

# Ты вся светишься! Как зажечь внутреннее солнце и найти путь к счастью

**Автор:**

[Лаура Малина Сейлер](#)

Ты вся светишься! Как зажечь внутреннее солнце и найти путь к счастью

Лаура Малина Сейлер

Счастливая жизнь начинается с фразы: «Я могу!»

Могу быть счастливой, уверенной, благодарной. Могу идти по жизни с легкостью и любовью.

Мы привыкаем перекладывать ответственность за свое счастье на внешние обстоятельства или окружающих и забываем, что оно исходит из нас самих.

Лаура Малина Зайлер, психолог и спикер, которую называют новой Опррой, научит, как избавиться от этой дурной привычки и взять жизнь в свои руки. В этой книге она раскрывает формулу счастья и учит зажигать внутреннее солнце. Ведь ваше сердце – это ярчайший источник света, который озарит дорогу даже в темные времена.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Лаура Малина Сейлер

Ты вся светишься! Как зажечь внутреннее солнце и найти путь к счастью

© Чабан О.А., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

## Предисловие

Эта книга для тебя. Хоть мы и не знакомы лично, но я написала ее специально для тебя, зная, что вы с моей книгой обязательно встретитесь. Я написала ее, потому что для тебя настало время вспомнить. Вспомнить, как ты светишься изнутри и какая безграничная сила скрыта в тебе. Вспомнить, как ты прекрасна. Именно поэтому книга сейчас у тебя в руках. Ты готова. Она позволит узнать себя настоящую и забыть прошлую. Она залечит твои раны и наполнит жизнь чудесами.

Я знаю, ты обратилась к моей книге и сейчас читаешь эти строки, потому что так же, как и я, ищешь. Ищешь доверие и путь к внутренней наполненности, к гармонии с собой. Путь, что успокоит твою старую боль, чтобы ты вновь смогла искренне доверять. В этой книге я открою свое сердце в надежде, что смогу открыть и тронуть твое.

На этих страницах собрано все то, что я бы мечтала знать намного раньше, чтобы освободиться от сковывающих меня догм и научиться вновь верить в себя. Ты поймешь, как сама создаешь события в своей жизни на основе внутренних убеждений, и узнаешь, как их можно изменить. Моя книга не случайно оказалась в твоих руках. Так же не случайно, как и то, что ты живешь на этом свете именно сейчас.

Ты родилась, чтобы сделать мир ярче и прожить жизнь, полную радости и любви.

Ты родилась, чтобы засиять и раскрыть свое божественное естество.

Ты часть силы, что движет Вселенной. Вселенная внутри тебя. Все вокруг взаимосвязано.

Ты будешь счастливой!

Вступление

Сознание первично, это изначальное состояние – без начала, без конца, без причины, без основы, без составных частей, без изменения.

– НИСАРГАДАТТА МАХАРАДЖ

Что посеешь, то и пожнешь

Одна замечательная история из индийской мифологии рассказывает, что раньше все люди были богами. Но они начали злоупотреблять своей божественностью, поэтому Брахма, бог всех богов, решил спрятать ее там, где люди ее никогда не найдут. И чтобы найти такое надежное место, Брахма созвал других богов на помощь.

Один из них предложил закопать ее глубоко под землей.

Брахма ответил: «Нет, этого недостаточно! В один день люди докопают достаточно глубоко и найдут ее».

Тогда боги предложили спрятать человеческую божественность в глубинах океана.

На это предложение Брахма ответил: «Рано или поздно люди доберутся и до глубин всех океанов. Тогда они найдут свою божественность и поднимут ее на поверхность. Тайник даже в самой глубине океана ненадежен».

И снова задумались боги, где же можно спрятать божественность человека.

В конце концов они предложили: «Спрячем божественные силы в самом дальнем уголке Вселенной. Там человек уже никогда не сможет до них добраться».

Брахма терпеливо выслушал, что боги предлагали ему. Затем он ответил: «Придет тот день, когда люди покорят все вокруг и вновь заберут себе божественность. Даже в космосе ее невозможно спрятать».

Тогда боги спросили растерянно: «Где же нам спрятать божественность? Ни на земле, ни в море – в целой Вселенной нет такого места, где бы люди ее не нашли».

Мудростью были полны слова Брахмы: «Я знаю, что мы сделаем с божественностью человека! Мы спрячем ее глубоко внутри самих людей. Это единственное место, где они не будут ее искать».

Легенда заканчивается так – по прошествии долгого времени человек полностью захватил мир, отправился в космос исследовать Вселенную, нырнул глубоко, взлетел высоко и зарылся в самые глубины земли. Только в самом себе он искал недостаточно хорошо, чтобы найти собственное Я.

Ключ к наполненной жизни уже находится внутри тебя. Эта книга даст смелость взглянуть глубоко внутрь себя в поисках своего настоящего естества и божественного внутреннего сияния. Ты встретишься со своей творческой силой и начнешь жить, используя весь свой потенциал. Ты объединишься с энергией безграничной любви, с той творящей силой, что стоит за всем во Вселенной. В гармонии с этой энергией ты освободишься от страхов и сомнений. Ты будешь двигаться в потоке Вселенной, и вы будете творить вместе, растворяясь друг в друге.

Духовный рост – это важнейший этап развития жизни, который освободит тебя от страхов, сомнений и саморазрушения.

Никакие деньги, работа или путешествия не смогут сделать этого для тебя. Наполненность, гармонию, которую мы все ищем, нельзя найти вовне, она

исходит изнутри. Из-за постоянных страхов быть неидеальными или потерпеть неудачу – и из-за ежедневного душевного самоуничтожения – мы закрываем себе пути развития собственного потенциала и проживаем неполную жизнь. Мы сами строим себе эмоциональную тюрьму, откуда наши мысли, как надсмотрщики, нас не выпускают. Изменив свое сознание, ты спасешься из тюрьмы разума и эмоций, которую, сама не замечая, построила, и сможешь наполнить свою жизнь радостью и гармонией.

## О силе внутренних убеждений

Самый важный вопрос во Вселенной – «Кто я?». Ответ на него определяет всю твою жизнь.

Все, что есть в твоей жизни сейчас, и все, что было до этого момента – отношения, работа, достаток или здоровье, – появилось в ней не по воле случая. Это отображение внутренних убеждений, которые формируют то, как ты воспринимаешь себя. Мы всегда действуем согласно собственному внутреннему миру. И если ты думаешь, что воспринимаешь реальность такой, какая она есть, должна тебя расстроить. Ты видишь все вокруг через свой особый фильтр. Он отсеивает информацию, которая не совпадает с тем, как ты воспринимаешь себя и мир. А именно с тем, что твой мозг считает реально существующим. Как будто в нем есть прожектор, который освещает только избранную информацию, оставляя все остальное в темноте. Круглые сутки наш мозг занят тем, что анализирует и придает определенный смысл полученному опыту и впечатлениям – и все это в соответствии с собственными внутренними убеждениями. За это свойство мы должны быть благодарны ретикулярной активирующей системе (РАС) – небольшой группе клеток в стволе головного мозга. Этот контрольный центр, как главный пульт управления данными, распределяет и сохраняет информацию в зависимости от срочности. Сохранение и распределение информации происходит в любом случае не объективно, а на основании наших внутренних убеждений. Они отсеивают информацию, которая идет вразрез с нашей личной действительностью, и она достигает твоего сознания далеко не в первую очередь. То, на что мы направляем наше внимание, множится, и раз за разом мы получаем один и тот же результат, который базируется на наших внутренних убеждениях и восприятии себя.

Уверена, что тебе знакома ситуация, когда ты начинаешь встречать повсюду что-то, связанное с тем, чем ты сейчас занимаешься, или с тем, что для тебя особенно важно. Например, если ты хочешь открыть фитнес-студию, то, скорее всего, тебе повсюду будут попадаться фитнес-студии. Или ты хочешь сесть на диету, и все, на что начинает падать взгляд, – это рестораны фастфуда, реклама продуктов и т. д. Ретикулярная активирующая система обращает наше внимание на то, что она в данный момент воспринимает как нечто важное для нас.

Если мы согласимся с тем, что своими мыслями и чувствами сами создаем окружающую реальность, то сможем построить жизнь, о которой мечтаем. Ведь наш разум, находясь на одной и той же волне, непрерывно притягивает то, что соответствует нашим мыслям и убеждениям. При этом наше подсознание не делает различия между позитивными или негативными мыслями. Оно слушает тебя и то, что ты ему постоянно говоришь.

Самый важный вопрос во Вселенной – «Кто я?». Ответ на него рисует основные моменты картины твоего внутреннего мира. И каждое слово, которое следует после этого вопроса, определяет, на что ты способна, как себя чувствуешь, как ты ведешь себя и какие решения принимаешь. Это твоя личностная идентичность, которая формируется в течение жизни, и о которой мы перестаем в какой-то момент задумываться. Просто принимаем ее как: «Ну да, я вот такая». За годы работы тренером личностного роста я поняла, как глубоко в большинстве из нас сидят внутренние установки «недостаточно хороша/умна/красива» или «недостойна любви». И уже практически стало нормой считать себя недостойным, вместо того чтобы по-настоящему любить себя. Единожды приняв и внутренне признав эту позицию, мы ощущаем будто должны постоянно кому-то доказывать, что достаточно хороши и достойны любви. В этот момент можно попасть в ловушку – если твоя внутренняя установка гласит «я недостаточно хороша», ты будешь раз за разом убеждать себя в этом, не обращая внимания на свои успехи и на то, что говорит тебе внешний мир.

«Следи за своими мыслями, ибо обращаются в слова они. Следи за своими словами, ибо превращаются они в действия. Следи за действиями, ибо станут они привычками. Следи за привычками, ибо они составляют твой характер. Следи за характером, ибо станет он твоей судьбой».

Когда Сара пришла ко мне на тренинг, она только что с отличием защитила кандидатскую диссертацию по медицине. Эта харизматичная девушка была красива, как модель с обложки. Ее целью было наконец выбрать одну из вакансий, которые ждали ответа уже несколько недель. Несмотря на то что все предложения о работе поступали от лучших клиник Германии, для каждой вакансии она все равно находила причины, почему не может начать работать именно там. И если я что-то и усвоила после тысяч проведенных тренингов, так это то, что за каждой мнимой проблемой чаще всего скрывается совсем другая, которую мы сами даже не можем распознать, потому что она находится на подсознательном уровне.

Руководствуясь интуицией, я спросила ее: «Ты боишься чего-то, что может произойти на твоей работе?» Она посмотрела на меня немного удивленно, на минутку призадумалась и ответила: «Когда я сейчас задумалась над этим, мне пришло в голову, что я боюсь начинать работать в больнице. Лаура, если честно, каждый раз, сидя на лекции, я боялась, что мои одноклассники или преподаватели узнают, что на самом деле я глупа и ничегошеньки не умею. Не важно, насколько высоки были мои оценки, я все время думала: «Хоть бы никто не заметил, что я ровным счетом ничего не знаю». Я кажусь себе какой-то шарлатанкой. И хоть с университетом у меня все сложилось удачно, теперь я начала еще больше бояться, что на работе меня разоблачат». Она грустно посмотрела на меня и добавила: «Я уже устала от того, что вечно пытаюсь почувствовать себя достаточно умной, но как бы я ни старалась, все время нахожу причины, почему я не такая. Я говорю себе, что сейчас диплом мед. университета – это не что-то особенное, и что каждый мог бы добиться того, чего добилась я... что мне просто повезло...»

У Сары был так называемый «синдром самозванца», при котором человек боится, что однажды его разоблачат и все узнают, что он ничего не смыслит в своем деле. Этот синдром появляется из-за внутренней убежденности человека в своей несостоятельности, при этом неважно, насколько он успешен в жизни.

В ходе последующих коуч-сессий мы выяснили, что подобная убежденность зародилась в Саре, когда она только-только пошла в школу, и в первые два года обучения у нее были проблемы с чтением и правописанием. Она начала стыдиться перед своими одноклассниками того, что не могла читать так же хорошо, как другие, и сделала вывод: «Я недостаточно хороша. Меня будут

любить, только когда у меня будут высокие оценки». Это убеждение стало ее внутренней мантрой, внутренней движущей силой.

Быть любимым и признанным – это одна из базовых человеческих потребностей.

Благодаря равенству, которое Сара вывела в своем подсознании: высокие успехи = уверенность и любовь, она достигла объективно выдающихся результатов, но вот только сама не могла признать их, потому что они не соотносились с ее представлениями о себе. А те гласили: «Я недостаточно хороша». Она продолжала бы считать себя недостойной, даже если получила бы Нобелевскую премию. Сара построила для себя ментальную и эмоциональную тюрьму с толпой охранников и была заключена в ней, сама того не замечая.

Наше подсознание в этом смысле устроено достаточно хитро, ведь его главная задача – обеспечить выживание. При этом счастливы мы или нет – для него вопрос скорее второстепенный. Оно работает больше аналогово, передает единицы и нули или сообщения «есть сигнал», «нет сигнала». Так как Сара, очевидно, смогла выжить, руководствуясь мыслью «высокие успехи = уверенность и любовь», и даже получила признание, ее подсознание совершенно не было заинтересовано в том, чтобы менять это внутреннее убеждение в пользу другого. По этой же причине подсознание не подсказывало Саре, что она может избавиться от внутреннего напряжения самостоятельно.

Так как мы фокусируемся на внутренних убеждениях, а представление о себе базируется на страхе, стыде, чувстве вины или злости, мы постоянно притягиваем в нашу жизнь то, что только подтверждает это. И вот мы попадаем в замкнутый круг, убеждаемся, что никому нельзя довериться, и чувствуем, будто мир отвернулся от нас. Через изменение сознания и восприятия себя мы создаем новое, благожелательное, заботливое Я и получаем новую реальность.

## Уровни сознания

В 1995 году, американский психиатр и духовный учитель сэр Дэвид Р. Хокинс опубликовал книгу «Уровни сознания». В своем исследовании Хокинс с помощью

кинезиологического мышечного теста определил различные уровни человеческого сознания и создал шкалу сознания. Когда я впервые узнала об этом тесте, меня поразило, как легко мы можем общаться с нашим телом и какие точные ответы оно нам дает. Как-то в YouTube я наткнулась на видеоролик с этим тестом. В тот день я просмотрела все видео о кинезиологии[1 - Кинезиология – наука, которая изучает влияние психического состояния человека на тонус мышц.], которые только смогла найти. В последующие годы я изучила все что можно об этом тесте. С того момента мышечный тест для меня – это один из самых важных приемов в работе с клиентами.

Его я использую и для себя – для того, чтобы проверить, верное ли я приняла решение, ответить на свои вопросы и уловить сигналы, которые подает мне тело. Кинезиологический мышечный тест – это как инструмент для получения обратной связи от своего тела. Он позволяет узнать о блоках и зажимах и получить ответ напрямую от организма. Слово кинезиология происходит из греческого и означает «учение о потоке движения». Это относится к энергии, которая течет сквозь наше тело. Мышечный тест дает понять, течет жизненная энергия в теле усиленно или ослабленно. Если наш организм подвергается влиянию негативных факторов (например, стресс, шум, определенные слова, еда), то мышцы реагируют слабостью. Точно так же организм чувствует прилив сил, если на него влияют позитивные факторы. Наше тело сохраняет всю информацию о том, что нам идет на пользу, а что – нет. Мышечный тест дает возможность нашему телу показать эту информацию.

Мы можем полагаться на мудрость своего организма и стать ему союзниками, не прибегая к хитрым манипуляциям. Раздражение нервной системы сопровождается ослаблением мышц. Если какой-либо фактор влияет на нервную систему положительно, то и мышцы проявляют «сильную» реакцию.

Мышечный тест опирается на утверждение физиологии о том, что, с одной стороны, мы можем осознанно управлять нашими мышцами (например, когда хотим поднять карандаш), с другой стороны – они подчинены вегетативной нервной системе, которая контролирует такие неосознанные процессы в нашем организме, как пищеварение, дыхание, кровообращение и т. д. И так как вегетативная нервная система реагирует машинально, она работает значительно быстрее, чем осознанное управление мышцами. В тот момент, когда мы находимся в опасности, вегетативная нервная система берет управление мышцами на себя, чтобы обеспечить выживание. Благодаря этому мы отдергиваем руку от раскаленной плиты за долю секунды. Именно этот момент

использует кинезиологический тест, чтобы выудить спрятанную в подсознании информацию, на которую мышцы реагируют слабостью.

Проще всего провести этот тест на руке. Вытяни руку прямо перед собой. Во время теста ты будешь говорить фразы, которые можно подтвердить или опровергнуть, сказав «да» или «нет». Например, «меня зовут...» (говоришь свое имя). При этом несильно надави на вытянутую руку другой рукой. Тебе нужно понять, на каком высказывании твоя рука не выдержит давления и опустится. Затем сделай то же самое с совершенно другим именем. Ты увидишь, что твоя рука опускается, когда ты говоришь неправду, и остается на месте, когда высказывание верное. Благодаря этому тесту можно определять, есть ли у тебя аллергия, непереносимость каких-либо продуктов, а также проверять правильность своих решений.

От пустого существования к просветлению

Хокинс пользовался мудростью нашего тела, чтобы тестировать сознание людей. Согласно разработанной им шкале состояние человеческого сознания, если оценивать его от 0 (бессмысленное существование) до 1000 баллов (просветление), можно разделить на 17 уровней. Цель этого исследования состояла в том, чтобы разработать карту сознания, которую можно применить на практике. Сознание – это не просто восприятие внешнего мира с помощью органов чувств, это что-то большее, чем просто бодрствование или внимательность. Сознание включает в себя все умственные, эмоциональные и духовные аспекты нашей личности. Это очки, через которые мы видим свою, особую реальность. На то, что мы видим, влияют убеждения, спрятанные глубоко внутри нас, ценности и представления о мире. И это нормально, что в зависимости от жизненной ситуации меняются и наши уровни сознания. Состояние сознания складывается из взаимодействия всех уровней.

«Если вы хотите познать секреты Вселенной – мыслите категориями энергии, частоты и вибрации».

– НИКОЛА ТЕСЛА

Нижние уровни – до 200 баллов – это уровни сознания, которые базируются на эмоциях выживания (стыд, вина, апатия, печаль, страх, желание, гнев и гордыня). Это эмоции эгоизма. Они выводят дух и тело из равновесия. Находясь на одном из этих уровней, мы не можем быть в гармонии с миром и собой. Чувства этого уровня активируют реакцию «бей/беги/замри» и подвергают нас постоянному стрессу, так как наш разум считает, что нашей жизни что-то угрожает и мы должны защищаться или убегать. Часто на этих уровнях сознания человек упрекает других и ведет себя как жертва, что выливается в невыносимое эмоциональное поведение. Находясь на уровне 125, мы медленно начинаем чувствовать себя лучше, но это чувство – всего лишь иллюзия, так как оно вызвано внешними факторами, например одобрением со стороны. Когда одобрение пропадает, мы автоматически теряем идущую от него энергию.

И только начиная с 200 баллов (смелость) происходит перелом – эмоции становятся позитивными. Из эгоистичных и направленных только на выживание они становятся бескорыстными.

С уровня 500 чужое счастье становится значительной мотивацией. Уровень сознания 600 выражается в духовном прозрении. Главная цель на этом уровне – благоденствие всего человечества и просветление. Люди, которые находятся на уровнях от 700 до 1000, посвящают свою жизнь спасению человечества. Они живут на уровне чистого сознания и просветления.

Моя цель – дать тебе инструкцию, следуя которой, ты сможешь повысить свой уровень сознания и достичь до уровня любви, радости и внутренней наполненности.

Первый уровень – стыд (20 баллов). Из-за того, что стыд полностью ограничивает развитие личности, он часто становится питательной почвой для других негативных эмоций – гнева, страха или чувства вины.

Второй уровень – чувство вины (30 баллов). На этом уровне типично поведение жертвы, что выливается в невыносимое эмоциональное поведение. Третий уровень – депрессивность (50 баллов). Яркими чертами этого уровня являются

скудость и безнадежность. Уровень 75 баллов – печаль. Порой мы все ненадолго оказывались на этом уровне, когда теряли любимого человека или переживали расставание. Это уровень грусти и чувства потери. Заикливание на нем может привести к депрессии и постоянном сожалении о прошлом. Сотый энергетический уровень – страх. С одной стороны, он защищает нас от опасности, но с другой стороны – манипулирует нами, мешает мыслить ясно, заставляя окоченеть и не предпринимать никаких действий. Например, когда мы боимся расставания с партнером, ревность лишает нас рассудка. Страхи встречаются в различных проявлениях.

Страх велик так же, как велико человеческое воображение. Он сковывает личность и ее развитие настолько, что в большинстве случаев избавиться от него без посторонней помощи невозможно.

Следующий уровень (125) представляет жадность. Большие корпорации эксплуатируют чувства этого уровня, например, когда косметические бренды своей рекламой заставляют нас хотеть выглядеть по-другому. Жажда денег, власти и престижа – атрибуты этого уровня. На этом же уровне рождается желание лучшей жизни. Поэтому эта жажда лучшего может привести нас на новый, более высокий уровень.

На энергетическом уровне со 150 баллами расположился гнев. Гнев, как и жадность, вызывает как позитивные, так и негативные изменения. Особенно когда желание не пропадает. Как следствие, часто возникают злость и фрустрация из-за того, что наши потребности и желания не были удовлетворены в полной мере. Следовательно, гнев может послужить неким толчком к свободе, если боль становится настолько сильной, что мы просто обязаны что-то изменить. Точно так же гнев может превратиться в свою противоположность – злость или желание мести.

Следующий уровень – гордыня (175). Хокинс пишет, что большинство людей стремится именно к этому уровню, так как именно на нем человеку в первый раз кажется, что он чувствует себя хорошо, и эти положительные эмоции действуют как бальзам на его пострадавшую душу. Ловушка гордыни в том, что ты становишься зависимым от внешнего одобрения. Одобрение пропадает – мы проваливаемся на предыдущий уровень. Исторически гордыня часто являлась причиной для религиозных и националистических конфликтов, которые стоили

жизней миллионам людей. Так как гордыня боится утратить подпитку признанием, она часто идет рука об руку с высокомерием и враждебным поведением.

На энергетическом уровне смелости (200) участники исследования впервые показали «сильные» результаты мышечного теста (т. е. рука не согнулась. – Прим. пер.), а не «слабые», как на всех предыдущих уровнях. Это значит, что 200-й уровень – это рубеж, разделяющий негативное и положительное влияние, который открывает дверь к энергетическим полям улучшения жизни. Это первый уровень, на котором человек отдает миру столько же энергии, сколько получает. Хокинс проводит здесь различие между властью и силой (в английском – power versus force). Нижние энергетические поля основываются на власти и выживании, в то время как высшие являются выражением созидательной силы. На энергетическом уровне смелости проявляется готовность пробовать что-то новое, и в первый раз можно по-настоящему почувствовать уверенность в себе. Жизнь внезапно начинает казаться захватывающей и увлекательной. Коллективное сознание также находится на уровне с 200 баллами.

Начиная с этого уровня, дела идут в гору с помощью позитивной и продуктивной энергии. Уровень 250 – нейтральный, здесь человек обретает удовлетворение. Все предыдущие уровни объединены тем, что человек, находясь на одном из них, должен позиционировать себя – отделять от мира. На этих уровнях он зависит от внешних факторов. Начиная с уровня 250, человек впервые становится относительно независимым от событий внешнего мира и может полностью сконцентрироваться на себе. На этом уровне люди чувствуют себя хорошо и свободно и находятся в гармонии с тем, что происходит в их жизни. У них развивается состояние внутренней уверенности. С уровня готовности (310 баллов) открываются двери на другие, более высокие уровни. На этой ступени люди уже преодолели внутренние противоречия и берут жизнь в свои руки. Они больше не ослеплены ложной гордыней, видят свои ошибки и учатся на них. Благодаря повышению энергии случаются успехи в денежном и социальном планах. На этом уровне люди становятся большим источником силы для всего общества.

На энергетическом уровне принятия (350) происходят очень интересные трансформации. Люди, которые находятся на этом уровне, понимают, что они сами кузнецы своего счастья (и несчастья), и полностью берут на себя ответственность за свою жизнь. В то время как те, кто находится ниже отметки

200, воспринимают себя скорее как жертву обстоятельств, которая не имеет влияния на то, что происходит в ее жизни.

Люди на уровне принятия понимают, что источник собственного счастья находится внутри них самих.

Благодаря принятию они открывают в себе созидательную силу. На этом уровне люди начинают понимать, что любовь вокруг нас и нам не нужно ее «брать». С этого момента впервые появляется и выходит на передний план Высшее Я. Теперь речь идет больше не о «что я могу взять?», а о «что я могу дать».

На уровне разума (400) мы начинаем по-настоящему использовать интеллект и разум, в том числе и себе на пользу. Мы спрашиваем себя: какой вклад я хочу внести на благо мира? Как я могу быть полезен этому миру своими талантами? На этом уровне, например, находились Эйнштейн и Фрейд.

«Любовь неверно понимается как эмоция. На самом деле это сознательное состояние. Это способ восприятия себя и других, способ пребывания в этом мире».

– Р. ХОКИНС

После уровня разума следует энергетический уровень любви (500 баллов). Этот уровень ориентирован не на романтическую любовь, а на любовь как способ бытия. Такая любовь безусловна, неизменна и постоянна. Она идет от сердца, а не от разума. Она руководствуется силами большими, чем ты сам. Благодаря тому, что любовь вездесуща, в ней нет расставания. Любви удастся разрушать негатив, тем, что она загоняет его в рамки. К сожалению, этого уровня достигает только 1 из 250 людей.

На энергетическом уровне 540 достигается такая форма безусловной любви, которая приносит чистую радость. С этой ступени начинается уровень духовной святости. Люди, достигшие этого уровня, полны сострадания к миру. Они просвещены красотой созидания. Божественное объединяется с человеческой волей, синхронизируется, и благодаря этому все происходит без каких-либо

усилий. Из этого рождается желание применить свое сознание для блага всех людей.

Невообразимая польза этой шкалы состоит прежде всего в том, что уровни в ней идут по нарастающей. Это означает, что человек, который находится на частоте радости, может позитивно влиять на 90 000 людей уровня ниже 200 баллов. За уровнем радости следует уровень гармонии (600 баллов). На нем человек начинает осознавать, что все вокруг связано, и различие между субъективным и объективным стирается. Это состояние полной трансцендентности. С 700 баллов начинается энергетический уровень просветления. На этом уровне создавались великие учения человечества, как, например, учения Будды. Восприятие себя через тело полностью пропадает и служит сознанию только как инструмент коммуникации. Это уровень полного единения с божественным.

Подобное притягивает подобное – как повысить энергетическую частоту

Наверняка ты уже не раз слышала – то, что ты излучаешь, возвращается к тебе. Такой обмен энергией – это универсальный закон причины и следствия. Некоторые называют его кармой или законом резонанса. Мы принимаем сигналы всегда на той энергетической частоте, на которой их излучаем. Если ты изменишь уровень своего сознания, перейдя от страха к любви, то поменяешь тем самым частоту своих мыслей и внутренних убеждений. Ты начнешь вибрировать на новой, более высокой частоте, которая позволит тебе добиваться лучших результатов. Ты можешь принимать сигналы только на той энергетической частоте, на которой ты их излучаешь, – так гласит универсальный закон притяжения.

Раньше закон притяжения понимался неверно. Считалось, что нужно всего лишь долго думать о том, что выиграешь в лотерею, чтобы это произошло. Но не все так просто. Если бы закон работал так, мы бы все уже давно были миллионерами. Закон притяжения, а также вибрации гласит, что все сущее во Вселенной есть энергия, которая вибрирует на определенной частоте. Даже если на первый взгляд это кажется странным и невообразимым, но и ты – это чистая энергия. Представь, что ты могла бы увидеть свои клетки в увеличении в миллион раз. Тогда бы стало видно, что они состоят из миллиардов атомов, у которых есть ядро, состоящее из нейтронов и протонов. Нейтроны и протоны

состоят из квантов – наименьшей доказанной частицы энергии. Точно так же, как и твое тело является сгустком энергии, являются магнитной энергией и твои мысли. В конечном счете все состоит из колеблющихся частиц. Все колеблется, даже если человеческому глазу так не кажется. Все во Вселенной есть вибрация. Следование закону притяжения означает, что ты должна не только мысленно излучать сигналы на той частоте, на которой хочешь их получать, но и твои внутренние убеждения должны находиться на этой же частоте.

Одно ошеломляющее открытие в области квантовой физики, полученное в ходе двухщелевого эксперимента, доказывает, что энергия подчиняется сознанию. В этом исследовании впервые было доказано, что свет может распространяться волнами или частицами, в зависимости от того, какой результат хочет получить исследователь. Благодаря этому исследованию мы знаем, что материя подчинена разуму, а именно – сознанию. Таким образом, мы создаем внешний мир с помощью влияния нашего внутреннего мира.

Если наше сознание находится на энергетическом уровне до 200, мы притягиваем в нашу жизнь людей, события и вещи, которые вибрируют на такой же частоте. И наоборот – мы притягиваем позитивных людей, любовь и материальный достаток, если вибрируем на частоте выше 200. И это является объяснением, почему закон притяжения не работает для 99 процентов людей, хотя они и делают все точно так, как описано в многочисленных книгах. Они думают, что, стоит им только представить Porsche или новый дом, все как в сказке появится за дверями.

Закон притяжения означает, что ты привлекаешь в свою жизнь только то, что соответствует энергетической частоте твоих убеждений и сознания.

Если у тебя есть внутренние барьеры, которые удерживают тебя от того, чтобы жить в богатстве и достатке, ты можешь сколько угодно мечтать о новом Porsche – ничего не изменится. Единственный путь для достижения успеха в жизни – изменить представление о самом себе вместе со своими внутренними убеждениями и поднять энергию на новый уровень. Только когда ты поймешь, что сама творец своей судьбы, и сможешь перенаправить сознание от страха к любви, ты обретешь настоящую гармонию. В тот момент, когда ты с любовью и сочувствием примешь себя такой, какая есть, и прекратишь заниматься самоистязаниями, тебе откроются совершенно другие перспективы.

## Упражнения на пути к Высшему Я

### Повысь свою энергию с помощью благодарности

Самый быстрый и эффективный способ повышения энергии в теле – благодарность. Она превращает все в любовь и гармонию. Благодарность открывает сердце и является неременным условием для состояния принятия. Мы можем быть благодарными как за то, что пережили в прошлом, за опыт, полученный в настоящем, так и за то, что нам еще только предстоит пережить в будущем. Благодарность как память сердца, не требующая каких-либо доказательств. В жизни происходит что-то совершенно магическое, когда мы смещаем фокус восприятия не на то, чего нам не хватает, а на изобилие того, что нас окружает. Если сейчас мы не благодарны и не счастливы тем, что имеем, вряд ли что-то изменится и в будущем. Именно сейчас тот момент, когда ты можешь сказать спасибо за то, что у тебя есть. За что ты сегодня благодарна? Положи руку на сердце, закрой глаза, глубоко вдохни и выдохни. Почувствуй, как твое тело расслабляется и дыхание равномерно течет по телу.

«Не счастливые благодарны. А благодарные – счастливы».

– ФРЭНСИС БЭКОН

Подумай о человеке, который важен для тебя и которого ты любишь. Представь, что этот человек сейчас стоит перед тобой, и подумай о том, что вы с ним пережили, и о том, как много любви между вами. Поблагодари в мыслях этого человека за то, что он есть в твоей жизни. Подумай сейчас о каком-то значимом моменте твоей жизни, например о выпускном в университете, или о рождении ребенка, или о красивом закате в каком-нибудь особенном месте. Почувствуй, как благодарность за эти события течет в твоём сердце. Сейчас представь свой сегодняшний день и подумай о тех чудесных мелочах, что он тебе приготовил. Позволь всем этим воспоминаниям наполнить твое сердце и разреши себе быть благодарной за тех людей, что обогащают твою жизнь, и за чудесные моменты, что ты успела пережить. Позволь благодарности течь через каждую клеточку твоего тела и наполнять его. Представь, как с каждым вздохом чувство благодарности растёт все быстрее, пока на твоём лице не появится сияющая

улыбка. Затем открой глаза и вернись. Будь Здесь и Сейчас.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Кинезиология – наука, которая изучает влияние психического состояния человека на тонус мышц.

----

Купить: [https://tellnovel.com/seyler\\_laura-malina/ty-vsya-svetish-sya-kak-zazhech-vnutrennee-solnce-i-nayti-put-k-schast-yu](https://tellnovel.com/seyler_laura-malina/ty-vsya-svetish-sya-kak-zazhech-vnutrennee-solnce-i-nayti-put-k-schast-yu)

надано

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