

18+

32 ступеньки к счастью

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ –
БОЛЬШАЯ ЖИЗНЬ

Ника В.

Ника В.

32 ступеньки к счастью

«Издательские решения»

В. Н.

32 ступеньки к счастью / Н. В. — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-700033-8

Счастье всегда без исключения рождается внутри человека. И эта книга посвящена поиску того самого внутреннего счастья, которое очень быстро станет счастьем проявленным. Добро пожаловать в тёплые объятия этих страниц! Приятного путешествия и светлых настроений!

ISBN 978-5-00-700033-8

© В. Н.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Ступенька 1. Как всё начиналось	7
Ступенька 2. Восприятие реальности	11
Ступенька 3. По вере вашей	14
Ступенька 4. Частичка Бога в тебе	17
Ступенька 5. Человеческое начало	21
Ступенька 6. Мир соответствует нашим представлениям	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

32 ступеньки к счастью

Ника В.

© Ника В., 2026

ISBN 978-5-0070-0033-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Привет, прекрасный человек!

Я специально на «ты» в этой книге, если ты не против — чтоб воссоздать ощущение, что это не поучающая серьёзная литература, а диалог с близким другом, от души делящимся своими озарениями и мыслями. Да и с давних пор на «ты» обращались только к родным людям и Богу. Так что «приветствую в тебе Бога»!

В общем, искренне надеюсь, что тебя не оскорбит этот непреднамеренный возможный намёк на фамильярность.

Эта книга — не философский трактат. Не измышления маститого психолога. Не собрание эзотерических текстов. В ней собраны только мои осознания, понятые и принятые в процессе жизни и получения нового опыта.

Возможно, с какими-то идеями ты сталкивался прежде — не претендую на уникальность, ведь мир довольно универсален. Но каждая глава этой книги написана по велению сердца. Некоторые мысли излагались так легко и неожиданно, что удивляли меня саму.

Не буду больше томить патетическим вступлением.

И — да — я крайне (или бескрайне) благодарна тебе за то, что ты взял в руки эту книгу. Спасибо за доверие! Значит, нам с тобой по пути. По пути к счастью!

Ступенька 1. Как всё начиналось

За годы прогрессивного развития социальных сетей я начиталась немало историй успешного успеха и прорывных результатов. И, честно говоря, искренне завидуя, немного недоумевала, как такое происходит:

«Убрала ограничивающие убеждения — и увеличила свой доход в 100500 раз за три месяца!»

«Сняла установки и через неделю вышла замуж за сексуального, богатого, с пятью образованиями наследника Тасманского престола».

«Совершил три шага и создал компанию мирового масштаба, теперь на меня работает Билл Гейтс».

Кто эти чудо-люди и что они знают? Или кривят душой? Что-то хотят продать? Может, им подвластны великие тайны мироздания?

Потом я заподозрила, что просто никто не рассказывает, что именно предшествовало их успеху: какая мощная работа — внутренняя и внешняя. Вполне возможно, что они сами этого до конца не осознают.

Но ведь не бывает так, чтоб 33 года лежал на печи, а потом встал и стал сразу богатырём. Чтоб стать богатырём, надо 33 года заниматься собой, развиваясь физически и духовно.

И каждый предыдущий шаг ведёт нас к нашему будущему. Каков был этот шаг, такое будущее и создаётся.

И те, кто вдруг за считанные дни-недели-месяцы достигает сильных результатов, очевидно, просто имеют мощный неколебимый остов, как у айсберга, в котором заложено 90% их успеха. И на создание этого остова, возможно, ушло много времени до появления тех самых заметных результатов, которые можно потрогать и показать.

Поэтому я подумала: почему бы не поделиться моим виденьем этого пути? Тем, что, как мне кажется, и лежит в основе качественных внешних результатов.

Я давно работаю над своим мышлением. И мой путь к результатам и успехам поистине нетороплив и размерен.

И за это время я поняла самое главное.

Все перемены начинаются внутри.

Я ощущаю, что наши ограничения и запреты, как породы земной коры: когда ты убираешь верх, обнаруживаются более глубокие установки. Но с каждым снятым слоем становится всё легче, всё лучше — и всё больше чувствуется, что залежи бриллиантов чистого и неискривлённого мышления уже совсем рядом. Но это самоочищение, по крайней мере, у меня, не происходит стремительно. Нужно время, терпение и — главное — желание.

Поэтому я решила поведать свою историю: самую обыкновенную историю роста и развития в, наверное, обычном темпе. И, самое главное, поделиться мыслями и внутренними наработками, которые позволяют мне расти — пусть пока не чрезвычайно быстро, но упорно вверх, не застревая надолго в какой-то точке.

Я иду к своим целям небольшими шажочками, меняясь и меняя жизнь день ото дня. И те озарения, которые я получаю на этом пути — истинные ценности, помогающие набирать темп и взлетать выше, открывающие нагую чистоту и красоту жизни.

Меня зовут Нина и мне тридцать.

Мой осознанный путь к желаниям и результатам составил тринадцать лет. От отчаянного: «За что мне это?!» — До практически полного взаимопонимания с жизнью.

Возможно, мне не хватит слов рассказать всё — хотя это очень просто, когда начинаешь понимать. Но я расскажу всё, на что хватит слов.

У меня было потрясающее детство. Родители обожали. Старшие брат с сестрой опекали и оберегали. Жили душа в душу. Мирно, со смехом, с играми, с развлечениями. Дом — полная чаша.

Всего хватало, несмотря на девяностые. Путешествовали немало для тех времён.

Папа делал всё для семьи. Мама создавала уют, тепло и красоту в доме. Без музыки, весёлых историй и хохота не проходило ни дня.

И в школе я была одной из успешных учениц. Отличницей, весёлой, яркой, душой компании.

Потом в вуз попала — куда и хотела. 6 лет студенчества в Питере — в обожаемом мной городе!

Но где-то там, на этом переходе с этап на этап, в моё мышление закрался сплин.

Началось всё именно с того, что я уехала из родительского дома во взрослость. И стала учиться жить.

На период моего становления, как личности, пришёлся этап просто умопомрачительного негативизма.

Я представления не имею, откуда он взялся, этот негативизм и глубокий пессимизм. Видимо, пубертат открыл свои тени за пределами родительского дома. А, может, просто эмоциональные качели: тоска по родине и родителям, отсутствие солнца 300 дней в году — это было особенно тяжело мне, южанке. Как бы там ни было, я нередко скатывалась в печаль.

После отъезда из дома, хотя я об этом мечтала, мне стало казаться, что всё в мире плохо и трудно.

Ну, и привет, сила веры. Я привлекла к себе всё, чего боялась: с однокурсниками отношений сначала не было вовсе — я училась с одними мальчишками и до дрожи их стеснялась: сама над собой подхихикивала, что на лекциях сижу, словно кол проглотила: с каменным лицом и деревянной спиной. Но физика меня не отпускала: моральное напряжение мгновенно отражалось в напряжении физическом. А после перевода в девичью группу, я закономерно попала именно в такую компанию, где уровень интересов и увлечений был совершенно отличный от моего: и я просто не вписалась в коллектив, меня почти сразу невзлюбили. С соседкой по арендованной квартире отношения тоже быстро разладились — настолько, что я облегчённо выдыхала, если по возвращении с учёбы не заставала её дома.

С возлюбленным тоже был этап кризисов и притирок. Трудный этап.

Ну, и с финансами никак не складывалось, хотя родные делали всё возможное ради моего комфорта и спокойной учёбы.

Я тогда никак не могла понять, отчего же всё не ладится в жизни.

Одной из тех ночей написала:

*Я вздохнула, наполнив воздух вокруг усталостью,
Та скрутилась в ком и вернулась обратно в лёгкие,
С кислородом промчалась в сердце. Шепчу: «Пожалуйста,
Уходи и оставь же меня навсегда, нелёгкая!»*

*И слеза покатилась на шею свинцовой каплей,
И душа зарыдала, забилась в дурной истерике.
И клюёт моё сердце усталость голодной цаплей,
И тоске моей нету края, как небу — берега.*

Боже, дай же мне знать: это я безобразно слабая,

*Или жизнь моя кем-то нещадно и зло испорчена,
Что предстала за эти годы коварной бабою
В дряхлой ступе с обрюзгшей мордой, брезгливо скорченной?*

*В испуге шепчу молитвы, глотая панику.
Я устала до боли в глотке от безысходности.
Я молюсь, а сама удивляюсь: ведь это надо так
От Фортуны умчать в никуда на безумной скорости...*

Мне было девятнадцать, и в мгновения отчаяния я действительно думала, что кто-то сглазил — нелепая мысль о том, что на нашу жизнь способен повлиять кто-то, кроме нас самих — но всё-таки день за днём я шла в жизнь, ища ответы на вопросы. Десятки перечитанных книг, уйма практик, медитаций, дыхательных упражнений. Меня то сносило в яму и нияму йоги: откажись от всего мирского и познай блаженство — то возносило в абсурдизм симорона: закинь трусы на люстру — и будет тебе счастье и вагон денег.

Но душа шептала, что ответы ближе и проще. А разные практики и учения мира — лишь попытки познать красоту, многогранность и глубину Вселенной, основанные на взглядах и идеях их создателей.

Сегодня мне тридцать. И я очень изменилась с тех пор. Для начала, напрочь искоренив из головы любые проявления пессимизма.

Со временем стала, однозначно, гораздо более гармоничной и умиротворённой, наполненной благодатью и благодарностью к жизни.

Потому как поняла, что всё очень просто в жизни. Всё — во мне: моя душа нашла ответы на те бесчисленные вопросы, на которые так тщательно и долгое время тщетно искала во внешнем мире.

А мир, оказывается, зарождается внутри. И все неурядицы, которые я описала, тоже зародились в моих мыслях.

Например, я очень не хотела переводиться к девчонкам: меня потешало то, что я одна на сто тридцать парней на курсе — хоть у меня и не было толком общения в те два года. Ведь приятно быть особенной, не так ли? В итоге после перевода попала в самую недружелюбную группу из всех. На общих лекциях я видела, как приветливы и милы девочки из других групп, как переливаются трели их бесед и звонкого смеха, как они любят и поддерживают друг друга. В моей же меня — да и всех входящих и выходящих — перебирали по косточкам и высмеивали.

Закономерно! Если б я приняла этот неизбежный переход в новый коллектив с радостью и гармонией — сейчас я это знаю — я бы точно нашла там и комфортный социум, и друзей на всю жизнь.

Но чтоб обрести это понимание, очевидно, надо было пройти и осознать тот путь...

Что внутри — то снаружи.

Сейчас я стала очень избирательна в литературе и кинематографии. Начала исключительно спокойно относиться к чужим успехам и своим неудачам, разучилась обижаться и практически разучилась бояться и тревожиться. И — самое главное — прекратила сваливать ответственность за свою жизнь на кого-то или что-то: неудачи, случайности, сглазы... ничего этого нет.

Мой мир начинается с меня и заканчивается мною. И с этой позиции — если об этом помнить — не происходит ни единой ситуации, которая могла бы выбить из колеи.

Попробую поделиться всеми теми переменами в моём мышлении, что привели меня из той точки дискомфорта и неуютности в сегодняшний приятный и глубоко любимый мною мир,

где я счастлива, реализована, имею чудесную семью и делаю шаги к вождленным успехам. Где я могу проснуться и просто чувствовать себя непревзойдённо счастливой. Просто так!

Ступенька 2. Восприятие реальности

Мир зачастую преподносится нам довольно коряво, искажаясь чужими взглядами, установками, ограничениями и однобокостью мышления..

Наверное, многих из нас с раннего детства насыщали преимущественно негативной информацией — по крайней мере, в советской и постсоветской ментальности.

Меня — да. Не в семье — нет — но в школе.

Природа зачем-то наделила меня небывалой мнительностью, и я всегда была крайне озадачена и озабочена тем, чем с нами делились педагоги: было впечатление, что они наслаждались, запугивая, страшая и грозя нам беспросветными перспективами.

Помню, как вышла с урока географии в состоянии полной обескураженности после того, как наша учительница триумфально заявила: «Запасов нефти и газа на Земле хватит на 50 лет. Пресной воды — на 80... Ваши дети и внуки не будут жить на процветающей земле — а, скорее всего, человечество просто вымрет, исчерпав все ресурсы. Экологическая катастрофа грянет ещё при вашей жизни...»

Помню, как было бесконечно больно слышать такие вердикты. Вердикты, выносимые уверенно, строго, бескомпромиссно!

Мысли от: «Боже, как спасти планету?!» — До: «Нет, этого не может быть! Я чувствую, что всё не настолько плохо!» — Гуляли по моему рассудку.

Один педагог истории, благоухая «Беломором», громогласно цитировал Эйнштейна: «Я не знаю каким оружием будут сражаться в Третьей мировой войне, но в Четвертой будут сражаться палками и камнями.» — И резюмировал, что мы перебьем друг друга. А я жутко переживала, что эта страшная невиданная Третья мировая случится и поглотит всех нас, наших нерождённых детей.

Другой педагог говорил: «Человечество развивается по спирали!» — Рисовал горизонтальную (да-да, лежачую, а не идущую вверх) спираль на доске, а потом вызывал ученика и просил поставить точку в том месте, где мы, якобы, располагаемся сейчас на этой спирали. И чем ближе ко дну была точка, тем больше педагог радовался: «Да-да-да! Был золотой век, рывок прогресса! От сохи к ядерной бомбе! Мы его ещё застали, а Вы — самое бесталанное и безнадежное поколение. Ваши дети будут ещё хуже вас — а потом спираль пойдёт вверх... если человечество выживет» — И моя самооценка плакала от собственной никчемности и никудышности. Интересно, откуда он знал такое о нас, 15-летних, не нашедших себя, не знавших жизнь?

Преподавательница по литературе — потрясающая, бесконечно любимая мною, грамотная и интеллигентная женщина (тем больше я впитывала и принимала на веру её слова!) урок за уроком, когда тема того касалась, прославляла жертвенность и приверженность высокой миссии, столь красочно описанные в русской литературе, и абсолютно бескомпромиссно в пух и прах уничтожала всё, что сколько-нибудь касалось сферы денег: алчно, мелочно, низко, подло, воровски! Совершенно не пристало заботиться о финансовом благополучии мало-мальски интеллигентному человеку!... — И я писала на подкорку: «Жертвой быть хорошо и благородно, богатым — плохо и мелко...»

Несчастные люди растят и воспитывают таких же несчастливых. Пессимисты возвращают пессимистов. И мы перенимали от старших поколений их субъективное депрессивно-негативное восприятие мира, не анализируя его особенно глубоко: нам так говорили, нас так учили — значит, это истина в последней инстанции.

Те знания, как и многие другие, одарили меня множеством очень непростых моментов в жизни. И откровенно тяжелых. И тоскливых.

Но всё-таки, пожалуй, я благодарна своим педагогам за этот опыт. Потому что моя интуиция, невзирая на всё слышанное от них, неустанно твердила: «Нет, нет, нет! Всё не так! Всё совсем иначе, намного лучше!» — И год за годом зерно этого оптимистичного знания прорывалось сквозь залежи мрачной информации, поросшей множеством убеждений, неся свет понимания.

Пришло время, когда я осознала, что смотрела на мир через кривое зеркало чужих убеждений, предрассудков и установок. Мне это было нужно для будущего роста и развития — хоть тогда я о таком и не подозревала. Но пришла пора очищать своё мировоззрение и, покуда того попросила душа, попробовать показать и другим иной угол зрения на действительность.

В мире всё совершенно иначе!

Говорят, у человека, не знающего своего прошлого, нет будущего. Но на самом деле, будущего нет у человека, верящего в односложно-мрачное своё прошлое. По крайней мере, светлого и прекрасного будущего у такого человека точно не будет.

И концентрация лишь на негативных моментах и депрессивных перспективах — в рамках всего человечества или лишь собственной жизни — это прямой путь в пустоту. Это однобоко и узколобо.

Мир многогранен, многолик. И совершенно не делится на плохие и хорошие истории. Он просто разный.

А дальше — самое интересное! Наше внимание, понимание, мышление рожают миг за мигом Новый мир. В рамках этой секунды, этого дня или вечности. В рамках собственной жизни, жизни семьи или человечества.

Наш ум, как прожектор: что он высвечивает — то и становится реальностью!

Войны? Примите, пожалуйста, уже заряжаем автоматы!

Политические неурядицы? На блюдечке с алой каёмочкой.

Экологическая катастрофа? Да-да, смотрите, температура уже поднялась на три градуса! Или.

Новые технологии? Отлично! Электрокары вот-вот заменят бензиновые автомобили, смог рассеется над мегаполисами!

Умные дети? Полюбуйтесь: этот в 16 сделал открытие мирового масштаба, а тот — потрясающий виртуоз и автор сотни симфоний.

Мирное небо? Хорошо, мы уже подписываем бумаги о перемирии...

Нам действительно пришла пора меняться.

Мир не чёрный и не белый. Он даже не твёрдый. Он, если верить квантовой физике (а почему бы не верить?) — облако электронов, которые складываются в ту действительность, которую каждый из нас готов создать своими мыслями, верами и восприятием.

Критическая масса осознанных (а значит, думающих, оптимистичных, добрых, сияющих, счастливых, реализованных, успешных, любимых и богатых) людей растёт с каждым днём.

Осознанных — не принимающих на веру всё, что сказано авторитетами. Особенно если это «всё» им не по душе.

Осознанных — понимающих, что реальность вершится под их взглядами и ладошками. И — это самое сильное — зависит лишь от них самих.

У тебя есть возможность совершить квантовый скачок в мир счастья и благополучия, если ты к этому готов! Для тебя. Для твоих любимых. Для всего земного шара.

Уже сейчас болезни становятся излечимыми.

Уже сейчас экологическая обстановка начинает налаживаться, благодаря усилиям активистов и самоочищению планеты.

Уже сейчас мир полнится добротой.

Уже сейчас родители в детях ищут потенциал и поддерживают таланты, не пытаясь вырастить из них удобную биомассу (главное, счастливый, а не захваленный).

Уже сейчас люди уходят с привычных спокойных работ в сторону своего предназначения — и находят там гораздо больше.

Уже сейчас мы ставим во главу угла зов души, а не обязательства.

Уже сейчас божественное начало просыпается в нас!

И это — истина!

Мир меняется. И ты сможешь внести мощную неизмеримую благотворную лепту в эти перемены. А самое главное — свою жизнь. Не пытайся изменить мир, меняй себя — и мир изменится.

И я чувствую, что человечество развивается никак не по горизонтальной спирали, а непосредственно вверх: и мы осознаннее и мудрее, чем наши предки. А наши потомки, возможно, будут левитировать и передавать идеи и предметы на любые расстояния, посмеиваясь над нашими первыми неловкими догадками об истинной силе мышления.

Я чувствую, что мы лишь в начале пути этого познания — и чрезвычайно хочу погрузиться в волшебство мысли на максимальную глубину, которую сможет даровать человеческий мозг.

Любой миг может стать одной большой трансформацией в твоей жизни. Хотя имей ввиду: ни книги, ни коучи, ни психологи не меняют жизнь. Они могут лишь послужить трамплином в новую реальность при одном условии: если ты внутри готов принять направление перемен. Если готов учиться, как дитя на школьной скамье. И готов, отформатировав свой внутренний хард-диск с устаревшей информацией, перезаписать туда новое, сильное, актуальное.

Ступенька 3. По вере вашей

Собственно, этой фразой можно начать и закончить книгу: в ней — всё. То есть, абсолютно всё!

Да, этот афоризм у всех на слуху. И я знала его с раннего детства, никогда не придавая особого смысла. Не понимая его.

Но однажды, совсем недавно, меня накрыло волной осознания. Это была спонтанная медитация, погружение в себя, пронзившее меня своей глубиной. Настолько пронзившее, что после него я час расхаживала по комнате, не веря себе. Так просто! Неужели ТАК ПРОСТО?!

В этой фразе — весь мир, от травинки под твоей ногой до сияния солнца.

По вере вашей...

Меня интересовал вопрос: почему в мире так много учений и религий? Христианство, ислам, буддизм, агностицизм, рейки, тета-хилинг, какие-то типы магии, десятки видов йоги и тот же симорон. И каждый приверженец своего пути ежедневно находит сотни подтверждений того, что именно его путь — истинный. Что именно его вера — работает. Что именно его магия приносит результаты.

Я попробовала на вкус массу всего. Но нигде моя душа не задерживалась: всё не то. Везде были какие-то обременяющие атрибуты и ритуалы.

И фраза «по вере вашей да будет вам» ответила на мой вопрос — каждый находит доказательства того, во что безоговорочно верит, будь то религия, какое-то учение или атеизм. Да даже в быту вера приводит к объекту веры!

А я поверила просто в безграничную мощь мышления, данную нам Всевышним. По моему, это проще всего: рамки, законы, ритуалы больше не нужны.

И у каждого верящего в силу мысли — только своя магия и свои правила. И это ничем не ограничено, кроме собственного воображения. Идеально, не правда ли?

Что нашла я в фразе «по вере вашей...»?

Что в твоей жизни будет только то, во что ты способен поверить. Ты можешь получить, испытать, узнать абсолютно всё, во что уверуешь. А мир будет показывать тебе лишь объекты твоей веры, какими бы они ни были: позитивными ли, негативными. Поверишь — увидишь.

Женщина, верящая в измены мужа, однажды непременно найдёт тому неопровержимое доказательство.

Учёный, уверенный в собственной гениальности, так или иначе получит признание в жизни.

Православный, отдавший себя служению Богу, будет находить божественные чудеса во всём.

А материалист точно знает, что за пределами твёрдого мира нет ничего — пустота.

Выходит, что спорить бессмысленно, ибо истины нет — у каждого она своя. Его единственно верная истина.

Иной раз в соцсетях я нарываюсь на дискуссии — и с этой позиции становится забавно. Я вижу это примерно так: змея и попугай спорят, как лучше и быстрее перемещаться. Змея брызжет ядом и шипит, что только ползком, попугай хлопает крыльями и кричит, что только лётом. И оба злятся, что не могут переубедить оппонента.

Выходит, что наша вера — это всё. Все ограничения и причины для тоски, все возможности и прыжки к мечтам. Всё — в вере!

Когда мы во что-то поверили — разувериться довольно сложно. Но когда мы знаем, что от нашей веры будет зависеть вся наша жизнь — мы можем выбирать, во что верить, а во что — нет. Ведь и во имя Всевышнего можно творить великие и светлые дела, а можно жечь костры

инквизиции или становиться террористами-смертниками: дело не во Всевышнем, а лишь в избранной нами вере.

Со мной в школе учился мальчик из религиозной семьи. Однажды я услышала историю, как во время молитвы он увидел слезу на щеке Божией матери на иконе, настолько глубока была его вера в чудо. Думаю, после этого она стала ещё глубже.

А на острове Валаам, в Карелии, я своими глазами видела образ старца на сломе дерева. Старец умер и был похоронен под этим деревом. Экскурсовод рассказал, что той же ночью разразилась гроза — и обломилась огромная ветвь. И на этом месте появился лик того самого старца. И остаётся различимым даже десятилетия спустя.

А ещё когда-то давно, когда газеты ещё обитали в нашем доме, а о фотошопе ещё не подозревали, в одной из них я увидела опубликованное фото: облака сложились в арабскую вязь фразой из Корана. И снова мне думается, что это сила веры, ведь это произошло не где-то в Южной Африке, где племена и не подозревают о религиях мира, а над небом Казахстана, где Ислам — основная религия.

Довольно долго я увлекалась учением Жака Фреско: он действительно был величайшим футуристом с гениальным складом ума — но совершенно не верившим ни в мистику, ни в магию, ни в силу мысли. И он рассказывал, как на протяжении всей своей столетней жизни искал доказательства существования магии, нимало не веря в то, что найдёт хоть намёк на них — и, конечно же, за всю жизнь не встретил ни единого истинного чудотворца: всё, с чем он соприкасался, было подделкой или обманом — в чём, собственно, он и был совершенно убеждён ещё заранее. Я, верящая в силу мысли, подумала, что за столь долгий срок жизнь отвела его от этой тайны, ибо ей не было места в его рациональном мышлении. Я же каждый день наблюдаю истинные чудеса, порождённые своей верой.

Можно продолжать список подобных историй до бесконечности, но суть их неизменна: во что бы ты ни верил, вся вселенная перекроится таким образом, чтобы показать: «Да, мой друг, ты абсолютно прав. Истинна твоя истина!» — Именно поэтому в мире существует так много интересных и необычайных вещей, порой даже противоречащих друг другу.

Но очень важно понять, что у каждого своя правда. И не менее важно эту правду каждого человека принимать и уважать — как хочется, чтобы принимали и уважали твою веру, твои убеждения и твою истину. Она абсолютна — твоя собственная истина, какой бы она ни была. И лишь ты вправе и в силах верить в неё до конца или отказаться от неё рано или поздно — и мир ответит тебе стабильностью в данном вопросе или переменами в ответ на изменение твоих мыслей.

Это знание даёт неизмеримую силу: силу менять всё. Когда я поверила в то, что мир зависит только от моих мыслей, начала свершаться магия. Останавливался дождь, когда мне нужна была сухая погода, и начинался ровно в тот миг, когда мне становилось неважно, идёт ли он. Рассасывались пробки, несмотря на неутешительные прогнозы навигатора: я с удивлением наблюдала, как машины вдруг начинали заворачивать направо и налево. Дни, не обещавшие никаких радужных перспектив, в считанные минуты менялись и заполнялись потрясающими событиями и приключениями.

Один раз наш сын в августе заявил, что хочет отметить в марте свой День рождения в том месте и с теми людьми, где мы никак совершенно не могли оказаться. Я ответила: «Если ты так хочешь — так и будет!» — И удивительное чувство уверенности поселилось в груди. Но всё-таки, когда муж через полгода сказал, что его направляют в командировку именно туда и именно в нужные дни, и мы поедем всей семьёй, мой восторг был неописуем. Ожидано-неожиданно.

И так может быть всегда. Только поверь — и любые события ты увидишь воплощенными в жизнь. Но и наоборот: если без веры ты будешь стремиться к чему бы то ни было, какие бы усилия ты ни приложил — не случится этого, можно даже не тратить энергию.

Потенциал твоей веры не ограничен ничем — равно как и мощь её. Но главное: ты можешь выбирать, во что верить. Вы-би-рать! Это только твоё решение. И пусть это будет нечто великое, красивое, светлое, вдохновляющее и великолепное! Если нет никаких ограничений, кроме твоего собственного воображения — почему бы не выбрать самое лучшее? Самое лучшее из бесконечного.

Ступенька 4. Частичка Бога в тебе

Я с глубоким уважением отношусь к любым религиям, где не пропагандируется насилие. В каждой из них есть своя мудрость и, наверное, свои странности. Поэтому я несколько отошла от религиозности — хотя и туда в одно время погружалась.

Но в Бога верю.

Когда начинаешь осознавать мир не как нечто само собой разумеющееся, а как удивительный круговорот непрекращающихся событий и явлений — понимаешь, что за всем таится какая-то могучая бесконечная и необозримо мудрая сила.

Посуди: всё появляется из ничего. Ведь даже человек — это слияние двух микроклеток. Двух. И тех не было в природе, пока на свет не появились мама и папа и далее вглубь веков и поколений. А тут — человек. Думающий, чувствующий, говорящий, ходящий, имеющий совершенную нервную систему, восхитительно функционирующий кишечник и много всего другого... разве не магия?

И так — со всем. От края Вселенной, до капли в океане, кишачей невероятными микроорганизмами...

Вселенная — самосоздающаяся сила

Если верить теории Стивена Хокинга, она началась с одной точки, вселенского ядра — и начала сотворять самое себя, разрастаясь до того состояния, в котором пребывает сейчас — и продолжает расти непрерывно.

Всё, что существует во Вселенной, является ею же самой. Каждый миг она генерирует себя, беспрестанно меняясь и трансформируясь. И то, куда идёт её энергия, в данный конкретный миг увеличивается и растёт.

Вселенная есть мы. Мы есть Вселенная. Каждый из нас — миллиарды частиц, в которых начинается бесконечность. И все мы, и всё вокруг — единое целое.

Враждуя друг с другом, мы губим самих себя. Мысля о плохом и деструктивном, мы уничтожаем всю бесконечность. Желая самим себе всех благ, мы желаем их всем и всему сущему. Желая благ окружающим и миру, мы сотворяем их для самих себя.

Всё, что происходит в глубинах нашей души, находит отражение за краем горизонта вечности.

Никто не умирает. Ничто не исчезает — энергия просто находит иные формы и воплощения. Всё есть во всём. Всё есть в нас. Мы есть во всём.

Можно называть это Богом. Бог есть всё. И мы тоже — это Бог.

Главный вывод, который из этого стоит сделать: мыслями и энергией мы создаём весь мир, начиная с самих себя.

Имеет смысл делать это максимально красиво!

Мы представляем Бога подобным себе. Так удобнее. Но на самом деле, он — в каждой молекуле бесконечности.

Однажды, вдохновлённая книгой «Беседы с Богом», в медицине я попробовала вообразить его в виде человека.

Он был весел и добр.

Он сказал: «Жизнь — это забавный квест, лишь коротенький промежуток в вечности. Чем легче и веселее ты будешь его проходить, тем больше яркого и увлекательного опыта ты получишь. И помни: каждому, кого я пускаю на эту Землю, в эту жизнь, я в руки вкладываю частичку своей силы. Надо только обнаружить её. И тот, кто поймёт и осознает это, будет действительно проходить по жизни легко и так, как ему хочется!»

Сразу после этого озарения я написала стихотворение:

*А внутри живет маленький Бог.
Каждый день, улыбаясь всё шире,
Выбирает из тысяч дорог
Ту одну, что твоя в этом мире.*

*Этот Бог — он не БОГ, он Божок,
Но он знает, что может, и — может!
От ненастья тебя сбережёт,
Как бы ни был прошедший день прожит.*

*Он танцует бачату с утра
И пьёт кофе ночами в постели,
Его радует летом жара
И зимой восхищают метели.*

*Он рисует картины в душе —
И потом воплощает их в жизни,
Любит песню «Битлов» про Мишель
И немножко порою капризный.*

*Иногда он, закутавшись в плед,
Поедает во тьме круассаны,
А потом вдруг взлетает на свет:
«Я же гений! Я Бог! Самый-самый!»*

*Он глубины берет без труда,
Он легко покоряет высоты.
Он прекрасен и весел всегда,
Словно радугой радостной соткан.*

*Этот маленький Бог, что внутри,
Не какая-то тайная сила.
Брось дела, отдохнишь, посмотри:
Этот Бог — это ты! Ты, мой милый».*

В нас действительно есть Бог. Самый настоящий всесильный — в рамках собственной жизни — Бог. И есть куча ограничений от нашей человеческой натуры в виде «нельзя, невозможно, нереально». Зачем-то мы из поколения в поколение передаём эти ограничения, веря в них безоговорочно.

А что, если заменить веру в ограничения на веру в наше божественное могущество?

Уверена, если хорошенько вспомнить, в твоей жизни немало случилось необъяснимых, казалось бы, чудес!

Подумал о человеке — и он пишет.

Захотел солнышка — и небо разъяснилось.

Припомнил аромат мандаринов — и любимый человек как раз решил купить их по пути с работы...

Однажды поздним вечером в Питере мне страшно захотелось сладостей. Было близко к полуночи, а дома — ничего. А я одна. И тут стук в дверь: пришла соседка (нет, не та соседка — а соседка по площадке, с которой мы познакомились после переезда в отдельную квартиру) попросить сделать инъекцию. А в благодарность подарила коробочку свежайшей пахлавы: сладость, которую сама я никогда не покупаю, в тот час оказалась именно тем, чему мой организм возрадовался больше любой другой возможной сладости. Я ела её с невозможным наслаждением и восхищалась волшебностью бытия.

Как-то в студенческие времена в период особенно острого кризиса я шла — это странно — и мечтала, что найду деньги на дороге. Причём виделась конкретная купюра. Был ясный денёк, мечталось легко. Помечтала — и забыла. А через три дня я нашла ту самую купюру, как раз когда кошелек практически опустел... в это просто не верилось: моё воображение в своей сюрреалистичной мечте рисовало это событие именно так.

А однажды, когда я была кормящей мамой, увидела в супермаркете красную икру и страстно захотела её. На следующий день моему куратору подарили баночку. Он глянул на неё и вслух помыслил: «Она ж пропадёт: у меня уйма дел после работы, не таскать же её с собой по городу!.. На, держи, это тебе! Тебе как раз полезно!» — Я едва не расплакалась от благодарности и восторга.

Историй такого плана невероятно много. Что-то помню, что-то забылось. Но они происходят практически каждый день.

Но как в случае с любой верой: я верю в наше божественное начало — и могу найти тысячу доказательств этого. Ты, конечно же, можешь и не верить и счесть это полнейшей глупостью — и то будет твой абсолютно правомерный выбор. Но я прошу, чтобы ты открыл сердце и на секунду, хоть на секунду допустил божественность в свою душу. Это непередаваемое ощущение! Ведь не зря ты держишь в руках эту книгу. Вера в собственную силу — может ли что-либо быть лучше этого ощущения? Ты точно ничего не потеряешь, поверив в это. Обещаю!

Моя душа знает, что божественная энергия есть совершенно во всём и во всех, поэтому я так смело утверждаю это. Скорее всего, однажды это каким-то образом докажут и подсчитают — и обнародуют. Обычно так и происходит с тем, во что люди начинают верить. Но хватает даже внутреннего знания и без внешних подтверждений.

Хочу упомянуть ещё один момент:

Всегда, абсолютно всегда, когда в моей жизни происходят чудеса, я создаю их на фоне невероятного эмоционального покоя и благополучия. Лишь когда я чувствую себя счастливой, парящей, расслабленной, веселой и спокойной — я начинаю получать искорки бытовой магии в каждом дне. Начинаю замечать, как возникают и реализуются самые удивительные желания и идеи. Как хоровод событий меняет направление в угоду исполнению моих мечтаний: спонтанные поездки, случайные знакомства, удивительные стечения обстоятельств — и начинается чудо.

И мне нравится думать, что эту магию творит Бог во мне (специалисты, вроде, называют это бессознательным или подсознанием — так менее эзотерично) — потрясающий, мощный, мудрый и гораздо более великий, чем мой человеческий разум.

Кстати, можешь принять в качестве совета: загадывай исполнение своих трепетных желаний — и веди себя в состоянии счастья всевозможными путями. Через книги, музыку, медитацию, отношения, события — через всё, что делает тебя счастливее. Я когда-то слышала, что экстрим, баня и секс ускоряют исполнение желаний. На самом деле, это слишком утрировано: чувство внутреннего счастья и радости приводит к реализации любых фантазий. Просто

релакс, американские горки и интим могут давать это чувство тем, кто любит подобные развлечения. У каждого источники счастья свои.

А идеально — когда счастье зарождается внутри, просто так. Когда уже просыпаешься с чувством, что крылышки за спиной встрепенулись и готовы нести их обладателя в восхитительные дали.

Это — высший пилотаж. И если это состояние вкупе с душевным покоем и уверенностью в благополучии обрести и не терять — то больше ничего и не нужно. Всё получится само.

Ступенька 5. Человеческое начало

На самом деле, я зря противопоставила божественное и человеческое начала в нас, назвав божественность чем-то неизмеримым, а людям приписав лишь ограничения, сфабрикованные нашим логическим мышлением.

Это не совсем так. Это наша суть: носить в себе духовное и материальное. Иначе, наверное, нас бы не было в этой жизни — мы были бы какими-то бесплотными сущностями где-нибудь в астрале (ну, или что там происходит, за пределами привычной физической жизни).

А мы, покуда живем в материальном мире, должны учиться принимать материальность во всех её видах.

Это и просто и непросто одновременно.

Некоторые религии учат отказываться от материального в пользу духовного, но правильно ли отказываться от ног в пользу рук, от обоняния в пользу зрения?

Это странно: жить в мире вещей и не хотеть вещей. Умрем — да, там уже ничего не будет.

А пока мы тут: почему бы не испытать истинного здорового желания попробовать грани жизни на вкус? Душа ведь просит путешествий, красивых одежд, делать подарки близким, коллекционировать что-то интересное. В чём грех?

А вдруг Всевышний наслаждается через нас? И мы ответственны за то, будет ли он счастлив в этом моменте или нет?

Помню, мы с сестрой были на воскресной службе в храме. А после неё сестра пошла на исповедь (я не решилась). И священник ей сказал: «Нельзя слишком жаждать материального! Не бери грех на душу!» — Идеальный совет маме троих детей, которые должны быть сыты, одеты и накормлены.

Она со мной этим поделилась — и я почувствовала укол угрызений совести вперемежку с возмущением: «А почему грех? Чтоб не быть греховной, я должна жить в землянке и кормить семью гречкой с топинамбуром?»

Думаю я, что либо интерпретация святых писаний какая-то неверная, либо само слово «грех» — это форма манипуляции над человеческим сознанием. И мне кажется, что всё-таки первое: слишком жаждать чего-то — это не столько грех, сколько эмоциональная зависимость, не дающая, кстати, этому исполниться.

И кто придумал, где есть грех, а где его нет?

Психологически здоровый человек, выросший в здоровой среде, внутри, в душе уже знает, что приемлемо делать, а что — нет. Все правила и законы уже есть в нас. Написаны, встроены, работают. И если не происходило никаких поломок с психикой в течение жизни, то вечный судья под именем «совесть» строго контролирует нашу деятельность...

Другое дело, что поломки есть у многих людей, не отработавших свои боли с психотерапевтом или как-либо иначе: с детства мы получаем множество деструктивных и конструктивных программ, и большинство из первых направлены на создание ментальных ограничений.

Если бы их не было, каждый человек на земле был бы счастлив, реализован, на своём месте.

Я, например, мечтала стать оперной певицей — но несколько раз в детстве слышала фразы, вида: «Простой смертный никогда не сможет попасть на сцену,» — И не предприняла ни единой попытки реализовать свою мечту: сразу решила, что она несбыточная. Но ведь она была! А когда мечта появляется, вместе с нею появляется и потенциал для исполнения.

Или стихи хотела издавать, но мысль: «Да кому они нужны?» — Даже не позволила попробовать. Может сейчас, в этой книге они увидят свет — когда я набралась смелости и дерзнула попробовать. Но прежде я сидела в узде собственных страхов и ограничений, как и многие из нас, кто не Илон Маск и не Джозеф Безос.

И лишь сейчас, убирая из души все свои боли и установки, вытаскивая из памяти осколки истинных желаний, имея то, что имею, учусь в моей сегодняшней жизни воплощать то, что просит та маленькая Я. В оперную свою карьеру я уже вряд ли поверю (хотя петть буду точно, если не расхочу — пусть и не оперу!), но, уверена, многие другие мои желания найдут воплощение в этой жизни.

Мне кажется, что мир лишился огромного числа блестящих художников и скульпторов, музыкантов и поэтов, учёных и врачей — лишь потому, что когда-то где-то потенциально великие в будущем слышали, что им не суждено быть великими — и даже не попробовали, уйдя в земные и простые сферы деятельности: где легко, понятно, доступно и как у всех. И до невыносимого скучно.

А ведь как важно слышать ребёнку, что его мечты — реальны. Что его желания исполнимы. Что перед ним открыты все дороги земли. Что ему предстоит яркая и счастливая жизнь, наполненная событиями и свершениями, о которых в детстве он только мечтает.

У детей нет ограничений. Лишь мы, повзрослевшие, надеваем на них шоры из невозможностей.

И если у тебе есть или будут дети — обязательно открой им путь в мечты своей верой и поддержкой.

И своего внутреннего ребёнка непременно услышь. И дай ему ту веру, которую, возможно, ты недополучил в детстве.

Никогда не поздно. Никогда.

Ты ведь помнишь: всесилье Бога в твоих руках!

И каждый раз, когда твой разум хочет ограничить твой потенциал, думай: а не пожалеешь ли о несделанном, неисполненном и недостигнутом?

Когда мы к чему-то стремимся, у нас два варианта: мы это или получим, или нет (хотя я убеждена, что в 100 случаях из 100, если цель истинная — получим!). Если же мы зарываем желания в землю — вариантов нет. Так разве мы что-то теряем, прислушиваясь к своим обыкновенным материальным человеческим мечтам, и стремясь воплотить их в жизнь?

Ступенька 6. Мир соответствует нашим представлениям

Мир соответствует нашим представлениям на 200%. Он — отражение наших желаний, потребностей, установок, ограничений, страхов — словом, всего того калейдоскопа чувств, которые присутствуют в нас.

И из этого эмоционального супа и вырастает окружающая действительность.

Мы привыкли считать, что материальный мир первичен, а мы — лишь крупинки в нём. Но я склонна верить квантовой физике, что первичны именно мысли — а уж потом они притягивают ту действительность, в которой каждый из нас существует. И постоянно я нахожу подтверждение этому.

Но если всё же перевернуть картинку в более привычный нам вид: ты сейчас находишься в том моменте, в том месте, с теми людьми, в тех событиях, что отвечают ожиданиям твоей души.

И если ты сейчас на Багамах проводишь медовый месяц с возлюбленным человеком — то это нормально и естественно для тебя. И совершенно невозможно для кого-то иного, потому что в его голове существует лишь реальность жизни где-нибудь в тайге.

И если человек живет в двухкомнатной квартире с двадцатью родственниками — то это тоже нормально, привычно и вполне терпимо для него. А кто-то, превыше всего ценящий и рьяно охраняющий личные границы, не способен будет долго оставаться в подобных условиях — и условия так или иначе, но довольно быстро изменятся.

Этот пример пришёл мне в голову не случайно: когда-то на занятиях по педиатрии мы ходили по домам в качестве участковых врачей — по району Петербурга, где блеск и нищета соседствуют друг с другом. И в один день могли попасть в тёмную мрачную коммуналку, где на двухъярусной кровати в 12-метровой комнате ютились бабушка, папа и простуженный ребёнок — и следом пойти на вызов в квартиру в два этажа с витой лестницей и лепными потолками, где встречала молодая сияющая мама и цветущий жизнерадостный ребёнок, который утром три раза кашлянул...

О, какая разная энергетика была в этих местах! И дело даже не в материальности — а в тех эмоциях, которые транслировали люди.

Моё мышление в дни этой практики шло головокружительными завихрениями от недоумения: «Как можно позволить себе проживать всю жизнь столь трудно и неудобно?» — До восхищения: «Что нужно сделать, чтоб жить так красиво, изысканно и комфортно?»

Каждый оказывается в той реальности, которая отвечает его мыслям. Казалось бы: десятки, сотни, тысячи и даже миллионы людей могут очутиться в одной и той же ситуации — неужели все они действительно привлекают именно эту ситуацию в жизни?

Ответ: да! Мы можем совершенно не осознавать и не анализировать это, но если полмира находится в определенном положении — значит, полмира оказалось в нём не случайно.

И в любом событии человек, умеющий слушать себя, увидит свои бессознательные выгоды.

Именно этот дар — слышать себя — помогает освободиться от величайшего множества обид, страхов и, как следствие, негативных событий..

Один волшебный вопрос «зачем?» решает тысячу проблем.

И вместо горечи и обиды: «Ах, он такой-раздакий, в футбол играть после работы пошёл, а я одна с температурающим ребёнком после бессонной ночи!» — Выходишь на осознание: «Я страшно устала и чувствую себя несчастливой сейчас, но моя душа просит мазохизма, поэтому

муж, вместо того, чтоб спешить с работы домой, задерживается. Так я почувствую себя героиней — а заодно будет, что обсудить с подружкой...»

И на любую, совершенно, на первый взгляд, не зависящую от тебя, ситуацию, можно найти ответ, благодаря единственному правильному вопросу: «Зачем мне эта ситуация?»

«Зачем мне нужен был карантин?»

Замедлиться. Развить своё дело. Провести время с мамой. Встретить весну в городе детства. Перезагрузиться и найти ответы на внутренние вопросы. Писать, много писать. Пронаблюдать, как очищается Земля без человечества. И принять тот факт, что человечество всё равно с Земли никуда не денется, и нам нужно учиться относиться к нашей планете бережно и с заботой. Осознать, что выжить в условиях ограниченного потребления вполне возможно — но скучно. И понять, как важно брать меньше, но лучше.

Примерно так. И если ты, мой читатель, задашь себе вопрос «зачем мне это?» — на абсолютно любое обстоятельство, каким бы странным или неприятным оно ни было — твоя душа выдаст, как минимум, один — а, возможно, и множество ответов.

Факт, что мы сами создаём свою реальность своими мыслями и ожиданиями, может вызвать неприятие или даже ярость. Особенно, если в жизни происходит что-то неприятное. «Не могла я захотеть, чтобы мой близкий человек так сильно болел!» — Но, к сожалению, именно так это и происходит.

«Зачем мне надо чтобы он болел?» — И подсознание, скорее всего, моментально выдаст ответ, вроде: «Только в этом случае я буду сполна проявлять к нему любовь и заботу,» — Или что-то другое.

Я несколько раз видела ситуацию, когда незапланированный и нежеланный малыш после рождения начинает страдать недугами, требующими постоянного внимания мамы. Это глубочайшая эмоциональная боль, но, в то же время и возможность доказать себе и ребёнку, что мама его любит, даже если и не планировала рожать. И если женщина дойдёт до осознания, что будет не меньше проявлять любовь и заботу и к здоровому малышу, то и недуг постепенно сойдёт на «нет».

Я сама долго привыкала к этой странной ответственности за всё: приболели ли дети, или я сама, муж расстроил, повздорила с подружкой, выключили дома электроэнергию — всегда возможно найти, для чего мне это надо.

Более того, это можно и проработать внутри себя — и любая неприятная ситуация внешне наладится и самостоятельно превратится в благополучную. Да, когда исчезают вторичные выгоды, исчезает и основание для них — сама ситуация.

Но сила даже не в этом, а в том, что теперь я точно знаю, какие вещи никогда со мной не произойдут. Потому что я просто не допущу в своих мыслях вероятности этих событий.

Поэтому моя душа практически свободна от страхов: она уверена, что всё зависит от неё самой. И случайностей не бывает...

Да, полная ответственность за свою жизнь может сначала обескуражить и обезоружить. Может показаться, что это тяжело и с этим невозможно справиться. Но потом приходит ощущение, что можешь быть не волшебником-недоучкой, который на каждом шагу что-то делает не так, а полноценным счастливым творцом своей идеальной реальности.

Парадокс в том, что мы в любом случае влияем на свою жизнь — осознаём мы это или нет. Просто если не осознаём, то это происходит сумбурно, жизнь кроится из случайных установок и неконтролируемых мыслей. Если же приходит осознание, что воздействие наших мыслей на реальность безгранично и беспредельно — то сначала осознанно, а потом автоматически мы начинаем отсеивать все те идеи, воплощения которых наша душа не хочет.

Это касается не только событий.

Окружающие тоже абсолютно отвечают нашему представлению о реальности и людях. И думает ли человек, что мир полон добрых и благородных людей, убеждён ли он, что вокруг

одни подлецы и предатели, верит ли в крепкую дружбу на всю жизнь или не верит в неё вовсе — в его реальности всё будет складываться ровно так же, как и в мыслях.

Я долго не могла понять, как, по какому принципу происходит, что мы пересекаемся с разными людьми. С одними взаимодействуем десятилетиями, других встречаем на пару секунду. А потом у меня возник забавный образ: мы — творцы в своём микрокосме, как в коконе. И все вокруг в подобных ментальных коконах. И внутри кокона лишь то, что допустимо для данного конкретного человека.

И друг с другом мы пересекаемся только частично. Исключительно теми сторонами, в которых у нас одинаковые взгляды на жизнь или взаимовыгодные интересы. И площади соприкосновения беспрерывно меняются, когда меняются наши взгляды: они становятся больше или меньше. Кто-то почти покидает нашу жизнь, оставаясь в ней лишь номинально. Кто-то становится огромной частью повседневности. Легко представить это на примере подруг, одна из которых родила ребёнка, а вторая продолжает посещать ночные клубы — с течением времени их микрокосмы могут просто оторваться друг от друга, даже если прежде соприкасались на 90%.

Едва ли когда поэт-романтик и мультимиллиардер-прагматик сядут обсуждать структуру ткацкого станка за чашечкой сакэ. А железнодорожник из глубинки точно не встретится с Трампом тет-а-тет.

Наши интересы и установки разделяют и объединяют нас точно так же, как временные и пространственные условия.

И если установки меняются — то незамедлительно меняется и трансформируется весь наш микрокосм. В нем могут появиться новые люди и события. Из него могут исчезнуть повторявшиеся доселе ситуации или старые знакомые. Или даже не исчезнуть, если они важны и дороги — а вдруг начать проявлять себя как-то совершенно по-другому. И мы можем этого даже не заметить, настолько гармоничны подобные перестройки реальности: лишь после сознательного анализа становится понятно, насколько изменилась жизнь, ситуация или человек.

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.