

Таша Петушкова

ТВОЯ
движущая
СИЛА

ТЕХНИКИ
В ТВОЁМ
КАРМАНЕ

Таша Петушкова

**Твоя движущая сила.
Техники в твоём кармане**

«Эдитус»

2026

Петушкова Т.

Твоя движущая сила. Техники в твоём кармане / Т. Петушкова —
«Эдитус», 2026

ISBN 978-5-00217-861-2

Приветствую тебя, дорогой читатель, и благодарю за то, что ты выбрал именно эту книгу и решил дать мне шанс стать для тебя полезной. Возможно, ты удивишься, почему это я, абсолютно незнакомый тебе человек, обращаюсь к тебе на «ты», словно мы давние друзья. И будешь, несомненно, прав. Если ты, так же как и я, знаком с мировоззрением Джо Диспенза, творчеством Ли Кэролла, исследованиями Марка Ньютона, читал и принимаешь то, о чём говорит Джо Витале, Экхарт Толле, то ты понимаешь, что не случайно выбрал именно эту книгу. Ты почувствовал то, что сложно объяснить логическим путём: энергия книги выбрала тебя. Учитель приходит, когда ученик готов, а это значит, что информация, которой я делюсь в этой книге, будет полезна именно тебе, именно сейчас. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

ISBN 978-5-00217-861-2

© Петушкова Т., 2026

© Эдитус, 2026

Содержание

Предисловие	6
Техника «Уравнение»	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Таша Петушкова

Твоя движущая сила.

Техники в твоём кармане

В жизни нет ничего сложного.

Это мы сложны.

Жизнь – простая штука,

и в ней чем проще, тем правильнее.

О. Уайльд из письма к Р. Россу.

01.04.1897. «Тайная жизнь души»



© Петушкова Т.

© Оформление. ООО «Издательство Эдитус», 2016

Предисловие

Приветствую тебя, дорогой читатель, и благодарю за то, что ты выбрал именно эту книгу и решил дать мне шанс стать для тебя полезной.

Возможно, ты удивишься, почему это я, абсолютно незнакомый тебе человек, обращаюсь к тебе на «ты», словно мы давние друзья. И будешь, несомненно, прав.

Если ты, так же как и я, знаком с мировоззрением Джо Диспенза, творчеством Ли Кэролла, исследованиями Марка Ньютона, читал и принимаешь то, о чём говорит Джо Витале, Экхарт Толле, то ты понимаешь, что не случайно выбрал именно эту книгу. Ты почувствовал то, что сложно объяснить логическим путём: энергия книги выбрала тебя. Учитель приходит, когда ученик готов, а это значит, что информация, которой я делюсь в этой книге, будет полезна именно тебе, именно сейчас.

В своей жизни я отношусь ко всему живому и неживому из принципа нашего всеобщего единства. Я уверена, что человек, в руки к которому попала эта книга, входит в круг знакомых мне душ и что в мире душ, в прошлых жизнях наши пути пересекались. Понять, где и как и даже, возможно, для чего, тебе помогут другие авторы и книги, а я пишу эту книгу с желанием поделиться знаниями, инструментами, которые будут тебе во благо в этой жизни, в нашем материальном мире, здесь и сейчас.

Вот поэтому я говорю тебе «ты». Я глубоко уважаю твою сущность: и духовную, и человеческую – и также уважаю язык, на котором мы с тобой говорим. Эта книга будет переведена на другие языки, и я хочу, чтобы особенности нашего родного языка, в частности обращение на «Вы» для выражения уважительного отношения, не затрудняли перевод и не отдаляли меня от читателя. Ведь, как ты знаешь, даже когда мы говорим на одном языке, между тем, что я хочу сказать, тем, что «я думаю, что я хочу сказать, тем, что я, как мне кажется, говорю, тем, что я говорю, и тем, что вы хотите услышать, тем, что, как вам кажется, вы слышите, тем, что вы слышите, тем, что вы хотите понять, тем, что вы понимаете, стоит десять вариантов возникновения непонимания» (*Б. Вербер. «Империя ангелов»*). И для того, чтобы преодолеть эту возможную бездну непонимания, я сокращаю дистанцию между нами, говорю тебе «ты», выбираю путь простоты, ясности, лёгкости.

Сложностей и без того достаточно в твоей жизни, да и в моей тоже. Порой, чтобы справиться со сложными ситуациями в нашей жизни, нам недостаточно тех знаний и умений, которыми мы владеем, и тогда мы задействуем источники новых знаний: книги, интернет, обращаемся за помощью к ИИ или другим людям, практикуем медитации и другие техники, позволяющие иначе взглянуть на ситуацию.

Прекрасная новость для всех нас: в настоящее время выбор инструментов для самопознания, самосовершенствования, внутренней работы над осознанностью безграничен! Мы можем пользоваться услугами психологов, проходить марафоны и тренинги, пробовать регрессивный гипноз и ченнелинг, медитировать, посещать саундхилинг, проговаривать аффирмации для достижения внутренних и внешних целей. Все эти техники, способы ты можешь выбирать, дополнять, проживать, пропуская через себя и свой опыт. Не существует единственного верного пути. Путь у каждого из нас уникален, несмотря на единство мира. Именно небольшой частью моего пути я и делюсь с тобой на этих страницах.

Когда у меня не получается что-то исправить, принять или отпустить на духовном уровне – с помощью молитвы, медитации, то я возвращаюсь к себе в физическом мире материи и использую техники, задействующие левое полушарие мозга, которое отвечает за ряд ключевых функций, связанных с логическим мышлением, обработкой вербальной информации, анализом и последовательной обработкой данных. При этом важно учитывать, что современные исследования показывают сложную картину: полушария работают в тесном взаимодей-

ствии друг с другом. Мы – духовные существа в теле человека, и поэтому, когда у моей души что-то не получается, я помогаю ей физически. Опытным путём я выяснила, что одна из техник, которой я поделюсь с тобой, работает так же, как и «Стирательная резинка» Джо Витале, только она способна на большее. Осознав это, я захотела поделиться с тобой возможностями, которые открывает перед тобой техника, названная мною «Система координат». Ты сможешь использовать её, когда необходимо повысить или понизить важность какого-либо события в твоей жизни (о важности со знаком + или – ты можешь прочесть в книге, которая указана под номером 10 в списке книг, интересных к прочтению, который я составила для тебя и разместила в конце книги), изменить твоё восприятие определённого события, осознать значение происходящего для тебя лично, принять настоящее, снизить уровень стресса, страха и других проявлений деструктивных реакций.

Кроме техники «Система координат», я поделюсь с тобой и другими проверенными инструментами. В то, что техники работают, не надо верить, так же как не надо верить в математику. Независимо от твоей веры или неверия, дважды два равно четырём. Также ты можешь не верить, что, тренируясь каждый день хотя бы по тридцать минут и придерживаясь правильного, здорового питания и режима сна, спустя пару месяцев ты увидишь, что твоё тело стало более подтянутым и может принимать большую нагрузку, чем раньше. Мышцы пресса также качаются даже тогда, когда ты тренируешься, не веря в результат, не осознавая процесс. Ты можешь не знать и не понимать анатомических особенностей процессов, происходящих с твоим телом во время тренировки. Это и не нужно для достижения результата. Главное – делай, качай пресс, отжимайся и наслаждайся результатом! Точно так же дела обстоят и с техниками, изложенными в этой книге, – тебе вовсе не надо знать, как именно всё происходит, просто доверься и делай!

После описания некоторых техник я поделюсь с тобой историями их применения из моей личной жизни и жизни близких мне людей. Ведь эта книга написана мною и именно моя энергия привлекла тебя, поэтому я решила не просто передать тебе часть моих знаний и опыта, но и приоткрыть дверь в мою жизнь. Я доверяю тебе.

Поэтому, даже если твой взгляд на мир отличается от моего, если ты привык опираться только на проверенные и доказанные факты, считаешь многое из описанного в этой книге незначимым и странным, вспомни: каждый путь уникален, и только ты можешь применить любое знание, технику, дополнив и переработав материал под твои потребности.

Твори, даже тогда, когда тебе кажется, что это не в твоих силах!

Действуй, даже тогда, когда не веришь, что это сработает!

«Живи в радости, в здоровье – даже среди тех, кто болен; живи в радости, в мире – даже среди тех, кто потревожен; живи в радости, ничем не владея, подобно сияющим» (*Ошо. «Радость. Счастье, которое приходит изнутри»*).

Техника «Уравнение»

Цель: перевести не поддающиеся логическому пояснению, восприятию, иррациональные эмоции, чувства в логическое уравнение. Помочь мозгу взглянуть просто на сложное, задействуя левое полушарие мозга больше, чем правое. Для мозга всё равно, проживаешь ли ты какое-либо событие, вызывающее у тебя определённые эмоции и чувства, или только думаешь об этом событии. В обоих случаях мозг даёт команду нейронам на выработку определённых химических веществ в твоём организме, заставляя тем самым твоё тело реагировать на событие вновь и вновь, даже если оно осталось далеко в прошлом или ещё не наступило. Единственный способ прервать этот процесс – осознавать себя в настоящем моменте. Это не всегда легко сделать, поэтому я и создала простой в использовании инструмент «Уравнение» – технику, помогающую преобразовать иррациональное в обычную, простую, логичную задачу для мозга. В результате в мозгу не возникает реакция, запускающая по кругу эмоции, реакции тела. Таким образом ты сможешь проработать значимые для тебя события, страхи, вопросы без эмоционального вовлечения и бесконечного проживания одних и тех же переживаний.

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.