

A person is sitting on a log in a city at night. The scene is illuminated by vibrant neon lights in shades of blue, purple, and pink. In the background, there are tall buildings with glowing signs, some in Cyrillic. A large, glowing heart shape is visible in the distance, and its reflection is seen in the water. The overall atmosphere is mysterious and contemplative.

Д. В. Ерогов

Вишенка на сливках мудрости.
Соблазн Души в 76

*Сила – свечения звука,
мудрость – звучания света*

18+

Дмитрий Ерогов
«Соблазн души в 7G»

*<https://litres.ru/73946414>
SelfPub; 2026
ISBN 978-5-9596-2147-6*

Аннотация

Книга про уровни сил души. Про то как помочь их усилить. Мягко, без мистики и воды.

Человек практикуя "освобождает свои крылья" и обретает мощь.

Дмитрий Ерогов

"Соблазн души в 7G"

Ерогов Д. В.

Вишенка на сливках мудрости.

Соблазн Души в 7G.

*Сила – свечения звука,
мудрость – звучания света.*

Оглавление

Глава

Стр.

1.

Вишенка на сливках мудрости

1 -3.

2.

Начало силы

5.

3.

Сила «изнутри». тело

6.

4.

Сила часть 2.

12.

5.

Методика «Прерывание».

15.

6.

Игры.

21.

7.

Алхимия чувств.

22.

8.

Что наша жизнь? – Игра!

25.

9.

Кто ты?

27.

10.

Сила распорядка.

35.

11.

Защита по первой чакре.

36.

12.

Про шарики.

38.

13

Откровение.

40

14

Про петль.

43.

15.

Подарок

45.

16.

Подведение итогов по 1й чакре. Вторая часть.

48.

17.

Бильярд.

49.

18.

Смей жить.

52.

19.

Благодарность.

53.

20.

Исток благодарности.

57.

21.

Замок первый.

59.

22.

Вторая чакра.

61.

23.

Жёлтая чакра.

72.

24

Трагичная жизнь.

74

25

Трагичная жизнь. Современность

76.

26.

Третий замок.

78

27.

Однoboкая правда жизни.

79.

28

Четвёртая чакра.

81.

29

Четвертый замок.

84.

30.

Пятая чакра

85.

31.

Вернемся к Истоку.

88.

32.

Голубой замок.

92.

33.

Шестая чакра.

95.

34.

Про Конфуция.

96.

35.

Седьмая чакра.

101.

36.

Седьмой замок.

104.

37.

Список твоих достижений.

Вишенка на сливках. Книга вторая.

Дополнение к первому изданию, потому что слишком много перепутанных смыслов и многое было отдано на самостоятельную проработку, предполагающую определённый уровень ответственности и само осознанности.

Это дополнение, после прочтения – получите силу, и не получите путь. Велик шанс навредить себе - обрести свободу. Верю в вашу сознательность – иначе б книга просто не попала к вам.

Как работать с книгой? Это квэст. Все разжевывать до молекул? Прописывать количество вздохов до, и после – это скучно мне -1. Это минимальную пользу для вас – мозг не включится. – 2. И 3е. я не знаю ни вашей стратегии действовать: кто то долго раскачивается, кто то практикует «урывками», кто то вдумчив, кто то ... И продолжать можно беско-

нечно. При этом, каждый найдет только то, к чему готов. Ну и прояви интерес и сообразительность. Это ж такое удовольствие – разгадать ребус, и обрести знание себя. Выделенное слово – внимательней. Если показано про одну руну, и перечисленные другие. Так и их нужно и другие, и собрать все. При этом, результат – ментальностные бусы.

Вы станете сильнее, и эта сила пригодится и в жизни. И в том, что б обрести и пройти путь.

Поехали?

Первая проблема – в людях слишком мало само ценности. Следствие – недостаток сил на *путь, на рост*. А, как известно: «Цезарю – кесарево, ну а мартышке – ...».

Первый и основной вопрос в психологии и в частности тут: Кто ты? Мужик/Женщина? Член ордена? Глава рода? Сын своих родителей? – всё более чем менее условно. Ты искусственная мистификация, внушившая себе: ты есть и ты такой. А, мартышка/животное ни чего не внушала и поэтому на неё любо – дорого посмотреть.

Упражнение 1: присядь, подыши с концентрацией на выдохе. / обычный вдох, и задумчивый выдох, чуть более длинный чем обычно/. Помассируй лицо. Одновременно расслабь лоб, веки, скулы, губы, подбородок. Визуализация: прохладный, освежающий ветерок. / вспомни, когда то было, попробуй ощутить его кожей, не фантазируй - чувствуй! Не через мозг, но через тело.

Когда расслабишься, через дыхание, настолько что повседневная суета утихнет и отойдёт на дальний круг: осознай: «прошлое мы фантазируем, будущее вспоминаем» Э. Цветков. Поясню: вы помните даты, и события на завтра, и когда оплатить налог. С прошлым всё много замечательнее:

С прошлым всё много замечательнее: Был светлый день, ребёнок весело играл, потом шикарно пообедал, потом играл с друзьями, оступился и плюхнулся в лужу. Ага, а на нем была белая рубашка. Парадно выходная. Единственная, на тот момент. За игрой и не заметил, продолжили играть. Было весело и замечательно. Наступил вечер. Пора домой. И вот он входит домой, представляете реакцию мамы? А с каждым годом, оно обрастало деталями. И вот спустя 20 лет, на консультации у психоаналитика, он вспоминает, рыдает и рассказывает, как мама была монстром.

Мы не помним весь день, не помним той недели. Вычленили один эпизод, и так его раскрутили!!! Ага, еще и поставили на «ближний план». И 20 лет прожили в боли и в постоянном ожидании неприятя. 20 лет!!!

Кто виноват? Ребенок, который не переделся, хотя было сказано переодеться? Мама, которая расстроилась? Папа, который в тот момент был на работе?

Психоанализ скажет – родители виноваты. коуч, фиолетовый скажет сам не явил силу, не проявил настойчивость. Я скажу - это жизнь. В жизни бывает всякое.

Сорванец на время осекся, стал больше ценить труд мамы

и других. Урока не извлек, точнее, извлек насколько смог. Не извлек: то, что женщины - другие. И то, что его перевели из младенца в мальчика.

Мама осознала, что её сила возросла. Папа, остался не в курсе.

Мы привлекаем неприятности в соответствии со своей вредностью./ вредностью близким и родным/. *Да, – во всех своих неприятностях виноват ты сам/а.*

В жизни всякое бывает. Есть много несправедливостей. Грубость, Насилие, Травматизм. Но нет ни чего, что не даёт силу, толчок к изменениям. Правда, иногда этот толчок воспринимается как удар – нокаут. А надо наоборот.

Ответы в главе «про Договор» - в той книге, в поддержку которой написана эта «7 G».

Д.3. 50 комплиментов папе: /всё доброе светлое, достойное что вспомнишь./ Мозг может думать лишь одну мысль в один момент времени. Если вы совсем не прорабатывали родителей. То неделя на гнев. Неделя на «прости меня, Папа». Неделя на «благодарю тебя папа», и заключительная неделя практики – благодарю себя, за каждый день, за каждое событие, за каждую встречу, за каждый вздох. Да, прямая цитата из первой книги// :

Упр. «Точка». Не важно, на сколько, ты рухнул. Просто в какой то момент ты просто ставишь «точка»/ «черная метка». Ниже – развоплощение, смерть, потеря человечности.

Она ориентир. Почувствовал её – и притормаживаешь, и почувствуй назад.

Другой аспект: точки роста, точки перехода. Ты наверняка помнишь несколько событий. После которых стал другим. Когда от чего то отказался, и что - то потерял, и приобрел лишь отсутствие, чего то очень важного.... Это должно проработать.

И третий аспект: Ты создаешь для себя точки роста. *Золотистые, перламутровые, сердечные* – то к чему стремишься на всех 7 уровнях. Отмечай. Доходи, и ставь новые. Ну как ставь? Они уже давно стоят. Просто заметь. Отыщи их. Они есть и они прекрасны. И к ним тянет.

Начало силы.

Уважаемый читатель, я не знаю, в каком вы сейчас состоянии, насколько гибки, насколько бодры. Не знаю, сколько в вас боли и не знаю в каком уровне отчаянья/забитости бытом.

По этому, начнем с самого начала. Исходя из того положения что с финансами у вас не густо. На личном – не много печально. Здоровье на троечку с плюсом.

И значит, по *прошлому жить* – как *то невкусно*. Полностью следуя предписаниям, вы перепишите себя и свою судьбу.

Как сказал один йог, в 23 году – медитация, она не что б отстранить Эго. Чаще всего Эго настолько забито, что его в принципе нет.

Многие сделают все для других. *А про себя же – ни - ни. В смысле ни как.* Исключение – алкоголики, но там, другая история.

Прости, но давай откровенно: Вы/Ты это комплекс условно заданных ролей. Спрятавшись за *обязанностями и заботами*, пользуешь лишь 4 -7% своего потенциала.

А ведь ты - бог, маг и волшебник!

Тишина. Барабанная дробь. Поехали.

Сила, она идёт изнутри. И из тела.

Сейчас улыбнись. Искренне, как в детстве. Тебе очень идёт.

Есть всего три уровня: *Физическая, Душевная, Духовная.* И что б рассказать про них – это ещё по одной книге. Но информации и так много, и появляется и качественная. Тем не менее, у вас в руках – «Вишенка на сливках».

Физическая. Стержень. Про цель, про идеал. *Про то, к чему надо стремиться. Вот только: Это достижимый идеал, для каждого:* Макушка тянется к звездам. Сильный взгляд, он может быть и мягким и огненным – но он/ты всегда сильный/гневный. Шея расслаблена, но в тонусе. Дыхание глубокое, чистое. Сильный голос, насыщенный, глубокий. Плечи подними вверх, отведи назад, опусти вниз. Грудная клетка полностью раскрыта. Спина прямая, сильная/ с учётом всех физ. изгибов, гибкая и подвижная как у младенца. Таз повернут вперёд, пресс в тонусе. Ты всегда готов и к бою, и к любви. Ягодицы в тонусе. Растяжка ног, пружинистость.

Мышца и бёдер и голени живая, не забитая, не каменная. Стопы, ими можно апельсин почистить. Шутка, но в каждой шутке... *Ты всегда готов и к бою, и к любви.*

После Словие (ПС): Можно конечно встать к стенке, ну или лечь на пол – ровность позвоночника. Эффективнее: на юношу надетая рубаха, нигде не должна выпирать, перекашивается. – правильная осанка. Про Ж. не знаю, но было б желание.

Упр. Вспомни 7 эпизодов, когда *тело было живым*. Запиши их, какие тогда были события? Чувства? Какие были люди? Про ощущения в теле, про энергию эмоций. КАК тогда дышали? Если отрицательные – перемоделируй их. И выпиши руну, которая им соответствует, и нанеси её на правую кисть. Вспоминай настолько часто насколько возможно. Стань ими, точнее позволь состоянию стать тобой

Душевная сила. Это когда *правильно*, тогда когда *твое*. Это про любовь, безопасность, защищенность. Это когда ты вновь в детсадовской группе: Всё знакомо, всё известно. Включи воображение. Проживи день в д.с. упор на чувства, на эмоции. Это должен быть день смеха и доброго хохота.

А что есть ещё в твоей копилке? День у бабушки? Лагерь? Вспомнить старую сцену, с которой ты давно как вырос. */научные труды читай как анекдоты, детские сказки читай как нечто глубокомысленное и тяжелое/.*

Здоровая душа, она с утра улыбается, с пробуждения, «в потоке», легка на смех и на улыбки. Все в руках горит, и ни

какой «работы в найме». Люди тянутся к тебе. И вы взаимно приносите пользу. Это **не** записки из психиатрического отделения с 3 этажа. Это – норма.

Духовная. Не каждому дано. До этого надо «дозреть». Ты не один. Но ты один на один с Ним. Ты знаешь что, для чего и как. И ты приносишь пользу государствам. Свет в глазах, огненная аура, взгляд... Пр.: У вас есть второе имя? Что вы чувствуете, когда оно звучит? А надо испытывать восторг! Экстаз!

Если имени нет, то надо его завести. Например, свое, краткое; уменьшительно ласкательное. Сами справитесь? Ну, тогда гугл.

Произнеси свое имя. Громче, пропой его, через речитатив. Выдели каждую гласную. Проари его, пропитай его силой! Исполни. Отложи книгу, найди место и прокричи свое имя. Произнеси имя с силой

Визуализация: Когда ты музыкально, благозвучно напеваешь свое имя – В небе разгораются *ОНО*. *Твое имя. Оно светится, играет, благоухает. Напиши в небе имя и одновременно в своем сердце.*

Повторять до тех пор, пока не почувствуешь что дозволялся до себя, до своего Духа. Ощутил легкий ветерок силы мощи. Тело. Есть в йоге понятие «сильная нога/рука и т.д.».

Сильные стопы. Правильно подвернутый таз. Развернутые плечи, макушка тянется в небо. В груди рождается тепло. Дыхание спокойное, глубокое.

Твое имя на небе светит, на солнце оно выбито; и в сердце твоём оно греет и лечит, и оно благозвучно.

Твое имя. Отработай всё. И после читай дальше. И+, Следы за дыханием. Имя произносишь на выдохе? вдохе? В цикле дыхания? Следы, отмечай то. Как ты дышишь. Всегда когда вспомнишь.

Практика. Статика. Тут я обрисовываю всё целиком, вы же берёте по чуть, отработываете, идёте дальше, закрепляете. Это как дополнение и к йоге и растяжке – но тут себя не покалечишь, так же как в дыхательных.

Статика. «воля». Добро пожаловать: встань перед стеной. Ноги на ширине плеч. Сильные стопы. Передвинь стену. Конечно, это не получится, но усилия должны быть равны. Отталкивай её раскрытыми ладонями, каждым пальцем. Вторая часть – поставь стену на место. Притягивай её всей раскрытой ладонью. Каждым пальцем. Не меняя положения.

Наверно именно это имелось в виду: зажги свечу!

Упр.2. Найди проем, чтоб по ширине раскрытых рук. И по высоте соответствовал. И лучше если трубы, метал, спортплощадка. То же в стороны. Расширь, разорви свою реальность. Но не порви грудную мышцу. В среднем, вначале, 3 подхода по 10 секунд. Но смотри сам. Когда будешь толкать вверх – сперва проработай руки. Потом ноги. Потом свой центр тяжести, пах. Расширяясь вверх и вниз. А сила точка от туда.

Забава: сядь в позу эмбриона. Руки охватывают колени.

Просто посиди, отрефлексируй. После покатайся мачком. Вправо. Влево, вперёд назад. Дурачься, и получай комплексный массаж всего тела. Надеюсь, ты не забыл подстелить одеяла.

Самая передовая методика пробуждения автор курса *«расправь крылья»*. Просто встань. Ноги на ширине плеч. Тишина. И вот начиная, например, с правой пятки. Что она хочет? Как она хочет двигаться? Следуй зову тела. Голеностоп, колено, бедро, вторая нога. Музыка, как стимулятор – на твоё усмотрение, но не удивляйся, если стопа смеяться. А колено плачет. И так до макушки, и выше.

«Кольца воли». Авторское. Ремень, жесткий, надеваешь на плечевой пояс снаружи. Цепляешь к нему крепкую веревку – 1- 1.5 метра. Фиксируешь её на уровне плечей на стене. И *«Сдвигаешь стену»*. Спиной вперёд, грудью, правым плечом, левым.

Потом подстраиваешь под таз, процедура та же. /Помним про поворот таза?? Ну, так вот/. Просто ремень чуть ниже.

Так же голова., каждая рука. Нога. Пробуй, практикуй на изгибе руки.....

Ну, и чего сидим? Начало – дела половина. Встал, подошел к стене, и начинай её двигать. Кстати, молчать не обязательно. В какой ты сейчас чакре? «А»? АААри, на столько, насколько комфортно, но что б пробудить дух.

Что делать с левой рукой? Спокойствие и благодать – руна. Это не только состояние – кредо.

Чакры. *Первое упражнение. Первоначально – лежа. Стопы уперты, ладони уперты. Сильные. Найди, где, ты можешь так упереться. И руками и ногами – одновременно. На спине? На животе? Прочувствуй силу. И + резинки. Ощущая силу, почувствуй, что отваливается, откуда то ненужное.*

И потом же то же вертикально. Прочувствуй.

Д.З. *Обними на улице 10 человек. При этом, каждое утро. Проснулся – Даже если один, на северном полюсе – обнимаешь Жену, детей, родителей, Прародителей. Музу, удачу, и кого ещё?*

Сила, часть 2.

Кто бегает? Кто делает зарядку? Кто танцует? – Ты!

Чакры? Что это? Что это в теле? И как их раскрывать? Если убрать мистику.

Далее, моя личная точка зрения. Вы можете её не принимать, а можете проверить.

Первая чакра = первая диафрагма, граница тела. Стопы, ладони и подбородок/затылок.

Практика. *физика.* Вновь повторяю: я не знаю вас. Не знаю ваш уровень физической подготовки. К *физическим нагрузкам* подходи аккуратно. Слушай тело. Разминка. Попробовал аккуратно; после повторил, с большим ...; и постепенно довел до совершенства. И это я, не только про «физику».

Встань на четвереньки. Коленки в стороны. Сильные стопы и ладони. И рычи. В полную мощь. Как дракон, которому прищемили хвост. Как голодный лев, преисполненный сил.

А пробудив голос, переходи к мантре «А». Пропой её, уйди в максималку, она у вас какая? Вы в понижение тональности уходите, или в высокий звук? Пой от диафрагмы, точнее от стоп и ладоней. *Как дышать пахом? Физиологически не как? А если вспомнить что всё взаимосвязано, и когда диафрагма легкого идёт вниз, то и ладони и стопы получают кислород. Дышать ладонями могут только младенцы. Можешь – делай. Не можешь – делай, дыши легкими. Но помни и про ладони и стопы. Ощути их сильными.*

«А» - первая мантра, сила жизни. Раскатистая, яркая. «А» «имя»»А».....

Блок общих рекомендаций,

Мало думать, что ты меняешься – нужно меняться.

Начни гулять, от часа, плюс минус. Гуляй и кайфуй. Наблюдай за природой, за закатами/рассветами. / посмотри на свою ладонь. Сколько ты видишь цветов, полу тонов, оттенков? Посмотри на свой ладонь с любовью, страстью/. Гуляй как 5 летний ребенок, как по другому, чужому городу. Гуляй как гость, с восхищением. И, да, телефон отключи. Тебя нет. Хотя, легкая фоновая музыка...решай сам.

Запишись на йогу. Или интернет – но тогда чёткий распорядок, привычка. Это нужно тебе. Это нужно твоему телу. И спустя некоторое время Тело скажет тебе спасибо.

Запишись на социальные парные танцы. Это не «облапать партнера». Это другой мир, другая идеология. Мужчина ведёт. Женщина горит.

Уменьши, откажись от сахара/соли. Когда сможешь продержаться месяц. О! Это такое другое....

Не только загаси плохие привычки, но замени их хорошими. Диван – прогулкой, соль – практиками по дыханию. Рисуи, пиши, танцуй, качайся в зале/ зал – атмосфера, приятели. А дома можно и «разиками» обойтись/., читай классиков. Живи! Живи со страстью и кайфом.

П.С. не стоит во время курения делать практики по дыханию. Курение – само по себе – медитация, но 1 – не контролируема, 2 – с ограниченной амплитудой 3 – вредно для организма. И тут я говорю про все смеси для дыхания. Не стоит усугублять. Первоначально раздели их, а в дальнейшем...

Регулярно, методично изучай Иностранный язык. К которому душа лежит, практикуй.

Скольким новым граням вы позволите в себе открыться? Сколько новых знакомых? О знакомых, ищи сильных, достигших большего и добрых. Дополняй круг общения.

Д.З. напиши 30 комплиментов о себе, себе:

Отражение. Забава. Вспомни. Как ты в детстве обиделся и расплакался. Один, не понятый. С Таким Громадным горем. И тут вдруг мама тебя обняла и то же начала плакать. Разделяя боль. И, уже ты не один, и ты нужен, и вы выплакались, и на душе светло.

Другой аспект: ты в гневе, в ярости. И папа то же в ярости.

По поводу «тараканов». И вы дружно их топчите, топчите вдвоем и это вызывает общий смех на апогее.

Осваивай ФЭС. Бери любое количество людей. И отражай эмоции. Как свои, так и их. Т.Е. мама плачет. И ты начинаешь рыдать, и уже она тебя успокаивает. Или ты её? Ты помогаешь, и она улыбается в ответ. Ты поддерживаешь папу – и он благодарит, и улыбкой. Доступно? Понятно? Будь в этом мастером Счастья.

Д.З рефлексия: как глубоко ты сейчас дышишь? Где сейчас твои мысли? Кто ты сейчас? После каждой главы запиши на отдельную тетрадь/ дневник. Проанализируй себя. Выводы – не красуйся и не беги от них.

Истина освобождает.

Прерывание.

Помните советский мультик «Карлсон»? «А у вас молоко убежало». И она и растерялась, и остановила действие, и начала новое.

/Когда вы произносите «Я», имя «всплывает»?/

Есть множество способов. Например, 10 жемчужин используют резинку на кисти. Не та мысль - хлоп резинкой. Вам же нужно нечто помощнее? Хорошо если для этого хватит «имени».

1.Методика «Окрик».

2. Методика «Вспышка».

3. Методика «Дыхание остановилось»/ изумлённое «А».

Окрик – Ту рассказываешь что то, и вдруг сам себя окри-

квиваешь. Ну, или папа зовет. Ну, или Вспышка – справа. Вспышка слева.

Суть: ты должен, моментально остановится, изумит-ся, неплохо ввести эту привычку: изумляться каждый час. А про рабочий инструмент – Во время рассказа – включать надо мгновенно.

П.С.: Что есть «Сила воли»? это 1 – нет дуализма и мистицизма. 1ая чакра – «сила воли». При этом, сила воли и не догорание? Что такое Воля?

Про жизнь. Ты окончил д/с – ты бог! Шива и Вишну, целое лето. А потом - потом школа. Окончил Школу! Вот теперь точно! Университет, или другое высшее. Завершил. Ну сколько ж можно то!!!!

В принципе, я всегда против «само копания». «Игры разума», а *мозг всегда тебя обманет*. И лишь разово. Попробуй: Ты, такой как тебе сказали? Кому ты подражаешь? Какие, из твоих мыслей, твои? Самооценка, суждения о.... Твои цели. Где ты их услышал? Кто их тебе внушил???

Куда ты идёшь, и где хочешь оказаться? Всё предрешено? Рабочее место. Быт? То, что есть – **чья это мечта?**

Ты убираешь: то, что ты студент, школьник, детский сад, сын таких то родителей. Что ты такой силы, что ты так гордишься, что ты так стыдишься... Листва опала. Дерево растаяло. Что осталось от тебя, для вечности? Такое очаровательное НИ ЧЕГО. Вот твоя жизнь и даётся, что б наполнить чем то. Тотем твоего рода? Стань энергией, энергией СВО-

ИХ ЖЕЛАНИЙ. И «неофит» рванул «жрать» своих родителей – НЕТ! Пока не сможешь *понять* – не тронь. *Тут надо иначе.* Это понимание, для тех, кто «взобрался» хотя б на первую ступеньку духовности.

– твои цели. НЕ книг, не твои фильмы, не мысли. И не ток кто ты на первом плане. / Есть то кем мы себя считаем; то кем нас считают родные. И третий уровень: какую боль мы прячем/. То есть? Когда ты идёшь к своей цели – но она много больше чем твоя вселенная. Например, разберёмся на примере любимой. Даю общую картину, т.е. переведи её «под себя», чуть позже.

К своей или чьей? Сравни ощущения:.

Ты счастлив, что она есть. Ты предвкушаешь встречу. Нет ни каких препятствий, есть только Она. С ней ты абсолютно счастлив и поглощён. С интересом слушаешь все. И особенно то что между строк. Ты отмечаешь нюансы, минимального изменения настроения. Дыханье в унисон. И ты – бог! Как говоришь, глаза горят, в голосе хрипотца. Ты балдеешь от её прикосновений, и от её эмоций. Она совершенство – ведь рядом с ней ты бог. И готов дарить добро, и высевать счастье. И нет вчера, и нет через год – вся вселенная – в этом взгляде, в этой нечаянной улыбке. И тишина. Тишина в голове.

Пояснение. Медитация, практика, она происходит сама собой, ты на другом уровне мышления. Оно просто происходит как рефлекс, инсайт. На первых порах конечно... Но,

дорогу осилит идущий, и да, ту я говорю не про первый уровень. Не про когнитивное. И даже не про телесное. На втором уровне и тело себя ведёт иначе – ведь в нем не осталось боли и зажимов. Оно гибко, и прости – совершенно.

Наблюдение. Когда ты зацкливаешься на чём - то одном, сужаешь внимание до одного конкретного. Это наверняка не от полноты счастьем. Это всего лишь показатель уровня бесполезности. Кого? Ну, точно не объекта. Расширь картину мира. Пр. застрял в пробке. Выход? Практики. Благодарность – вселенная рекомендует понять...

Что такое нормальный человек?

Вне возраста. Легкая, танцующая, походка; сильный голос; блестящие глаза. Сила, внутренняя мощь.

Плечи расслаблены, дыхание глубокое.

Взгляд ясный и чистый. Мысли легкие, Возвышенные, адекватные ситуации.

Отношения с близкими легкие и возвышенные.

Работа, даже в найме, со страстью и интересом.

И есть цель. Великая возвышенная цель.

У тебя много сил и радости, «вагон и ещё маленькая тележка». И ты действуешь.

Ты можешь все. «В этот мир мы пришли для получения опыта любви и счастья»: ФЭС.

(Помните «Мастер и Маргарита»? Окончание. Перейдя в лучший мир он получает и домик, и дерево, и подруга.) – Вот для этого мы и пришли в этот мир. При жизни. И пусть

не прямо сейчас, но через месяц, через год, ну если совсем ленивый – 3 года. Но три года – никогда. Или ты захочешь стать собой до рези в глазах, до жар в душе. Не ты, но тебя ведёт твоя мечта.

Хватит робости и жеманства. Будь сильным и *смей быть*.

Забава. Ну а как без неё? Не стоит себе изменять в хорошем.

Расслабился, зарядился позитивом, и начинаешь в реале, переходишь в

Ты садишься за стол, в ярости, но добродушен. Орешь свое имя, смеёшься, по тому, что распирает. И бьёшь кулаком по столу. И на стол высыпаются запчасти тебя старого, злоба, гнев, агрессия, меты, розовые очки ВСЁ твое высыпается и становится маленьким, и лебезит перед тобой. И ты видишь и скрытые связи, и взаимообусловленности. Ты понимаешь себя, того которым был. Взмах рукой, ну или моргнуть, ну или ИМЯ и мистификация растаяла. Опыт остался.

Сам контроль: Как ты сейчас дышишь? Что должно случиться, что б ты рассмеялся?

Запиши 30 комплиментов от папы:

Необходимое отступление. «Игры!!!»

Телефонные, компьютерные игры – зло. Что ты получаешь? Эмоции и «уровень удачливости». Что тратишь? Эмо-

ции, время, мотив. Ты от туда ни чего не выносишь. Но ты проникаешь в игру, перемещаешь её на «близкий круг». И она оттесняет жизнь. Там девушке/мальчики, там победы, там ТЫ Уже!!!! А в реале, даря туда, отнимаешь отсюда. От своей единственной и неповторимой жизни.

Отступление: в первой книге – отработка и научение навыкам первого уровня. Это вторая книга. Тут про то, что прекраснее и великолепнее. Осенью будет написана и издана третья книга. И она будет для третьего уровня.

Откровенно: Ты какой? Как найти суть? Ты в походе, что главное? Ты - лектор. Что осталось? Ты на балу - Ты на выходном – что осталось? Ты в тюрьме – что осталось? Сам продолжи. Найди суть. Да, конечно в путешествиях. Новых местах – проще. Много проще. Но ты ж на втором уровне! Ты знаешь силу мысли.

Первоначально ты найдешь «маску от папы». Потом ты найдешь «маску для мамы», помимо этого, какое то количество масок для своего эго.

А вот за всем этим есть теплое, родное – ты. Ты истинный. Без масок. Без защит, с любовью к миру и с доверием. Кому то совсем просто. Кому то придется, постарается. Кого - то без масок – уж нет. Но для большинства – приложи усилия, точнее без усилий. Там находится, ну кто то называет «внутренний ребенок» кто то называет – божественное. Я называю – истинное. В каком оно виде? Помоги ему вырасти и окрепнуть.

Все это для того что б:

Алхимия чувств.

Странно. Когда подходишь к основному – словесный поток иссякает. Краткие лаконичные фразы. Но как в этот момент горят глаза. Через «буквы» Вы это не видите. Но, предполагаю. Меж строк почувствуете. И вой сирены, и барабанную дробь, и лунную сонату, и свежесть летнего утра, и аромат цветущего сада...

*И так, шарики, но по - другому. Мы не работаем с иллюзией. Мы не просто добавляем **немного** зеленого и чуть голубого в себя. Оно на уровне чувств. Оно обратимо? Но захочешь ли ты возвращаться?*

Это сокровенно. Это особое состояние. Тогда когда ты освоил медитации, настолько... И ты с доверием и любовью к себе, берешь немного зеленого, голубого, и золотистого – для связки.

Мы натурально изменяемся на уровне тела: плечи переходят, чуть назад и вниз и расслабились. Ты помнишь вкус, цвет изменения. Ты помнишь как Внутри чувствовать иначе, мыслить выше. И оно есть. Свет во внутреннем плане. На близком круге. Ты с собой и ты перед собой.

И, ну на первых порах, будильник – напоминание. Каждый час. И только вспомнил – и сразу стал. Ну и якорь на руке, и маркера вовне. До той поры пока не срастется. А бывает что всего этого не надо. Оно сразу заходит в ген, в позвоночник, и ты разово и навсегда. Ну. По крайней мере до

следующей трансформации.

Про Гималаи. Чем «заряжена» твоя квартира? Что ты чувствуешь в спальне? Что чувствуешь на кухне? Оно дарит силу? Мощь? Ты счастлив?

Когда возьмёшь новое жильё, то, как его почишишь? Как его зарядишь? Ну или. Чистота внутри всегда создает чистоту снаружи./ пора помыть полы./

Про близкий круг. Общение идет меж строк. Во время перерождения, ты один. Во время становления, закрепления – ты один. После выход в мир. И мир либо принимает, /либо ты не дозрел, внутри. Шарика?/ Когда ты такой обновлённый. А тут «бесцветный старый» – ты, возможен откат. И он будет. На секунду, а после изменения победят.

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.