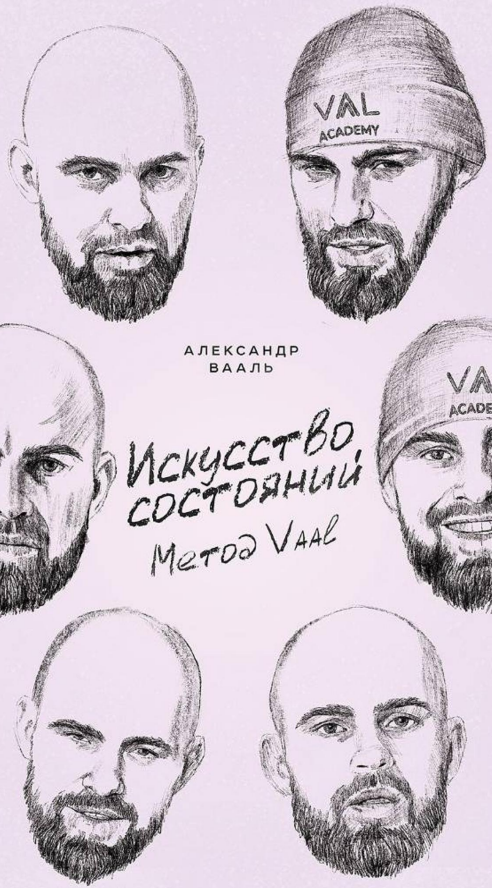


АЛЕКСАНДР
ВААЛЬ

Искусство состояний

Метод Vaal

18+

Александр Вааль

Искусство состояний. Метод Vaal

https://litres.ru/74517623
SelfPub; 2026

Аннотация

Из какого состояния вы принимаете решения, строите отношения, работаете и отдыхаете? Почему понимания иногда достаточно для разговора, но недостаточно для перемен?

В книге «Искусство состояний. Метод VAAL» Александр Вааль предлагает внимательнее посмотреть на собственные реакции, чувства и привычные способы взаимодействовать с людьми. Через жизненные наблюдения, вопросы и авторские практики он знакомит читателя со своим подходом к эмоциональной гигиене и контакту с собой.

Как замечать, что чужое настроение становится вашим? Почему бывает трудно принимать подарки? Что происходит с состоянием человека в близости и в повседневном общении? Книга приглашает исследовать эти вопросы на собственном опыте — с вниманием к ощущениям, отношениям и личным границам.

Практическое чтение для тех, кто хочет лучше понимать себя и осознаннее выбирать следующий шаг.

Содержание

Привет, милая!	5
О книге	7
Глава 1. Ваалечка	12
Растопырки или Расширители	13
Танцуй	17
Изобилие	22
Грустная Креветка	24
Метод VAAL	27
Меню Изобилия	31
Эмоциональная гигиена	34
#ВерниСебяСебе	40
Плохо или хорошо	47
Состояния	48
ПРАВИЛО ТРЕХ «З»	50
ЛЮБЛЮ — БЛАГОДАРЮ	53
Разрушение равно созидание	56
Домашнее задание 1	58
Глава 2. Мундштук для кальяна	66
БУУЭЭЭ	71
Энергетическая чаша	75
Лишний вес	80
Вибрация	84
Туман в голове	85

Александр Вааль
Искусство состояний.
Метод Vaal

Привет, милая!

Меня зовут Александр Vaal. Я — маэстро по эмоциональной гигиене. Расскажу тебе кое-что. Поверь, ты можешь кайфовать от собственной наглости, когда спокойно заявляешь свои права на эту жизнь, смело определяешь личные границы, без стеснения очерчивая их другим, когда действуешь из состояния тепла, любви и благодарности, когда уверенной, легкой походкой идешь в новые проекты, где главный персонаж — ты сама, а не кто-то другой. Вот он, настоящий кайф. Быть собой — открытой, честной, расслабленной. И принимать людей такими, какие они есть.

По моим наблюдениям, многие даже не задумываются, что так можно мыслить и жить. Тоннельное мышление «работа — дом» с периодическими вставками «побухать» / «компьютерные игры» / «тусануть» не приводит в итоге к удовольствию от жизни. Ты дергаешь за эти ниточки, но отклика всё меньше, реальность всё более тусклая. Тогда идешь на поиски новой дозы впечатлений: того, что хоть на

время вновь проявит краски жизни.

Но мне не всё равно, и я говорю тебе: можно жить иначе. Открой свое сердце и услышь меня. Ты можешь всё. Главное — шагни в свою трансформацию.

Читай и практикуй.

О книге

Ты держишь в руках Путеводитель в Мир гармонии, спокойствия, счастья и кайфа от происходящего вокруг. Моя миссия: экологично вытащить из тебя боль, обиду и научить жить в состоянии вечного кайфа, находясь в чистом сознании…

Искусство состояний — мощнейшая технология. В этой книге я собрал 100 инструментов по работе с менталом, телом, энергиями, пространствами, людьми, родом, стыдом и виной, с состояниями и их изменением в моменте.

Вряд ли моя книга попала к тебе в руки случайно. Ты пришла ко мне, чтобы меняться. Но это произойдет, только если ты будешь следовать инструкциям и доверять мне. Сможешь? Тогда вот несколько примеров, что из всего этого получится.

1.Научишься справляться с любой негативной эмоцией за 8 секунд и получишь набор экспресс-практик для выхода из состояния раздражения или апатии за 10–15 минут.

2.Получишь 100 практических инструментов по работе с телесными и эмоциональными зажимами.

3.Раскачаешь потоки энергии, что позволит тебе увеличить доходы и сделает ярче сексуальную жизнь.

4.Начнешь выстраивать отношения с собой и близкими на новом уровне: без обид, криков, вины и истерик. Научишься

слышать окружающих и договариваться.

5.Сможешь усилить и направить энергию своего рода. Улучшить отношения с родителями и почувствовать родительскую поддержку.

6.Станешь главным гуру для себя, способным разобраться в любом вопросе, перестанешь винить других и ссылаться на обстоятельства.

7.Научишься слышать себя, свои желания и жить так, как хочешь именно ты. Без страха, осуждения и оглядки на окружающих.

8.Сможешь чувствовать себя расслабленно и комфортно в любой ситуации и испытывать удовольствие, как ребенок.

9.Осознаешь, в каких сферах жизни ты довольствуешься «нормой», двигаешься «по привычке», и трансформируешь это.

В процессе мы:

★активируем ранние подъемы;

★поднимем иммунную систему;

★прокачаем улыбку и наслаждение;

★повысим уровень вибраций;

★начнем действовать из состояния любви и благодарности;

★наполнимся «вкусной» энергией;

★усилим вкус жизни;

★активируем чувствительность и раскроем свое сердце.

Милая, я предлагаю тебе, читая книгу, сразу применять

всё, что узнала: создавать трение с миром. И начиная с сегодняшнего дня практикуй по утрам. Делай так минимум 21 день. Сами практики ты найдешь дальше.

Эта книга — настоящий клад. Я создал ее на основе своего «МакроТренинга» и ответил здесь на все вопросы, которые задавали мне участники. Я рассказал, как сам менял отношение к жизни и ситуациям в ней. Создал пособие, опираясь на отзывы тех, кто ко мне обращался и дал честную обратную связь. Понял, что и где поправить, убрать и добавить, чтобы тебе было максимально удобно, легко и комфортно меняться. А главное, чтобы чтение книги принесло результат.

Всё, что собрано здесь, на бумаге, — годами накопленный опыт. Целых четыре года я находился в состоянии «жадины» и упорно не хотел всем этим ни с кем делиться. Потом понял, что полезная информация буквально разрывает меня изнутри и важно дать ей выход. Так за 4 месяца появился мой «МакроТренинг». А теперь и эта книга.

Абсолютно всё, что здесь описано, я прошел сам, испробовал на себе. Из сотни марафонов, медитаций, практик, трансформационных тренингов я выбрал только действительно рабочие инструменты и описал их здесь.

Чтобы достичь хорошего результата, тебе нужно довериться пространству, мне и себе самой. Уверяю: всё, что будет происходить, только во благо тебе же.

Милая, запомни себя «до». Такой ты не будешь уже ни-

когда.

Но вначале я должен предупредить тебя кое о чем. Тебе понадобятся растопырки и мундштук для кальяна. А еще придется выполнять домашние задания.

Готовься много и упорно работать. Готовься быть неудобной. Готовься чувствовать кайф от жизни.

И нет. Отсидеться не получится. Если ты думаешь, что спокойно проспишь все уроки на задней парте или «пролежишь» эту книгу в теплой кроватке, то ошибаешься. Да, так тоже можно! Но изменений не жди — их не будет.

Книга в твоих руках. Значит, игра началась.

Запоминай и повторяй за мной:

Доброе утро! Доброе, доброе, доброе, доброе, доброе, доброе!

Доброе, бодрое, доброе, бодрое, доброе, бодрое.

Доброе, доброе, бодрое, бодрое, доброе, бодрое.

Бодрое, доброе, бодрое, бодрое, доброе, доброе.

Прочитала? А теперь давай еще раз вслух и ускорься, насколько можешь.

С сегодняшнего дня это твоя мантра — утренний ритуал и заряд на день.



ЗВУЧИ, ДЫШИ, ДВИГАЙСЯ

Глава 1. Ваалечка

Знакомься, это Ваалечка. Кто она? Твой ум. Скорее всего, она будет не раз строить нам с тобой козни, отрицать всё, что ты читаешь, слышишь, видишь, не принимать твои изменения. Но помни, что Ваалечка находится внутри тебя и в твоих силах изменить ее отношение к происходящему. Если честно, то у нее всего два пути: Ваалечка может либо защищаться, либо обучаться. Так пригласи же Ваалечку обучаться!

Я познакомил тебя с ней в самом начале, чтобы ты понимала, о чем я, когда видишь это имя. Как только в тексте находишь Ваалечку, имей в виду: речь идет про Ум. Тсс, пусть это будет нашим секретом.

Растопырки или Расширители

для пальчиков ног

Растопырки1 (инструмент №1) — это невероятно крутой инструмент по раскачке энергии, а не только для педикюра. Когда ребенок рождается, он сначала ползает, потом бегает, прыгает. Мама всё время переживает, что малыш замерзнет, и начинает на него надевать то ползунки, то колготки, то штаны, а сверху еще и шерстяные носки и ботинки. Логично, что у ребенка вырабатывается привычка быть в тепле, особенно когда холодно. Организм понимает, что защищен снаружи, и внутреннее тепло вырабатывается уже не так эффективно, как должно. Наша задача — научить свое тело вырабатывать больше тепла без помощи одежды и обуви. Попробуй почувствовать тепло внутри себя, даже если в помещении прохладно. Согреться можно, например, во время танца. Скоро ты это почувствуешь.

Теперь подумай о пальцах ног, у которых нет возможности расправиться. Они всё время в носках, колготках, ботинках — постоянно в тисках. А между прочим, именно через пальцы ног проходит огромный поток энергии из центра Земли. Как ему пробиться через обувь? Правильно, никак. Начни ходить дома босиком, и ты почувствуешь свое состояние и ощутишь энергию Земли. Следующий шаг — научить-

ся шевелить всеми пальцами ног. Для этого мы и используем растопырки.

Начиная с сегодняшнего дня ходи, пожалуйста, дома в растопырках. Я настаиваю. Спи в них, но если ты ложишься в кровать в растопырках и через несколько часов просыпаешься от того, что тебе некомфортно, — не мучай себя. Сними их и спокойно спи. Если в постели с тобой спит кто-то еще, я очень рекомендую надеть растопырки и на него.

Домашнее задание: с момента начала чтения книги спи в растопырках 21 день и наблюдай, каким будет твое состояние в течение ночи и дня.

И еще одно. Практикуй в них! Не делай без растопырок ни одного практического задания, будь то мастермайнд, тренинг или медитация. Милая, это важно.

Купи сразу несколько пар. Они быстро приходят в негодность, а пользоваться ими будешь часто. Поэтому пусть у тебя под кроватью или в тумбочке лежит пара запасных. Даже пара пар — еще и для твоего партнера по кровати.

Попробуй несколько разных видов растопырок и пойми, какие подходят именно тебе. Маленькие или большие, силиконовые или поролоновые. Исследуй свое состояние в тех и других — станет понятно, какие должны быть на пальцах у тебя. Это про честность к самой себе. Если одни купила и не подошли, просто возьми другие. Через какое-то время у тебя в шкафу будет целая коллекция растопырок под настроение. Они станут твоими лучшими друзьями — почувствуешь, как

в тебе добывается энергия. Ты сможешь с их помощью становиться ресурснее. Итак, растопырки — Must Have.

1 Некоторые полезные инструменты передал мне мой близкий друг, учитель Александр Гор. Огромная тебе благодарность, Брат.



Нравится: 1 233

iavaal Разум 400. «Страшила»

Уровень интеллекта, осмысленности, чистого сознания.

Это когда мы возвращаемся из Изумрудного города уже с мозгами в наших светлых головушках из сена



Теперь у нас есть мозг, который точно поможет стать счастливей.

На этом этапе мы уже научились понимать свое состояние. Наш разум чист и прозрачен, как окно после мистера Проппера.

Мы осознанно делаем свой выбор, сами решаем, как нам жить — халву есть или пряники, в конце-то концов))

А это значит что? Это значит, у нас появляется шанс, и главное — ИНСТРУМЕНТ для того, чтобы быть счастливым ВСЕГДА.

Мозг больше не враг, а уже друг. Который помогает делать правильный, осознанный выбор.

Это прекрасное состояние. Когда ты сам решаешь, грустить тебе или улыбаться, быть счастливым или унылым. И вряд ли ты выберешь последнее. У тебя же теперь есть мозги...

А ты? Еще только идешь к Волшебнику или уже вернулся из Изумрудного города?





Танцуй

Когда мы танцуем (инструмент №2), то зашиваем всю полученную информацию в память тела. Ты можешь сколько угодно сидеть на конференции и слушать самую важную в твоей жизни лекцию именитого профессора, она осядет у тебя в памяти только тогда, когда ты ее затанцуешь. Вся новая информация зашивается в тот момент, когда ты включаешь свое чудесное тело. Знай: правильного или неправильного, красивого или некрасивого танца не существует. Тебе важно просто начать двигаться, как ты чувствуешь. Если вдруг ты не танцевала уже лет 30 или делаешь это только дома, когда никто не видит, то самое время начать. Эта книга о состояниях. Они меняются только в тот момент, когда ты включаешь свое тело. Поэтому танцевать важно.

Музыку ты выбираешь сама. Пусть это будет Моцарт, шаманский бубен или просто модная музыка. Как только есть свободная минутка и звучит музыка, начинай двигать всем телом. Сначала будет непривычно, неудобно, а зачастую и некогда, но со временем ты почувствуешь свое тело. Танец станет твоим образом жизни. Будешь свободно двигаться везде.

Как танцевать?

1.Как только увидишь меня — бородатого мужчину в шапке — в интернете или вживую, и в тот момент, когда ты

подумаешь об этой книге, выключай, как рубильник, дыхание носом и включай дыхание ртом (инструмент №3). Сделай так прямо сейчас.

2.Улыбнись (инструмент №4). Даже если день сегодня был очень серьезный или «такой себе». Даже если ты не привыкла улыбаться от слова «совсем». Даже если в 7 утра тебе не «улыбается». Ничего страшного. Просто покажи зубы. Продолжай показывать зубы, пока играет музыка. Дальше тело всё сделает за тебя. Пробуй. В этот самый момент в твоем организме вырабатывается гормон счастья, и серьезное лицо вдруг куда-то исчезает. А еще через какое-то время снимается напряжение челюсти. Через несколько дней увидишь разницу: рот сам начнет открываться, а твоя лучезарная улыбка будет светить на весь мир.

3.Растопырь пальцы (инструмент №5). Во время некоторых практик из этой книги твое тело будет сжиматься. Это нормально. Наша привычная стратегия — закрываться от всего, что Ваалечка воспринимает как угрозу. Важно научиться расслабляться. С сегодняшнего дня я хочу, чтобы ты периодически вспоминала мой месседж и растопыривала пальцы рук.

4.Открой глаза (инструмент №6). Закрытые глаза — это полет в космос. Во время танца улетать не стоит. Еще очень важно, чтобы ты могла наблюдать за собой. Включи камеру на телефоне. Внимательно смотри на себя. Ответь себе честно: готова ли ты показать свой танец кому-то еще?

5.Расслабься (инструмент №7). Сделай это так, как умеешь, как чувствуешь. У каждого из нас есть в подсознании своя библиотека, и значение слово «расслабься» у каждого свое. У кого-то — это лечь на диван и смотреть телевизор, у кого-то — в пятницу вечером уехать в бар, у кого-то — сесть в машину и умчаться с семьей в лес. Каждый ждет того самого момента, чтобы наконец расслабиться. Я предлагаю тебе слово «расслабиться» заменить на «отпустить напряжение в теле». Всякий раз, когда делаешь выдох через рот, чувствуй, как каждая клеточка твоего тела расслабляется и ты отпускаешь напряжение.

На Вдохе напрягись

На Выдохе отпусти свое тело, отпусти контроль, напряжение! Каждый раз! Каждый выдох!

6.Танцуй, как не танцевала никогда. Важно, чтобы движения были новыми и отличались от того, что ты делаешь на дискотеке. Ключевая деталь здесь — твой таз. В танце он двигается широко, по большой амплитуде. Делай «восьмерку», крути бедрами, чем шире, тем лучше. Наклонись, разведи руками, сядь на пол — потанцуй там. Не ограничивай себя. Пробуй танцевать по-новому.

7.Звучи (инструмент №8). Можешь делать это через дыхание — шумно дыши через рот, можешь сопровождать свой танец любимым «юхуууууу», например.

Так мы работаем с тремя компонентами: телом, дыханием и звучанием.

А теперь включай музыку и танцуй 4 минуты.

Ой, чуть не забыл. Утром идеально практиковать без одежды. Совсем.

Так ты лучше почувствуешь свое тело, влюбишься в себя и примешь его.

Я советую включить в свой ежедневный ритуал 5–10-минутные «обнаженные» танцы. Повторяй это в течение 20 дней и увидишь, как усилится вкус любви к себе и принятие своего божественного тела!



Нравится: 1 357

iavaal Принятие 350

В первую очередь — это принятие себя. Таким, какой ты есть. Со всеми скелетами, тараканами и прочими удивительными тварями, в каких бы глубинах подсознания они ни обитали



Принятие своих ошибок и прошлого опыта.

С принятием себя приходит принятие другого. Ты пере-

стаешь осуждать кого бы то ни было или винить. Ты перестаешь пытаться переделывать другого человека «под себя», потому что понимаешь, что это бесполезно.

Не подхóдите друг другу — желаешь всего доброго и идешь дальше своей дорогой. Без сожалений, разочарований, истерик и надрывов в психике.

Человек в состоянии тотального принятия счастлив в любом месте. В любом окружении. В любом доме. Ему везде хорошо, потому что хорошо с собой.

Так что, прежде чем убегать и искать лучшего места где-нибудь на райском острове, разберитесь со своими демонами. А то скоро райских островов на Земле не останется.

Так что выбираете? Сбежать на райский остров или работать над собой в шалаше?

Изобилие

Твоя первая ассоциация — деньги. Правда? Отчасти ты права, но понятие изобилия (инструмент №9) намного шире. Во-первых, это состояние. Во-вторых, это про здоровье, самодостаточность, наполненность, гармонию.

Простой пример: парень с девушкой громко ссорятся. В порыве эмоций он уходит, хлопнув дверью. Бежит вниз по лестнице, бурча себе под нос: «Вот ненормальная!» Выходит из подъезда, выдыхает и ощущает тяжесть в теле, во всех мышцах, в голове. Это оттого, что потратил много энергии. И тут через несколько шагов, понимает, что причина ссоры — мелочь. Он решает помириться. Заходит в магазин, покупает 111 роз и возвращается к своей девушке в ту самую квартиру, где они так громко ссорились. А дальше, если он еще не в ресурсном состоянии, даже этот огромный букет не спасет ситуацию. Принес, подарил с грустным лицом, и всё равно они друг на друга дуются. Скорее всего, дальше будет фотография в социальных сетях: она и 111 роз. Правда, без него! Теперь вернемся на улицу.



А если бы выбежал, выдохнул, зашел в магазин, купил одну герберу, вернулся в ресурс, забежал в квартиру, протянул: «На!», то дальше — прекрасное примирение.

Это я к чему? К тому, что цветы цветами, но состояние «дарителя» важнее.

Грустная Креветка

Есть такая категория людей — Грустные Креветки. Это люди, утверждающие, что жизнь — гадость, всё плохо и грустно, мир небезопасен и «всё очень серьезно». Такие всегда защищаются от любой информации, редко улыбаются — в основном в туалете, когда никто не видит. Они не способны дать ничего ни себе, ни тебе, ни этому миру. Ты наверняка сталкивалась с ними. Срок службы (читать как «дружбы») у Грустных Креветок очень небольшой. Максимум раза четыре с ними хочется чем-то заняться. Убирай таких из окружения, а если сама такая, то… ты по адресу.

Теперь о мужчинах. Тебе раньше казалось, что мужчин цепляет красивое тело, лицо? Забудь. Это не так. Нам важна энергия. Девушки цепляют своим состоянием.

Часто вижу очень красивых, восхитительно одетых девушек. Я, как и все мужчины, сразу обращаю на них внимание. Когда она идет вдалеке, я любуюсь ею, готовлю речь, решаюсь познакомиться. И, как только захожу в ее личное пространство, — возвращаюсь к себе. Мне просто не хочется. А бывает и наоборот. Смотрю: идет совершенно обыкновенная девушка, ничем не отличается от остальных. Но, как только мы с ней пересекаемся, допустим, в магазине на кассе, внутри меня что-то включается, загорается, и я начинаю разговор. Мы на одной волне — наши состояния совпадают.

Так же и в бизнесе. При первом контакте люди идут на состояние. Если ты сегодня сидишь на рабочей встрече Грустной Креветкой, то не жди от нее ничего хорошего. А если расслаблена, позитивна, счастлива и готова на великие делам, то ваше взаимодействие будет результативным.

Теперь о деньгах. Есть одно значимое правило: чтобы твоя жизнь была полна изобилия, в том числе финансового, важно самой стать источником изобилия. Деньги тоже приходят на состояние. Когда нет энергии, нет здоровья, нет настроения — можешь финансов и не ждать.





Нравится: 987

iavaal Смелость 200

Этот уровень, как фильтр высокой очистки, отсеивает низкие вибрации от высоких. Только у смелого человека опасная и тяжелая жизнь превращается в увлекательное приключение.

Смелый человек после неудачи не пойдет заливать слезами подушку под аккомпанирующие всхлипы девицы из душещипательной мелодрамы, наоборот, он рассматривает неудачу как интересную задачу, решив которую можно получить еще больше кайфа от жизни.

Человек на уровне 200 наконец-то начинает ценить и уважать себя, он стремится развивать свою личность и вместо того, чтобы вкладывать деньги в дорогие побрякушки, вкладывает их в свое саморазвитие.

На этом уровне человек перестает бояться ошибок, потому что понимает, что ошибаться — это нормально. Он начинает мыслить позитивно и чувствовать себя счастливым. Он сам выбирает, как ему жить, и несет ответственность за это. Он перестает унижаться и быть в состоянии жертвы. Ему нравится самому творить свою жизнь.

Метод VAAL

У книги двойное название. «Искусство состояний» — максимально понятное для всех. Метод VAAL (инструмент №10) — мое, авторское. Речь идет о «формуле VAAL» (инструмент №10), которую я создал. Дело было в Санкт-Петербурге, где мы с ребятами 4 часа исследовали и разрабатывали формулу, позволяющую улучшить качество Жизни. Не просто улыбаться, а улыбаться, чтобы что-то поменять в реальности. И мы поняли, как это сделать.

Благодаря формуле ты усилишь яркость своей жизни и станешь ее создателем.

Сама формула выглядит так:

VAAL = Е + ЧВ + V

Где Е — энергия, которая порождает движение: сила, ловкость, скорость, вес. Ты можешь быть сколько угодно сильной и ловкой, но важно, чтобы внутри была энергия. Если ее нет, то твои действия и желания равны нулю. Чуть позже ты поймешь, что Е — это еще и Мужчина.

ЧВ — это частота вибраций. Она зависит от эмоций и мыслей. Если твои мысли направлены на то, чтобы разрушать и быть токсичной, ты к этому и приходишь. Как только начинаешь мыслить из позиции «плюс», созидания, наполнения, то в твоем мире происходит волшебство. Вспомни, как сердце бьется от страха или от радости. Эти эмоции

заставляют нас напрягать те или иные мышцы и запускают бессознательные вибрации. У каждой из них есть частота.

V — это объем. Он напрямую зависит от твоего Искусства Мыслить Масштабно. Важно мечтать по-крупному. Так вот, знай, что если ты не можешь заработать больше определенной суммы — это значит лишь то, что ты сама себя ограничиваешь объемом. ЗАПРЕЩАЕШЬ СЕБЕ. Моя книга поможет тебе расширить его. Мы будем работать с мечтами, аффирмациями, желаниями, «хотелками» и контекстами. Будем проговаривать их, правильно формулировать, направлять туда энергию. Поэтому так важно четко и ясно сформулировать свою цель в самом начале пути. Чуть позже ты поймешь, что V — это еще и Женщина.

Возьми листок и ручку и напиши, чего ты желала до того, как у тебя оказалась моя книга, в какой точке находишься сейчас, какие мечты до сих пор не реализованы и куда хочешь прийти после того, как ознакомишься со всеми инструментами. Формулируй максимально понятно и точно. Не пиши общих фраз.

Еще раз метод VAAL: берем объем, добавляем к нему частоту вибраций и направляем на всё это свою энергию. Только тогда будет польза.



Нравится: 1238

iavaal Радость 540

Она шире любви. Тогда как любовь — это улыбка в 32 зуба, то радость — это улыбка от уха до уха



Всегда.

Каждый день, с утра до вечера.

Даже если дождь, снег, ураган, молоко убежало, яйца подгорели, 2020 год так и не закончился… да что угодно. Ты улыбаешься



Потому что тебе легко и радостно вне зависимости от внешнего мира. Ты, словно перышко из жопки страуса, летишь себе по жизни и летишь… Тебе радостно, потому что у тебя всё получается, всё складывается самым естественным образом. А как иначе, если ты излучаешь во Вселенную только добро?

Ты больше не тратишь энергию на достигаторство, у тебя

и так уже всё есть. И ты готов делиться с этим Миром своими достижениями, своим счастьем и радостью. Потому что оно неиссякаемо, как глупость человеческая. Понимаешь?

Тут сразу вспоминаются поговорки:

«Работа любит дураков»;

«Смех без причины — признак дурачины»;

«Не радуйся слишком сильно, а то завтра плакать будешь».

Задумывались, кто и для чего это вбивает в наши головы? А замечали, какими потом вырастают люди, кому с детства вдалбливали эти установки?

Всё дело в том, что радостный человек неудобен социуму, на него невозможно повлиять, им нельзя управлять, он ВНЕ системы. А вне системы быть нельзя.

Или можно?

Признавайтесь, говорили вам такое когда-нибудь? А может, теперь и вы сами внушаете это своим детям?

Меню Изобилия

На протяжении всего нашего с тобой пути у тебя будет меню.



Я предлагаю тебе начать исследовать свои проявления через слова. Давай сыграем в игру: каждый раз, когда ты будешь говорить слова из левого столбца, заменяй их на слова из правого.

Забудь всю ненормативную лексику, которую знала раньше. Теперь все такие твои слова — на фото, за каждое из них важно будет заплатить. Ты можешь сделать перевод на карту

мне (или через сайт), подруге, другу, маме, папе, да кому и куда угодно.

Почему так? Некоторые фразы и слова блокируют энергию и сдерживают тебя. Замени все ограничивающие слова и словосочетания типа «можно», «ничего себе», «ты», «мы», «они» — на новые, из Меню.

Что дальше?

1.Включить тело. Тебе важно, чтобы оно привыкло к состоянию расслабления. Это возможно только тогда, когда ты освободишься от своих комплексов, неуверенности, привычки сравнивать и т. д.

2.Начать звучать.

3.Громко выдыхать.

4.Научиться стонать.

5.Дышать через рот.

6.Уделять внимание телу. Скоро ты поймешь, как почувствовать, что заболеваешь. Я, например, начинаю понимать, что заболеваю, за пару дней до первых признаков.

7.Отпустить напряжение в теле.





Нравится: 2007
iavaal Гнев 150

Любой человек в гневе страшен. Даже разъяренный хомяк способен навалять тебе по жопочке, когда он в гневе. Потому что гнев — это сила.

И только от тебя зависит, останешься ли ты на темной стороне, юный падаван, или перейдешь на светлую сторону силы.

Поверь, из гнева можно сделать мощнейшее оружие себе же во благо. Гнев способен дать силы изменить жизнь и начать что-то делать.

Ты можешь со всей злостью оторвать свою карантинную жопку от дивана и начать действовать. Созидать, творить, улучшать. Но не разрушать.

Бывало ли с вами такое, что дикая злость приводила к ошеломляющим результатам? Для кого из вас злость — движущая сила прогресса?

Эмоциональная гигиена

Эмоциональная гигиена (инструмент №11) — это комплекс инструментов, который позволяет работать со своими негативными эмоциями максимально экологично. Их важно вытаскивать из себя. С детства тебя научили тому, что, если ты разбила локоть или порезалась, важно сразу промыть ранку, обработать ее и наложить повязку. А что делать с эмоциями, тебе не объяснили: не было еще таких знаний. Понятие эмоциональной гигиены — новое. Мы с тобой на старте, мы новички. Помнишь, как раньше справлялись с эмоциями? Били посуду, орали друг на друга, делали гадости. Или давали физическую разрядку — например, выбивали ковры на улице.

Знания, которыми я с тобой поделюсь, только набирают обороты. В ближайшие несколько лет ты увидишь, как эти механики внедряют в крупных серьезных компаниях. Люди начнут практиковать прямо в офисах, снимая напряжение в теле. Даже если ты очень напряжена, ты сможешь «выпустить пар», только следуй за мной по этой книге.

У тебя в детстве 100% была ситуация, которую ты до сих пор не можешь забыть. Кто-то обидел, задел, ударил, накричал… Так вот. Мы наконец справимся с ней. Потому что если с такими историями и дальше ничего не делать, то ты будешь срываться на окружающих — на любимых людей, дру-

зей, знакомых, да просто на кассиршу в магазине.

Представь: ты вся такая заряженная — высыпаешься, занимаешься спортом, медитируешь, правильно питаешься. При этом ты находишься в постоянном стрессе и напряжении. Не умеешь восстанавливаться, расслабляться и по старой привычке сравниваешь себя с другими, переживаешь по каждому поводу, не уверена в себе.

Мой любимый пример. Ты круто отдыхаешь на Мальдивах, и звонит родственник, чтобы сказать, что кто-то из близких заболел. Ты сделать не можешь ничего — ты далеко. По сути, тебе остается только сидеть и грустить — портить свой отдых. Физически ты отреагировать не можешь и просто сливаешь свою энергию.

Возможно, пример грубый, но показательный. Задумайся об этом. Если ты физически никак не можешь помочь человеку, зачем ты сидишь и грустишь за него? Я расскажу, откуда это. Из детства. У нас в голове сидит программа переживания за всё и за всех, кроме самого себя. А теперь запомни: тот, кто волнуется за всех, никогда не будет в состоянии изобилия. А вот состояние постоянного нересурса ему обеспечено. Он же тратит свою энергию на других. А там жди апатию, депрессию и постоянное «состояние жертвы». О нем мы обязательно еще поговорим.

Уверенность в себе и продуктивность невозможно повысить без эмоциональной гигиены. Если внутри всё сжато, напряжено, то не получится привлечь финансы в свою жизнь,

найти новую работу, подарить счастье близким и родным, что-то создать и даже улыбнуться кассиру в магазине. Всё хорошее в тебе занято злостью, обидой, гневом и раздражением. Ты способна только разрушать. Моя цель — вытащить из тебя все эти ненужные штуки.



Нравится: 1298

iavaal Горе. 75

Это перманентное чувство потери. Хорошо бы, конечно, головы́ от головокружительного счастья и эйфории, но нет



Это потеря чего-то или кого-то важного, потеря привязанностей. Когда ты совершенно не знаешь, как, а порой и вовсе не хочешь пережить свою утрату. Тебе удобней страдать и горевать. Вы удивитесь, но многие застревают в этом болоте годами, сами того не замечая, а самое страшное — когда навсегда.

Да, жить без горя нельзя, ведь мир далеко не идеален и люди в нём не вечны. Но и жить одними только низкими эмо-

циями тоже нельзя. Нужно уметь сосредоточиться на радости и брать ответственность за свои поступки и эмоции.

Хватит быть плакальщицами собственной счастливой жизни!

Понимаете, о чём я? Смогли провести параллели своим эмоциям и поведению?



#ВерниСебяСебе

Самодостаточность, Самость, гармония с самой собой, безусловная уверенность в том, что ты делаешь, без оценки, позволит тебе вернуть себя себе (инструмент №12).

Конечно, мы не роботы. Бывает, что в жизни произошла ситуация, к которой прицепилась твоя Ваалечка и не может ее отпустить. Отсюда постоянный слив энергии. Эту ситуацию просто важно проработать: вытащить из себя, продышать. Поработать над ней чуть дольше, применить другие инструменты, уделить ей время, и тогда ты сможешь ее отпустить и снова вернуться в ресурс и позитив. Если этого не сделать, можно потерять себя навсегда. Важно замечать в своей жизни такие ситуации и уметь вовремя их проработать. Это еще одно твое задание: научиться замечать их в своей жизни.

Уже не тайна, что не все психологические травмы заживают сами по себе. Тут история такая: сломал ногу — побежал к врачу. Психологические травмы многие игнорируют годами. Что-то происходит, ты тащишь это за собой всю жизнь и позже проецируешь на свою семью.

Люди забивают на себя, чтобы быть удобными для всех. К сожалению, это программа детства. Многие из нас долгие годы живут в состоянии обиды или вины и ничего с этим не делают.

Почему?

Потому что самому телу физически ничего не угрожает, а Ваалечке просто страшно честно себе признаться в этом или кому-то рассказать. Отсюда напряжение, боль, апатия и депрессия.

Еще одна важная вещь: все твои болезни носят психосоматический характер. Ты можешь с этим сколько угодно спорить и сопротивляться, а можешь просто поверить мне. Я на твоем месте выбрал бы второе. Итак, чем быстрее всю свою боль ты трансформируешь в любовь, тем здоровее ты будешь. Тем лучше будешь чувствовать свое тело.

А теперь встань на колени и открой глаза. Заведи таймер на 4 минуты или включи музыку.

И... начинай РЫЧАТЬ (инструмент №13). Глаза не опускай — смотри перед собой или сфокусируйся на предмете, а лучше встань перед зеркалом и соединись взглядом с самой собой. Отключи режим «кошечка». Стань хищницей, а чтобы было проще, вспомни ситуацию, когда тебе важно было защитить себя, близких или родных, и РЫЧИ 4 минуты, добавляя движения тела, как будто ты ХИЩНОЕ ЖИВОТНОЕ.

Так мы с тобой будем выпускать накопившиеся эмоции. Ты замечала, когда что-то зажимаешь в себе, то в горле образуется ком, а потом оно начинает болеть? Возможно, ты замечала, когда что-то хочешь сказать, говоришь, а тебя не

слышат. Блок в Горловом центре.

Когда к тебе кто-то рвется через личные границы и начинает эгоистично забирать энергию, у тебя есть два пути: предавать себя или выстраивать границы с людьми через любовь и благодарность.

Теперь вспоминай:

★позвонила другу, и он рассказывает, как всё плохо;

★говорила с близкими, они рассказывают, как тебе жить;

★бубнил кто-то под руку, ты разбила любимую кружку.

Это всё забирает энергию.

Поэтому РЫЧИ и двигай телом!





Нравится: 2742

iavaal



Если ты борешься с эмоциями — ты уже проиграл.



Если ты делишь эмоции на хорошие и плохие, вредные и полезные — ты уже проиграл.



Если ты собираешься выиграть или проиграть — ты уже проиграл





Само по себе наличие и проживание любой из эмоций — это нормально. Вопрос в том, цепляет ли это человека и как именно они проживаются.

Какие бывают варианты?



Можно не прожить эмоцию и запихнуть ее куда-то поглубже.

Отрицательные эмоции вызывают физические и психологические заболевания.



Практически можно сказать, что каждая клетка тела реагирует на наши эмоции. К несчастью, у отрицательных эмоций есть накопительный эффект, а у положительных нет. «Отсутствие» или подавление эмоций не говорит о том, что ситуация уходит в прошлое бесследно. Эмоции никуда не уходят, они остаются в нашем теле в виде блоков, болезней, психологических триггеров, которые с каждым разом запускают все более мощную эмоциональную реакцию на непроработанную ситуацию





Можно начать бороться с этими эмоциями и не прожить эмоцию, а только усугубить положение.

Борьба с собой и с судьбой вызывает у человека разный спектр эмоций, чаще всего это гнев, страх, стыд, позор, иными словами, все «низкие вибрации». В состоянии борьбы мы получаем возведение этой эмоции в квадрат, а то и в куб. Я зол, но борюсь с этим. Как следствие — я зол на то, что я зол и что не даю себе злиться, я испытываю чувство вины, что злюсь, и т. д.



Можно прожить эмоцию, выплеснув ее на окружающих.

На первый взгляд эмоция выплеснута, прожита, но! Негатив запустил цепную реакцию — тот, на кого вы слили свои эмоции, возвращает их вам или передает дальше, а вы цепляете новую негативную эмоцию — вину, или стыд за несдержанность, или причинение вреда другому, или злость за ответную реакцию.



Как следствие, вы кружитесь в водовороте эмоций, которые снова и снова возвращаются к вам. Появляется большой риск разрушить отношения с окружающими



Продолжение в карусели





Плохо или хорошо

В твоем мире с сегодняшнего дня нет понятий «плохо» или «хорошо», «правильно» или «неправильно». Тебе важно избавиться от оценочных суждений и перестать сравнивать себя с кем-то. Любое сравнение ведет к сильному стрессу и сливу энергии. Важно всё, что с тобой происходит. Это просто есть, и всё. Прими и работай с этим.

Возможно, сейчас ты ловишь себя на мысли, что находишься в состоянии грусти, печали. Ты привыкла думать и говорить: «Все мужики козлы», «Все бабы дуры» и другие подобные вещи. Не переживай. Это можно перезаписать. И первый шаг к изменениям — понять, что для тебя нет «плохо» или «хорошо» (инструмент №14). Скоро ты будешь более ярко ощущать энергии внутри себя, пространства, мира. Нет Плохой или Хорошей Энергии — Энергия есть Энергия!

Представь: перед тобой сцена, на ней артефакты. Кто-то видит эти артефакты, а кто-то — пыль. Второй категории важно показать артефакты, и они перестанут смотреть на сцену так, как смотрели раньше.

Состояния

Со временем человек зажимает внутри себя эмоции, сдерживается. Он блокирует свои пять органов чувств и перестает ярко ощущать вкус жизни. Если ты действительно хочешь изменить качество реальности, Звучи, Двигайся и Дыши так, как никогда раньше, — ярко, сочно, звонко.

Эта книга про состояния. Поэтому, если хочется плакать, — плачь, хочется орать — ори, хочется улыбаться — улыбайся. Милая, хочется — ДЕЛАЙЙЙ!

В моменте делай. Никаких историй про «ком уже в горле, но я сильная / сейчас не время / я обязана продержаться» быть не может. Потому что потом все твои эмоции, которые ты внутри себя запрятала, всё равно выйдут наружу. Рано или поздно ты заплачешь, заорешь на кого-нибудь или сделаешь что-то еще. Ты в любом случае создашь токсичную ситуацию, то есть такую, которая заберет у кого-то энергию.

Здесь, внутри моей книги, ты можешь прожить это всё экологично. Не навредив никому и, главное, без потерь для самой себя. Я веду тебя в состояние безусловной радости, безграничной любви, максимального расслабления. Я учу тебя моментально переключать свои состояния: включать хищника, если необходимо, вытаскивать злость, обиду, боль.



ЗАМЕТИЛ
ЗАСТЫЛ ЗАМЕНИЛ

ПРАВИЛО ТРЕХ «З»

Есть еще несколько правил, которыми я пользуюсь сам. Первое — «Правило трех З» (инструмент №15) — Заметь, Застынь, Замени. Работает оно так: вышла из дома раздраженная, накричала на продавщицу в магазине — остановись, обрати на это внимание и в следующий раз так не делай. Применяй это правило ко всем непростым ситуациям в своей жизни, и она будет прекрасна. Мы все ошибаемся, главное — вовремя Заметить, Застыть и Заменить.





Нравится: 1784
iavaal Один инсайт меняет жизнь на 360!



Однажды в 2014-м я ехал по М52. И всё, казалось бы, по плану... Потом начался дождь, случилась пробка, дворники не справлялись... И потом случилась она. Красная лампочка.

Когда она шлифанула ситуацию, я понял, что это последняя капля. Эти 15 минут до заправки я психовал так, что сил светить всему человечеству не оставалось совсем (это мягко говоря)...

Красная лампочка была моей верной подружкой в том периоде жизни. Ведь я заправлялся на 1500 и катался по максимуму...

Но именно в тот день я отследил и взвесил, СКОЛЬКО ЭНЕРГИИ моей она сожрала.

Пустой бак, эта тревожно мигающая лампочка была красной тряпкой для быка. В момент своего горения она полностью обладала моими эмоциями, отодвигая на дальний план все иные мысли и цели. Она полностью держала на себе фокус моего внимания.

Прочувствовав это, осознав алгоритм хода этой цепочки событий... Я понял, что включаю и выключаю эту лампочку только я сам. Она в моей власти.

С тех пор мой бак всегда полон. Я не сливаю свою энергию в такие дырки.

И если бак наполовинку, то я уже еду в сторону заправки. Понимаете, о чем я?

Условия качества твоего движения только в твоих руках, оно же обеспечивает скорость.

Это мелочи, которые совсем не мелочи.

Из них состоит качество еды, воды, сна, твоего секса, окружения. Качество продукта, который ты производишь.

Сейчас в моей жизни таких сливов почти нет. А если вдруг они созревают, то срабатывает «Правило трех Z». О нем я расскажу в следующем посте



Делитесь в комментариях, что обнаруживается у вас и как этот слив энергии удается залатать



#свобода #любовь #энергия #медитация #жизнь #инсайт

ЛЮБЛЮ — БЛАГОДАРЮ

Второе — это мантра, очень важная в твоей повседневной жизни. Почаще говори про себя слова «Люблю» и «БлагоДарю» (инструмент №16). Они очень согревают и помогают относиться к этому миру более трепетно и нежно, радоваться тому, что у тебя сегодня есть.



Разрушение равно созидание

Чтобы наполнить себя чем-то новым, вкусным, классным, сочным, необходимо вытащить из себя старое. Забегая вперед, скажу, что завтра вечером (я настаиваю) ты начнешь убирать из своей жизни всё, что не важно. Отовсюду: начиная с соцсетей и заканчивая холодильником.

«Разрушение равно созидание» (инструмент №17) работает в твоей жизни постоянно. И неважно, речь идет о машине, твоем шкафе, социальной сети или тебе самой.

Сохранять чистоту и проводить ревизию — вот что важно делать. Возьми за правило: раз в три месяца или раз в полгода разбирайся в своих вещах. Если какую-то вещь ты не доставала с полки шесть месяцев — выкинь ее. Не жалей. Я говорю не про сезонную одежду, а про ту, что носишь постоянно: футболки, нижнее белье, например. Так же поступай с машиной, домом, шкафами. Позволь себе содержать себя в чистоте. Это ТВОЯ жизнь.

Лично я всегда подмечаю детали, когда впервые сажусь в чью-то машину, прихожу к кому-то домой или просто встречаюсь с кем-то в ресторане. Я смотрю на чистоту места, где проводит свое время этот человек, на его одежду.

То, что ты не освобождаешь от лишнего пространство, в котором находишься, значит, что твое внимание сосредоточено в другом месте и у тебя просто нет энергии на себя.

Так вот. Прежде чем наполниться, необходимо убрать старое.

Невозможно, родная моя, взять и просто начать всех любить и благодарить, когда внутри одни какашки. Да, конечно, можно насладиться моментом — кайфануть в кино с друзьями, в театре с родственниками или в детском центре с детьми, но это ненадолго. Если в тебе сидит Грустная Креветка, то скоро твоя вишенка на торте превратится в какашку.

Поэтому сначала мы с тобой займемся очищением, а потом уже наполнением.

Домашнее задание 1

1.Отпишись от всех (даже от меня) в соцсети на сутки. Задача довести свою страницу разово «до нуля».

Зачем? Убрать кумиров. Ты же сама не замечаешь, как начинаешь жить чужой жизнью. Задача — глобальная чистка. И ответь на вопросы об этом в директе. Заодно и посмотришь, удобный ты человек или нет.

2.Открой страницу в социальной сети — откройся миру. Начни ему доверять, ты ведь для этого читаешь мою книгу?

3.Удаляй старые, ненужные посты (убери в архив).

4.Выкинь или отдай вещи, которые не носишь больше полугода. Освободи место для нового.

5.Помой пространство, машину, холодильник. В грязи невозможно меняться.

6.Посмотри фильм «Управление гневом». Выпиши в блокнот 5 инсайтов.

7.За три дня напиши 50 своих хотелок: от чайника до часов, от машины до поездки. Держи фокус именно на себе. Важно, чего хочешь ТЫ. Не близкие, друзья, родные, а именно ты.

Если хочешь результата, поиграй в мою игру. Решать только тебе, к чему ты придешь.

Завтра с утра, как проснешься, сделай несколько вещей2.

1. Освободи себя от одежды.

2. Подойди к зеркалу и соединись взглядом сама с

собой.

3. Включи музыку, каждый пункт делай не менее 4 минут. Первые 4 минуты делай такое движение:

★встань на четвереньки;

★почувствуй свою силу и гибкость в каждой мышце, вспомни про свои зубы, когти и покажи их;

★рычи, и пусть в твоих глазах просыпается злость и дикость (но ни на кого не нападай, ты просто защищаешь свою территорию своим видом

и рыком).

4. Танцуй перед зеркалом:

★топая ногой об пол, простукивай пяточки;

★дыши через рот. (Выполняй 4 минуты.)

5. Сделай массаж своего эфирного тела и разрушь все привязки (инструмент №18):

★представь, что вокруг тебя столб света, и обрубай всё, что прикасается к нему с любой из сторон, действуя руками, словно секирами, выдыхая

со звуком «Хэ».

6. Бой с тенью (инструмент №19):

★представь, что вступаешь в поединок со своими тенями, эго или привычками, которые тебе мешают (наноси удары в

воздух перед собой очень сильно и плотно, это битва, в которой ты не можешь сдаться ни на секунду, — будь тотальна в этой борьбе, не опускай своих рук, при этом не зажимай и не сдерживай свое дыхание; делай 4 минуты).

7. Остановись, закрой глаза и не двигайся 2 минуты — восстанавливайся. Направь фокус внимания внутрь себя, туда, где твое сердечко! Дыши глубоко и спокойно!

8. Прыжки радости (инструмент №20):

★подними руки;

★пропускай теплое дыхание через рот, на лице улыбка;

★начинай прыгать и руками взбивать облака над головой (руки не опускай, продолжай 4 минуты).

9. Источник любви (инструмент №21):

★медленно опусти свои руки и прижми их к груди (сейчас твои руки заряжены целительной силой; исцели ими себя — начни со своего сердца, направляя туда всю любовь и энергию, поблагодари его за Любовь, которая живет в нем, затем пройдись руками по всему телу; если на теле есть места, которые нуждаются в излечении, удели им особое внимание, гладя их своими целительными руками; затем обними себя и представь, как расцветает ярко-золотым светом твое сердце).

10. Дарение любви (инструмент №22):

★расставь руки в стороны, ладонями вниз, горизонтально полу и представь себя исполином, Буддой, который гладит своими руками планету Земля (двигай руками медленно и

плавно вперед и назад; внутри состояние — Люблю-Благодарю).

11. Стоп:

★остановись, ляг на пол и закрой глаза, полежи в тишине 4 минуты, после этого медленно, нежно, аккуратно, с большой заботой к себе и миру вставай

и наслаждайся этим ярким сочным днем.

2 Часть инструментов взяты из Динамической Медитации «Шодхан» Дмитрия Хары. Братик, тебе большая любовь и благодарность!





Нравится: 1230

iavaal Любовь 500

Любовь может быть только безусловной, как у ребенка к маме. Она исходит не из ума, а из сердца, и другой любви просто не существует.

Любовь — это не только взаимоотношения между мужчиной и женщиной, это намного большее. Это благодарность Миру за все, что у нас есть, — за жизнь, воздух, за своего любимого кота, за дождь, под который попал без зонта и промок до трусов, за отношения, которые закончились, за друж-

бу, которая началась, за любимый круассан с утра, за солнце и за каждое мгновение.

Безусловная любовь к себе — это тотальное и всецелое принятие себя. Только после этого начинается любовь и благодарность ко всему остальному Миру. Потому что ее, любви, у тебя через край. Знаете, когда записался на УЗИ, пришел с полным сами-знаете-чем, и вот тебя аж разрывает, хочется все излить наружу)) то же самое с любовью.

В этом состоянии мы любим даже тех, кто, казалось бы, не заслуживает любви. Мы просто любим их, потому что они часть этого Мира. Нашего Мира. А мы просто понимаем, что сейчас этот человек на низкой частоте и это его путь.

Безусловная любовь — это любовь без привязанностей, обязательств и ожиданий. Ты просто отдаешь любовь, не ожидая ничего в ответ.

А вы способны любить без ответа? Или всегда ждете взаимности? Что для вас есть «любовь»?



ФЕСТИVAAL



Глава 2. Мундштук для кальяна

Надевай растопырки. Если они еще не появились в твоем потайном шкафчике, то начинай активно шевелить пальцами ног. Просто по очереди перебирай пальчиками. Сначала будет очень необычно, потом привыкнешь.

В следующий раз, когда ты онлайн встретишь меня — бородатого дяденьку в шапке, увидишь вживую или просто подумаешь обо мне, тут же выключай дыхание носом и включай дыхание ртом!

Сегодня у тебя появится новый друг — мундштук для кальяна (инструмент №23). Хотелось бы, конечно, сейчас подымить, но не в этот раз. Бери мундштук и зажимай его между передними верхними и нижними зубами.

Зачем?

Мундштук — очень крутой тренажер для твоей челюсти. Когда он во рту — челюсть напрягается, как только ты убираешь его — челюсть расслабляется. Так ты помогаешь себе, а мундштук — тебе: выпустить негативные эмоции. Классная схема: расслабление через напряжение. А еще благодаря ему на твоем лице появляется естественная улыбка.

Сейчас наверняка рядом с тобой этого мундштука нет. Купи. Обязательно сделай это сегодня-завтра и положи его в выдвижной ящик тумбочки рядом с кроватью. Он будет нужен регулярно. Хотя нет. Покупай сразу несколько штук:

один кинь себе в сумочку и везде носи с собой. Так интересней.

Что делать, когда купила?

Вставляй мундштук и начинай дышать ртом. Нос отключай совсем. Делай это настолько шумно, насколько тебе комфортно.

Начинай выполнять упражнение во время чтения моей книги, если хочешь добиться максимального результата. Я буду писать, когда необходимо это делать, — просто слушай меня и доверяй мне. К моменту, когда ты дойдешь до последней страницы, твоя челюсть будет расслаблена, ты будешь постоянно улыбаться миру, а он — улыбаться тебе в ответ. Так что к концу книги мундштук станет просто неактуален.

Танцуй и тренируйся.

А вот и время танцев. Двигайся 3 минуты. Не забывай соблюдать все правила, которые я описывал в предыдущей главе. Делай это с растопырками на ногах и мундштуком в зубах. Напрягай всё тело на вдохе, на выдохе отпускай себя, каждую свою клеточку. И, конечно, не переставай улыбаться.

После танца прислушайся к своему состоянию. Ответь себе на вопрос: что ты чувствуешь? Теперь читай дальше, но мундштук не вынимай и растопырки не снимай. Будь со мной сегодня в них. Потренируйся. Если вдруг тебе станет очень некомфортно, продержись еще пару минут, а потом убери мундштук. Через 3–4 минуты вставляй снова. Продолжай исследовать себя и ощущения в своем теле.

Конечно, ты можешь читать мою книгу и не делать то, что я говорю. Но тогда не будет никакого результата. Ты же взяла ее в руки для того, чтобы поработать со своим состоянием… А это возможно только тогда, когда ты уйдешь в тело.



Нравится: 1230

iavaal Какое лицо ты надеваешь по утрам, Родной Мой Человек?

Как всегда, горю желанием кастрировать ваше ЭГО, ведь мои инструменты заточены под операции без наркоза

Полетаем в размышлениях



Вокруг нас есть разные люди: выражения лиц одних заряжены на «плюс», других — на «минус». Нет, это история не

про добрых и злых. Это о том, что серьезный человек своей скованностью и неулыбкой примеряет на себя ответственность.

Он гарантирует ее своим внешним «сурьезным» до боли видом, а искренне улыбается строго в ду́ше. Иногда в туалете. Там, где он один на один с собой.

Да, это те ребята, панцирь которых уже сползает на лицевую часть. И это совсем не про ответственность, скажу я вам...

А теперь посмотрим в другую сторону — на тех, кто с открытым ртом и живой кожей, на улыбашек, слывущих милыми идиотами.

Мой опыт жизни подтверждает, что именно они



пропитаны бо́льшей ответственностью за себя, свою жизнь, в бизнесе, в отношениях с родными и близкими.

Правда в том, что образ лица и мысли ты выбираешь КАЖДЫЙ ДЕНЬ САМ. Как и дорогу, по которой тебе шагать. А свобода — сестра ответственности.

Только свобода эмоций дарит золотой ресурс обладать этим качеством.

Расслабленное звучащее всеми гранями тело через рев,

крик и песню заявляет о своей безграничной свободе, которой по силам любая ответственность.

Я верю улыбающимся идиотам. Осуждаемая несерьезность, как детская шалость, озаряет светом все вокруг. Они смелые и настоящие



P. S. Есть хорошая новость для тех, кто вдруг в панцире и света белого не видно



Любой день календаря подойдет для того, чтобы раскрошить опостылевший панцирь, выпустить из себя то, что разрывает изнутри и не дает улыбаться по утрам без причины.

БУУЭЭЭ

Убери мундштук и сделай: «БУУЭЭ» (инструмент №24). Это должен быть звук, похожий на тот, что ты издаешь, когда отравилась и тебе очень плохо. Повтори три раза.

Дело в том, что энергия идет снизу вверх и выходит через рот. Если в тебе есть какие-то зажатые эмоции, то твое «БУУЭЭЭ» поможет их выпустить.

В середине шеи в ямочке у тебя находится горловой центр. Он отвечает за то, как ты проявляешься во внешнем мире. Если ты прячешь в себе эмоции, сжираешь их и не говоришь, что чувствуешь, горловой центр закрывается. Тогда начинаются частые боли в горле, голос садится и становится тихим и сиплым, а потом и вовсе пропадает. Такого человека не хочет слушать аудитория — он не наполнен энергией.

Чувствуешь, что начинает болеть горло или проглотила эмоцию, — стань червяком из практики «Шодхан». Не включай медитацию — просто ложись на живот и начинай двигаться, как червяк, издавая при этом звуки рвоты. Делай так 3–4 минуты без остановки. Совсем скоро я дам тебе новые инструменты по раскрытию горлового центра и освобождению эмоций.

Ты удивишься, но с помощью этого червяка ты можешь натренировать горловое пение. Очень полезная штука в наше время. Два в одном: и эмоции выпустишь, и «Олимпий-

ский» соберешь.

Внутри тебя сидят чувства. Страх, вина, боль, обида. Они находятся чаще всего в районе пупка. В тот момент, когда ты становишься червяком, думай о ситуации, которая тебя напрягла, и вып(б)левывай ее. Почувствуй, как все твои негативные эмоции выходят со звуком «БУУЭЭЭ».

Не продали молоко в магазине?

— БУУЭЭЭ

Столкнулась в метро с кучей Грустных Креветок?

— БУУЭЭЭ

Представь: едешь ты такая красивая домой на автомобиле. Превысила скорость. Останавливает патруль. Выходишь, подаешь документы. Тебе начинают выписывать штраф. И тут ты вместо злости на патруль, криков, нервных фраз, грустных диалогов выдаешь:

— БУУЭЭЭ

И тебе легче, и со стороны забавно. Может, даже протокол не выпишут



Еще раз коротко. Произошла неприятная ситуация — подняла энергию снизу вверх и вып(б)левывай ее.

Многие люди ходят к дорогущим специалистам по

нескольку лет, чтобы выпустить из себя эмоции. Я только что дал тебе важнейший инструмент, который ты можешь начать использовать уже сейчас. Не пренебрегай им. Бери и делай.

Выпускай из себя старое, чтобы наполнить себя новым. Ведь ты помнишь, что разрушение равно созиданию? Первое твое домашнее задание и было направлено на то, чтобы ты очистила место для чего-то другого.



KAKABA TAKABA

Энергетическая чаша

Представь, что внутри тебя, примерно между пупком и грудью, находится энергетическая чаша (инструмент №25). Оговорочка: она действительно там есть, но ты об этом скорее всего даже не подозревала. Вернее, есть энергия, а чаша — это образ, через который я покажу тебе наглядно, что с ней (энергией) происходит.

С детства я был натренирован отдавать. И речь не только о подарках, а еще и о поступках, делах, дружбе. И вот так я отдавал везде по чуть-чуть. И моя энергетическая чаша потихоньку пустела. Как только я отступал в сторону и делал что-то для себя и ради себя, внешний мир воспринимал это как «О, эгоист!», «Думаешь только о себе!», «Как можно думать только о себе, если весь мир нуждается в твоей поддержке?!». И это очень на меня влияло. Я много лет — примерно до 2015 года — жил, отдавая, а для себя выбирал то, что останется. Так было в подростковом возрасте, во взрослой жизни, да и в семейной тоже.

Я хорошо помню, как три года не мог позволить себе купить джинсы. Даже за 3 тысячи рублей. Все деньги, которые получал, я распределял между семьей, доченькой, мамой и другими нуждами. Остальное было моим. Так я и жил в состоянии неполноценности и дефицита. О том, что такое Изобилие, я тогда не знал. Поэтому жил как умел.

Но ведь вместе с финансами я отдавал и энергию. В итоге в моей энергетической чаше ничего и не оставалось.

Это как телефон, который чаще всего находится в режиме энергосбережения. Я продолжал жить в таком режиме изо дня в день. Одно тянуло за собой другое. Постоянное напряжение, спазмы и страхи выливались в болезни, они, в свою очередь, в нездоровый долгий сон (я мог спать практически сутками), сон — в апатию, апатия — в депрессию.

Мне говорили: улыбнись, расслабься, но я не мог — просто не понимал, как это сделать. Голова была настолько тяжелая, что я с трудом воспринимал любую информацию. Скажи, знакомо?

Это, родная моя, и есть нересурсное состояние. Я понимал: что-то не так, но не знал, как сделать по-другому. Вроде всё было хорошо: я открыт миру, готов с ним делиться и делаю это, пока могу. Но мог я недолго, ведь, когда заканчивается энергия, отдавать нечего. В тот момент я и начал задумываться над тем, как оставаться в ресурсе. Спустя некоторое время решение нашлось. Оно очень простое и звучит так: «Сперва наполни себя, а потом иди в мир».

Давай еще разок.

Сперва «эгоистично» наполни себя, а потом иди в мир.

И еще.

Сперва сфокусируйся на себе, а потом иди в мир.

Смотри, как это работает. Ты делаешь всё то же самое, что и раньше: так же открыта миру, так же участвуешь в соци-

альных проектах: ездишь в онкологические центры, в дома престарелых, в интернаты, так же помогаешь тем, кто в этом нуждается, так же отдаешь всё, что важно, семье, родителям, детям. НО! Перед этим всем наполняешь СВОЮ энергетическую чашу. Скоро ты будешь знать, как это делать. Я расскажу тебе.

После того, как ты прочитаешь эту книгу, выполнишь все задания и сделаешь все практики, ты #ВернешьСебяСебе. Твоя чаша наполнится, твоя батарейка Duracell зарядится на 100%, и ты почувствуешь, что энергии в тебе так много, что она выливается через край. Прямо как вода из переполненного стакана. Это ты и будешь отдавать миру. Только представь, отдавать энергию, которая не будет заканчиваться. Мечта же.

Сейчас ты прочитаешь откровение: усталость — это игра ума. В тот момент, когда ты чувствуешь, что больше нет сил, тобой управляет Ваалечка. Тело не устает — это Ваалечка так развлекается.

У меня есть друг, который спит по 2–3 часа в сутки. И ему хватает. Это чистая правда. При этом он бодрый, наполненный, удовлетворенный, в состоянии изобилия. Для нас вполне нормально лечь в 2 часа ночи, проснуться в 5 утра и поехать на практику. Мы будем чувствовать себя в разы лучше, чем те, кто спит с 23 до 8, например. Просто допусти мысль, что так бывает. Такие люди не легенда. Ты читаешь книгу такого человека.

Ваалечка — тот самый инструмент, который управляет телом, а не наоборот. После тяжелого дня, когда твоя энергетическая чаша на исходе, ты можешь наполнить ее не с помощью сна, а с помощью тех инструментов, которые я описываю в этой книге. Вернее, даже так: сон не поможет наполниться. Это сделают только инструменты.

Изменения в тебе примут не все. Близкие, возможно, станут считать тебя эгоисткой, как только ты сфокусируешься на себе: будешь красиво одеваться, вкусно пахнуть, кайфово выглядеть. И тут у тебя окажется два пути: вернуться назад, опять стать удобной или двигаться вперед и отдавать своим близким Изобилие энергии из позиции «хочу», а не из позиции «надо».

Кстати, «надо» — напряжение, «хочу» — естественный поток. Как только ты начнешь жить с «хочу», твоя жизнь заиграет другими красками. Ты будешь заниматься любовью с этим миром, не растрачивая себя, а наоборот — заряжаясь.



Нравится: 985

iavaal Апатия

Если ты девочка-гот, то, возможно, твоя апатия дело напускное и со временем пройдет. Но для всех остальных лю-

дей апатия не есть норма.

Это еще одна низкая вибрация на уровне 50 Гц.

Что такое апатия?

Это когда хочется валяться и ничего не делать.

Когда человек уверен в своей обреченности.

Когда уже никто и ничто не может ему помочь.

Когда жизнь — тупик, пустота и сплошные страдания.

Осталось только лечь и умереть. Хотя нет, постой, ты же уже лежишь. Значит, просто умереть.

Апатия — это состояние, в которое человек вгоняет себя сам. Но какой адекватный человек захочет вечно страдать и ныть? Кому хочется прожить эту восхитительную жизнь с огромным множеством возможностей, вот в таком подавленном и унылом состоянии какашки?

Из апатии нужно вытаскивать себя за уши, руки, ноги и прочие части тела. И чем раньше, тем лучше.

Лишний вес

Возьми сантиметр и измерь свои параметры, потом встань на весы и запомни цифры. К концу книги ты станешь стройнее, если будешь регулярно практиковать.

Лишний вес — это проблемы и комплексы, эмоции и состояния, накапливаемые с детства. Под этими слоями скрывается всё, что тебе не важно. Да, медицина может объяснять лишние килограммы со своей точки зрения, и она, конечно, права, если ты в это веришь. Но то, что ты будешь скидывать с себя определенное количество килограммов во время упражнений, — бесспорно.

Все те, кто регулярно ходит на практики в любой точке мира, кто делает это уже не впервые, а главное, осознанно, стройнеют на глазах. Хочешь — верь, хочешь — нет. Но именно так все это работает.

Я сам за 5 месяцев постоянных практик сбросил 7 килограммов.

СамоМассаж (инструмент №26)

1. Вставай и включай музыку.

2. Улыбайся.

3. Кончиками пальцев простучи (инструмент №27) каждую клеточку своего тела. На вдохе напряги его,

на выдохе отпусти. Простукивай 3 минуты.

Так ты расслабляешь кожу. Ты работаешь с «железной рубахой» или первым слоем.

4. Сделай из ладошки «лодочку» и простучи каждую клеточку (инструмент №28) своего тела. На вдохе напряги его, на выдохе отпусти. Простукивай 3 минуты.

Так ты расслабляешь мышцы.

5. Сложи пальцы в кулак и простучи (инструмент №29) каждую клеточку своего тела. На вдохе напряги его, на выдохе отпусти. Простукивай 3 минуты.

Так ты взаимодействуешь с костями.

6. Вдохни и громко выдохни.

Как состояние?

Не у каждого из нас есть личный массажист)). А даже если ты — та самая его обладательница, то он не всегда находится рядом, так ведь? Поэтому, как только чувствуешь напряжение на коже, в мышцах или в костях, сразу вспоминай меня — бородатого парня — и простукивай себя. Повторяй каждый этап по 3 минуты.

Так ты достаешь спрятанные источники энергии. Представь, что каждая клеточка твоего тела — это пупырышка от Popit или от старой доброй упаковочной пузырчатой пленки, которую ты так любишь «лопать» пальчиками. И вот ты простукиваешь свое тело, взаимодействуя с каждой клеточкой (теми самыми пупырышками), а там… спрятанные артефакты в виде энергии. Круто, да?



Используй эти три простых постукивания с утра, когда твое состояние — «Встала и уже устала». Эффект будет моментальным. Не забывай дышать животом, громко выдыхать и улыбаться. Ну и про растопырки, я надеюсь, ты помнишь.



В ЛЁГКОСТИ
И РАДОСТИ

Вибрация

Дорогой Моему сердцу друг, Александр Александрович Гор, называет это «ТЕКСТ». Так и обозначим в главе — «ТЕКСТ».

Сложный, сперва непонятный, но очень эффективный.

Глубоко вдохни ртом и выдохни с отчетливым

А-А-А-А-А-А-А-А-А-А-А-А-А.

Теперь еще раз, но попытайся почувствовать приятную вибрацию (инструмент №30) — она может быть в любом месте твоего тела — и распределить ее дальше, по всему телу. Если крутые ощущения в горле — опусти их ниже, к ногам, если в ногах, то поднимай выше, к горлу.

Это непросто, но ты не сдавайся. Ваалечка протестует. Она не дает тебе почувствовать всё, что хочется.

Повторяй этот трюк в медитации, когда прочитаешь или услышишь мою фразу: «Сделай глубокий вдох и распределяй».

Закрой глаза, вытяни обе руки вперед, представь энергию шаром и почувствуй ее в правой ладони. Создай кольцо между руками и телом. Глубоко вдохни, выдыхай с «А-А-А-А-А-А-А» и ощущай, как этот энергетический шар катится из правой руки в левую через плечи.

Туман в голове

Представь ситуацию. Вчера ты уснула в состоянии наполненности, кайфа и удовлетворенности. Тебе даже спать не очень-то хотелось. Утром, как обычно, звенит будильник. Открываешь глаза. Ватное тело, тяжелая голова. Встаешь без сил, разбитая, связать три слова не можешь, и уж тем более тебе не под силу произнести: «дезоксирибонуклеиновая кислота». Вспоминаешь, что ты хотела что-то выпить. А! Кофе! Точно! Где он?

Так и ходишь, как зомби: руки опущены, голова наклонена набок. И лучше бы сейчас тебе никто не позвонил. И уж тем более кто-то важный — тот, с кем придется принимать решение. Ура, не звонят. Продолжаешь ходить по квартире с мыслями: «Когда же отпустит?» А всё не отпускает и не отпускает.

И вот ты уже на работе. В твоих руках десятая чашка кофе, но легче не становится. Сознание проясняется ближе к 12. До этого времени — треш.

Представила? Или узнала себя?

Наверняка в твоем окружении есть люди, которые предостерегают окружающих не подходить к ним до 10 утра, например. Потому что это — самое непродуктивное время, когда мозг совсем не соображает.

Это всё игра Ваалечки. Она на сцене, и она с тобой или с

твоими друзьями — коллегами активно играет. Моя задача — убрать этот туман из твоей головы.

Сейчас немного теории. Чувство тяжести и ватности, мутного сознания и неясности мышления часто возникает внезапно, доставляет сильный дискомфорт и нарушает всё, что можно нарушить: мешает работе, учебе, отдыху, общению.

Появляется это «прекрасное» состояние из-за:

★Постоянного стресса. Стресс — напряжение. Напряжение — слив энергии.

★Недосыпания, недоедания или голодания. Помнишь, чуть выше я писал о том, что для тех, кто постоянно практикует, спать по несколько часов — вполне достаточно? А тут вдруг речь про недосыпание. Дело в том, что если ты работаешь со своим состоянием, то «недосыпание» пропадает из твоей жизни совсем. Если не работаешь, то для удовлетворения Ваалечки тебе необходимо 8 часов здорового сна.

★Резкой смены климата или часового пояса. Когда

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.