



Таша Петушкова

ТВОЯ
движущая
СИЛА

ТЕХНИКИ
В ТВОЁМ
КАРМАНЕ

Таша Петушкова

Твоя движущая сила.

Техники в твоём кармане

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74241181

Твоя движущая сила. Техники в твоём кармане / Таша Петушкова:

Эдитус; Москва; 2026

ISBN 978-5-00217-861-2

Аннотация

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.

Содержание

Предисловие	6
Техника «Уравнение»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

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 материаль-

ном 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 вы-

бор 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 взаимодействии 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 задачку 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.