



МАРГАРИТА СЕМИНА



МЕТОД ОСОЗНАННОЙ
ТРАНСФОРМАЦИИ

ОПОРА



ПУТЬ К НОВОЙ
ВЕРСИИ



18+

Маргарита Семина

Опора: путь к новой версии

<https://litres.ru/74659393>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы когда-нибудь чувствовали, что вы — пустое место? Что ваше мнение не важно, а ваша усталость — это ваша проблема? Что вы должны быть удобным ресурсом для других, иначе вас не будут любить?

Здесь нет советов и это не сладкая история про «подумай позитивно, и всё наладится». Это честный и очень личный путь. Путь, на котором были слёзы, отчаяние, бессонные ночи и один и тот же вопрос: «Почему?»

В этой книге пошаговый метод, который помогает не просто выжить и стать Создателем своей жизни.

Книга для тех, кто хочет транслировать себя. Кто готов идти в свою боль, чтобы наконец-то стать свободным от дискомфорта.

Маргарита Семина

Опора: путь к новой версии

Оглавление

Предисловие

Глава 1: «Перспектива предвкушения»

Быстрее и сейчас

Оценка

Планы рушатся

Права на реализацию «здесь и сейчас»

Нервное истощение

Ошибка

Про этапы из книги «Дневник: от неудач к прорыву»

Отказаться от себя

Вера

Паттерн – повторяющийся сценарий. Действия, выбор, результат.

Внутренний конфликт: паттерн и новая реальность

Сон: «Фантомы»

Неизвестность

Ценно и 6 вопросов к ясности

Что скрывается за успешностью?

Уникальность – особенность

Обделённость

Сон: «Иллюзия, а не ценность»

Страх потеря смысла
Я — своя собственная опора
Об одном, но о разном
Таро как временное облегчение
Проклятость (сглаз)
Интуиция и обман
Партнерство
Человечность
Неопределенность
Период
Страх выступлений
Усталость от пустоты и неопределенности
Как перестать гнаться за успехом и жить в нем?
Паттерн
Проработка рубеж
Нетерпение неэффективности
Страх последствий
Спокойное ожидание
Спокойная бдительность
Не доверие
Страх процесса
Про отношения
Управление стрессом
Отделения себя от денег
Доверие себе на уровне ценности

Глава 2 «Здоровье: забота и поддержка»

Где светиться, туда мы и смотрим
Симптом и неизвестность
Витамины и микроэлементы
Энергия
Бессимптомный диагноз
Трата или инвестиция
Забота о себе в действии
Сон о том, как держит прошлое перед новым
Интерес – любопытство
Сон: «Не храни свою мечту»
Препятствие
Подорванное доверие
Отношения любой ценой
Внутренняя связь
Сон: «Потеря»
Сон: «Странник»
Иллюзия любви «Я не любима»
Мы
Метафора унижение
Иллюзия превосходства
Бессознательные игры
Болезнь или здоровье
Моё сердце сжалось
Нервная система
Мечта праздника
Позитивные эмоции

Чужие чувства выше своих

Глава 3 «Система быстрой трансформации»

Авторский метод «Гармония»

Система

Как упростить и с чего начать, если сложно?

Слои

От мечты к реальности вопреки обстоятельствам

Восстановление прав личности

Иллюзия выбора

Осознать всем телом

Диалог с образом

Внутренний зверь

Сон: «Послание»

Мы можем меняться без внутренней работы над собой?

Я – устала

Перезапись реальности

Внутренний конфликт: «Особенное обесценивание»

Старость сквозь сон

Выйти из игры не убегая

Мечты останутся мечтами

Сон: «Собственное доказательство»

Избавление – перезапись

Этапы обучения

Промежуток

Переход

Сон: «Переход из старой системы в новую»

Новая реакция

Свобода от внутренней зависимости обстоятельств

Сны, которые я создаю

Сон: «Переход между реальностями»

Болезнь и переживания

Активное действие

Закрепление программы

Рабочий лист «Найти и переписать свою программу»

Предисловие

Я пишу вторую книгу про самопознание, жизнь идёт своим чередом. Продолжается работы над собой и я этому несомненно рада. Потому что мой опыт поможет многим людям разобраться в себе и наслаждаться жизнью даже если она преподносит порой не очень приятные сюрпризы. Если эти сюрпризы есть, значит, есть то, что нужно осознать. Потому что проработав, мы растём и там налаживается. Скажу к этому быстро привыкаешь. И мы обращаем внимание туда, где тревога. Мы несем ответственность за свое восприятие и своё движение. Поэтому нам решать лечь на дно или строить своё будущее. Пусть сначала тяжело, ком в горле, но с опорой внутри. Может быть, вам больно и вы устали. Может быть вы чувствуете, что живёте не свою жизнь, но не понимаете, как это изменить. А может, вы просто ищете ответ. Мы будем идти вместе через страх, неизвестность и боль к той жизни, которую вы достойны. Я долго думала, что я ка-

кая-то не такая. Что мне чего-то недодали — тепла, признания, поддержки, возможности. Я смотрела на других и чувствовала горечь. Я искала ответы. Я проходила через боль, страх и отчаяние. Я падала и вставала. Я училась видеть свои паттерны и перезаписывать их. Я не обещаю, что мой путь подойдёт всем. Но я знаю: если вы чувствуете ту же боль, если вы тоже устали ждать, если вы хотите наконец-то стать собой — эта книга может стать для вас ответом. Я писала не для того, чтобы удивить кого-то, а чтобы показать: выход есть.

Мы сами себя самоограничиваем, чувствуем себя загнанным в угол собственными мыслями. Мы запутались в собственных мыслях, думая, что смысл нужно заслужить или выстрадать. Но смысл — это то, что мы создаём, когда проживаем свою жизнь осознанно. Мы имеем право на спонтанность, глупые улыбки, творческие порывы и мечты без оглядки на «а что подумают». Гармония — это не финиш, а состояние «я есть» и «я здесь». Ощущение, что вы на своем месте. Есть существенная разница между вопросами, для рассуждения и, для того чтобы осознать. Вопросы для рассуждения — это вопрос, который задаётся из любопытства, из желания поразмышлять, из интеллектуального интереса. Такие вопросы мы можем обсуждать часами, можешь спорить, можешь искать разные точки зрения, но внутри мы остаемся спокойным. Вопросы для осознания — это вопросы из глубины души, боли, тупика и невозможности жить по-

старому. Такие вопросы задевают, тревожат, требует ответа не умом, а всем существом. Это «Ради чего я живу?», «Почему я чувствую себя ненужной?», «Что со мной не так?» Эти вопросы для проживания, для встречи с собой, для про-работки. Такие вопросы вы встретите в этой книге.

Глава 1: «Перспектива предвкушения»

Порой мы не осознаем важность мелочных событий. Прорехала машина – обрызгнув вещи, увидели рекламу фильма или заметили книгу у человека в метро.

Какое событие вспомнили вы?

В чем важность таких событий? В том что под этим скрывается сообщение. Только мы знаем, что там за тайна, которую мы сами себе не можем объяснить.

Некоторые события для одного человека могут быть обычными, для другого трагичными. Всё зависит от нашего внутреннего мира, нашего опыта, наших травм и наших ресурсов. Наше восприятие пропускается через боль, которую мы когда-то пережили, нашими страхами и самооценкой. Исцеление заключается не в том, чтобы изменить мир или избежать всех триггеров, а в том, чтобы перестать видеть в них подтверждение своей «неполноценности» и начать реагировать осознанно, а не из старой боли.

Быстрее и сейчас

Не терпится сделать, получить и увидеть... Хочу... Словно внутри ребенок топает ножкой и кричит «Дай, конфет-

ку». Даже когда понимаешь, что всему своё время, но этого недостаточно, нужно осознать.

Что тут скрывается?

Усталость, и я не про физическую.

А может страх, беспомощность, контроль или перфекционизм?

Желание и его исполнение, этот процесс порождает нетерпение, которое ощущается как дискомфорт. Это повод, чтобы проработать свою боль. Мы думаем о будущем в позитивном аспекте для мотивации себя. Это прекрасно, но порой наш огонь слишком силен, может разгореться и выйти из-под контроля. Дискомфорт может смениться на раздражение, огорчение или отвращение. Потому что то будущее там, а мы здесь. Нужно сосредоточиться на конкретных действиях, это придаст ощущение контроля и движения. Надо сделать быстрее, тогда быстрее это пройдёт — но на деле это иллюзия. Под этим может скрываться, например, страх провала. Признать страх.

Что самое худшее может произойти?

Нам важна не скорость, а качество.

Любой провал – это ценный урок, а не повод для депрессии.

Оценка

- Мне нужно было сделать дело, а пришлось оставить.
- Мне нужен был ответ, а получила неопределенность.
- Мне нужен был диалог, но получила обесценивание и

слив негатива.

- Мне нужна была помощь, а получила оценку и отстранение.

Мы можем испытывать печаль, особенно когда цепочка негативных событий происходит за пару часов. В итоге мы напрягаемся, но не из-за самих событий, которые свалились разом, а из-за тех ощущений и мыслей, которые возникают после общения.

Планы рушатся

Расписан план на полгода и тут маленькая деталь выходит из строя и ощущение, что рушится все планы. Я прохожу жизненные уроки, после написания книги и осознаю это. Но я на многое отреагировала по-старому – эмоционально, хотя осознавала, но мне хотелось эмоций, думаю это не просто так, ведь многим людям сложно держать себя в руках. И легко сказать о том, что держи себя в руках, а когда происходит ситуация, которая выводит из-под контроля на деле – это сложно.

Как справиться, что делать, когда так происходит?

Принять факты, как информацию, а не как поражение. Если не связываете ценность с чем-либо, то и отношение другое. Отнестись с любопытством к своему результату.

Во время подтверждения записи, мне перенесли время приема посещения врача. Планы рушатся, так бы раньше я моментально подумала. Сейчас так: стоп, что я ощущаю? В напряжение в груди. *Почему?* Потому что нужно быстро ре-

шить поеду к этому времени или нет → мысль о том, что это некритично, планы сдвину или отменю → итог такой – я адаптировалась. Потом я поняла, что на самом деле под напряжение скрывается, та мысль, которая была мельком и не заметная. Что придётся возможно отменить свои планы перед врачом, и уже неизвестно, когда эти планы осуществлю. Точнее из-за обстоятельств отложится на долгий ящик. И это не про страх, а это про отказ себе из-за чужих обстоятельств. Моя психика воспринимает отказ себе, как угрозу.

Раньше:

Изменение → угроза → тревога → негативная эмоция → потеря себя.

Стало:

Изменения → угроза → тревога → стоп → адаптация → сохранение себя.

Возможные корни:

- В детстве был опыт, когда желания (хочу) откладывались.
- Были ситуации, где была потеря контроля над происходящим.
- Слияние себя со своими желаниями (планами), размыто между «хочу» и «я».
- Родительская тревога, если взрослый жил в режиме – тревога.

Теперь задача перезаписать, изменения в планах не значит, что это угроза. Я выбираю адаптацию, а не тревогу. Мой

случай подтверждает, что это возможно. Даже если я отменю в этот день, то я в праве выбрать другой, пусть даже через месяц. Я выбираю свои решения. Даже если план меняется, я продолжаю управлять своей жизнью. Потом спустя время случилась проверка. Три записи к врачам муж, ребёнок и я — всё встык. Я почувствовала раздражение, желание перенести. Но не провалилась в эти ощущения. Адаптировалась и сохранила себя. Потом через неделю происходит *закрепление*. То же самое – три записи подряд. Но без тревоги, раздражения и без желания отменить. Просто принятие.

Сейчас:

Изменения → адаптация.

Права на реализацию «здесь и сейчас»

Мы часто думаем, что для того, чтобы начать жить по-настоящему, нужно что-то заслужить. Получить диплом, заработать миллион, дождаться подходящего момента, переехать. Мы реализуем себя не когда-нибудь потом, а прямо сейчас. В том, что мы делаем каждый день. В том, как мы проходим через свои страхи, в том, как мы продолжаем действовать, даже когда кажется, что всё зря.

Где и когда лучшие?

Мы ищем в надежде, что нашу боль вылечат. Но в итоге разочарование. *Почему?* Потому что мы в иллюзии того исцеления. А на него нужно время и метод, который снимет иллюзию, а потом поможет излечить рану. Но мы не хотим ждать... Мы устали... Кажется, что вот и всё.

А вы хотите ожидать успеха или хотите его прожить?

Почему мы должны ждать?

Мы можем раздражаться не на самих людей, а на то, что они не могут сделать. Но это раздражение — сигнал нашей боли, а не их вины.

Сначала был страх → а вдруг таргетолог скажет, что мы не справляемся.

Потом пришло понимание → я не хочу ждать успех, я хочу его прожить.

Затем родилась опора → у меня есть право на реализацию здесь и сейчас.

И наконец — доверие → мой мир сделает всё возможное, чтобы у меня было это.

Это называется зрелость: когда мы сделали всё, что могли, а остальное с доверием отдаём миру, зная, что он о нас позаботится.

Нервное истощение

За короткий промежуток случилась негативная цепочка событий.

Ребёнок приболел и высыпания → анализы и лечение → назначили плановую больницу через неделю, сдача анализов и подготовка документов, сбор вещей, перенос моего стоматолога, нарисовался конфликт со знакомой → ребёнок заболел, назначили лечение, перенос больницы и моего стоматолога → снова нам сдача анализов и сбор документов, орга-

низовать поездку → поехали, в дороге проблема с машиной, дошли пешком, попали в больницу, осмотр, ошибка в направление, исправили, приняли, анализ, осмотр → прошли дни в больнице, анализы, диагноз, новая диета → я заболела, высокая температура, плохое состояние, дорога домой, укачивает → домашние дела, потом вырубилась → неделя без сил и аппетита, ребёнка к врачу, дорогая покупка детали для машины, сломался бойлер, заказали деталь, нет в городе, ждём когда придёт, несколько дней без горячей воды, поиск редкого врача для подтверждения диагноза у ребёнка, организация поездки, сдача анализов, неудачный забор анализа крови

Параллельно:

Капризы ребенка, написание мастер-класса и книги, диагностики, публикация постов, сторис, видео. Магазин за продуктами, поиск и покупка вещей. Домашние дела и управление балансом.

У многих сейчас большая загруженность, и со стороны может показаться, что это просто обычная жизнь современного человека. Но есть важное отличие, которое мы не замечаем, потому что привыкли к такому. Всё это в условиях постоянной неопределённости с деньгами, со здоровьем, с отношениями. Это не высокая загруженность, а выживание на высоких оборотах. Нервной системы нужно время, чтобы приспособиться к стрессу.

Стресс → новый стресс → ещё один → ещё.

Между ними нет паузы, даже 2–3 дней, чтобы выдохнуть. Я испытывала безысходность, беспомощность, напряжение и полное истощение.

Что я делала?

Когда много наваливается задач я распределяю на этапы, всё постепенно. Если сильное напряжение, то позволяю его выпустить и применяю ко всем ситуациям по отдельности свой метод. Выявляю страхи и делаю перезапись. Обязательно отдых – от мыслей и дел. Каждому событию мы даем оценку, под ней у каждого свой опыт, убеждения, восприятия. Если проанализировать какая проработка следует в общем. То тут – доверие к миру и себе при любых обстоятельствах. Об этом я писала в прошлой книге. У меня не было доверия в целом, но проявлялось к некоторым моментам.

Мир показал, что он непредсказуем → я показала себе, что справлюсь.

Я показала себе, что справлюсь → мир перестал быть катастрофой.

Мир перестал быть катастрофой → я стала спокойнее.

Я стала спокойнее → мир не бьёт так больно.

«Я перестала ждать, что мир будет удобным. Я доверяю тому, что когда придёт тяжёлое событие — я его выдержу и пойму, зачем оно было».

Некоторые события такие, как сломалась машина, бойлер, траты – нарушение безопасности базовых потребностей. Я отношусь спокойно, это успешно проработано ещё до, и это

закрепляется. Я давно приняла, что врачи они тоже люди, а люди бывают разные. А организм у всех по-разному реагирует и порой непредсказуем, но мы можем приспособиться.

Перезапись:

Я не всё могу контролировать. И это нормально.

Я не обязана ждать помощи. Я могу искать сама.

Мои желания имеют цену. Я учусь выбирать.

Я — не мой проект. Реализация — событие, а не я.

Я не обязана доказывать. Я могу уйти.

Я не могу предвидеть всё. Но могу выбрать не участвовать.

Я не должна знать будущее. Я могу справляться с тем, что пришло.

Я благодарна за то, что стала той, кто может справиться.

Я знаю, мир может подкинуть что угодно, но мы можем жить в этом мире — без паники, слияния и истерик. Потому что мы уже справлялись. И каждый раз, когда мы справляемся — доверяем себе больше. Больше истощает не замкнутый круг, а препятствия, неопределенность и ожидания. В бессознательном состоянии «дела и надо» кажутся непреодолимыми препятствиями. Неопределенность — пыткой, порой не знаешь что делать, кроме как ждать. Ожидания — надеждой, получить хорошую информацию и знать, что всё плохое закончилось.

У меня был период когда мне не нравилось находиться в осознание, казалось это состояние странным. Я уходила в

мысли, хотела спрятаться, заснуть. Я не знала, что с осознанием делать, было не комфортно. Сейчас наоборот, не нравится бессознательное, ощущаю в какой момент это происходит. Меня затягивает, словно пелена на сознание, словно сон наяву, глаза хочется закрыть.

Я сама создаю свой путь, даже если вокруг смятение и омут.

Осознанность нужна, чтобы стать собой. Мы можем сидеть и ждать, а можем использовать время, чтобы выбирать и создавать. Бессознательность во время стресса: снижается ощущение, экономия энергии и защита от разрушительной боли.

Мы можем сопротивляться сну, но в итоге всё равно заснем.

Борьба не решает, она тянет?

Ошибка

Все мы совершаем ошибки в мелочах или в серьезном деле. Переживая о последствиях или сгораем от стыда.

Что такое стыд? И почему нам стыдно?

Когда мы ударимся мало вероятно не отреагировать на боль, но осознано можно перетерпеть. А вот что мы почувствуем после – обиду, разочарование, злость или смущение. Когда стремно — это неприятное чувство. Мы заранее проецируем то, чего боимся. Появляется напряжение, будто делаешь или сделал что-то неприличное. Ощущение, что скрываешь, а это вдруг обнаружилось. Бывает стыдно даже не по-

тому, что сделали что-то, а потому что это увидели другие, хотя даже сам человек об этом мог не подозревать. Как бы случилось неожиданно. Это может быть пятно на блузке, в которой присутствуешь на важной встрече.

Увидеть всё с другой стороны не отвлекаясь на стыд. Мы не знаем заметил ли человек и что он подумал в тот момент. Наши мысли – они именно наши. Основаны на наших убеждениях, страхах и том, через что мы прошли. Мы можем предположить мысли человека, но не факт, что он так думает. Порой мы можем думать по-разному об одних и тех же вещах.

Есть люди, которые не имеют понятие, что такое стыд. Они считают, что так и должно быть, а не иначе.

А стыд должен быть?

Есть мораль и правила, которым мы следуем. Но если мы их соблюдаем, а они нас разрушают, значит, за этим что-то скрыто. То же самое, если мы действуем из страха.

Про этапы из книги «Дневник: от неудач к прорыву»

Мы не всегда будем реагировать именно последним этапом на происходящее. Разные ситуации будут даваться по-разному. Соответственно, если у вас слой не вскрыт, то в ситуациях эмоции будут проявляться, и вы будете реагировать первым вариантом. Если же вы проработаете всё глубоко и со всех сторон, вы будете реагировать именно последним этапом. Если только вскрылся слой, и вы не готовы идти

дальше, естественно, будете реагировать средним (вторым или третьим вариантом). Через какое-то время вы будете готовы и пойдёте дальше. И так — ситуация за ситуацией, реакция за реакцией.

Отказаться от себя

Разочарование от надежд пронзает так, что можно окатиться в точке, где не получилось.

Нужно принять? А что если я не хочу?

Потому что есть ниточка надежды. Почти незаметная. Но пока она есть — кажется, что ещё не всё. Принять — это не значит сдаться, а это разрешить себе любой вариант, который может быть. Принять без разочарований.

Тошно.

Раздражение.

Недовольство.

Всё это — сопротивление.

Оно не плохое.

Оно просто есть.

Имеет право быть.

А что дальше?

Раньше я боялась закрывать проекты. Думала: если закрыть значит проект умрёт — умрёт и надежда. Если не будет продаж — не будет будущего. Я заметила из одного вытекает другой. Раньше новая идея, сейчас новая упаковка. Как глоток воздуха — сначала кажется, что это конец, а потом глубокий вдох.

Порой мы не можем понять: *«Кто я без проекта, семьи, карьеры?»*

Проект — это отражение, часть нас. Но самое главное: «Я — тот, кто смотрится в него. Целое Я — вне проекта. Даже если проект закрыт — это не потеря. Потому что он уже в идеях, текстах и способности начинать снова». *Исцеление* — это путь, на котором старые раны ещё могут болеть, но мы уже не тонем в этом, не подавляем и не избегаем. Мы встречаемся с ними, исследуем, плачем, проживаем — и идём дальше.

Пройдет ли внутренняя боль? Можно её не испытывать?

Я не могу этого гарантировать. Я знаю по своему опыту. Во многом боль проходит, в чем-то просто так уже не задеть, хронической тревоги, депрессии нет, постоянного дискомфорта тоже нет. Но на данный момент я прохожу путь и боль возникает. Потому что всё ещё есть глубинные страхи. Но есть опора внутри, соответственно другое отношение и сам процесс.

Вина за своё существование? Обвинение за неудобное существование?

Предъявление претензии не за конкретный поступок, а за то, что присутствие создало кому-то неудобство. Сам факт того, что у вас есть голос, желания, чувства, воспринимается ими как атака. Наше существование обесценивается до тех пор, пока оно не создаёт проблем, а как только создаёт — мы становимся виноватыми. Человек высказывает себе под нос о своей проблеме, а человек с виной может ощущать себя

так буду он причастен к этой проблеме. От этого человека можно услышать оправдание, попытку помочь.

Ложное лидерство?

Когда человек приказывает или раздает команды, а мы должны выполнить. Мы можем выбрать, как среагировать, если мы проанализируем осознанно. Есть много вариантов, как развить такую ситуацию. Если вам всё устраивает, вам сказали, вы делаете.

А если не устраивает?

Согласиться и сделать, но выставить счёт. Не обязательно в денежном эквиваленте. И тут вскрывается: комфортно, не комфортно. Не соглашаться делать и отдать ответственность обратно. Главное осознано, спокойно, можно остроумно и с юмором. Контакт и себя не разрушаете, даёте понять, что вами командовать не стоит. Любой из вариантов, который не комфортный, его не игнорируем, а работаем с этим.

Вера

Мы теряем веру, потому что опыт был слишком тяжёлым. Перестаем верить, чтобы защититься. Вера может быть закрыта болью, усталостью и отсутствием чего-либо. И может и не быть веры в успех, из-за прошлого опыта. Но мы можем осознать то, что опора работает.

А нужна ли это вера?

Мы способны делать то, что нравится, а на итог посмотреть, а не ожидать.

За чем верить в успех?

Вера нужна тем у кого нет опоры внутри. Но вера не может быть опорой для успеха, потому что это шаткое внешнее подтверждение. Безусловная вера подводит к опоре, но сама опора — это стержень, знание. Вера в успех - это ожидание, что это принесёт результат. Достаточно быть целостной личностью, чтобы внутренняя опора была непоколебима. Если человек не умеет — может научиться. Если у человека нет опоры – целостности, он может осознать.

Паттерн – повторяющийся сценарий. Действия, выбор, результат.

Природа и мы живем циклами. Времена года, рассветы, день, ссора, проблема... Жизнь подкидывает квесты, которые кричат: «Ещё не всё!». Думаешь, что финиш близко, а это был только круг. И ты бежишь снова. Не потому что хочешь, а потому что не можешь остановиться. Паттерны формируются из опыта раннего и прошлого.

Месяц назад читаю свой фрагмент и осеило, а не спасаю ли я проект?

Я создаю проект с нуля, вкладываюсь, но в ответ безрезультативность.

Что если я спасаю проект от дна?

Поэтому мне нравится начало, но итог я недовольна и заканчиваю проект. Я вкладывала ожидания, надежду и привязывала смысл.

«Если проект получится, то всё было не зря».

А когда нет результата, моя надежда рушится, смысл те-

рется и проект закрываю.

Спасательный круг.

Мы упираемся в проблему и решаем её по своему, схему мы можем не замечать, но если приглядеться, то это выглядит, как замкнутый круг. Чтобы мы не делали результат один и тот же.

Новая идея → разочарование → новая идея/действие → разочарование → новая идея и новый подход (обучение, поиск) → разочарование → новая идея и вложения → разочарование → новая идея, изучение, сотрудничество, вложение → разочарование

Что дальше? Новая упаковка идеи и новая стратегия?

Работа с разочарованием, потому что пока оно есть, любая новая упаковка, идея или стратегия, принесет ту же боль.

От чего так больно? Что там скрывается?

Я знаю, что есть ответ внутри нас.

Значимость – это чувство нужности, что ты существуешь не просто так, а со смыслом.

Я имею права быть и чтобы мой труд был замечен. Я имею права быть – независимо от обстоятельств, идей и вдохновений. Просто потому что я есть. Я имею права чтобы мой труд был замечен – независимо от мнения других. Мой труд – это мои вложения. Независимо от того, проект это или домашние дела. Мой труд — везде, где есть я. Всё это имеет значение.

Мы хотим, чтобы нас заметили? Внимание, признание,

отклик, подтверждение?

Нас искренне заметить может только один единственный и неповторимый человек – это мы сами. Это не значит, что мы хуже кого-то. Возможно человек удобный, и ему не нужно уделять внимание. Рядом были, те кто занят собой, не слышали, не умели или боялись. В таро, проектах, партнере, признании, продажах, оценках, отзывах, комплиментах – люди ищут внешнее подтверждение. А его нужно найти внутри себя и перестать ждать разрешения. Замечать себя — это быть в единстве с собой. Не искать себя – а уже я есть. Порой будто всё «отворачивается» – чтобы посмотреть не на внешнее подтверждение, а заглянула вглубь себя. Раньше я четко знала ощущение несчастья.

А что такое счастье?

Это внутреннее состояние, которое не зависит от внешних подтверждений. Я ощущаю счастье так – внутри тепло и ощущение приятного покалывания. Чувство – мне хорошо. Меняется поведение, становится более игривое и активное.

Светит солнце или дождь.

Опоздание или заранее.

Есть или нет.

Неважно.

Внутри удовлетворение. Его нет потому что мы погружены в проблемы и задания. Фоном играет хронический дискомфорт.

А что делать, если это состояние постоянно ?

Задавать себе вопросы, осознавать и двигаться дальше. Замкнутый круг он привычный и знакомый. Сложно заметить повторение когда, то предсказуемое создаёт иллюзию безопасности. Потому что ситуация имеют свой оттенок, меняются люди, кажется всё разное, но боль та же. В бессознательном состоянии мы не смотрим на суть, потому что сложно признать, что те страдания, которые годами были можно остановить. Можно *перезаписать программу*, а не реагировать на каждый эмоциональный крючок. Мы все делаем выбор осознано или нет, и порой маленькими шагами и они приводят нас к событию. Которое меняет нашу жизнь, готовы мы к этому или нет. Самопознание, как образ жизни. Бессознательном состоянии каждый человек марионетка в своем паттерне, потому что паттерн управляет человеком.

Паттерн, что там скрывается?

Страхи, потребности, ценность и границы.

Мы можем их проходить по отдельности или одновременно, но каждый раз на новом уровне.

1. Боль пришла, я не прячусь, не делаю вид, что всё нормально – я проживаю.

2. Боль прожита, я задаю себе вопросы: «Почему мне больно? На что это похоже? Где я уже это чувствовала?» – я прорабатываю.

3. Боль осознана, я нахожу старый сценарий, который мной управлял – я вижу старую программу.

4. Программа перезаписана, она больше не управляет

мной, внутри – спокойно и удовлетворено. Потому что получен новый опыт и закреплён – боль не приходит.

Пока мы не проработаем свои страхи, нам сложно понять, чего мы на самом деле хотим. Пока мы не признаем свои потребности и права, мы не осознаем свою ценность. Пока мы не почувствуем ценность, мы не можем защищать свои границы, только реагировать.

Внутренний конфликт: паттерн и новая реальность

Мечта – выйти из паттерна, войти в новую жизнь с перспективой и изобилием. Сначала внутреннее разрешение и действие, а потом результат. Просто разрешите себе поверить не когда увидите результат, а до того, как он придет.

Право на грандиозный успех?

Когда мы делаем для кого-то и нет отдачи, наш энтузиазм постепенно угасает. Потому что ждём и надеемся. И останется – надо. Если мы делаем для себя и не ждем одобрения, мы полны творческой энергии. Мы делаем потому что это моё. Есть удовлетворение, приток энергии и безопасность. Я ощущаю это так: мне плохо — я пишу книгу. Мне хорошо — я пишу книгу. Итог всегда один. Я в безопасности, удовлетворена и напитана энергией. Когда внутри рана, единственный способ в ответ обидеться, проигнорировать, задеть, разозлиться – защититься. *Защиты от боли* – автоматическая реакция. А защита своей ценности – выбор, право быть себе и другому. Порой деления (поколения, пол, нация, возраст, социальный статус) мы используем для ма-

нипуляции, обесценивания, оправдания или снять с себя ответственность. Потому что так проще, чем встретиться с реальностью. За каждым ярлыком скрывается живой человек, который либо боится, либо защищается, либо ещё не готов пробудиться.

Мы такие, а они другие?

Это разделение, оно всегда про упрощение, лишение человека индивидуальности и уникальности. Когда мы выходим из паттерна, мы его замечаем. Я не раз думала, что я вышла из паттерна и делаю по-новому, а это была смена декорации. Если выход происходит постепенно, это нормально – наша психика готовится. Сначала мы замечаем паттерн в прошлом, после настоящим, а потом в самом моменте.

Сон: «Фантомы»

Мне приснилось, что я живу своей обычной жизнью. Всё было, как всегда: привычные места, моменты, знакомые и незнакомые люди. Ничего не указывало на то, что это сон. Но в какой-то момент произошёл сбой. Я увидела истинное лицо всех людей вокруг. Люди как люди, но образ смазался. Они стали обезличенными, одинаковыми образами – *фантомы*. У них была одна цель: играть свою роль. Они делали вид, что всё в порядке, и продолжали спектакль, будто ничего не случилось. И в этот сбой я увидела себя со стороны. Это длилось секунду. Я лежала в койке, в комнате, похожей на больничную палату, но там не было ничего лишнего — только койка и аппарат. Я была вся в белом, подключённая

к аппарату, в коме. Затем я снова оказалась внутри того же сна. Они уже поняли, что я всё увидела и осознала: я застряла в теле. Они делали всё, чтобы я заснула внутри сна — чтобы потеряла осознанность, забылась. У них получалось. И я забывалась, но потом резко вспоминала: это ненастоящее. Но были сомнения: *«Вдруг всё же настоящее? Вдруг они живые?»* Тогда я стала осознанно менять сценарий — проверяла. Они подыгрывали. И я поняла: всё ненастоящее.

Фантомы — это те, кто не хочет меняться и тянет обратно, не всегда специально, но их присутствие возвращает в старые роли. Они предпочитают массовость, потому что в толпе легче не думать, не чувствовать и не просыпаться. Это их способ существовать. Каждый раз, когда они тянут обратно, а вы выбираете себя, вы укрепляете свою новую реальность. Они неосознанно помогают вам стать сильнее, даже если их цель — удержать вас в старом.

Защита или правда?

Тонкая грань этого вопроса, которую можно различить.

Страх или поведение другого человека?

Действительно, есть риск, что психика нашла удобную защиту: «Он зовёт в старое, поэтому я не пойду». Это может быть способом избежать боли. Защита от боли отвержения, невидимости или обмана. Но дело в том, что если вы чувствуете, что вас действительно тянут в роль, от которой вы ушли — в функцию, спасателя или удобную невидимку. То вы не закрываетесь, вы защищаетесь от реального разруше-

ния. Это зрелая граница.

Насколько вы готовы к переменам?

Неизвестность

Ожидание катастрофы из-за повышенной тревожности, особенно есть фоном негативные новости.

Скачки в настроения из-за фоновое напряжения?

Сконцентрироваться на внутреннем состоянии – в точки неизвестности. Неизвестность – это, то в чем мы живем.

Как её проработать?

Мы не знаем, проснёмся ли завтра. Не знаем, кто уйдёт, кто останется, что случится через час. Но мы живём так, будто знаем. Планируем, обещаем, ждём. Это иллюзия контроля, и она спасительна. Но иногда она рушится — когда приходит смс о больнице, когда приходит анализ за границей значения, когда пропадает чей-то ребёнок. Случаются не приятное и тогда неизвестность нас пугает.

Может быть, нужно принять неизвестность как данность? Не бороться с ней, а научиться жить в ней?

Мы не знаете, что будет завтра. Но мы знаем, что сегодня мы есть и здесь. Но пока мы здесь, мы можем выбирать, чем заполнить эту неизвестность. Страхом или верой. Паникой или тишиной. Выбрать осознанную жизнь.

Пройдёт ли этот цикл?

Врач → анализы → диагноз → неизвестность → напряжение → анализы → больница → анализы → диагноз → неизвестность → напряжение → врач → анализы → диагноз

→ больница → ИТОГ → плановые анализы → наблюдение без напряжения и серьезного диагноза.

Проект → вложение (время, силы) → триггер (не получилось) → разочарование → надежда → новый проект → вложение (время, силы, деньги, сотрудничество, работа над собой) → разочарование → ИТОГ → проект → вложения без ожиданий → партнерство не от боли, а от удовлетворения.

Триггер → боль (печаль/обида) → непонимание → проявление любви → моя надежда → боль → проявление любви → нет надежды → боль → работа над собой → ИТОГ → быть, но не сливаться, принимать, отпускать.

Эти все циклы про одно. Про то, чтобы перестать искать опору вовне.

Резус → внешнее → боль → попытка → возврат.

Все три круга бьют в одну точку: в иллюзию контроля.

Мы вкладываем ресурсы, думая, что чем больше вложим, тем более гарантированным становится результат, но внешний мир не дает гарантий. Вместо того чтобы сменить стратегию, меняем декорацию.

Страх – я могу не справиться?

Ответственность говорит: «Я делаю всё, что могу». Иллюзия контроля говорит: «Надо сделать так, чтобы результат был именно таким».

Как мне нести эту ответственность, не разрушая себя?

Паттерны говорят: «Ты не управляешь этим миром. Ты не можешь заставить его быть удобным, безопасным или пред-

сказуемым».

Но мы можем управлять собой, своим состоянием, выбором и своей реакцией.

Наша душа выбрала эту жизнь?

Паттерны формируются из опыта через действие, которое помогло от боли.

Боль → опыт → паттерн.

Они мешают или помогают развитию?

Когда мы исследуем паттерн, наши реакции меняются, но боль может оставаться, потому что есть более глубокий слой.

Какое ожидание возникает перед реакцией? Паттерн незакрытого опыта?

Бессознательно пытаемся выжить в ситуации знакомым способом. Мы так научились. Осознано проходим урок и закрываем незавершенный опыт. Новый выбор, действие и реакция не гарантирует безболезненный итог ситуации. Это этап трансформации боли. Пробудившись создаем новый опыт без боли и закрепляем. Каждый из нас способен создать.

Это способ уйти от реальности без разрушения?

Пройдя через множество кругов страданий, осознаешь цикл души и подсознания.

Боль → осознание → проживание → перезапись → рост. И этот цикл — который не разрушает, а ведёт вверх.

Ваша душа проходит этот круг для того, чтобы вы нашли

опору внутри. Потому что снаружи — неизвестность, риск, а так же возможность боли. А внутри — тот, кто может выдерживать неизвестность, исследовать и перезаписать свою боль. Разлука с паттерном — это когда сознание уже выросло и понимает. Но ещё тянет нырнуть обратно: либо в важность «надо срочно что-то делать», либо в бессознательное существование «я не понимаю, пусть всё идёт само». Решить, как прожить паттерн.

Мы выбираем процесс?

Врач говорит надо в больницу на обследование.

1. Я выбираю ехать в больницу на обследование. Наме-
рено повторение паттерна. Через подавления себя, напряже-
ние.

2. Я выбираю не ехать в больницу на обследование, а жить
в страхе или с болью. Это избегание паттерна: если бессоз-
нательно — то автоматизм, если сознательно — то риск. Паттерн может повториться спустя время, потому что могут
быть последствия – ухудшения здоровья. Может и не повто-
рится, но качество жизни не улучшается, потому что страх
остаётся, а так же дискомфорт.

3. Я выбираю не лечь в больницу, а приехать туда
на обследование и вернуться домой. Выбираю процесс. Свой
способ решения проблемы так, как комфортно.

Боль влияет на наш выбор, а мы можем выбрать идти к
себе через неё.

Принять неизвестность?

Случается незначительная негативная ситуация и человек получает за это бонус (деньги, внимание, освобождение от ответственности).

Срабатывает защита от стресса и человек думает: «У меня было намерение получить деньги и у меня получилось». Есть чувство контроля реальностью и иллюзия управления. У каждого свой способ проходить через трудности с неизвестностью. Мы можем выбрать способ справляться без разрушения. Случается негативная ситуация и человек ощутил беспомощность – *боль*. Он ищет выход, делает бессознательное действие или его спасают. Этот выход из сложной ситуации становится автоматическим, потому что сработало.

Опасность → бессознательное действие → выживание.

Ваше намерение идет от какой боли? Почему вы хотите новую работу, повышение, любовь, деньги, власть?

Попытка исцеления через намерение, которая не даёт целостность. Подсознание хочет восстановить целостность через повторяющиеся паттерн.

Защитное фантазирование?

Когда мы ставим нереальные достижения на короткий период и когда они не достигнуты мы ощущаем боль. Это такой способ подтвердить старую программу.

Ценно и 6 вопросов к ясности

Как увидеть разницу между идеей из паттернов (спасение) и идеей укреплением (здоровая)? Что ценно на самом деле? Здоровье, деньги, статус?

Если подумать то, что выходить из рамок желаемого, вызывает дискомфорт.

Дискомфорт роста/выбора (страх, неуверенность). Дискомфорт падения (голод, долги, болезнь, стыд). Комфорт важен для нашего сознания. Свой комфорт ценный для конкретного человека. Когда нам комфортно, мы не думаем о стабильности, потому что она уже есть. Мы просто живём, и наши мысли направлены не на то, чтобы сохранить то, что есть, а на то, чтобы сделать свою жизнь ещё лучше и интереснее. Мы думаем о росте — о том, чтобы развиваться, создавать что-то новое. Мы думаем о свободе — чтобы не быть привязанными к бесконечным бытовым делам, чтобы иметь время на себя, на близких, на творчество. Мы думаем о смысле — о том, что наша жизнь имеет значение, что наш путь важен не только для нас. И мы думаем об удовольствиях — о простых радостях, которые делают жизнь тёплой и наполненной. И например, желание купить робот-пылесос или кухонный комбайн — это не просто «хочу игрушку». Это забота о себе. Мы хотим освободить время, чтобы потратить его на то, что действительно важно для нас. А если этот комфорт по каким-то причинам отнимается, то человек пытается его вернуть в привычные рамки. Для одних важно физическое здоровье, потому что невыносимо, когда болит, а для других важно психологическое здоровье, потому что невыносимо, когда ноет внутри. Для кого-то важен денежный рост, потому что невыносима постоянная напря-

жённость, а для кого-то важен статус, потому что невыносимо унижение.

В чем счастье? Не испытывать то самое невыносимо? Наши стремления это убегание от дискомфорта?

Например, я испытываю дискомфорт от того, что мой проект не приносит прибыль.

От чего я убегаю?

Никто не сделает прибыль, никто не даст утешения. Никто не решит финансовые трудности, никто не поддержит так, как нужно. Порой нам нужно признать горькое, но важное. Мы сами либо делаем то, что приносит прибыль и даёт ресурс – расти, учиться, работать над собой, делегировать задачи, создавать команду. Либо терпеть свои мысли, неприятные ощущение и не хватку. Важно то, что сейчас вызывает дискомфорт. Когда осознаешь мы есть, то есть факты, а не оценка. Тревога исчезает вместе с оценкой, потому что нет оценке не за что цепляться.

Нет здоровья — ты тот, кто лечится или терпит боль.

Нет денег — ты тот, кто зарабатывает или терпит лишения.

Нет статуса — ты тот, кто растёт или терпит унижение.

Что для вас унижение? Быть никем это унижение? Быть сотрудником? Что внутри статуса?

В первую очередь я человек с опытом, это и есть моя внутренняя опора в этом. У меня есть статус самозанятого, квалифицированного инвестора, автор книг, но что под этим?

Опыт, но не успех и не результат. Успех не всегда заслуга, а провал не всегда вина. Опыт дороже успеха.

Нет результата, нет меня?

Любой статус можно потерять, сменить или отказаться. Опыт – это то, что становится нами. Мы те, кто прошёл, выдержал и знает. Успех и результат – это вопрос времени и обстоятельств. Мы люди, имеющий выбор. Мы можем выбирать заниматься тем, что отзывается. А не от того, что невыносимо. Мы не выгораем, а растём и заряжаемся, когда мы делаем то, что нравится. Без ожидания и иллюзий. Если делаем ради денег и статуса, в итоге внутри – временное «хорошо». И это страшнее, чем отсутствие денег. Потому что деньги можно заработать, а вот если внутри боль или другой дискомфорт, с этим ощущением только выживать.

Вы идёте к своей цели или от того, что боитесь почувствовать?

Как научиться понимать «моё» или не моё»? Я составила шесть вопросов, которые ведут к ясности.

1. Что для меня ценно?

Просто, что приходит первым.

2. Ценно ли это настолько, что без этого невыносимо?

Если да — это глубокая ценность, корневая. Если нет — возможно, это навязанное.

3. Когда этой ценности нет — я делаю или терплю?

«Делаю» значит, я в действии, я меняю ситуацию. «Терплю» значит, я остаюсь в дискомфорте на месте.

4. Для меня быть никем — это что?

Какой образ, какое чувство стоит за этим страхом?

5. На что я реально могу опереться, если всё внешнее отнять?

Опыт? Способность выбирать?

6. На что я имею право?

Выбор, желания?

Что изменилось, после проработки?

Ценность сместились с внешних на внутреннее, а невыносимость ушла. Стратегия всегда была действовать, но с терпением дискомфортом, теперь есть чистое действовать, либо намеренно отдых/пауза. Страх «быть никем» трансформировался в понимание: «никто» — это когда человек не существует как личность, не выбирает и не имеет желаний. Когда-то я искала опору в деньгах, статусе и здоровье. Но это то, что может исчезнуть. Опора, которую нельзя отнять — это опыт, выбор и мы сами. Где я чувствую, что я есть — это моё. Ценно то, что остается, когда всё остальное прошло. Сначала внутренний рост, потом внешний. Потому что мы действуем по-другому.

Что скрывается за успешностью?

Всё тот же человек. Тоже болеет, проходит обследования, случается операция, тоже есть праздники, приятные моменты. Живет, чему-то радуется, желает большего. У всех своя боль. Кажется, что всё изменится если стану богатым человеком, если перееду в другой город, выйду замуж. Изменить-

ся, но не всё. К большим деньгам привыкнем, жить в другом городе и замужеству тоже. Эти изменения часть нашего пути. Прячем страхи за внешними атрибутами. Обеспеченностью. Кто-то думает так будет всегда.

А что будет внутри, если денег не будет ?

Кто-то из всех сил пытается этот статут не потерять, потому что помнит, как было больно. Уже давно границы смазаны между богатством и бедностью. Когда-то заработать миллионы казалось чем-то не реальным, а сейчас многие делятся таким успехом. Признаются, что счастье не в деньгах, кто-то не признается, потому что с ними легче выживать.

Можно выживать или жить при любом доходе. Важно не внешнее, а то, что внутри.

Уникальность – особенность

Верим ли мы в то, что мы сами уникальны ?

Уникальность пути — это несомненно факт. Ваш путь уникален. Никто не прошёл через вашу боль.

Что для нас уникальность и особенность? Я не такая, не такой или лучше всех?

Особенность «Я» — это про вас, которой нужно внешнее подтверждение своей сути. И когда мы видим другого человека, который идёт похожим путём и при этом «смог» — у нас внутри что-то сжимается. Та самая боль: «Ты не особенный, ты такой человек, как все. Ты — один из многих. Таких, как ты, много». Наша особенность не в том, что мы одни из многих. Она в том, что мы уникальны без сравнений.

Уникальное «Я» — это то, что идёт изнутри. Вы это знаете и вам этого достаточно. Вы уникальны не потому, что лучше других, а потому, что вас не повторить, как ваш путь. Мы ждём, когда нам скажут те самые слова, ждем перемен, новую жизнь, другую реальность, а нужно жить.

Обделённость

Ощущения недодали?

Вкус горечи — это про те моменты, когда мы стараемся, но не получаем. Когда мы ждали поддержки, но её не было. Когда мы хотели идти вперёд, но были препятствия. Это горечь от того, что пришлось пройти более длинный и трудный путь, чем другим. То событие, которое тронуло до глубины и вызвало больное чувство, может проходить через всю жизнь.

Какой страх скрывается под обделённостью?

Я искала внешнее подтверждение своему праву на жизнь. Я хотела иметь миссию.

Желание быть полезной?

На деле это попытка оправдать своё существование.

«Если я помогаю, если я нужна миру, то я не лишняя».

Но мы не обязаны заслуживать своё место и доказывать своё право быть. Есть люди рассказывают о чужом успехе, не замечая собственного. Будто его не существует. Потому что чужое кажется больше и лучше. Чужой успех становится поводом для сравнения: «У него получается. Знает, как сказать. А у меня нет, я не умею». Ощущение, что недодали, зависть, обида, а тек же несправедливость. Здесь есть боль

обделённости, которая ищет подтверждение из вне.

С чем именно мы себя сравниваем?

Мы можем сравнивать себя не только чтобы ощутить себя не особенным, обделённым человеком, но и чтобы возвыситься: «Я лучше, чем другие». Чтобы не чувствовать тревогу или угрозу своей уникальности, происходит защитная реакция. Сравнение себя с другими и радость, что у других хуже, меньше. Темы могут быть разными, а механизм один и тот же.

Самооценка зависит от сравнения?

От такого она нестабильна, сегодня я лучше, а завтра хуже. Если вы видите похожий путь. Вас заинтересовало, но вам не больно. Вы осознаете, что вы делаете по-другому, у вас разный путь. Вы не сравниваете хуже или лучше. Значит ваша самооценка не зависит от сравнения. Если похожий путь или тема и этого человек не признает, говорит: «Нет, у нас разное. Никого сходства». Это отрицание, потому что есть боль.

Обделённость вниманием?

Мир у всех разный, потому что мы его сами создаём, воспринимаем, относимся и видим по-разному. И когда мы это понимаем, мы перестаём быть жертвами чужого мира. Мы можем видеть свою реальность, в которой успех другого — это просто его успех, а не мера нашей ценности. Успех другого — это история другого человека, а не наша неудача. Мир не обделяет вас, как может показаться. Просто вы смотрите

на него через старую боль — *программу*. А теперь вы можете выбрать другую. У других людей есть внешние атрибуты. У меня тоже есть, и ещё будут.

Но разве это лечит боль?

Оно может заглушить её на время — но не исцелит.

Настоящая перезапись — это не про внешнее. Мы сами даём себе то, на что готовы. То, на что сами себе даём разрешение и право.

Сон: «Иллюзия, а не ценность»

Мы с мужем приехали в квартиру, где жили раньше. Там появилась новая соседка. Она переделала квартиру: в двух комнатах устроила стильное кафе, в третьей жила сама. Пригласила нас в гости. Я смотрела на неё осторожно. Она была приветлива, но ощущение что-то не так. Мы спросили: «У тебя много клиентов?» Вокруг было пусто. Она ответила, что люди заказывают заранее, ведёт учёт в тетради. Показала её. Я не стала смотреть. Муж просмотрел и сказал: «Странно. Клиенты в основном на заказ, а прибыль маленькая». Потом она вдруг говорит: «Мне сказали, что я похожа на богиню любви» — *возвышение*. Так как она это говорит незнакомым людям, а не оставляет при себе те, тёплые слова. Я говорю: «Это хорошая идея, такая фотосессия для проекта». Когда-то я мечтала о подобном. А она тут же: «Отлично, давай вместе». Я не ответила. Внутри уже знала: её кафе пустое. Её образ — красивый, но не настоящий. Если мне нужно, я могу сделать сама и по-своему. Оставила свою мечту

при себе. Если бы я согласилась, она бы получила подтверждение своей значимости.

Во сне я вижу всё так, как есть. Я не застаиваюсь в сравнении и не защищаюсь через возвышение. Я анализирую и выбираю себя.

Страх потеря смысла

Боль становится смыслом, чтобы не утонуть в ней.

Боль это путь: «То, что я прошла, — не зря?»

Когда мы что-то делаем, мы чего-то ожидаем. Мы создаём смысл этому действию. А под этим смыслом, глубоко, лежит боль. Так мы и строим жизнь на внутренней разрушительной основе: боль равна смыслу.

Зачем я прохожу через всё это?

Если смысл держится на боли и когда она проходит, смысл тоже начинает исчезать.

Ощущение пустоты?

Отпустить мы не можем, потому что страшно остаться без смысла. И находим оправдания, почему стоит оставить то, во что вкладывался.

Я долго жила надеждой, что группа принесёт прибыль. Что много лет ведения ей — не просто так. Что когда-нибудь она выстрелит, окупится, станет моим вкладом в будущее. А теперь я вижу правду: не окупилась. Вроде бы надо отпустить, но не хочется. Держусь за неё, а внутри — пусто. Будто вместе с группой уходит что-то ещё. Какая-то старая вера в то, что усилия всегда вознаграждаются. Что

если долго и терпеливо ждать, то дождёшься. Но я не дождалась. И теперь осталась только пустота, а не облегчение.

Теперь я осознала, что такое «Боль = смысл».

Мы каждый шаг наделяем смыслом и даже реакцию людей, и почти всегда этот смысл будет замешан на той самой боли.

Надежда, под которой – боль, привязана смыслом к внешнему результату:

1. «Я начну работать над собой и получу то, чего хочу».

«Я стану лучше — и мир даст мне достойный заработок, успех, признание».

2. «Боль — это не просто так. Она для чего-то».

«Я страдаю, но это часть пути. Это приведёт меня к чему-то большему».

3. «Я это сделаю, и от этого будет польза».

«Я должна быть полезной, чтобы моё существование было оправдано».

4. «Мой товар или услуга будет продаваться, и я начну зарабатывать».

«Я смогу жить свободнее».

5. «Мне компания ответит "да", и я смогу зарабатывать».

«Я не могу просто так. Я должна через что-то большое, через чужое одобрение получить право на свободу».

6. «Я накоплю деньги на вкладе, и это станет заработком».

«Я накоплю — и проценты станут моим заработком. Это

сделает меня свободнее. Это будет моя опора».

Проработать ожидание, что внешний результат исцелит внутреннюю боль.

Если вы просто констатируете, не привязывая к этому своё состояние или решение всех проблем, то это не ожидание, а факт и новый способ смотреть на мир.

Придумываем смысл, чтобы не чувствовать?

Мы проживаем боль не для того, чтобы заглушить её, а для того, чтобы стать другим человеком – это настоящее.

Смысл привязан к уникальности:

«Я уникален или уникальна, потому что осознанно создаю».

Я создаю → я уникальный человек → моя жизнь имеет смысл.

Уникальность не зависит ни от каких действий:

Мы уникальны, потому что есть. Смысл — быть собой.

Я есть → я уникален/я уникальна → я создаю из этого.

Смысл пути — не стать уникальным для других, а стать собой для себя. И не всегда смысл в результате. Иногда он просто в том, чтобы пройти. Без необходимости, условий и внешних результатов – *«Я = смысл».*

Я — своя собственная опора

Опора – это внутренняя уверенность в своей силе, ценности, доверие себе, праве и выборе.

Сила – это когда вы знаете, что справитесь и способны восстановиться.

Ценность себя — это когда вы знаете, что несете в этот мир.

Доверие к себе — это когда вы можете, даже если не верится.

Право — это когда вы разрешаете себе отдохнуть, выпустить пар, освободиться от страхов и негативных убеждений.

Выбор — это когда вы решаете быть, жить, меняться, развиваться, а не существовать.

Наша жизнь раньше была похожа на пытку. А сейчас мы реже стали посещать врачей, анализы и лечится, только планоно — забота о себе выросла. Мы стали больше гулять вместе, ездить в кафе, парки, гости, возить регулярно ребёнка на занятия и теперь смотрим вместе фильм по воскресеньям. Машина и другая техника долгое время не ломались. Не все члены семьи могут заметить такие детали. Для тех, у кого повышено тревожное состояние, реальность изменяется не существенно — потому что всё так же есть тревожные новости, что-то болит, хочется спать, и словно находишься в тумане. Есть внешнее, которое нам решать — принимать в себя или оставить фоном. Мы делаем выбор работать над собой. Да, это время, но мы можем найти его, чтобы зайти в чат, в интернет, позвонить или сделать другие дела. На самом деле работа над собой может происходить даже если мы не садимся намеренно писать дневник. Мои внутренние изменения: я спокойна, даже если есть тревожная новость. Я могу заниматься своими делами и радоваться — напряжения внутри нет. А если оно есть, значит нужно проработать,

и я этим занимаюсь. Стало приятно ощущать свою уверенность. Когда делаю новое действие, особенно при людях, мне не стыдно и не ловко. Если есть эмоция, я её не глушу — я её осознаю и прохожу метод «Гармония». Я научилась не разрушать себя, даже если есть эмоциональное событие.

Обиды на людей?

Как я начала работать над собой, я не обижаюсь на людей и их действия. Я осознаю свою боль — и она моя. Меняется отношение к другим людям. Раньше, когда я смотрела на людей, которые достигали чего-то, у которых всё хорошо и они об этом говорили, я думала: «Как удобно, когда у тебя уже всё есть, и можно говорить об изменениях». А сейчас я говорю о своих изменениях, ещё даже когда вокруг тревожно, и в этот момент может не быть внешней опоры: нет близко-го рядом, богатства, возможности. Но есть внутренняя опора, которая помогает справиться. Чтобы обрести её, не нужны деньги или всё своё время. Потому что внутренние изменения — это процесс, он естественный, который мы сами запускаем. Я показываю своим примером, что можно справиться, даже когда на дне. Внешние изменения идут от внутренних. Это происходит постепенно, порой даже медленно, но оно устойчивое. Есть люди, которые достигают финансового роста, когда были на дне или когда всё было стабильно. Они нашли своё дело и вышли в плюс. Но самое первое, что произошло — это осознание: «С меня хватит», «Я хочу роста», «Я хочу изменений», «Я хочу новую реальность». Я

помню, когда у нас с финансами было хорошо, мы стали ездить раз в неделю в кафе, рестораны, заказывали роллы, отдыхали. Мне нравилось, но внутри был дискомфорт — чаще всего мне было печально. Потом помню, когда с финансами было не очень, мы тоже ездили в кафе и рестораны, заказывали роллы, но только по праздникам и с беспокойством — внутри была тревога. Сейчас после работы над собой мы уже можем поехать перекусить, потому что захотелось — легко. Меня не мучает внутри смущение или беспокойство о деньгах. Во всех этих случаях есть внутреннее отличие и, соответственно, внешнее поведение. Когда всё хорошо, мы едем сменить обстановку — путешествия, рестораны, кафе, парки и многое другое. Но с дискомфортом внутри, который играет фоном. Мы настолько к нему привыкаем, что думаем: так и должно быть. Если не всё хорошо, то мы едем для временного облегчения. Нужно стремиться не к тому, чтобы когда будет всё хорошо — тогда и внутри будет хорошо. А наоборот: когда внутри будет хорошо, тогда и снаружи будет хорошо. Внутренняя опора не отменяет потребность во внешней. Она делает нас способными её выбирать, а не искать от отчаяния. И если внешней опоры нет, мы справляемся благодаря внутренней. Внешняя опора — это ресурс для достижения цели. Я знаю это чувство, когда был уверен, что это будет так. Но когда возможно, что это не так, боишься встретиться с болью. Потому что это похоже на крушение внутреннего мира — и ты пытаешься удержаться за ту правду, в которую

поверил.

Об одном, но о разном

Стремление к комфорту бывает разным. Иногда — от боли, а иногда — от удовлетворения. Внешне это может выглядеть одинаково: тот же отдых, та же еда, те же занятия, но внутри — иначе. Когда мы идём к комфорту от боли, мы спасаемся. Мы снимаем симптом, убегаем от пустоты, ищем облегчение. И даже если вокруг всё красиво — внутри остаётся тревога или печаль. Потому что этот выбор — побег. Когда мы идём к комфорту от удовлетворения — мы дополняем, растём и создаём. И тогда даже простое событие становится счастьем, а — потому что внутри уже есть стержень. Отличие в состоянии, выборе и качестве. Можно уехать в путешествие и быть в недовольстве. А можно — и быть в контакте с собой. Можно сидеть в кафе и чувствовать опустошенность, грусть, а можно — лёгкость. И только когда внутри хорошо — внешнее становится продолжением.

Таро как временное облегчение

Иногда мы берём в руки карты не ради игры или познания, а ради спасения. Когда внутри тревога, давит неопределённость и хочется хоть какой-то ясности. Таро для нас в этот момент будет не инструментом, а облегчением.

Что нами движет?

Тревога мотивирует сделать. Она заставляет нас хвататься за карты, чтобы хоть на секунду успокоиться. Это уже не про познание, а про страх. Интерес тоже мотивирует сделать. Он

не требует немедленного ответа, а позволяет играть, исследовать и не зависеть от результата. Порой мы прячем тревогу под интерес. Нам кажется, что мы просто увлечены, просто хотим узнать, а на самом деле мы боимся. И тогда карты становятся не игрой, а иллюзией контроля. Я это знаю по себе. Я брала карты, когда было на самом деле страшно. Я этого не понимала. И Таро давало мне временное облегчение. Но настоящее исцеление пришло не от них, а от проживания боли. В прошлой книге я писала про таро: «Карты помогают считать информацию, которая в подсознание». Я их отнесла в раздел *внешнее подтверждение* — это доказательство, полученное через информацию, которая воспринимается надёжной, её не оспорить. Я знаю, что будут всё хорошо (внутренняя опора), карты рассказывают, что будет всё хорошо (внешняя опора).

Для вас карты Таро это предсказания или ответы от себя?

Чаще всего мы относимся к таро, как к магической тайне, либо верим, либо не верим. Если отношение к Таро, как к магическому предсказанию, то это *внешнее подтверждение*.

Мы хотим от Таро развеять страхи, получить определенность, а может утешить навязчивое любопытство?

Внешнее подтверждение — потому что карты это внешний источник, который говорит о событиях, о которых мы не догадываемся. Пусть и отражение подсознания, но опора на них — вовне.

Или нам интересно? Хотим укрепить внутреннюю опору? Помочь себя познать себя?

Опора создается из познания себя, а начинается с желания и интереса к себе. У меня нет сомнений, но есть определённый конфликт. В этот раз, запуская проект, я не думаю: «Вот в этот раз должно получиться». Я просто делаю определённые шаги. Но вопрос в мыслях всё же возникает: «*Почему в этот раз должно получиться?*»

Потому что я делаю иначе. Мои проработки приносят результат. Поэтому я не собираюсь останавливаться.

Я не отказываюсь от Таро на данный момент. Я смотрю в них как на отражение, а не предсказания. В этот раз я сделала расклад, когда уже запустила проект в действие. И этот расклад был подробным. В прошлый раз, когда создавала курс по финансам в раскладе в тот момент было сказано про новый проект и благополучие. И случилось — начался новый проект. В этот раз карты рассказывали о том, что происходит сейчас, о моих ощущениях и действиях. О том, что будет в ближайшем будущем и в дальнейшем. Было интересно почитать. Это первый расклад, где говорится о том, что будет развитие проекта и нового продукта, но не как создание новой идеи, которая затмит этот проект. Обычно всегда говорилось о завершении идеи или о создании новой.

Могут ли предсказания Таро служить мотивацией?

Мотивация — это внутреннее энергичное состояние, которое помогает нам двигаться к цели. Есть разные методики,

и одну из них я использовала — намерение. Но надолго меня не хватало: я человек целеустремлённый, но когда намереваешься что-то получить, это воспринимается как «вот-вот оно будет». В итоге я нашла мотивацию в таро. Но таро — оно такое: иногда может показать плохой расклад. Однажды у меня такой был. Конечно же, это портило настроение, потому что связывала свою ценность с успехом и результатом. Для меня этот расклад был ориентир, что я пошла не туда. И я думала, взвешивала, что же не так, принимала решение и делала действия. А потом, спустя какое-то время, снова могла сделать расклад и увидеть, что он изменился и уже стал позитивным. Так было раньше. Сейчас я могу сделать расклад. И чем реже его делать, тем лучше. Точнее, нам не нужна зависимость от той информации, которая даёт то самое временное облегчение. Если постоянно гадать, то они рассказывают одно и то же. Только, либо с уточнением, либо с незначительными изменениями. В любом случае карты рассказывают о том, что есть в нашем поле, а не о мгновенных результатах. А когда кто-то рассказывает нам, что «у вас всё будет прекрасно», «будет то будущее, о котором вы мечтаете», — это, конечно, приятно. Но это скорее для того, чтобы помечтать и замотивировать себя. А потом нужно вернуться в реальность. Заняться собой, своим самопознанием, вести свой дневник. И тогда всё будет иначе — без чужих обещаний. В моём случае сейчас карты — это не внешняя опора и не подтверждение: «Верно ли я иду?», как было раньше.

Иногда я могу сделать расклад: прошёл год, начинается новый, расклад — всё прекрасно. Но если вдруг он показывает что-то негативное — такого давно не было, но допустим, — то моя реакция будет такой же, как и на позитивный расклад. Я скажу: «Спасибо, что проинформировали». Моё будущее не зависит от Таро, оно зависит от моего выбора и моего шага. Карты не обязаны показывать нам всегда только хорошее, потому что они инструмент, а не облегчение. Я писала, что любопытство навязчивое и нетерпимое, то это ваша защита.

А что там под защитой? Страх – тревога? Чего мы боимся, если выбираем постоянно гадать на Таро? Неизвестности, а может беспомощности?

Для одного страх потери контроля, для другого страх будущего. Расклад дает иллюзию контроля жизни и ситуации. Расклад создает иллюзию поддержки. Погадали, почитали и стало хорошо – заполняет пустоту, но не на долго. Таро не снижает тревогу, даже если расклад хороший. Появляется много вопросов. Когда мы чего-то хотим и ждём, кто бы нам не говорил «всё будет», мы всё равно будем прокручивать мысли. Нужно укреплять доверие к себе и осознать свой страх.

«Я так сильно хочу» – за этим есть нетерпение.

А почему? Потому что страшно, что этого может не быть? Всё рухнет? Остаться ни с чем после долгой работы? Страх несоответствия масштаба?

Страх между внутренним размахом и тем, что материали-

зуется в итоге. Получить не поражение, а урезанную версию успеха. Даже если своя версия не такая и безгранична. Страх снова вложиться всем сердцем, намерением и действиями в большую, красивую мечту — а реальность даст лишь скромную версию задуманного. И не потому, что я не справилась, а просто потому, что жизнь как будто говорит: «Поскромнее».

Я имею права на собственный потенциал.

Это внутренняя сила, способность видеть больше, делать шаги, подниматься после разочарований, строить своими руками и полностью реализоваться.

Как я иду к своей цели?

Я прошла путь, который длиннее и тяжелее, чем я предполагала. Строю свой путь через книги, метод и блог. Моя цель не быстрые продажи, а качественная система.

Как я чувствую себя на этом пути и что меня ждет?

Было тяжело, думала, что я там где и была. Особенно, когда заявки были, была усталость, а продаж не было. Когда рассказывала о своем методе, а его обесценивали. Карты рассказывали одно, а реальность показывала другое. Порой мы ожидаем моментальных изменений. И я ожидала: быстрых продаж, признания, успеха и результата.

Что я делала, когда было тяжело?

Я не брала «себя в руки» и не говорила себе терпи. Я возвращалась к книге, методу и работе над собой.

По картам меня ждут первые плоды от 1-4 месяца. Последняя усталость 3-6 месяцев. Исполнение желаний и дол-

госрочная перспектива 6-12 месяцев.

Почему будет по-другому ?

Потому что я другая. Я не спасаю, больше не ожидаю и не надеюсь, а делаю своё и от души.

Временное облегчение – это счастье ? У всех по разному ощущается временное облегчение ? Счастье – это временное облегчение ? Как часто мы о таком задумываемся ?

Я только мечтала быть счастливой. Но когда стала замечать паттерны и их процесс, у меня возник вопрос: «А что, если все те моменты, когда я ощущала себя счастливой, были лишь временным облегчением?» Временное облегчение у всех ощущается по-разному.

Как вы ощущаете облегчение ?

Дни проходят, планы планируются, дела делаются, а мечты — проживаются. Ощущение, что всё стабильно и хорошо. Я заметила, что чаще я стала испытывать внутреннее удовлетворение, даже если вокруг есть напряжение. Раньше я не могла позволить себе расслабиться и радоваться, пока какая-то ситуация не была завершена. У всех бывает плохо, но это не значит, что у нас тоже должно. Это жизнь, в которой что-то выходит из строя, что-то проходит, а что-то требует внимания. Есть моменты, которые напоминают о том, с чего всё началось. Но есть разница. Сейчас не крутятся страхи, напряжение и контроль. Есть ощущение легкости, что могу отпустить ситуацию и вернуться к этому позже. Можно и сейчас как угодно, но без напряжения. Есть наблюдение за

процессом. Мы не торопимся тогда, когда больше не пытаемся убежать от неопределённости. Наша внутренняя устойчивость не зависит от внешней информации.

А вы хотели бы читать про свой путь или проживать его? Гадание это иллюзия контроля?

Информация временно снимает симптом, но не лечит причину.

Если расклад перспективный, Таро даёт веру в успех. Если негативный — может лишить этой веры, но только в том случае, если внутри нет истинной опоры, которую не поколебать.

Проклятость (сглаз)

«Я проклятый человек» — это вера в то, что я не достойна и обречена. Мы бессознательно это подтверждаем годами. Внутреннее убеждение управляет нашим выбором. Мы сами выбираем быть «проклятыми», потому что это выгодно. Это защита психики, удобное объяснение собственного бессилия, снимающее ответственность, дающее чувство определённости, получение жалости и внимания. Это способ игнорировать боль, не признавать свои травмы, отказ от работы с подсознанием и прийти к исцелению.

А вы верите в проклятие?

Мы можем найти множество доказательств, что мистика существует, нам так легче. А можем взять Таро и понять, что это наше подсознание отвечает нам. Потому что карты показывают то, что есть в нашем подсознании — наши изменения,

выбор, желания и страхи. Так мы лучше понимает себя, даже если не готовы. Мы можем продолжать обесценивать других, самопознание и многое другое, а можем принять факт и жить. Жить так, чтобы та назойливая тяжесть не беспокоила. Идти к себе на встречу через боль, слёзы, дискомфорт, потому что пройдя в эту глубину, мы приходим к *освобождению*. Мы порой смотрим со стороны на других, но не замечаем себя. Если нам не нравится, мы скажем вслух или мысленно. Скажем потому, что внутри есть дискомфорт, чтобы облегчить состояние. Защитить себя обесценив, чтобы не чувствовать тот самый дискомфорт. Проще быть критиком, чем признать свою уязвимость. Дать боль другим, не же ли самому с ней встретиться и принять.

Реакция от боли? А почему, от чего? С каким оттенком сказано? Что за дискомфортом?

Мы не знаем, что с этим делать, кроме как реагировать автоматом. Мы порой говорим так будто способны повлиять на то, чтобы повредилось, например, оборудование. На самом деле это способ справиться с разочарованием. Техника ломается и выходит из строя без наших мыслей. Бывает порой ощущение, что нам кто-то мешает, защитная реакция психики искать виноватого, но на самом деле сознания и подсознания имеет разные цели и задачи. Сознание хочет исполнения желаний: денег, успеха, здоровья, признания. Оно строит планы, ставит цели, мечтает. А подсознание в это время занято совсем другим. Оно ищет способы прожить, осо-

знать и исцелить старую боль. И ради этого оно готово саботировать любые успехи, создавать повторяющиеся ситуации, приводить нас к тем самым людям и обстоятельствам, которые бережно и настойчиво тычут нас носом в наши же травмы. И когда мы смотрим на свою жизнь и видим, что всё идёт не так, как мы хотели, мы можем задуматься: «Почему мне так не везёт?» А на самом деле это подсознание ведёт нас к исцелению. Оно говорит: «Пока ты не проработаешь эту боль, я буду возвращать тебя к ней снова и снова». Звучит, как проклятие, но увы это не так, в этом нет ничего сверхъестественного, это стремление к исцелению.

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.