

Просто. Буду. Счастливая. Дневник твоей души + колода карт-посланий

Автор:

Елена Вайс

Просто. Буду. Счастливая. Дневник твоей души + колода карт-посланий

Елена Вайс

Книга Елены Вайс заменит вам полноценный дорогостоящий курс психотерапии, по-настоящему изменит вашу жизнь и поможет: справиться с душевной болью, проработать травмы, избавиться от обид и чувства одиночества, разобраться в отношениях с родителями, найти свою вторую половинку, сохранить гармонию в браке, обрести счастье, получить чувство внутренней ценности и защищенности.

Послания Ангела, карты и эффективные практики откроют для вас новую Вселенную – Вселенную вашей Души! При помощи этой книги вы трансформируете свою жизнь, наполнив ее любовью и благополучием, и наконец-то начнете получать удовольствие от каждого прожитого дня.

Именно вы сами управляете своими эмоциями, чувствами, а значит, можете стать счастливыми вне зависимости от того, что происходит в вашем мире, – стоит только захотеть.

Елена Вайс

Просто. Буду. Счастливая. Дневник твоей души + колода карт-посланий

© Е.Ю. Васаженко, 2019

© Оформление. «Издательство «Эксмо», 2019

Приветствую тебя на пути к самой себе!

Для того, чтобы работа по поиску себя не была скучной, я приготовила для тебя специальную колоду карт. На протяжении сорока дней она поможет тебе обрести ресурс, найти себя, изменить свою жизнь и получить то, чего ты хочешь.

Тебе всего лишь нужно вырезать эти 40 карт, собрать из них колоду и каждый день вытаскивать из нее по одной карте. Прочти послание и выполни его. Пусть весь твой день будет наполнен этим посланием – осознай его, ищи знаки, принимай ответ от мира.

Отработанную карту отложи в сторону – тебе нужно проработать все 40 карт день за днем. После того, как вся колода будет выбрана, ты сможешь снова пользоваться этими картами, когда захочешь получить знак от Вселенной и решить свои вопросы.

Для чего и почему эта книга?

Всех приветствую от души. И сразу хочу сказать, что перед вами не просто книга по психологии, а учебник с упражнениями и практиками.

На сегодняшний день на рынке существует множество книг, которые обещают человеку помочь справиться с его внутренними проблемами. А что под этим подразумевается?

Живет себе человек, и вроде бы все хорошо... Есть семья, дети, муж, ты – взрослая, успешная женщина, а может быть все наоборот – не взрослая, не успешная, без мужа и детей, но суть одна – внутри есть дискомфорт. Присутствует ощущение, что мир к тебе враждебен, он не такой, каким ты его

хочешь видеть: люди к тебе относятся незаслуженно плохо, родители тебя не ценят, а мужчины попадают все не те, и отношение их к тебе – не то, которое ты заслуживаешь. Знакомая картина?

Задача этой книги – показать вам, что окружающий нас мир ровно такой, какие мы внутри себя. Но самое главное, что внутреннее состояние принадлежит только нам и мы можем им управлять.

Все наши реакции, все наши действия, наше поведение заложены в детстве и зависят от того, какие чувства мы испытываем в тот или иной момент нашей жизни. Еще одна цель этой книги – научить отслеживать свои истинные чувства и выстраивать такое поведение, которое не будет вас разрушать.

Я хочу донести до каждой из вас, что именно вы сами управляете своими эмоциями, чувствами, а значит, можете стать счастливыми, вне зависимости от того, что происходит в вашем мире – стоит только захотеть.

В этой книге мне хотелось охватить те вопросы, что тревожат человека на протяжении всей его жизни:

- Кем мы являемся?
- Для чего мы существуем в этом мире?
- Кто нас делает такими, какие мы есть?
- Почему мы чувствуем себя несчастными?
- Что значит брать ответственность за свою жизнь?
- Как научиться делать выбор в пользу себя?
- Как справиться со своими негативными состояниями?

Мы разберемся, как самостоятельно выбраться из хандры и апатии. Познакомимся с психологическими терминами, практиками и попытаемся найти ответ на тот самый вопрос, волнующий любого человека: «Как быть счастливым каждый день?»

Задача этой книги – помочь вам за время прочтения пройти психотерапию, которую обычно проводят специалисты. По сути, это путеводитель «Сам себе психолог». На помощь вам придут карты (ведь все мы любим подсказки от Вселенной), аффирмации и практики.

В конце глав вас ждут послания от Ангела-хранителя, которые были мне буквально надиктованы, и адресованы они лично каждой из вас.

Также вы найдете подсказки в виде карт, которые вы будете выбирать самостоятельно, опираясь на свое подсознание, а оно, непременно, актуализирует для вас самую важную информацию. Карты будут вас вести по пути к самой себе, к становлению личности, которая способна управлять своим миром, своим состоянием и отношениями с окружающей реальностью.

Эта книга адресована женщинам, потому что именно женщины всегда готовы работать над собой. Но, думаю, она будет интересна и мужчинам: какими бы мы разными ни были, психика у всех устроена одинаково, и мы однотипно реагируем на эту реальность.

В книге мы рассмотрим такие понятия, как любовь, принятие себя, благодарность, внутренняя ценность, свобода, гармония с самой собой.

Эта книга научит вас наслаждаться жизнью без страданий и прощать, ведь обиды влияют на наше состояние. Она направлена на то, чтобы вы смогли разобраться сами с собой и научиться справляться с болью, находить выход из любых ситуаций и уметь радоваться жизни.

Но вы, мои дорогие читательницы, должны понимать, что на самом деле ни один психолог не сможет внести изменения в жизнь человека без его желания. Я могу подсказать путь, мотивировать вас на действия, убедить вас в необходимости движения вперед, но сделать выбор в пользу себя вам придется самостоятельно, потому что ваша жизнь принадлежит только вам. Я помогу вам войти в контакт с собой, но ответственность за перемены в вашей жизни лежит только на вас.

Взятие ответственности за желание перемен и будет первым шагом навстречу себе.

Здесь можно вспомнить отличный анекдот:

– Может ли психолог заменить лампочку?

– Да, если она готова меняться.

Я, давая советы вам, мои дорогие, занимаясь психотерапией и ежедневно консультируя десятки людей, тоже не являюсь идеалом. Я так же, как и вы, каждый день спотыкаюсь, падаю, поднимаюсь, восстанавливаюсь как барон Мюнхгаузен, который вытаскивал себя за косичку. У нас всегда есть выбор: скатиться в грязное болото и утонуть или «вытащить себя за косичку» и подняться. Секрет моего успеха, как мне кажется, в том, что я постоянно веду диалог с самой собой и понимаю, что ответственность за мое состояние лежит только на мне, это и есть осознанность – то, к чему мы все должны прийти.

Своим клиентам я всегда говорю, что есть два стула: стул «радость» и стул «страдание». И каждый выбирает сам, на какой из этих стульев сесть. И если вы взяли в руки эту книгу, значит, вы уже готовы поменять свою жизнь к лучшему.

Позиция, когда весь мир вокруг виноват, бесспорно, очень удобная. Она снимает с нас ответственность, уводя от сути проблемы, и разрушает еще больше, вводя в заблуждение. Эта книга может помочь только тем, кто хочет изменить свою жизнь, тем, кто готов отказаться от обвинений, от обид.

Эта книга – не волшебная палочка, которая мгновенно изменит вашу жизнь. Но у вас в руках появятся инструменты и ресурсы, пользуясь которыми вы сами будете менять те аспекты вашей жизни, которые вас не устраивают. Вы станете более уверенными в себе и поймете, что каждый человек, и вы в том числе, – есть проявление Бога на земле. Почувствуете себя Творцом, научитесь радоваться, ценить себя, любить и принимать себя. Почувствуете себя в защищенности и безопасности.

С помощью этой книги каждый человек сможет исцелить свою душу и обрести себя.

Добро пожаловать в мир своей души.

СЛОВАРЬ:

Актуализация – это процесс извлечения информации из долговременной или кратковременной памяти при контакте с ассоциациями для последующего использования.

Карты – это психологический инструмент, который актуализирует информацию из вашего подсознания, и мы можем трактовать ее как подсказку. Пространство всегда работает на нас и в нем есть ответы на все наши вопросы – если их задавать, то непременно придут ответы. Карты в этой книге как раз для того, чтобы вы смогли научиться общаться с пространством. То, что будет не про вас, вы просто не увидите, а та информация, которая должна вас коснуться, обязательно до вас дойдет. Пользоваться картами, которые даны после каждой главы, нужно следующим образом: положите перед собой четыре пронумерованные карты из приложения к этой книге. Закройте глаза и выберите любую из них. Найдите текст, подходящий к выбранной на карте цифре, и получите подсказку от бессознательного.

Аффирмация – это короткое позитивное убеждение, от которого становится легче на душе. По сути, это мини-молитва, оказывающая позитивное влияние на человека и меняющая его реальность. Такими аффирмациями в виде присказок и заговоров «грешили» еще наши бабушки. Моя любимая аффирмация, которая повсюду меня сопровождает ежедневно:

Ангел мой, будь со мной,

На весь день деньской.

Буду с верой жить,

А ты мне служить.

Суть в том, что аффирмации очень полезны и реально при многократном повторении меняют ваше пространство. От них сразу легко и спокойно на душе, видны горизонты и в сердце поселяются вера и надежда. Аффирмации необязательно брать из книжек, вы можете сами себе их придумать и записать, а потом повторять, как мантру. Поверьте, это действительно работает.

Послание Ангела

У тебя все получится.

Ты на верном пути.

Первый шаг навстречу к себе сделан.

Для чего мне эта книга?

РАСШИФРОВКА

1. Твоя задача раскрыться миру и нести ему свет. Для многих Свет твоей души станет путеводным.
2. Ты забыла, что накопила много знаний и пришло время ими делиться. Ты сама поведешь за собой.
3. Твой потенциал безграничен, с помощью этой книги ты его раскроешь. Пришло время понять, куда двигаться.
4. Эта книга поможет тебе почувствовать поддержку Вселенной и научит поддерживать других.

От психа к психологу

Скажу вам откровенно, в эту профессию никто не приходит просто так. Как правило, желание стать психологом возникает у тех людей, кто остро чувствует необходимость разобраться с самим собой и помочь другим людям.

Опыт показывает, что самые хорошие психологи те, кто пришел в эту профессию в зрелом возрасте. Например, я всегда хотела быть врачом-психиатром, но родители мою страсть не разделяли, и я пошла учиться на маркетолога просто потому, что это было модно. Но мое видение мира и наблюдательность требовали своей реализации. Я читала различные книги по психологии, а мои друзья говорили, что у меня явно есть способности или даже дар работать с психикой людей. В глубине души была установка, что я хочу стать клиническим психологом. Не реализовав желание быть врачом, я все же не оставляла мечту хоть как-то прикоснуться к медицине, дабы компенсировать свою несостоятельность.

Удивительно, но ко мне стали обращаться за советом люди, когда я еще не имела высшего психологического образования. «Лена, помоги!» – эту фразу я слышала очень часто. Само Пространство подтолкнуло меня пойти учиться.

Желание стать клиническим психологом было обусловлено еще и тем, что мне было просто необходимо навести порядок в своей собственной жизни, ибо на всем ее протяжении я была достаточно взбалмошной, прямолинейной, нарушающей чужие границы. И все это, конечно, отражалось на моей жизни – люди не хотели со мной общаться, в семье был кавардак, отношения с родителями оставляли желать лучшего, а ссоры с мужем наталкивали на мысли о разводе. В какой-то момент я поняла: если я прямо сейчас что-то в себе не изменю, то моя жизнь просто рухнет.

Я назвала эту главу «От психа к психологу», потому что настоящим психологом не становится ни один здоровый, уравновешенный человек.

В психологию люди приходят в первую очередь для того, чтобы исцелить самих себя.

Психологами становятся, чтобы с помощью новых навыков, инструментов этой профессии понять, что же в тебе не так и почему нет внутренней гармонии. Каждый психолог обязан проходить психотерапию, в течение которой он раскрывает в себе свои внутренние проблемы, «зажимы» и начинает смотреть на мир по-другому.

Психолог, который игнорирует собственную психотерапию, будет лечить самого себя за счет других людей – своих пациентов.

Поэтому очень важно, чтобы психолог, получая высшее образование, за годы учебы проработал себя вдоль и поперек. И только потом, когда все его травмы будут исцелены, он может начать практику, не перенося на клиентов свои проблемы.

В нашем деле следует четко разграничивать жизнь и профессию. У меня в свое время возникла такая проблема: я оставалась психологом в личной жизни, не оставляя места самой себе, что, безусловно, очень мне вредило.

Каждый поступок окружающих меня людей я начинала анализировать, искать причинно-следственные связи, оправдывать поведение и «пытаться нанести пользу и причинить добро». А ведь иногда нужно просто жить. Необходимо отделять профессию от своего состояния.

Конечно же, я не псих, о котором упоминается в названии этой главы, но мне хотелось вам показать, что каждый человек может стать для себя психологом. И важно не столько обрести эту профессию, сколько найти в себе ресурс внутреннего психолога, который поможет вам справиться со своим внутренним «психом» – неуравновешенными реакциями на воздействие мира.

«Психо-состояния» могут быть разными: несдержанность, обидчивость, истеричность, нарушение чужих границ.

На самом деле все «психо-состояния», которые испытывает человек – естественны. Но важно понять, что этими реакциями мы разрушаем только себя и портиим отношение других людей к нам.

Нашим оппонентам мы никогда ничего не докажем, но себя такими «психами» можно полностью уничтожить. Задача психотерапии не запретить вам чувствовать злость или обиду, а научить испытывать всю гамму чувств, но при этом не реагировать на нее болезненно, не разрушать себя и окружающих вас людей.

Внутри каждого из нас есть и «псих», и психолог. И важно найти внутренний баланс между этими полюсами.

Когда вы начинаете взращивать в себе внутреннего психолога, ваш внутренний «псих» постепенно нивелируется, и вы начинаете жить в гармонии с собой.

Каждый день я занимаюсь рефлексией (веду диалог с самой собой и ищу причинно-следственные связи своих настроений). Каждый день я вытаскиваю себя из различных состояний. Я такой же человек, как все. Я также боюсь критики, я также боюсь оступиться и сделать неверный шаг. Но задача заключается не в том, чтобы гнобить себя за каждую ошибку, винить себя за чужие неудачи и обвинять других за свои.

Моя задача – «поднимать» себя каждый раз, то есть вытаскивать себя из состояния раздрая в состояние осознанности.

И профессия психолога помогает мне находиться с собой в контакте, развязывать узлы комплексов и выбираться из негативных ситуаций достойно.

Например, меня обвинили в том, что я неправильно себя веду по отношению к какому-то человеку. И я начинаю вести с собой диалог: «Лена, начнем с того, что событие уже состоялось – ты уже так себя повела. И это невозможно вернуть назад, поэтому прости себя. В любом случае, ты имеешь право на определенную реакцию. А единственное, что ты сейчас можешь сделать, – это не уничтожать

себя перемалыванием случившегося, а просто не повторять эту ошибку в будущем, если она, конечно, таковой является».

То есть каждый день я разговариваю с собой и объясняю себе, что я имею право на свои эмоции, суждения и реакции. Я принимаю себя и понимаю, что могу ошибиться. Это новый путь, новый этап жизни, который помогает мне стать ближе к самой себе.

Каждый новый день сталкивает нас с новыми задачами. Став психологом, я не решила все свои проблемы, и в моей жизни их предостаточно. Ежедневно я, как и все, сталкиваюсь с непониманием мужа, капризами детей, с протестом родителей. Конфликтные ситуации могут возникнуть и в автомобильной пробке, и с продавщицей в магазине, и со сварливой соседкой. Но это не страшно, ведь это и есть приобретение жизненного опыта, и его качество зависит от того, насколько достойно мы смогли справиться с ситуацией.

Так что не стоит сетовать на «негатив» в вашей жизни, просто воспринимайте его как уроки, которые вам подбросила жизнь для вашего духовного роста. Как точно подметил Михаил Булгаков: «Что бы делало твое добро, если бы не существовало зла, и как бы выглядела земля, если бы с нее исчезли тени?»

Смысл существования нашей земной жизни и заключается в преодолении трудностей, которые вытекают из задач, которые мы сами себе же и поставили. Когда со всеми проблемами покончено, узлы развязаны и получен необходимый опыт, мы уходим, перерождаемся, переходим к новому этапу своей эволюции.

Наша конечная цель – не избавиться от всех негативных проявлений жизни (это физически невозможно, потому что зависит не только от нас), а прийти к состоянию, когда, несмотря на препятствия, ты сохраняешь спокойствие и гармонию – тебя ничто не тревожит и ты находишься в ладу с самим собой.

Например, вас обругали в очереди, казалось бы, настроение испорчено на весь день. Как уйти от этого эмоционального гнета, когда ваше состояние зависит от действий и слов других людей, которые, в свою очередь, имеют на то свои причины? Важно, чтобы конфликтные ситуации не оставляли в вашей душе свой след, нанося вашей самооценке бесконечный урон. Вы должны научиться не

переживать раз за разом в памяти эту сцену, не трепать себе нервы. И в этой книге я хочу показать, как адекватно реагировать на все проблемы, которые возникают в вашей жизни, научить их принимать и извлекать из них знания и опыт.

Понимание механизмов психологии жизненно необходимо каждому человеку. Неумение адекватно реагировать на ту или иную ситуацию, невозможность осознавать причины их появления приводят к полному хаосу и внутренней дисгармонии.

Способность «чувствовать» других людей и считывать их состояния, постигать их эмоции и чувства называется эмпатией, это качество доступно каждому из нас. Данный навык необходимо развивать в себе, ведь он помогает нам понимать, почему тот или иной человек выдал ту или иную реакцию.

Для того чтобы изменить свои реакции на то или иное событие, нужно сначала понять, как эти реакции появляются.

Например, муж пришел домой не в духе, накричал на вас из-за какого-то пустяка. Если вы умеете «считывать» людей, то можете обнаружить, что он просто «выпустил пар» после взбучки от начальства на работе. Его унизили, и он отыгрывается. Конечно, внутри от понимания этого легче вам не станет. Но, когда вы понимаете, что любой человек имеет право на свою реакцию и она вас на самом деле не касается, вы начинаете смотреть на такие ситуации совершенно по-другому – они перестают вас расстраивать! Естественно, после того, как муж отыграл на вас свою несостоятельность, необходимо обозначить свои границы и донести до него, что на вас не стоит срываться, но вы готовы его выслушать и помочь. Такое поведение возможно только в том случае, если вы понимаете, что причина «срыва мужа» не в вас, а в его травмированном состоянии. Хочу подчеркнуть, что важно не терпеть и глотать обиду, а адекватно реагировать на его поведение, при этом обозначить, что с вами так нельзя, чтобы подобное обращение не вошло в привычку.

Практика. Как перестать обижаться

Обида – это злость, направленная на другого человека.

Проглатывать обиду (терпеть) и не реагировать – это разные вещи.

Глотать обиду – это удерживать злость внутри себя, тем самым разрушая себя.

Не реагировать – означает не впускать в себя обиду.

Хочу дать вам пару практических советов, помогающих справиться с подобными ситуациями:

1. Как только начинается напор – мысленно надеваем купол, до которого слова долетают, но рикошетом возвращаются.
2. Начинаем ровно и глубоко дышать, удлиняя выдох, концентрируясь на движении воздуха.
3. Если совсем тяжело, в течение десяти выдохов издавайте звук «пшшшш».
4. Пытаемся встать над ситуацией и на секундочку разрешить человеку так себя вести. Просто скажите себе: «Я позволяю тебе ругаться, обижать». Результат вас удивит.
5. Начинаем вращать глазами (верхние и нижние дуги), водить из стороны в сторону, вверх-вниз.

А если обижающий субъект – муж, то для моих клиенток есть веселое правило: «Если он выходит из себя, то ты выходи из дома». На 15 минут проветриться.

* * *

Работа над собой (психотерапия) – это не только проработка травм, смена паттернов реагирования и мышления, а в первую очередь – это шаги по смене поведения. То есть изменение привычных действий, которые вас уводили от

себя, на те, что ведут вас к цели.

Дорогие мои, в силах каждой из вас пересмотреть свои реакции и научиться управлять своим состоянием, активировав своего «внутреннего психолога» через рефлексию к осознанности.

СЛОВАРЬ:

Эмпатия – способность сопереживать, умение распознавать чувства другого человека, не теряя связь со своим собственным «я».

Рефлексия – способность человека к самоанализу, поиску причинно-следственных связей своего состояния и реакций.

Осознанность – это умение распознавать свои чувства, брать ответственность за их проявление и трансформировать их в адекватное поведение. То есть способность отвечать на вопрос «Что со мной и для чего я это делаю?»
Осознанность – это контакт чувств, разума и тела.

Послание Ангела

Твой Свет уже пробудил в тебе внутреннего психолога.

Научись себя слушать и перестань сомневаться.

В погоне за истиной – прислушивайся к другим людям, но не опирайся на их мнение.

Как прийти к своему внутреннему психологу?

РАСШИФРОВКА

1. Самоанализ

Твой путь к своему внутреннему психологу лежит через контакт с самой собой. Задавай себе вопросы: «Чего я хочу?», «Что я чувствую?», «Для чего мне это нужно?» Ответы на эти вопросы давно есть в тебе, осталось только их услышать.

2. Медитация

Не всегда, чтобы услышать послания внутреннего психолога, нужно уйти в транс, но всегда нужно погрузиться в себя. Через медитацию ты научишься расслабляться, а пришедшие образы помогут получить все ответы.

3. Знаки

Пространство всегда с нами разговаривает. Старайся обращать внимание на те подсказки, что посылает тебе Вселенная. У тебя особое чутье, поэтому просто старайся видеть знаки.

4. Общение

Через контакт с другим человеком можно установить связь с самой собой. Общение с другими не подразумевает отказ от своего мнения, как раз наоборот, слушая других, формируй свой взгляд, это и будет взгляд твоего психолога.

Кто мы?

Я не претендую на авторство, скорее всего это уже кто-то давно описал и вся моя теория – это компиляция уже чьих-то написанных мыслей. Но я хотела бы вам предложить рассмотреть наше существование в такой форме: представьте, что есть Бог, Абсолют, некая форма, субстанция, которая не имеет ни чувств, ни ощущений – она просто все и в то же время ничего. Материя, пространство,

время – все, что в нашем мире есть, создано ей.

Однажды эта субстанция решила познать себя: что она такое и для чего она. Дональд Уолш в своей книге «Беседы с Богом» очень четко сформулировал эту мысль. Для того чтобы познать себя, Абсолют (Бог) придумал такой процесс – он отщепляет от себя кусочки и отправляет их в человека. И человек с помощью чувств начинает приобретать опыт. Эти кусочки Бога в каждом из нас и есть душа.

Душа – это та часть Бога, которая отправляется на землю для того, чтобы познать себя. Это наше внутреннее «Я». Душа, обогащенная через прожитые чувства человеческим опытом, возвращается к Богу, и происходит процесс его познания себя через самого себя.

Веру в Бога для себя я трактую как поиск частички Создателя внутри себя, единение с ней, осознание ее. А эволюционный путь для меня – это стремление к целостности, желание слиться с самой собой, с тем, от чего ты отделилась в момент Вершения Замысла, когда Бог решил себя познать через нас, то есть через часть самого себя.

Прийти к Богу внутри себя – значит прийти к самому себе, к своему истинному «Я».

Эти сложные мысли может проиллюстрировать «картинка», которая однажды пришла ко мне. Процесс движения сперматозоидов по извилистым путям сначала мужского тела, потом женского, похож на движение наших душ к Совершенству, к Развитию, к Истинному через существование человечества. Так же, как и сперматозоиды, мы стремимся к неведомой цели. Многие на этой земле еще не поняли к какой. Но всеми нами движет желание, порыв, притяжение к чему-то, которому мы следуем всю нашу осознанную и неосознанную жизнь.

Процесс достижения сперматозоидом яйцеклетки и проникновения в нее мне кажется неким чистилищем, где осознание своего бытия и предназначения дает безболезненный пропуск к Богу. Ведь изначально яйцеклетка защищает свои границы и принимает к себе только того, кого выбрала. И лишь освободившись

от физического тела (а сперматозоид теряет хвост перед проникновением и слиянием), поняв свою Суть, мы можем соединиться со своим Целым! Так мне видится смысл фразы: «Создал Господь нас по образу и подобию Себя».

В каждом из нас есть Божественное начало, а значит, мы – проявление Бога в этой реальности.

Бог в этой реальности проявляется через душу человека, которая, обретая тело, начинает жить. Самая главная задача любого живого существа на этой планете – это выживание. Самая главная движущая сила познания – это интерес. Мы – как маленькие дети, чье развитие заключается в узнавании нового, что не всегда проходит безболезненно, но любой путь – это опыт, за которым мы сюда пришли.

Процесс познания в каждом человеке формирует вкус к жизни, ощущение жизни.

Реализация души в полной мере возможна, на мой взгляд, только через человеческое воплощение. Мы – это часть Бога, которая познает себя, а если мы часть Бога, то мы также можем творить свою реальность и являться творцом своей собственной жизни. Душа каждого человека прекрасна, нужно просто ее ощутить, слышать ее послы и научиться жить в полной гармонии с ней.

Существует бесконечное множество идей создания мира и можно спорить на эту тему бесконечно, но мне хотелось, чтобы каждая из вас осознала свою ценность и значимость, причастность к Богу и по достоинству, с уважением отнеслась к своим величайшим способностям.

В понимании своей души вам поможет практика, которая не только познакомит вас с вашей душой, но и подарит ресурс на долгое время.

Практика. Знакомство с душой

В психологии есть такое понятие как арт-терапия. И здесь мы можем использовать мандалу – этим словом называется любое изображение в круге.

Возьмите лист формата А3 и вырежьте из него квадрат. Нарисуйте круг внутри этого квадрата (можно просто крышку от сковородки обвести).

Затем настройтесь, загляните внутрь себя и нарисуйте в круге свою душу. Изображение в любом случае должно получиться чистым, не несущим никакого негатива. Если же оно получается не очень чистым и не очень светлым или возникают какие-то неприятные чувства, то вы попали не туда – скорее всего, в Буфер души, о котором я расскажу чуть позже. В душе у нас хранятся пять чувств: любовь, свобода, ценность, защищенность и безопасность. И ваша задача нарисовать душу через ощущение этих чувств.

Когда вы нарисуете мандалу, положите на нее руку, посмотрите на нее. Если вы чувствуете тепло, поддержку, свет, добро, радость, умиротворение, легкость – значит, вы попали в то самое состояние «Я – душа». Про него многие забыли, но оно очень целительное. Мы можем прийти к нему с помощью медитации.

И более того, скажу вам по секрету, если вы научитесь возвращаться в состояние «Я – душа», то все травмы, все проблемы, все невзгоды вы сможете преодолеть в своей жизни. Вы сможете исцелить себя и видеть весь мир через призму божественной чистоты и гармонии

Каждый раз, когда вам будет тяжело, вспоминайте этот рисунок, можете даже периодически прикасаться к нему, чтобы получать новый заряд энергии.

* * *

Вторая практика не менее важная, потому что помимо визуального контакта здесь вы сможете получить кинестетические ощущения, которые оставят след от общения с душой на уровне тела.

Практика. Контакт с душой

Вам понадобится пять минут свободного времени для уединения и любая релаксирующая музыка.

Лягте на спину, сделайте глубокий вдох, выдох и осветите лучиком внимания все уголки своего тела, начиная с пальчиков ног и заканчивая макушкой головы. После этого наступит небольшое расслабление.

Попросите вашу душу дать вам знак о том, что она находится с вами – просто попросите ее войти в контакт.

После такого расслабления вы обязательно почувствуете либо покалывание в ноге, либо давление в области груди – не важно, что именно, но вы ощутите этот знак. Вы почувствуете!

Эта практика вам нужна для того, чтобы понимать, что вы не одни – душа находится с вами, и она всегда готова прийти к вам на помощь. И если она даст вам знак (а она обязательно это сделает), значит, она готова к контакту с вами в любых жизненных ситуациях.

Важно, чтобы знак от души был на уровне тела, потому что это заякорится, и вы запомните не сознанием, а на уровне телесности, что душа с вами разговаривает.

СЛОВАРЬ:

Кинестетические ощущения – это ощущения тела.

Послание Ангела

Доверься себе, и ты увидишь, насколько прекрасна твоя душа.

Позволь себе быть в контакте с ней, и твой путь станет светлее и понятнее.

Что говорит твоя душа?

РАСШИФРОВКА

1. Я заблудилась, но я очень благодарна тебе, что ты протянула мне руку помощи и вспомнила о моем существовании. Вместе мы обязательно найдем выход из любой ситуации.
2. Я так устала от того, что ты обо мне забываешь, но я счастлива, что мы снова в контакте. Если ты будешь меня слышать, то все твои невзгоды покажутся тебе мелочью.
3. Мы снова встретились, посмотри, какая я у тебя красивая. Как только ты начнешь видеть мир, опираясь на меня, он станет таким же прекрасным, как и мы с тобой.
4. Давай дружить! Ты так часто живешь, руководствуясь разумом, что забываешь обо мне. Не игнорируй свои желания и чувства, так мы сможем достигать целей гораздо быстрее.

Для чего мы живем?

Нами движет познание и интерес к нему – он заложен в нас изначально. У каждой души есть задачи, которые она выбирает, перед тем как родиться.

Исходя из того опыта, который она хочет получить, из тех задач, которые ей нужно реализовать, душа выбирает пол, обстоятельства, в которых появляется на свет человек. Выбор души исходит из предыдущих воплощений – это то, что в народе называют кармой.

Но не всегда желания души и разума совпадают: если мне кажется, что я хочу быть королевой Франции, то у моей души на этот счет могут быть другие планы, и ее реализация через этот опыт невозможна.

Также для решения своих задач душа определяет ключевые точки. К ним можно отнести важные жизненные события, когда человек стоит на пороге выбора (родителей, супругов, детей, профессии, пути духовного развития).

Например, чтобы решить какой-то вопрос в браке, душа выбирает определенного человека, с которым она потом встретится в жизни. И необязательно, что такой брак будет счастливым. Мне хотелось бы, чтобы вы понимали, что это не наказание, не проклятие, не грех – это просто выбор вашей души для обретения желаемого ею опыта.

Когда мы взрослеем и становимся мудрее, к нам приходит другой, порой не менее или даже более травматический опыт семейной кармы.

Почему эти отношения считаются более сложными? Если родителей мы выбрали сами, то в выборе второй половины приняла участие не только душа.

Здесь сыграли весомую роль и такие факторы, как воспитание, родительские установки, социальные нормы, личные убеждения, собственное эго, что формирует наш Разум.

И как правило, для получения более глубокого опыта и познания партнер является зеркальным отражением тебя самой. Это необходимо для того, чтобы, видя недостатки в другом человеке, проработать саму себя.

Пребывая в отношениях со второй половиной, мы либо через партнера растим себя, либо остаемся на месте, ходя по кругу. Ведь если человеку не удастся построить отношения и он выходит из них, не проработав себя, последующий партнер будет таким же, как и первый, или даже хуже.

Если же получается приобрести должный опыт и раскрыть себя, то либо отношения выравниваются, либо отношения заканчиваются, но безболезненно, и приходит новый партнер.

Таким образом, все ситуации, которые происходят в вашей жизни, возникают не просто так – этого захотели вы, чтобы познать и найти себя.

Вот почему так важно переформулировать все волнующие вас ситуации, все проблемы в своей жизни с вопроса «За что мне это?» на вопрос «Для чего мне это?».

Любая травмирующая ситуация, которая происходит в вашей жизни, реализуется для решения каких-то задач вашей души. Как только вы ответите себе на вопрос «Для чего мне это?», уверяю, многое встанет на свои места.

Здесь мне также хотелось бы коснуться волнующего многих вопроса фатума и выбора. Фатум в переводе с латинского – воля Богов, то есть фатальность – это то, что должно произойти в любом случае. Так вот, давайте не путать понятия фатальности и судьбы. Я считаю, да и практика показывает, что предопределенности нет – есть наш выбор: от наших действий здесь и сейчас зависит наше будущее. Но вот некоторые события в моей жизни заставили меня еще раз пересмотреть понятие судьбы.

Итак, судьба на 50 % складывается из вашего выбора, на 10 % – из выбора других людей и на 40 % – из выбора души.

То, что принято считать фатумом, или неслучайными случайностями, на самом деле запросила перед рождением наша душа для реализации своих планов.

Наш человеческий выбор очень часто отличается от выбора души, отсюда и рождаются обиды и сетования на судьбу. Также в нашей судьбе принимает участие и выбор других людей, которыми тоже правит разум, и задачи двух договорившихся душ могут не совпасть с намерениями разума.

Для того чтобы вам дальше было легче двигаться по жизни, предлагаю очень мягкую практику, которая позволит прикоснуться к знаниям вашей души и приоткрыть информацию о тех задачах, которые она для себя поставила.

Практика. Задачи души

Вам понадобится уединенное место, 15–20 минут свободного времени и музыка (мне нравится для этой практики практически любая мелодия «Kitaro»).

Итак, задача максимально расслабиться. Немного подышим: делаем глубокий вдох и выдох. С каждым вдохом наполняем себя любовью, силой, а выдыхаем боль и печаль.

После того как вы достаточно продышались и расслабились, можно отправляться в путешествие. Путешествие по вашей жизни.

Постарайтесь посмотреть на свое утро со стороны. На свое вчера. На свой прошлый год...

Наблюдайте, как ваша жизнь, будто черно-белая пленка (это нужно, чтобы не «уплыть»), проматывается задом наперед. Просматривайте свою жизнь в обратном порядке (черно-белом) до момента рождения.

Просмотрите свою внутриутробную жизнь от момента рождения до зачатия в цветном варианте. И задержите свое внимание на моменте, когда яйцеклетка и сперматозоид соединялись.

В этот момент вы увидите яркую вспышку, которая перенесет вас в место, где ваша душа выбирала свой нынешний путь. Посмотрите на нее, какая она?

Она прекрасная.

Она снова хочет родиться, и это ее выбор, только ее.

Она поставила себе новые задачи на это воплощение.

Она их выбрала сама и сейчас в этот самый момент обозначает.

Понаблюдайте за ней. Просмотрите, узнайте, что это за задачи? Быть может, у нее в планах научиться любить и принимать. Или быть женщиной, мягкой и

покорной. Быть может, она учится уважению. Или она пришла учиться прощать. А может? она пришла делиться знаниями, накопленными множественными воплощениями.

Побудьте с ней, и вы обязательно услышите ответ.

Обязательно. Потому что ответ всегда был в вас.

Поблагодарите себя, душу и Пространство за этот опыт.

Подойдите к окну, которое видите, и неведомая светлая сила вернет вас в точку отсчета – в момент зачатия, только уже с новой памятью и знанием своих задач. Быстренько просмотрите свою жизнь и возвращайтесь в здесь и сейчас. Ощутите твердую землю под ногами, опору под своими стопами.

Практика очень сильная, обязательно заземлитесь (попейте чай со сладким). И ждите знаков в течение семи дней. Даже если ответ не пришел в четком виде, то в течение недели обязательно его услышите от пространства.

Для проведения этой практики вам понадобится помощник, который сможет голосом вести вас, или же вы можете пройти за мной на моем канале в Youtube.

Мы живем, чтобы выполнить задачи души и получить чувственный опыт.

Послание Ангела

Ты сможешь!

Ты обязательно сможешь!

Только помни, задачу своей души невозможно узнать, ее можно только почувствовать.

Одна из задач твоей души, наиболее актуальная в настоящее время

РАСШИФРОВКА

1. Прощать

Прощение – это высшая форма любви. Прощать – это значит позволить миру быть таким, какой он есть, и не рождать внутри себя злость в ответ на то, что мир не соответствует твоим ожиданиям. Научиться прощать – это то, что сегодня нужно твоей душе.

2. Исцелять

Для того чтобы лечить, необязательно быть врачом. Порой необходимо лишь выслушать человека и не осудить его, а дать поддержку. Если тебе попалась эта карта, у тебя есть этот дар, ты можешь не просто лечить тело, но и исцелять душу, и в этом твое предназначение!

3. Совершать выбор

Выбор – это то, что формирует наше будущее. Принимая решение здесь и сейчас, ты творишь свою жизнь. Одна из задач твоей души – научиться выбирать. Каждый раз совершая тот или иной выбор, задавай себе вопрос: «Не предаю ли я себя?»

4. Любить

Любовь – это самый большой дар этой жизни. Любить – не значит владеть, любить – это принимать и давать добро, не требуя ничего взамен. Твоя задача – одна из самых сложных, ведь тебе предстоит принять этот мир и перестать его переделывать.

Почему мы страдаем. Горе от ума

Откуда и почему в человеческом обществе берутся страдания и переживания?

Предположим, первыми людьми были Адам и Ева. Они не знали ничего о страданиях и мучениях. Адам и Ева имели только душу (божественное начало) и физическое тело, которые находились в полной гармонии. Но человеку оказалось этого недостаточно. Ева, вкусив запретный плод древа Познания, Предпочла Разум Душе, а он оказался неподвластным Богу и вступил с ним в конкуренцию. Конфликт разума и души породил страдание.

В моем представлении Змей Искуситель – это и есть темная сторона нашего Разума, без которого мы не можем осознавать, что есть добро. Ум – это то, что порождает в этом мире все, что мы придумываем, то и получаем. Изгнание из рая – это образ того, как из-за нашего сознания мы обрели страхи, тревоги и боль.

Когда рухнула иллюзия рая, человеческий разум создал другую реальность. Люди, не оценив мир, подаренный им творцом, стали диктовать свои правила – так появился ад.

Вспомним Библию: и начались после этого все приключения – братья стали убивать друг друга, начались конфликты между отцами и детьми, произошла первая чистка в виде потопа и т. д.

Эта идея, на мой взгляд, очень удачно воплощена режиссером Дарреном Аронофски в фильме «Мама», я бы всем рекомендовала посмотреть эту экранизацию, где под обличьем фильма ужасов и кровавого месива скрыта глубочайшая философская мысль, метафора создания мира.

Цель человечества – от ума прийти к сердцу, к чувствам, к душе.

Не то чтобы отказаться полностью от ума, а понять, что человек – это совокупность, гармония, баланс между умом, чувствами и телом.

Возможно, ума не должно было быть по задумке Бога. Но человеческий разум начал формировать то, что подвластно только ему – мысли настолько материальны, что все придуманное нами реализуется, в том числе и наш персональный ад.

Получается, что ум часто приносит горе и бедствия, реализуя все наши страхи в реальность. Отсюда и бессмертная фраза «Горе от ума».

Как тут не вспомнить нашумевший фильм «Сфера» Барри Левинсона с Шерон Стоун и Дастином Хоффманом в главных ролях.

В этой ленте путешественникам дали возможность воплотить свои мечты в жизнь, но первым делом они стали реализовывать свои страхи – порождение Разума, из-за чего многие погибли. В этом фильме хорошо показано, что человек сам творит свою реальность и наказывает себя тоже сам. Таким образом мы сами обрекаем себя на страдания.

Примечательно то, что у нас всегда есть выбор, но мы чаще предпочитаем страдание, потому что наш разум считает, что так безопаснее и привычнее. Ему кажется, что через страх и боль он пытается нас защитить.

Пример:

Моя клиентка Ольга, 29 лет. Она имела очень сложные отношения с матерью. После смерти мамы Ольга впадает в патологическое горе, не позволяя себе выбраться из своего состояния по причине того, что она испытывает чувство вины перед матерью и ей кажется, что страданием она его искупает.

В процессе работы Ольга осознает, что она ни перед кем не виновата и у нее есть выбор: продолжить страдать, тем самым лишая себя жизни, или же отпустить вину и выбрать прощение себя, и как следствие – выход из долгосрочного горя. Она осознает, что ее дальнейшая жизнь зависит только от

того, что она предпочтет в данный момент: страдать или жить. Ведь даже горе проходит, а жизнь продолжается.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/vays_elena/prosto-budu-schastlivaya-dnevnik-tvoey-dushi-koloda-kart-poslaniy

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)