

18+

Все Волшебницы Мира!

Асемгуль Талгатбекова



Асемгуль Талгатбекова
Все Волшебницы Мира!

«Издательские решения»

Талгатбекова А.

Все Волшебницы Мира! / А. Талгатбекова — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Эта книга-практикум — манифест против «культуры отмены» в мышлении. Автор предлагает выйти за рамки спора между строгой наукой, академической психологией и древним эзотеризмом. Перед вами уникальный синтез мировоззрений, которые мощно дополняют друг друга. В основе лежат авторские методики, включая формулы работы с триггерами. Они позволяют мгновенно деактивировать эмоциональные ловушки и превратить любой раздражитель в источник личной силы.

© Талгатбекова А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Триггеры	11
Глава 2. Медитации	25
Переключатель позиций	39
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Все Волшебницы Мира!

Асемгуль Талгатбекова

© Асемгуль Талгатбекова, 2026

ISBN 978-5-0070-7758-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящается моим Маме и Папе!

Предисловие

Мои любимые Волшебницы Мира, давайте в этом совместном путешествии вместе вспомним наш мистический внутренний мир и дадим нашим магическим ресурсам наконец-то раскрыться в полной мере. Откладывать эти волшебные дела — значит скучно существовать. Пора девочки!

Противостояние Науки и Эзотерики, Психологии и Магии. Помирить их?

Нас всегда интересовали многие аспекты жизни, будь то научное или карты Таро. Нас в этом познании не остановить. Многие «ругаются» о том, что люди обращаются к магическому мышлению и эзотерическим практикам и что это «неправильно». Научная среда хорошо описывает механизм и риски, однако общество всё равно продолжает верить во что-то сакральное.

Кейс №1.

Один молодой человек искренне любит науку и глубоко её уважает, но в определённый момент у него происходит слом — некий экзистенциальный кризис. Пропал сон, появилась тревога. Он не религиозен. Долгое время он работал на нелюбимой работе, пытаясь найти своё истинное ремесло и свой путь, но так и не понимал, в чём они заключаются. Работа была необходима лишь для стабильного дохода и обеспечения жизнедеятельности. Изначально он выбрал рациональный путь исцеления: выполнял все рекомендации невролога, но чувствовал, что этого недостаточно — состояние не улучшалось. И дело было даже не в желании быстро «избавиться» от симптомов, а в том, что после длительного периода терапии не наступало видимых изменений.

В интернете он находит тибетские чаши для сна и начинает слушать их перед сном. Буквально за три дня он почувствовал, что что-то начало меняться: сон улучшился, уровень тревоги снизился, перестало «щемить» в груди. Это подбодрило его и подарило надежду. Он продолжил посещать ещё и психолога, одновременно слушая медитативную музыку. Через месяц он наткнулся на нумерологию и матрицу судьбы и обнаружил то, что искал так долго. Ему рассчитали примерное видение его предназначения и миссии, и это отозвалось в его сердце. Сейчас с ним всё в порядке.

Во время сессии он описывал свое состояние как внутреннюю борьбу: наука и критическое мышление (ум) дают ему одни указания, в то время как сердце, тело и интуиция шепчут, что рациональный подход — не единственная истина в последней инстанции. Он сильно уставал от этого противостояния. Психолог посоветовала ему признать все варианты, подтвердить, что они действительно ощущаются внутри, и легализовать их право на существование. Страдания начинаются там, где человек сопротивляется реальности внутренней мысли, лжёт самому себе, утверждая, что он только «научный человек», а эзотерика и мистика — это не про него. Честность с самим собой помогает начать путь исцеления.

У науки и эзотеризма разные инструменты. Наука всё любит доказывать и проверять, рационализировать, сомневаться, делать всё понятным для структуры и ума. Эзотеризм же «говорит», что вера в управление энергиями важна, что можно постичь знание иными путями, где-то даже игнорируя определённые закономерности. Эзотеризм вызывает у людей интерес, чувства, ощущения, связанные с некой тайной, мистикой и секретами.

При всём противоречии с наукой эзотерика остается популярной, потому что успокаивает некоторые психологические потребности, которые науке не под силу удовлетворить: снижает тревожность и предлагает иной путь осмысления происходящего.

Часто человек сначала пытается решить свои проблемы и тревоги с помощью рациональных методов, но они не оказывают желаемого эффекта, и уровень тревожности лишь увеличи-

вается. В такой ситуации он обращается к эзотерическим практикам для стабилизации эмоционального состояния, и ему становится проще. Иногда же в жизни человека возникает простое любопытство к мистике, которое может перерасти в настоящую зависимость и погрузить его в мрак.

Визуал №1.

Представьте ребенка, который нашел незнакомый фрукт и с восторгом делится своим открытием с матерью. Однако мать непреклонно утверждает, что такого плода не существует, и настаивает, что ребенку это лишь кажется.



Предлагаю вам «объединить» различные стороны вашей внутренней природы: часть из них ориентирована на науку, другие на эзотерику. На первом этапе важно признать, что эти части существуют в вас, и это совершенно нормально. Неестественно — их избегать. Необходимо встретиться с каждой из них, осознать их потенциал и определить, как они могут стать для вас инструментами в этом мире.

Эта книга, как кафе на берегу моря, предлагает пространство для встречи с нашими внутренними частями. В её спокойной атмосфере мы можем познакомиться с ними, исследовать их, проанализировать и проверить себя на честность. Здесь мы учимся признавать, что внутри нас могут жить разные личности, разные взгляды и различное отношение к миру.

Рассмотрим триггеры, которые предоставляют нам подсказки и информацию о балансе, о перекосах, когда мы можем отклониться от правильного пути; о критическом и магическом мышлении, а также о тревогах, страхах и фундаментальном доверии к миру.

Главная цель каждой главы и всей книги заключается в том, чтобы открыть для себя возможность работы с различными формами информации и энергии. Используя все инструменты, которые предоставляет нам Вселенная — от психологии до эзотерики — мы сможем извлечь из них пользу и найти для себя оптимальный, экологичный баланс.

На каком языке мы общаемся?

В корейской дораме «Можно ли перевести эту любовь?» разговор двух героев затронув тему отношений с девушкой, привел к любопытной дискуссии. Писатель спросил переводчика: «Сколько, по-твоему, языков существует на планете?». Переводчик ответил, что, скорее всего, больше 7100. На это писатель возразил: «Нет, это неверно. Количество языков равно количеству людей, и каждый говорит на своём языке. Именно поэтому люди не понимают друг друга, искажают слова, обижаются».

Я согласна с этим. У каждого из нас свой язык, и он не ограничивается лишь речью. Он может быть языком внешности и языком тела. Если вы видите человека в состоянии тревоги, его тело и внешность передают эту информацию на своём собственном уникальном языке. За время работы с людьми я убедилась, что для каждого из них нужен индивидуальный подход, свой собственный язык взаимодействия. Хотя психология стремится классифицировать, группировать и определять типы личностей, у каждого из нас, как и отпечатки пальцев, нет аналогов в этой бесконечной Вселенной. Наша психика, подобно отпечаткам пальцев, обладает уникальной структурой. Осознание этого факта указывает на то, что только вы сможете получить ответы на вопросы о вашем глубоком и удивительном внутреннем мире. Мы как специалисты лишь можем вас направить, но область осознания всегда принадлежит вам и только вам.

В практическом смысле это значит, что на вашем пути вы столкнетесь с множеством людей: учителей, наставников, помощников, ангелов-хранителей, врагов, конкурентов, завистников — как угодно можно их называть. Эти взаимодействия через триггеры станут для вас сигналами и подсказками. Вы сможете использовать эти сигналы, чтобы перепрошить свою судьбу. Возможно, вы уже слышали о гипотезе, что мы живем в некой матрице или иллюзии, где все варианты жизни уже предопределены Книгой Судеб. Выбор, который вы сделаете, определит ваш жизненный путь. Если выберете один вариант, результат будет А, если другой Б. И так далее, множество вариантов зашифровано в математическом коде вашей судьбы. Если же вы стремитесь к лучшему исходу, придётся принять решение. В этом случае Вселенная дарует вам свободу выбора и отдает Волю принимать решения, действовать и осуществлять все, что связано с Волей. Хитрая и одновременно мудрая Вселенная!

В первую очередь, давайте разберёмся, что такое честность в отношении к самому себе.

Как мы уже отмечали, многие из нас увлекаются наукой в первую очередь потому, что она основана на доказательствах. В то же время многие интересуются эзотерикой. Некоторые не читают о ней, опасаясь потерять контроль и случайно попасть в секту. Другие делают это под давлением, страхом или подавлением. Вариантов состояний много. Но важно понять одну вещь: если вы избегаете новой информации из-за страха, подавления, обесценивания и т.д., то это свидетельствует о том, что вы не честны с собой. Цитата из мультсериала «Аватар: Легенда об Аанге» прекрасно иллюстрирует суть нашего размышления. Айро (дядя Зуко) подчеркивал важность поиска мудрости в различных источниках: «Если черпать её только из одного, она рискует стать жёсткой и бездушной. Учись понимать других — другие стихии, другие культуры — и ты сам достигнешь совершенства».

Объединение знаний из разных сфер способствует формированию целостного мировоззрения. Что же нам делать в этой ситуации? Магия или психология? Когда, несмотря на свою научность, вы хотите познакомиться с эзотерикой, иногда читаете гороскоп, иногда проводите ритуалы, а затем испытываете стыд и неловкость, это нечестно по отношению к себе. В вас происходит внутреннее противостояние: стремление придерживаться научных принципов и любопытство к изучению ненаучных областей.

Что такое честность в отношении к самому себе на самом деле? Сначала необходимо честно признать и легализовать свои чувства, понимая, что это не противоречие, а естествен-

ные состояния. Важно перестать их противопоставлять друг другу в борьбе и научить сосуществовать мирно.

Освойте искусство «извлекать мудрость из разных источников», чтобы не ограничиваться лишь одним. Дополнительные источники, даже если они представлены на другом языке, помогут расширить ваш кругозор и мышление, обогатив его новыми перспективами.

Не всегда принимайте всё за истину, периодически применяйте критическое мышление. Вы имеете право и свободу выбора: использовать инструменты и идеи из других областей как источник пользы для себя, анализируя и оценивая их.

Как устроена книга.

— Мы все обладаем защитными механизмами психики (обесценивание, рационализация, избегание и так далее), а также страхами, поэтому иногда вам захочется бросить практики. Это естественная реакция психики, но мы подсознательно осознаём, что стремимся к изменениям в жизни. Поэтому просто продолжайте читать, и в конечном итоге общая картина сложится в пазл.

— Книга посвящена простому, но важному вопросу: как создать свой собственный Путь. В каждой главе вы погрузитесь в его формирование, разберётесь с препятствиями, страхами, магическим влиянием, традиционными легендами и мифами, которые могут стоять на вашем пути.

— **Этическое заявление автора.** Для меня как для психолога конфиденциальность — это закон. Все клиентские истории и практические кейсы, описанные в этой книге, взяты из реального опыта и публикуются строго с официального разрешения моих клиентов. Чтобы полностью защитить их приватность, я изменила имена и любые личные данные. Помните: безопасность человека всегда важнее любой, даже самой сильной терапевтической иллюстрации.

— Важно читать все главы, выполняя задания и проверяя себя. В процессе вы будете индивидуально исследовать свои мысли и чувства, открывая для себя новые горизонты и расширяя свой кругозор.

— Мы не обесцениваем, не умаляем значение ни одной жизни, ни опыта, ни характера, ни судьбы человека. Каждый человек, как и вы, пришедшие в этот мир для своего Пути, является божественной сущностью. Важно всегда разделять личность человека от его поступков. Действия могут вам не нравиться, но самого человека и его путь стоит уважать. Многие мудрые учения призывают любить ближнего как себя, но мы понимаем, что на начальном этапе это может быть сложно. В начале просто примите тот факт, что каждый проходит свой собственный путь и совершенствует свое духовное развитие.

— Многие предпочитают термины как Бог, Аллах, Творец, Всевышний, Господь, Создатель, Единый абсолют для обозначения высшего существа. В свою очередь, я чаще использую термин «Вселенная», подразумевая под ним единую могущественную энергию — совокупность всего: пространства, времени, материи (звёзд, галактик, планет, пыли), а также всех скрытых, неизученных и неизвестных энергий этого мира. По моему пониманию, эта энергия обладает магическим, духовным и созидательным потенциалом. Я не вижу эту энергию как отдельную сущность, будь то мужская, женская или нейтральная. Для меня это просто вся совокупность энергии, которую может вместить мое воображение.

— Мой совет: не собирайте знания, как энциклопедию. Это не принесёт вам пользы. Лучше применяйте полученные знания на практике, делая маленькие шаги кайдзен. Прочитали главу и сразу же начните применять знания. Вскоре вы увидите, как станете богаче, увереннее, а ваше мышление станет более масштабным.

— Из всех предложенных рекомендаций я бы посоветовала вам обратить особое внимание на две, которые принесут наибольшую пользу и приведут к наилучшим результатам. Речь

идёт о ежедневной фиксации и анализе ваших триггеров и медитации (пусть даже на 10 минут). Это не так сложно, как может показаться!

— Эта книга предназначена для практического применения. В ней нет длинных описаний и научных терминов. Я не подробно рассказываю, например, о пользе сна, хотя сон очень важен для психики. Существует множество авторитетных специалистов в разных областях, которые прекрасно освещают свои экспертные знания в подкастах, книгах и статьях. Если вы хотите углубиться в какие-либо темы, обратите внимание на эти источники, но помните: только с практикой.

— Чтение книги следует проводить последовательно, от главы к главе, поскольку каждая глава логически вытекает из предыдущей и ведёт к следующей. Рекомендуется перечитывать книгу несколько раз. Дело в том, что при первом чтении мы усваиваем лишь небольшую часть информации. Это естественный процесс. Перечитывание позволит вам глубже понять материал и получить больше пользы от него.

— В каждой главе вас ждёт Волшебный Пендель от меня, который может остаться незамеченным, но ваше подсознание его точно почувствует. В какой-то момент он внесёт изменения в ваш вектор мышления, и я искренне надеюсь, что эти изменения будут на благо!

Глава 1. Триггеры

Эмоциональный интеллект.

В сущности, эмоциональный интеллект (EQ) — это умение распознавать свои собственные эмоции и эмоции других людей, а также понимать их намерения. Эти навыки позволяют эффективно решать практические задачи.

Многие из вас имеют низкий эмоциональный интеллект. Это может быть неприятно слышать, но это факт. Результаты тестов на EQ будут не совсем корректными, так как вы будете применять защитные механизмы психики, рационализировать ответы и т. д. Зачем я вам говорю о низком эмоциональном интеллекте? Чтобы выявить триггер. Я использую психологический приём — форму открытого (прямого) утверждения. Цель — заставить вас почувствовать дискомфорт, и именно заметив эту некомфортность и «укол», вы сможете обнаружить свой триггер. Как специалист, я ставлю перед собой цель оказать вам помощь, и в первую очередь эта помощь будет направлена на выявление триггеров, которые каждый день «рисуют» вашу судьбу.

Для чего нашей жизни даны триггеры?

Представим, что мы персонажи из игры. Каждый персонаж обладает своими инструментами: мечами, лазерами и так далее. В игре также встречаются подсказки и бонусы. Если перенести эту концепцию на наш путь А, то у людей тоже есть свои инструменты и подобные подсказки. Однако они этого не осознают не из-за отсутствия интеллекта, а потому что им не были даны соответствующие знания. В школе нам не давали ни одного урока о том, как строить отношения и созидать любовь, как быть родителем во взрослой жизни, как сдавать экзамены и не бояться и т. п. Было бы полезно узнать наши бонусы на понятном для нас языке.

Подсказки, называемые триггерами, всегда несут в себе важную информацию. Что же они могут нам рассказать? О нарушении границ, о незакрытых потребностях, которые постоянно мешают нам достичь состояния счастья; триггеры помогают нам понять свои желания, уровень комфорта и многое другое. Вся эта информация, которую предоставляют нам триггеры, — это данные. Мы можем их проанализировать и на основе этого принимать решения.

Прямо сейчас зайдите в свой ИИ помощник, откройте новый чат и напишите: «Привет, в этом чате я хочу отдельно изучить свои триггеры по формуле, которую я тебе скоро скину. Ок?». Естественно, он тебе откликнется. Затем, просто скиньте ему эту формулу. А впоследствии будете в этот чат закидывать свои триггеры по примеру записи ниже.

Вот формула работы с триггерами.

- Заметить триггер.
- Запись триггеров в заметки телефона.
- Анализ триггера с точки зрения глубинной психологии. Задать вопрос: о чём ты мне хочешь сообщить или подсказать?
- Принять Решение по триггеру.

Триггеры бывают и положительные, но сейчас мы разбираем негативные, потому что они причиняют нам страдания. Негативный триггер — любая некомфортная психологическая реакция на что-то (жмущая обувь, ветер, холод) или на кого-то (действия человека). Всё, что вас задевает, бесит, злит и т.д., всё это триггеры.

Кейс №2.

Представьте: вы сидите за рабочим компьютером, сосредоточенно изучаете рабочую схему на мониторе. Вдруг к вам подходит коллега. От него исходит резкий неприятный запах (вонь), он явно не соблюдает правила личной гигиены. Он наклоняется прямо к вам, практически касаясь вашего уха, и устремляет взгляд в ваш монитор, чтобы обсудить рабочие моменты. Вы чувствуете, что он находится слишком близко; вы слышите его дыхание, ощущаете его присутствие — вам становится физически неприятно и некомфортно.

Это — триггер! И самое важное — вовремя его заметить.

Анализ и решение. Согласно нашей формуле, вы записываете этот триггер в заметки, а затем приступаете к рефлексии. О чём этот триггер буквально «кричит» вам? Он сообщает, что в данной ситуации ваши границы были нарушены. Речь идёт о нарушении физических границ — так называемых этически допустимых норм приличия, регулирующих приближение одного тела к другому.

После того как произошло **ОСОЗНАНИЕ**, вам необходимо принять решение. Какое? Сообщить коллеге (спокойным тоном), что он нарушил ваше пространство, и попросить его больше так не делать.

Как это выглядит на практике: Вы вызываете его на отдельный разговор в безопасном месте (например, в переговорной комнате) и говорите, не оправдываясь, а лишь конструктивно озвучивая факты: — «Во время обсуждения рабочей задачи ты подошел слишком близко к моему телу, нарушив мои физические границы. Мне было неприятно. Пожалуйста, больше так не делай».

У твоего коллеги будет свое отношение к тому, что ты сказала. Будь то хорошее или плохое — дай ему проживать этот опыт самому. У него свой внутренний процесс осмысления, своя психика и свои чувства ответственности. Не надо ничего за него продумывать, завершать мысли, принижать или пытаться объяснить его поступки. Для помощи себе, в моменте повтори такие слова “ Это твои эмоции не мои. Я отпускаю тебя проходить этот опыт самому».

Что будет, если промолчать? Если вы не сообщите о нарушении границ сразу после того, как разобрали триггер, существует риск, что ситуация будет повторяться в разных сценариях. Вы начнёте подавлять свои эмоции — злость, гнев, раздражение. Эта психическая энергия будет накапливаться, и в какой-то момент наступит «эвакуация эмоций» — неконтролируемый взрыв в неприличной форме: в виде крика, открытого конфликта, ругани или слёз.

Кейс №3.

Вы идёте по дворам и вдруг видите, как чёрная кошка переходит вам дорогу. В этот момент в голове всплывают мамины слова: «Это не к добру». Вы машинально совершаете ритуал: трижды плюете через левое плечо, а затем пытаетесь пойти другим путем, постоянно прокручивая в мыслях: «А что теперь может произойти?». Даже если вы свернули, неприятный осадок всё равно остаётся.

Если вы записали это в заметки — значит, вы научились замечать свои триггеры. То, что вас «передёрнуло от страха» из-за чёрной кошки, и есть триггер. Позже, когда вы будете рефлексировать и анализировать ситуацию, вы, возможно, поймёте, что часто включаете **МАГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ**. Причём негативное.

Вам нужно принять решение: разобраться, почему вы позволяете негативному магическому мышлению модифицировать вашу судьбу в невыгодном для вас свете. Получается парадокс: если сто лет назад кто-то, кого вы не знаете, не уважаете и не считаете мудрецом, сказал, что чёрная кошка — это зло, то вы, «благодаря» мифам и легендам, до сих пор живёте в страхе. Это точно **НЕВЫГОДНО** для вас!

С этим нужно разобраться кропотливо и навсегда закрыть тему этих страхов. Никто, кроме вас, не имеет права управлять вашей судьбой. Точка!

Кейс №4.

Представьте: вы целый день работаете, и вам некомфортно. Коллеги замечают это и спрашивают: «Почему у тебя такое лицо? Словно ты морщишься от яркого солнца». Вы не замечаете ничего особенного, просто продолжаете делать свою работу.

В какой-то момент вы вспоминаете, что нужно записать свои триггеры в заметки. Пытаетесь анализировать: «Вроде ничего особенного не произошло, записывать нечего». Но затем решаете присмотреться к себе внимательнее. Вы делаете дыхательную практику: медленный вдох — медленный выдох. Медленный вдох — медленный выдох. Медленный вдох — медленный выдох. Дышите так около трёх минут, пока голова слегка не закружится. Так вы заземляетесь и успокаиваете беспокойный ум.

И вдруг — озарение! Вы вспоминаете, что вам было некомфортно из-за шерстяной кофты на голое тело и жмущих, хоть и шикарных, итальянских туфель. Шерстяное изделие на коже вызывало зуд и дискомфорт в течение всего дня. Это триггер. Затем вы понимаете, что туфли новые и жмут очень сильно — возможно, именно из-за этого на лице и застывала гримаса, которую заметили коллеги. Некомфортность от жмущей обуви — это тоже триггер.

Вы записали это. Теперь время рефлексировать и принимать решение. Что это означает? Это значит, что ваши базовые потребности, в частности потребность в телесном комфорте, не закрыты. Вам нужно принять решение. Например: надевать под кофту футболку, чтобы создать барьер, или перейти на более удобную обувь, либо отнести туфли мастеру, чтобы он немного растянул кожу. Вариантов много, но решение по закрытию этой базовой потребности принять необходимо.

Кейс №5.

Медсестра, в разводе, ребёнок — на её иждивении. Алименты она не получает. Снимает квартиру за 250 000 тенге, в то время как её заработная плата составляет всего 180 000 тенге. Ей приходится постоянно занимать деньги на еду и одежду для ребенка. Уволиться она не может, так как этот доход, при всей его малости, обеспечивает хоть какую-то стабильность для её психики.

Здесь задействовано множество триггеров: стыд за необходимость каждый раз просить деньги в долг, накопленная усталость от одного и того же закреплённого сценария, страх перед будущим и многое другое. Вариантов анализа может быть много, но рассмотрим примерный сценарий.

О чём сообщает триггер? Ей необходимо признать своё текущее финансовое положение. Ей нужно вслух, проговорить, что уровень доходов не соответствует качеству жизни. Ей нужно признать свою усталость и отсутствие финансовой грамотности. Важно вербализовать и то, что она хочет большего комфорта.

Это очень значимый этап в работе — просто озвучить вслух, речью, всё, что она хранила годами — в мышцах, в крови, в теле, во внутреннем пространстве — переводя это в слова. Это момент внутренней работы над собой, его можно и надо повторять неторопливо, произнося каждую фразу многократно.

Решение не будет мгновенным; оно будет приниматься постепенно, дополняясь новыми вариантами, и это нормально. Главное — начать. С поиска дополнительного заработка, с прохождения курсов финансовой грамотности (или изучения этой темы с помощью ИИ), с рассмотрения варианта переезда или поиска нового хобби, которое принесёт доход (например, вязание модных жакетов). Как только вы становитесь честными с самим собой и создаёте намерение изменить ситуацию, Вселенная всегда подсказывает Путь!

Что ещё мы видим в этом кейсе? У героини не закрыты базовые потребности человека: крыша над головой, еда, вода, телесный комфорт, принадлежность, потребность в объятиях, безопасность и, в частности, доход для обеспечения жизнедеятельности. Она каждый день

находится в режиме **ВЫЖИВАНИЯ**. Весь её фокус внимания и вся энергия направлены исключительно на выживание. И она физически не может перейти в режим **СОЗИДАНИЯ**, пока пребывает в режиме выживания.

Кейс №6.

Женщина привыкла к определённому уровню жизни: они с мужем жили в четырёхкомнатной квартире, шикарно одевались и много путешествовали. Однако финансовая ситуация в семье ухудшилась, и им пришлось переехать в однокомнатную квартиру без ремонта. Всю свою злость она вымещала на мужа, из-за чего конфликты стали постоянными.

Она начала записывать свои триггеры. Поначалу она их путала, но быстро научилась. И вот, на одной из сессий, она заявила: триггером стала сама эта квартира — однушка без ремонта. Начав глубокий анализ, она поняла, что это не соответствует её уровню комфорта. Возможно, кто-то и мечтает именно о такой квартире, но она честно признала: данный уровень качества жизни её не устраивает. При этом она осознала, что финансовые трудности возникли из-за проблем в бизнесе мужа и что он не виноват в случившемся. Она приняла тот факт, что ошибки — это тоже часть Пути.

В качестве решения они с мужем сели за стол переговоров — впервые без ссор. Каждый спокойным тоном рассказал о том, что с ними произошло, какие эмоции они испытали и как проходили свои пять стадий отрицания. В конце они просто обнялись. Им стало легче, когда они выплеснули всё на бумагу, озвучили это речью и признали своё текущее состояние. После этого они составили «демо-план»: с чего именно им стоит начать изменения, так сказать набросок «новых правил семьи».

На следующей консультации она пришла радостной. Она призналась: материально пока ничего не изменилось, но квартира перестала быть для неё триггером. Она больше не сливала в неё свою энергию, а вместо этого решила перейти в режим **СОЗИДАНИЯ**.

Кейс №7. Пример полного разбора через ИИ.

Представьте ситуацию: вы снимаете квартиру или живёте в общежитии с двумя другими девушками. В какой-то момент вы замечаете и фиксируете триггер: одна из соседок не соблюдает правила гигиены в комнате и личную гигиену — от неё исходит резкий неприятный запах.

1. *Заметить триггер.* Вы замечаете первый раздражающий фактор.

— Что происходит: Органы чувств ловят сигнал — резкий запах пота/грязного белья, вид неубранных вещей.

— Реакция: Лёгкий дискомфорт, желание подальше отойти или проветрить помещение.

2. *Зафиксировать триггер.* Вы переводите ощущение в осознаваемую мысль, не давая развиться аффекту (гневу или брезгливости).

— Формулируете: «Мне неприятен сильный запах и беспорядок от соседки. Меня это раздражает и мешает мне чувствовать себя дома комфортно».

— Ваша цель — это разъединить два понятия: запах (раздражитель) от личности человека, чтобы избежать конфликта на эмоциях.

3. *Анализ триггера.* Вы ищете причину нарушения границ. Анализ в данном случае показывает:

— Нарушение базового комфорта: Любой неприятный запах — это навязанный стимул, который нельзя просто «выключить», он нарушает ваше право на отдых.

— Поиск причин поведения соседки:

— Психологические: Депрессия, апатия или выгорание (человек «забывает» на себя, когда нет сил на быт).

— Социальные: Разница в воспитании и привычках (она может искренне не считать это проблемой).

— Медицинские: Специфический запах может быть следствием болезни, а не отсутствия души.

— Ваша реакция: Почему это триггерит именно так? (Например, страх, что «провоняете» вы сами, или проекция из детства).

4. Принять решение по триггеру. На основе анализа вы выбираете свой вариант решения, чтобы устранить раздражитель.

— Вариант А (Прямой диалог): Спокойный разговор по принципу «Я-сообщения». «Мне становится трудно находиться в комнате из-за запаха, давай обсудим график уборки, проветривания и гигиены тела. Составим план.».

— Вариант Б (Помощь): Если причина в депрессии соседки, решение может быть в предложении поддержки или совместного похода в магазин за бытовой химией.

— Вариант В (Установление границ): Четкое разделение зон ответственности или, в крайнем случае, решение о разъезде. Можете подобрать свои варианты.

Итак, каждый день записываем в заметки телефона не менее 10 триггеров! А минимум один из них успевайте каждый день разобрать с помощью ИИ.

Вот примеры короткой записи в телефоне:

— Женщина с детьми пришла в кафе и села рядом за столик, громко разговаривает по телефону, дети лезут ко всем, мешают, появляется гнев и злость, раздражение. Хочется подойти и выругаться.

— Много работы, бесит и кофе невкусный.

— Утром будила сына, а он не вставал, а я раздражалась, что опоздаю теперь из-за него. Хотелось его стукнуть.

— Ругала детей, что не убираются дома, и была злая, что все приходится тащить на себе. Усталость.

— Бесит, когда меня подрезают на дороге. Водила машину устало и нарушила, и теперь переживаю, что прилетит штраф.

— Раздражает свекровь, все время лезет в наши с мужем отношения, хотя мы живем уже много лет и у нас трое детей.

— Хожу и всё время думаю, как выплатить долг за ипотеку.

— Раздражает, когда женщина смотрела видео без использования наушников. В ресторане рядом мужчина прослушивал голосовые сообщения очень громко. Злило.

— Триггер на то, что мало дала денег на день рождения подруги и думала, что об этом узнают другие.

— Любимый не отвечает мне на сообщения, хотя он их прочитал. Бесит и злюсь на него, а потом тревожусь.

— Почувствовала укол-триггер, когда увидела коллегу роскошно одетой. Очень стильно выглядела, и мне понравилось, но стало обидно за свой вид.

— Я стала часто думать, в чём смысл моей жизни? Какой он, мой Путь? Что я хочу в этой жизни глобально?

Всегда проводите разбор (анализ) триггеров письменно, а не в уме, и разбирайте каждый из них по отдельности, но в одном чате ИИ. Письменная форма даст вам структуру и глубокое понимание ситуации, в то время как попытки решить всё в уме могут привести лишь к «горю от ума» — лишней ментальной жвачке и путанице.

Запомните: триггеры — это золотые ключи, которые открывают вам ворота к великому богатству. Возможно, в это сложно поверить, но это именно так. Все ваши триггеры вам что-то

сообщают; они, подобно ангелам-хранителям, подсказывают вам некие тайны и важные секреты о самой себе.

Кейс №8. Пример анализа триггера через ИИ: Крик (партнёр, начальник, улица).

Что такое крик? Крик — это акустическая атака, при которой повышается спектр звука до такой агрессивности, когда мозг воспринимает его как «сигнал бедствия». На уровне физиологии это ощущается как некий взлом вашей системы безопасности.

Как работает этот механизм реакции? Когда звуковая волна определённой агрессивной частоты «доходит» до амигдалы (центра страха мозга), психика тут же подаёт сигнал бедствия: «Здесь небезопасно!». Срабатывает симпатическая нервная система. Даже если кричат не на тебя, тело будет готовиться к выживанию (убегать) или сражению.

Варианты рефлексии.

1. *Угроза физическим границам.* Крик чаще всего предшествует к физическому действию (насилию). Если кто-то сократил дистанцию и кричит — это «заявление» на доминирование и потенциальное нападение. Психика переходит в режим «Бей, беги или замри».

2. *Угроза ментальному и биохимическому здоровью.* В момент крика надпочечники выбрасывают кортизол (гормон стресса) и адреналин.

— *Что происходит:* Сердцебиение учащается, дыхание становится поверхностным, мышцы спазмируются.

— *Если это регулярно:* Организм переходит в состояние хронического стресса. Биохимия крови меняется: высокий кортизол начинает разрушать нейронные связи в гиппокампе (отвечает за память и обучение), подавляет иммунную систему и ведёт к эмоциональному выгоранию. Вы буквально живёте в состоянии «осажденной крепости».

3. *Угроза идентичности (Эмоциональное насилие).* Крик начальника либо партнёра — это чаще всего попытка подавить тебя, твою волю. Это попытка установить власть. Постоянный крик «выжигает» личность. Ты начинаешь подстраиваться, ждёшь удара, теряешь способность креативно думать, так как префронтальная кора (логика) отключается для спасения твоей жизни.

4. *Реакция на «эхо прошлого».* Иногда крик — это триггер-регрессия. Если в детстве на вас кричали значимые взрослые, то во взрослом возрасте крик начальника «выбрасывает» вас в состояние беспомощного ребёнка.

Резюме для принятия решения:

Если крик — это **система** (в отношениях или на работе), то принятие решения должно базироваться на защите базовой безопасности. Ваши границы регулярно нарушаются. Жить в кортизоловой ванне — значит медленно разрушать своё тело.

Кейс №9. Анализ триггера через ИИ — Звонок с банка о просроченной задолженности.

Вам звонят из банка по поводу просрочки платежа. Звонят с разных номеров, постоянно прерывая ваш день. Это вызывает у вас сильные страх, бессилие, злость и раздражение, вам явно некомфортно. Это — триггер.

О чём этот триггер сообщает вам и как он хочет вам помочь трансформироваться?

Этот кейс показывает наглядно, что триггер (в данном случае — раздражение по поводу звонков) выступает «охранной сигнализацией» психики, указывая на те зоны, в которых реальность отличается от желаемого.

Анализ триггера: Звонки коллекторов/банка.

Что вы ощущаете физически: Сам по себе неприятный резкий звук от незнакомого номера чувствуется вами неким агрессивным воздействием, и вы физически сжимаетесь и будто ожидаете давления на вашу психику.

Что сообщает триггер: Ваша злость — это защитный механизм (агрессия), направленный на то, чтобы не чувствовать бессилие. Вы злитесь на банк или сотрудника банка, чтобы не винить себя.

Стадия принятия: В чем нужно себе признаться?

Принятие — это не означает, что сдались, это наоборот ваша точка опоры, просто пока что вы эту опору «не видите». Пока вы будете отрицать саму ситуацию, вы будете тратить энергию на злость, а не на выход из долговой ямы.

Нужно честно признать:

— Что вы потеряли контроль. Финансами теперь вы не управляете, они «управляются» банком такими вот звонками.

— Что у вас есть финансовая незрелость. Научитесь признавать, что вы ошиблись в подсчётах или позволили себя провести на импульсивные покупки.

— Что у вас присутствует страх потери. На самом деле вы боитесь не столько таких звонков, а того, что за ними стоит — потеря имущества, деловой репутации или образа жизни.

— Миф «Само решится»: Ажурная логика: Чем дольше будешь медлить, тем проблемы дороже обходятся, это могут быть и штрафы, глубина долговой ямы, болезни и психологические проблемы.

Решение по триггеру (Выход из кортизоловой петли).

1. *Переключите режим или статус звонка.* Перестаньте думать, что звонок нападает на вашу личность. Теперь это пусть будет просто информационный поток (или шум). Звонит не «враг», звонит скрипт.

2. *Измените поведение наоборот.* Вместо того, чтобы ждать звонка и злиться, нужно выйти навстречу «страху», то есть самому выйти на связь с банком. В таком случае вы из позиции «жертвы, которую травят» плавно переходите в позицию «клиента в сложных обстоятельствах». Как один из вариантов, нужно сделать ДЕЙСТВИЕ. Запросить реструктуризацию, кредитные каникулы, консультацию юриста или начать процедуру банкротства.

3. *Инвентаризация реальности:*

— *Действие:* Выписать на лист бумаги точную сумму долга, проценты и все доходы. Когда цифры перед глазами, туман «неизвестного ужаса» рассеивается.

4. *Замена злости на ресурсный вопрос.* Каждый раз, когда телефон вибрирует, вместо мысли «Как они задолбали!» задавай себе вопрос: «Что я сделал сегодня, чтобы этот звонок стал последним в моей жизни?» (поиск подработки, пройти курс финграмотности, временное сокращение расходов, звонок юристу).

Решение: Когда вы «Признаёте» факт долга, происходит внутренняя легализация. Как только вы говорите вслух: «Да, я в долговой яме, мне это очень неприятно признавать, но я как зрелая взрослая личность отныне начинаю из нее вылезать». Даже такие маленькие шажки признания помогают психике воспринимать звонки не «бесячими» триггерами, а ситуация уже начинает распутывать «клубок».

Кейс №10. ИИ анализ триггера. Трудности первого года с малышом.

У вас маленький ребёнок, и его режим сна ещё не налажен. Вы чувствуете сильное измождение, сонливость преследует вас постоянно. Даже если муж помогает, вы оба ощущаете, что ментально становится всё тяжелее и тяжелее. В определённые моменты от бессилия вы срываетесь на ребёнка и начинаете на него кричать.

Такие триггеры одни из самых болезненных, потому что они завязаны на огромном чувстве материнской, родительской вины.

Анализ триггера: Крик на ребёнка от бессилия.

Что происходит: Ребёнок плачет или не спит, вы чувствуете прилив ярости и кричите.

Что сообщает триггер: Ваша психика находится в состоянии глубокого истощения. Посмотрите на крик в данном случае, не как агрессию на ребёнка, а на крик о помощи вашего собственного организма. Триггер сообщает: «Мои ресурсы на нуле, я больше не могу обеспечивать безопасность, спокойствие, я разрушаюсь».

О чём хочет помочь триггер? (Варианты рефлексии).

1. *Признание дефицита базовых потребностей.* Триггер буквально «кричит» о том, что нарушены базовые нужды: сон, еда, тишина, отдых. Психика «выключает» эмпатию и родительский инстинкт, потому что в режиме выживания мозг заботится только о сохранении жизни носителя (вас).

— *Нужно признать:* «Я не плохая мать, я — истощённый биологический организм». Еще раз напоминаю, мои хорошие, «ПРИЗНАНИЕ» это не только сказать об этом вскользь, а это прям реальное внушение, осознание, чувствование, что вы в другом «статусе» и этот временный «статус» реален.

2. *Иллюзия «всемогущества» и гиперконтроля.* Вы пытаетесь контролировать то, что не поддается контролю (сон ребёнка). Триггер бьёт по вашему убеждению, что вы «должны справляться».

— *Нужно признать:* «Я не могу заставить другого человека (ребёнка) уснуть. Мои попытки всё контролировать только увеличивают напряжение».

3. *Игнорирование ментального износа.* Вы с мужем помогаете друг другу, но, возможно, вы оба находитесь в стадии «функциональных роботов». Вы забыли, что вы не просто родители, а люди.

— *Нужно признать:* «Нам обоим страшно и плохо, и взаимная помощь в быту не заменяет нам эмоционального восстановления».

Решение по триггеру.

1. *Легализация чувств:* Перестать тратить остатки сил на самобичевание. Вина сжигает больше энергии, чем недосып. Скажите себе: «Я злюсь, потому что я смертельно устала, и это нормально».

2. *Правило «кислородной маски»:* Если чувствуете, что сейчас сорветесь — положите ребёнка в безопасное место (кроватку) и выйдите из комнаты на 5 минут. Ребёнок поплачет, но он будет в безопасности, а вы не разрушите свою и его психику криком. Вам нужно разорвать физическую связь с источником шума.

3. *Снижение планки:* Принимайте простые решения, например, временно забить на быт (грязный пол, неглаженое бельё). Вам сейчас нужен сон и он в приоритете. Поэтому, в любую свободную минуту пусть сон станет для вас великой драгоценностью. Сон в приоритете и доминирует по важности. Убирайте скроллинг соцсетей и прочие дела в пользу гигиены сна.

4. *Внешний ресурс:* Садитесь друг напротив друга, возьмитесь за ладошки, улыбнитесь и проговорите «Мы вдвоём устали и не можем так долго держать оборону». Примите решение — делегировать. Бабушки, подруги, няня на час — это не роскошь, а «лекарство» для сохранения семьи.

Решение: Понять, что ваш крик — это индикатор того, что «сосуд пуст». Нельзя налить воду из пустого кувшина. Решение здесь не в том, чтобы «стать терпеливее», а в том, чтобы найти способ поспать 4—6 часов подряд любым законным путем.

Кейс №11. Анализ триггера с симптомами перименопаузы, менопаузы.

Когда мы отказываемся понимать сигналы триггеров, это приводит к тому, что женщины, не замечая или игнорируя гормональную перестройку, годами лечат депрессию у психологов, панические атаки у неврологов и аритмию у кардиологов.

Ниже детально разобраны три главных триггерных паттерна по нашей четырёхшаговой системе.

Разбор 1. Вазомоторный триггер: «Приливы» и ночной жар.

Биологическая причина: Вы, наверное слышали, что такое эстроген и он в частности регулирует работу гипоталамуса (термостата мозга). Из-за дефицита эстрогена этот термостат ломается, и мозг внезапно решает, что телу смертельно жарко, и экстренно включает «систему охлаждения».

1. *Заметить:* То есть вы замечаете, что некая резкая спонтанная волна тепла вдруг идет от груди к шее и лицу. Вас мгновенно бросает в липкий пот, сердце начинает бешено колотиться, может накатить внезапная паника.

2. *Зафиксировать:* «Меня обдало жаром посреди совещания/ночью без видимой причины. Я не заболела гриппом, у меня не поднялась температура тела, но моя вегетативная система выдала мощный спазм. Записываю время и детали».

3. *Анализ:* Внешними бытовыми стимуляторами («кнопками запуска») этого сбоя часто выступают: кофеин, алкоголь, острая еда, душные помещения или резкий стресс. Мозг считает их как угрозу и запускает ложную тревогу перегрева.

4. *Принять решение:*

— *Тактическое:* Сменить гардероб на многослойный (чтобы быстро снять верхний слой), всегда носить с собой воду со льдом, исключить триггерные продукты.

— *Стратегическое:* Начать вести дневник приливов и других симптомов. Если они происходят чаще 3—5 раз в день и ломают ночной сон, это повод обратиться к гинекологу-эндокринологу для подбора менопаузальной гормональной терапии (МГТ) или фитоэстрогенов.

Разбор 2. Эмоциональный триггер: Перепады настроения и «беспричинная» ярость.

Биологическая причина: Падение прогестерона и эстрогена напрямую снижает выработку серотонина («гормона радости») и гамма-аминомасляной кислоты (главного тормоза тревоги в мозге). Женщина физически теряет способность сдерживать раздражение.

1. *Заметить:* Внезапная, всепоглощающая вспышка агрессии или слезливости из-за абсолютной мелочи (муж не так поставил чашку, коллега громко вздохнул).

2. *Зафиксировать:* «Я сейчас готова разорвать близкого человека из-за пустяка. Моя реакция неадекватна масштабу события. Я чувствую сильный кортизоловый выброс».

3. *Анализ:* Это не испортившийся характер и не кризис в отношениях. Психика осталась без естественной гормональной защиты от стресса. Любой мелкий внешний раздражитель теперь падает на оголённый нерв.

4. *Принять решение:*

— *Внутренний договор:* Объявить себе и близким: «Я сейчас прохожу через гормональную перестройку, это физиология. Если я кричу, это кричат мои гормоны, а не моя нелюбовь к вам».

— *Действие:* Внедрить техники заземления (дыхание по квадрату) в момент вспышки. Полностью исключить сахарные и алкогольные «качели», которые усугубляют эмоциональную нестабильность. Обратиться к врачу за легкими растительными седативными средствами или МГТ.

Разбор 3. Когнитивный триггер: «Мозговой туман» и провалы в памяти.

Биологическая причина: Рецепторы к эстрогену плотно расположены в гиппокампе — зоне мозга, отвечающей за рабочую память и концентрацию. Когда эстроген падает, скорость передачи нейронных импульсов падает вместе с ним.

1. *Заметить*: Вы зашли в комнату и забыли, зачем. Посреди разговора вылетают простые слова. Становится тяжело удерживать фокус внимания на рабочих задачах.

2. *Зафиксировать*: «Я начала тупить. Я забываю важные даты и договорённости. Это пугает меня, я начинаю подозревать у себя ранний Альцгеймер».

3. *Анализ*: Паника не обоснована. Это классический «мозговой туман» перименопаузы. Ситуация критически ухудшается, если у женщины нарушен сон из-за ночной потливости — невыспавшийся мозг просто отключает когнитивные функции.

4. *Принять решение*:

— *Разгрузка психики*: Перенести весь контроль из головы на внешние носители. Записывать абсолютно всё в планеры, ставить напоминания, дробить задачи.

— *Поддержка мозга*: Подключить дозированную когнитивную нагрузку (новые хобби, изучение языков) и обсудить с врачом прием кофакторов (магний, витамины группы В, Омега-3, коррекция ферритина и витамина D).

Решение: Нужно перестать считать климакс «старостью» или «стыдной темой». Это просто новый, неизвестный ранее период репродуктивной системы. Сегодня такими изменениями можно и нужно управлять с помощью современной медицины и бережного отношения к своему телу.

Практика №1.

Попробуйте разобрать следующие триггеры, используя предложенную схему:

— **Ситуация №1.** Вы узнаете, что подруге подарили квартиру или машину. С одной стороны, вы искренне радуетесь за неё, но с другой — замечаете у себя острое чувство зависти. О чём сообщает вам этот триггер?

— **Ситуация №2.** Вы слышите, что вашего коллегу повысили в должности и увеличили оклад, хотя вы оба претендовали на это место, но почему-то выбрали именно его. О чём сообщает вам этот триггер?

— **Ситуация №3.** Свекровь, тёща или другие родственники постоянно вмешиваются в вашу семейную жизнь, указывая, что и как вам делать. Вы долго сдерживали себя, ссылаясь на традиции, этикет, гуманность или возраст, но чувствуете, что предел уже близок. А «предел» в данном случае — это эмоциональный взрыв и ругань. Здесь вы сталкиваетесь не с одним, а с целым рядом триггеров. Что они вам сообщают?

— **Ситуация №4.** Вы слышите свой голос в записанном голосовом сообщении или на диктофоне. Вам резко не нравится звук вашего собственного голоса. О чём сообщает вам этот триггер?

— **Ситуация №5.** Вы идёте по тротуару, и вас начинает раздражать вопрос: «Почему люди не ходят по правой стороне или почему они идут так медленно?». Что сообщает вам этот триггер?

Практика №2.

Попробуйте разобрать триггеры, используя схему «Слова-триггеры». Это слова или фразы, которые вызывают мгновенную эмоциональную реакцию.

— «Работа», «Трудиться», «Дисциплина», «Режим». Для многих это слова-триггеры. Психика автоматически ассоциирует их с чем-то тяжелым, изнурительным и бесконечным процессом достижения цели. Ваша задача — изучить эту ассоциацию и сознательно изменить её на более созидательную.

— «Успокойся». Это слово-триггер практически для всех. Старайтесь убрать его из своего лексикона. Оно никогда не помогает человеку обрести покой, а лишь запускает цепочку негативных реакций и усиливает раздражение.

— «Срочно надо разбогатеть». Эта фраза часто провоцирует тревогу, чувство нехватки и давление вместо того чтобы мотивировать.

Ваше задание: Вспомните и выпишите в заметки свои личные слова-триггеры. Какие фразы (услышанные от других, от себя) вызывают у вас внутреннее сопротивление, страх или раздражение? Как вы можете переформулировать их, чтобы они перестали забирать вашу энергию?

Важная оговорка. Не начинайте практику изучения триггеров, если вы находитесь в глубоко подавленном состоянии. Например, если вы недавно пережили смерть близкого человека или питомца, или если вы находитесь в остром периоде расставания и т. п. В таком состоянии все ваши триггеры могут транслировать только одну и ту же информацию — например, ощущение нарушения границ. Вас может раздражать любое взаимодействие с людьми, и вам будет казаться, что окружающие постоянно нарушают ваше пространство. Однако в данном случае проблема не в том, что границы нарушаются, а в том, что вы находитесь в крайне уязвимом и истощенном состоянии, когда организму жизненно необходимо побыть в тишине.

Существует множество состояний, связанных с нашей психикой и ментальным здоровьем, при которых невозможно обойтись без помощи квалифицированных специалистов: психиатров, психотерапевтов и других экспертов. Кейсы, связанные с потерей близких или другими острыми травмами, требуют иного формата работы. В таких ситуациях я настоятельно рекомендую обратиться к специалисту. Этапы проживания горя должны проходить через другие механизмы психологической помощи, а к теме изучения триггеров можно будет вернуться позже, когда у вас появятся на это ресурсы. Важно понимать разницу: есть моменты нашего относительно спокойного состояния, когда мы можем изучать триггеры самостоятельно. Но есть периоды, когда эту работу нужно проводить только в сопровождении специалиста. Относитесь к себе бережно и с пониманием в этом вопросе.

Этика подачи.

Нам важно затронуть тему этики в том, как вы транслируете свои решения и границы. Часто «эвакуация эмоций» (взрывной сброс накопленного напряжения) происходит именно тогда, когда мы долго терпим, надеясь, что «человек сам догадается». **Но важно осознать: он не догадается.**

Психика человека устроена определенным образом: если вы молчите и не обозначаете свои чувства, окружающие воспринимают это как сигнал, что всё в порядке и вас всё устраивает. Поэтому вместо того, чтобы копить напряжение до взрыва, учитесь озвучивать свои потребности и решения вовремя. Это и есть проявление уважения — и к себе, и к другому человеку.

Визуал №2. Энергия подавленных эмоций.

Каждый раз, когда вы испытываете триггер и не позволяете ему прожить себя по установленной формуле, вы выбрасываете в некий внутренний резервуар «ядовитую» энергию. Представьте её в виде газированной жидкости. По мере того как триггеров становится всё больше, ваш резервуар заполняется, давление нарастает, и в какой-то момент происходит взрыв — та самая неконтролируемая эвакуация эмоций. Если же этот взрыв не происходит вовне, он случается внутри вашего тела, и тогда органы начинают буквально болеть.



Высказать своевременно свои мысли-решения — это не конфликт, это профилактика конфликта. Чтобы разговор о границах не превратился в нападение, важно соблюдать этику подачи. Мы не стыдим и не виним другого человека, не обесцениваем его путь, карму или судьбу. Мы решаем только свои реакции, триггеры и стараемся делать это экологично.

Главное правило этики границ: Защита без нападения.

Целью разговора будет **обозначить, где заканчиваетесь вы и начинаются другие**, а не переделать другого человека. Если вы будете «атаковать» личность другого человека, он автоматически включит защиту (агрессию или уход в глухую оборону), и ваши границы так и не будут услышаны.

Ниже идёт пошаговая структура этичного и экологичного разговора, которую лучше всего применять сразу после того, как вы приняли решение по триггеру.

Алгоритм экологичной подачи (Схема «Я-сообщения»).

Эта классическая и самая рабочая формула позволяет высказаться, не оскорбляя другого. Она состоит из 4 обязательных шагов:

Шаг 1. Голый факт (Без оценок и обобщений).

Вы описываете только то, что можно снять на видеокамеру. Без слов «всегда», «никогда», «постоянно».

— *Плохо:* «Ты вечно орёшь на меня!» или «От твоих вещей воняет на всю комнату!».

— *Этично:* «Когда ты повышаешь голос...» или «Когда вещи остаются на полу...».

Шаг 2. Ваше чувство или состояние.

Вам важно научиться говорить о своей внутренней биохимии и эмоциях. Свои чувства контролируете вы, и никто не может оспорить их подлинность.

— *Плохо:* «Ты меня бесишь». (Это обвинение).

— *Этично:* «Я чувствую сильную тревогу и дискомфорт» или «Мне сложно сосредоточиться».

Шаг 3. Объяснение причины (Почему это важно).

Вы связываете факт со своей базовой потребностью (в безопасности, уважении, отдыхе, тишине).

— *Плохо*: «Потому что надо быть нормальным человеком!».

— *Этично*: «...потому что для меня дом — это место, где я хочу чувствовать себя в безопасности и отдыхать».

Шаг 4. Чёткое предложение/Просьба на будущее.

Конкретное действие, которое человек должен совершить. Никаких намеков.

— *Плохо*: «Сделай с этим что-нибудь».

— *Этично*: «Пожалуйста, давай обсуждать рабочие задачи спокойным тоном» или «Давай договоримся, что грязные вещи сразу отправляются в корзину».

Золотые правила этики подачи в самом начале.

— *Правило 24 часов*: Сообщайте о дискомфорте в течение суток после инцидента. Если прошло три месяца, и вы вспомнили обиду — это выглядит как необоснованное нападение.

— *Разделяйте человека и его поведение*: Человек — хороший, но его конкретный поступок в данный момент причиняет вам неудобство. «Я уважаю тебя как начальника, но мне трудно воспринимать информацию, когда на меня кричат».

— *Говорите с глазу на глаз*: Обсуждение границ при свидетелях (других коллегах или соседях) — это неприятно. Человек будет защищать свой социальный статус, а не слушать вас.

— *Будьте готовы к сопротивлению*: Человек может удивиться или обидеться. Это нормально. Он привык, что ваши границы стояли в другом месте. Спокойно повторите свою просьбу без злости.

Сравнение кейсов: Как это работает на практике.

Давайте глянем эту этику к тем кейсам, которые мы разбирали ранее:

— **Кейс 7 с соседкой (запах)**:

— *Взрыв (накопили)*: «Да сколько можно, ты за собой вообще следишь?! Мы тут задыхаемся от твоей вони!» (Итог: слезы, вражда, изоляция).

— *Этика на старте*: «Аня, я заметила, что в комнате появился резкий запах от вещей. Мне тяжело здесь находиться и отдыхать после учебы. Давай договоримся сегодня сделать проветривание и постирать вещи, хорошо?».

— **Кейс 8 с начальником (крик)**:

— *Взрыв (накопили)*: Вы пишете заявление на увольнение посреди важного проекта или орёте в ответ.

— *Этика на старте*: «Игорь Петрович, когда вы повышаете голос, я испытываю сильный стресс и начинаю путать цифры в отчете. Пожалуйста, давайте разберем эту ошибку спокойным тоном, я всё исправлю».

Конечно, бывают ситуации, когда начальник продолжает вести себя по-старому, несмотря на ваши слова. Но в любом случае нужно начинать с базы: проговаривать всё этично. Если поведение не меняется, последующие триггеры будут анализироваться и решаться уже по другому сценарию. Если же вы боитесь что-то сказать человеку, вызвавшему триггер, — исследуйте этот новый триггер: **страх проявления, страх высказывать своё мнение**. Главное — фиксируйте, анализируйте и принимайте решения, но не избегайте взаимодействия.

Если вы испытываете страх перед необходимостью высказать свое мнение — например, коллеге, который регулярно нарушает корпоративную этику, — я рекомендую следующий алгоритм.

Сначала составьте тезисы вашего высказывания, используя ИИ. Затем, немного отредактировав текст, порепетируйте его перед зеркалом. Включайте фоном музыку без слов и тре-

нируйтесь почаще. Даже рок-звёзды проводят репетиции перед выступлениями, так что вам точно необходимо сделать это для уверенности.

И есть еще одна важная подсказка. Если вам страшно вступить в диалог, скорее всего, вы находитесь в «детской минусовой» психологической позиции, воспринимая коллегу как доминирующего взрослого или родителя. В таком состоянии вы неизбежно будете ощущать себя маленькой и беззащитной.

Говорить будет гораздо легче, когда вы переключитесь во «взрослую» психологическую позицию. Именно в ней мы начинаем принимать свою зрелость и проявлять себя как самостоятельные личности. Рекомендую вам самостоятельно исследовать этот вопрос.

Почему мы не обсуждаем защитные механизмы?

В этой книге мы не будем детально разбирать защитные механизмы психики (такие как проекция, отрицание, рационализация, вытеснение, регрессия, соматизация и другие). Если говорить упрощенно, защитные механизмы оберегают вас от переживаний, которые кажутся непереносимыми. Проблема в том, что вы сами не можете их «увидеть» или признать. Для этого нужен эксперт, который со стороны заметит их работу и сообщит вам об этом.

Зачем же я об этом говорю? Защитные механизмы будут «защищать» вас от реальной или мнимой боли, но в большинстве случаев они будут мешать вашей трансформации. Поэтому ваша задача — совершенствовать мастерство работы с триггерами, чтобы с вами случилась «**Магия Осознания**». Эта магия поможет вам бережно и эффективно менять свои паттерны и привычки.

Практика важна!

Многие из нас хвастаются тем, что прочитали последнее исследование или тонну книг. Люди спорят о количестве прочитанных страниц, и всё это остаётся лишь на уровне слов. Люди соревнуются в своей «умности». Когда я спрашиваю: «А что вы практикуете в жизни? Медитацию, техники заземления или другие методы ментального здоровья? Где ваша опора?» — собеседники умолкают. Многие даже не задумывались о том, чтобы применить знания на практике. О какой любви к себе может идти речь, если знания не превращаются в действия?

Рекомендация. Не переходите к следующей главе, пока не попрактикуете запись и анализ триггеров в течение как минимум трёх дней и дальше также продолжайте фиксировать триггеры. Помните: мы не ходячие энциклопедии, мы — извлекатели выгоды. Практикуйте! Используйте разные инструменты, включая ИИ-чаты, но главное — продолжайте глубоко изучать свои триггеры.

Мои хорошие, для того чтобы вы наконец начали действовать, вот вам мой Волшебный пендель! Пусть будет во благо!

Глава 2. Медитации

Кейс №12.

Одна девушка регулярно медитировала на свои желания. Источники, которые она изучала, описывали этот процесс примерно так:

- Медитативная поза с закрытыми глазами.
- Несколько минут сонной (дыхание, стадия успокоения ума и мыслей).
- Детальная визуализация желания (цвет машины, руки на руле, ощущение приятного ветра, развевающего волосы при езде и т. д.).
- Вхождение в состояние, будто желаемое уже принадлежит вам: чувство радости и восторга.

Это естественно укороченное описание. Но суть в другом, большинство людей не могут «создать» внутри себя это состояние радости и восторга. Они отчаиваются, полагая, что у них не получается, в то время как другие якобы легко «притягивают» желаемое и получают результаты.

Ну тогда давайте разбираться: почему у вас не получается? Итак, здесь важно признать, что в нас сосуществуют эти два разных вектора мышления:

— *Научное (доказательное)* сопротивляется мысли, что вам может принадлежать что-то, что вы еще не купили или не заработали тяжелым трудом. Оно может «трубить» установки, что для получения желаемого нужно «потрудиться», «заслужить», «быть идеальной» или даже «перед кем-то лебезить или терпеть». Вспомните другой вариант, например ситуации, когда вам что-то просто так дарят, а вам бывало неловко. Вроде бы вы и благодарны, но вас тут же посещали мысли, что «нужно» отблагодарить в ответ. Ощущение, будто вы не можете просто так принять подарок.

— *Магическое* же шепчет, что ваше желаемое уже существует в поле Вселенной и что вам лишь нужно войти в нужное «состояние» и «взять своё».

Самое главное! Мы начнем сразу практиковать, чтобы получать реальные результаты и выгоду для себя.

Честность перед собой.

Первый шаг — это честность. Проблема в том, что, когда вы визуализируете, вы часто не учитываете психологический фактор. Вы пытаетесь использовать только эзотеризм, в то время как я предлагаю задействовать все доступные инструменты, включая науку и другие направления.

В каждой медитации на визуализацию у вас срабатывают: привычка ограничивать себя, защитные механизмы психики, ограничивающие убеждения и старые установки. Все, с кем я работала на консультациях, поначалу убеждали меня в обратном. Они «пели мне прекрасной свирелью» о том, что не ограничивают себя, что уже позволяют себе гораздо больше и всё в таком духе. Это была чистая рационализация. Но как только мы переходили к глубокой практике, их глаза округлялись от удивления, потому что они выявляли очень много триггеров.

Мои хорошие, ваша психика уникальна. В неё «вшито, врисовано» всё, включая глубоко закреплённые сценарии поведения и мышления. Пока вы уходите исключительно в мистику и игнорируете психологию, результат не будет удовлетворять вас в полной мере.

Что же произошло с той девушкой во время визуализации? Поскольку мы с ней уже работали с триггерами, и у неё стало получаться всё лучше и лучше их распознавать, я дала

ей задание: провести медитацию на визуализацию желания прямо у меня в кабинете, а затем сразу записать возникшие триггеры.

Она заняла удобную позу, надела наушники и очки для сна, мы задернули шторы и включили медитативную музыку. После завершения я дала ей время прийти в себя: мы сели, подышали и немного помассировали руки. Затем она начала делиться впечатлениями. По её словам, первые три минуты она пыталась успокоиться и абстрагироваться от мыслей — в том числе от осознания того, что в комнате присутствую я. Но благодаря регулярной практике ей удалось достаточно быстро войти в нужное состояние.

Девушка в жизни — активный сотрудник: она работает, зарабатывает на жизнь, закрывает ипотеку, замужем, у неё один ребёнок, и в отношениях с мужем всё в порядке. Однако в какой-то момент она осознала, что уже три года не отдыхала за границей. Путёвки стоили дорого, а сама она хотела на пляж в гостиницу, где сервис и прайс несколько выше среднего. Согласно классической схеме, ей нужно было просто представить, что она уже находится на этом пляже: перед глазами видит отель, чувствует песок под ногами, слышит шум волн, ей приятно и хорошо. И вот, сидя в медитации у неё начали «всплывать» триггеры:

— **Триггер №1:** Стоило ей попытаться представить пляж, как вместо наслаждения всплыла мысль: «Чтобы сюда приехать, мне нужно оформить рассрочку на 24 месяца и платить каждый месяц».

— **Триггер №2:** Когда она попыталась отбросить мысли о рассрочке, возник новый триггер: «Даже если я куплю путёвку, мне нужно как минимум 1500 долларов на еду и развлечения».

— **Триггер №3:** Попробовав зайти с другого ракурса — представить, что она выиграла путёвку в розыгрыше в супермаркете, — она снова заблокировала процесс: «В выигранной путёвке будет другой отель и другой пляж, который мне не подходит».

В итоге она просто устала от этой ментальной борьбы и уснула.

Ловушка контроля.

Почти все её триггеры говорят об одной вещи — о **зоне контроля**. Девушка пытается держать под контролем все стадии процесса, и это в корне меняет суть практики. Контроль — это её закреплённый паттерн мышления.

Визуализация же имеет ввиду, что вы не придумываете сценарий исполнения. То, каким именно образом к вам придёт желаемое благо, нужно отдать Вселенной. Она сама построит сценарий; это зона ответственности Вселенной, а не ваша. Ваша задача — лишь наслаждаться моментом бытия в том состоянии, в котором вы хотите находиться.

Итак, мои сладкие, Вселенная создала эту игру не просто так — она создана для того, чтобы вы проходили уровни, как уроки, совершенствуя своё духовное развитие. Пока вы не разберётесь со своими триггерами, визуализация будет даваться вам тяжело — не в плане физической нагрузки, а в плане ментальной готовности изменить привычное мышление.

Я не собираюсь останавливаться на том, что уже сказано в других прекрасных книгах о визуализации: о том, что существует только «настоящее», о природе времени, о материализации объекта через фокус внимания или о том, что «у вас это уже есть». Я со всем этим согласна и принимаю. Просто я стараюсь излагать материал сначала на бытовом языке мышления, используя слова-ассоциации, которые связывают наше прошлое, настоящее и будущее.

Если я скажу человеку: «Это у тебя уже есть», он может это допустить логически, но вряд ли поверит в этот момент — ведь он не видит этого предмета в руках и не находится на том самом пляже. Со временем глубокое понимание придёт само собой. Главное — начать!

Так что же такое медитация?

Медитация — это тренировка на осознанность, когда вы можете подольше находиться в моменте «здесь и сейчас», уметь направлять своё внимание и энергии на внутреннюю духовную часть. Я могу долго говорить про пользу медитации, и это действительно важно. Мои хорошие, попробуйте сейчас немного замедлиться и внимательно прочесть пользу медитаций. После каждого абзаца остановитесь и подумайте, как эта информация соотносится с вашим состоянием.

Регулярная медитация:

— Помогает иначе взглянуть на влияние стресса на все ваши органы и ментальное состояние. Она значительно снижает уровень кортизола и помогает успокоить нервную систему, снижает тревожность.

— Помогает классно управлять (дружить) с эмоциями, а значит, волшебными энергиями внутри. Учит быть в позиции наблюдателя за чувствами, не обесценивая и не осуждая.

— Тренирует внимание. А что такое внимание? Помните, где внимание, туда течёт и энергия. Хотите, чтобы физический объект ваших желаний материализовался в ваших руках, тогда нужно понять, как там удерживать внимание. Также идёт улучшение памяти, концентрации и способности фокусироваться на одной задаче. Это круто на самом деле.

— Медитация способствует нормализации артериального давления, укреплению иммунной системы, качественному восстановлению сна и многому другому. В моей практике часто встречаются примеры, подтверждающие эту связь. С точки зрения психосоматики, у людей нередко проявляются кожные высыпания различного характера: от псориаза до мелких зудящих бугорков, которые лишь усиливают ментальные страдания. Когда на сессиях я заявляю, что верю не словам, а телу, это не преувеличение. Тело никогда не лжёт. Человек, сидящий напротив меня, может изящно описывать благополучие своей жизни и масштаб своих доходов, в то время как его непроизвольно дрожащие ноги будут транслировать совершенно иную, болезненную реальность.

Научитесь фиксировать телесные триггеры. Это ценнейшие подсказки, дарованные нам самой природой бытия. Мигающее веко, скрежет зубов, нервные тики, мигрени или кожные реакции «выдают» гораздо более правдивую картину того, что происходит на самом деле. Медитация позволяет не только облегчить текущие телесные муки, но и проложить путь к их глубокому исцелению (при условии комплексного подхода и медицинского сопровождения).

Самые популярные виды медитации это:

— Дыхательная — это когда вы концентрируетесь на вдохах и выдохах, то есть на самом процессе дыхания. Вы мысленно начинаете наблюдать, как дышите, слушаете своё дыхание.

— Осознанность (Mindfulness) — это наблюдение за текущим моментом, без оценки, без вины и стыда. Вы можете наблюдать за природой, за деревьями, за птицей, за ветром, за узорами на своей ладони, за трещиной на дереве и постепенно приходить к осознанию, что бывает красота и в «несовершенстве».

— Мантра-медитация — это повторение определенного слова или звука («ОМ», «Падме»).

— Медитация в движении — это, например, йога, танцы, ходьба, но отличается тем, что всё вы делаете с упором на осознанность. Например, не торопитесь закончить асану и 10 тысяч шагов, а создавая жизнь в каждом движении и дыхании.

Это не магия и не религия, а практичный инструмент для «перезагрузки» мозга, который доступен каждому в домашних условиях.

Теперь глянем, что такое музыкотерапия?

Музыкотерапия — это суперский метод из психотерапии, который использует музыку как лечебное средство для улучшения эмоционального и физического состояния. Это не просто, когда мы прослушиваем любимые треки, а когда целенаправленно идёт воздействие звуков и ритмов на психику. Музыкотерапия может быть использована по-разному, например вы можете быть активным (петь, двигаться, жестикулировать, играть на любых музыкальных инструментах) либо просто слушать специально подобранную мелодию для пользы.

Польза для ментального здоровья.

— Почему снижается тревожность и депрессия? Музыка влияет на миндалевидное тело (центр эмоций в мозгу), помогая безопасно проживать подавленные чувства и снижать уровень стрессового гормона кортизола. В некоторых исследованиях приводятся примеры значительного снижения тревожности (около 65%) при прослушивании определенной музыки. Это существенные показатели скажу я вам.

— Стимуляция «гормонов счастья»: Прослушивание гармоничных мелодий способствует выбросу дофамина, эндорфинов и серотонина, что мгновенно улучшает настроение.

— Эмоциональная регуляция: Музыка помогает «настроиться» на нужное состояние. Например, энергичные ритмы помогают выйти из апатии, а спокойные — утихомирить гнев.

— Улучшение нейропластичности: Звуковые вибрации создают новые нейронные связи, что помогает мозгу быстрее восстанавливаться после стрессов и психологических травм.

— Помощь в самовыражении: Для людей, которым трудно выразить свои чувства словами, музыка становится инструментом коммуникации и «выплеска» внутреннего состояния.

— Борьба с бессонницей: Специальные частоты и темп помогают мозгу замедлить волновую активность, подготавливая психику к глубокому отдыху. Тут важно отметить, что проблем со сном стало статистически больше. Если у вас бессонница, срочно обратитесь к специалистам. Качественный сон — это одна из высших ценностных благ здоровья.

В отличие от обычной медитации, музыкотерапия дает мозгу «сенсорную опору», за которую легче зацепиться вниманием, чтобы отвлечься от навязчивых мыслей.

Какая выгода для вас от медитаций и музыкотерапии?

Если я скажу вам: «Не нервничай, это повышает уровень кортизола, а длительный стресс может привести к онкологическим заболеваниям», — перестанете ли вы нервничать? Конечно, нет. Рациональные доводы и страх перед болезнями не способны мгновенно остановить эмоциональную реакцию.

Поэтому необходим комплексный подход. Чтобы получить максимальный эффект, я предлагаю вам использовать музыку и медитацию как мощное «комбо», воздействующее на вас сразу на нескольких уровнях.

Итак, давайте перейдём к медитациям и практикам.

Я расскажу вам о трёх видах медитации и о том, какой результат вы получите при их регулярном применении.

— *Первый вид Медитации* — это медитация в положении лёжа. Вы просто слушаете медитативную музыку с закрытыми глазами, погружаясь в состояние лёгкой дремоты или сна.

— *Второй вид Медитации* — это медитация с визуализацией природы. Мой самый любимый вариант. Вы представляете себя в таком фантастичном, живописном месте, например, в прекрасном цветущем саду.

— *Третий вид Медитации* — это медитация с визуализацией конкретных желаний. Вы фокусируетесь на детальном образе того, чего хотите достичь, получить, ощутить.

Первый вид медитации работает как «скорая помощь». Он идеален для случаев, когда нет возможности или желания глубоко погружаться в процессы, но необходимо срочно снизить уровень кортизола и прочих негативных биохимических показателей.

Важно понимать: если игнорировать своё ментальное состояние, этот деструктивный, как я его называю «шайтанский коктейль» в вашей крови может стать крайне опасным и для тела, и для души. Иными словами, биохимический состав в вашем организме отличается, когда вы психологически здоровы и когда вы уходите с «золотой середины» ментального здоровья. Затяжной стресс незаметно переведёт вас в ещё более угнетающее состояние, и вы надолго застрянете в режиме борьбы, вместо того чтобы двигаться в режиме созидания.

Само по себе прослушивание медитативной музыки в положении лёжа — это лёгкий, удобный и рабочий инструмент, который сочетает в себе эффекты звуковой терапии и глубокого физического расслабления.

Когда мы миксуем медитации и музыкотерапию, то мы получаем:

— Глубокое мышечное расслабление. Представьте, вы лежите в горизонтальном положении и тут же снимается осевая нагрузка с позвоночника, ваше тело полностью «отключается от определённой борьбы» и спокойный темп музыки помогает снижать тонус скелетных мышц.

— Снижение уровня стресса и тревожности. Вы наверное, устали от слова тревожность, панические атаки и других пугающих терминов. Так вот, спокойный, так сказать волшебный темп, ритм без слов успокаивают нервную систему, замедляют выработку кортизола и помогают быстрее восстановиться после эмоциональных перегрузок.

— Ваши физиологические показатели нормализуются, так как эта практика способствует замедлению сердечного ритма, стабилизации артериального давления и выравниванию дыхания.

— Улучшение качества сна. Мои хорошие, это действительно суперский инструмент. Наверное, многие слышали про Гигиену Сна, но глубоко никто из вас так и не составил план по качественному сну. Прослушивание медитативной музыки лёжа перед сном облегчает процесс засыпания, помогая мозгу перейти из активного состояния в режим покоя. Сон, важный показатель качественной работы психики и не только. Практически каждый врач вам порекомендует наладить сон. Это база работы психики. Во время сна психика и органы восстанавливаются и в здоровом состоянии позволяют вам раскрыть ваши волшебные инструменты, способные привести вас к шикарным материальным и духовным результатам. Поэтому, не игнорируйте эту часть жизни. Сон, это бесплатная божественная помощь, которую надо использовать и извлекать благо!

— Разгружается ваше психоэмоциональная «тяжесть». Музыка стимулирует воображение и интроспекцию (самопознание), помогая переключить внимание с внешних проблем на внутреннее состояние.

— Регулярные сеансы способствуют повышению концентрации внимания, улучшению памяти и общей продуктивности мозга, а это значит ваши когнитивные способности становятся более ресурсными.

Практика №3.

Медитация первого вида в положении лёжа.

— Выберите спокойное место дома, желательно в отдельной комнате, где вас никто не будет беспокоить минимум тридцать минут.

— Если вы медитируете днём, обязательно закройте шторы, чтобы не попадал солнечный свет на вашу сетчатку. Если яркий свет попадает на сетчатку, в мозг посылаются сигналы «не спи». Поэтому очень важно «убирать внешний шум». Приготовьте наушники и маску (очки) для сна.

— Перейдите по ссылке на медитативную музыку или найдите её самостоятельно (например, на YouTube по запросам «музыка для сна», «музыка для релаксации», бинауральная музыка или «тибетские чаши»). Желательно найти такую музыку, где нет рекламы каждые периоды либо использовать платное приложение. Просто если реклама вдруг «всплывёт» когда вы уже будете допустим в альфа-состоянии, вы тут же вылетите из него.

— Ложитесь в удобное горизонтальное положение. Вы можете лежать на боку или на подушке — главное, чтобы вам было удобно. На начальном этапе не нужно специально «замораживать» с расслаблением ног, рук или пальцев. Просто лежите так, как вам комфортно.

— Если нужно поставьте таймер. Наденьте маску для сна, наденьте наушники, включите музыку и позвольте себе дремать в течение тридцати минут. Если захочется уснуть по-настоящему — спите.

— Когда закончится практика, не вскакивайте резко. Соблюдайте технику безопасности: медленно сядьте, примите вертикальное положение. Сделайте три цикла глубокого дыхания (медленный вдох — медленный выдох). Слегка помассируйте руки и ноги, и только после этого плавно вставайте.

— Не рекомендуется сразу после медитации садиться за руль, активно заниматься спортом или начинать бесконтрольный скроллинг соцсетей. Это время постепенного выхода из изменённого состояния. Если вы начнёте резко «активничать», это будет напоминать попытку трясти только что проснувшегося младенца. Дайте своей психике время бережно переключиться из одного состояния в другое.

— Практикуйте это регулярно. Чтобы музыка не приедалась, вы можете менять её каждые две недели, но само действие — просто лежать и слушать — должно стать привычкой.

Практика №4.

Медитация второго вида.

Это мой самый любимый вариант. **Медитация на природу** — это про созерцание и глубину чувств. Не думайте, что она «простая»; на самом деле она по-настоящему волшебная.

— Скачайте в музыкальное приложение или найдите на YouTube медитативную музыку, которая вам приятна. Продолжительность музыки должна быть минимум 60 минут.

— Это важнейший этап. Зайдите в поисковик и изучите разнообразие природы: посмотрите фотографии и видео на YouTube. Изучите разнообразие флоры (виды растений) и фауны (разнообразие животного мира). Ваша задача — визуально «напитаться» красотой планеты, чтобы вашему воображению было из чего черпать образы.

— Приготовьте наушники и маску для сна. Наушники необходимы, чтобы отсеять посторонние шумы (дрель, крики на улице, шорохи), которые будут сильно отвлекать вас от процесса.

— Примите любое удобное положение на кровати. Наденьте наушники и маску для сна. Включите музыку, закройте глаза и начните дышать: глубокий вдох — глубокий выдох. Сделайте несколько таких циклов. Примерно через две минуты начинайте визуализацию.

— *Процесс визуализации.* Представьте, что вы одеты в лёгкую, комфортную одежду. Погода чудесная. Вы босы, и ваши стопы соприкасаются с мягкой, приятной зелёной травой. Вы медленно, наслаждаясь каждым мгновением, идёте к большой воде — это может быть река, море или океан. Вода кристально чистая и прозрачная.

На берегу вы садитесь на спину большой величественной птицы, и она плавно взлетает вдоль кромки воды. Вы чувствуете, как ваши босые ноги касаются прохладной воды, и это приносит вам удовольствие. Вы наблюдаете за миром: бескрайние зелёные луга, экзотические деревья, разноцветные цветы и дикие животные. Во время полёта легкий ветерок щекошет ваше лицо, ваши волосы развеваются, и вам очень приятно. Вы пролетаете над горами, над пустынями и снова над изумрудными лугами. Вы снова приближаетесь к воде, окунаете в неё ноги

прямо в полёте, чувствуя свежесть. Вы замечаете разноцветных рыбок, дельфинов и китов — они грациозно прыгают, и вам кажется, что им тоже весело.

Вскоре вы приземляетесь на опушке леса. К вам выходят самые разные животные, и они улыбаются вам. Это могут быть любые существа, даже те, которые вы обычно не любите: жирафы, бегемоты, змеи, кони, коалы, фламинго, беркуты, скунсы, тарантулы, бобры, хорьки или олени с величественными рогами. Вы мысленно здороваетесь с ними и желаете им добра. Животные поочередно подходят к вам и обнимают. Вы ощущаете, как эта природная энергия наполняет вас, вам это очень нравится.

Вы выходите на залитую солнцем поляну, где животные разных видов окружают вас, образуя мирный круг. Вы — в самом центре, и вы улыбаетесь. К вам подходит благородный, очень красивый олень. Сначала вы обнимаете его, замирая в этом тепле на минуту, а затем вы соприкасаетесь с ним лбами. В этот момент происходит обмен: некая божественная, мерцающая природная энергия течёт от его лба к вашему, проникая глубоко внутрь вас и обратно по кругу. Все животные вокруг также начинают излучать это сияние, образуя над вами двоими величественный мерцающий купол. Вы благодарите Вселенную за эту энергию. Если в этот момент вам хочется плакать — плачьте. Просто продолжайте наполняться этой силой с чувством глубокой благодарности.

— Эту медитацию можно выполнять через день в любое удобное время, продолжительность — минимум 30 минут.

— Во время этой медитации нельзя представлять людей или предметы материального мира (машины, квартиры и т. д.). В вашем пространстве существуете только вы и природа.

— Через две недели вы можете сменить музыку и начать визуализировать другие природные элементы. Постоянно расширяйте свою «насмотренность»: изучайте новые виды флоры и фауны, текстуры листьев, формы облаков и внедряйте их в свою практику.

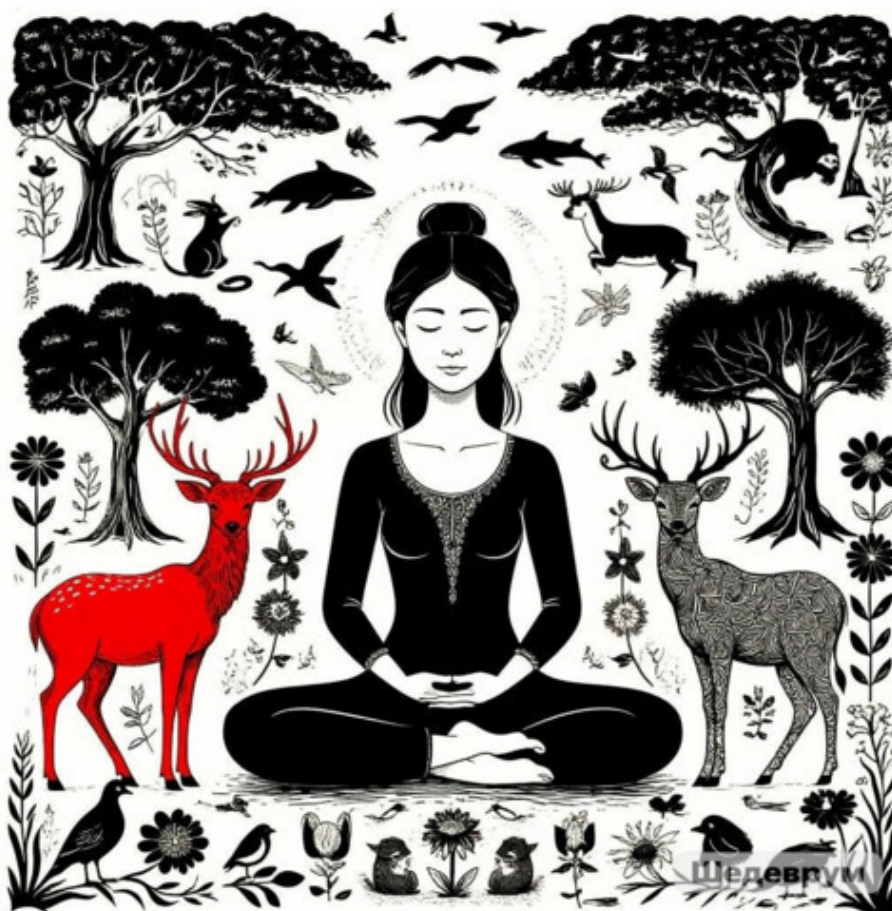
— **Для людей, страдающих фобиями (страх животных, насекомых и т. п.):** Как только вы освоите базовую практику медитации, через месяц начните постепенно внедрять в визуализацию элементы своих фобий. Например, вы можете представить тарантула на спине лошади или другое животное, вызывающее тревогу. Но на этот раз в медитации вы подходите к нему, берете на руки и целуете. Этот поцелуй должен происходить из состояния базового доверия миру, полностью лишённого страха. Обычно к такому моменту помогает предварительная работа с расслабляющей музыкой и подготовительными практиками.

Если ваш страх связан, к примеру, с крокодилами — это абсолютно естественно. Важно понимать: если в медитации вы целуете крокодила, это не значит, что в реальной жизни вы решите зайти в реку, где они обитают. Конечно, нет. Суть этой медитации в ином — мы переплавляем энергию страха в энергию созидания.

Многие клиенты отмечают, что после такой работы они перестают остро реагировать на мелких насекомых. Если раньше они могли вскрикнуть на поляне от звука каждого сверчка, то теперь это состояние их отпустило.

Что происходит во время этой медитации? Поскольку хаотичные мысли мешают нам расслабиться и быть в моменте, правильная визуализация природных элементов перенаправляет ваш фокус внимания в созидательное русло — русло наполнения и присутствия «здесь и сейчас». Ваша психика моментально благодарит вас за эту ментальную помощь.

Визуал №3.



Почему я называю эту медитацию волшебной?

Я заметила: когда человек через медитацию возвращается в связь с природой и Вселенной, породившей его, его состояние настраивается на уникальную частоту соприкосновения с Божественным. В этой практике человек, казалось бы, ничего не просит — ни квартиру, ни машину, ни статус. Но именно это состояние слияния с природными ритмами активирует магический механизм: Вселенная начинает помогать ему сама, посылая подарки и сюрпризы судьбы. Я считаю это высшей степенью базового доверия миру, о котором мы будем подробно говорить в следующих главах.

В жизни часто наступают периоды, когда мы не можем ответить на самые важные экзистенциальные вопросы: В чём смысл моей жизни? Зачем я здесь? Куда я иду? Какова моя Миссия?

Именно в такие моменты, наряду с активными поисками своего предназначения и миссии в других сферах (будь то нумерология, чакрология, астрология или оттачивание профессиональных навыков через метод кайдзен), вам необходимо внедрять в свою жизнь эти регулярные медитации на природные элементы.

Просто доверьтесь Вселенной в эти моменты тишины. Вы можете использовать дополнительные инструменты, например, читать молитвы-запросы о поиске пути, но продолжайте оттачивать мастерство природной медитации. И Вселенная обязательно вам откликнется! Появятся знаки.

И когда они появятся, благодарите ещё сильнее. Помните: практика благодарности, соединённая с природной медитацией, многократно усиливает её действие.

Кейс №13.

Ко мне на консультацию пришла верующая женщина, которая регулярно совершает намаз. Применяя наш комплексный подход, я рекомендовала ей параллельно практиковать медитации на природные элементы, а также учила её фиксировать свои триггеры и учиться позиции наблюдателя (быть осознанной в своем внутреннем состоянии).

Через две недели она поделилась со мной удивительным результатом: она заметила, что стала совершать намаз не механически, как раньше, а гораздо более осознанно. Теперь она чувствовала себя в самом моменте бытия, будучи полностью сфокусированной на молитве.

Это очень обрадовало её. Раньше она либо не замечала отсутствия концентрации, либо, признавая это в себе, начинала мучить себя чувством вины за то, что не может сосредоточиться должным образом. Теперь же вместо самобичевания она ощущает истинное счастье и глубокое умиротворение.

Чтобы вы понимали реальную ценность этого подхода, я приведу примеры из моей практики, собранные на основе отзывов и наблюдений моих клиентов. Регулярное применение медитаций и работа с триггерами принесли ощутимые результаты в самых разных сферах жизни.

1. Клиенты отмечают значительное улучшение качества сна. Кроме того, у некоторых наблюдалось физическое облегчение: уменьшились проявления психосоматических реакций, таких как кожные высыпания, экзема или навязчивое желание чесаться, начал отпускать тремор рук и ног. Тело, которое раньше было в постоянном напряжении, начало расслабляться.

2. Уровень тревожности, по степени критичности, снизился в среднем на 30—50% от исходного состояния. Люди стали чувствовать себя более устойчивыми, спокойными и эмоционально сбалансированными.

3. Заметно сократилось количество бытовых конфликтов и ссор в семье. На работе и в процессе обучения клиенты отметили улучшение способности к концентрации и фокус на текущих задачах.

4. Если раньше люди часто ругали себя за отсутствие энергии, отсутствие «внутреннего драйва» и неспособность начать что-то новое, то после внедрения практик их ментальное состояние качественно изменилось. Вместо самобичевания пришло желание мыслить масштабно, амбициозно, строить планы, мечтать и, самое главное, — активно желать и реализовывать свои намерения.

Практика №5.

Третий вариант медитации направлен на то, чтобы «раскрутить ваш фантазийный маховик». Эта практика помогает вам создавать чёткие, детализированные образы желаемого и генерировать множество сценариев его воплощения. По сути, это способ «прошить» подсознание образом вашей цели и вызвать в теле мощный эмоциональный отклик.

Важное напутствие перед началом.

До начала практики рекомендую посмотреть документальный фильм «Тайна (Секрет)» 2006 года. А после встречаемся здесь.

Ниже я приведу саму медитацию, но у меня есть для вас особое исследовательское предложение. В течение первых двух недель практикуйте её в режиме «демо-версии»: сразу после окончания медитации обязательно записывайте все возникшие триггеры.

Это позволит вам параллельно изучать свои зоны ограничений — те области, в которых вы запрещаете себе даже просто *думать* о желаемом. Здесь ключевым становится не только слово «позволить». Проблема в том, что желаемое по праву уже принадлежит вам и уже находится в вашем поле, но вы не можете даже «разрешить» себе это осознать, не говоря уже о том, чтобы просто взять своё.

Работа с триггерами во время визуализации поможет вам обнаружить эти невидимые барьеры и начать процесс их демонтажа.

Также вы наверняка слышали, что регулярные медитации позволяют «считать», «обнаружить», «услышать», «почувствовать» нужную, истинную информацию с вселенского поля. Как выглядит этот механизм? Пока что вы считываете и руководствуетесь данными на поверхности, то есть общим коллективным социальным шумом. То есть, по сути, вы работаете не с теми данными. Этими поверхностными данными (информацией) и без того тревожный, обороняющийся от иллюзорных страхов Ум заставляет ваше тело и все органы «колбаситься» по кругу, доводя себя до истощения. Таким подходом вы никогда не найдёте ваши истинные ресурсы, опору, именно ваш смысл жизни и т. п.

Визуал №4.

Что же происходит при регулярной медитации?

Представьте, что некая ваша внутренняя часть, подобно волшебной руке, стремится дотянуться до сервера с необходимыми данными, но на пути ей встречаются преграды, называемые защитными механизмами психики. Эта защита, словно тяжелая броня, создаёт на пути к серверу железные ворота, не давая руке пробиться дальше. Однако при регулярной медитации эти ворота начинают постепенно открываться, позволяя руке войти в заветное пространство и «захватить» фрагменты нужной информации. Со временем эти частицы складываются в цельные, магические картины. Вы можете ощутить это через внезапные инсайты, сочные сновидения или усиление интуиции: ваш путь словно освещается, нужные люди приходят в жизнь, дела начинают продвигаться, а ментальное здоровье говорит вам «огромное спасибо».



Теперь давайте немного освежим в памяти общий механизм визуализации. Чтобы медитация на конкретное желание не превратилась в пустую фантазию, а стала инструментом трансформации, необходимо понимать внутреннюю механику этого процесса.

Если перевести это на язык психологии и нейробиологии, то визуализация работает потому что:

1. Мозг не различает воображаемое и реальное. Когда ты ярко представляешь желаемое, активируются те же зоны мозга, что и при реальном опыте. Формируются новые нейронные связи. Меняется фокус внимания. Меняются микрореакции тела. А тело начинает действовать иначе. Это не магия — это перепрошивка внутренней карты реальности.

2. «Вибрация» = состояние нервной системы. Когда говорят «войти в вибрацию обладания», по сути, имеется в виду:

- расслабленная, но собранная нервная система;
- отсутствие внутреннего конфликта «хочу — но нельзя / не выйдет»;
- ощущение **разрешённости, уверенности брать своё**.

Если человек визуализирует **из напряжения и дефицита**, эффект обратный. Визуализация **не работает**, если внутри есть зажатость, стыд, страх, хроническая усталость.

Почему у многих это не срабатывает? Потому что вы:

- визуализируете из позиции «у меня этого нет»;
- пытаетесь «заставить Вселенную»;
- игнорируете тело и эмоции;
- и когда психика находится в режиме выживания.

В таких состояниях мозг не может создать новый сценарий. Он защищается. От чего? Подскажут триггеры.

Настоящее мастерство визуализации на глубинном уровне шепчет, что «Ключ не в картинке, а в СОСТОЯНИИ».

Профессиональная визуализация строится так:

- **Сначала тело!**
- Потом чувство!
- Потом образ!
- И только в конце — сюжет!

Большинство делает наоборот.

Небольшая подсказка! Когда вы переключаете режим, позицию на Базовое Доверие Миру, у вас всё начинает получаться быстрее! В соответствующей главе мы немного поговорим об этом. Но пока идите глава за главой.

Теперь посмотрим на другие детали.

1. Вам нужно сменить Идентичность! Во время медитации в вашей позе и внутреннем состоянии должна сформироваться новая **Идентичность**. Это ключевой момент. До медитации вы могли ощущать себя «человеком, у которого нет машины». А с новой идентичностью вы и есть «собственник автомобиля». Вы не просто представляете вещь, вы как бы примеряете на себя роль человека, для которого эта вещь — естественная часть жизни.

2. Вам нужна Детализация! Ваш образ должен стать яркой картинкой. Эту картинку вы посылаете в «экран мироздания». Прикиньте, что «уловит» Вселенная, если вы будете посылать сигнал типа: «Нууу, наверное, там коричневая тумба, а нет, фиолетовая со шкафчиком, ой, нет пусть будет зелёной». При таком раскладе Вселенной трудно будет «рисовать» ваше желаемое в физическое проявление. Поэтому картинка должна быть не размытая, а со сверх-

чёткими деталями: цвет кузова, текстура руля под вашими ладонями, вид приборной панели, запах салона. Чем детальнее образ, тем точнее сигнал. Необязательно все детали, хотя бы часть.

3. Вам нужна Вибрация, которую слышит Вселенная! Визуализация — это не только картинка, это состояние. Вы должны транслировать, посылать так называемые волшебные песни, волшебные вибрации, которые «идут» из всего вашего существа: из тела, души и духа. Вы посылаете не просто изображение, вы посылаете энергию своего восторга, наслаждения, радостного танца, ритма.

4. Правило накопления (Эффект 20—30 дней). Почему важно повторять медитацию в течение 20—30 дней? Вселенная не реагирует на разовый импульс. Когда вы посылаете первый сигнал, Вселенная рисует лишь тонкую линию вашего будущего объекта. На второй раз — три линии. На шестой — намечает общий контур. И только спустя недели она начинает добавлять детали, краски и объём. Вселенной нужно время, чтобы «прорисовать» ваш желаемый объект в бесконечном пространстве вариантов.

5. Переключайтесь в позицию очень сфокусированного Наблюдателя. Как в мире животных хищники высматривают добычу, точно так же вы должны быть сфокусированы на своём объекте желаний во время медитации. Единственное различие, что у хищников вибрация будет отличаться от вашей созидательной. Представьте, что вы смотрите в экран мироздания, где сначала пустота. Но когда вы концентрируете внимание на одном конкретном объекте и день за днём наполняете его своей энергией, в этой пустоте начинают проявляться те самые линии. Ваша задача — это удерживать фокус и не позволять ни в коем случае вниманию рассеиваться.

6. Закон зеркального отражения. Вселенная — это идеальное зеркало. Она отражает ровно ту информацию, которую получает от Наблюдателя. Если вы посылаете образ желаемого, но одновременно с ним транслируете страх, сомнение или чувство неполноценности — Вселенная считает этот «смешанный сигнал». В итоге вы можете не получить желаемое, либо получите его в некорректном, искаженном виде.

7. Секрет чужого успеха или Идентичность как стержень. Задумайтесь: когда мы завидуем другим людям, мы часто завидуем не их атрибутам (деньгам, машинам, домам), а их **состоянию**. Мы завидуем их умению правильно вибрировать, их внутреннему стержню и их способности занять новую идентичность и пользоваться ею.

Почему они могут позволить объявить себя «позитивно богатой и успешной личностью» и действовать из этого состояния, а вы — нет? Разница лишь в том, что они позволили себе это внутренне, а вы всё ещё ждёте внешних подтверждений. Начните присваивать свою новую идентичность уже сейчас.

Визуал №5. Фигура смотрит одновременно на пустоту и пространство вариантов. В этом пространстве находятся пока что невидимые неоформленные ваши желания. В моменте фигура начинает смотреть только на один круг (эффект наблюдателя). Чем дольше она смотрит, тем больше этот круг наполняется энергией. В какой-то момент круг визуализируется в желаемый физический объект.



Самопроверка: Чек-лист честности.

Прежде чем углубляться в визуализацию, давайте зададим себе ряд проверочных вопросов. Будьте честны, ведь Вселенная считывает не ваши слова, а ваши истинные, подсознательные убеждения, ограничения, вибрации:

— Верите ли вы в момент медитации, что этот объект — ваш и принадлежит только вам?

— Нет ли у вас скрытого убеждения, что этот объект нужно обязательно «заслужить» тяжелым трудом, «выпросить» у другого человека или что для его получения вам обязательно нужно пройти через страдания?

— Чувствуете ли вы в теле тяжесть или сопротивление, когда пытаетесь прикоснуться к образу желаемого?

Иногда случается так, что визуализируемый объект — это вовсе не то, чего на самом деле хочет ваша сущность. Если исключить варианты, продиктованные страхами, то в остатке окажется, что ваша душа и дух просто не пропускают этот образ через свои внутренние фильтры.

К примеру, под влиянием маркетинга я решила визуализировать автомобиль одной марки. Я рассуждала рационально: классная, вместительная машина, в которой будет удобно возить детей на отдых на природу по Казахстану. Однако в процессе визуализации я почувствовала сопротивление: моя душа не принимала этот образ, и я не могла достичь Состояния Восторга.

В итоге я провела глубокую внутреннюю работу, услышала свои триггеры и начала медитировать на другой автомобиль — тот, который действительно нравился моей духовной личности, а не социальной маске или нужде родителя. И результат не заставил себя ждать: Состояние Восторга пришло! Поэтому важно постоянно расширять список желаний, углубляться в детали и, самое главное, слушать свой внутренний голос.

Две стратегии намерения: Молитва vs Обладание.

В медитации есть два совершенно разных подхода. Нужно понимать, когда и какой из них использовать, чтобы было себе во благо.

1. Молитвенный, это из серии «Проси, и дано будет вам». Эта стратегия основана на позиции **нужды, потребности**. Это когда вы чувствуете себя уязвимой и обращаетесь к Высшим силам с просьбой о помощи.

— **Когда это подходит?** В крайних, экстренных ситуациях. Например, когда близкий родственник серьезно болен и находится в больнице. В такие моменты люди инстинктивно включают режим молитвы. Люди признают свою слабость и просят помощи свыше, просят защиты и исцеления. Это момент истинной нужды, где позиция молитвы оказывается искренним выражением веры.

2. Концепция «Просто возьми своё». Эту концепцию вы наверняка читали в книгах, например Вадима Зеланда «Трансерфинг реальности», Дэвида Кэмерона Джиканди «Счастливый карман, полный денег» и других. В этом подходе мы по праву берём своё. Мы не просим милостыню, а просто присоединяемся к тому серверу Вселенной в пространстве вариантов.

— **Когда это имеет смысл?** В вопросах выполнения наших запросов. Любое ваше земное желание: владеть и наслаждаться ездой на автомобиле, играть на лужайке своего личного дома, путешествовать.

Важный нюанс: Вы можете реализовать обе стратегии в жизни одновременно. Например, в реальности вы можете спокойно поговорить с мужем и попросить его купить машину (социальное взаимодействие), но в медитативном процессе вы включаете позицию **Обладания** и за сценарий вы не переживаете. Сценарий исполнения «отдаёте» Вселенной.

В визуализации не должно быть места «нужде», дефициту или ожиданию подачки. Вы должны находиться в состоянии твёрдой, спокойной уверенности: *«Это моя машина. Она красивая, она милая, она уже принадлежит мне»*.

Разница между ними огромная. Молитва — это когда вы просите помощи для выхода из ситуации, а визуализация — это когда вы забираете то, что по праву принадлежит вашей новой идентичности.

Переключатель позиций

Чтобы успешно практиковать визуализацию вам необходимо освоить важнейший навык — **переключение внутренних позиций**. Если вы не научитесь менять свою внутреннюю роль, вам будет крайне сложно войти в состояние истинного притяжения желаемого.

Посмотрите, как это происходит в вашей повседневной жизни. Вы постоянно меняете роли, и вместе с ролью меняется ваш «набор инструментов»:

— **Пример №1:** Представьте, что ранним утром вы наслаждаетесь близостью с мужем. Вдруг — звонок в дверь. Вы открываете и видите родителей, приехавших из другого города. Что происходит в этот миг? Вы мгновенно переключаетесь из позиции *Любовницы* в позицию *Дочери*. Вы говорите: «Добро пожаловать, проходите!» и тут же начинаете планировать завтрак. Вам не нужно умение «накрывать на стол», когда вы в позиции страстной любовницы, — но оно становится вашим главным инструментом, как только вы сменили роль.

— **Пример №2:** Вы также находитесь в моменте близости с мужем, но в спальню вбегает ваш пятилетний ребенок со словами, что ему страшно. В одно мгновение вы переключаетесь из позиции *Любовницы* в позицию *Матери*. Вы успокаиваете, обнимаете, берете ответственность. Ваши инструменты изменились.

— **Пример №3:** Вы на работе обсуждаете с подругой личные темы, и в этот момент звонит рабочий телефон. Начальник требует срочного отчета. Вы мгновенно переходите из позиции *Подруги* в позицию *Профессионала*. Весь ваш фокус внимания и набор ментальных инструментов теперь направлены на реализацию рабочего проекта.

Люди, которые умеют мастерски переключать эти позиции, получают колоссальное преимущество. Профессионал в офисе может вечером прийти на любимые занятия танцами и буквально «вспыхнуть»: его пластика, мимика, голос и энергия меняются, потому что он вошел в новую роль.

Таким образом, при визуализации вы переключаетесь на позицию «новой идентичности», у которой всё есть.

Ловушка социальных ролей.

В реальной жизни (даже если рассматривать её как матрицу или иллюзию) мы постоянно играем множество ролей: родитель, партнер, работник, ребёнок, обиженная сестра, амбициозная начальница и т. д.

Проблема в том, что почти в каждой из этих социальных позиций защита **НУЖДА**.

— *Достигатор* чувствует нужду в карьере.

— *Девушка* чувствует нужду в любви или брендовой сумке.

— *Работник* чувствует нужду в деньгах.

Все эти роли пропитаны ощущением дефицита, «бедным мышлением» и вечным чувством, что вам чего-то не хватает. Если вы принесете эту позицию «нуждающегося человека» в медитацию, вы не получите желаемое. Вы будете транслировать в мир не образ обладания, а образ нехватки.

Ваш путь: Переход в позицию Волшебницы.

Когда вы садитесь в медитацию на визуализацию, ваша главная задача — **сбросить все социальные маски**. Вам нужно выйти из всех привычных ролей и переключиться в позицию **Волшебницы**.

В этом пространстве априори нет понятия «нужда». Здесь нет необходимости просить, лебезить, заслуживать или бороться со стыдом и виной и за свое право. Перед вами — безгра-

ничный океан Вселенной, полный всех сокровищ мира. И вы не просите у этого океана — вы просто осознаете, что всё в нем уже принадлежит вам. Вы просто берёте своё.

Это пространство **Базового Доверия Миру**. Это пространство абсолютного комфорта, радости, принятия и благодарности. Только из этой позиции — позиции чистого созидания — ваши желания начинают обретать плоть.

Музыкальный код для Волшебницы.

Для третьего вида медитации — визуализации желаний — вам нужен особый звуковой фон. Подбирайте музыку, которая действует на вашу психику **окрыляюще, мощно**, создавая эффект внутреннего драйва и глубокого наполнения.

Важное уточнение: музыка не обязательно должна быть медленной или умиротворяющей. Она может быть любой по темпу, но она **не должна быть «слезливой»** или депрессивной.

Вот мой пример: в детстве я смотрела фильм «Спрут» про комиссара Каттани. В момент его гибели звучала музыка Эннио Морриконе. Это был абсолютный шедевр, но он оказывал на мою психику мощнейшее, почти физически болезненное воздействие. Когда я слышала эту мелодию, мне хотелось сжаться от душевной боли и плакать, возникало острое ощущение невосполнимой потери.

Мои Волшебницы, в обычной жизни вы вольны наслаждаться любой музыкой, какой пожелаете. Но в медитации **избегайте душераздирающих мелодий**.

Посвятите время поиску своего «волшебного звука». Выделите время на эксперименты, чтобы найти именно те музыкальные волны, которые помогут вам мгновенно переключиться в позицию Волшебницы и настроиться на магическую частоту созидания. Ваша музыка должна не напоминать о потерях, а давать вам силу для обретений.

Попробуем?

Практика Третьего вида медитации.

Эта медитация нужна для раскрытия вашего творческого потенциала и настройки на реализацию конкретных желаний. Она наиболее эффективна, когда вы выполняете её сразу после пробуждения или непосредственно перед сном — в эти моменты мозг находится в альфа-состоянии, когда подсознание максимально открыто для новых установок. Но вообще то её можно делать в любое время.

Шаг 1. Нужно подготовиться и расслабиться (3—5 минут).

— Примите удобное положение. Наденьте наушники, включите музыку и закройте глаза. Убедитесь, что вам тепло, комфортно и ничто не сдавливает ваше тело.

— Сделайте три глубоких вдоха через нос и медленных выдоха через рот. С каждым выдохом представляйте, как ваше тело тяжелеет и расслабляется, начиная от кончиков пальцев ног и поднимаясь к самой макушке.

— Если мысли приходят, представьте, что они — это облака, проплывающие мимо. Не цепляйтесь за них, не пытайтесь их прогнать. Просто позвольте им течь мимо, фокусируясь на музыке или тишине.

Шаг 2. Создание «Экрана желаний» (5—7 минут).

— Представьте перед собой чистый, сияющий экран или безграничное пространство, где ваше желание уже стало реальностью.

— Начните «рисовать» картинку. Где вы находитесь? Во что вы одеты? Кто находится рядом с вами? Добавляйте мельчайшие детали: блики солнечного света, едва уловимые запахи, звуки окружения. Чем больше сенсорных деталей, тем сильнее мозг верит в реальность происходящего.

— Увидьте себя в движении внутри этой сцены. Что вы делаете в этот момент своего триумфа?

Шаг 3. Эмоциональный якорь (Самый важный этап).

— Не просто смотрите «кино», а чувствуйте. Проживите радость, благодарность и глубокое облегчение от того, что цель уже достигнута. Постарайтесь ощутить этот эмоциональный «всплеск» физически — в груди, в животе, во всем теле.

— Задержитесь в этом мощном чувстве на 1—2 минуты. Ваша задача — не просто подумать о радости, а «заякорить» именно это физическое ощущение успеха.

Шаг 4. Отпускание (1—2 минуты).

— Благодарность: Мысленно скажите «спасибо» за то, что это желание уже реализуется в вашей жизни.

— Представьте, как картинка плавно растворяется, превращаясь в светящуюся сферу, которая улетает в пространство. Не пытайтесь удерживать образ силой, тут нужна лёгкость. Вы уже «отправили заказ» — теперь позвольте Вселенной заняться его доставкой.

Шаг 5. Выход из медитации.

— Пошевелите пальцами рук и ног.

— Почувствуйте опору под собой (кровать или пол).

— Медленно откройте глаза и позвольте себе улыбнуться.

Шаг 6. Фиксация результата по триггерам.

Важно. Обязательно запишите триггеры! Сразу после выхода из медитации зафиксируйте любые мысли-триггеры, сомнения или сопротивления, которые возникли в процессе. Это ваш материал для дальнейшей работы. Важный момент, все триггеры по медитациям анализируйте в другом чате ИИ. В дальнейшем это будет абсолютно отдельная работа, где мы будем использовать другие промпты.

Теперь следующий этап домашнего задания.

Практика: Медитация на пять итоговых результатов.

Проведите пять медитаций на разные желания, в которых вы проживаете состояние, когда ваши желания уже полностью реализованы. Сразу после завершения практики обязательно запишите возникшие триггеры.

Важная задача: вам нужно сформулировать именно **желаемые результаты**, а не сценарии их достижения. Фокусируйтесь не на процессе, а на самом факте обладания и наслаждения итогом. Ограничений не существует — это может быть автомобиль, собственный дом, уютная спальня, триумфальная победа на турнире с вручением награды, гармоничные и заботливые отношения с мужчиной или аплодисменты после успешного выступления.

Важное уточнение: старайтесь не визуализировать сами деньги в бумажном виде. Деньги не могут быть конечной целью. Для более глубокого понимания этого принципа рекомендую прочесть книгу «Счастливый карман, полный денег» Дэвида Кэмерона Джиканди. Физические деньги подвержены инфляции и могут смениться цифровыми формами, но то ощущение благополучия, которое вы испытываете в роскошной и триумфальной обстановке, — это ваш истинный показатель успеха.

Ниже приведен список наводящих вопросов для создания вашей **НОВОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ**. Не пугайтесь, если ответы приходят медленно. Главное — начать практиковать, пусть даже небольшими порциями, и тогда дорога откроется. Как только вы начнете, в вашем мозгу начнут выстраиваться новые нейронные пути, и у вас всё обязательно получится.

Окружение и среда!

- Где именно ты просыпаешься по утрам (город, дом, интерьер)?
- Какие звуки, запахи и цвета окружают тебя в этом пространстве?
- Каков твой идеальный уровень комфорта и дохода в этой новой жизни?
- Какие вещи тебя окружают (мебель, техника, предметы декора)?

Внешний вид и самоощущение!

- Как ты выглядишь (стиль одежды, причёска, цвета в гардеробе)?
- Какая у тебя осанка, походка и выражение лица, когда ты уверена в себе?
- Как ты чувствуешь себя физически (уровень энергии, здоровье, тонус)?
- Какой парфюм или аромат ассоциируется с твоей новой версией?

Коммуникация и окружение!

- Какие люди тебя окружают (друзья, партнёры, коллеги)?
- Как ты общаешься (твой тон голоса, манера речи, уверенность)?
- Как ты реагируешь на критику, конфликты или чужое мнение?
- Какие личные границы ты выстраиваешь легко и без чувства вины?

Деятельность и рутина!

- Чем заполнена твоя рабочая или творческая неделя?
- Какие у тебя утренние и вечерние ритуалы (спорт, медитация, чтение)?
- Как ты принимаешь решения (быстро, интуитивно, спокойно)?
- Какие новые привычки или навыки у тебя появились?

Внутренний мир и ценности!

- Во что ты веришь и какие ценности для тебя сейчас на первом месте?
- Какое твоё главное преобладающее эмоциональное состояние (радость, покой, драйв)?
- От каких старых страхов или убеждений ты полностью освободилась?

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.