победы ты получаешь порцию счастья и это заставляет тебя и в будущем много трудиться, чтобы снова ощутить это наслаждение.

Но проблема в том, что в наше время можно просто выпить пару банок пива и ощутить такой же выброс гормонов, не вставая с дивана. Или насмотреться сериалов, соц сетей и прочего. Удовольствие без усилий. **А если нет разницы, то зачем платить больше? —** так «размышляет» организм. Это приводит к зависимости.

То же самое происходит при увлечении порнографией и онанизмом. В естественных условиях, чтобы спариться, тебе нужно потратить много энергии. А тут ничего делать не нужно, нажал кнопку и понеслось… Это **незаслуженное удовольствие**, это как тратить деньги, которых ты не заработал.

И так человек в погоне за легкими удовольствиями встает на путь деградации.

Каждый раз, получая высокий уровень гормонов, организм стремится к балансу и чтобы ты не истощил нервную систему от избыточного удовольствия, мозг бережёт тебя и снижает чувствительность рецепторов к дофамину и другим медиаторам.

Из-за этого **приходится каждый раз повышать дозу**, чтобы ощутить прежний уровень удовольствия, либо делать перерывы, чтобы восстановилась чувствительность рецепторов.

Поэтому двух банок пива уже недостаточно, спортивный отдых становится всё более экстремальным, порнушка всё более забористая и т. д.

Эксперимент с мышкой

На животном и человеческом уровне мы все живем ради кайфа — выброса гормонов. Был известный эксперимент с мышкой, которой вживили электроды в мозг и при нажатии на педальку электрический импульс стимулировал выброс дофамина.

Как следствие мышка перестала есть, спать, размножаться и целым днями просто нажимала на педальку, пока не умерла от истощения нервной системы и организма в целом.

В погоне за легкими удовольствиями человек так же начинает лениться и получает **незаслуженную награду, что приводит к падению уровня энергии,** и ему становится тяжело делать самые простые вещи, например, общаться с людьми. **Для простого общения нужно много энергии.** А когда нет энергии любой стресс вызывает чудовищный эффект и окончательно деморализует человека.

Ещё один важный аспект. Выброс дофамина напрямую связан с уровнем тестостерона. Ставишь цель — под неё выбрасывается дофамин и тестостерон. Достигаешь цель — получаешь ещё больший выброс гормонов.

А когда ты получаешь лёгкое удовольствие, для которого не нужно было прилагать усилий, то уровень тестостерона наоборот снижается. А на низком тестостероне переносить стресс крайне тяжело.

Сейчас в мире доступно слишком много лёгких удовольствий и жизнь стала рафинированной. Ставить цели, преодолевать трудности стало ни к чему, куда проще лежать на диване и жевать высококалорийную пищу.

Жирная пища и быстрые (простые) углеводы дают мощный выброс энергии. В природе их мало и наше тело запрограммировано на то, чтобы делать выброс гормонов и поощрять нас искать высокоэнергетическую пищу, ведь это залог выживания.

И тут человечество опять попало в ловушку. Современные технологии позволяют нам получать огромное количество калорий, почти ничего не делая, но мы их никуда не тратим, в результате заплываем жиром и болезнями.

Мы превратились в общество потребления. Мы только едим, но тратить энергию не желаем. А движение — это жизнь! Даже если питаться плохой пищей, но много двигаться, то большая часть вредных веществ просто утилизируется. Однако, мы поступаем иначе…

Поклонение наслаждению

На уровне тела мы больше всего привязываемся к еде и сексу, как к самым большим источникам счастья в животном мире.

На уровне сознания многообразие намного больше. Подробнее это мы разберем в следующих главах. А пока коротко: социальный статус, благополучная судьба, таланты и способности, сверхспособности, нравственность, идеалы и т. д.

На уровне души мы привязываемся к близким людям.

На каждом из уровней есть ценности, к которым мы привязываемся, и чем более вечен источник наслаждения, тем больше мы испытываем от него счастья и тем легче привязаться и поставить его во главу угла, что приводит к обесточке души и, как следствие, проблемам по судьбе, болезням и смерти.

Чем более вечен источник счастья, тем легче нам к нему «прирасти» и начать поклоняться.

Наибольшее наслаждение мы испытываем от близких людей и прирастаем к ним, начинаем внутренне поклонятся, как источнику нашего счастья. Это уровень души.

Но счастье должно быть безусловным. А тут ваше «счастье» зависит от близкого человека. А если он предаст, умрёт, бросит вас, унизит и т. д., то источник счастья исчезнет, а безусловного счастья вы испытывать не научились, а нет счастья — нет энергии для жизни и у вас включается программа ненависти или обида.

И в том, и в другом случае идёт обесточка души, болезни и смерть.

На уровне сознания вы начинаете поклоняться тому, что переходит с вами из жизни в жизнь: ваши наработки, таланты, способности. Чем более талантливый человек, чем чище и возвышеннее его чувства, чем он более нравственный и духовный, тем сильнее у него контакт с тонкими планами и тем больше энергии он «оттуда» получает. А выброс энергии — это всегда источник счастья. Сознание кочует с нами из жизни в жизнь и это более надежный источник наслаждения, чем физическое тело и мы легко к нему прирастаем.

На уровне тела мы больше всего испытываем удовольствие от еды и секса. Сюда же идёт всё, что выбрасывает большие порции дофамина, включая любые стимуляторы, кофеин, алкоголь, порнографию, онанизм и т. д.

Разрушение тела даёт выброс энергии, а выброс энергии — это всегда источник наслаждения.

Залог здоровья и счастья в жизни — энергичность и позитив

— мы любим энергичных и жизнерадостных людей

— энергичность — это показатель гармоничности человека и его выживательного потенциала;

— важно, насколько много энергии приходит, и куда мы её тратим;

— условный и безусловный приток энергии

Я много лет думал почему же одни люди популярны и с ними все хотят общаться, а с другими нет? Что привлекает нас в других людях? И понял — энергичность.

Чем больше у человека энергии, тем он здоровее, жизнерадостнее, легче переносит стресс, у него выше выживательный потенциал, и у его детей также, он легче зарабатывает деньги, оптимист по жизни, у него всегда стакан наполовину полон, он не расстраивается, если многие его попытки не дают результата, он не зациклен на результате, но всегда к нему стремится.

Чтобы иметь всё вышеперечисленное нужно иметь много энергии. Человек, у которого энергии нет, становится зависимым, пессимистичным, тяжело переносит любые стрессы, перерабатывает, неэффективен по жизни, с людьми ему тяжело общаться, здоровья нет и жизнь его окрашена в серые тона.

Энергия приходит к нам из глубины тонких миров, от Бога, до нашего поверхностного материального мира.

В нормальном состоянии каждое существо получает и излучает безусловную любовь и радость и, как следствие, у него много энергии на всё.

Но когда мы привязываемся к человеческим и животным радостям, то на смену безусловной радости к нам приходит условная: выполнил условие — получил порцию счастья, не выполнил — не получил.

Например, стал поклоняться работе. Успехи на работе — ты испытываешь счастье, неудачи — уже жизнь не мила.

Другой вариант: зацепился за близкого человека и начал внутренне ему поклоняться. Это делает тебя зависимым от него.

Если любимый человек сделает что-то не так, то ты обижаешься или ненавидишь его, а если сделал что-то приятное, то ты радуешься. В общем, от любви до ненависти один шаг. Мы ещё про это будем говорить.

Такая зависимость проявляется как **внутренняя агрессия** к любимому человеку, а это сродни пожеланию смерти. И часто от подобных ревнивцев любимые люди просто уходят, начинают пить или даже умирают.

Когда ты внутренне зависишь от человека и делаешь его источником своего счастья, ты, можно сказать, молишься на него и, если он от тебя уйдет, то с ним уходит и твой источник счастья и жизни, что вызывает лютую злобу и обиду, а также желание этого человека убить сознательно или бессознательно.

Обычно этим страдают женщины. У мужчин такое поведение встречается реже. **Наглядно это можно увидеть при разводе** — в женщину буквально бес вселяется и она из некогда близкого человека превращается в самого жуткого врага, который всеми силами пытается уничтожить оппонента, т. е. бывшего мужа. Хотя раньше в любви клялась до гроба…

У таких зависимых жен мужья обычно пьют или умирают, как вариант — спасаются бегством.

Но, когда у человека мало энергии, это может проявляться в разных аспектах жизни, например, сниженный иммунитет, социофобия, пессимизм и т. д.

Вот интересный пример: красивый парень, хорошо зарабатывает, уверенный в себе, но девушки от него постоянно уходят. Вскоре этот парень неожиданно умирает…

Вроде всё при нём, но никто не хотел с ним связывать судьбу. А ответ прост: на уровне энергетики люди чувствуют друг друга и девушки внутренне ощущали, что парень не жилец.

А значит у него стоит программа самоуничтожения, энергетика схлопывается и соответственно выживательного, сильного потомства от него не будет.

Да ещё на полевом уровне программа самоуничтожения по эффекту резонанса может убить и саму девушку, в некоторых случаях.

Как всё это определить у себя и других, не обладая никакими сверхспособностями, будет рассказано дальше. И будет дана инструкция как это вылечить.

Просто посмотрите вокруг, с кем вам лично хочется общаться: с нытиками, у которых всё в жизни плохо и они ничего не хотят делать или с активными и позитивно настроенными людьми, которым нравится жить? И тут не важно о мужчинах или женщинах идёт речь, не важно какой характер и т. д.

Когда у человека много энергии ему море по колено и любые неприятности он легко переносит, никогда не унывает. А когда энергии мало, то краски тускнеют, ничего не радует, делать ничего не хочется… А если это затянулось, да еще человек привык играть в жертву, то пиши пропало…

Куда уходит наша энергия

— незавершённые проекты, дела, цели, сожаление о прошлом;
— реализация чужих целей/программ: начальника, родителей, дальних предков и т. д;
— над тобой довлеет чужая воля: слова «надо и нужно»;
— ты играешь не свою роль, живёшь чужой жизнью;
— игры в которые играют люди, треугольник Карпмана;
— чувство вины;
— обиды на людей;
— претензии к людям, группам людей, миру в целом;
— ощущение что мир неправильный и его нужно переделать;
— лёгкие удовольствия ради вспышки радости и побег от реальности:
— быстрые углеводы, жирная пища
— онанизм и порнография
— тотальное увлечение видеоиграми
— запрещённые вещества
— кофеин
— агкоголь
— сигареты
— инфорнаркомания
— увлечение околодуховными практиками
— выбросы дофамина

Первая причина всех проблем — это отсутствие безусловной радости и любви в душе, когда твоё внутреннее состояние не зависит ни от каких внешних условий.

Энергию мы можем получать безусловно и условно. Но так же важно, куда она утекает. Ведь ноль умноженный на миллион все равно будет ноль!

Сколько воды не наливай в дуршлаг, она всё равно утечет. Поэтому очень важно научится **закрывать основные утечки** вашей драгоценной энергии.

Незавершенные дела и сожаление о прошлом

Больше всего в жизни мы запоминаем незавершённые, прерванные дела. Это свойство нашей психики. Пока мы дело не завершим наш мозг годами в фоновом режиме продолжает думать об этом и тратить нашу энергию.

Остаётся только два варианта: закончить это дело, реализовать идею, т. е. закрыть гештальт, или полностью отказаться от этой мысли, освободив место в своей жизни.

Симпатическая и парасимпатическая нервная система. Чем опасны постоянные переживания по поводу того, что вы чего-то не сделали, не смогли, ошиблись, глупо выглядели и т. д.?

У нас есть две части нервной системы: симпатическая и парасимпатическая. Первая включается когда у вас стресс, выделяется кортизол, адреналин, идёт мобилизация организма.

Это защитный механизм. Он срабатывает автоматически когда на вас бежит бешеная собака, вы стоите на краю пропасти, вам нужно кому-то набить морду и всё в таком духе. В общем, когда идет угроза вашей жизни и здоровью.

В этот момент кровь отливает от органов пищеварения и направляет её к мышцам, вся нервная система возбуждена и готова к решительным действиям.

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.