

18+

# СУДЬБАЛОГИЯ

2,3,4 книга

СУДЬБАЛОГИЯ

Книга 2

ВЫХОД  
ИЗ  
МАТРИЦЫ

Автор Царева Елена

СУДЬБАЛОГИЯ

Книга 3

СИХОСОМАТИКА

Автор Царева Елена

СУДЬБАЛОГИЯ

Книга 4

Медиа или Моэг

Автор Царева Елена

Автор Царева Елена

Елена Царева

**Судьбалогия 2-я, 3-я, 4-я книга**

«Издательские решения»

## **Царева Е.**

Судьбалогия 2-я, 3-я, 4-я книга / Е. Царева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-553196-4

Сборник из трёх книг. В этих книгах я дала набор инструментов, который поможет вам познать себя и поверить в себя. Цель этой серии книг научить человека самостоятельно разбираться не только в себе, но и в людях. Проработать свои проблемные моменты, перейти на более осознанный уровень, открыть в себе способности. Тот, кто сможет осознать инструменты и знания, дающиеся в этих книгах, сможет помочь не только себе, но и людям. «Судьбалогия» книга 2, книга 3, книга 4 были ранее опубликованы самостоятельно.

ISBN 978-5-00-553196-4

© Царева Е.  
© Издательские решения

# Содержание

СУДЬБАЛОГИЯ	9
От автора	10
Введение	12
1 Глава. Свобода	13
2 Глава. Лестница к свободе	15
1 Уровень	17
2 Уровень	18
3 Уровень	20
4 Уровень	22
5 уровень	24
6 Уровень	25
7 Уровень	26
3 Глава. Матричные коды	28
Таблица матричных кодов	29
Число кода – 0	30
Число кода – 1	31
Число кода – 2	32
Число кода – 3	33
Число кода – 4	34
Число кода – 5	35
Число кода – 6	36
Число кода – 7	37
Число кода – 8	38
Число кода – 9	39
Число кода – 10	40
Число кода – 11	41
Число кода – 12	42
Число кода – 13	43
Число кода – 14	44
Число кода – 15	45
Число кода – 16	46
Число карты – 17	47
Число кода – 18	48
Число кода – 19	49
Число кода – 20	50
Число кода – 21	51
Число кода – 22	52
Число кода – 23	53
Число кода – 24	54
Число кода – 25	55
Число кода – 26	56
Число кода – 27	57
Число кода – 28	58
Число кода – 29	59
Число кода – 30	60
Число кода – 31	61

Число кода – 32	62
Число кода – 33	63
Число кода – 34	64
Число кода – 35	65
Число кода – 36	66
Число кода – 37	67
Число кода – 38	68
Число кода – 39	69
Число кода— 40	70
Число кода – 41	71
Число кода – 42	72
Число кода – 43	73
Число кода – 44	74
Число кода – 45	75
Число кода – 46	76
Число кода – 47	77
Число кода – 48	78
Число кода – 49	79
Число кода – 50	80
Число кода – 51	81
Число кода – 52	82
4 Глава. Исходная точка	83
2 Уровень	84
5 Глава. Путешествие по матрице	87
6 Глава. Выход из матрицы	89
7 Глава. Времени не существует	91
8 Глава. Подсознание	94
вывод	95
Книга 3	97
От автора	98
1 Глава. Знакомство с подсознанием	99
2 Глава. Законы вселенной	103
3 Глава. Стереотипы мышления	105
4 Глава. Удовольствие и страх	111
5 Глава. Тело как инструмент	116
6 Глава. Психосоматика	119
7 Глава. Когда болеют дети?	122
8 Глава. Стыд и чувство вины	127
9 глава. Жалость и благодарность	132
10 глава. Сам себе психолог	137
11 Глава. Прошлое	141
12 глава. Пространство и время	142
Книга 4	146
От автора	147
1 Глава. Пластичность мозга	148
2 Глава. Свобода воли	150
3 Глава. Зеркала	152
4 Глава. Подсказки	157
5 Глава. Отношения мужчины и женщины	160

7 глава. Что такое мозг?	166
8 глава. Что такое сознание?	173
9 глава. Любовь	176
10 глава. Магия или секреты мозга	180
11 Глава. 80 интересных фактов про мозг человека	183
Итог	188

# **Судьбалогия 2-я, 3-я, 4-я книга**

**Елена Царева**

© Елена Царева, 2021

ISBN 978-5-0055-3196-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero





# СУДЬБАЛОГИЯ

## **Книга 2**

### **Выход из матрицы**

Судьбология – это направление, которое объединило в себе такие науки, как эзотерика, психология, астрология, нумерология, матричная нумерология. Судьбология дает ответ, на вопрос, что такое судьба, от чего она зависит, помогает определить программы, сценарии и матрицу судьбы, дает инструменты для прохождения и завершения негативных программ, дает осознания самого себя и мира вокруг.

## От автора

Приветствую Вас, дорогой читатель. Меня зовут Елена Царева, я психолог, парапсихолог, судьболог. Больше десяти лет, я искала ответ на вопрос, как устроен этот мир, что такое судьба человека, от чего она зависит и можно ли ее менять?

В своей первой книге «Судьбология, Матрица судьбы» я рассказала вам про то, что такое программы, как программы влияют на нашу судьбу. Про уровни развития личности, про ценности и осознания, которые человек должен постичь на каждом уровне. Я познакомила вас с матричными кодами судьбы, и дала их общее описание.

Рассказала о том, что есть несколько типов программ, влияющих на нашу жизнь. Это те, с которыми мы приходим в эту жизнь, они даются нам при рождении (родовые, карма, опыт прошлых жизней) и приобретенные программы (социальные, приобретенные при жизни, в данном воплощении). Что программы могут влиять на жизнь человека, как положительно, так и отрицательно.

Для того, чтобы пройти и завершить любую программу, нужно ее осознать. Но иногда этого бывает недостаточно, и даже осознавая свою программу или негативные убеждения, бывает, что человек ходит по кругу и никак не может выйти из повторяющихся ситуаций или негативного сценария.

Каждая программа соответствует определенному уровню развития, для того чтобы полностью завершить программу, нужно перейти на другой уровень.

Я писала о том, человек сам строит свою судьбу, полностью и почти 100%, но есть неизменные опорные точки, которые уже заложены в судьбе, но даже их можно пройти по-разному. Зная программу, с которой человек пришел в эту жизнь или которая активна на данный момент жизни, можно понять, что ожидает человека или на что нужно обратить внимание, для прохождения этой программы. В ней уже заложены все ответы, что нужно осознать, чего избегать к чему перейти.

У каждой программы есть свой сценарий, вернее их тысячи и вы сами выбираете, как пройти программу. Если человек в неведение или в неосознанности, он часто перекладывает ответственность за свою жизнь, на близких, начальника, окружения, судьбу или на бога. Осознанный человек, понимает, что только он делает выбор, как прожить эту жизнь.

Важно не только осознать программу, нужно понять ее цель или задачу. Но и это еще не сама цель, так как цель нашего сознания развиваться, то главной задачей является переход на другой уровень. Даже если вас все устаревает в жизни, в какой-то момент вы почувствуете, что пора двигаться, так устроено сознание (душа), и, если осознанно и самостоятельно не сделать шаг, жизнь начинает пинать вас разными способами, говоря вам о том, что пора двигаться.

В данной книге я познакомлю вас с инструментами, помогающими определить, не только с какой программой вы пришли в этот мир, но и в каком коде вы находитесь сейчас. Я расскажу о взаимосвязи матричных кодов и уровней развития личности, объясню, как с ними самостоятельно работать, как передвигаться по матрице, про отработку кармы и про то, что времени не существует и как быть хозяином своей судьбы.

*Приятного общения!*

## Введение

*Судьбалогия – дает ответ, на вопрос, что такое судьба, от чего она зависит, помогает определить программы, влияющие на судьбу, дает инструменты для прохождения и завершения негативных программ, дает осознания самого себя и мира вокруг.*

Судьбалогия может рассказать не только с чем пришел человек в этот мир, с чем живет или с чем будет жить, вся информация об этом заложена в матрице.

**Матрица** – это совокупность всех возможных программ, которые могут влиять на жизнь человека. Если вы обратитесь в интернет, вы найдете, там объяснение каждому коду матрицы. Каждая программа имеет свой номер, в некоторых трактовках вместо номера можно встретить изображение карты, подобно картам из игральной колоды, например червовый король или тройка пик.

Всего 52 программы, как 52 карты в колоде. Каждая карта, номер соответствует определенной программе с заложенным в нее сценарием. Но мои исследования показали, что о чем рассказывает каждый матричный код, дополняется еще некоторыми факторами, очень влияющими на программу, заложенную в коде.

Определить свой номер в матрице и сценарий, с которым вы пришли в эту жизнь, можно по дате рождения. В течении жизни человек может пройти несколько программ, одна сменяет другую, как один сценарий сменяет другой.

## 1 Глава. Свобода

Сценарий – это не неизменная данность, на которую нельзя влиять, это набор характеристик, как положительных, так и отрицательных, набор ситуаций, которые могут проявиться в жизни, в зависимости от уровня осознанности и совокупности программ.

Не смотря на влияние программ на жизнь и судьбу человека, у каждого из нас уже сейчас есть все для того, чтобы быть счастливыми, богатыми, свободными, это просто нужно увидеть и принять в свою жизнь.

Понимание и работа со своими программами, и проработка их, дает свободу. Умение видеть подсказки, развивая эмпатию и чувствительность, открывается скрытый потенциал и дары, заложенные в нас вселенной. Прорабатывая страхи, мы учимся жить в гармонии с собой и с миром.

Все мы приходим в этот мир уже с заложенными программами и мини сценарием, который обыгрываем и дополняем всю жизнь. Миллионы людей, разные сценарии и программы, разные актеры и декорации, но суть одна.

Человек может всю жизнь прожить в одном матричном коде, с которым пришел, а может завершить его задачи еще в детстве и двигаться дальше, пройдя за жизнь несколько матричных кодов.

Именно осознав ценности, заложенные в программе кода, человек может осознать ценности и следующего кода, это происходит поэтапно, как уровни развития.

Каждый переход – это не просто внутреннее осознание, это выход из зоны комфорта на материальном уровне, с каждым переходом в жизни человека происходят очень сильные изменения, они могут быть хорошие, так и плохие, по мнению человека.

Но это только наш взгляд на мир и на события, у вселенной же нет понимания хороших и плохих событий, есть план, предусмотренный программой и способы его достижения.

Трудные или неопределенные ситуации помогают нам расти и развиваться. Любая трудность, или можно сказать проблема, является таковой, только из-за вашего восприятия ее такой. Трудность – это граница вашей зоны комфорта.

Большинство ситуаций в жизни созданы нами самими для того, чтобы научиться сперва, видеть свои границы, а затем расширять их до бесконечности, безграничности. Именно состояние безграничности дает человеку полную внутреннюю и внешнюю свободу.

Свободу от страхов, боли, агрессии, любые трудности человек начинает воспринимать как рост, видя в них потенциал, а не проблему, которую нельзя решить.

Видя в любой ситуации ее смысл, принимая все, что происходит в его жизни, как закономерность собственных действий, чувств и мыслей.

Беря на себя полную ответственность за все, что происходит в его жизни, без вины, обиды и агрессии на себя или на других.

Понимая, что любая ситуация в жизни создана нами самими, что к этой ситуации привели наши действия, не зависимо от того осознаны они были или нет. Что любые наши действия – это следствия наших мыслей и эмоций, а любые эмоции – это следствие наших чувств.

Получается, любая душа стремится к свободе. Свободе мыслей, действий и чувств. А каждая заложенная в нас программа, дает нам осознать те ценности, которые приведут нас к этой свободе. Истинной и настоящей свободе. Когда разум и тело, внутреннее и внешнее, сознательное и бессознательное становится единым целым.

Это дает ощущения гармонии, понимания самого себя, как важную частичку мира. Проявляются истинные ценности, а с ними высшие дары и способности, заложенные в человеке с рождения. Которые он начинает ощущать и проявлять, что дает ему еще большее чувство свободы и счастья.

Чем осознанней человек, тем меньше боли и страданий в его жизни, меньше болезней и страхов.

## 2 Глава. Лестница к свободе

Семь уровней развития личности, это уровни первого порядка и семь уровней второго порядка. Развитие каждого отдельного человека и всего человечества протекает, проходя последовательный ряд уровней. Шесть уровней первого порядка, а седьмой является переходом на уровни второго порядка.

Все уровни взаимосвязаны и являются уровнями зрелости личности. Каждому уровню соответствует определенный набор ценностей, приоритеты, убеждения и особенности мировоззрения. Как правило, любой человек находимся под влиянием сразу нескольких уровней ценностей.

Каждый уровень закладывает свои образы мышления, концепции, которые формируют системы и влияют на поведение человека. Человек одновременно может находиться на первых шести уровнях, но какой-то будет преобладать в зависимости от жизненной ситуации, именно набор ценностей и убеждений, покажет проработка, какого уровня необходима, чтобы двигаться дальше. Седьмой уровень содержит в себе все шесть только здоровых, проработанных уровней.

Каждому психологическому уровню развития соответствуют не только ценности и убеждения, но и матричные коды.

Зная свой матричный код, вы сможете посмотреть не только его характеристику, но и какому уровню он характерен, а значит, сразу сможете понять, какие ценности вам нужно осознать, чтобы перейти безболезненно на следующий уровень, или завершить негативные уроки на данном уровне.

Первый инструмент работы с уровнями. Найдите свое число рождения в таблице ниже, каждое число соответствует своему уровню. Например: 15 число рождения, любого месяца, соответствует 3 уровню.

Уровни	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30
	/31					

Что значит соответствие уровню. Это значит, вы изначально пришли в эту жизнь на этом уровне развития, в вас, как и во всех заложены и работают все 6 уровней одновременно,

но главные осознания и ценности, которые вам нужно понять, чтобы не ходить по кругу в жизни, это те, которые соответствуют вашему уровню.

Если вы на 6 уровне, скорее всего вам придется пробежаться в этой жизни, по всем предыдущим пяти включая шестой.

Люди, попавшие на 6 уровень, не важно, при рождении или достигнув его в жизни, всегда будут возвращаться на те уровни, ценности, которых не усвоены или усвоены не полностью.

Первым шести уровням (уровням первого порядка) соответствуют следующие характеристики:

1. Выживание, нужно научиться быть самостоятельной личностью.
2. Познать ценности семьи и взять за нее ответственность.
3. Научится отстаивать свои границы и не ставить деньги и силу на первый план.
4. Научится жить по правилам и не нарушать закон, ценность честности.
5. Отказ от стереотипов.
6. Духовность.



## 1 Уровень

**1.Уровень – выживание.** Характерен, для первобытных людей, когда собираются в группы не для общения, а для совместного добывания пищи и защиты от угроз, для грудных детей, для людей не способных к самообслуживанию (болезнь Альцгеймера). Дети быстро покидают этот виток развития, как и большинство примитивных культур.

Цель – биологическое выживание. Работают только базовые биологические инстинкты – голод, размножение и т. п. Все внимание на простых средствах для выживания: найти пищу и кров. Нет интереса к другим людям, собственное Я слабо проявлено.

На этом уровне людей связывают только потребительские отношения. Люди общаются только для того, чтобы выжить, не о каких ценностях на этом уровне даже не идет речи. Ответственность нулевая.

Есть место только базовым эмоциям гнева, страха, отвращения, горя и удовольствия, отсутствие этики, полное отсутствие ответственности. Деньги на этом уровне тоже равны нулю.

**Характерные убеждения,** делать все просто, чтобы выжить.

**Приоритеты:** Пища, Вода, Кров, Секс и Безопасность.

**Основной инструмент:** вкус, осязание, обоняние, зрение, слух.

Несмотря на то, что не часто можно встретить взрослого человека, находящегося на первом уровне, у многих этот уровень остается не проработанным. Даже в наше время не все люди осознают ценность жизни, а именно эту главную ценность несет в себе первый уровень.

**На этом уровне** развития находится менее 0,1% жителей планеты, в руках которых лишь 0,01% политической власти.

**Переход** происходит при формировании группы выживания для продления жизни, в современном мире создание семьи, пары, партнерства.

**Частично на нем могут застревать люди,** у которых сильный страх небезопасности, люди, которые не умеют осознавать собственное Я, отделять себя от других, родителей, родных, мамы. А также люди, которые боятся отношений, людей, быть зависимыми эмоционально, психологически и финансово от других людей. Так как этот страх не дает им двигаться дальше на уровень, на котором главной ценностью является сплоченность, взаимовыручка, дружба, семья, род, племя. Так же жадность, за которой стоит – страх самому мало, не хватит.

## 2 Уровень

**2.Уровень – семьи, кланы, племена.** Важной особенностью этого уровня является вера в ритуалы, мистицизм, вера в духов и поклонение предкам, семейные связи и племена.

**Характерные убеждения.** Верит в духов, магию, приметы, ритуалы, обычаи, магические знаки, священные объекты. Вера в ангелов-хранителей и проклятия, клятвы «на крови», давние распри, трансовые пение и танцы, приворотные чары, семейные ритуалы, предрассудки.

**Ценности** – люди формируют более закрытые группы внутри своей культуры и считают важным сохранение традиций. На этом уровне человек стремится к социальной (племенной) стабильности, созданию семьи, почитает предков, род. Ценности семьи и любви, дружбы, привязанностей.

На этом же уровне может возникать в семейных парах сильная созависимость, люди видят себя только рядом с партнером, и расставание для них смерти подобно, человек теряет собственную индивидуальность, старается подстроиться под партнера или родителя, подавляя себя и свое мнение, и проявление. Сильная зависимость от мнения партнера или родителя, страх потерять, страх, что не примут, быть отвергнутым, не будут любить, одиночества. Модель жертвы и тарана.

Эти люди любят работать в команде и не любят то, что разъединяет людей. Им трудно справляться с внезапными изменениями в жизни и нарушать привычный уклад. Слабое развитие личности.

Такие люди стремятся не брать ни за что на себя ответственности. Как правило, это наемные работники, которым не нужно принимать самостоятельно важных решений.

Перекалывание ответственность на судьбу, бога, магию, власти, партнеры, родители, соседи, погоду.

Финансы на этом уровне слабые и ограниченные рамками заработной платы, или какими-либо дотациями. Одним из признаков перехода на другой уровень, является смена убеждений, когда для человека станет нормальным, что деньги не ограничены и могут поступать когда угодно и сколько угодно.

На этом уровне люди часто прикрываются интересами семьи, семейными традициями, чтобы не брать на себя ответственность за принятие решений и свободный выбор. Жертва приношение себя и собственных интересов во имя семьи, партнера, детей, родителей.

Сюда же можно отнести жен алкоголиков, пары, которые живут вместе ради детей, гипер-родителей, которые жертвуют своей личной жизнью и собственным развитием ради блага ребенка.

**На этом уровне** развития находится около 10% людей, около 1% политической власти.

**Переход.** Появление эго, желание проявить собственное я и индивидуальность независимо от семьи или группы единомышленников.

**Частично на нем могут застревать люди,** которые испытывают страх ненужности, страх быть лишнем, страх, что не примут. Также люди не научившиеся осознавать границы семьи и ее приоритеты по отношению к обществу, те, у кого напряженные или не закрытые отношения с членами семьи, партнерами, родителями, детьми. Сильная зависимость от мнения других, страх самостоятельности. Страх брать на себя ответственность за собственное мнение и решения. Страх нарушить родительские запреты и семейные устои. Инфантилизм.

Помимо этого, главной сменой парадигмы мышления и переходом на новый уровень является осознания собственной значимости, своих интересов и отделения себя от родительских рамок. Похожее состояние обычно проживают подростки, в момент, когда их ценности и ценности их общества становятся главнее ценностей родительской семьи. Возникает потребность в самостоятельности и получения собственного опыта методом проб и ошибок. Уходит страх ошибиться, но и ответственность за будущее еще не осознается.

## 3 Уровень

**3.Уровень – корона, власти, выражения себя.** Все стремятся урвать свою долю благ и верят в то, что выживет сильнейший. В обществе царит жесткая иерархия, авторитаризм, косность мышления, жестокость. Люди не испытывают сочувствия друг к другу, эгоизм, власть сильнейшего, желание доминировать над другими, контроль. Натура палач. Страх того, кто сильнее.

**Характерные убеждения,** я воин, люди ленивы и их нужно заставлять работать, вранье, без эмоциональности круто, потребительское отношение, бесцеремонность, хамство, обман. Хочу здесь и сейчас не важно, какой ценой. Борьба и победа.

Будь тем, кто есть, и делай то, что хочешь, ни с чем не считаясь. Мир – это джунгли, полные опасностей и хищников. Возвышается надо всеми, ожидает внимания, требует уважения и всеми командует. Секс без обязательств, алкоголь, наркотики.

Поведением движет получение вознаграждения немедленно, чувства вины нет, власть над другими людьми (не только силой, но и через секс).

Они могут быть очень креативны, поскольку не признают границ общепринятого, частое нарушение чужих границ. Манипуляция людьми через стыд и страх. Навязывание собственного мнение, бескомпромиссность, наказание за неповиновение, воспитание через страх и силу над слабыми.

Желание легких денег, не важно, какой ценой. Собственные хотелки и удовольствия на первом месте. Не понимание ответственности за поступки и действие. Жизнь одним днем.

Деньги на этом уровне приходят либо через нарушение закона, либо через креативность и упорство. Для таких людей деньги и сила решают все, все продается и покупается, безнаказанность.

**Ценности** – видеть цель, не видеть препятствий, вера в себя, отстаивание собственных границ во всем. Я сам.

**На этом уровне** пребывает около 20% людей, на долю которых приходится около 5% политической власти.

**Частично на нем могут застревать люди, нарушающие** чужие границы, не понимающие причинно следственных связей, безответственные, ну уважающие мнение и правила других.

**Переход.** Самый тяжёлый и длительный переход на следующий уровень. Требует признание ценности этики, и правил, законов, уважение чужих и понимание своих границ.

И все же одной из важных ценностей этого уровня остается осознание своих границ, умение за себя постоять. Понимание последствий своих действий, честность, уважение чужих правил и законов. Осознания важности порядка и стабильности. Понимание что не все решается силой и деньгами. Осознание собственных корон и снятие их, умение видеть за ними

собственные страхи. Осознание, что человек находится в системе, говорит о переходе на следующий уровень. Человек начинает заботиться о завтрашнем дне, распределяя ресурсы и планируя, учитывая то, где он находится здесь и сейчас.

## 4 Уровень

**4.Уровень – религии, правил и порядка, чувство вины.** Так же как на третьем уровне, царит жесткий контроль и авторитаризм, но уже важным становятся, правила и жесткие границы, важны традиции, стабильность. Натура жертва.

**Характерные убеждения** – жить честно, стабильность, порядок, закон, дисциплина, страх закона и наказание, послушание во имя будущей награды. Однобокое мышление, существует только одна правда и все должны ей подчиняться, строгая иерархия, где нижестоящий подчиняется вышестоящему.

Пожертвовать чем-то, чтобы получить награду позднее. Свои желания приносятся в жертву идее, высшему порядку. Чувство долга и чувство вины за «грехи».

Стабильность, порядок, соблюдение ритуалов, религия, жизнь по заповедям, в соответствии с буквой закона, устава, патриотичное мышление, подчинение власти, навязывание чувства вины за несоответствие групповым нормам, самопожертвование во имя высшей цели, праведного Пути. Закон и общество предписывает правила поведения, основанные на вечных, абсолютных принципах. Стремление состоит в выполнении своего жизненного и общественного долга. Они любят правила. Не любят самовыражение и свободу.

Наемные работники, ответственные исполнители, работающие четко по правилам и шаблонам.

Деньги на этом уровне ограничены собственными рамками деятельности. Убеждения, чтобы много заработать, нужно много работать.

На этом уровне начинают думать про завтрашний день, важным становится стабильность, денежные накопления на черный день.

Люди этого уровня очень сложно отказываются от привычного, стабильного, рамок, запретов, старых устоев. Они не готовы сами менять свою жизнь, даже если она их не устраивает, главное она стабильна. Страх всего нового, риска, трудностей, выхода из зоны комфорта.

Низкая самооценка, ригидность, фундаментализм, негибкость в принятии решений. Бюрократический тип поведения и мышления.

На этом уровне начинают задумываться про ответственность. Осознание ответственности за собственную жизнь дает переход на следующий уровень.

**Ценности** – стабильность, консерватизм, не гибкость, порядок, честность, соблюдения и уважения законов и правил.

**На этом уровне** пребывает около 40% людей и 30% политической власти.

**Переход.** Разочарование в системе. Поиск лучшего выбора из многих альтернатив, поиск счастья в этой жизни, обнаружение ошибок церкви/руководства. Желание свободы, креатив-

ное мышление, отказ от стереотипов. Сомнения в правильности собственных и общественных стереотипов, сподвигает отказу от них и поиску новых решений и взглядов.

Как правило, переход происходит через пинок, когда человек понимает, что стабильность, в которую он верил, вовсе не является стабильностью.

**Частично на нем могут застревать люди,** страх нового, страх общественного мнения, страх осуждения, критики, наказания за собственный выбор, страх перед законом, страх ошибиться. Уровень страхов, обостренное состояние тревожности.

Патологическое чувство вины, взятия на себя не нужной чужой ответственности. Жалость к людям, с потребительским отношением, безответственным, стремление тащить все на себе.

Приношение себя в жертву ради или во имя кого-то, отсутствие уважения к себе и своим границам. Не знание собственных прав. Чувство вины, навязанное обществом и гиперответственность тащить на себе все и всех, не позволяет человеку жить собственной жизнью.

Ответственность ложная, человек продолжает обвинять других в своих бедах.

Преодоление страха нового, страх трудностей, проблем и перемен ведет к новой парадигме мышления, более свободного и творческого. К независимости от чужого мнения.

## 5 уровень

**5.Уровень – свободы и творчества.** Этот уровень сменяет предыдущий, когда люди ставят под сомнение полномочия власти. Если лидеры злоупотребляют своим положением, это ускоряет перемены, люди начинают мыслить более свободно.

Разделение ответственность, первый уровень осознания собственной ответственности за свою жизнь. Гибкость.

**Характерные убеждения** – мир полон возможностей и ресурсов, соревнование ради результата, влияние, независимость, личностное Я, здоровый эгоизм, рост, развитие важно. Всегда есть выход, всегда есть второй шанс. Игра ради процесса. Способности и признания, и уважения, главное – выиграть. Прогресс через изучение секретов природы и поиск наилучших решений. Оптимистичные, идущие на риск и самодостаточные люди заслуживают своего успеха.

**Ценности**, которые фокусируется на материальной реализации здесь и сейчас. Уровень честной конкуренции, научных прорывов, технологий и делового предпринимательства, стратегия, успех. Уникальность в индивидуальности личности. Роскошь не для пафоса, как на третьем уровне, а для удовольствия.

**На этом уровне** пребывает около 30% населения, эта группа обладает 50% политической власти.

**Переход.** Тяга к духовному, обнаружение того, что материальное благосостояние не приносит счастья, обновленное чувство коллективизма, недовольство конкуренцией и неравенством.

**Частично на нем могут застревать люди**, для которых материальные блага выше всего, жадность, не гибкость.

Уровень мнимой свободы, но уже более осознанной. Человек начинает осознавать собственную значимость и свободу воли не только свою, но и каждого. Умеет преодолевать страхи и препятствия, творческий подход к делу, как правило, занимается тем, что интересно и это приносит доход. Здоровый эгоизм, он ставит свои интересы на первое место не в ущерб другим. Начинает путешествовать, новый подход к обучению, стремление учиться и развиваться. Начинает получать удовольствие от жизни, как от самого процесса. Технологичность и результат являются одной из основных ценностей. Потребность в обновлении, отказ от старых норм и стереотипов мышления.

На этом уровне еще преобладает желание изменить мир и кого-то в лучшую сторону, но уже не настолько навязчиво и догматично, оставляя право выбора людям. Контроль уходит на второй план, важным становится поиск единомышленников.

Это уровень многих тренеров и коучей, которые ведут за собой людей. Желание делиться своими знаниями, перетекает из просто желания в цель и действия.

Уровень целей и достижения их, не в ущерб другим. Поиск ресурсов и гибкость в выборе стратегий и реализации целей.



## 6 Уровень

**6.Уровень – духовности.** Материальные блага и личные достижения больше не приносят радости, а недостаток взаимоотношений вызывает чувство одиночества, желание заботиться об окружающем мире. Люди начинают руководствоваться принципом разумной необходимости, а не жадностью, они стремятся к простой, не отягощенной безудержным потреблением жизни. Проявление дара и внутренних способностей. На этом уровне начинается плотное общение со своей духовной частью и своим подсознанием.

**Характерные убеждения,** дружественный мир, гармония, любовь, союз ради взаимного развития, сознание, взаимопонимания, гуманизм, забота. Базовые потребности удовлетворить несложно, а от иных потребностей можно и отказаться. Внимание к потребностям других людей.

Дух в человеке должен быть свободен от жадности, догмы и сепаратизма. Эмоции, чувствительность и забота главнее материального. Эмпатия, партнерство, построение отношений, неприязнательность к материальным благам.

**Ценности** – доверие, духовность, гармония и взаимоотношения, высокий уровень личного развития («правила внутри, а не снаружи»), справедливость, равенство, социальное приятие являются ключевыми ценностями наравне с самореализацией.

Соблюдение законов вселенной. Часто смена образа жизни вплоть до питания и перехода на вегетарианство и далее. На этом уровне не просто возникает вопрос «Кто я, и зачем я здесь», а начинаются глубокие поиски ответов. Уход в различные учения, застревание в каком-либо учении и принятии его за догму дает откат на четвертый уровень, уровень религий и их жестких правил.

В отличие от осознанного пятого уровня, шестой уровень характерен более духовными и человеческими качествами, он не отрицает все остальные и принимает их как равные себе, всем остальным уровням это не свойственно. Это уровень равенства и гармонии между всем и вся. Уровень духовных учителей, поиск полной свободы и гармонии. Еще остаются рамки в мышлении не отработанных убеждения, которые мешают переходу на следующий седьмой уровень, уровень полной свободы. На этом уровне возможен откат назад, на любой уровень, чтобы доработать его. Только после перехода на седьмой уровень, откатов на первые шесть уровней уже не будет.

**Этот уровень охватывает 10%** населения, и на него приходится 15% политической власти.

**Переход.** Старые стратегии не работают, осознанность, пробуждение, сочетание важности духовного и материального, ценность эмоций. Уход от всевозможных внутренних рамок.

**Частично на нем могут застревать люди,** заикленность на духовном, полный отказ от материального, осуждение, жадность, страх быть не идеальным, не духовным, не просветленным.

## 7 Уровень

Уровень гармонии и единства. Уровень полной осознанности и ответственности. Человек осознает, что только он и никто другой является режиссером и художником своей жизни. Что все происходящее вокруг него, это проекция его внутреннего состояния.

Некого винить в собственных трудностях и ошибках, опыт – это ценность. Нет страха нового и непонятного, страхи становятся понятными и перестают управлять человеком. Понимание собственного состояния в каждую секунду времени.

Времени не существует, есть только точка внимания, от которой зависит картинка проекции во внешний мир.

Мир – это хаос не подвластный контролю, одной из главных ценностей является умение комфортно чувствовать себя в этом хаосе и взаимодействовать с ним.

Это уровень холистического мышления, как и весь второй порядок уровней с седьмого по тринадцатый. Подробно о каждом из них и о их ценностях я расскажу в книге «Судьбалогия 7».

Каждая моя книга – это проработка определенного уровня мышления, в нужной последовательности. Седьмая книга – это завершение первого витка уровней и перехода на второй.

### **Второй инструмент.**

Второй инструмент – это совокупность матрицы и уровней развития. Ниже вы найдете таблицу, которая поделена по шести уровням на матричные коды. Найдите свое число рождения, напротив него будет стоять матричный код, который соответствует вашему числу рождения.

Этот код определяет ваши внутренние убеждения, расшифровку им вы найдете в следующей главе – матричные коды. Ваши внутренние убеждения, это ваша стратегия поведения и желания, именно ваши, а не навязанные вам, кем-то. Это значит, что с ними не нужно бороться, их нужно принять. Не взирая на мнение окружающих.

Число рожде ния	Ко д	Число рожде ния	Ко д	Число рожде ния	Ко д	Число рожде ния	Код	Число рожде ния	Код
<b>1</b>	<b>1</b>	7	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>40</b>	<b>25</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>41</b>	<b>26</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>29</b>	<b>21</b>	<b>42</b>	<b>27</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>43</b>	<b>28</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>44</b>	<b>29</b>	<b>5</b>
<b>6/31</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>45</b>	<b>30</b>	<b>6</b>

### 3 Глава. Матричные коды

Третий инструмент. В Матрице заложена вся информация о судьбе человека. В этой главе мы с вами рассмотрим, задачи вашего настоящего воплощения, с которым вы пришли в эту жизнь, для этого нужно знать точную дату вашего рождения того, число и месяц. Ниже вы найдете соответствующий код вашему числу рождения, эта та программа, с которой вы пришли, чтобы обязательно ее выполнить, это минимум, который от вас требует матрица.

#### **Пятьдесят два кода**

1—13 код. Эти люди должны в этом воплощении научиться любить и быть любимыми.

14—26 код. Эти люди пришли в этот мир за знаниями, и продавать свои знания.

27—39 код. Эти люди пришли в этот мир научиться правильно, относиться к деньгам, к материальным ценностям.

40—52 код. Эти люди сильные духом и самые духовно развитые людьми во всей матрице.

## Таблица матричных кодов

Т♥ 1	Т♣ 14	Т♦ 27	Т♠ 40
2♥ 2	2♣ 15	2♦ 28	2♠ 41
3♥ 3	3♣ 16	3♦ 29	3♠ 42
4♥ 4	4♣ 17	4♦ 30	4♠ 43
5♥ 5	5♣ 18	5♦ 31	5♠ 44
6♥ 6	6♣ 19	6♦ 32	6♠ 45
7♥ 7	7♣ 20	7♦ 33	7♠ 46
8♥ 8	8♣ 21	8♦ 34	8♠ 47
9♥ 9	9♣ 22	9♦ 35	9♠ 48
10♥ 10	10♣ 23	10♦ 36	10♠ 49
В♥ 11	В♣ 24	В♦ 37	В♠ 50
Д♥ 12	Д♣ 25	Д♦ 38	Д♠ 51
К♥ 13	К♣ 26	К♦ 39	К♠ 52

## **Число кода – 0**

### **31 декабря – день рождения Джокера**

О людях, родившихся 31 декабря, почти нечего сказать. У них нет набора жизненных карт, как у остальных пятидесяти двух карт колоды. Они могут быть любой картой колоды, какую выберут сами, если догадаются, конечно. Способность перевоплощаться в любого человека – часть их личности. Многие люди с этой картой рождения становятся музыкантами, артистами, цирковыми клоунами. Но какое бы поприще они себе ни избрали, эти люди всегда отличаются своей независимостью и нуждаются в свободе самовыражения. Они обладают высокой духовностью.

## Число кода – 1

### **30 декабря – дата рождения.**

Помимо любви, людям с этой картой рождения очень нужны деньги. Эти люди склонны к совершению множества ошибок и к эгоизму.

Многие добиваются большого успеха в жизни, приобретают известность, занимаясь творчеством. Люди с этим кодом рождения импульсивны, мужественны и отважны, мощный духовный потенциал, нерешительны, ленивы, капризны, жажда признания. В личной жизни находятся в бесконечном поиске все новых и новых любовных приключений, легко меняют партнеров, эгоистичны.

**Этим людям надо развивать** в себе чувство благодарности Судьбе за то, что они имеют, терпение, страх перед отсутствием денег, самопознания, творчество, любовь к самому себе. Важно понять, какой уникальной личностью является сам человек, тогда – без страха и сомнений – придет любовь к другим людям. Нужно научиться самостоятельно, делать выбор и брать ответственность за свою жизнь.

**Ценности**, которые нужно освоить. Уважения рода, предков, родителей. Внимательное и добросовестное отношение к воспитанию детей. Передать детям семейные традиции, и воспитать достойных потомков. Ценность жизни, научиться ценить свою и чужую жизнь.

## Число кода – 2

### 29 декабря – дата рождения

Карта любовной связи.

Люди этого кода имеют силу воли, уверены в своих поступках и не любят, когда ими пытаются руководить, наделены превосходным умом и любопытством. Большая потребность в общении, высокие идеалы в любви и браке. Часто успешные люди в области бизнеса, часто добиваются материального благополучия. Хорошие способности в метафизике. Требовательны к себе и к другим.

Страхи за свое финансовое положение и страх одиночества.

**Этим людям надо развивать** равновесие между стремлением к высокой, духовной любви и реальностью, часто летают в облаках. Научиться, не смешивать любовь и деньги.

Уважение к партнеру и умение слушать и слышать других людей. Научится строить дружеские, партнерские и семейные отношения.

**Ценности**, которые нужно освоить. Ценность семьи, партнера как отдельную личность, себя как самостоятельную личность. Ценность любви и отношений, заботы и взаимоуважения.



## Число кода – 3

### **30 ноября, 28 декабря – даты рождения**

Карта – разнообразие в любви, искушение, двойственность и нерешительность.

Эти люди наделены отличными умственными способностями, умеют оценивать и анализировать все в жизни. Они честолобивы, прогрессивны, прекрасные партнеры, любят и умеют общаться. Могут улучшить свое финансовое положение благодаря путешествиям или интересным идеям. Обладают творческими способностями и художественными талантами. Их главное достоинство – умение выражать себя.

**Этим людям надо** преодолеть страх перед нищетой и нерешительность, страх быть ненужным и нелюбимым. Научится любить себя.

Перебороть страх привязанности и страх выражать свои чувства и эмоции. Осознать, что все близкие отношения строятся на зависимости. Научится отдавать в отношениях. Быть чуткими и заботливыми родителями.

**Ценность** жизни, стабильности, самодостаточность. Ценность союза и отношений, принятие и понимание людей.

## Число кода – 4

**31 октября, 29 ноября, 27 декабря – даты рождения**

Карта брака, семьи, стабильности, надежности, партнерских отношений, дружбы.

Людам с этой картой рождения свойственны высокие идеалы в любви, романтические грезы о семейной жизни. Люди с этой картой рождения интуитивно знают, кому нужны их помощь и поддержка, и могут оказывать эту помощь даже вопреки своим собственным интересам. Они прекрасные опекуны и целители, добрые, искренние и щедрые люди. Прекрасные учителя, общественные деятели, обладают развитым интеллектом и научным складом ума, умеют обращаться с деньгами.

Люди этого кода стремятся держать под контролем близких, друзей, коллег, с чем часто перегибают палку.

Придерживаются во всем высоких идеалов. Любящие и преданные супруги, всегда заботятся о детях, друзьях, родственниках.

**Этим людям надо** избавиться от страха потери чувства собственной безопасности и страха потерять контроль.

**Ценность** – семья, отношения, забота, любовь. Принятие и прощение родителей.

## Число кода – 5

**30 октября, 28 ноября, 26 декабря – даты рождения**

Карта – эмоциональный искатель приключений. Страх за финансы, в связи с частой сменой мест, интересов, людей, декораций. Путешественники-первооткрыватели, они с большим удовольствием контактируют с самыми разными людьми, обретая друзей в дальних странах. Творческие и очень гибкие люди. Обладают артистическим даром, который может проявляться в любой области их деятельности. Могут стать учителями для других, передавая накопленный личный опыт и знания окружающим.

Нуждаются в определенной свободе в любовных отношениях. Неплохо развиваются отношения с похожими людьми, которые также приветствуют личную свободу и индивидуальное самовыражение. Эти люди пришли в эту жизнь для приобретения мудрости, которая появляется только вследствие жизненного опыта. А опыт этот можно приобрести лишь в браке. Щедр и общителен, обычно является душой любой компании.

**Этим людям надо** избрать профессию, связанную с путешествиями. Именно частые поездки необходимы людям этой карты. Они почти всегда готовы отправиться куда угодно и когда угодно. Убрать страх перед обязательствами.

**Ценности.** Гармония в семье, крепкий семейный союз, отношение с родителями, путешествие, новые страны и люди.

## Число кода – 6

**29 октября, 27 ноября, 25 декабря – даты рождения**

Карта миротворца, мира, гармонии, стабильности и гармонии в любви и в семье. Некоторые люди этого кода очень консервативны и не приемлют перемен, потрясения же и вовсе надолго выбивают их из колеи. Обычно добиваются успеха в той области, которую для себя избрали. Они интеллектуальны, эрудированны, общительны. Их способности очень разносторонни. Они могут встретить идеального для себя человека и создать счастливый брак. Люди этого кода бывают двух типов: чрезвычайно ответственных в любовных связях и невероятно безответственных.

**Этим людям надо** научиться прощать и забывать обиды, дарить любовь другим людям. Не уходить от ответственности в отношениях, прислушиваются к голосу сердца. Осознать законы вселенной. Научиться оказывать людям всяческую поддержку. Научится искренне любить, всех, возможно кто даже с первого взгляда этого не достоин, проявлять милосердия, человечность, смирение. Научится прощать и принимать.

**Ценности.** Честность с самим собой и с другими, честность в отношениях. Духовное развитие, самопознание. Искусство прощать и принимать других людей.

## Число кода – 7

**30 сентября, 28 октября, 26 ноября, 24 декабря – даты рождения**

Карта духовной любви. Человеку этой карты предстоит найти истину в жизни, в любви и избавиться от своих страхов. Люди с этой картой рождения – отличные советчики и помощники, способные на серьезные личные жертвы ради счастья других людей. Эти люди стремятся контролировать и подавлять своего партнера, нестабильны в эмоциональном отношении. Хотят любить всей душой и без ограничений, любовь, как смысл жизни. Страх, что их не любят.

**Этим людям надо** научиться освобождаться от личных привязанностей, стать щедрыми к другим людям вне зависимости от того, получают ли они награду.

Избавиться от подозрительности, ревности, зависти, чувства собственности. Найти равновесие между желанием быть богатым и в то же время честным в дружбе и любви. Научиться щедрости и самоотдаче, свободе от личных привязанностей, делиться с другими своей любовью и знаниями. Освобождения от зависимости в личных отношениях, платонической любви, боязни остаться брошенным или страха перед изменой. Осознать закон свободы воли. Бескорыстное отношение в любви.

**Ценности.** Свобода выбора, чувства, отношение, семья, верность, честность.

## Число кода – 8

**31 августа, 29 сентября, 27 октября, 25 ноября, 23 декабря – даты рождения**

Карта эмоциональной силы, власти, справедливость, сила любви, ответственность за ее применение. Многие становятся учителями, художниками, общественными и государственными деятелями, популярными и публичными людьми. У них огромный потенциал, они могут достичь успеха и даже славы. У них много друзей и родных людей, часто они имеют несколько детей, несколько любовников. Это интеллектуальные люди, так как у них большие умственные способности, наделены огромной эмоциональной силой. Могут использовать свой дар общения, помогая другим людям и творя самые настоящие чудеса, изменяя к лучшему судьбы окружающих.

**Этим людям надо** научиться распознавать свои тайные страхи и недостатки, не бояться стать зависимым от отношений с другими людьми и с легкостью предоставлять окружающим свободу действий, не навязывая им своего мнения. Научиться щедро, делиться своей любовью и целительными силами. Научится быть справедливыми и честно пользоваться своей силой обаяния, так как могут стать мошенниками и соблазнительями, а могут – целителями или советниками. Не злоупотреблять дарованной им властью. Нужно научиться учитывать интересы семьи без самопожертвования и власти.

**Ценности.** Справедливость, честность, порядочность, любви, семьи, близких, родителей и их интересов.

## Число кода – 9

**30 августа, 28 сентября, 26 октября, 24 ноября, 22 декабря – даты рождения**

Карта универсальной любви, духовности, справедливости, великих свершений или великих потерь, разводов или и того и другого вместе. Все расставания в ее жизни на самом деле не потери, а приобретения. И это крайне важно понять. Весь жизненный путь этих людей состоит из духовных уроков.

Люди с данной картой рождения – щедрые, самоотверженные, готовые поделиться всем, что имеют, с другими. Движимые желанием помогать другим, они часто избирают для себя профессии советников или консультантов. Они изобретательные и творческие люди. Могут обладать даром ясновиденья и яснознания.

**Этим людям надо** научиться воспринимать расставания и потери, не как трагедию, а как переход на новый уровень развития. Научится быть самодостаточной и самостоятельной личностью, живущей собственными суждениями. Нужно научиться принимать свободу воли других людей, отказаться от стереотипов общества.

**Ценности.** Свобода выбора, не влиять на выбор и волю других, ценности семьи, забота о близких.

## Число кода – 10

**31 июля, 29 августа, 27 сентября, 25 октября, 23 ноября, 21 декабря – даты рождения десятки червей**

Карта успеха в коллективе, амбиции, лидерства. Обычно выбирают публичную профессию. Могут посвятить себя и работе, и семье, но в любом случае их будут окружать любящие люди. У этих людей сильно развита тяга к самопознанию и ценностям в своей жизни. Они – новаторы, которые могут внести большой вклад в избранную сферу деятельности, если сохранят ясность суждений. Благодаря врожденным талантам они могут добиться очень многого. Мудрость же защищает их в любых сложных ситуациях. Люди с этой картой рождения наделены большой силой любви, счастливыми отношениями, они остроумные и интеллектуальные люди. Эта карта символизирует популярность, общественный успех, признание и общественную награду. Это счастливая карта, когда человек пользуется уважением и признанием большой группы людей.

**Этим людям надо** быть честными с самими собой и выработать такую философию, которая помогла бы им стать откровенными с другими людьми в любых обстоятельствах. Нужно научиться эмоциональному, а не интеллектуальному восприятию любви. Научится не поддаваться искушениям и жадности.

**Ценности.** Истинные ценности, искренние и настоящие чувства, щедрость.



## Число кода – 11

**30 июля, 28 августа, 26 сентября, 24 октября, 22 ноября, 20 декабря – даты рождения**

Карта жертвенной любви.

Сила людей с этой картой рождения – в их любви. Они пришли на Землю в этом воплощении, чтобы любить других и своей любовью давать пример окружающим. Только осознав свою миссию, они принимают на себя всю ответственность за даримую им любовь. Они упрямы, наделены чувством долга и справедливости. Эти люди реализуются, лишь двигаясь по пути духовности.

Бывают легкомысленны, незрелы, нечестны, упрямы или наоборот, образец величайшей любви. Эта карта символизирует жертвенную любовь, ради всеобщего блага, обладание мощной духовной энергией.

**Этим людям надо** научиться бескорыстно, делиться с людьми своими чувствами и эмоциями, вдохновляя их на свершения и достижения.

**Ценности.** Щедрость, проявление заботы, помощь людям.

## Число кода – 12

**29 июля, 27 августа, 25 сентября, 23 октября, 21 ноября, 19 декабря – даты рождения**

Карта любящей матери (отца). Все люди с этой картой Судьбы наделены обаянием, магнетизмом и идеализмом, они дарят свою любовь всем, кого встречают на своем жизненном пути. Они либо полностью посвящают себя мужу и детям, либо полностью уходят в карьеру.

У них, независимо от пола, очень высокий потенциал, позволяющий достичь высот во многих областях, однако чаще всего удача улыбается им в чисто мужских профессиях. Очень ответственно относятся к своей роли матери или отца, прочная духовная связь с детьми.

Люди с этой картой рождения привлекательны, доброжелательны и очень общительны. Они часто обладают творческими способностями: могут стать артистами, художниками, литераторами, музыкантами-исполнителями. В любом случае, они ценят искусство и красоту.

Эту карту можно описать так – королева секса, романтическая натура и очень беспокойная мать. Может быть ленивой, беспечной, нерасторопной и чрезмерно чувственной. Любит роскошь и комфорт.

Они обладают также экстрасенсорными способностями и осознают это, иногда становятся даже профессиональными экстрасенсами или медиумами.

**Этим людям надо** научиться преодолевать лень, самодовольство. Научиться разделить свои чувства и нужды с партнером, дать ему возможность заботиться и о ней самой. Бескорыстная помощь детям своего рода.

**Ценности.** Отношения, доверие, взаимопонимание с детьми.

## Число кода – 13

**30 июня, 28 июля, 26 августа, 24 сентября, 22 октября, 20 ноября, 18 декабря – даты рождения**

Карта любящего отца (матери), сила, которая двигает целым миром. Люди с этой картой рождения призваны стать самыми лучшими супругами и родителями, но в брак, к сожалению, почти никогда не вступают. Они любят всех людей, иногда возвышенно, иногда низменно.

Эта карта – символ власти над людьми, над своими эмоциями, силы любви, любящего родителя.

Могут стать тиранами, из-за обмана и предательства. Они достигают самых больших профессиональных успехов, становясь советниками по финансам или владея собственным бизнесом. Добиваются успехов в деловом партнерстве, удачливы и в юридических делах.

Часто теряют своих возлюбленных, многие имеют врожденные экстрасенсорные способности и наделены большим умственным потенциалом. Эти люди обладают врожденным чувством справедливости. Эта карта – символ власти над людьми, над своими эмоциями, силы любви, любящего родителя.

**Этим людям надо** стать идеальными, заботливыми и любящими родителями. Не злоупотреблять силой власти.

**Ценности.** Забота, щедрость, семья, дети.

## Число кода – 14

**31 мая, 29 июня, 27 июля, 25 августа, 23 сентября, 21 октября, 19 ноября, 17 декабря – даты рождения**

Карта жажды знаний и любви.

Этим людям просто необходимо найти человека, рядом с которым можно провести всю свою жизнь. Они долго живут в одиночестве, ожидая того единственного человека, который может составить их счастье. Они умны, могут зарабатывать деньги в любой области деятельности. Найдя свою половинку, становится самым преданным другом и любовником... Эти люди имеют очень высокие идеалы в любви.

Рожденные с этой картой люди постоянно хотят получить новые знания или образование, их мышление все время меняется, они фонтанируют блестящими идеями. Человек этой карты рождения может заниматься писательской деятельностью, обменом информации, вследствие чего научит людей принципиально иным видам общения и обмена идеями.

**Этим людям надо** прейти к духовности, путешествия, командировки, перемены в жизни и на работе, обрести самостоятельность от родителей, особенно от мамы. Научиться уважать точку зрения других людей. Передать сакральные знания рода потомкам.

**Ценности.** Союз, партнерство, уважение, любовь, компромисс, интеллектуальная реализация себя.

## Число кода – 15

**30 мая, 28 июня, 26 июля, 24 августа, 22 сентября, 20 октября, 18 ноября, 16 декабря – даты рождения двойки треф**

Карта бесед, сотрудничество. Любят разговоры и беседы, в которых можно обмениваться идеями. Они обладают прекрасными умственными способностями, остроумны и обаятельны. Люди с этой картой рождения обладают многими способностями и талантами, отличные партнеры по бизнесу.

**Этим людям надо** убрать страх смерти и перемен, проработать все свои страхи. Надо научиться принимать события такими, какие они есть, и здраво оценивать свое место в мире.

Осознать ответственность, которая ложится на их плечи в партнерских отношениях. Осознать свои потребности в любви, чувства и желания.

Научиться строить гармоничные отношения с окружающими, слышать нужды близких людей, быть полезным в проявлении сочувствия и заботы. Интеллектуально развивать себя в сотрудничестве с другими людьми, слушая чужой опыт, идя по стопам учителей, которыми могут являться любой человек из окружения.

**Ценности.** Сотрудничества, дружба, умение слышать других людей, учиться у них, поддерживать близких.

## Число кода – 16

**29 мая, 27 июня, 25 июля, 23 августа, 21 сентября, 19 октября, 17 ноября, 15 декабря – даты рождения**

Карта писателя. Эти люди могут стать известными писателями, учителями или музыкантами. Очень одаренные люди, но страхи, перед бедностью, заставляют их метаться из стороны в сторону и уделять внимание тем делам и ситуациям, которые этого не стоят, вместо того чтобы заняться чем-то действительно важным, из-за этого часто ходят по кругу. Они веселы, разговорчивы и приятны в общении.

Благоприятная карта для бизнеса. Ей присущ природный талант в сфере деловых отношений. Она может стать крупным бизнесменом и легко занять руководящую роль в любом деле. Но им необходима свобода в деле. Им часто приходится сталкиваться с эмоциональными проблемами, пока не научатся считать такие неудачи ступенями к счастью.

Из-за нерешительности трудно завязывают длительные отношения в личной жизни. Они могут стать счастливыми тогда, когда будут просто встречаться с людьми для удовольствия, не думая о супружестве или понять, что же ей действительно необходимо в личной жизни.

**Этим людям надо** убрать не решительность и не веру в себя, не поддаваться страхам и панике. Научится принимать свои таланты и таланты других.

Научится самостоятельно развиваться в союзе, открывая новые возможности и вдохновляя своего партнера на достижение.

Научиться превращать беспокойство в творчество, страх – в веру. Им выработать твердые убеждения и четкую систему мировоззрения.

**Ценности.** Совместное развитие, единство глобальных целей, самодостаточность, радость за успех другого человека.

## Число карты – 17

**30 апреля, 28 мая, 26 июня, 24 июля, 22 августа, 20 сентября, 18 октября, 16 ноября, 14 декабря – даты рождения**

Карта интеллектуального удовлетворения, стабильности, скрытое беспокойство. Люди с этой картой рождения могут активно использовать в жизни собственные идеи, любят спорить и часто выходят победителями. Они вполне успешные люди. Хорошо проявляют себя в торговле. Хранители знаний и добиться счастья они могут, только используя свой природный дар. Людям с этой картой рождения присуща большая потребность в любви.

**Этим людям надо** научиться контролировать свою страсть к спорам и дискуссиям. Научится признавать достоинства других людей. Осознать ценность верности и долгих, стабильных отношений, без потребительского отношения. Научится отдавать в семью, поддерживать, быть щедрым, помогать родным.

**Ценности.** Доверие к людям. Стабильные и долгие отношения. Интеллектуальное развитие. Семья, щедрость в семье.

## Число кода – 18

**31 марта, 29 апреля, 27 мая, 25 июня, 23 июля, 21 августа, 19 сентября, 17 октября, 15 ноября, 13 декабря – даты рождения**

Карта – искатель истины, изменение сознания, жизненной философии и планов, неугомонный нрав, путешествия и переезды. Люди с этой картой рождения отличаются огромным любопытством, что и побуждает их искать перемен везде и даже в личной жизни. Они очень смелы, порой безрассудны, любят заниматься различными исследованиями, все время ищут свое особое место в этом мире, не любят ответственность и обязательства. Обладают высокой сексуальностью, красивым голосом. Эти люди легко становятся богатыми и так же легко тратят или теряют деньги, они прекрасные торговцы и посредники. В спорах они легко становятся на место другого человека и способны принять иную точку зрения, не привязываясь к своей идее. Когда эти люди остепенятся, и начнут проявлять интерес к духовным исканиям, это поможет достичь им большего удовлетворения, они получают ответы на свои вопросы, иногда им необходимо духовный наставник, учитель.

**Этим людям надо** преодолеть страх лишиться свободы. Им надо понять, что их нужды при необходимости всегда будут удовлетворяться. Научиться позитивно, смотреть на жизнь.

**Ценности.** Путешествие, новые знания, ответственность, ответственность в брачном союзе.



## Число кода – 19

**30 марта, 28 апреля, 26 мая, 24 июня, 22 июля, 20 августа, 18 сентября, 16 октября, 14 ноября, 12 декабря – даты рождения**

Карта миссионера, экстрасенса, носители света и правды. Часто эти люди, если не стоят на месте, не только добиваются финансового благополучия, но и достигают высокого духовного уровня.

**Этим людям надо** осознать: ко всему, что она говорит и делает, необходимо подходить ответственно и вдумчиво, выработать для себя четкую систему ценностей, которой и станет потом руководствоваться в жизни. Познать равновесия, а также научиться строить с окружающими гармоничные отношения.

Ответственно относится к исполнению своих обещаний. Научиться, не злоупотреблять своей силой и правильному обращению с данной им властью, постичь истинный смысл власти, понять, сколько соблазнов она дает, и научиться, с ними бороться.

Осознать главную цель своей жизни – стать обладателем высших знаний и научиться правильно, общаться с людьми. Помочь другим людям обрести свое высшее «Я» и открыть им истину.

Люди с этой картой рождения очень влюбчивы. Игнорируя свои чувства, они становятся нервными и беспокойными.

На самом деле им надо осознать свое место в партнерстве, принять свои эмоции и выработать основные принципы выбора спутника жизни.

**Ценности.** Помощь людям в поиске их пути и собственного Я, духовность, знание, развитие, движение.

## Число кода – 20

**29 марта, 27 апреля, 25 мая, 23 июня, 21 июля, 19 августа, 17 сентября, 15 октября, 13 ноября, 11 декабря – даты рождения**

Карта духовного знания. У этих людей прекрасное врожденное чутье, они наделены проницательностью и интуицией, но, если они не станут обращать внимание на свой природный дар, и начнут руководствоваться лишь разумом, то возможны разочарования и длительные депрессии. Могут добиться признания и даже славы. Любовная карма людей с этой картой рождения во многом зависит от их работы над собой. Если они найдут себя в этой жизни, тогда и личные отношения могут сложиться вполне удачно.

**Этим людям надо** перебороть негативное мышление, беспокойство, сомнения и пессимизм. У этих людей прекрасное врожденное чутье, они наделены проницательностью и интуицией, но, если они не станут обращать внимание на свой природный дар, и начнут руководствоваться лишь разумом, то возможны разочарования и длительные депрессии. Им необходим духовный наставник или учитель. Им нужно также выработать в себе честность, стать нравственно чище, так как у них есть склонность к недобросовестности и мошенничеству.

Нужно научиться освобождаться от привязанности к другим людям и выработать правильное отношение к партнеру.

Надо понять, где прячутся дурные мысли и предубеждения, пересмотреть свое отношение к людям. Новое мышление принесет в их жизнь радость и свободу. Научиться принимать чужую точку зрения. Избавится от страха воровства своего авторского права.

**Ценности.** Духовность, уважение своих учителей, оптимизм, честность, принятие.

## Число кода – 21

**28 марта, 26 апреля, 24 мая, 22 июня, 20 июля, 18 августа, 16 сентября, 14 октября, 12 ноября, 10 декабря даты рождения**

Карта умственной силы, стабильности, не гибкости. Люди, рожденные с этой картой, наделены недюжинным умом и невиданным упрямством, они обладают способностью к интеллектуальным занятиям. С этой картой рождения немало прекрасных адвокатов, известных химиков, конструкторов, физиков. Они могут добиться практически всего, если поставят перед собой четкую цель. Обладают психической энергией и могут стать великими целителями. Любой талант может сделать их знаменитыми, им только надо четко осознавать свои цели. Негибкие люди, которым трудно изменить свое мировоззрение, они родились с определенной системой ценностей, со своими собственными принципами и ни на шаг не желают от них отступать.

**Этим людям надо** понять, что работа – важнее личных желаний. Осознать и признать, что жаждут приключений и разнообразия в любви, и жизни. Надо определить свои цели и упорно двигаться по пути их достижения, руководствуясь ясным умом и не пасуя перед трудностями. Научиться видеть сильные стороны в людях, научиться управлять процессами, а не людьми. Искоренить жадность к деньгам и к власти.

**Ценности.** Вера в себя и свои силы. Смелость, мудрость, благостно пользоваться даром убеждения, направлять людей, являясь для них проводником. Ценность близких, семьи.

## Число кода – 22

**31 января, 29 февраля, 27 марта, 25 апреля, 23 мая, 21 июня, 19 июля, 17 августа, 15 сентября, 13 октября, 11 ноября, 9 декабря – даты рождения**

Карта универсальных знаний. Люди с этой картой рождения имеют расширенное сознание, они постоянно получают откровения и становятся обладателями истинного знания о том, что происходит на нашей Земле. Они большие скептики и пессимисты. Многим это удастся, и они достигают славы, помогая всему человечеству. Они очень сексуальны, чувственны и влюбчивы. Это карта разочарования в разуме, всемирного знания, завершения размышлений.

**Этим людям надо** освободиться от своих предубеждений и жестких систем мировоззрения, научиться терять, не переживая за потери. Делиться с другими людьми своими обширными знаниями.

В погоне за материальным не забывать о духовных ценностях. Надо научиться противостоять злу и придерживаться своей системы ценностей, которая поможет им выстоять.

**Ценности.** Осознание важности личного выбора человеком его пути и целей. Право на свободу мыслей, своих, и любого человека. Ценность близких, семьи. Ценность общения, принятия.

## Число кода – 23

**30 января, 28 февраля, 26 марта, 24 апреля, 22 мая, 20 июня, 18 июля, 16 августа, 14 сентября, 12 октября, 10 ноября, 8 декабря – даты рождения**

Карта интеллектуальных достижений.

Люди с этой картой рождения чрезвычайно независимые личности, самодостаточны, хотят неограниченной свободы для себя. Сильный интеллект, жажда новых знаний, прогрессивность взглядов позволяют людям этой карты рождения достичь успеха в жизни.

Жажда бесконечных экспериментов, пока она наконец не найдет свое место в жизни и не реализует свои амбиции. Может достичь успеха в области искусства и в духовной сфере.

Идя по пути постижения духовной мудрости и изучения философии, эти люди получают в этой жизни все блага, о которых только можно мечтать. Работа должна давать им определенную степень свободы и поле для творческого самовыражения. Им довольно трудно создать устойчивые и продолжительные личные отношения.

**Этим людям надо** помнить, что в любви важна самоотдача, желание понять партнера, поддержать его, чем-то даже пожертвовать, научиться отдавать в любви.

Определиться с истинной задачей. Обычно карьера людей этой карты рождения связана с творчеством или с передачей полученных знаний другим людям.

Лучше всего им подходят разносторонние профессии, требующие изобретательности и творчества. Умение делиться своим успехом с людьми, быть благодарным учителям и наставникам. Найти духовного учителя. Убрать зависть и гордыню.

**Ценности.** Благодарность своему учителю и духовному наставнику. Уважение к близким, партнерам, благодарность.

## Число кода – 24

**29 января, 27 февраля, 25 марта, 23 апреля, 21 мая, 19 июня, 17 июля, 15 августа, 13 сентября, 11 октября, 9 ноября, 7 декабря – даты рождения**

Карта – творческий ум, творческая личность, нечестный человек. Эти люди – энергичны, продуктивны, прогрессивны, обладают незаурядным умом и потому всегда могут хорошо зарабатывать.

Если они находят поле деятельности, на котором могут проявить свои творческие способности, то получают настоящее удовольствие от процесса труда, одновременно зарабатывая неплохие деньги. Это карта творческих способностей, великолепной памяти, хорошей идеи, мысли о будущем и. безответственность.

Характер сложный, они бывают неуступчивыми, любят спорить, питает отвращение ко всему низменному, их раздражают недостатки в других людях, к себе требуют уважения. Они обладают способностью видеть все проблемы с разных сторон, очень убедительны.

Эти люди добры и бескорыстны, к окружающим относятся дружелюбно, но с трудом принимают чужую точку зрения, постоянно анализируют поступки окружающих, во всем пытаются досконально разобраться. В любви нужен в первую очередь друг, партнер, поддержка.

**Этим людям надо** быть честным и разумным. Оказывать помощь талантливым людям, заниматься любимым делом.

**Ценности.** Забота о близких, ответственность, дружба, творчество.

## Число кода – 25

**28 января, 26 февраля, 24 марта, 22 апреля, 20 мая, 18 июня, 16 июля, 14 августа, 12 сентября, 10 октября, 8 ноября, 6 декабря – даты рождения**

Карта природной интуиции, большого интеллекта, экстрасенсорика, королевская особа. Люди с этой картой рождения обладают хорошим умом и всегда получают необычные знания благодаря врожденному экстрасенсорному дару. Жизнь обещает этим людям много благ, если они будут следовать духовным путем. Часто живут ради детей, принося свои интересы в жертву.

Люди этой карты рождения изобретательны, зачастую обладают способностью делать сразу несколько дел, имеют множество интересов и увлечений. Лучше всего им заниматься деятельностью, требующей нестандартного, творческого подхода и постоянных разъездов.

Их раздражают медлительные, глупые или ленивые люди. Они очень быстро действуют и думают, труженики, великолепные организаторы, наделенные многими талантами. Успех их ждет в том случае, если они станут писателями и ораторами.

**Этим людям надо** научиться видеть и чувствовать наперед потребности своих детей, особенно в вопросах карьеры и образования, оказывая им поддержку и опеку. Распознать талант ребенка. Выстроить гармоничные отношения с партнером.

**Ценности.** Дети, семья, любовь, гармония в семье, забота.

## Число кода – 26

**27 января, 25 февраля, 23 марта, 21 апреля, 19 мая, 17 июня, 15 июля, 13 августа, 11 сентября, 9 октября, 7 ноября, 5 декабря – даты рождения**

Карта – владыка знаний, духовность, обладатели древних знаний. Эти люди имеют доступ к неисчерпаемому источнику мудрости и строят жизнь в соответствии с собственными убеждениями и представлениями. Они проницательны и сообразительны, а благодаря врожденному обаянию быстро становятся популярными. Хорошо работают в коллективе, быстро находят общий язык с деловыми партнерами, на них всегда можно положиться.

Люди с этой картой рождения часто видят то, чего не замечают другие люди, они проницательны и обязательно должны все расставить по своим местам. Только установив истину, они успокаиваются.

Эти люди достигают больших успехов на литературном поприще. У людей с этой картой рождения хорошая брачная карма.

**Этим людям надо** – овладеть новыми знаниями и передать их людям. Опасаться алкоголя и наркотиков. Нужно провозгласить и отстаивать высшую истину и помочь другим людям постичь ее. Научится принимать людей, их точку зрения, не критиковать.

**Ценности.** Передача своих знаний, уважение к людям.



## Число кода – 27

**26 января, 24 февраля, 12 марта, 20 апреля, 18 мая, 16 июня, 14 июля, 12 августа, 10 сентября, 8 октября, 6 ноября, 4 декабря**

Карта – жажда любви и денег. Этим людям трудно удается сочетать тягу к деньгам и желание любви. Сосредоточившись на чем-то одном, они забывают обо всем остальном, а то и вовсе исключают из своей жизни. Они могут быть расчетливыми, эгоистичными, нетерпеливыми, а могут и совершенно бескорыстно служить людям. Многочисленные иллюзии направляют этих людей по пути больших заблуждений и ложных идеалов.

Люди с этой картой рождения творческие личности и могут заниматься несколькими делами одновременно. Часто знакомятся и встречаются с новыми людьми, и многие знакомства приносят им удачу.

Многие из них считают, что смысл всей жизни – внести важный вклад в развитие общества. Если деньги и власть не стоят на первом месте в ряду их ценностей, то их благополучная жизнь будет полна удовольствий. Часто они обладают оккультными способностями.

В личных отношениях всегда стоит выбор карьера или любовь. Они заботятся о близких, но если те не ведут себя достойно, это вызывает у них разочарование и гнев. Им надо объяснить, чего они ждут от партнеров, а для себя понять, как их воспринимают близкие на самом деле.

**Этим людям надо** пересмотреть систему ценностей, хранить и передавать потомкам тайны семейного ремесла, почитать род, почитать традиции рода.

**Ценности.** Семья, продолжение семейного ремесла или бизнеса, почитание рода.

## Число кода – 28

**25 января, 23 февраля, 21 марта, 19 апреля, 17 мая, 15 июня, 13 июля, 11 августа, 9 сентября, 7 октября, 5 ноября, 3 декабря – даты рождения**

Карта – изворотливый делец, стабильность, принципы, идеалы. Люди с этой картой рождения очень честолюбивы и стремятся к материальным благам. Им от природы дарована прекрасная интуиция, и если они будут ею руководствоваться, то обязательно придут к успеху. Двойка одна из самых удачливых карт колоды.

Это люди логики, рассудительны и расчетливы. С финансами у них все в порядке, они умеют извлекать большую прибыль из своей работы, особенно после тридцати пяти лет. Они могут стать богатыми, занимаясь недвижимостью, особенно в зрелые годы.

Некоторые чувствуют, что у них особая миссия, они – вестники Света и могут даровать людям высшее знание.

**Этим людям надо** следить за своим здоровьем, потому что работа отнимает у них массу сил и не оставляет времени на то, чтобы позаботиться о себе. Если они будут уделять себе хоть немного внимания, то смогут дожить до ста лет.

Им надо понять, что любовь и брак не сводятся к жестким законам. Научиться делиться с любимым человеком самым сокровенным, проявлять эмоции. Уметь выстраивать гармоничный деловой союз, основанный на равноправии и доверии друг к другу.

Научиться партнерству, умению строить свой бизнес с членами своего рода или семьи, друзьями, а не соперничать. Проявлять эмоциональную честность.

**Ценности.** Союз, семья, друзья, доверие, совместный бизнес, чувствительность, осознание и проявление эмоций и любви.

## Число кода – 29

**24 января, 22 февраля, 20 марта, 18 апреля, 16 мая, 14 июня, 12 июля, 10 августа, 8 сентября, 6 октября, 4 ноября, 2 декабря**

Карта финансового творчества. Люди с этой картой рождения любят путешествовать и выбирают профессии, которые дают им свободу передвижений.

Вообще они могут заниматься самыми разными делами. Люди с этой картой рождения всегда могут отличить правду от лжи, хотя иногда забывают об этой своей способности. Творческая работа дарует им гармонию и душевный покой.

**Этим людям надо** убрать страх перед бедностью и одиночеством. Искать применение своему высокому интеллекту, лишь в этом случае они забудут о нерешительности и страхах. Лучшее решение для этой карты – творческое самовыражение.

Для достижения гармонии и преодоления испытаний надо развивать прирожденный интерес к метафизике. Они способны проникнуть в тайны Вселенной и великолепные маги. В числе тайн, которые им надо открыть, – понимание сущности своей собственной жизни и личной кармы. Благодаря своим природным талантам Тройки Бубен эффективно применяют свои творческие силы и могут выразить себя самыми разными способами.

Они – прекрасные общественные деятели и ораторы, наделены могучим интеллектом и даром красноречия и поэтому способны претворить в жизнь любую идею, в которую сами поверят. Обрести и познать духовность через самопознание.

Люди эти пришли в наш мир, чтобы проверить на собственном опыте многочисленные идеи, найти истину и утвердить ее, став примером для подражания. Отказаться от стереотипов умерить гордыню и самолюбие.

**Ценности.** Гармония и баланс, семья, союз, партнеры, истина.

## Число кода – 30

**23 января, 21 февраля, 19 марта, 17 апреля, 15 мая, 13 июня, 11 июля, 9 августа, 7 сентября, 5 октября, 3 ноября и 1 декабря**

Карта устойчивых ценностей и стабильности. Карта стабильности в финансах, достигаемой благодаря тяжелому труду. Люди с этой картой рождения должны прикладывать большие усилия, чтобы получить благодарность за свой труд.

Четверки Бубен имеют отличное деловое чутье, способны организовать собственный бизнес и успешно управлять им. Если они поддерживают порядок в жизни, четко ставят перед собой цели, то обязательно добиваются счастья. Люди с этой картой рождения весьма общительны, имеют много приятелей и друзей.

**Этим людям надо** брать на себя ответственность. Не застревать на достигнутом и идти дальше. Надо осознать, что у них неверные убеждения и установки и с ними пора покончить. Не злоупотреблять властью, пытаясь командовать близкими. Людям с этой картой рождения надо стремиться к духовной близости с супругом, чтобы избежать тяжелых кармических проблем. Создание устойчивой финансово деловой почвы. Избавиться от зависти и жадности.

**Ценности.** Удовольствие от работы, заработок через любимое дело. Ценность не сами деньги, а то, для чего они зарабатываются.

## Число кода – 31

**22 января, 20 февраля, 18 марта, 16 апреля, 14 мая, 12 июня, 10 июля, 8 августа, 6 сентября, 4 октября, 2 ноября – даты рождения**

Карта – искатель достойной награды. Людям с этой картой рождения ненавидят рутину, беспокойна, сторонится всего, что ограничивает ее свободу. Они – вечные странники и нигде не задерживаются надолго, никогда не обрастает связями, практически ни к чему не привязываются. Им всем присуща щедрость и тяга к духовности. Многие наделены талантом экстрасенса, и они должны на практике применять этот дар.

Им трудно надолго сохранить отношения с одним человеком. Они романтичны, сексуальны, обаятельны, считаются прекрасными любовниками.

Их привлекают остроумные и творческие партнеры, любовь для них – интеллектуальная игра.

**Этим людям надо** помогать другим людям, изменить свое сознание и выйти на новый уровень, изменяя свою жизнь к лучшему. Многие добиваются признания, становятся писателями, учителями, советниками. Умение внедрить в профессиональную и финансовую деятельность опыт, полученный в других странах. Построить бизнес или карьеру в иностранном сообществе. Черпать силы и идеи за границей.

**Ценности.** Ценность близких и их заботу и поддержку, ценность того, что имеете, путешествие, опыт.

## Число кода – 32

**21 января, 19 февраля, 17 марта, 15 апреля, 13 мая, 11 июня, 9 июля, 7 августа, 5 сентября, 3 октября и 1 ноября – даты рождения**

Карта финансовой ответственности, хранители закона, долги или богатство. Эти люди наделены негибкой силой воли, необходимой для достижения успеха, и способностью к жесткой профессиональной конкуренции. Под дружелюбной внешностью они скрывают глубокие эмоциональные травмы, которые и являются двигателями на пути к успеху.

**Этим людям надо** помочь другим осознать подлинные ценности бытия. Доверять своей интуиции, понять свою миссию на Земле и перестать беспокоиться о том, сколько у них денег. В таком случае они становятся великими учителями, охотно идут на жертвы ради других, на них во всем можно положиться.

Признать потребность во взаимной любви и убрать страх быть отвергнутыми. Необходимо быть честными с самими собой и с другими. Научиться отдавать бескорыстно с пользой для людей или процессов. Вкладывать финансы в развитие людей или помочь, кому необходима финансовая помощь. Взять на себя финансовую ответственность, научиться отдавать долги.

**Ценности.** Ответственность, благотворительность, щедрость, помощь, свобода от долгов, духовность.

## Число кода – 33

**20 января, 18 февраля, 16 марта, 14 апреля, 12 мая, 10 июня, 8 июля, 6 августа, 4 сентября, 2 октября – даты рождения**

Люди, рожденные под этой картой, очень упрямы, изобретательны и имеют возможность разбогатеть, если будут жить духовной жизнью. Для них очень важны любимые и друзья, близкие и даже дальние родственники, и они всегда разделяют с ними все испытания. Она – одна из самых духовных карт Судьбы.

Они часто меняют места работы и жительства. Их личная жизнь полна разочарований и жертв до тех пор, пока они не научатся предоставлять партнерам свободу действий. В личной жизни – любящие, добрые, но чрезвычайно недоверчивы и ревнивы.

Их мировоззрение, идеи, привычки совершенно не похожи на те, к которым привыкли обычные люди. Прежде всего заметны сильная воля и упрямство: их невозможно сбить с намеченного пути, на них можно положиться, они внушают чувство безопасности. Но они с трудом принимают чужую точку зрения и отличное от их собственного мнения, а это раздражает. Зато эти люди способны выдвигать гениальные идеи.

**Этим людям надо** освободиться от внутренней привязанности к деньгам. Есть только два варианта развития личности: либо постоянное беспокойство о деньгах, либо легкое к ним отношение. Понять, что деньги приходят под цели.

Нужно преодолеть рутину повседневной жизни и материализм. Те люди, которые смогли понять, что их потребности будут удовлетворяться сами собой, добьются наибольших успехов. Духовное развитие. Победить внутренние страхи.

**Ценности.** Духовность, свобода воли, любовь, семья, дружба, не стереотипное мышление, высшие ценности.

## Число кода – 34

**19 января, 17 февраля, 15 марта, 13 апреля, 11 мая, 9 июня, 7 июля, 5 августа, 3 сентября и 1 октября – даты рождения**

Карта солнца, лидерства. Человек с этой картой рождения может подняться на самую вершину успеха: его все будут уважать и любить, он станет блистать в обществе, восхищая окружающих своими талантами.

Люди с этой картой рождения обладают независимым и пробивным характером, любознательны, умны всему знают цену и способны справиться с любой ситуацией.

Благодаря огромному трудолюбию Восьмерка Бубен может достичь очень многого.

**Этим людям надо** научиться справиться с негативными проявлениями собственного характера. Не пытаться изменить окружающий ее мир и больше внимания уделять самосовершенствованию. Не бояться брать на себя ответственность.

Этим людям очень важно научиться предоставлять партнерам свободу действий и не пытаться изменить их. И себя они должны принять такими, какие они есть.

Главная задача – научиться, не подавлять близкого человека, а осознать собственный страх остаться в одиночестве и побороть его.

Ставить карьерные интересы выше личных отношений. Осознать, что ваше окружение помогает вам обрести, тот успех к которому вы стремитесь.

**Ценности.** Дать людям рабочие места и материальные блага, уважение подчиненных, принимать людей, не осуждая и не пытаясь их изменить. Саморазвитие финансовое и духовное.



## Число кода – 35

**18 января, 16 февраля, 14 марта, 12 апреля, 10 мая, 8 июня, 6 июля, 4 августа, 2 сентября – даты рождения**

Карта самоотдачи. Человек с данной картой рождения пришел в этот мир, чтобы щедро делиться с другими, с легкостью отпускать людей и расставаться с вещами, когда придет время.

**Этим людям надо** не привязываться к материальному и спокойно относиться к личным отношениям, проявляет искреннюю щедрость, их жизнь станет счастливой. Если

Девятка Бубен придерживается высших ценностей, то может стать очень богатым человеком. Но несоблюдение высшего закона – чтобы получать, надо всегда что-то отдавать – приведет такого человека к бедам и несчастьям.

Еще одна задача людей с этой картой рождения – развивать свое обаяние и мастерство в работе. Многим из них суждено внести немалый вклад в историю человечества, они могут указывать другим людям путь к высшим знаниям.

Убрать множество неверных убеждений и понятий, касающихся материальной стороны жизни.

Потери лишь помогают серьезно пересмотреть свою систему ценностей. Им надо понять, что каждая утрата открывает новые двери, дает возможность увидеть красоту настоящей жизни.

Если они осознают всю прелесть освобождения от ненужных вещей, научатся понимать и принимать чужие нужды и потребности как свои собственные, она достигнет настоящего счастья. Научится принимать личные потребности и нужды других людей. Научиться видеть разнообразие вариантов для достижения целей.

**Ценности.** Развития людей, духовность, щедрость. Финансовая помощь близким, благотворительность, удовольствие от деятельности.

## **Число кода – 36**

**17 января, 15 февраля, 13 марта, 11 апреля, 9 мая, 7 июня, 5 июля, 5 августа, 1 сентября – даты рождения**

Карта благословения, материального изобил

**Этим людям надо** иметь собственный бизнес. Быть щедрыми и не равнодушными к проблемам других людей. Прислушиваться к своей интуиции, расширения своего кругозора и просветления духа.

Обеспечить себя и своих близких финансами и имуществом.

**Ценности.** Благополучие семьи, ценность рода и семьи.

## Число кода – 37

**16 января, 14 февраля, 12 марта, 10 апреля, 8 мая, 6 июня, 4 июля, 2 августа – даты рождения**

Карта торговца. Люди с этой картой от рождения наделены проницательностью, недюжинным умом и способностью устроить свою жизнь с комфортом, используя свое обаяние и умение творчески подходить ко всему, что они делают, и талантам к финансовым делам.

Эти люди наделены природными способностями к экстрасенсорике, и именно благодаря этим способностям они могут прийти к полному осознанию себя как личностей духовных. Они обладают большой силой убеждения, могут вести за собой других людей, успешно работают в сфере развлечений. В сфере торговли они настоящие мастера. В силу своей легкомысленности и незрелости они не всегда выполняют свои обещания. Даже в зрелом возрасте они продолжают играть. Им необходимо найти профессию, где можно найти выход своим творческим способностям, где их признают и одобряют.

**Этим людям надо** не заикнуться на материальных достижениях и достаточно внимания уделять своему духовному развитию. Убрать страх различных обязательств, в том числе и финансовых. Оказать финансовую поддержку родственнику, внукам. Научиться делиться знаниями и финансами.

**Ценности.** Духовность, ответственность, истинные цели, щедрость.

## Число кода – 38

**15 января, 13 февраля, 11 марта, 9 апреля, 7 мая, 5 июня, 3 июля и 1 августа – даты рождения**

Карта филантропа. Это нерешительные люди, не обладающие четкой системой ценностей. Они любят разнообразие, очень талантливы и изобретательны, если только полностью не поглощены мыслями о материальных благах. Щедрый и с удовольствием делится своими богатствами с другими. Наделены неплохим деловым чутьем и талантом в сфере рекламы. Обладают качествами лидера. Чувствуют ложь и обман. От рождения у нее присутствует понимание вечных истин и мироустройства, и она может с легкостью решать земные проблемы. Для тех, кто ориентирован на высшую цель, не будет преград в духовном росте.

**Этим людям надо** выработать уверенность и постараться не бояться будущего, уделять внимание своему духовному развитию. Делится финансами и знаниями. Вкладывает в развитие и успех собственных детей.

**Ценности.** Щедрость к детям, истинные ценности.

## Число кода – 39

**14 января, 12 февраля, 10 марта, 8 апреля, 6 мая, 4 июня, 2 июля – даты рождения**

Карта – удачливый бизнесмен, владелец крупных ценностей. Эти люди могут преуспеть практически в любом деле благодаря врожденным знаниям. Самых больших успехов они добиваются в том случае, если начинают собственное дело – на «чужого дядю» они не могут работать в принципе. Люди, рожденные с этой картой, могут быть очень упрямыми и прямолинейными, на все имеют свое собственное мнение, не совпадающее с мнением окружающих. Эти люди изобретательны и потому способны заработать немало денег. Они обладают духовной силой, являются творческими личностями и, находясь на должном уровне развития, способны принести немало пользы людям.

**Этим людям надо** не злоупотреблять своей властью. Научиться ставить себя на место другого человека, избавиться от непомерной гордыни, научиться договариваться с другими людьми. Осознать, что все зависит от них самих, что не следует пытаться изменить других людей, а в первую очередь нужно меняться самому. Научиться идти на компромисс. Научиться, не стесняться выражать свои эмоции и уметь сглаживать конфликты. Им необходимо постараться быть искренними, но не излишне прямолинейными. Иметь собственный бизнес и дать рабочие места другим людям. **Ценности.** Обеспечение семьи, бизнес, идеи, забота о людях, понимание, компромисс, уважение, искренность.

## **Число кода— 40**

**13 января, 11 февраля, 9 марта, 7 апреля, 5 мая, 3 июня, 1 июля – даты рождения**

Карта – творческий поиск, новые знания, взаимоотношения с людьми, амбиции, честолюбие, само одобрение, духовность. Эти люди заботливы, обаятельны, нуждаются в поддержке и опеке. У них происходит постоянный конфликт между материальными потребностями и духовным проявлением.

**Этим людям надо** научиться правильно, относиться к потерям любого рода и искать удовлетворение в духовном развитии своей личности. Научиться уважать чужое мнение и свободу выбора, и право быть свободным и любить своих близких просто за то, что они есть. Стараться избегать болезненных привязанностей к людям. Использовать опыт предков и сделать свой вклад в развитие семейных талантов.

**Ценности.** Самоотдача, следовать духовным принципам, слушать интуицию

## Число кода – 41

**12 января, 10 февраля, 8 марта, 6 апреля, 4 мая, 2 июня – даты рождения**

Карта сотрудничества, гармонии, понимание законов бытия, умение создать равновесие и гармонию. Сообразительные люди и отчаянные спорщики, способные доказать совершенно невообразимые вещи.

В любви могут впадать в крайности: сначала живут в одиночестве и на всех углах кричат о том, что так и нужно, затем влюбляются, теряют голову и уже не мыслят себе жизни без своего избранника.

Люди с этой картой рождения наделены мощной интуицией, у них прекрасные умственные способности и развитая логика. Многие добиваются известности и даже славы, обладают задатками истинного лидера.

Эти люди постоянно пытаются анализировать любые отношения, стараются ко всем вопросам подходить с точки зрения логики и стремятся подчинить себе партнера. При этом они забывают, что любовные отношения – это прежде всего царство эмоций. Они также являются прекрасными мужьями и женами, до конца верными своим избранникам.

**Этим людям надо** должны признаться сами себе в своих истинных желаниях, не стесняться и не страшиться их, принять себя такими, какие они есть, – только в этом случае они смогут наладить личную жизнь.

Побороть страх остаться в одиночестве.

Интересоваться не только материальной, но еще и духовной стороной жизни. Работа над собой и борьба с собственными страхами и сомнениями. Убрать зависть и гордыню.

**Ценности.** Честность с собой, духовность, сотрудничество, союз, дополнение друг друга, помогать близким, раскрыться через творчество, оптимизм, самостоятельность.

## Число кода – 42

**11 января, 9 февраля, 7 марта, 5 апреля, 3 мая и 1 июня – даты рождения**

Эти люди – беспокойные и импульсивные натуры, вечно чем-то недовольны: они ищут проблемы либо на работе, либо в личных отношениях и всегда их находят. Это творческие личности, они жаждут разнообразия и ищут любую возможность для самовыражения.

Эти люди – генераторы идей, мыслей и чувств, для которых непременно нужно найти подходящий выход, в противном случае обзаводятся целым букетом комплексов и начинают страдать от всевозможных страхов и неуверенности в себе. Они разговорчивы, общительны, легко сходятся с самыми разными людьми и находят с ними общий язык. Это самые настоящие люди мира, одновременно открытые для новых идей и с готовностью принимающие чужие традиции.

Очень хорошие советчики, и они могут решить практически любую проблему. У них всегда полно новых идей.

Очень романтичны, как это ни странно, если учитывать их беспокойную натуру. Природное любопытство и жажда новизны делают их прекрасными любовниками, но не очень надежными партнерами в браке. Долгие партнерские отношения им надоедают, как и долгая работа над одним проектом.

Занявшись бизнесом, Тройка Пик может не только достигнуть счастья и процветания, но и, погрузившись в любое дело, выработать внутреннюю систему ценностей.

Поскольку у этих людей сильно развито творческое начало, они могут найти себя практически в любой области человеческой деятельности.

Они – романтическая личность, ей нужен партнер со схожими качествами характера. Она имеет хорошие шансы счастливо устроить личную жизнь, если сумеет побороть в себе страх одиночества и избавиться от боязни быть отвергнутой.

**Этим людям надо** проблемы решать сразу же, по мере поступления, достигнуть спокойствия и внутренней гармонии.

Им необходимо доводить хотя бы часть задуманных дел до конца, в противном случае они растрачат свои таланты впустую, так ничего конкретного и не добившись.

Главное – поставить себе цель! Главный урок научиться ответственности и честности в финансовых делах и вообще в отношении к деньгам. Научится вовремя видоизменять и пере-страивать планы, создавая условия для здоровой конкуренции.

**Ценности.** Творчество, союз с людьми, честность, партнерство, принятие чужой точки зрения, гибкость.



## Число кода – 43

**10 января, 8 февраля, 6 марта, 4 апреля, 3 мая – даты рождений**

Карта – дом, семья, надежность, стабильность, консерватизм, основательность, достаток, довольство. Они чрезвычайно упрямы, эрудированны, умны и живут по собственным законам. Они наделены великолепной интуицией и не выносят никаких ограничений. Любящие, заботливые и щедрые люди, хотя отличаются упрямством и иногда способны на жестокость. В погоне за материальными ценностями они могут не обратить внимания на то, что действительно важно в жизни.

**Этим людям надо** помнить о том, что за все в этой жизни нужно платить и всего добиваться трудом, но не погружаться полностью в трудовоголизм, и излишне консервативного зануду, принимать новые идеи и изменения.

Перестать жестко, контролировать своих детей, не давая им стать наконец-то самостоятельными. Научится не смешивать любовь и деньги. Убрать жажду денег и страх оказаться в нищете. Стать популярным и известным, принеся в мир что-то новое.

**Ценности.** Удовлетворения от работы, гибкость, путешествие, благотворительность, хорошая репутация.

## Число кода – 44

### **9 января, 7 февраля, 5 марта, 3 апреля и 1 мая – даты рождения**

Карта приключений и поиска нового опыта, странник, перемены, путешествия. Эти люди постоянно стремятся к расширению своего сознания, все время находятся в непрерывном движении. Ради приключений они могут рисковать, терпеть лишения, поэтому часто остаются непонятыми другими, более спокойными людьми. Желание приобрести новый опыт, знания, идеи. Для них нет ничего страшнее, чем рутина и стабильность. Самое важное для них – свобода. Они Пик обладают хорошими организаторскими способностями и четкой системой ценностей, обаятельны и остроумны, любят романтические приключения. Они способны на жертвы ради любимого человека и всегда готовы предоставить партнеру необходимую свободу.

**Этим людям надо** принимать себя такими, какими они есть. Понять, что мир – это поле для приобретения нового опыта. Научиться бескорыстно, дарить свою любовь другим. Предстоит понять, что разрыв кажущихся важными отношений на самом деле является для нее благом. Найти свое вдохновение и успех за границей, открыть и продвинуть технологии будущего.

**Ценности.** Духовность, новизна, путешествие, не рационализм, творчество, обдуманный риск, здоровый образ жизни.

## Число кода – 45

### **8 января, 6 февраля, 4 марта, 2 апреля – даты рождения**

Карта закон, судьба, причины и следствия, смелость, мудрость. Они по сути своей миротворцы, они любят спокойствие и гармонию, стараются избегать конфликтов и ссор, чтобы не нарушить свое внутреннее равновесие.

Эти люди могут преуспеть и в спорте, и в бизнесе: верно понятая идея соперничества возносит их на вершину успеха. Они – крайне интуитивные и чувствительные люди, им все время необходимо прислушиваться к своему внутреннему голосу. У них есть неплохие способности к оккультным и эзотерическим наукам.

В любви эти люди предпочитает интеллектуальные отношения, поэтому сначала должна «подрасти». У них есть страх недополучить свою порцию любви.

**Этим людям надо** не в коем случаи не нарушать закон, вовремя отдавать долги, стараться, чтобы они не образовывались.

Избавиться от страха перемен в жизни, самостоятельно решиться сделать шаг вперед. Им нужно служить другим людям. Некоторые становятся знаменитыми духовными учителями, другие просто помогают людям в деле самопознания и саморазвития.

Научиться нести ответственность за свой выбор, за свои действия и поступки. Научиться ответственности и мудрому использованию своей силы.

**Ценности.** Интеллектуальное и духовное развитие, помощь и польза людям, быть наставником или проводником для потерянного человека или людей.

## Число кода – 46

### 7 января, 5 февраля, 3 марта и 1 апреля даты рождения

Карта духовность, вера. Люди этой карты рождения имеют возможность приобщиться одновременно и к мирскому, и к духовному, однако если они сосредоточатся на мирском и забудут о развитии духа, то никогда не смогут стать истинно счастливыми. А счастье для них возможно лишь тогда, когда они могут позволить себе быть беспечными и жить в предвкушении чуда. Это состояние, в свою очередь, приходит к ним тогда, когда они осознают, что все необходимое для жизни будет им даровано свыше. Семерки напрямую связаны с высшими энергиями. У одних все сбывается, как по волшебству, они довольны и беззаботны, ведь они получают все, что только душа ни попросит, они посвящают себя служению людям и способны на великие дела.

У людей с этой картой рождения прекрасная брачная карма: супружество может быть удачным и выгодным, как с духовной, так и с материальной точки зрения. Если они научатся сохранять веру в лучшее и оптимистичное мировоззрение в любой ситуации, удача будет на их стороне.

Многие обретают духовное просветление и полную свободу от мирских забот. Они могут добиться исполнения практически всех своих желаний, у них немало талантов, с помощью которых можно добиться успеха. Ничто не может причинить вреда людям этой карты, кроме них самих и их собственных страхов.

**Этим людям нужно** независимо от внешних обстоятельств, наконец-то разобраться в себе, удовлетвориться своей жизнью и обрести покой.

Избавиться от страха, что не будут счастливы, что их никто не любит, опасности.

Нужно не забывать о духовном развитии и не сосредотачиваться целиком и полностью на материальных вопросах. Избавиться от болезненной привязанности к мирским благам.

Не злоупотреблять своей силой, не навязывать другим свою волю, не менять ход событий. Искренне служить людям.

Все, что происходит с ними на физическом уровне, отражает их кармические проблемы. Но они могут свои недостатки обратить в достоинства, если станут жить в соответствии с духовными принципами.

Заслужить почет и уважение других людей, через особую яркость и необычность своего таланта. Донести до людей свою точку зрения, не навязывая ее, помогая людям взглянуть за рамки стереотипов.

**Ценности.** Приобретение бесшабашного отношения к жизни, самопознания, изучения и понимание своих тайных страхов, и преодоление их, вырасти духовно, ответственность за свою жизнь и позитив, спокойствие, принятие всего как есть. Ясновиденье. Забота о детях, помощь близким или нуждающимся, свобода.

## Число кода – 47

**6 января, 4 февраля, 2 марта – даты рождения**

Карта силы и успеха в работе, огромный потенциал в любой сфере деятельности, железная воля. Это карта власти и успеха в работе, крепкого здоровья, достижения поставленных целей. Люди, рожденные с этой картой, любят наблюдать за тем, как приложенные ими усилия трансформируются в прекрасные результаты их труда. Их привлекают люди, с которыми интересно общаться, а те, кто умнее ее, вызывают искреннее восхищение.

**Этим людям нужно** правильно применить заложенную в них силу. Осознать, что они проводники. Понять, что бесполезно бороться сразу со всем миром и менять нужно в первую очередь самих себя. Необходимо научиться пользоваться своей силой только во благо. Эти люди пришли в этот мир работать на благо человечества и должны поставить эту задачу выше собственного счастья и не злоупотреблять дарованной им силой.

Не поддаваться своим страхам, развить оптимистичное отношение к жизни, несмотря на все уготованные ей Судьбой потрясения. Духовность приносит им личную свободу и всегда идет на пользу.

**Ценности.** Духовность, сила воли, созидание, творение во благо, семья, брак, покой, помощь людям, проводник к высшим ценностям.

## Число кода – 48

### 5 января, 3 февраля, 1 марта – даты рождения

Карта завершений, итог, новый этап жизни. На протяжении всей своей жизни этим людям неизбежно придется расставаться с людьми, вещами, идеями, привычками, образом жизни и многим другим, мешающим идти дальше.

Они – способные бизнесмены, которые могут покорить невиданные финансовые вершины. Чем шире спектр их занятий, тем дальше они двигаются по пути к божественному просветлению и осознанию своего места в этом мире.

Эти люди могут привлечь к себе любого партнера, но их преследует подсознательный страх открыть свою душу, а потом потерять любимого. Именно из-за этого качества они фактически сами себя обрекают на потери.

**Этим людям надо** отказаться от борьбы с другими людьми, от своего прежнего образа жизни. Она должна отдать все, что имела, и практически даром, служить другим людям, следовать высшим путем, чтобы в полной мере исполнить свое предназначение, решить важную задачу, осознав истинные законы бытия, и преподать урок обществу, легко делится всем, что имеют, следование космическим законам.

Избавляться от всего сразу: от привычек, устаревших взглядов на жизнь (в том числе взглядов на личные и деловые отношения), утратить актуальность профессиональных интересов.

Встать на путь самоотдачи и освободятся от того, что на самом деле мешает им выполнить свое истинное предназначение.

Освободиться от большого количества привязанностей.

Важно распознать, что действительно важно для развития человечества.

Тем, кто не ценит внутреннюю откровенность и духовность, карта обязательно дает понять, что был избран неверный путь (начинаются проблемы на работе, появляются болезни). Эта карта привносит в жизнь человека высочайшие духовные переживания, вследствие которых приходит глубокое понимание законов, по которым живет Вселенная, осознание места человека в этом мире и его связи с Космосом.

**Ценности.** Свобода, творчества, мысли, чувства, действия, реализация, духовность, истинные фундаментальные ценности, свобода жизни и воли, желания.

## Число кода – 49

### 4 января, 2 февраля – даты рождения

Карта бесконечного духовного поиска, смысла жизни, философские вопросы, решительности. Эти люди могут добиться всего, чего только ни захотят. Они достигают успеха, властвуя над другими людьми, особенно над детьми. Они максималисты: поставив цель, они пойдут на все ради ее осуществления, сметая на своем пути любые препятствия, мечтают о славе и признании.

Они действительно способны на большие достижения, но всегда должны задаваться вопросом, ради чего они все это делают. При сознательном подходе работа будет приносить им настоящую радость. Семья для них менее важна, чем работа, но даже им хочется иметь тихую, спокойную гавань. Многие способны на безграничную духовную любовь.

Люди с этой картой рождения добиваются хороших результатов в любом виде деятельности, единственное требование к ним – много работать. Силу карты можно использовать абсолютно в любой области деятельности.

**Этим людям надо** осознать, что успех – это не внешние проявления, а состояние души. Тяга к материальному может резко ограничить кругозор людей с этой картой рождения.

Страх перед бедностью также может негативно повлиять на личную жизнь. Нужно освободиться от болезненной привязанности к привычному образу жизни.

Миссия людей с этой картой состоит в достижении духовных высот. Им нужно быть увереннее, четко представлять, чего они хотят от жизни, как собираются строить отношения с другими людьми. Честность, не поддаваться на искушения.

**Ценности.** Благородство, доброта, милосердие, Дружба, любовь, щедрость, свобода, восприятие жизни такой, какая она есть.

## Число кода – 50

### 3 января, 1 февраля – даты рождения

Эти люди – романтичны, остроумны, актеры, очаровательны, изобретательны, не жаждут ответственности. Может стать провидцем, духовным лидером, истинным магом.

Они мечтают об идеальном партнере или любовнике, и эта мечта не дает им покоя на протяжении всей жизни, заставляет их часто менять партнеров в поисках идеала.

**Этим людям надо** подняться на новый, более высокий уровень духовности, отказавшись от некоторых привычных способов поведения, преодолеть свою меркантильную природу и выработать легкое отношение к мирским благам.

Нужно прислушиваться к своей интуиции, отказаться от идеи манипулировать другими людьми, стараться избегать лжи. Использовать свою энергию благо другим. Не игнорировать знаки, которые посылают ему Высшие Силы. Не поддаваться искушениям гордыни, власти, страсти, денег, легких путей, нарушения закона.

Задача этого кода является вернуть на правильный путь хотя бы одного человека, утратившего веру в себя и в свои силы.

**Ценности.** Творчество, духовность, честность, ответственность.



## Число кода – 51

### 2 января – дата рождения

Карта – опека, сочувствие, мечты, романтичность, мудрость. Эти люди могут добиваться успеха, не прилагая больших усилий. Они – прирожденные матери или отцы, и эти склонности, так или иначе, проявляются при выборе рода деятельности.

Они всегда помогают другим, поддерживают их, помогают разрешить психологические проблемы, подняться на более высокую ступень развития – это у них врожденная потребность. Люди с этой картой рождения любят своих или чужих детей, легко общаются с ними, да и детям интересно с ними. Эти люди любят и любимы.

Эти люди обладают наибольшим духовным потенциалом, умеет владеть собой, способны к самосовершенствованию, обладают немалой силой, может достичь небывалых высот, в интеллектуальной или духовной сфере.

Если люди, родившиеся с этой картой, осознают свои выдающиеся способности и ощутят ответственность прежде всего перед самими собой, они смогут покорить любую вершину.

Если они нацелены только на достижение материального благополучия, то впустую растратят большую часть своего великого потенциала.

Только интуиция и прирожденная способность к самосовершенствованию помогут достичь максимального успеха в жизни.

**Этим людям надо** научиться трансформировать свою нерастраченную любовь и переводить ее на новый уровень, в этом случае она может добиться больших успехов на избранном поприще. Не опекать через чур, своего возлюбленного, детей, близких. Этим людям нельзя смешивать любовь и деньги и нарушать закон.

Они должны избавиться от страха бедности, не стоит пытаться изменить внешний мир и подстроить окружающих под себя. Надо научиться смотреть в глаза своим тайным страхам и признавать свои недостатки, работая над их преодолением.

Помочь своему ребенку во всех сферах до достижения славы известности и успеха и раскрыться перед миром.

Передать людям сакральные духовные знания.

**Ценности.** Духовность, семья, род, традиции, знания, дети, передача знаний.

## Число кода – 52

### 1 января – дата рождения

Карта властелин, хозяин своей Судьбы, мудрец, превосходный учитель. Власть материальным и духовным миром. Людям этой карты можно доверять, они могут принести немало пользы не только окружающим, но и человечеству в целом.

Люди с этой картой рождения любят учиться и готовы сделать все, чтобы добиться успеха и признания. Они способны управлять людьми, на них же повлиять очень трудно, порой невозможно.

Обладают невероятной внутренней силой и решимостью, не желают приспособливаться к обстоятельствам, предпочитают идти напролом, ненавидят искать компромиссы, считая это недостойной истинного властелина слабостью. Они предприимчивы, честолюбивы, не ленивы, не подвластны низменным инстинктам.

На протяжении всей жизни этот человек остается мудрым и благородным.

**Этим людям надо** открыть свое дело и пригласить на работу как минимум двух человек. Не злоупотребляют своей силой.

Эти люди должны осознать себя лидером и действовать в соответствии с этим знанием. Не бояться этой ответственности, отказаться от суетливости и полностью погрузиться в избранное им дело.

Научиться позволять партнеру быть самим собой и освободиться от болезненной привязанности к любимому человеку, не бояться остаться в одиночестве. Научиться уступать, вставать на место другого человека, признавая его право на свободу и личное мнение. Эти люди должны стремиться к самому лучшему.

**Ценности.** Совесть, справедливость, ответственность, духовность, передача знаний, мудрость, гармония, целостность.

## **4 Глава. Исходная точка**

В предыдущих главах я рассказала, как определять точки, с которыми вы пришли в эту жизнь, по уровням развития и матричным кодам. В этой главе я покажу, как с этой информацией работать. Предположим, человек родился 20 декабря, год нам сейчас пока не нужен.

По первым данным уровень развития получается 2 (ценности семьи).

## 2 Уровень

**2. Уровень – семьи, кланы, племена.** Важной характеристикой этого уровня является вера в ритуалы, мистицизм, вера в духов и поклонение предкам, семейные связи и племена.

**Характерные убеждения.** Верит в духов, магию, приметы, ритуалы, обычаи, магические знаки, священные объекты. Вера в ангелов-хранителей и проклятия, клятвы «на крови», давние распри, трансовые пение и танцы, приворотные чары, семейные ритуалы, предрассудки.

**Ценности** – люди формируют более закрытые группы внутри своей культуры и считают важным сохранение традиций. На этом уровне человек стремится к социальной (племенной) стабильности, созданию семьи, почитает предков, род.

Эти люди любят работать в команде и не любят то, что разъединяет людей. Им трудно справляться с внезапными изменениями в жизни и нарушать привычный уклад. Слабое развития личности.

**На этом уровне** развития находится около 10% людей, около 1% политической власти.

**Переход.** Появление эго, желание проявить собственное я и индивидуальность независимо от семьи или группы единомышленников.

**Частично на нем могут застревать люди,** которые испытывают страх ненужности, страх быть лишним, страх, что не примут. Также люди не научившиеся осознавать границы семьи и ее приоритеты по отношению к обществу, те, у кого напряженные или не закрытые отношения с членами семьи, партнерами, родителями, детьми.

По соответствия уровня матричному коду, получился код 41.

### **Число кода – 41**

Карта сотрудничества, гармонии, понимание законов бытия, умение создать равновесие и гармонию. Сообразительные люди и отчаянные спорщики, способные доказать совершенно невообразимые вещи.

В любви могут впасть в крайности: сначала живут в одиночестве и на всех углах кричат о том, что так и нужно, затем влюбляются, теряют голову и уже не мыслят себе жизни без своего избранника.

Люди с этой картой рождения наделены мощной интуицией, у них прекрасные умственные способности и развитая логика. Многие добиваются известности и даже славы, обладают задатками истинного лидера.

Эти люди постоянно пытаются анализировать любые отношения, стараются ко всем вопросам подходить с точки зрения логики и стремятся подчинить себе партнера. При этом они забывают, что любовные отношения – это прежде всего царство эмоций. Они также являются прекрасными мужьями и женами, до конца верными своим избранникам.

*Этим людям надо* должны признаться сами себе в своих истинных желаниях, не стесняться и не страшиться их, принять себя такими, какие они есть, – только в этом случае они смогут наладить личную жизнь. Побороть страх остаться в одиночестве. Интересоваться не только материальной, но еще и духовной стороной жизни.

*Работа над собой и борьба с собственными страхами и сомнениями. Убрать зависть и гордыню.*

**Ценности.** Честность с собой, духовность, сотрудничество, союз, дополнение друг друга, помогать близким, раскрыться через творчество, оптимизм, самостоятельность.

Матричный код по дате рождения, с чем человек пришел в эту жизнь, код 11.

**Число кода – 11 // 20 декабря – даты рождения**

*Карта жертвенной любви.*

*Сила людей с этой картой рождения – в их любви. Они пришли на Землю в этом воплощении, чтобы любить других и своей любовью давать пример окружающим. Только осознав свою миссию, они принимают на себя всю ответственность за даримую им любовь. Они упрямы, наделены чувством долга и справедливости.*

*Эти люди реализуются, лишь двигаясь по пути духовности.*

*Бывают легкомысленны, незрелы, нечестны, упрямы или наоборот, образец величайшей любви. Эта карта символизирует жертвенную любовь, ради всеобщего блага, обладание мощной духовной энергией.*

*Этим людям надо* научиться бескорыстно, делиться с людьми своими чувствами и эмоциями, вдохновляя их на свершения и достижения.

**Ценности.** Щедрость, проявление заботы, помощь людям.

Теперь соберем воедино, исходную точку человека, с которой он начал путь, соединив все показатели вместе.

Мы увидим вот такую картину. И уровень ценностей и развития, и матричные коды очень схожи и усиливают, и дополняют друг друга.

Получается полная карта, в которой мы видим задачи, с которыми человеку обязательно придется столкнуться и выполнить их.

*Карта сотрудничества, гармонии, понимание законов бытия, умение создать равновесие и гармонию. Сообразительные люди и отчаянные спорщики, способные доказать совершенно невообразимые вещи. Бывают легкомысленны, незрелы, нечестны, упрямы или наоборот, образец величайшей любви.*

*Люди с этой картой рождения наделены мощной интуицией, у них прекрасные умственные способности и развитая логика. Многие добиваются известности и даже славы, обладают задатками истинного лидера.*

*Эти люди постоянно пытаются анализировать любые отношения, стараются ко всем вопросам подходить с точки зрения логики и стремятся подчинить себе партнера.*

*При этом они забывают, что любовные отношения – это прежде всего царство эмоций. Они также являются прекрасными мужьями и женами, до конца верными своим избранникам.*

*В любви могут впадать в крайности: сначала живут в одиночестве и на всех углах кричат о том, что так и нужно, затем влюбляются, теряют голову и уже не мыслят себе жизни без своего избранника.*

*Сила людей с этой картой рождения – в их любви. Они пришли на Землю в этом воплощении, чтобы любить других и своей любовью давать пример окружающим.*

*Только осознав свою миссию, они принимают на себя всю ответственность за даримую им любовь. Они упрямы, наделены чувством долга и справедливости. Эти люди реализуются, лишь двигаясь по пути духовности. Эта карта символизирует жертвенную любовь, ради всеобщего блага, обладание мощной духовной энергией.*

***Этим людям надо** научиться бескорыстно, делиться с людьми своими чувствами и эмоциями, вдохновляя их на свершения и достижения. Они Должны признаться сами себе в своих истинных желаниях, не стесняться и не страшиться их, принять себя такими, какие они есть, – только в этом случае они смогут наладить личную жизнь. Побороть страх остаться в одиночестве. Интересоваться не только материальной, но еще и духовной стороной жизни. Работа над собой и борьба с собственными страхами и сомнениями. Убрать зависть и гордыню.*

***Ценности, которые нужно осознать.** Честность с собой, духовность, сотрудничество, союз, дополнение друг друга, помогать близким, раскрыться через творчество, оптимизм, самостоятельность. Щедрость, проявление заботы, помощь людям. Семейные традиции, стабильность, созданию семьи, почитает предков и род.*

*Эти люди любят работать в команде и не любят то, что разъединяет людей. Им трудно справляться с внезапными изменениями в жизни и нарушать привычный уклад.*

***Частично на нем могут застревать люди,** которые испытывают страх ненужности, страх быть лишним, страх, что не примут. Также люди не научившиеся осознавать границы семьи и ее приоритеты по отношению к обществу, те, у кого напряженные или не закрытые отношения с членами семьи, партнерами, родителями, детьми.*

## 5 Глава. Путешествие по матрице

Родившись на определенном матричном коде, человек может всю жизнь прожить на нем, а может за одну жизнь пройти и прожить несколько ступеней, матричных кодов.

Для чего спросите вы, в чем смысл стремиться к более быстрому прохождению кода? Для меня ответ однозначен. Для постижения истинной свободы.

Что такое истинная свобода, ее еще можно назвать, жизнь по замыслу творца. Жизнь без борьбы, страхов и боли, в осознанности. Это совсем не значит, что не будет в жизни трудностей и проблем, это больше говорит о мировоззрении человека, о его отношении к страхам и проблемам.

С каждым новым уровнем развития, человек постигает новые знания и ценности, избавляется от страхов и стереотипов, ненужных убеждений и программ.

Свобода – это полный отказ от стереотипного мышления, осуждения себя и других, отказ от нарушения своих и чужих границ, уважение и принятия любой личности и ее выбора, свободной воли.

Как человек в течении жизни по ступенькам уровней развития, он может подняться на более высокую ступень, а может всю жизнь жить на одной. Так же происходит восхождение по лестнице матрицы.

На каждом новом матричном коде, человек опять будет проходить все ступени развития с первой по седьмую и, дойдя до седьмой будет переход на новый матричный код, на котором начнется опять все с первой ступени.

Именно поэтому в жизни бывают резкие спады и падения, они характерны переходам между уровнями.

Зачем же тогда идти по лестничной матрице, если можно достичь высокого уровня на одном коде и наслаждаться им. Нужно сказать, что очень многие люди так и живут. Но есть люди, которые испытывают не утоляемую жажду к движению, росту, знаниям, именно они проживают свою жизнь с резкими скачками и падениями, переходя с одного кода на другой.

Чем выше матричный код, тем больше опыта полученного в этом воплощении или в других. Всеми этими знаниями и опытом можно пользоваться, но не каждый может открыть эти знания в себе.

Если брать уровни развития личности, внутренние знания и дары начинают открываться при переходе на шестой уровень. Это могут быть дар целительства, экстрасенсорный, ясновиденья, лекарства, гуру, учителя, проводника и т. д.

Кому-то хватает знаний и опыта, полученных в программах одного матричного кода, но кому-то их становится мало и тогда человек осознанно начинает искать для себя новые знания и ценности. Так получается, что за одну жизнь человек, проживает несколько кодов,

с очень быстрым перевоплощением. Как правила, такие переходы сопровождаются стрессовыми ситуациями в жизни, резкими взлетами и падениями.

Например, человек родился на 46 коде и к тридцати годам осознал и выполнил все программы этого кода, дальше в его жизни будет очень эмоциональная ситуация, за которой будет ряд неожиданных событий. Это будет переход на 47 код, а лет через 5—7, или может через год – два, опять из ряда вон выходящая ситуация, стресс, эмоции, переход на 48 уровень.

Астронумерологи могут даже рассчитать примерный график по годам, когда у человека могут быть эти переходы.

Абсолютно на каждом матричном коде, человек обладает своим даром и способностями, так же, как и включает в себя все первые шесть уровней развития.

Уровни второго порядка также есть у каждого из нас, но они глубоко спят, но есть люди, которые с легкостью могут их в себе разбудить.

И чем выше матричный код, тем легче разбудить в себе урони развития второго порядка. Можно прожить всю жизнь, на одном матричном коде и достигнуть наивысшего осознания.

Чем отличается матричный код от уровней развития личности. Уровни развития личности – это периоды взросления личности и становления ее. В матричный же код заложены не только программы взросления, но и конкретные уроки предназначения. Но в них есть и схожесть, чтобы перейти с одного уровня на другой или с одного матричного кода на другой, нужно завершить предыдущий.

Завершить предыдущий значит полностью осознать его ценности, его страхи, выполнить минимум, который заложен программой, снять короны (избавится от гордыни, по средствам духовных осознаний), научится понимать и уважать чужие и свои границы, познать определенный опыт для развития.



## 6 Глава. Выход из матрицы

Для того, чтобы понять какие ценности нужно осознать, какие страхи убрать и что переосознать, нужно просто найти на каком вы матричном коде и уровне развития личности, найти их выше в этой книге, внимательно прочитать и действовать по написанному в них плану.

Возможно, если у вас было много сильных изменений в жизни или взлетов и падений вы уже ушли вперед по матрице, тогда прочитайте еще несколько следующих и посмотрите, какой код в данный момент жизни вам соответствует. Тогда вам нужно осознать не только его, но и все предыдущие от того с которым вы пришли в эту жизнь.

Исключение составляет 52 код, люди, родившиеся на этом коде, должны пробежаться по всей матрице с самого первого кода до последнего.

Также люди с 0 кодом. У них нет набора жизненных карт, как у остальных пятидесяти двух карт.

Они могут быть любым кодом, какой выберут сами, если догадаются, конечно. Способность перевоплощаться в любого человека – часть их личности.

Многие люди с этой картой рождения становятся музыкантами, артистами, цирковыми клоунами. Но какое бы поприще они себе ни избрали, эти люди всегда отличаются своей независимостью и нуждаются в свободе самовыражения.

Они обладают высокой духовностью. Они могут быть любой картой по выбору, применяя на себя ценности кода этой карты.

Осознав все ценности и уроки, заложенные в матрице, пройдя и пропустив их все через себя, человек становится полностью свободным.

Можно назвать это выходом из матрицы.

Выход из матрицы совершенно не означает, что человек становится свято духовным или обладает всевозможными способностями, о которых можно мечтать. Потенциал на любые способности заложены в любом человеке, и его нужно развивать, об этом моя следующая книга «Судьбология мага».

Выход из матрицы говорит о том, что человек становится настолько осознанным и ответственным за свою жизнь, что на него не влияют коды матрицы, так как он сам управляет своей жизнью, не противясь при этом своему предназначению, программам его жизни. Не матрица им управляет, а он умеет пользоваться ей так, что любые ее программы становятся не кармой, а подарком.

Человек, осознавший и познавший матрицу, может легко и свободно перемещаться по ней с любого кода на любой, в зависимости от своих жизненных ситуаций, и использовать сильные стороны любого кода, нужного ему в данный момент.

Если рассматривать выход из матрицы со стороны уровней развития личностей, то это начинается с седьмого уровня развития личности. Это уровень холистического мышления, и абсолютно новая парадигма мышления.

Мои книги построены таким образом, что они плавно подводят именно к переходу мышления на абсолютно новую парадигму. Все знания и осознания в моих книгах идут именно в той последовательности, чтобы проработать лестницу ценностей, не возвращаясь назад и не ходя по кругу.

Седьмая моя книга про холистическое мышление, про переход на седьмой уровень развития, про абсолютно новую парадигму мышления.

Человек, осознавший матрицу, осознает, что он управляет своей жизнью и всем, что в ней происходит, что все вокруг это декорации его театра, который он придумал сам, а все люди актеры, которым он сам раздал роли.

И тогда становится понятно, что все в жизни зависит от нас самих и что времени не существует.

## 7 Глава. Времени не существует

Понятие время существует только для линейного мышления. Я не просто так сделала в этой книге упор на уровни развития личности. Дойдя до седьмого уровня, происходит полное переосмысление ценностей и смыслов, стереотипов и страхов, человек перестает мыслить линейно. Он начинает видеть мир не только как причинно следственную связь, а чувствовать смыслы и программы, открывается для осознания и понимания то, что раньше было скрыто и непонятно.

Тогда становится ясно, что время всего лишь буфер в пространстве, данный человеку для осознания какого-либо урока, программы, ценности.

Время – это пространство, которое имеет свойство растягиваться и сужаться. И этим пространством можно управлять.

В этой книге я приведу три доказательства того, что времени не существует, а как управлять им и понимать его, я научу вас в своей следующей книге «Судьбология мага».

**Первое доказательство.** Возьмите лист бумаги и напишите свои цели сперва, на ближайшие десять лет, потом выберите из них на ближайшие пять лет, потом из тех, что на пять лет выберите цели на год, а из тех, что на год выберите на ближайшие три месяца. И запишите их на десять, на пять, на год и на три месяца. Даю вам 100% гарантию, что если вы запишите именно свои цели, которые ценны и важны именно для вас, то многие из них начнут воплощаться почти сразу. А те, которые записаны на год или на десять лет исполнятся гораздо раньше. Потому что для нашего мозга времени не существует. Время осознаете только вы своим сознанием, а мозгу важна четкая цель.

Можно сказать, что в данном случае словом «мозг», я имею в виду ваше подсознание, но я бы не делала такого четкого деления сознания и подсознания. Потому как они настолько переплетены, что сделать между ними четкую грань невозможно.

**Второе доказательство.** Возьмите любую проблему, которая вас сейчас беспокоит и прикиньте, сколько времени вам нужно, чтобы ее решить. А теперь напишите ее и посмотрите, о чем вы думаете, что вы чувствуете, когда у вас есть эта проблема. Что она просит вас осознать, какие ценности и смыслы, выпишите их. А если вы решите эту проблему, что вы будете делать тогда. И тут откроется такая картина, что проблема может нести не только в себе урок и осознания ценностей, а может оберегать вас от ненужных действий, которые бы вы сделали, если бы ее не было.

А возможно она вам выгодна, потому как, когда она есть вы получаете, поищите что: внимание, жалость, уход от ответственности и т.д..

После такого четкого анализа вам станет понятно не только для, чего вам эта проблема, но и как ее решить моментально. Если нужно осознать ценности, напишите какие и посвятите этому время. Почитайте и послушайте или пообщайтесь с людьми у кого эти ценности четко стоят. И это даст вам нужный файл, который у вас отсутствует.

Если причина в том, что вы собираетесь делать, решив эту проблему, попробуйте сменить планы, может они для вас, сейчас не корректны. Или вовсе не ваши, а навязаны вами социальными или родственными связями и стереотипами. Подумайте, чего бы вы хотели на самом деле и не строятся ли ваши планы на страхе. Так как планы, построенные на страхе это побег от самого себя, а от себя убежать не возможно.

Сначала нужно проработать страх. Как только вы это разберете, проблема исчезнет сама собой.

Если вы поняли, что за вашей проблемой стоят ваши вторичные выгоды, то тогда избавиться от нее можно только, заменив реализацию вторичных выгод чем-то, либо отказаться от этих выгод, что бывает гораздо сложнее, чем заменить реализацию.

Очень часто так проявляются болезни. Человек сам вроде и не хочет болеть, но благодаря своей болезни получает внимание, заботу, да еще и контролирует, тех от кого это получает.

Часто к такому варианту неосознанно прибегают люди в возрасте, особенно те, которые привыкли контролировать своих детей и вмешиваться в их жизнь. И когда ребенок взрослеет, он отделяется от родителей, и хорошо, если он умеет четко определять свои границы, тогда такого рода манипуляции не будут эффективны ни для одной, ни для другой стороны.

Если же человек не научился отстаивать и определять свои границы, тогда родитель будет прибегать к способу манипулировать им через свою болезнь, чтобы не отпускать его от себя и контролировать его жизнь таким образом.

**Третье доказательство, что времени не существует.** Это страх. Если за вашим желанием стоит страх и он сильнее, чем ваше желание, то мозг не позволит вам его реализовать. Так как наше сознание и бессознательное всегда оберегают нас, и если страх связан со страхом безопасности прямо или косвенно, то мозг будет делать все, чтобы ваша цель не реализовалась, начиная от проблем заканчивая болезнями. Как только вы найдете этот страх и проработаете его, а 90% страхов это иллюзия, придуманная нами самими или кем-то для нас. То ваша цель исполнится сразу или вы увидите сразу изменения, которые приблизят вас к исполнению вашей цели.

Я дам вам интересное упражнение, что бы вы поняли, что для мозга важна цель и четко поставленная задача, а не временные рамки. Выполнив его, вы сами все увидите.

### **Идеальный день.**

Опишите свой обычный идеальный день через год. Самый обычный день, вы так живете всегда, он часто у вас повторяется, и он идеальный. Представьте, что вы пишете сценарий к своей жизни, какой бы вы хотели ее видеть. Какой она должна быть идеальной. Итак, ваш обычный идеальный день через год.

Где вы проснулись, с кем, в каком настроении, во сколько?

Что вы делаете после пробуждения?

Что у вас на завтрак?

С кем вы завтракаете, о чем беседуете?

Кто еще рядом с вами?

Что вы делаете после завтрака?  
Куда идете и с кем?  
Чем занимаетесь?  
Чем занимается муж?  
Что делают дети?  
О чем думаете?  
Где и с кем обедаете?  
Что у вас на обед?  
Что после обеда?  
Если у вас есть работа, то какая она?  
Если вы с детьми, чем занимаетесь?  
Ужин, где и с кем?  
Что делаете после ужина?  
В каком вы настроении?  
Во сколько ложитесь спать?  
О чем думаете перед сном?  
С кем ложитесь спать?  
Есть ли у вас ритуалы перед сном, какие?

Постарайтесь описать весь день в мельчайших подробностях.  
В этом дне нет реально или нереально, в нем все так, как вы хотите.

## 8 Глава. Подсознание

Я уже писала о том, что я много лет искала ответы о том, как устроен мир, что такое судьба, и как все устроено. Как и все, кто начинает искать ответы на эти вопросы, я было уверена, что есть эдакая таблетка или волшебная палочка, взмахнув которой уйдут все проблемы и я стану счастлива.

Но чем больше я искала, тем больше появлялась вопросов, тем глубже я уходила в разные учения, пытаясь найти в них истину и решение всему. Были периоды, когда мне хотелось сжечь все книги, потому что ничего не работало, и я ходило по кругу. Были периоды инсайдов, когда меня накрывало осознаниями так, что я неделями жила внутри себя, пытаясь их разложить хоть как-то по полочкам и найти им логическое объяснения.

Были падения и взлеты, иногда казалась, что вот я Бог я знаю то, что не знают другие и в моих руках ключ ко всему миру. А потом были жесткие падения, в которых было много боли и страха.

Но я точно знаю, что весь этот путь я прошла не зря, есть у меня такая особенность, я несу людям только то, что проверила на себе. А проверить пришлось очень много.

Были и интересные и захватывающие поездки по святым местам и к шаманам. Были и долгие психологические проработки, с вытаскиванием скелетов из шкафа. Было миллион ситуаций и столько же осознаний.

И этот путь дал мне четкое понимание, как мы устроены, не весь мир или вселенная, там еще остались вопросы, а то, как устроен человек, его психика, сознательное и бессознательное, его мозг.

В детстве я мечтала читать мысли людей, а сейчас для меня вполне естественно считать человека, его прошлое и будущее, понимая при этом законы вселенной и не нарушая их. Я хочу поделиться об этом с вами в своей книге «Судьбология мага».

## **ВЫВОД**

В этой книге я дала первый набор инструментов, который поможет вам познать себя и поверить в себя. Это вторая книга из серии «Судьбология». В каждой следующей книге, я даю все более глубокие знания и инструменты.

Цель этой серии книг, научиться человека самостоятельно разбираться не только в себе, но и в людях. Проработать свои проблемные моменты, перейти на более осознанный уровень, открыть в себе способности. Тот, кто сможет осознать инструменты и знания, дующие в этих книгах, сможет помочь не только себе, но и людям.



**СУДЬБАЛОГИЯ**



## **Книга 3**

### **Психосоматика**

## От автора

Я уже писала о том, что я много лет искала ответы о том, как устроен мир, что такое судьба, и как все устроено. Как и все, кто начинает искать ответы на эти вопросы, я было уверена, что есть таблетка или волшебная палочка, взмахнув которой уйдут все проблемы и я стану счастливой.

Но чем больше я искала, тем больше появлялась вопросов, тем глубже я уходила в разные учения, пытаясь найти в них истину и решение всему. Были периоды, когда мне хотелось сжечь все книги, потому что ничего не работало, и я ходило по кругу. Были периоды инсайдов, когда меня накрывало осознаниями так, что я неделями жила внутри себя, пытаясь их разложить хоть как-то по полочкам и найти им логическое объяснения.

Были падения и взлеты, иногда казалась, что вот я Бог я знаю то, что не знают другие и в моих руках ключ ко всему миру. А потом были жесткие падения, в которых было много боли и страха.

Но я точно знаю, что весь этот путь я прошла не зря, есть у меня такая особенность, я несу людям только то, что проверила на себе. А проверить пришлось очень много истин, о которых я вам расскажу в своих книгах. Но хочу напомнить, что истинна – это то, что работает у вас, то, о чем я пишу, работает у меня. Вы можете проверить, работает ли это все у вас, и только после этого принять эту информацию за истину.

Были и интересные и захватывающие поездки по святым местам и к шаманам. Были и долгие психологические проработки, с вытаскиванием скелетов из шкафа и глубин собственного сознания. Было миллион ситуаций и столько же осознаний.

И этот путь дал мне четкое понимание, как мы устроены, не весь мир или вселенная, там еще остались вопросы, а то, как устроен человек, его психика, сознательное и бессознательное, его мозг.

В детстве я мечтала читать мысли людей, а сейчас для меня вполне естественно умение считывать людей, их прошлое и будущее, понимая при этом законы вселенной и не нарушая их. Я хочу поделиться об этом с вами в своих книгах.

Понятие время существует только для линейного мышления. Дойдя до седьмого уровня развития личности (книга Судьбология 2), происходит полное переосмысление ценностей и смыслов, стереотипов и страхов, человек перестает мыслить линейно. Он начинает видеть мир не только как причинно следственную связь, а чувствовать смыслы и программы, открывается для осознания и понимания то, что раньше было скрыто и непонятно.

Тогда становится ясно, что время всего лишь буфер в пространстве, данный человеку для осознания какого-либо урока, программ, ценностей.

Время – это пространство, которое имеет свойство растягиваться и сужаться. И этим пространством можно управлять.

## 1 Глава. Знакомство с подсознанием

Каждый из нас хотя бы раз в жизни общался со своим подсознанием. Кто-то называет его внутренний голос, кто-то интуицией или предчувствием. Но абсолютно не важно, как мы его назовем, важно лишь то, что каждый может не просто слышать свое подсознание, а пользоваться всей информацией, которая заложена в нем.

В подсознании есть вся информация о прошлом и будущем, не только своем, но всех людей на земле. Эта похоже на огромную библиотеку или компьютер с множеством папок и файлов. Нужен только доступ к этому хранилищу.

Ключ к нашему подсознанию лежит внутри нас, многие философы и ученые верили и искали его во вне. Кто-то искал места силы, кто-то философский камень, а кто-то пытался разбудить в себе энергию кундалини, чтобы постичь все знания, хранящиеся внутри этой библиотеки.

Но нашел этот ключ только тот, кто осознал, что именно внутри него открывается эта дверь, и войти в нее можно через собственное сознание.

Я не сторонник различать сознательное и подсознательное, на мой взгляд, грань между ними настолько несущественна, что ее невозможно определить.

Когда человек говорит, что это он сказал или сделал не осознанно, подсознательно, в большинстве случаев это способ уйти от ответственности за свои действия, так как все, что происходит в нашей жизни, мы сделали для себя сами.

На первый взгляд это может показаться странным, зачем человеку делать себе проблемы и болезни, но покопавшись глубже, можно всегда найти смысл.

Если вы хотите постичь тайны своего сознания и подсознания, познакомьтесь с собственным Я, какие бы способы вы не искали, вы придете в току, которая называется ответственность.

Именно ответственность за собственную жизнь, за то, как вы ее проживаете или живете, говорит о вашей осознанности. А осознанность ведет вас по коридору в конце, которого есть дверь в ваше подсознание.

Много лет я ходила по этому коридору, открывая разные двери, подбирая ключи, пока не осознала, свою роль в собственной жизни. Что мое завтра это результат моих мыслей, чувств и действий сегодня и именно сейчас. Многие живут прошлым и будущим, я и сама попадала в такие периоды. И у меня не сразу получилась осознать себя в точке здесь и сейчас.

Я не сразу поняла, что все, что есть в моей жизни, я нарисовала сама. Я переключивала ответственность, то на родителей, вина их в своих неудачах, то на Бога, то на судьбу.

Но признать, что все вокруг это результат моего мозга мне удалось только спустя несколько лет осознаний.

Наш мозг всегда защищает нас от боли, он так устроен. И даже если вы считаете, что в вашей жизни было много физической или эмоциональной, душевной боли, это лучшее, что могло с вами произойти из всех вариантов событий, которые могли бы быть.

Человек мыслит линейно и логически, опираясь только на то, что видит перед собой, на свои чувства и страхи, опираясь на прошлый опыт, так делает выводы наша сознательная часть, к которой мы привыкли обращаться каждый день за решением задач.

Но есть в нас и та часть, с которой мы не привыкли общаться, которая не опирается на чувства и эмоции, которая знает все, что было и будет, все возможные варианты событий и она выбирает, для нас, самый лучший вариант.

Парой нам кажется, что с нами происходит, что-то ужасное и плохое, много боли и страданий. Но из всех возможных вариантов это лучшее, что могло с нами произойти, именно сейчас именно в эту секунду.

Все события, все люди вокруг это всего лишь результат нашей работы мозга. Как актеры в театре. У них, у каждого тоже множество вариантов будущего, и в данную секунду так совпало, что вы прекрасно можете сыграть роли в театрах друг друга. Потому что именно в этом варианте вашего будущего, для вас важно осознать то, что именно этот человек донесет до вас, а вы до него.

Это может быть приятное общение, а может, наоборот, яркий конфликт, все зависит от роли, которые вы написали своим актерам.

Наше будущее зависит только от нас, и это не только мысли, я бы сказала, что это больше чувства. Мысли – это результат наших эмоций и чувств. Например, вас, что-то напугало, сперва была эмоциональная реакция и реакция тела, а уже за тем мысленный анализ.

Многие книги пишут о том, что нужно научиться контролировать свои мысли, я убеждена в том, что нужно понимать какие чувства и эмоции за ними стоят.

Что толку убегать от мыслей, если они вновь и вновь возникают, а провоцируют их наши чувства, которые мы испытываем, при взаимодействии с внешним миром.

Один человек может вызывать у вас приятные ощущения, а другой жуткую неприязнь, следовательно, и реакция на них у вас будет разная. На самом ли деле эту реакцию, которую вызывают у вас эти люди, вызывают не именно они, это ваша ассоциация на поведение, фразу и т. д.

Ведь также человек, который вызывает у вас положительные эмоции, может порой вас раздражать.

То есть вы реагируете, не на него, а на то, что он говорит или делает. И думаете, вы в данный момент, не конкретно, что он такой или сякой, а делаете оценку его действиям. Это нужно научиться различать.

В первую очередь для того, чтобы научиться не делить людей на плохих и хороших, а видеть вашу реакцию на поступки людей. Тогда вы поймете, что то, что вас раздражает

в людях, это либо ваше отражение и у вас тоже есть такое поведение, либо в этом моменте вы не выстроили свои границы. А чаще и то и другое. Потому что, если у вас случился резонанс на поведение человека, ваше подсознание вам говорит о том, что вы не понимаете этих границ, вы не только не выстроили их у себя, но и нарушаете их у других.

Про важность сохранения своих и чужих границ я писала подробно в своих книгах «Судьбология 1 и Судьбология 2».

У каждого человека есть собственные границы, с взрослением границы становятся шире. Чем шире границы человека, тем свободнее и осознанней личность.

Любая душа, разум стремится к безграничности. Безграничность – это осознанность собственных и чужих границ и расширение их до бесконечности. Безграничность – это не бунт против чужих правил, это четкое осознание своих собственных границ, ценностей, целей, приоритетов.

Только человек, который четко осознает свои границы, не позволяет их нарушать и не нарушает чужие. Для этого не нужно доказывать и навязывать всем свои убеждения и свое мировоззрение. Если человек сам четко осознает, свое пространство, имеет свое мнение, никто не будет вторгаться в его жизнь.

Люди со слабыми границами, часто страдают от страхов, давления окружающих, конфликтов, навязывание им чужого мнения и чужих убеждений. Они сильно зависят от мнения окружающих, боятся сделать собственный выбор, допустить ошибку, выглядеть нелепо, смешно, не прилично. У каждого человека есть места, где он не осознает или не умеет отстаивать, определять свои границы, именно в этих местах их бесцеремонно нарушают все кому не лень.

Самый банальный пример, когда человек боится, что его начнут отчитывать или осуждать: начальник, муж, знакомые, друзья, соседи. Не которым людям даже в голову не приходит, что никто не имеет право их отчитывать, за собственный выбор, собственное решение, за ошибку. Что человек сам вправе выбирать, как ему жить.

Основа любых границ и умение их определять, закладывается с детства. Родители, бабушки, школа, окружение порой норовят не только навязать свое мнение, но и пристыдить, отчитать, наказать ребенка, не только за ошибки или шалости, но и за его желания и мысли.

Люди со слабыми границами, готовы отказаться от роста, успеха, любви, счастья, денег лишь бы не заявлять и не отстаивать свои собственные границы. Такие люди часто живут в позиции жертвы, самопожертвования, боли, довольствуются малым, даже если хотят большего. Это не всегда тихони или скромняги. Не редко из них встречаются люди, которые достаточно агрессивно пытаются отстаивать свои границы, устанавливать свои правила, такими людьми движет страх, страх, что их границы будут нарушены, и они заведомо выбирают позицию наподдающего. Такой страх возникает, из-за нечеткости осознания своих собственных границ, неуверенности в себе, сомнений, чувства вины.

Люди с четким осознанием собственных границ, не ощущают внутренней войны со всем миром или с кем-то конкретно, им не нужно воевать, агрегировать или, что-то доказывать.

Одно только то, что они осознают собственные границы, разрешают себе жить в рамках своих решений и убеждений, берут на себя ответственность за свой выбор и свою жизнь, не провоцирует, у кого-либо желания нарушить их границы.

Когда вы встречаете человека с четкими пониманиями, решениями, убеждениями вам и в голову не придет начать опровергать его позицию и навязывать ему свою.

Если вы действительно хотите открыть в себе, способности и дар, которыми наградила вас вселенная, вам нужно научиться понимать, видеть и соблюдать, свои и чужие границы.

Так как наш мозг (сознание и подсознание) гениально, и заботится о нас, он никогда не откроет всю мощь и силу знаний человеку, который, не понимая или не зная законов вселенной, может начать злоупотреблять собственной властью и силой.

## 2 Глава. Законы вселенной

Существует три, основные закона вселенной. Закон баланса, равенства и границ.

### **Закон баланса.**

Вселенная идеальна, и в ней все находится в балансе. Любая энергия стремится к гармонии, а значит к балансу. Любая часть жизни человека, должна быть во внимании, чтобы не произошло перекоса.

Например, материальное и духовное, если человек ставит, то или иное на первый план, и пренебрегает вторым, происходит дисбаланс, который отражается на физическом плане проблемами со здоровьем, финансовыми трудностями, не удовлетворенностью и страданиями. И на эмоциональном плане болью.

Если один член системы что-то даёт другому члену системы (либо что-то отнимает), это должно быть адекватно уравновешено. Дисбаланс приводит к ослаблению или распаду взаимосвязей в этой части системы.

Отсюда вытекает второй закон.

### **Закон равенства.**

Все люди равны, не зависимо от возраста, социального статуса, уровня развития и достатка.

Занижая собственную значимость и ставя кого-то выше себя, человек испытывает низкую самооценку, чувство пренебрежения и чувства вины, что притягивает в его жизнь наказание в виде проблем. Теория жертвы и палача, если есть жертва, то обязательно есть палач, а значит, есть боль и наказания, необходимые жертве.

Если человек ставит себя выше других, надевая на себя корону, он встает в роль палача, а на каждого палача есть свой палач. Роли палач и жертва взаимозаменяемы. И главное, надевая корону, человек не может адекватно оценивать происходящее вокруг, людей и себя. Тем самым нарушая их границы, а значит, не понимая их и позволяя нарушать свои.

Отсюда вытекает третий закон.

### **Закон границ.**

Корона – это гордыня. Во многих религиях гордыня считается смертным грехом. Я провела много исследований и наблюдений и пришла к выводу, что за любой короной есть страх.

Человек в короне не всегда ее осознает, он не видит своих зеркал в людях. Ему кажется, что он идеальный, а вокруг все ниже его. Но мы всегда видим вокруг нас только наше отражение, по-другому быть не может.

Мы как проектор, который рисует картинку вокруг.

Наверно для людей это самая больная точка признать, что в них есть зеркало, которое они видят в человеке раздражающего их.

Выпишите трех людей, поведение которых вас раздражает, уверяю вас, у вас есть над ними корона. Выпишите конкретно, какое поведение вас раздражает в них. Например, грубость, где вы нарушаете границу людей грубостью? На что указывают вам эти люди? Ищите пока не найдете. А потом посмотрите, какой страх стоит у вас за этой короной, это может быть страх грубых людей, страх, что вы не сможете дать отпор, страх людей старше вас, когда с вами разговаривают в повелительном тоне и д. т. После этого определите, какую свою границу вы не научились понимать и отстаивать.

Например, когда на вас орет муж или начальник вы не можете ничего возразить.

После этого найдите, откуда у вас этот страх и неумение отстаивать свою границу. Возможно, в детстве родители, вам запрещали высказывать свое мнение, и вы до сих пор боитесь это делать и считаете это неприемлемым, грубым и не приличным.

Я бы порекомендовала вам посвятить минимум неделю этой теме. Очень важно научиться видеть свои границы и понимать их, а значит не позволять никому их нарушать. Понимая свои границы, вы будите понимать границы людей и сможете не нарушать их.

Пока вы позволяете себе нарушать чужие границы, вы не только не сможете открыть дверь, ведущую к высшим знаниям, но и не сможете взять на себя ответственность за свою жизнь, а значит, не сможете стать полноправным ее хозяином.



### 3 Глава. Стереотипы мышления

Но даже в осознании границ не все так просто. Важно чтобы это было внутреннее осознание, а не от страха или выгоды. В этом нет, никакого, смысла. Я прошла это на себе. Я начинала свой путь познаний с литературы о позитивном мышлении, в подобных книгах, часто предлагается, не злиться и не обижаться ни на кого, быть доброй и понимающей. Другими словами, наклеить лейкопластырь, на свои чувства и эмоции, а не найти корень откуда они взялись и выход им.

В своей предыдущей книге я уже писала про родительские и социальные программы, привитые нам в детстве семьей и окружением. Во многих из них, ребенку запрещали отстаивать свое мнение, говоря, что он хамит. Не давали понимать границы своего тела и собственную неприкосновенность, наказывая физически. Воспитывали мышление дашь за дашь, когда ты сделаешь это, получишь вот это.

И учили детей лицемерить, то есть говорить родителям то, что они хотят слышать, дабы не нарваться на их негодования и наказания.

Поэтому многие люди, слыша о собственных границах, не то, что не сразу могут их понять, зачастую делают вид для самого себя, что я понял и осознал. Лейкопластырь – это не осознания, это принятие чужого мнения, потому что так надо, а почему надо, да просто так сказали. Но лейкопластырь поведет человека по второму и третьему кругу, пока человек не осознает и не откроет для себя истину. Истина – это то, что работает именно у вас, а не у другого. Любую полученную информацию нужно проверять, перед тем как считать ее истиной. И если у вас она работает, для вас она считается истина, но только для вас.

Осознание границ – это еще и осознание собственных запретов, как правило, построенных на социальных убеждениях.

Нельзя быть слишком открытой или слишком доверять людям, такое убеждения часто закладывали в нас старшее поколение. Нельзя перечить взрослым или взрослый всегда прав. Нельзя строить воздушные замки, нужно смотреть на вещи реально, нужно все делать по правилам, так правильно, а так нет.

Все эти запреты и убеждения намертво заковывают человека в собственные запреты и страхи. Выход за границы – это уход от стереотипного мышления, основанный на собственной четкой точке зрения, даже если она идет в разрез с окружающим мнением, это не борьба, это уверенность в себе и гибкость.

Гибкость приходит только тогда, когда человек может с разных сторон смотреть на вещи и поступки, нет, не хорошего, не плохого. Все нейтрально, потому что то, что для одного правильно и хорошо, для другого может быть утопией.

Гибкость – это когда человек не только умеет отстаивать свою правоту, но и признавать свои ошибки. Когда если он выбрал не рабочую стратегию, он может с легкостью сменить ее на другую, не упираясь в собственное самолюбие и гордыню. Когда человек принимает все и всех, не давая оценки и не осуждая.

Миллиарды людей и миллиарды ситуаций, нет шаблона, по которому все должно быть. Никто никому ничего не должен. Это не об эгоизме, это о здоровом восприятии себя, мира вокруг, отношений.

Есть ответственность, которую каждый из нас берет на себя по мере взросления и осознания, но это не от чувства долга, а от внутреннего понимания смыслов.

Заведите себе тетрадь и записывайте туда свои убеждения, собственные запреты, свои хорошо и плохо, правильно и неправильно. А потом проанализируйте, действительно ли это так.

То, что вы считаете неправильным, у всех ли людей это неправильно, откуда вы взяли, что это неправильно, а как правильно и почему, а какие есть еще варианты этого правильно-неправильно. Потратьте на это столько времени, сколько вам будет нужно, это путь к вашей свободе, делайте выводы, проверяйте и исследуйте, не бойтесь ошибаться. Вам нужно найти для себя собственную истину.

Самый простой способ увидеть свои запреты и ограничивающие убеждения на своих детях. Если у вас есть дети, наблюдайте за собой, что чаще всего вы им говорите, что запрещаете, как мотивируете. Помните, я писала в предыдущей книге о том, что бы вы посмотрели на себя и вашего ребенка, как на вас и вселенную. То есть ваш ребенок это вы, а вы это вселенная. И тогда вам сразу станет понятно ваша картина мира. Ведь это не вселенная вам, что-то не дает или запрещает, это норма в вашей картине мира, а значит, ваш мозг всегда будет ее соблюдать.

Например, вы говорите ребенку нельзя много сладкого. Почему нельзя? Заболит живот, зубы и т. д. Откуда вы это взяли? Подмечу, что сладкое для детей – это удовольствие. Это частый запрет детям, который показывает, что в картине мира родителей есть убеждения, нельзя получать много удовольствия сразу, а то потом будет больно. Конечно, ваш мозг всегда будет защищать вас от большой дозы удовольствия, защищая вас от боли.

Так как наше сознание устроено таким образом, чтобы всегда защищать нас от боли. Мозг реагирует только на удовольствие и страх, т.е. это то, что заставляет человека, что-то делать и двигаться. Либо это предвкушение сильного удовольствия, либо это сильный страх.

Как удовольствие может быть сильнее страха, так и страх может быть сильнее удовольствия.

Например, если на данный момент вас не устраивает ваше финансовое положение, значит страх денег сильнее, чем удовольствие от них. Значит ваши негативные убеждения про деньги сильнее, чем позитивные. Они сформировали в подсознании страх, который сравним с очень сильной психологической болью. Чем сильнее и глубже негативные убеждения и страх, тем хуже ваше финансовое положение.

Страх служит для того, чтобы оберегать нас от боли.

У каждого из нас есть, то, чего мы боимся больше всего.

А теперь, задайте себе вопрос, чего вы боитесь больше всего. Все что угодно, только не это. Выпишите этот страх, он может быть один или несколько, как правило, самый сильный страх один. Если вы посмотрите еще глубже, то увидите, что за этим страхом стоит эмоция, какая она.

Представьте вот ваш самый большой страх и если он произойдет, какую эмоцию вы испытаете, выпишите эти эмоции, именно страх испытать эти эмоции зачастую влияет на принятия вами каких-либо решений.

Подумайте, почему вы этого боитесь, какое ваше негативное убеждения, программа провоцирует этот страх, найдите его и запишите.

И вот у вас уже список ваших негативных убеждений. Посмотрите на эти убеждения и вспомните, повлияли ли они в вашей жизни на принятие каких-либо решений.

Например: вы хотели открыть свой бизнес, но побоялись или передумали. А в списке ваших убеждений, есть убеждение «Честно большие деньги не зарабатывают». То есть ваше решение было обосновано данным убеждением «смысл открывать бизнес, если на нем нельзя честно заработать, а не честно не позволяют внутренние ценности».

А теперь мысленно представьте свой страх или убеждения, как на кинолентке, посмотрите, что там происходит. Если это случится, какую эмоцию вы будите испытывать, что будет происходить, как вы будите действовать, найдите там решение даже самого плохого сценария. А теперь мысленно сожгите эту кинолентку. А эмоцию, которую вы там увидели, запишите. Эта то, что вы эмоционально хотите испытать, подумайте для чего, что за ней стоит, какой смысл. Как по-другому вы можете испытать эту эмоцию или получить ту выгоду, которая за ней стоит. Ответив себе на все эти вопросы, посмотрите на страх. Видите, его нет.

Человек всегда принимает решения эмоциями либо в состоянии страха, либо в порыве получить удовольствие. От этого зависит, в каком направлении он двигается. Удовольствие – это состояние, в котором закрываются психологические человеческие потребности: стабильность, разнообразие, значимость, любовь, рост, отдача и забота.

Чем больше потребностей закрывает то или иное действие или человек, тем сильнее состояния удовольствия от него. Такое состояние будет сильнее страха.

Возьмем для примера работу. Человек обожает свою работу, она дает ему ощущение стабильности (у него хорошая зарплата), разнообразия (креативная и интересная), значимости (он на хорошей должности), любви (он любит то, чем он занимается, и его там ценят), рост (там всегда есть, куда расти), отдача (он занимается обучением и передает свои знания и навыки другим). Его работа удовлетворяет все психологические потребности и поэтому в этой сфере он полностью доволен своей жизнью.

По этой же схеме можно расписать все основные сферы человека, удовлетворения которых и дает ему ощущения счастья (личность, личные отношения, эмоции и социум, семья, деятельность).

Если в какой-либо сфере человек не чувствует удовлетворения, он не сможет чувствовать себя полностью счастливым.

Удовольствие и страх – это эмоции, эмоции – это состояния. Эмоции можно и нужно уметь проявлять, выплескивать и контролировать. То, как мы проявляем свои эмоции зависит от наших убеждений (хорошо/плохо, принято/ не принято), так же, как и контроль наших эмоций зависит от убеждений и восприятия ситуаций. Как вы реагируете на ситуации, когда происходит что то, что не подвластно вашему контролю или не понятное для вас. Все плохо, очень плохо я в депрессии или это еще одна подсказка и рост. Именно убеждения и отношения к событиям трактуют, какой будет исход той или иной ситуации. Приведут его действия к решению ситуации или приведут человека в состояние глубокой депрессии.

Чем меньше у нас страхов и негативных убеждений, тем спокойнее мы реагируем на незнакомые для нас ситуации, даже если они являются неопределенными, тем более правильное решение мы можем принять.

Страхи и негативные убеждения можно прорабатывать по-разному, иногда их достаточно просто осознать, а иногда за ними спрятана груда других страхов, и тут уже нужна помощь специалиста.

Один из вариантов как избавиться от страхов и убеждений, я уже описала, расскажу еще об одном.

- Найти негативное убеждение. Контекст, как звучит негативное убеждение.
- Для какой цели это убеждение используется и что получается в результате использования.
- Последствия использования убеждения.
- Находим более «правильное» убеждение, с ссылкой на весомое мнение или чей-то опыт.
- Применяем убеждения к самому себе.
- Сравниваем «Последствия», что вы достигнете в результате, имея такое убеждения.
- Представляем себя в будущем через 5 лет, 10 лет, 15 лет, чего вы достигли, имея это убеждения уже сейчас.

Чем больше негативных убеждений вы в себе проработаете, тем больше начнете осознавать собственные границы, а значит и чужие. И тогда вы не будете нарушать их не из-за страха, что за это прилетит по шапке, а из-за внутренней осознанности. Это и есть четко выстроенные собственные границы, которые уже никто не захочет нарушать.

### **Ответственность. Честность и справедливость.**

Самый большой страх человека – это страх безопасности и неопределенности.

Неопределенность, человек не определен, без определения – безответственности. Когда человек не несет ответственность, за какую-то часть своей жизни, она всегда находится в неопределенном подвешенном состоянии.

Ответственность – определенность, быть определенным значит иметь свое мнение, а не чужое, и иметь решение. Когда человек не берет на себя ответственность, он перекладывает ее на кого-то другого или старается переложить, тем самым обвиняя других, обстоятельства, судьбу в своих трудностях. Говорят: «Беда не приходит одна», это происходит тогда, когда человек отказывается принимать ситуацию, которая с ним происходит, отказывается брать на себя за нее ответственность. И тогда он получает более сложную ситуацию, чтобы на фоне ее, та казалась не такой страшной и человек смог ее осознать и взять на себя за неотвеченность.

Трудные или неопределенные ситуации помогают нам расти и развиваться. Рост это и есть делать ситуации из неопределенных, определенными. Любая трудность, или можно сказать проблема, является таковой, только из-за вашего восприятия ее такой.

Трудность – это граница вашей зоны комфорта. Чтобы найти решения вам нужно выйти из зоны комфорта, расширить свои рамки и найти решение, тогда проблема не перестанет быть проблемой. И все похожие на нее проблемы тоже уже будут не проблемой, а просто ситуацией, которую нужно решить.

Согласитесь было бы не интересно, чтобы жизнь всегда была в однообразности, где не происходило бы ничего. Ведь не стабильность бывает, как приятной, так и неприятной, но зачастую именно эти неприятности выводят нас на новый уровень удовольствий и достижений.

Главное отличие успешных людей от неуспешных, заключается в восприятии и реакции на трудности. Не успешные люди смотрят на проблемы, как на что-то страшное и непреодолимое, успешные, как на возможность роста.

Ответственность – это любовь. Любовь к себе, близким, своему делу, людям. Ответственность – это обязательство и осознанность. Справедливость и честность. Честность, прежде всего с самим собой, а уже потом с остальными. Можно также это назвать внутренней совестью, главное не путать со страхом греха. Ответственность – это гарантия.

Возьмите свою тетрадь и запишите туда еще один список. Вам нужно будет составить список тех моментов, в которых у вас есть неопределенность.

Например: отношения с мужчинами/женщинами, если нет тут определенности, значит, вы не берете на себя ответственность за отношения, а перекладываете или хотите ее переложить полностью на партнера. Требовать, а не давать или давать и не брать. Тему отношений мы рассмотрим в книге «Судьбология 4», но вы можете уже включить ее в список неопределенностей.

Или другой пример здоровье, у вас есть некие проблемы со здоровьем, и вы не идете к врачу или к психологу, чтобы найти причину. Взять ответственность, значит найти решение.

Осознанный человек – это благодарный человек. Человек, который благодарен вселенной за все, что у него есть за руки, за ноги, за крышу над головой, за еду, за детей, мужа, жену, дело, опыт, день, осознания, окружение, помощь, подсказки. Благодарность очень сильная вещь.

Когда человек искренне благодарен за то, что у него есть, он начинает искренне отдавать в этот мир знания, действие, помощь, деньги. У нас всегда есть, то, чем мы можем помочь другим, но не жертвовать собой. Умение сохранить баланс, между брать и давать, – это один из секретов успешных и богатых людей.

Давать значит благодарить. Мы благодарим вселенную за то, что она нам дает, когда дарим благо другим, благодарим.

Составьте свой список благодарности и благодарите каждый день вселенную и людей за участие в вашей жизни и опыт, который вы получили благодаря им.

Попросить прощение у кого хочется попросить и у себя тоже. Примите всех такими, какие они есть и себя. Если не получается кого-то принять или простить, ищите какие негативные убеждения или эмоции связаны с этим человеком.

Если ответ будет, он должен был. ... Это гордыня. Никто вам ничего не должен также как и вы, никому ничего не должны.

Самое большее, что вы можете людям дать это свою любовь. У всех людей есть потребность в любви. Это не просто «Да, я тебя люблю». Это дать человеку почувствовать свою нужность и значимость. У каждого свой способ это почувствовать, кому-то нужны слова, кому-то действия, а кому-то наоборот молчание.

## 4 Глава. Удовольствие и страх

Наш мозг думает ассоциациями. Ассоциация – это соединение, взаимосвязь, закономерно возникающая связь между отдельными событиями, фактами, предметами или явлениями, отражёнными в сознании человека и закреплёнными в его памяти.

Ассоциация – это такие связи между психическими явлениями, при которых появление одного из них в сознании человека влечет практически одновременное появление других.

Если в вашем мозгу выросла какая-то нейронная связь, для вас и для него это становится истинной.

Например: что собака – это собака, и она лает. Для грудного малыша – это не истина и, если вы назовете собаку драконом и будите повторять ему, что это дракон, для него станет это истинной. Также происходит со страхами и удовольствием.

Реально все, во что вы верите.

Есть тысячи книг по развитию подсознания, экстрасенсорных способностей, духовности и т. д. Но главный секрет, кроится в нас самих. В том, как мы воспринимаем информацию и насколько мы готовы впускать в себя новые знания и учения. Я часто сталкивалась со скептиками, которые не верили ни в энергию, ни в подсознания, ни в эзотерику и даже в психологию. Для меня эзотерика и психология, и даже парапсихология одно и то же, это способы достучаться до сознания человека и понять подсознания.

Мне ближе психологический подход, где всему есть объяснения. То есть можно погрузить человека в гипнотический транс и найти и проработать проблему, а можно придумать технику с танцем и бубнами, и сжиганием кукол, и то и другое будет работать. Самое важное, чтобы мозг это воспринял как реальность, как правду. Есть выражение «Вера творит чудеса», не важно, верите вы в Бога или нет. Но наличие веры и в самом деле творит чудеса.

Это можно объяснить тем, что, когда человек во что-то очень сильно верит, в его сознании нет другого варианта развития событий, есть только один вариант, а значит, сознание.

Главное понять, зачем и задать себе правильный вопрос, а дальше быть в позиции наблюдателя, и вы увидите ответ. Когда человек начинает сомневаться, в сознании происходит конфликт вариантов, а значит либо оно начинает предлагать полярные варианты решения вопроса, либо вовсе не предлагает никаких, как говорят: «Нет, не одной мысли». Поэтому выражение «По вере вашей, да будет вам», вполне оправданно. Сомнения же возникают из-за страха.

Если человек глубоко убежден, что у него не получится, то он и не будет начинать делать. Так как страх провала сильнее, чем удовольствие от результата если получится. Можно сказать, что негативное убеждения это и есть страх. Страх возникает тогда, когда человек не знает, что делать в какой-либо ситуации и человек чувствует его как боль. Поэтому многие готовы не расти и не двигаться, даже если очень хочет быть успешным, потому что боль от незнания и неуверенности больше, чем удовольствие, которое можно испытать.

Противоположное состояние страху – это знания. Когда мы знаем и понимаем нам не страшно. Когда есть знания, есть определенность. Поэтому чем больше человек развивается, тем больше в его жизни определенности, а значит, он берет на себя ответственность за свою жизнь, за свои мысли и убеждения. А значит, полностью контролирует свою жизнь и сам ей управляет.

Первое, что нам нужно научиться делать – это понимать себя, а точнее свое состояние. Если вы пытаетесь общаться со своим подсознанием в состоянии страха, вы некогда не получите истинный ответ, так как ваш мозг будет давать вам тот ответ, который вы хотите услышать. Для того чтобы действительно услышать себя нужно понимать в каком вы состоянии в данный момент, если вы спокойны, это именно то состояние, которое позволит вам, не руководствуясь эмоциями заглянуть в глубь себя. Для тренировки состояния спокойствия хорошо подойдут медитативные практики.

Медитация – это легкое состояние транса.

Транс – это ряд изменённых состояний сознания, связывающие сознательное и бессознательное психическое функционирование человека.

Транс сопровождается определёнными изменениями мозговой активности, в особенности – альфа, бета, тета волн. По-другому транс – это внутренний фокус внимания.

Например, когда вы разговариваете с собеседником и на какое-то время неосознанно отключаетесь, уходя глубоко в себя, и не слышите, то, о чем рассказывает вам собеседник. Вы перевили фокус внимания куда-то внутрь себя, и попали на какое-то мгновение в транс.

Когда человек входит в трассовые состояния намеренно, то такой транс называется медитацией.

Транс – это одна из форм самогипноза. Именно таким образом организм защищает себя от стрессов, когда их количество и сила становятся чрезмерными. Согласно М. Эриксону, транс сам по себе терапевтичен (то есть просто нахождение в нём), потому что во время его течения возможно психическое переструктурирование, сложно осуществимое в «обычном» состоянии сознания.

В медитации нет никакого волшебства и магии. Цель медитации – привести в гармонию тело, ум, эмоции, чувства. Когда мы в гармонии нам открывается наше подсознания, в котором хранятся все тайны и ответы на все наши вопросы. Научиться медитации может каждый! Главное найти свой способ входа в это состояние. Для каждого этот способ свой и зависит он от того через какой канал восприятия, вам легче воспринимать информацию. Именно через этот канал легче всего войти в медитативное состояние. Но также при желании можно развить все каналы и входить в медитацию разными способами.

Человек воспринимает информацию через три канала восприятия зрительный, аудиальный, кинестетический. У большинства людей самый сильный для восприятия это зрительный канал.

Зрительный канал – это все, что мы видим не только глазами во внешнем мире, но и наши внутренние картинки, то, что мы визуализируем.



Аудиальный канал – это все, что мы слышим во внешнем мире, а также свой внутренний голос.

Кинестетический канал – это то, что мы чувствуем телом во внешнем мире, и наши внутренние ощущения.

Самое эффективное, когда в обработке информации учувствуют все три канала восприятия: зрительный, аудиальный, кинестетический. Тогда образы, возникающие при медитации, укладываются в память гораздо сильнее и глубже. Наш мозг устроен так, что для него нет разницы, произошло это на самом деле или это фантазия. Есть разница только в ощущениях веры или не веры. Поэтому, когда вы в гармонии и медитация воспринимается как за естественное состояние и дает свой терапевтический эффект.

Любая медитация начинается с правильного дыхания. Именно правильное дыхание помогает настроиться и переключить фокус внимания. Абсолютно не важна поза, в которой вы медитируете, главное она должна быть удобной для полного расслабления.

Я перепробовала десятки способов для достижения состояния транса и гармонии и медитация один из них. Я пользуюсь всеми каналами, описанными выше, это зависит от места и ситуации, в которой я нахожусь, когда мне хочется расслабиться и отключиться от внешнего. И конечно у меня есть свои любимые способы вхождения в медитативное состояние, и я хочу поделиться ими с вами.

1. Визуализируйте до мелочей с запахами, вкусами, картинками, ощущениями, звуками.
2. Подберите для себя дыхательную технику, которая будет вас вводить в медитативное состояние легко.
3. Динамика – спорт или танец, который помогает отключиться полностью от мыслей. Танцуйте, так как умеете, на всю мощь, или плавно, так как просит душа! Танцуйте всегда, когда хорошо и когда плохо, одни, с любимым, с детьми. Чтобы видели все или чтобы никто не видел, так как нравится вам!

Сейчас я расскажу, на мой взгляд, самый простой способ войти в состояние транса.

Сядьте и расслабьтесь. Почувствуйте свое тело, ноги, спину, грудь, руки, шею, лицо, затылок. Пусть ваше внимание концентрируется именно на ощущениях, вы должны прямо прочувствовать каждый сантиметр своего тела, пальцы рук ног. Стул, на котором вы сидите, температуру в комнате, комнату. Пусть ваше ощущение становится все шире и шире. Почувствуйте, как вы ощущаете себя, свое тело, место, где вы находитесь, город, планету, вселенную. Теперь представьте, что вы соединились со всем этим воедино целое. Ваше тела, душа, вселенная – это одно целое, можете представить это целое шаром.

И вот этот шар поднимается до небес, потом выше, вторые небеса, третьи, четвертые, пятые, шестые и наконец, седьмые.

Именно тут живет ваше подсознание, которое связано с вселенским разумом и обладает всей информацией мира. Огромная библиотека знаний. Почувствуйте, как вы себя там чувствуете. Побудьте там немного. А теперь медленно начните спускаться назад в свое тело,

шестые небеса, пятые, четвертые, третьи, вторые, и вот вы вернулись в свое тело, и говорите себе: «Я здесь и сейчас».

Эта техника позволяет вам ощутить разницу между состояниями, когда вы обычном сознании с кучей мыслей и сознанием чистым, готовым слышать информацию.

Перед тем как я расскажу вам, как получать ответы на свои вопросы потренируйтесь входить и выходить из этого состояния. Потом это будет получаться у вас на автомате.

Сейчас я не замечаю разницу между этими состояниями, я всегда живу в состоянии, в котором я в любое время миллион раз на дню могу обратиться в библиотеку и получить ответ на заданный вопрос. Тренируйтесь каждый день. Эта техника также помогает мозгу снять напряжение от повседневной суеты и расслабиться.

Теперь научимся понимать свое тело и получать от него ответы да или нет.

Правильные вопросы. Подсказки.

Чаще всего, мы начинаем искать ответы, когда нам больно, страшно, плохо, плохо во всех сферах жизни или в какой-то одной. И мы начинаем задавать вопросы, обращаясь к Богу, вселенной, космосу, подсознанию, почему ТАК плохо, и что делать.

Когда мы задаем вопрос, нам практически сразу приходит ответ, кому-то мысленно, кому-то из вне, эти ответы мы видим на других людях, на их фразах и действиях.

Но мы не обращаем на них внимания, потому что прибываем в состоянии стресса, страха, паники, отчаянья.

Вся наша жизнь построена на вопросах и ответах, на нашем восприятии ситуаций.

Согласитесь на одну и ту же ситуацию два разных человека отреагируют по-разному, для кого-то она будет просто небольшой трудностью, а для кого-то огромной проблемой, все дело в том, в каком состоянии мы привыкли реагировать на те или иные ситуации.

Если мы находимся в состоянии страха, то ситуация будет нам казаться еще более неразрешимой, чем если бы мы находились в ровном состоянии. Страх служит для того чтобы оберегать нас от боли.

Возьмите для себя привычку быть в позиции наблюдателя. Ведь все вокруг нас зеркало нашего сознания, это невероятная подсказка вселенной. Она всегда нам показывает, что внутри нас.

Позиция наблюдателя это не только смелость признать в себе что то, но и мудрость, которая учит читать подсказки во всем, что вы видите вокруг.

Очень важно научиться задавать себе правильные вопросы не почему, а как. Важно научиться слушать себя и подсказки вселенной, и уметь быть в позиции наблюдателя.

От того на сколько точно вы задаете вопрос, зависит куда вы придете, и какие подсказки получите. Задавать правильные вопросы можно и нужно учиться, самостоятельно, для этого просто нужен небольшой опыт.

## 5 Глава. Тело как инструмент

Можно не быть экстрасенсом, но при этом уметь общаться со своим телом.

Наше тело наш лучший инструмент и лучшая подсказка, оно никогда не врет.

Сейчас я расскажу, как можно задавать своему телу вопросы и получать от него ответы.

Для получения ответов на свои вопросы через тело, подсознанию мысленно задаются вопросы. Через принятую сигнальную систему можно получить ответ на любой вопрос.

Расслабьтесь. Далее, нужно договориться с подсознанием, о том, как оно будет вам сигнализировать об ответах «Да» и «Нет». Это может быть визуальный образ или ощущения в теле. Договоритесь с ним, каким сигналом будет ответ «Да», а каким «Нет».

Например, ответ «Да» поднимется указательный палец правой руки, а на ответ «Нет» мизинец той же руки.

Далее задаете свой вопрос и слушайте ответ. Может оказаться так, что ничего не происходит, и никаких сигналов нет. Это говорит всего лишь о том, что вы еще не научились слушать свое подсознание и тело.

Именно этот метод основан на сокращении мышц с задействованием вестибулярного аппарата для общения с подсознанием.

Есть много способов получить от тела ответ, например вот так:

– Встать ровно. Выпрямить плечи и спину. Ноги поставить по ширине плеч.

– Закрыть глаза.

– Про себя или вслух спросить свое подсознание: «Что для тебя значит „да“?»

– Расслабить мышцы ноги и постараться не сохранять равновесие.

– В течение нескольких секунд тело должно отклониться назад или вперед.

– Ваш индивидуальный угол отклонения и будет ответом «да» на ваш вопрос.

– Снова встать прямо и спросить: «Что для тебя значит „нет“?»

– Расслабить тело.

– В течение какого-то времени ваше тело отклонится вперед или назад (у каждого индивидуально).

– Если этого не произошло, то нужно постараться повторять вопрос еще и еще раз, пока подсознание не подскажет вам, где «да», а где «нет».

Подобную калибровку необходимо проводить перед каждым сеансом. В один день движения могут быть одни, а в другой совершенно иные.

Что бы проверить свое подсознание, вы можете задать ему те вопросы, на которые вы точно знаете ответ. Если подсознание на нужный и известный вопрос движением тела отвечает «да», то можно задавать уже другой вопрос.

Но в любом случае ответ вы получите, тренируйтесь.

Тяжело поддаются распознаванию ответы на неопределенные вопросы или вопросы открытого типа. Если вы спросите, переезжать ли вам в другой город, то ответ тут может быть «Да» или «Нет». Но если вы спросите: «Что мне делать дальше?», то ответ вы все равно получите, но его будет тяжело интерпретировать и вообще понять, что же подсознание имело ввиду. Это уже умение расшифровывать подсказки.

Эта похожа на технику маятник, только в данном случае, маятником является ваше тело.

Техника маятник, заключается в следующем. Берем нитку и привязываем к одному концу груз (пуговица, кольцо), который позволит нитке находиться в строго вертикальном положении. Нитка не должна быть длиннее вашего предплечья.

Ставим локоть на стол, желательнее чтобы кисть во что-то упиралась и была неподвижна. Далее спросите, как будет «Да» и смотрите, в какую сторону маятник раскачивается. Затем спросите, как будет «Нет» и смотрите, в какую сторону маятник раскачивается. Как только вы установили сигнальную систему, спросите подсознание о том, что вас интересует. В ответ маятник начнет раскачиваться, и вы увидите ответ.

Также можно задавать вопросы своему подсознанию во сне.

Нужно перед сном приготовить бумагу и ручку и положить ее близко к кровати, чтобы не пришлось вставать, чтобы записать ответы. Задаем на ночь интересующий вас вопрос. Нужно четко сформулировать его, не задавать навоящие вопросы, размытые и вопросы ради шутки.

Запишите его на бумаге, перед тем как заснуть, затем дайте себе такую установку. Что вы проснетесь и запомните ответы, которые придут на ваш вопрос ночью.

Если вы просыпаетесь ночью, то нужно быстро записать все, что идет, на приготовленной бумаге и спокойно засыпать дальше. Утром прочитаете ответ на ваш вопрос.

Нужно сказать, что во сне даются самые точные ответы. Загвоздка только в том, что не каждый умеет разгадывать свои сны и правильно их интерпретировать, я расскажу, как это делать в одной из своих следующих книг.

Ответы вселенной в подсознании Возможности нашего существа безграничны. Наш мозг – это биокомпьютер, которым мы очень плохо пользуемся. Про феноменальные возможности мозга написано немало книг. Несмотря на то, что сознательно мы не научились использовать мозг даже на треть, наше подсознание в состоянии использовать возможности нашего мозга по полной.

Мы даже не подозреваем сколько «запросов» мы отправляем во вселенную, что наши мысли и эмоции отражаются и влияют на нас и окружающий мир. Важно качество, а не количество. Именно поэтому очень важно научиться постоянно быть сознательным. Занимайтесь медитацией.

Скорость выполнения задачи зависит от личной силы. Древние Маги, обладающие огромной личной силой, могли одним Намерением влиять на реальность в очень коротком промежутке времени, а некоторые из них – мгновенно.

Научитесь слушать свою тишину. На любой вопрос ответ можно найти в себе, главное – иметь терпение его дождаться и внимание его заметить! Каждая личность уникальна, в каждом из нас заложен огромный потенциал к тому, чтобы реализовать себя и свои возможности для обретения всего желаемого.

## 6 Глава. Психосоматика

Тело не только способно ответить на вопрос да/нет, оно дает вам подсказки каждый день, вашим самочувствием.

Я убеждена в том, что болезней не существует.

Наши болезни, это наше внутренние состояния, но не физическое, а эмоциональное, психологическое. Это называется психосоматика.

Слово «Психосоматика» состоит из двух частей: «психо» (**душа**) и «сомо» (**тело**).

В основе психосоматики болезни лежит вытеснение – защитный механизм психики. Он включается, когда человек не в силах принять свои чувства, так как они являются для него слишком болезненными, и подавляет их, «изгоняя» в сферу бессознательного.

И если больной сможет осознать подавленный аффект и выпустит его наружу, то симптом автоматически теряет свою функцию и исчезает за ненадобностью.

Многие авторы подробно описывали в своих книгах, причину болезней того или другого органа. Но не всегда у каждого человека на болезнь появляется один и тот же симптом, так же и болезнь какой-либо части тело, у каждого может отвечать за разные психологические причины.

Но все же общие представления, можно посмотреть в книгах, например Луизы Хей или Синельникова. Подробно про каждую болезнь рассказывает Луола Виильма.

Таблица психосоматических заболеваний Луизы Хей

Вся ее философия строится вокруг главного убеждения: мысли человека материальны, и если думать о себе и о мире исключительно в негативном ключе, то тело обязательно отреагирует болезнью. Что посеешь в голове, то и пожнешь в теле.

**Таблица психосоматики заболеваний** Луизы Хей весьма обширна, я упомяну только часто встречающиеся расстройства и их психологические причины, например:

– Ангина – человек сдерживает гнев, потому что не привык себя защищать. Агрессия на пару с чувством беспомощности.

– Аллергия – сильное раздражение, которое подавляется в силу определенных факторов. Часто аллергией страдают дети, так как запрещают себе выражать свое недовольство родителями.

– Венерические заболевания являются результатом восприятия секса, как чего-то грязного, стыдного и греховного.

– Мигрень – это жесткая критика себя, неуверенность в собственных силах, низкая самооценка, страх.

– Запор – в таблице психосоматики заболеваний означает нежелание менять свою точку зрения, стереотипность, заостренность характера, мысли о прошлом.

– Невроз – борьба с жизнью, недоверие к происходящему, беспокойство и страх, желание все контролировать.

– Лишний вес символизирует защиту своего чувствительного «Я», неумение постоять за себя, неудовлетворенная потребность в безопасности.

– Проблемы с позвоночником – человек не ощущает опоры в жизни, нуждается в помощи и поддержке.

– Эпилепсия – состояние борьбы и ощущение преследования, отказ от своих желаний и насилие над собой.

– Болезни сердца говорят об отсутствии внутренней радости и черствости души.

– Болезни почек – ощущение позора, критики и разочарования извне.

– Панкреатит (что это?) – человек не желает принимать реальность, злится на происходящее.

– Отит – желание закрыть уши и не слушать то, что происходит вокруг. Часто отитом страдают дети, чьи родители часто ссорятся.

– Насморк – невыплаканные слезы, потребность в поддержке.

– Проблемы с желудком указывают на нежелание «переваривать» события.

Полную версию таблицы психосоматики Луизы Хей можно найти в ее книгах.

Так как психосоматические расстройства представляют собой проявление скрытых, сильно заряженных эмоций, можно сделать вывод, что абсолютно каждый человек может заболеть одним из них.

Если человек долгое время пребывает в неудовлетворенном состоянии, никак это не выражает (а, наоборот, подавляет) и не стремится что-либо предпринять, чтобы изменить ситуацию, то в скором времени у него начинаются проблемы со здоровьем, тело подсказывает ему, на что нужно обратить внимание.

Состояние сознания и психологические установки обладают большой властью над телесными функциями. Это доказывает действенность механизма плацебо и его оборотной стороны – плацебо.

В 2007 году житель американского города Джексон, участвовавший в клиническом испытании антидепрессанта, поссорился с подругой, проглотил оставшиеся таблетки и был доставлен в больницу с тахикардией и опасно низким давлением. Когда организаторы испытаний



сообщили, что пациент был в группе плацебо и принимал пустышки, все симптомы прошли за 15 минут.

Сознание телесно, а тело воспринимается психологически. Стресс – это не просто набор ощущений в нашей голове. Это конкретный физиологический процесс, который влияет на работу внутренних органов. У любой болезни по определению есть психологическое изменение. То, как ведёт себя наше тело, влияет на внутреннее состояние и образ мыслей, а внутреннее состояние влияет на тело. Но иногда из-за психологических проблем у человека развиваются серьезные заболевания, которые ставят под угрозу его жизнь.

Связь между телесным и психическим неоспорима, и только гармония между этими двумя составляющими нашего здоровья может сделать человека по настоящему здоровым».

Если говорить кратко, то любая болезнь – это результат либо кратких, но очень интенсивных переживаний, либо долгих изнуряющих переживаний.

Если человек не разрешает свои конфликты, если стрессы «оседают» у него в бессознательном, то рано или поздно переживания человека «сгрузятся» в тело, биологизируется – человек начнет болеть. Найти тот стресс, то переживание, которое привело к болезни и преобразовать его, распрощаться с ним – именно с этого момента начнется исцеление от болезни.

Я правила множество исследований по психосоматической составляющей и связи внутреннего состояния и внешних проявлений. Я пришла к трем выводам.

1. Психосоматика проявляется не только в болезнях и физическом состоянии человека, это и отношения с окружающими, и деятельность, и финансы. В данном случае болезнью можно назвать все, что вас не устраивает в жизни, а значит это вызвано вашим внутренним состоянием.

2. Любому внутреннему состоянию нужно внешнее проявление, будь то печаль или радость.

Когда мы долго находимся в подавляющем состоянии печали и тревожности, мы начинаем замечать ухудшение не только физического состояния, как проявления психосоматики, но и ухудшение дел и отношений вокруг. Также, когда мы на эмоциональном подъеме, у нас все получается легко и быстро. Но мало кто знает, о том, что именно на эмоциональном подъеме не стоит расслабляться, что все уже получилось, это самое лучшее и ресурсное время для начала и реализации дел, которые требуют много сил и энергии.

3. За любым дискомфортным внутренним состоянием стоит какой-то страх, не важно, как вы это чувствуете: злость, раздражение, зависть, тревога, уныние. Если вы капнете глубже, что вы чувствуете, какие мысли возникают у вас в голове, какая часть тела реагирует, и проведете анализ, вы увидите, какой страх стоит за этими чувствами и эмоциями. Осознав этот страх, вы не дадите образоваться блоку в теле, а значит образоваться болезни.

Именно страхи сильнее всего проявляются психосоматически не только в теле, но и в жизни. Избавляясь от страхов, вы избавляетесь от болезней.

## 7 Глава. Когда болеют дети?

Если речь ведется о болезнях детей, то возникает закономерный вопрос: почему болеют дети. Детские болезни в 90% случаев это отложения состояния родителей. Дети до 12 лет подключены к родителям очень сильной связью, чувствуя все переживания родителей, воспринимая и переживая их. Чем младше ребенок, тем сильнее связь. Самая сильная связь, связь мамы и ребенка до 3 лет, после связь немного ослабевает, но все же остается. Лет до 7 бессмысленно лечить ребенка у психолога или психотерапевта, когда мы говорим о детской психосоматике, в первую очередь нужно лечить родителей. Ребенок считывает всю информацию с родителей и болезнь пройдет.

С 7 до 12 лет возможна проработка и родителей и ребенка, но все же в первую очередь родителей. С 12 лет возможно проработка ребенка без родителей, это зависит от ребенка, от его осознанности и привязанности к родителям.

А также от причины психосоматики, но родители все же должны пройти курс проработки, дабы не допустить рецидива после выздоровления ребенка.

Те, переживания, которые испытывает мать/отец до зачатия, во время зачатия, в беременность и первые годы жизни ребенка, а также атмосфера в семье в каждый момент времени оказывают огромное влияние на здоровье ребенка. То, что испытывает родитель, испытывается и ребенком.

Соответственно, за переживанием следует и болезнь.

Именно поэтому любое лечение ребенка начинается с определения того, какие переживания испытывали или испытывают родители. И именно с родителями ведется основная работа по разрешению их стрессов и конфликтов.

Психосоматическими болезнями детей, можно назвать все негативные факторы, которые ребенок воспринимает от родителей и которые негативно влияют на его жизнь.

Перинатальный период. Находясь в утробе, ребенок и мать представляют собой симбиотическое единство «Мать-дитя», которое в психологическом смысле продолжается после родов. Сандомирский М. Е. на этот счет говорит о наличии у матери и ребенка сознания, т.е. общего знания, при котором мать берет на себя роль Сознания, а ребенок – Бессознательного. А общение с матерью для ребенка является в прямом смысле сочувственным (совместным чувствованием), когда телесные ощущения ребенка отражаются в организме его матери, как в зеркале и наоборот.

Это говорит о том, что все чувства и эмоции, которые мать испытывает во время беременности, ребенок тоже их испытывает. И уже в перинатальном периоде, это влияет не только на формирование его тела, но и на психическое состояние в целом.

Например: Мамин страх безопасности, может повлиять на развития кишечника и его функций у ребенка. Или ее ощущения несвободы, может повлиять на развития легких у ребенка. В каждом отдельном случаи, нужно видеть полную картину того, что чувствовала мать во время беременности и какие страхи у нее были или есть.

Ребенок рождается наделенный определенным телесным и эмоциональным опытом, и каков этот опыт, целиком зависит от матери, от ее поведения в период беременности и в родах.

По мнению многих психоаналитиков, новорожденный ребенок рождается физически, но психологическое его рождение происходит гораздо позже и то, насколько благополучно это произойдет, накладывает отпечаток на становление его психики.

В период от рождения, до одного месяца, ребенок представляет собой замкнутую физиологическую систему, напоминающую внутриутробное существование. Новорожденный существует в своем иллюзорном мире, и он не понимает, откуда приходит удовлетворение его потребностей.

Только благодаря материнской заботе, примерно на 3—4 неделе существования ребенок и мать переходят в стадию симбиотического единства. В этой стадии, мать представляется ребенку объектом, удовлетворяющим его потребности, но ребенок ведет и представляет себя так, будто он и мать имеют общую систему и границы.

Материнское и собственное тело воспринимаются неотделимыми друг от друга, он не способен отличать себя и другого. В этот период, с помощью материнского ухода и заботы, чередования удовольствий и неудовольствий, ребенок начинает создавать собственный образ тела, определять собственные границы и границы мира.

Начиная с четвертого-пятого месяца, ребенок начинает осознавать раздельное существование своего тела и тела матери. Продолжается это примерно до девятого-десятого месяца жизни. Эта фаза отделения от матери и обретение собственного Я.

Далее в период до трех лет, ребенок активно развивает собственную независимость от матери. Однако это развитие сопровождается чередованием фаз сближения и отдаления, страха собственной автономии и страха утраты матери.

Именно от двух до трех лет, происходит психологическое рождение ребенка, малыш начинает ощущать и осознавать себя отдельной личностью.

Предпосылки для развития психосоматических проблем со здоровьем, следует искать, начиная с внутриутробного периода и родов. Огромное влияние на здоровье ребенка оказывает способ и качество ухода за новорожденным, стиль воспитания и родительские директивы – жизненные сценарии.

Беременность, роды и послеродовый период, накладывают неизменный отпечаток на наше поведение и способы реагирования в стрессовых ситуациях. Многие особенности личности, психосоматические нарушения и болезни, не могут быть объяснены только фактом психологической и физической травматизации в раннем детстве, они берут свое начало в период беременности и в родах.

Находясь в утробе матери, ребенок отчетливо ощущает, с какими чувствами родители ожидают его рождения, желанный ли он.

Если мать носит в себе нежеланного ребенка, размышляет о том сохранить ли беременность, а тем более совершает попытки избавиться от ребенка. Родившийся ребенок может испытывать трудности в жизни, совершать попытки суицида. Нежеланные, случайные дети на протяжении жизни ощущают себя ненужными, отвергаемыми, основной шаблон в их поведении – «я не достоин», «не заслуживаю любви», «я никому не нужен». Они могут отвергать проявление любви к себе, не доверяя, что кто-то может их любить, не верят в преданность, или же всячески пытаются угождать и доказывать свою любовь, находясь в позиции жертвы.

Стремительные и затяжные роды. В случае стремительных родов, есть вероятность, что в будущем человеку будет свойственно решать проблемы быстро. Если же что-то не будет получаться сразу, «стремительный ребенок» будет от этого отказываться. Если же роды были затяжными, такие дети могут чувствовать себя жертвой, они часто могут попадать в ситуации, когда на них оказывается психологическое давление.

Если ребенок появился на свет в результате кесарева сечения и не прошел через схватки, ребенок может быть лишен такого качества, как терпение. Дети, рожденные с помощью кесарева сечения, воспринимают мир, как огромную матку, которая должна создавать условия для их жизни. У них формируется высокая тревожность, жизнь воспринимается как что-то опасное и напряженное, и вместе с тем возникает неутолимая неосознанная жажда познания того, что знают те, кто прошел через родовые пути.

Рождаются дети, не способные противостоять любым жизненным трудностям, в целом доброжелательные, но привыкшие к тому, что за них все или многое решают другие.

В момент рождения ребенок испытывает невероятное облегчение. Очень важен первый контакт с новым миром. Это процесс запечатления матери, формирование базового представления о мире, формирование ощущения защищенности ребенка в огромном незнакомом пространстве, формирование базового доверия к матери и к самому себе.

Многие исследователи говорят о том, что фразы, произнесенные впервые 20—30 минут после родов становятся жизненными программами для родившегося ребенка.

Основные причины психосоматических заболеваний у детей.

—

Вторичная выгода. В этом случае, болезнь несет условную выгоду для человека, при наличии болезни человек как бы получает определенные выгоды, другими словами, сохранять здоровье не выгодно. Эта причина заболеваний может встречаться у детей, проявляется, например, как необоснованное повышение температуры, которая является реакцией на школьную итоговую контрольную, и у пожилых людей, когда, например болезнь мамы-бабушки, побуждает детей уделять ей максимум внимания. В этом случае мама подсознательно понимает, что, если она будет здорова, внимания ей будет уделяться гораздо меньше.

—

Болезнь, внушенная другим лицом. Наиболее часто реализуется в детстве, когда ребенку говорят: «упадешь, расшибешься, не пей холодную воду – простудишься, надень шапку, а то уши застудишь!», или «бестолковщина, ты ничего не можешь!» и т. п.

Очень часто дети начинают демонстрировать поведение, соответствующее внушению. Которое может переходить во взрослую жизнь, даже если потом ему находится рациональное объяснение. И уже выросшие дети, будут говорить своим детям, о том, что, если выпить холодной воды, обязательно заболит горло.

—  
Речевые паттерны. Очень часто болезнь становится физическим воплощением привычных выражений. Например, выражения «меня ноги не держат», «ты у меня в печенках сидишь», могут превратиться в реальные симптомы.

#### **4. «Самонаказание».**

Если человек совершает неблагоприятный со своей точки зрения поступок, он иногда бессознательно подвергает себя наказанию.

7. Болезненный, травматический опыт прошлого. Как правило, это психические травмы периода раннего детства. В эту категорию можно отнести, отсутствие чувственного контакта с матерью после родов, отсутствие реакции взрослого на сигналы и плач ребенка, жесткое приучение к горшку, физические наказания, запрет на изучение своего тела и другие.

И отвечая на вопрос: «Почему болеют наши дети?», следует обратить внимание на установки и поведение родителей, а особенно матери.

Причем, начиная не с момента рождения ребенка в семье, а с момента зачатия, и даже раньше, с того, было ли желание зачать ребенка обоюдным и запланированным.

Родительская гиперропека, эгоцентрическое воспитание, ранняя социализация, отвергающее воспитание, также способствует развитию психосоматических заболеваний, накладывают свой специфический отпечаток на личность ребенка, его отношение к себе и к жизни. Появление в семье младших детей, часто вызывает ревность старшего ребенка и конфликтные ситуации, а в итоге может возникнуть заболевание, имеющее психологическую причину.

Психоэмоциональный фактор. К этому фактору следует отнести: неумение родителей и близких родственников правильно реагировать на эмоциональные проявления ребенка и неумение грамотно вводить систему запретов при воспитании растущего ребенка, что в свою очередь приводит к возникновению телесных зажимов.

Психосоматические заболевания провоцируются потерей контакта с собой, человек перестает себя чувствовать целостным. Психологически потеря контакта с собой тождественна потере контакта с телом.

#### **К потере контакта с телом приводят:**

1. Любого рода физическое, эмоциональное или психологическое насилие.
2. Ранние детские болезни, трудные роды, травмы при рождении, травмы тела, которые ребенок не мог контролировать.
3. Другие травмы тела, включая несчастные случаи и хирургические вмешательства.

4. Неудовлетворительные ранние объектные отношения, где «отзеркаливание» родителями, так необходимое ребенку для развития здорового ощущения себя, было неадекватны.

5. Неадекватные или нарушенные границы в межличностных отношениях членов семьи.

6. Критика и чувство стыда, которые родители проецируют на ребенка, когда они сами не в ладах со своим телом. Эти чувства могут быть вызваны также отвергающим или вторгающимся родителем.

7. Раннее оставление или игнорирование ребенка. Ощущение ребенком того, что его тело или личностные особенности не соответствует культурному идеалу или семейному стилю.

8. Религиозное обесценивание чувственности, потребности и роли тела как наиглавнейшей основы нашего восприятия, точки зрения и доступа к миру ощущений.

9. Выживание в катастрофах, стихийных бедствиях, войнах.

При наличии психосоматических проблем у детей, в первую очередь необходимо работать именно с родителями.

## 8 Глава. Стыд и чувство вины

*Что может быть полезнее,  
чем научиться жить  
наилучшим для себя образом?  
Сомерсет Моэм*

Как я уже писала выше, наше самочувствие зависит от того, что мы чувствуем. Психосоматика в первую очередь проявляется тогда, когда мы не проявляем и не проживаем свои чувства, пряча их внутри. Мы часто считаем, что нельзя злиться, подавляя эту эмоцию в себе, не трансформируя ее и не выпуская наружу.

Все, потому что, когда-то нас научили прятать свои эмоции, злиться не хорошо, не прилично, стыдно, а особенно всякие духовные учения, которые рассказывают о вечном позитиве.

Но целостный человек, это тот человек, который может испытывать всю гамму чувств и эмоций, не боясь их и не стесняясь. Вопрос только в том, как он их выражает или отпускает.

Можно выражать, срываясь на других, но потом вылезет чувство вины. А можно выпускать из себя энергию пробежкой, танцами, покричать в поле, или найти свой способ.

Но какую бы эмоцию и чувства вы не испытывали, на мой взгляд самая разрушительная это стыд и чувство вины.

Потому как стыд и чувство вины – это ощущение ненависти к самому себе, они служат причиной стресса и ослабляют иммунную систему, вызывают зависимости.

Многие из нас испытывают комплекс неполноценности и веру в то, что мы недостаточно хороши. Мы не принимаем себя полностью, со всеми недостатками, и наказываем себя.

Взрослея, мы набираемся фальшивых идей и ложных представлений и теряем связь с нашей врожденной мудростью. Религиозные организации часто навязывают чувства вины, чтобы удержать людей в подчинении. Подавляя свои эмоции и держа все в себе, вы создаете внутренний хаос. Полюбите себя настолько, чтобы научиться выражать свои чувства. Разрешить им выплеснуться наружу. Когда мы позволяем недовольству, гневу или стыду покинуть нас, мы приближаемся к пространству, где живет наша любовь к себе.

Самоуничтожение часто становится результатом бессознательных вины и стыда, двух разных, но связанных друг с другом чувств. Причиной вины обычно выступают конкретные действия (или бездействие) в прошлом. Стыд не так явно привязан к событиям в прошлом, скорее к страхам и убеждениям.

Чувства или мысли, которые провоцируют ощущение вины, – также объект психологической защиты, которая держит их подальше от сознания.

Мы можем думать, что если не осознаём нежелательных импульсов, то и не чувствуем себя виноватыми за них. Но это ошибка. Люди чувствуют себя виноватыми за вещи, о которых даже не подозревают, и так происходит постоянно.

Стыд и совесть полезны для социальных нужд, они заставляют следовать общественным правилам. Нам необходимо разобраться в том, что приемлемо, а что нет. Множество вещей может заставить нас нарушить правила, но после мы обычно чувствуем себя виноватыми.

Как зарождается чувство вины и стыда?

В естественном состоянии все мы имеем безусловную ценность. Мы ценны просто потому, что существуем. Просто так. Без всяких условий.

Мы все необходимы для жизни целого. Не бывает в природе бессмысленных и бесполезных созданий.

Мы можем не понимать своего предназначения, своей роли, но это не делает нас бессмысленными. Не понимать чего-то, не означает, что это что-то не имеет смысла.

Именно поэтому мы так болезненно реагируем, когда нас пытаются подавлять и обесценивать. Внушают нам, что с нами что-то не в порядке, что нас надо переделать (а не раскрыть), изменить (а не дать возможность реализоваться), перестроить под чужие рамки (а не помочь нам научиться взаимодействию), доказать нам, что мы не правы (а не постараться нас понять).

Когда мы боимся проявлять гнев, агрессию и страх, подавляем и в себе они переходят в чувство стыда. Ведь гневаться и атаковать – это нарушение чужих границ, это неприлично и чувство вины, ведь испытывать страх – это признавать, что противник сильнее тебя оказался, признавать, что ты слабее, что ты не смог отстоять свои границы. Значит, виноват именно ты.

Стыд заставляет человека чувствовать себя неадекватным, несовершенным, ничего не стоящим, отвратительным, никчемным. Вина сопровождается злостью и раскаянием.

Стыд заставляет испытывать страх одиночества, изгнания, отреченности. Вина заставляет бояться наказания и осуждения.

Стыд включает такие защиты психики, как отрицание, уход, перфекционизм, высокомерие, эксгибиционизм и ярость. Чувство вины прячется за рационализацией, самозабвением, раздумьем, интеллектуализацией и потребностью в наказании.

Одна и та же ситуация у разных людей может вызвать вину, стыд или оба чувства сразу.

Фрейд полагал, что основная причина чувства вины – конфликт инстинктов и разума, то есть биологического и социального в человеке.

Схожая причина – конфликт эгоизма и альтруизма, личного и общественного.

Стыд чаще рождается из-за внутреннего стремления соответствовать идеалу родителей, но одновременной потребности быть самостоятельной личностью, несоответствия желаний индивида и убеждений родителей. Чувство вины уходит корнями в потребность человека контролировать внутреннюю агрессию. Ловушка захлопнулась. Энергия, выработанная на отстаивание своих границ (на атаку) – консервируется в теле, как чувство вины или чувство стыда. Часто и то, и другое.



Но чувством вины или стыда – это – маски, прячущие страх и агрессию. Самое трудное – это взглянуть в глаза своему страху и принять свою агрессию.

Поэтому, пока мы не осознаем истоки нашего страха, который положил начало нашему страху и агрессии – мы уязвимы для чувства вины и стыда.

Осознав же это, можно в психологической работе заново и с ресурсами пере прожить тот самый первый страх, являющийся корнем.

«Чего я на самом деле боюсь? Что меня пугает в этих отношениях, чем меня пугает этот человек? Что меня возмущает и вызывает мой гнев? О чем таком напоминают мне эти отношения, чего я не хотел бы допускать в свое сознание? Эти отношения напоминают мне о моей собственной агрессии по отношению к кому-то? Или о моей слабости, уязвимости и беспомощности в чем-то, страхе перед чем-то?»

Вы можете заметить, что отношения, в которых вы испытываете вину или стыд – указывают Вам на какой-то глубокий Ваш страх. Или же на какой-то опыт в прошлом, когда Вы сами вели себя как агрессор, нарушая чужие границы.

Когда мы испытываем стыд и вину, мы стремимся соответствовать определенным правилам и нормам и постоянно боимся быть наказанным. Таким человеком можно легко манипулировать, потому что он всегда будет стараться угодить каждому. Для него чужие желания и потребности намного важнее, чем собственные. В результате такого поведения постепенно накапливается внутренняя агрессия, которая не позволяет человеку воспринимать себя таким, как есть.

Как правило, такие личностные нарушения тянутся с детства. Причиной могут стать методы воспитания в период формирования личности. Например: частые упреки от родителей.

В результате ребенок растет зависимым от мнения других людей. Уже в детские годы он привыкает к мысли, что может быть нужным и любимым только в том случае, если будет стараться угодить своим близким и соответствовать установленным нормам.

**Что делать?**

- осознать, проблему;
- пересмотреть и изменить свои жизненные убеждения и создать новые;
- взять на себя ответственность за свою жизнь и то, что в ней происходит;
- научиться просить прощения и научиться прощать себя;
- не подстраиваться под кого-то, а раскрываться самостоятельно;
- не изменять своей жизненной позиции, а учиться взаимодействовать;
- не перестраиваться под чужие рамки, а создать условия для собственного личностного роста.

– Прекратите воспринимать неудачи как проблемы, начните видеть в них возможности для личностного роста.

– Осознайте, что вина – это тормоз в личностном развитии. Она не дает двигаться, заставляет заикливаться.

– Подумайте, не вызывают ли у вас вину специально, не манипулируют ли вами («Я ради тебя, для тебя, а ты...», «Если бы ты меня любил, то...»).

– Если вы понимаете причину чувства вины, то составьте план по разрешению ситуации. Наберитесь мужества поговорить с человеком.

Если нет возможности лично поговорить, то напишите письмо, прочитайте его вслух и разорвите. Или поставьте стул, представьте на нем того человека, скажите все, что хотите, после произнесите, что вы хотели бы услышать в ответ. Примите эти слова.

Попросите прощения и сами простите себя.

– Выговоритесь.

– Сконцентрируйте внимание на сохранении своей индивидуальности и самооценки. Именно по ним бьет чувство вины. Не упрекайте себя, не наказывайте, не накладывайте запретов.

– Расширяйте видение мира. Концентрируясь на проблеме, вы провоцируете сужение сознания. В итоге окружающие возможности и пути решения остаются незамеченными. Попробуйте представить, что эта ситуация произошла с абстрактным героем, что ему помогло бы? В вашем окружении есть эти возможности? Если нет, как их получить? Не позволяйте себе замыкаться.

– Найти страх, который стоит за чувством вины и стыда.

Сейчас я вам расскажу самый простой способ, как найти корень вашего состояния, вернее увидеть, где он появился.

Расслабьтесь, подумайте о том чувстве или эмоции, которая вас беспокоит. Теперь найдем, когда она зародилась, для этого вам потребуется обратиться к своему подсознанию.

Можно это сделать, через тело, чтобы получить ответ «Да/Нет». А можно слушать свой внутренний голос или следить за своим состоянием, когда оно откликается.

Например. Обратитесь к подсознанию, через тело. Пусть на ответ «Да» будет кивок головой вперед. А на ответ «Нет» в сторону. Протестируйте, откликается ли подсознание.

Дальше будем искать возраст, когда возникла чувства или эмоция, задуманная нами. Спрашиваем у подсознания от 0 до 10, от 10 до 20, от 20 до 30 ит. д. Тело откликнется, останавливайтесь.

Предположим тело, дало ответ «Да» от 20 лет до 30 лет, сужаем диапазон от 20 до 25, от 25 до 30. Получили ответ от 20 до 25, далее тестируем по годам, где будет отклик 25, 26, 27, 28, 29. Например, отклик на 26, в этом возрасте находится корень проблемы, которую вы разбираете. Попросите подсознания показать картинку, что с вами там произошло. Вы тут же увидите воспоминания из этого возраста.

Увидели, осознали, если надо поговорите там с участниками ситуации или объясните себе там, что ничего страшного не произошло. Лучше всего с юмором научитесь относиться к подобным ситуациям и не бояться огласки, что об этой ситуации, кто-то узнает.

Чаще всего страх огласки, заставляет людей годами жить в страхе, стыде, вине.

В таком случаи, нужно найдя корень ситуации, рассказать там кому-нибудь о том, что с вами случилось. Можете представить там подругу или священника.

Можете написать письмо, и отдать его прочесть, главное представить и увидеть обратную позитивную реакцию. Что она не осуждающая и критикующая, а понимающая.

Вам нужно найти свой способ работать со своими чувствами и эмоциями, можно применить любой инструмент из вышеописанных или просто осознать ненужность этих чувств и эмоций в данном контексте.

После проделанной работы вернитесь в здесь и сейчас и проверьте, как вы себя чувствуете.

Пробуйте разные способы пока не найдете свой, который подходит именно вам.

Сложность работы зависит от глубины чувства вины и степени включенности защитных механизмов психики. Нередко человеку стыдно за все и перед всеми, а на самом деле не отпущена всего одна ситуация из прошлого. Жить с чувством вины нельзя, можно лишь существовать.

## 9 глава. Жалость и благодарность

Достаточно часто жалость путают с милосердием, но это далеко не всегда так. Милосердие – это внутреннее состояние души. Жалость же может быть обусловлена и вспышкой сиюминутного душевного порыва, но чаще всего реакция на манипуляцию.

Очень часто, жалость, в отличие от подлинного милосердия, бывает ограничена исключительно внешним, формальным проявлением тех или иных человеческих чувств.

Например, увидев несчастного, обездоленного, больного человека, кто-то посетует, может быть, даже и прослезится, скажет в сердцах: бедненький, как я тебе сострадаю, и... пройдет мимо. Это – жалость.

Совсем другое дело, когда человек, столкнувшись с подобной ситуацией, окажет несчастному искреннюю деятельную поддержку: подаст на пропитание, предложит помощь. Это – милосердие.

Например, ребёнок упал с горки и ударился, ему в этот момент больно, и он ждет сочувствия, но многие принимают это за жалость, и даже могут добить его морально, каким ни будь высказыванием вдогонку, «А я говорила не бегай, вот будешь знать». Такие родители, как раз чаще испытывают жалость, а не сострадание. И могут из чувства жалости, не пускать его больше на эту горку, или стоять рядом и постоянно держать его за руку. В этом случаи жалость перерастает в контроль и гиперопеку, о которой я расскажу ниже.

Если вы, из чувства жалости, будете делать за своего ребёнка его повседневные обязанности (убирать игрушки, убирать постель, мыть посуду), то, со временем, ваше чадо превратится в махрового эгоиста, не умеющего, и не желающего что-то делать в доме.

Многие жены, из чувства жалости, терпят выходки своих мужей, но в этом случаи они намеренно играют роль жертвы, получая от этого свою выгоду.

За жалостью скрывается очень много вторичных чувств и эмоций, чаще всего это: страх, выгода, вина, стыд, чувства долга, гиперответственность, чувство власти и контроля, манипуляции.

Бывают еще более худшие ситуации, когда человек жалеет самого себя и таким образом потакает своей слабости, ищет оправдание своим неудачам и перекладывает за них ответственность на других людей.

Жалость – это чувство дискомфорта, которое проявляется в виде снисходительного сострадания, соболезнования, милосердия, печали, сожаления и даже благодарности.

Это чувство мы можем испытывать, как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям.

Жалость – это одна из форм зависимости и вторичной выгоды человека, жалея других людей, человек отчасти жалеет и самого себя, относясь к другим людям так, как ему хотелось бы, чтобы они относились к нему, когда он окажется в такой же ситуации, что и они.

Обычно человек исходит из определенных представлений о добре и зле, о хорошем и плохом, о правильном или неправильном, когда кого-нибудь жалеет. Накладывает ту ситуацию, в которой оказался другой человек на самого себя и таким образом, жалея его, как бы и себя жалеет.

Люди ждут жалости от других, они часто на нее рассчитывают, они ищут ее. И если вы сможете им эту жалость, вы вступаете с ними в их игру. Они могут манипулировать вами с ее помощью и начать вас контролировать.

Человек, который хочет вызвать жалость, всегда преследует свою выгоду, ему не важно, каким способом ее добиться. Чаще всего в руки таких манипуляторов попадают люди, считающие своим долгом всем помочь, или, боясь быть не правильным, грешным, эгоистом и т. д.

Мало того, что, жалея, а не проявляя милосердия, вы вредите себе, своей жалостью вы можете навредить и самому человеку.

Например: человек проходит определенный урок в жизни, ему нужно научиться чему-то, получить какой-то опыт, и стать сильнее. И в место того, чтобы дать ему подсказку или как говориться удочку, вы делаете все за него, даете рыбку.

При таком раскладе человек не осознает, то, что должен был осознать, и пойдет по второму кругу, но урок будет уже сильнее, и вероятнее всего вас рядом уже не будет, или вы не сможете сделать все за него. Получается, жалея можно не только помочь, но и покалечить.

Есть еще жалость к себе – это очень вредная для человека привычка, выработавшаяся в результате его неспособности справляться с трудностями, его неумении решать проблемы и отсутствия у него веры в себя. Она может быть связана с тем, что в детстве человека слишком много и слишком часто жалели, в результате чего грань между проявлением его родителями любви к нему и той самой излишней заботой о нем, просто-напросто стерлась. Чаще всего такой человек будет считать, что все ему должны, не просто должны помочь, но еще и вообще должны сами по себе.

Жалость – это жало.

Чтобы понять, что жалость, хоть к себе, хоть к другим, не всегда уместна – не ставьте себя перед выбором между добром и злом, поставьте себя перед выбором между двумя и более зол. Чувствуете разницу?

Не всегда наши добрые поступки, действительно являются добрыми и правильными.

Жалость человека к себе останавливает его на пути к саморазвитию. Если вы жалеете себя, значит, вы можете сказать, кто виноват в вашей «плохой» жизни.

Пока человек жалеет себя и других, нет развития. А если нет развития, человек не меняется, не становится сильнее, не набирается опыта, не становится мудрее.

Не следует себя жалеть и жалеть других людей. Вы ведь не просто не достигаете каких-то желаний, но и лишаете себя и других, жалея их, ценного опыта преодоления трудностей, при-

обретения навыков, возможности научиться выходить из неприятных ситуаций. Избавляйтесь от жалости и тогда путь развития будет идти быстрее.

Иногда люди жадность путают с благодарностью. Считая, что благодарность – это чувства обязанности и долга, выраженные в соответствующих действиях за оказанное им благодеяние.

На само же деле, если ты благодарен человеку, тебе хочется сделать ему что-то приятное в ответ, но это чувство не имеет ничего общего с чувством долга.

Благодарность – выражение признательности. Когда вы благодарите человека, то даёте ему понять, что он был полезен вам, и вы цените то, что он для вас сделал. Когда вы благодарите судьбу, Вселенную, Бога, удачу за что-либо, вы даёте понять миру, что вам это всё ценно.

Когда вы цените то, что у вас есть, это говорит о вашей зрелости, о вашей ответственности. Обычно такой человек со временем получает ещё больше. А те, кто не ценит, ничего не получают.

Чувство благодарности всегда со временем вытесняет всё ненужное, поэтому благодарный человек более позитивен и оптимистичен.

Неблагодарные люди часто обижены на жизнь и постоянно расстраиваются из-за того, что с ними происходит, они редко собой довольны и часто сетуют на несправедливость.

У каждого человека есть столько возможностей для раскрытия своего потенциала, бесконечность различных занятий, людей, обстоятельств, чувств. Как можно равнодушно относиться к тому, что тебе дана жизнь, как можно не быть благодарным за это?!

Как научиться быть благодарным? Предлагаю два несложных упражнения. Они не займут много времени в вашем плотном жизненном графике, но результат будет шикарен, если вы будете делать их правильно.

### **1. Письмо благодарности**

– В нём следует учесть всё, за что вы можете в своей жизни сказать «спасибо», начиная с существенных вещей и заканчивая мелочами типа горячего кофе.

– Я благодарен за то, что у меня есть жизнь, руки, ноги ит. д. Можно обращаться к кому-то конкретно (к себе в том числе), например: «Спасибо тебе, мама, за то, что ты подарила мне жизнь». Поблагодарите за всё: людей, обстоятельства, себя. Старайтесь пояснять, за что конкретно вы благодарите того или иного человека, себя, обстоятельство.

– Раз или два в месяц перечитывайте ваше сочинение и если видите, что можно его дополнить, то обязательно дополняйте.

### **2. Как быть благодарным каждый день**

– Ваша задача поблагодарить за всё положительное и отрицательное, что случилось с вами за последнюю неделю. Даже если вам кажется, что все очень плохо, найдётся минимум 10 причин, по которым за последние три дня вы могли бы выразить свою благодарность.

– Чувствуйте радость, когда благодарите, тогда текст будет рождаться сам собой, и придумывать его не придётся.

– Не благодарите, если нет желания или на автомате. Здесь очень важно испытывать положительные эмоции в процессе, если этого сегодня достичь не удаётся, то и заставлять себя не нужно.

– Каждый день перед сном, вспомните, за что и кому вы сегодня благодарны.

Благодарность – это ресурсное состояние, сближающее людей. Искренняя признательность – сложное ощущение, гораздо более глубокое, чем ритуал вежливости, когда мы произносим «спасибо» и вручаем благодарственный подарок. Подобное умение проистекает от осознанности и требует практики. Чем больше поводов для радости мы замечаем в жизни, тем чаще обнаруживаем то, чему по-настоящему можем быть благодарны. Чем больше признательности мы отдаем, тем больше радости получаем взамен.

Благодарение первоначально было частью религиозного языка.

**В Библии** благодарение – это не часть этикета, а сущность жизни, где единственным адресатом действительной благодарности должен быть только Бог.

Считается, что человека неспособного на благодарение сделать счастливым попросту невозможно.

**В Исламе** проповедуют схожие принципы понимания благодарения. Хвала и благодарность считаются чертами, присущими истинно верующим, а неблагодарность сурово порицается и приписывается неверным.

**В буддизме** благодарность считается одной из составляющих просветления. Поблагодарить необходимо родителей, учителей – вне зависимости от преподнесенных уроков они были духовными наставниками благодарящего. Важно делать что-то для окружающих, не ожидая награды. И так же важно научиться не обвинять в неблагодарности других.

**Иудаизм** называет неблагодарность первым человеческим грехом.

Люди, которые умеют искренне благодарить и с легкостью принимают слова признательности – не обязательно имеют больше, чем остальные. Но они настоящие счастливики. Вместо недовольства судьбой, обстоятельствами, окружением, они замечают благословения и благодарят жизнь за все, что имеют.

Признание – это признать ценность человека.

Неблагодарность – это обесценивание человека.

Обесценивание – это психологическая защита, одно из самых старых понятий психоанализа, открытое Зигмундом Фрейдом и развитое его последователями.

Психозащиты – это механизмы, которые позволяют человеку меньше переживать и меньше чувствовать неприятные или слишком сильные эмоции, вызванные ситуацией или

психологическим конфликтом (страх, тревога, гнев, сексуальное влечение, вина, стыд и так далее).

В ситуации страха. Обесценивание помогает избавиться от лишнего страха. Обесценивание кого-то избавляет нас одновременно и от страха оказаться зависимыми от этого объекта – и от страха его потерять.

Также обесценивание – это манипуляция.

Манипуляция – это скрытый психологический прием, с помощью которого вы можете заставить любого человека, выполнить нужные вам действия вопреки его воле и интересам. Манипуляция – это психологическое оружие, которое дает человеку преимущество над другими людьми.

Самое, для кого-то страшное, а для кого-то приятное в манипуляциях – это нежелание людей признавать тот факт, что ими манипулируют. Если вы скажете человеку, что он стал жертвой чьей-то манипуляции, то скорее всего он будет это отрицать и продолжит делать то, что делал, в том числе и для того, чтобы доказать себе и вам, что его выбор – это именно его выбор и никто им не манипулирует.

Любая манипуляция всегда нацелена на три базовых мотиватора человека: инстинкты, систему убеждений и жизненный опыт. Инстинкты определяют потребности людей, а система убеждений и жизненный опыт.

Чтобы манипулировать людьми, необходимо воздействовать на их инстинкты, убеждения и все те осознаваемые, и неосознаваемые ими шаблоны, которые сформировались в их голове благодаря жизненному опыту. Самый яркий пример применения манипуляций – это формирование у людей системы ценностей.

Это работа над фундаментальными убеждениями человека. Когда человеком манипулируют – ему внушают, что, такая-то жизнь является правильной, а такая-то нет.

С помощью манипуляций можно побуждать людей к таким действиям, которые могут навредить и им самим, и другим людям. С помощью манипуляций из человека можно сделать раба и затем использовать его в своих целях.



## 10 глава. Сам себе психолог

В этой книге я описала причинно следственные связи человеческого состояния, болезней и факторы, влияющие на их появление. Рассказала про работу сознания и подсознания и взаимодействия с ними. Сейчас я хочу рассказать вам, как вы можете сами себе помочь.

Самогипноз – это сознательная, контролируемая способность человека погружать себя в гипнотическое состояние.

Самовнушение – это внедрение в мозг самому себе образно представляемых команд или установок на фоне гипнотического состояния сознания.

Самогипноз абсолютно безопасен для здоровья и является самым эффективным методом самовоздействия и психической саморегуляции.

С помощью самогипноза можно научиться управлять физическими и психическими процессами своего организма, преодолевая кризисные ситуации, разрешая психофизиологические проблемы, избавляясь от психосоматических расстройств и хронических заболеваний.

Я дам вам легкую форму самогипноза, ее так же можно назвать, глубокая работа с подсознанием. Чем больше у вас будет инструментов для общения со своим подсознанием, тем быстрее вы научитесь с ним общаться на прямую. А пока тренируйтесь и получайте удовольствие.

### **Введение в состояние самогипноза.**

#### **Инструкция.**

Займите удобное положение. Закройте глаза, это поможет вам не отвлекаться на внешние факторы, в дальнейшем вы научитесь, общаться с подсознанием не закрывая глаза.

1. Медленно начинайте считать «раз» и одновременно почувствуйте, как ваши веки становятся тяжелыми. Старайтесь чувствовать, это поможет вам не отвлекаться на мысли.

2. Скажите про себя «два» и одновременно почувствуйте, как ваши веки теперь очень тяжелые, они сами смыкаются. Думайте только об этом, сконцентрируйтесь на чувствах.

3. Скажите мысленно «три» и одновременно почувствуйте, как ваши веки крепко сомкнуты, вы не можете открыть глаза, несмотря на все усилия. Чувствуйте это, думайте только об этом, сосредоточьтесь на этой мысли, верьте в нее. Попробуйте открыть глаза; вы заметите, что не можете этого сделать, пока не скажете «откройтесь», и тогда ваши глаза мгновенно откроются.

Если в первый раз у вас не получилось, надо попытаться снова. Если вы постараетесь контролировать процесс мышления, вам удастся сосредоточиться на ощущениях, у вас обязательно все получится.

Когда вы научитесь погружать себя в это состояние и выходить из него, можно перейти к следующей фазе. Напомню, входим мы до глубокой сомкнутости глаз и тяжести век, выходим словом «Глаза откройтесь».

Следующая фаза. Произнесите про себя «Три», подумаете и ощутите «Мои веки крепко сомкнуты, я не могу открыть глаза, несмотря на все усилия».

4. Теперь переходите к ускорению. Произносите медленно про себя «Один», «Два», «Три» и делайте, и чувствуйте все, как было описано выше. И разомкните глаза по команде «открыть».

Проделайте это несколько раз, чтобы на слова один, два, три вы автоматически начинали погружаться в это состояние, и на слова открыть, глаза открывались.

Теперь начните снова все, что вы делали, но вместо того, чтобы говорить: «Один», «Два» и «Три», ограничьтесь мыслью об этих числах в том же порядке. Делайте все упражнение без чисел. После достаточной тренировки вы сможете почти мгновенно закрывать глаза и сохранять веки сомкнутыми, лишь один раз подумав о мысли третьей фазы.

Скоро Вы заметите, что приобрели быстроту и способны все увереннее контролировать себя. Овладев умением концентрироваться только на одной мысли.

Эта была первая ступень транса самогипноза. Теперь вы в состоянии воспринимать те внушения, которые будете себе давать.

Секрет успеха заключается в способности сосредоточиться только на одной мысли, исключив все остальные, проникнуться ею и верить в нее.

Для начала попробуйте простые внушения. Например: сожмите правой рукой большой палец левой руки. Думайте: «Я не могу освободить свой палец». Как и прежде, сосредоточьтесь на этой единственной мысли и ощущениях, верьте в это и одновременно попытайтесь освободить палец. Он будет скован до тех пор, пока вы не подумаете: «Теперь я могу его освободить».

Совет, научитесь правильно и глубоко дышать, это поможет вам легче входить в измененные состояния и выходить из них. О дыхательных практиках я буду писать в своих следующих книгах.

Перед тем, как делать эту практику, прочитайте вслух себе следующий абзац.

*Я сейчас расслаблюсь и войду в состояние глубокого гипноза. Я сделаю три глубоких вдоха, и, как только я сделаю третий вдох, я впаду в очень глубокий гипнотический транс. Во время гипноза я смогу думать и сохранять полный контроль над собой. Я могу делать себе любое внушение в то время, пока буду находиться под гипнозом, и проявлять все гипнотические феномены, какие пожелаю. Чтобы проснуться, мне достаточно будет сказать себе, что я просыпаюсь. Затем я сосчитаю от десяти до одного и при счете «один» окончательно проснусь. Если в то время, пока я загипнотизирована, возникнет критическая ситуация, я мгновенно проснусь, чтобы принять все необходимые меры.*

Делать себе любое внушение – это представить себе заранее составленный сценарий, сюжет исходя из требований конечной цели. Вам необходимо, сосредоточившись на сюжете, разложить его по кадрам от исходного состояния к желаемому.

Выбрав образ внушения, Вы должны максимально сконцентрироваться на нем, длительное время удерживать его во внимании. Возникнут посторонние мысли и образы. Если вы ушли от исходного образа, вам надо вернуться к нему, но не сразу, а через всю цепочку мыслей и образов в обратном порядке.

Занимаясь самогипнозом, моделируя различные образы, Вы для себя можете создавать индивидуальные образы-символы здоровья.

Страдающим хронической головной болью можно рекомендовать следующую образно-цветовую комбинацию: «Сконцентрируйте внимание внутри головы. Образно-зрительно представьте себе внутричерепное пространство в виде черного цвета. Затем постепенно скатывайте черный цвет в комочек так, чтобы за его пределами цвет разряжался, светлел. Постепенно, не торопясь, заменяйте черный цвет на светлый (лучше голубой или зеленый), ненапряженно, неотрывно наблюдая за сменой цвета. Когда произойдет полная смена цвета, головная боль пройдет.

Самовнушения должны быть:

1. Положительная формулировка. Вы должны говорить о том, что хотите получить, а не о том, от чего желаете избавиться: «Когда я выйду из гипнотического транса, у меня будет отличное настроение и прекрасное самочувствие».

2. В формулах внушения должны отсутствовать частицы «НЕ» и «НИ». Отрицательные частицы часто нашим сознанием не воспринимаются: «Я хочу быть спокойным в любых, самых сложных жизненных ситуациях».

3. Краткость и конкретика. Поэтому формула должна быть, по возможности, короткой и как можно более конкретной, и четкой.

4. Однозначность. Формула самовнушения должна быть однозначной.

5. Экологичность. Реализующиеся формулы внушений не должны вам или кому-то повредить или сделать хуже.

Выход из состояния самогипноза и закрепление новых качеств реальными действиями в постгипнотическом периоде.

Когда Вы полностью отработаете терапевтическую программы, вы мысленно дадите себе команду открыть глаза. Не у всех это получается быстро. Большинство людей из состояния самогипноза возвращаются не сразу. Одолевает сильная дремота. Медленно и постепенно возвращаются обычные чувства и ощущения своего тела. Не надо торопиться. Вы можете выходить из этого состояния столько времени, сколько Вам его для этого потребуется.

Не надо беспокоиться даже в том случае, если Вы во время процедуры самогипноза заснете. Чаще всего в таких ситуациях самогипноз переходит в обычный сон.

Пробуждение происходит через 20—30 минут, после чего человек, хорошо отдохнувший возвращается в свой обычный мир. Перед тем, как загрузить какую-либо программу или убеж-

дения с помощью самогипноза, проверьте, не конфликтует ли она у вас внутри. Иначе это грозит вам, как минимум психосоматикой.

Подумайте о том убеждении, которое вы хотите загрузить при самогипнозе, представьте, что вы уже живете с этим убеждением год, три, пять лет, как вы себя там чувствуете. Подумайте: «Я живу с этим убеждением год», остановитесь и отследите, что вы чувствуете. Потом три года, пять лет. Если вы почувствовали хоть малейший дискомфорт, тошноту, головокружение и т.д., это означает, что данное убеждение для вас не экологично, и будет конфликтовать с вашими внутренними программами или ценностями. Вернитесь в здесь и сейчас и отмените это убеждение, вы его пока только проверили, а не грузили с помощью самогипноза. Просто скажите себе: «Я здесь и сейчас».

## 11 Глава. Прошлое

Когда вы научитесь работать со своим подсознанием и видеть прошлое, как я выше описывала, тогда вы поймете многое. Например, как вспомнить прошлую жизнь, рождение и смерть, согласно видению шаманов, а также подлинным эзотерическим и религиозным учениям, человеческая душа продлевать очень долгий путь. Многие хотели бы заглянуть в прошлую жизнь. И это вполне реально достижимо, приложив достаточные усилия и сохранив намерение.

В раннем детстве, люди помнят отрывки прошлых воплощений, но взрослея, все это забывают. Если вы спросите ребенка лет 3—4 как он пришел на землю и почему выбрал именно этих родителей, вы услышите очень много интересного. Главное проявить должное уважение к рассказчику и к его воспоминаниям, не высмеивая и не критикуя его.

Иногда нам снятся события из прошлых жизней, особенно в периоды сильного стресса, но, как правило, все это забывается в течение часа после сна, так как обычный человек не обладает достаточными силами, чтобы самостоятельно удержать воспоминания о прошлой жизни, а тем более сознательно вызвать их.

Существуют различные техники вспоминания прошлого воплощения. Например, энергетические практики, Холотропное дыхание, регрессия, гипнотические техники.

Чтобы вспомнить прошлую жизнь, необходимо заглянуть в глубины себя и вспомнить момент до рождения.

**Предостережение.** Данную технику нельзя использовать беременным женщинам и людям с психическими расстройствами, при употреблении алкоголя и психотропных веществ.

**Важно!** Перед регрессией вы должны создать четкое намерение вспомнить свою прошлую жизнь. Для этого сначала нужно научиться входить в расслабленное состояние, трассовое, например, при помощи медитации, как было описано выше.

Когда вы научитесь расслабляться, можно переходить к следующему этапу. Вы расслаблены полностью, вас ничего не отвлекает, попросите подсознание показать вам одну из прошлых жизней.

Вы увидите картинку, просто посмотрите на нее, не сопротивляясь какой бы картинка не была и, не дорисовывая ее.

После вернитесь здесь и сейчас. Скажите я здесь и сейчас! И попросите подсознания закрыть портал, чтобы туда не уходила ваша энергия.

Не советую делать это часто, обычно это применяется в терапевтических целях, когда человек хочет понять, какой урок у него там не отработан. Для этого нужен опыт и холодный рассудок в момент проработки.

О том, как видеть будущее я расскажу в своей следующей книге «Судьбология 4».

## 12 глава. Пространство и время

Известный эксперимент американских психологов Жана Туенге, Кейтлин Катаниз и Роя Баумайстера, опубликованный в 2003 году в *Journal of Personality and Social Psychology* показал, как социальное отвержение меняет и личность людей, и восприятие ими времени. Добровольцев собрали в комнате, где они познакомились и поговорили на обычные темы. Затем ученые предложили каждому участнику выбрать двух людей, с которыми они будут выполнять определенные задачи. Этим людям незаметно для них и случайным образом разделили на две группы. Одним участникам сказали: «Извините, такого раньше никогда не случилось, но вас никто не выбрал и вам придется работать одному». Другим сказали, что они настолько популярны, что все выбрали их, и будет только справедливо, если они будут работать в одиночестве. Затем их попросили оценить длительность одной минуты.

Для отвергнутых всеми минута длилась очень долго, а для популярных и любимых пролетала быстро.

Время замедляется, когда мы чувствуем боль. А вот алкоголь в больших дозах ускоряет время, так же, как и кокаин и метамфетамин.

Для детей с синдромом гиперактивности и дефицитом внимания время течет очень медленно. Когда учитель требует у такого ребенка спокойно посидеть хотя бы пять минут, для него это кажется, нетерпимо долго. У шизофреников время изменяется в самых разных направлениях.

### Основные свойства времени.

1. Вечность. Это свойство времени топологическое, то есть, сохраняющееся при любых преобразованиях объекта. В той или иной форме мир существует вечно, соответственно, и время вечно.

2. Непрерывность. Время не может быть разделено на независимые друг от друга периоды.

3. Направленность. Время необратимо, прошлое не повторимо, изменения постоянно происходят и неизбежны.

4. Длительность. Это свойство времени метрическое, связанное с измерением.

Субъективное восприятие продолжительных периодов времени в значительной степени определяется характером переживаний, которыми они были заполнены, и эмоциональным состоянием субъекта. Время, заполненное интересной, глубоко мотивированной деятельностью, кажется короче, чем время, проведенное в бездействии. Положительные эмоции дают иллюзию быстрого течения времени, отрицательные эмоции – субъективно несколько растягивают временные интервалы.

На самом деле время имеет свойство растягиваться и сокращаться, это на прямую, зависит от нашего внутреннего состояния. Если быть точнее от веры и не веры, от состояния спокойствия или страха.

Например, вы опаздываете на встречу, стоите в пробке в потоке автомобилей и думаете о том, что осталось пять минут до встречи, а вам нужно не только успеть доехать до места, но и припарковать автомобиль.

Вы думаете о том, что придется искать место для парковки, и скорее всего уже все занято, и вы точно опоздаете на встречу. Но стоит вам представить, что вы успеваете, что как только вы подъедите к назначенному месту, будет свободное парковочное место, и вы успеете на встречу. В этот момент страх сменяется верой, и вы можете растянуть время, вы действительно вовремя приедете на встречу, и для вас будет свободное парковочное место.

Или, например вы очень чего-то хотите, но по вашим логическим подсчетам это может быть совсем не скоро.

Как только страх сменится верой и уверенностью, что вы действительно этого достигнете, тут же в вашей жизни начнут происходить чудесные вещи. Вы начнете встречать нужных людей, попадать в нужные места, это все начнет вас невероятной силой двигать к вашей цели и вероятнее всего она исполнится гораздо раньше, чем вы ожидали.

Время это всего лишь показатель вашей готовности и уверенности в себе, вашей осознанности и осмысленности. Когда нет страха, время работает на вас и подстраивается под вас. Чем больше страх, тем сильнее вы зависите от времени и подстраиваетесь под него.

Для мозга особенно его бессознательной части, как и для души, времени не существует, есть только цели и задачи и план их реализации, а насколько он будет прост или насколько он будет растянут это вы можете регулировать сами.

Также существуют и опорные точки в жизни.

Опорные точки, это даты рождения или какие-то очень значимые события в жизни. Они происходят не зависимо от влияния нами на время.

Например, рождения ребенка, вы не можете повлиять на его судьбу, он родится тогда, когда ему предназначено. Вы можете менять и влиять только на свою судьбу, ни у кого нет власти, влиять на чужую судьбу. Вы можете быть актером в чужом театре, но не режиссером.

Опорные точки можно представить, как волю творца, но есть и свободная воля человека. Они не противоречат друг другу, а даже наоборот помогают и направляют друг друга. Это как шахматная доска, невозможно на одной клетке поставить сразу две фигуры, так и с волей.

А значит, что только те значимые моменты в жизни, которые влияют на судьбу не только вашу, но и другого человека, вы не можете менять самостоятельно.

Таких моментов очень мало в жизни, на все остальное, вы можете влиять, вы являетесь режиссером своей судьбы.

В своих следующих книгах я расскажу, как можно выбирать свое будущее из множества вариаций и как видеть свое будущее.

## **Вывод**

В этой книге я дала набор инструментов, который поможет вам познать себя еще глубже. Эти третья книга из серии «Судьбология». В каждой следующей книге, я даю все более глубокие знания и инструменты.





**СУДЬБАЛОГИЯ**

## Книга 4

### **Богиня любви**

Судьбология – это направление, которое объединило в себе такие науки, как эзотерика, психология, астрология, нумерология, матричная нумерология. Судьбология дает ответ, на вопрос, что такое судьба, от чего она зависит, помогает определить программы, сценарии и матрицу судьбы, дает инструменты для прохождения и завершения негативных программ, дает осознания самого себя и мира вокруг.

## От автора

Приветствую Вас, мой читатель. Если вы читаете эту книгу, я надеюсь, вы прочли предыдущие три книги по Судьбалогиа. Так как все книги написаны в определенном порядке, и каждая из них содержит определенные инструменты для глубокого познания себя, вместе они являются сборником с пошаговой инструкцией по проработке себя.

Эта книга будет посвящена любви и отношениям. Она так же является помощником в переходе на следующий уровень мышления, который приоткроет вам смысл собственной свободы, любви к себе, и восприятия мира без страха и догм.

Первые четыре книги посвящены себе, они помогают познать свой собственный внутренний и внешний мир и разобраться в собственных мыслях и чувствах.

Начиная с пятой книги, я расскажу вам, как применять свои знания в помощи другим людям, об этом будет пятая и шестая книга по Судьбалогиа.

В этой книге я расскажу о том, как узнать свое будущее, про гибкость и пластичность мозга, и что такое свобода воли. Про зеркала и подсказки вокруг нас, о том, на каком языке вселенная и наше подсознательное разговаривают с нами.

Еще эта книга об отношениях мужчины и женщины и их энергетической связи. О том, что такое идеальные отношения и партнер по судьбе.

Приятного чтения!

## 1 Глава. Пластичность мозга

Теперь вы знаете, что такое программы и как они влияют на выбор и жизнь человека. Но было бы совсем грустно, если бы влияние программ было сильнее, чем воля человека. Любую программу можно поменять, человеческий мозг удивителен и безграничен. Вы даже не представляете, насколько он велик и могуществен. Пока человек плывет по течению, не проявляет свою волю, не берет на себя ответственность за свою жизнь, он не управляет своим мозгом, а наоборот мозг управляет человеком.

Влияние программ – это всего лишь определенное мышление, которое лежит в рамках каких-либо убеждений. Как только человек начинает задумываться, о том, откуда и почему в нем срабатывают данные убеждения, он становится режиссером собственного театра, а не зрителем.

Наш мозг необычайно гибок, многие ученые едины во мнении, что большинство старых теорий и выводов о работе человеческого мозга не только не верны, но и прямо противоположны действительности.

Например, долго считалось, что погибшая часть мозга после ранения или операционного вмешательства не восстанавливается, сейчас доказано совершенно обратное, мозг пластичен.

Пластичность мозга, или нейропластичность, – это способность мозга формировать новые нейронные связи.

Эта способность нервной системы изменять свою структуру и функции на протяжении всей жизни в зависимости от жизненных обстоятельств и целей человека.

Нейропластичность позволяет нейронам восстанавливаться как анатомически, так и функционально, а также создавать новые синоптические связи.

Нейронная пластичность – это способность мозга к восстановлению и реструктуризации. Этот адаптивный потенциал нервной системы позволяет мозгу восстановиться после травм и нарушений.

Гибкость мышления, или когнитивная гибкость, – это способность человеческого мозга преодолевать привычные реакции и схемы мышления в непривычных условиях и создавать новые. Умение адаптироваться к новым ситуациям и применять различные стратегии в зависимости от стоящих перед ним целей.

Человек, обладающий гибким умом, постоянно переосмысливает способы решения проблемы и находит новые, чтобы справиться с задачей лучше, проще и быстрее.

В отличие от негибкого логического мышления, которое помогает справиться с уже знакомыми проблемами, когда достаточно следовать известным техникам. Логическое мышление происходит линейно: от аналитики к действиям.

Люди с гибким мышлением чаще много учатся новому и пользуются интуицией. Интуиция – голос внутреннего я или подсознания.

Когда мы учимся или получаем новый опыт, мозг устанавливает серию новых нейронных связей. Эти нейронные сети представляют собой пути, по которым нейроны обмениваются между собой информацией. Нейроны взаимодействуют между собой посредством соединений, называемых синапсом, и эти коммуникационные пути могут восстанавливаться в течение всей жизни.

Каждый раз, когда мы приобретаем новые знания и повторяем изученное, связь между участвующими в процессе нейронами усиливается. Это означает, что электрические сигналы более эффективно передаются на протяжении всего нового пути.

Пластичность – это способность мозга изменять свои биологические, химические и физические характеристики. Однако меняется не только мозг – также меняется поведение и функционирование всего организма. Для физиологических изменений мозга необходимо, чтобы следствием обучения были перемены в поведении. Другими словами, новые знания должны быть нужными. Кроме того, полезно играть с положительным подкреплением и вознаграждением, что традиционно используется при обучении детей.

Внутри нашего мозга идет бесконечная война за место в нейронных связях. Если мы прекращаем тренировать наши ментальные навыки, то пространство, предназначенное для этих навыков, переходит к тем навыкам, которые мы продолжаем использовать.

Так уже имеющие убеждения и страхи часто берут верх над действительностью, являясь всего лишь иллюзией границ, в которые человек себя поместил.

Любые новые знания и навыки – это расширения границ, образование новых нейронных сетей, которые ставят под сомнения старые убеждения и догмы.

Но самая большая власть человека может быть только самим над собой, так как именно власть над своими страхами, убеждениями и инстинктами дает полную свободу и понимание природу энергий, бушующих внутри него.

## 2 Глава. Свобода воли

**Свобода воли** – это возможность человека делать выбор вне зависимости от обстоятельств. Под обстоятельствами здесь могут пониматься как чисто внешние обстоятельства, так и внутренние (инстинкты, симпатии и антипатии, предубеждения и т. п.)

Главное проявление свободы – личностный выбор из множества реальных возможностей поведения. Свобода выбора из многих потенциальных возможностей ограничена только целостным ощущением самого себя, своей личности, образа «Я». Человек не может быть свободен от самого себя, он должен быть в мире с представлением о себе. Это, конечно, ограничивает свободу выбора, но избавляет от разрушительных внутренних конфликтов, и от подчинения внешнему давлению, и от минутной прихоти.

Если у человека нет этого ощущения себя и не сформирован образ «Я», ему действительно нечего делать с предоставляемой ему свободой – она выльется в разрушающий произвол. И в страхе перед этим он может предпочесть зависимость от других.

В философии с давних пор ведётся спор о существовании свободы воли, её определении и природе. Существуют две противоположные позиции:

1. Свобода воли существует или, по меньшей мере, возможна,
2. Свободы воли не существует.

Принцип свободы воли имеет следствия в религии, этике и науке.

К примеру, в религии свобода воли подразумевает, что желания и выбор человека могут сосуществовать с божественным всеведением.

В этике существование свободы воли определяет моральную ответственность людей за свои действия.

В науке изучение свободы воли может выявить способы прогнозирования человеческого поведения.

В 1983 г. американский психолог Бенджамин Либет провел один из самых известных экспериментов в области нейробиологии и показал, что наше ощущение свободы воли на самом деле, возможно, является иллюзией.

В эксперименте, поставленном Либетом, было три важных компонента: ситуация выбора, измерение активности головного мозга и часы.

Испытуемому предлагалось на выбор пошевелить левой или правой рукой. Участников эксперимента Либета предупредили о том, «что желание пошевелить рукой, должно возникнуть спонтанно», и что они не должны ни планировать движение заранее, ни концентрироваться на том, в какой именно момент его произвести.

Точный момент шевеления запястьем фиксировался по сокращению мышц при помощи прикрепленных к рукам датчиков. Изменения мозговой активности замерялись при помощи электродов, прикрепленных к голове над двигательной областью коры головного мозга.

Также участников попросили, пользуясь часами, сообщить о точном времени, когда они приняли решение пошевелить запястьем.

Анализ мозговой активности испытуемых показал, что решение пошевелить запястьем, как правило, принималось ими до того, как они осознавали, что произвели это движение. То есть потенциал готовности в мозге возникал за доли секунды до того, как человек производил движение, и регистрировалось движение рукой.

Также выяснилось, что, решение произвести движение происходило в промежутке между возникновением потенциала готовности и собственно движением.

Иными словами, субъективное ощущение принятия решения пошевелить рукой возникало позже, чем потенциал готовности. В каком-то смысле решение уже было принято до того, как испытуемые это осознавали.

Вопрос сознательно ли участники эксперимента принимали решение, или же их ощущение свободы выбора было лишь иллюзией?

Достаточно ли мы знаем о собственном уме. Мы верим в то, что возникающее у нас субъективное чувство принятия решений – достоверный источник информации о том, каким именно образом эти решения принимаются.

Нейробиолог Рид Монтегю (Read Montague) в 2008 г. писал, что «суть свободной воли заключается в том, что мы думаем и делаем какой-либо выбор независимо от всего, даже отдаленно напоминающего физический процесс». И Джерри Койн также утверждал, что «истинная свободная воля... требует от нас выйти за пределы мозга, чтобы оттуда модифицировать его работу».

Большинство теорий принятия решений построены на базе того, что у нас есть некий набор постоянных предпочтений, на базе которых мы обычно выбираем лучший вариант. Именно так работает линейное мышление. Мозг анализирует прошлый опыт и на основе этого делает выбор. Не всегда этот опыт является достоверным, так как может быть получен не именно нами, а перенят без подтверждения верности у кого-либо. Таким образом, человек получает чужие программы и делает анализ на их основе, т.е. основываясь на субъективном мнении кого-то другого.

Получается, что и в этом случае нет сто процентной достоверности, что решение в ту или иную секунду мы принимаем сами здесь и сейчас, основываясь только на происходящем в реальное время.

Тогда, что такое наш мозг, если даже выбор, который мы считаем, что делаем осознанно, приходит нам как мысль, а вибрация мозга о принятом решении, опережает на доли секунды наше осознание этого решения.

Вернемся к этому вопросу позже, а сейчас я расскажу про еще одну особенность мозга.

### 3 Глава. Зеркала

Зеркальные нейроны – нейроны головного мозга, которые возбуждаются как при выполнении определённого действия, так и при наблюдении за выполнением этого действия другим животным. Такие нейроны были достоверно обнаружены у приматов, подтверждено их наличие у людей и некоторых птиц.

Гипотетически механизм «зеркальных нейронов» создан эволюционно для ускоренной адаптации детёныша, опираясь на авторитет родителя, доверие к нему. Также существует и стандартная система формирования нейронных связей: более медленная, но более достоверная. Сформированная через зеркальные нейроны система мышления несовершенна, так как оставляет разум зависимым.

Взрослая же особь, отделившись от стаи, переходит к рациональной форме мышления и в авторитетах больше не нуждается.

Существует два типа зеркальных нейронов. Одни из них подталкивают наши двигательные системы, и мы сокращаем мышцы так, как сокращает их другой человек, неосознанно, глядя на него. Вторые связаны с эмпатией, сопереживанием, состраданием и переносят на нас эмоции, которые испытывает другой человек. Два этих класса зеркальных нейронов находятся в разных зонах мозга.

Феномен зеркальных нейронов проливает свет на одну из самых загадочных способностей нашего мозга – способность к эмпатии.

Зеркальные нейроны, особые клетки коры больших полушарий, были открыты итальянским нейрофизиологом Джакомо Риццолатти (Giacomo Rizzolatti) в 1990-х годах у обезьян, а затем обнаружены и у человека. Они работают не только во время непосредственного выполнения какого-то действия, но и тогда, когда мы видим (думаем), как то же самое делают другие. Иными словами, они позволяют нам «примерить» на себя поведение другого человека и таким образом понять его.

Ответная реакция. Известно: если улыбнуться младенцу, он улыбнется нам в ответ. Это происходит потому, что его зеркальные нейроны словно отражают (отсюда их название) выражение лица другого человека и мозг запоминает его.

В детстве ребенок узнает от родителей и более сложные эмоции: улыбка радости, вежливости, снисхождения, самодовольства... И на протяжении всей жизни в разных ситуациях он будет бессознательно улыбаться (хмуриться, смущаться, гневаться) именно так, как делали его близкие.

При помощи механизма подражания зеркальные нейроны дают нам возможность примерять на себя модели поведения, принятые в нашем окружении. Так рождается эмоциональный интеллект – способность человека выражать то, что он чувствует, а также интуитивно понимать, что чувствует другой.

Риццолатти Витторио Галлезе (Vittorio Gallese) обратил внимание, что у детей-аутистов отчужденность от окружающих связана с нарушением работы зеркальных нейронов. Галлезе



считает, что из-за этого они не могут считывать эмоции окружающих, а значит, неспособны понять их значение и чувства.

В человеческом обществе работа зеркальных нейронов, нейронов сопереживания, особенно важна для людей социомических профессий: педагогов, врачей, психотерапевтов.

Существуют специальные психотерапевтические тренинги, которые позволяют освежить работу систем, связанных с эмпатией и сопереживанием.

Владельцы бизнеса и главы крупных корпораций Европы активно тратят бюджеты на себя и на свои команды, заказывая лекции и тренинги у специалистов-нейробиологов. Научный подход к эмоциям, как принято считать с недавних пор, повышает продажи, влияет на результаты переговоров и делает бизнес более человечным. Нейробиологи сумели доказать бизнесу, что выгоднее учиться управлять эмоциями, чем их игнорировать.

Есть зеркальные нейроны, связанные с движениями и зеркальные нейроны, связанные с эмоциями. Но есть система, которая отзеркаливает к нам в мозг личность и стиль поведения другого человека.

Создавая информационную модель внешнего мира, мы вставляем в нее свои представления о других людях. Пользуясь этими представлениями, мы прогнозируем их поведение и реакции. Это тоже элемент работы зеркальных нейронов: мы переносим внутрь себя копии других личностей.

Зеркальные нейроны дают нам возможность подражать другим, что является ключевым при обучении.

Благодаря зеркальным нейронам мы учимся с помощью имитации. Они помогают нам воспроизвести язык тела, выражения лица и эмоции. Зеркальные нейроны также играют существенную роль в социальной жизни. Они необходимы для развития ребёнка, его межличностных отношений и обучения.

Как зеркальные нейроны влияют на нашу повседневную жизнь? Мы зеваем, когда видим, что кто-то зевает. Грустить, если кто-то страдает или плачет. Смеяться если видим, что кто-то смеётся, даже если мы не знаем причину этого смеха.

Люди при общении склонны копировать жесты и выражения лиц друг друга, и даже часто испытывать одинаковые эмоции при этом.

Несмотря на то, что уже подтверждено, что эмоциональное заражение играет важную роль в наших личных и деловых отношениях, мы пока ещё до сих пор не осознали нашу огромную способность влиять на эмоциональное состояние окружающих, а также самому подвергаться этому влиянию.

Зеркальные нейроны дают нам возможность буквально чувствовать то, что чувствуют другие, испытать на себе эти эмоции.

У женщин зеркальных нейронов в эмоциональной системе больше, чем у мужчин, этим объясняется более высокая способность женщин к пониманию и сочувствию. Женщина больше

склонна прощать, относиться ко многим вещам легче в конечном итоге. А мужчина гораздо серьезнее и менее отходчив.

При просмотре фильмов ужасов или трагических репортажей по телевизору мы автоматически получаем те же эмоции? Скажем, расстраиваемся, и начинает вырабатываться гормон стресса кортизол, который нарушает нам сон, память, работу щитовидной железы и т. д. Даже если вы будете пытаться успокоиться, контролировать себя – это может лишь несколько ослабить реакцию, но не избавит от нее.

Но можно использовать тот же принцип работы зеркальных нейронов, чтобы поднять настроение. Если вы общаетесь с позитивным, жизнерадостным человеком или смотрите фильм с таким героем, то в вашем мозге возникают такие же эмоции.

Отсюда можно сделать выводы, что все, чем человек себя окружает, оказывает влияние на его жизнь.

При постоянном просмотре плохих новостей, окружая себя нытиками и вечно жалующими людьми, человек впускает все это в свою жизнь.

И напротив, окружая себя позитивом, интересными и целеустремленными людьми, наблюдая за успехом других людей, человек начинает это отражать и впускать в свою жизнь.

Вот почему в зависти нет смысла, зависть это блок, который не позволяет впустить в свою жизнь все-то хорошее, что может произойти.

Если погрузить человека в определенную среду, через какое-то время он начнет отражать ее и менять свое мышление и образ жизни под эту среду. Поэтому окружение человека играет не маловажную роль и оказывает прямое влияние на него.

И чем выше эмпатия у человека, тем сильнее работают его зеркальные нейроны, проявляя быстрее это в жизни человека.

Помимо зеркальных нейронов, есть и другие зеркала, за которые отвечает наше подсознание. Это зеркало нашего внутреннего состояния и наших мыслей, которое отражается во вне и строит проекцию нашей реальности.

Эффект зеркала – внешнее всегда отражает внутреннее – закон, по которому работает наша Вселенная. Согласно ему, всё и все вокруг человека – это разные грани отражения его самого. Именно через отражения, можно увидеть в себе то, о чём не догадываешься, что другому не замечаешь.

Человек обычно воспринимает себя, как некий образ, который состоит из того, что он сам думает о себе, что думают о нём другие, из шаблонов поведения и привычек. На самом деле чаще всего этот образ является абсолютно ложным и не соответствует действительности.

С помощью зеркал и отражений Вселенная показывает, в чём человек обманывается, что в себе не видит.

Зеркалами или отражениями называют в психологии какие-либо события, ситуации или людей, которые задевают эмоционально, «цепляют» и включают процесс переживаний.

Функция зеркал и отражений заключается в том, чтобы помочь человеку исправить в себе то, что требует исправления: непроработанные обиды, разрушительные программы, ограничивающие убеждения и т. д.

А также помочь увидеть, что можно развить, какие таланты и способности раскрыть.

Если человек сразу не распознал «зеркало» и не применил его к себе, то ситуация повторяется и от раза к разу усиливается и усложняется, пока человек не начнёт меняться изнутри.

Существуют несколько основных видов зеркал – отражений. Закон притяжения: Подобное всегда притягивает себе подобное. Закон противоположного: Противоположности притягиваются всегда (часто эти зеркала указывают на наши границы и запреты).

Внешнее отражает внутреннее, и только от самого человека зависит, что будет отражать ему мир: слабости и комплексы или таланты и мечты. Что внутри, то и снаружи.

То, что человека раздражает в окружающих, есть в нем самом. То, что человек не хочет слышать от других людей, это то, что ему важнее всего услышать на данном этапе жизни.

Человек своим мироощущением создает свой, индивидуальный мир, свою реальность. Это зависит от того, как человек настроен по отношению ко всему, что его окружает и к себе, в чем он убежден, во что он верит или не верит.

Человек находится во власти собственных зеркал и всегда смотрит на свою копию, он даже не задумывается о том, что, изменив сам оригинал, свой внутренний мир, он изменит свое отражение, мир внешний.

Наши внутренние установки, программы, страхи транслируются нам на экране нашей реальности. Каждый видит свою картинку и свои образы, в зависимости от библиотеки памяти картинок и эмоциональных ощущений. На одно и то же слово или образ у каждого будет своя ассоциация и картинка.

То на что направлено наше внимание, чаще всего будет проявляться в нашей реальности. Один человек боится заболеть и от этого часто болеет, все его внимание на болезнях. А другой всегда в поиске новых эмоций и все его внимание направлено на это, его жизнь будет полна сюрпризов и неожиданных поворотов.

Получается, что все-то внешнее, что находится вокруг нас, мы притягиваем сами, а видя это вокруг, мы начинаем это отражать с еще большей силой. Меняя себя внутри, мы меняем весь мир вокруг себя. Обращая внимание на то, что происходит вокруг, мы видим то, что есть у нас внутри.

Совсем не просто признать, что в нас есть то, что нам не нравится в других или вокруг. Но еще и не просто это увидеть, этому стоит учиться, каждый день, анализируя свою жизнь.

Игра «Судьбология, Зеркала» это один из инструментов, который помогает, увидеть, что скрывается в нас самих и проработать это, так мы убираем нежеланные зеркала в нашей жизни и отражаем в свою реальность, что действительно хотим.

Но не только зеркала являются подсказками вселенной. Наш мозг настолько гениален, что на любой наш запрос или ситуацию, он дает тысячи подсказок, которые нужно научиться просто, видеть. Как говорится безвыходных ситуаций не бывает, потому что вокруг нас всегда есть решения и подсказки.

## 4 Глава. Подсказки

На каком языке вселенная и наше подсознание разговаривают с нами?

Наш мозг всегда дает нам знаки для того, чтобы мы могли изменить свою жизнь. Он никогда не оставит вас одних – он заботливо будет корректировать взятый вами курс, чтобы вы встретили на своем пути как можно меньше проблем – физических и энергетических. Мозг всегда дает подсказки, но мы часто их не замечаем, они могут быть выражены в чем угодно.

Все события в своей жизни мы создаем сами. Эти события отражают те или иные наши убеждения и эмоции, так как окружающий мир является продолжением нас самих (зеркало). Положительные суждения о себе и окружающем мире создают приятные ситуации, тогда как негативные мысли и эмоции – наоборот.

Наше подсознание через окружающий мир заблаговременно предупреждает о том, что может произойти с нами через некоторое время на явном плане.

Окружающий мир является нашим отражением, а это значит, что никто не желает нам ничего плохого.

Оказывается, что все и всё в этом мире помогают нам в осуществлении наших намерений. Только помощь эта приходит в соответствии с моделью нашего мировоззрения.

Наше подсознание заранее предупреждает нас о приближении того или иного события.

Любая проблема в жизни – это сигнал нам о том, что мы остановились в своём развитии. Пора научиться чему-то новому, что-то осознать и двигаться дальше. Проще говоря, предупреждающие подсказки предупреждают о том, что пора изменить своё поведение и расширить свои горизонты.

Это происходит каждую секунду. Даже обычные жизненные события несут в себе подсказки. И сейчас, когда вы читаете эти страницы, до вас доходят послания из окружающего мира, адресованные лично вам. Знаки и подсказки всегда рядом с вами, и они проявляются в миллиардах разнообразных форм. В сущности, в вашей жизни не бывает такого момента, когда бы вокруг вас не было знаков. Подсказки могут прийти к нам множеством способов.

1. Через других людей. Когда бы вы ни задали вопрос Вселенной (сознательно или бессознательно), люди, встречающиеся на вашем пути, несут с собой послания для вас. Иногда люди, у которых есть ответ на наш вопрос, появляются в нашей жизни загадочным образом. Каждый человек, с которым мы встречались в своей жизни, появлялся там по определенным причинам. Иначе нам не удалось бы увидеть этих людей – они бы пошли иной дорогой.

Часто мы не слышим их посланий, так как не имеем привычки прислушиваться к другим людям. Если мы заглянем под поверхность, то увидим, что в любом разговоре скрыт глубокий смысл и сможем овладеть важнейшей информацией. Даже случайный разговор с незнакомцем, может быть ответом на наши внутренние просьбы и вопросы.

2. Речь. При разговорах других людей, а иногда даже в наших собственных речах, можно получать замечательные личные сообщения. Это могут быть разговоры посторонних людей, которые нам удалось случайно услышать. Подсказки являются нам еще из одной сферы речи – из оговорок, названных «фрейдовскими оговорками», Фрейд утверждал, что во время бесед люди оговариваются не случайно. Подобные оговорки могут случаться как в вашей речи, так и в речи ваших собеседников. Когда вы или кто-либо другой, желая сказать одно, говорит совершенно иное.

Выражения, которые вы употребляете в обычных разговорах, также могут содержать в себе знаки для вас. Следует научиться обращать внимание на те выражения, которыми вы пользуетесь.

3. Мысли. Мысли, которые появляются без всякой причины и связи и уходят без следа через мгновение, могут содержать в себе замечательные решения внутренних проблем.

4. Эмоции являются прекрасными подсказками. Порой эмоции, которые вы ощущаете особенно сильно, являются признаком того, что кто-то рядом с вами испытывает те же чувства.

Находясь в непосредственной физической близости с человеком, испытывающим сильные эмоции, и даже не зная о его присутствии, мы можем переживать то же, что и он, и воспринимать эти чувства как свои собственные.

Эмоции, проецируемые другими, могут восприниматься нами как наши личные, это и есть эмпатия. Эмоции могут приходить из многих источников. Иногда эмоции являются указанием на ваше собственное сопротивление. Есть эмоции, которые приносят вам важные послания из вашего подсознания, и есть такие, которые несут сигналы от других людей. В любом случае к эмоциям следует прислушиваться внимательно.

5. Осуждения. Нередко суждения, которые мы высказываем по поводу других людей, являются знаками для нас самих. То, что, как вам кажется, окружающие думают о вас, чаще всего является собственным суждением о самом себе. Если вы думаете, что какой-то человек осуждает в вас определенную черту, скорее всего, вы сами не одобряете в себе это качество.

6. Болезни. Болезни являются важным знаком работы вашего подсознания. Необходимо прислушиваться к тем посланиям, которые ваше тело направляет вам через болезнь. Если вы не обращаете внимание на эти подсказки, симптомы вашего недуга могут усилиться настолько, что вам волей-неволей придется обратить на них внимание. Болезнь один из способов, которым тело дает вам знать о дисбалансе в вашей жизни. Болезнь всегда несет в себе послание. Когда вы заболели, очень важно обратить внимание на эмоции, которые вы испытывали в момент перед началом болезни.

Также при несчастных случаях важны не только мысли, которые им предшествуют, но и те части тела, которые при этом страдают. Как только с вами произошла неприятность, подумайте о том, какую часть тела вы ушибли и насколько сильно она повреждена.

7. Ситуации. Нередко случайные, ошибки, которые мы допускаем в жизни, являются скрытыми знаками. Совпадения являются тоже знаками. Помните о том, что случайности не случайны, если какая-то ситуация повторяется много раз в течение короткого времени – это знак, чтобы остановиться и попробовать понять, в чем причина и что делать.

8. Состояние. Скука и тоска говорят о том, что вы спустили свою жизнь на тормозах и перестали видеть с ней смысл, развиваться и идти к цели. Вы не используете свои возможности и жизненную энергию по максимуму.

Постоянное напряжение. Вас все раздражает и выводит из себя, вы постоянно обеспокоены и тревожны?

Это знак, что ваша жизнь нуждается в переменах, что вы засиделись на месте.

Найдите источник постоянного стресса и удалите его из своей жизни, а освободившееся место займите новыми людьми, местами, идеями и интересами.

9. Знаки на теле.

10. Подсказки в дате рождения.

Когда человек находится в осознанности, он живет в позиции наблюдателя. Он перестает винить всех в том, что происходит в его жизни, а ищет причины внутри себя.

Позиция наблюдателя дает возможность посмотреть на все со стороны и найти более рациональные решения вопросов. Человек как бы с одной стороны находится в ситуации, а с другой стороны читает в происходящем вокруг него себя.

Когда позиция наблюдателя станет автоматической, человек научится сразу анализировать, о чем с ним разговаривает его подсознание. Научиться видеть во всем ответы, на заданные им вопросы. Понимать причинно следственную связь ситуаций в его жизни и брать на себя ответственность за все, что происходит в его жизни. Понимать, что причина отношения людей к нему, находится не в них, а в нем.

И тогда приходит понимание, как менять мир вокруг себя, через самого себя. Как жить в гармонии с окружающим миром, а главное с самим собой.

Это не быстрый путь, который требует тренировок, но именно он дает человеку невероятное количество осознаний и открытий. Дает понимание, что и почему происходит в его жизни, зачем нужны те или иные ситуации.

Он перестает осуждать людей, уважать их выбор, не привязываясь к стереотипам.

Уважать свои и чужие границы, без страха наказания, а от осознанности структуры жизни.

И тогда в его жизни появляются люди, так же, как и он уважающие свои и чужие границы, легко относящиеся к жизни, уважающие и ценящие сам процесс жизни, а не только результат.

## 5 Глава. Отношения мужчины и женщины

Когда мужчина женщина встречаются, между ними начинается обмен энергией. В случае, когда люди испытывают симпатию друг к другу, они активно обмениваются своими энергиями и этот процесс доставляет им взаимное удовольствие, образуя некую энергетическую связь. Чем сильнее интерес и чувства между партнерами, тем сильнее между ними энергетическая связь. Эта энергетическая связь поддерживается даже на расстоянии.

При здоровых отношениях между мужчиной и женщиной обмен происходит без нарушения границ партнера, и сохранении своего личного жизненного пространства. В таком случае происходит равносильный энергетический обмен, без нарушений. А если отношения нездоровые, например, один из партнёров впадает в зависимость от другого, то в такой связи отсутствует свобода, которая проявляется, как раздражение, агрессия, злость, ревность, тотальный контроль по отношению друг к другу.

Такая связь дает болезненные отношения, в них появляется чувство боли моральной, а иногда и физической. Тогда при расставании или завершении больных отношений, по прошествии длительного промежутка времени, прекращается энергетическая связь и люди становятся как будто чужими друг другу. И чем больше были отношения, тем больше времени для этого нужно.

При здоровых отношениях, энергетическая связь усиливается сама собой.

Сексуальная энергия.

Сексуальность – это инстинкт, т.е наследуемое поведение уникальное для каждого биологического вида и немного различающееся от одного его представителя к другому.

Фрейд называл сексуальную энергию «движущей силой». Движущая сила – это сильное побуждение, которое уходит корнями в инстинкты, но обладает более высокой пластичностью и более подвержено влиянию мозга.

Никакой другой наш инстинкт не может приносить столько удовлетворения без достижения своей биологической цели.

Фрейд утверждал, что способность взрослого человека к близким любовным отношениям и половой связи развивается поэтапно.

Все начинается с первой страстной привязанности ребенка к родителям. Дети нуждаются в эмоциональной поддержке, и в норме у них возникает естественная привязанность к родителям.

Если при общении с родителями ребенок чувствует теплоту, нежность и надежность, то и в дальнейшем у него, как правило, формируется склонность к подобного рода отношениям. Но если ребенок сталкивается с отстраненностью, холодностью, злостью, то, скорее всего, будет искать взрослого партнера, обладающего похожими наклонностями. Конечно, хоть и не бывает правил без исключений, но в любви и сексуальности взрослого человека, в его повседневном поведении, можно обнаружить следы детских чувств.



В нашем мозге существует две отдельные системы удовольствия: одна из них определяет возбуждающее удовольствие, а другая – удовлетворяющее удовольствие. Первая система сродни «чувству аппетита» – удовольствию, которое мы получаем, воображая вкусную еду, секс или нечто другое, что желаем.

Вторая система относится к удовлетворению, или конечному удовольствию, которое возникает, когда мы реально занимаемся сексом или съедаем еду, и имеет успокаивающий характер.

Когда человек влюбляется, он входит в восторженное состояние и все воспринимает оптимистически, потому что происходит активация системы удовольствие от предвкушения того, что мы желаем.

Влюбленный человек начинает любить не только предмет своего обожания, но и весь мир, и романтизировать свое представление о нем.

Нас покидают наши обычные тревоги. Нам нравится состояние влюбленности не только потому, что оно помогает нам чувствовать себя счастливыми, но и из-за того, что оно мешает нам быть несчастными.

Находясь в разлуке долгое время, влюбленные переживают чувство воздержания, страстно желают общения с объектом своей любви, начинают беспокоиться, сомневаются в самих себе, испытывают упадок сил и даже депрессию. Простое письмо, электронное сообщение или телефонный звонок действуют на них как небольшая доза наркотика, вызывая мгновенный прилив энергии. Если они расстаются со своими возлюбленными, то впадают в депрессию – состояние, противоположное маниакальному подъему. Это симптомы зависимости.

Когда моногамные партнеры начинают привыкать друг к другу и перестают ощущать тот романтический подъем, который испытывали раньше, подобное изменение может свидетельствовать о том, что пластичный мозг каждого из них настолько хорошо адаптировался к партнеру, что теперь им сложнее почувствовать новизну в присутствии друг друга.

Влюбленные могут вносить нечто новое в свои отношения: романтическое путешествие, совместно осваивают новый вид деятельности, устраивать друг другу сюрпризы. И тогда новый образ возлюбленного снова начинает ассоциироваться с неожиданным удовольствием.

Уолтер Дж. Фриман, профессор неврологии из Беркли, первым установил связь между любовью и обновлением. Он собрал целый ряд убедительных биологических свидетельств, позволяющих сделать вывод о том, что обширная нейронная реорганизация происходит на двух этапах жизни: когда мы влюбляемся и когда становимся родителями.

Фриман полагает: когда мы влюбляемся, происходит выделение окситоцина. Окситоцин называют нейромодулятором преданности, так как он усиливает связи у млекопитающих.

Его концентрация в крови повышается, когда влюбленные соединяются и вступают в физическую близость. У людей окситоцин выделяется у обоих полов во время оргазма, а также когда пары становятся родителями и растят своих детей. Кроме того, у женщин окситоцин вырабатывается во время родов и кормления грудью.

Во время занятий сексом происходит выделение определенных химических веществ мозга, таких как окситоцин, которые пробуждают в нас нежность друг к другу.

Окситоцин, помимо этого, формирует привязанность детей и родителей. Дети, воспитывающиеся в детских домах и лишённые любящих отношений, становясь старше, нередко испытывают трудности с установлением близких связей. Даже после того, как они попадают в любящие семьи, уровень окситоцина в их мозге остается низким в течение нескольких лет.

Исследования показывают, что окситоцин также вызывает чувство доверия.

С помощью окситоцина, природа позволяет двум влюбленным людям приспособиться друг к другу и сформировать новые намерения и ощущения.

По мнению Фримана «Важнейшее значение сексуального опыта заключается не в получении удовольствия или даже не в размножении, а в возможности преодолеть пропасть индивидуализма... В процессе формирования доверия важнее то, что следует за любовной игрой, а не предшествует ей».

В случае любви перемены позволяют нам изменить представление о самих себе – в лучшую сторону, если наш партнер очень любит нас. Но вместе с тем любовь усиливает нашу уязвимость.

Поэтому иногда даже уверенные в себе люди, полюбив человека, обесценивающего их личность, страдают от полной утраты собственного «я» и начинают чувствовать мучительные сомнения в самом себе, от которых порой не могут избавиться долгие годы.

Такое же состояние наступает при постоянном подавлении партнером или постоянной манипуляции со стороны партнера.

Манипуляция – это скрытый психологический прием, с помощью которого можно заставить любого человека, выполнить нужные нам действия вопреки его воле и интересам.

Одним из процессов, порождающих деструктивную зависимость от каких-либо факторов, является манипуляция, как вид скрытого психологического воздействия, которая ведет к возбуждению у другого человека намерений, не совпадающих с его актуальными желаниями.

После такого воздействия личность уверена, что самостоятельно принимает решения и действует в соответствии со своими желаниями, хотя это не так.

Это всего лишь иллюзия самостоятельности. Желания уже часто бывают сформированы другим субъектом.

Если вы как субъект общаетесь с другим человеком, это значит, вы переживаете все то, что переживает он, и даже знаете его мысли. Вы сочувствуете, вы влюблены, и живете миром вашего избранника. Это, конечно же, чувственное общение. Манипуляция в этом случае равна нулю.

Но вдруг на каком-то этапе начинается разочарование, в результате которого, один субъект начинает относиться к другому с какими-то целями, программами, т.е. преследуя потребительские и иные эгоцентрические задачи. С этого момента субъект начинает относиться к своему спутнику как к средству. Это и есть один из признаков наличия манипуляции.

Если в отношениях присутствует жесткая манипуляция и подавление, стоит задуматься не только в верности выбора партнера, но и о тех программах, которые человек прорабатывает в этих отношениях. О зеркалах и уровне собственной энергии.

В идеале здоровые отношения строятся без потребительского отношения. Когда два самостоятельных человека вступают в отношения, они равноценно отдают в отношениях, как и получают.

Когда человек в отношениях больше отдает или больше получает, имеется ввиду совокупность физических и энергетических затрат, отношения не могут быть здоровыми.

Бывают ли идеальные отношения или как говорится партнер по судьбе?

6 Глава. Идеальные отношения и партнер по судьбе.

Я думаю, что многие из вас уже сами знают ответ на вопрос, бывают ли идеальные отношения. Учитывая все, о чем мы говорили выше, отношения могут быть вполне идеальными при соблюдении двух немаловажных условий.

Первое – это когда мы умеем принимать сами себя такими, какие мы есть. Потому как если мы не научимся принимать себя, мы не сможем принять партнера. А ведь наш партнер всегда будет являться нашим отражением. И по мере того, как мы становимся взрослее и мудрее, становятся взрослее и наши отношения и взгляды на жизнь.

И если даже в идеальной паре с годами один партнер перерос морально и психологически другого, а второй остался на том же уровне, то такие отношения обречены на провал. Если только вовремя не начать их реанимацию. А значит искать новые точки соприкосновения, стремиться к одному и тому же и т.д..

И напротив самые не идеальные отношения можно пересмотреть и найти в них множества совместных тем и мест для совместного развития.

Получается, что на каждом жизненном этапе так или иначе мы окружаем себя людьми, которые соответствуют на данный момент нашему развитию. Нашим целям и стремлениям, взглядам на жизнь.

И если нам не нравятся люди, которые окружают нас вокруг, стоит задуматься, о том, что творится в нашей голове, какие у нас мысли, желания, цели, суждения. И понять, где все эти люди являются нашим зеркалом, а понять это очень просто, посмотрев, что же больше всего раздражает нас в каждом из них.

Тоже самое касается и нашей личной жизни. Посмотрите, кто с вами рядом, здоровые ли у вас отношения, на самом ли деле вы знаете этого человека. Может, стоит познакомиться заново и посмотреть на него с другой стороны, и тогда возможно вы не только внесете новизну

в ваши отношения, но и узнаете многое о себе самом, посмотрев в зеркало, которое отражает для вас партнер.

Или может, вы думаете, что этот человек не ваш, а где-то на белом свете есть ваша вторая половинка, предназначенная вам судьбой.

И на самом деле есть человек, и может не один, который подходит другому настолько идеально и гармонично, как пазлы одной картинки. Но вот в чем загвоздка, сумеем ли мы его разглядеть сквозь призму своих психологических программ, страхов и комплексов.

Перед тем, как посмотреть и оценить партнера, идеален он для вас или нет, подходит он вам или нет, приведите хотя бы немного свое состояние в гармонию.

Вот несколько пунктов, которые желательно соблюдать в отношении себя и тогда рядом с вами будут люди подобны вам и вашему состоянию.

Жизнь – это собственноручно созданная закономерность. Она представляется стихийной силой лишь до тех пор, пока мы не понимаем причин происходящего с нами. Осознание и принятие – первый шаг на пути к лучшей жизни, а дальше следует действие.

Неразрешенные обиды, незакрытые конфликты, сожаление об ошибках давнего прошлого – все это сильнейшие факторы, влияющие на вашу жизнь сегодня. Займитесь перепросмотром прожитых лет, пересмотрите конфликтные и неприятные ситуации, память о которых до сих пор не дает вам покоя.

Простите и отпустите обидчиков, они были вашими учителями. Попросите прощения у обиженных вами людей, и даже если это невозможно сделать напрямую, принесите свои извинения мысленно. Верните долги по максимуму, насколько это возможно. Отпустите чувство вины и стыда за то, в чем вы раскаялись.

Проверьте свои цели на истинность, выпишите цели на листок и посмотрите, как они звучат. Я хочу иметь или я хочу находиться в процессе? Если первое – скорее всего, ваша цель ложная, она навязана социальными стереотипами, погоней за статусом. Если же цель отражает длительное нахождение в состоянии, эта цель истинная, вы действительно этого хотите.

Избавьтесь от привычки нагнетать и накручивать. Помимо того, что ваше эмоциональное состояние – мощный психологический фактор, определяющий вашу судьбу, эмоция – это также и энергетический импульс, который и служит причиной в формировании вашей жизни.

Откажитесь от роли жертвы. Позиция, при которой вы несчастны во благо других – это оправдание своего бездействия и все тот же отказ от личной ответственности за свою жизнь. Но пока это так, ваша роль и будет определять вашу жизнь. Возьмите же себя в руки. Выделите самые приоритетные и достижимые «я хочу» и удовлетворите их. Отговорки и объяснения, почему это невозможно, не в счет. Всегда можно найти желания актуальные, достижимые и соизмеримые во времени. Найдите их и действуйте!

Ведь идеальный партнер это не тот, с кем будет всегда легко и не будет проблем и разногласий, скорее это хороший друг. Хотя даже с хорошими друзьями бывают разные ситуации.

Идеальный партнер – это человек, который чувствует вас, а вы его настолько, что порой не надо слов и эти чувства остаются после букетно-конфетного периода, после разногласий, проблем и сор. Человек, с которым вы смотрите в одну сторону и на одной волне. Но чтобы встретить такого человека, нужно соблюсти второе условие, при котором отношения могут быть идеальными. А это иметь в голове образ тех самых идеальных отношений, об этом я расскажу в следующих главах.

## 7 глава. Что такое мозг?

Мозг – это сложный орган, который является частью Центральной Нервной Системы (ЦНС). Он расположен в передней и верхней части черепной полости, а также присутствует во всех позвонках. Мозг является главным органом ЦНС, контролирующим и регулирующим большинство функций человеческого организма. Наше дыхание, питание и сон, способность рассуждать, влюбляться и спорить, – всё это контролируется нашим мозгом.

Мозг регулирует все производимые нами во сне и наяву действия: контроль температуры тела, артериального давления, частота сердечных сокращений, дыхание, сон, питание, зрение, слух, вкус, осязание и обоняние, ходьба, бег, речь, стояние на месте, эмоции и поведение, мысли, чувства, память и т.д..

Человеческий мозг весит около 1,4—1,5 кг, а его объем достигает 1130 и 1260 кубических сантиметров. Считается, что мозг состоит из более чем 100 миллионов мозговых клеток, главным образом глиальных клеток и нейронов.

**Нейроны** – клетки, ответственные за получение, обработку и передачу информации, как на внутриклеточном, так и межклеточном уровне. Делают они это посредством электрохимических сигналов (нервных импульсов), называемых потенциалом действия нейрона.

Передача информации между нейронами длится миллисекунды. Одновременно и скоординировано происходят сотни соединений, которые позволяют нам адекватно воспринимать информацию, понимать её и отвечать окружающему миру.

Развитие человеческого мозга начинается в эмбриональном периоде и заканчивается в юношеском возрасте. Спустя лишь 4 недели после зачатия начинает образовываться нервная трубка, из которой в дальнейшем сформируется мозг и спинной мозг. Именно тогда начинается процесс клеточной пролиферации, миграции и дифференциации, в результате которых сформируется мозг. Нейроны производятся в нервной трубке и затем покидают её, чтобы стать частью важнейших отделов мозга, затем дифференцируются и специализируются в зависимости от функций, которые они будут выполнять.

Подсчитано, что **в дородовый период** вырабатывается более 250000 клеток головного мозга за минуту. На самом деле, при рождении у младенца уже имеются все необходимые нервные клетки, однако эти клетки ещё не связаны между собой. В течение первых двух лет эти связи начинают формироваться генетически, при этом в основном за счет взаимодействия с окружающей средой и в зависимости от полученных стимулов.

**От 0 до 12 месяцев:** у младенцев еще не развит спинной мозг и ствол головного мозга, поэтому они реагируют только на рефлекторные стимулы и выполняют только базовые функции выживания такие, как сон, питание или плач. В процессе взаимодействия с окружающей средой они устанавливают новые связи и быстро учатся смотреть в нужном направлении, повторять согласные звуки, понимать речь...

**До 3-х лет** мозг уже достигает 80% объема мозга взрослого человека, кроме того, лимбическая система и кора головного мозга уже достаточно развиты. Это позволяет детям рас-

познавать и выражать эмоции, играть, начать считать и разговаривать. Поэтому считается, что до этого возраста мозг обладает максимальной пластичностью.

Мозг не прекращает развиваться даже у взрослого человека: дольше всего созревают лобные части мозга, отвечающие за поведение, мышление, решение проблем и т. д. примерно их окончательное созревание происходит к 25 годам.

Однако даже если созревание мозга заканчивается в юности, в мозге продолжают происходить процессы создания новых нейронов, и могут устанавливаться новые связи с помощью тренировки и усиления нейронных связей. Это является основой пластичности мозга.

Мозг хранит и запоминает огромное количество информации, основанной на наших решениях и взаимодействиях с окружающим миром. В результате этого мы адаптируемся и приобретаем опыт в той или иной сфере нашей жизни. Что помогает человеку делать выбор вне зависимости от обстоятельств.

*В новом исследовании, статья о котором была опубликована в журнале Scientific Reports, группа австралийских ученых из Университета Нового Южного Уэльса смогла доказать, что мозг совершает выбор между двумя альтернативами задолго до того, как человек успеет это осознать.*

*В исследовании приняли участие 14 добровольцев, каждого из которых поместили в аппарат для МРТ (магниторезонансной томографии). Перед каждым человеком была поставлена задача посмотреть на две картинки: одну с красными горизонтальными линиями, другую – с зелеными вертикальными. Затем добровольцев попросили выбрать одну из картинок, ограничив время принятия решения 20 секундами. После сделанного выбора им нужно было нажать соответствующую кнопку, а затем в течение 10 секунд постараться мысленно воспроизвести изображение выбранной картинки настолько точно, насколько возможно. Затем ученые спрашивали у каждого человека, что именно он представил и насколько ярким был этот образ. Отвечать люди должны были также с помощью кнопок.*

*Все это время активность мозга участников эксперимента сканировалась томографом. Наблюдения позволили ученым отследить в мозгу добровольцев паттерны активности, которые отвечают за принятие того или иного решения, а также предсказать решение, которое примет человек, за 11 секунд до нажатия кнопки. Этот результат говорит о том, что мозг делает выбор раньше, чем человек может это осознать, отмечают исследователи.*

*Ведущий автор исследования, профессор когнитивной нейробиологии Джоэл Пирсон говорит, что эта работа показывает, что зачатки мыслей формируются сначала в подсознании, а уже затем приобретают сознательную форму.*

*«Мы считаем, что когда человек сталкивается с выбором из двух или более альтернатив, о которых нужно подумать, то изначальные зачатки мыслей уже находятся в подкорке подсознания и представляют собой нечто вроде бессознательных галлюцинаций», – отмечает исследователь.*

*«Как только наше подсознание делает выбор о том, о чем нужно думать дальше, исполнительные отделы мозга выбирают тот вариант мысли, чей сигнал оказывается сильнее остальных. Другими словами, если любая подсознательная активность находит отклик*

*в одном из предложенных выборов, то мозг с большой долей вероятности выберет именно этот вариант среди предложенных альтернатив, поскольку его сигнал уже усиливается подсознательной активностью».*

*По мнению Пирсона, проведенное его командой исследование объясняет, почему некоторые мысли приводят к тому, что мы начинаем думать о чем-то еще больше, что приводит к еще большему количеству мыслей по данному вопросу. Все дело в том, что в этот момент наше «подсознание создает петлю положительного отклика на ту или иную мысль». В исследовании также выводится предположение о том, что негативные воспоминания, сопровождающиеся зрительными образами, как например, при посттравматическом расстройстве, зарождаются именно в виде бессознательных мыслей.*

Нейробиологам давно известно, что мозг заранее подготавливается к мыслительной активности еще до того момента, как вы это осознаете. И переход между тем, когда мысль становится осознанной и вашим ее восприятием занимает всего несколько миллисекунд.

Грубо говоря, для принятия решения наш мозг использует три основные инстинкта: инстинкт безопасности, сексуальный инстинкт и групповой (иерархический) инстинкт.

В современных условиях не так часто доминирующим становится инстинкт безопасности, потому что мы живем в относительно безопасном мире, где не приходится защищаться от диких животных и охотиться, чтобы добыть себе пищу.

Так же, как и сексуальный инстинкт в современном мире достаточно легко удовлетворить, без особых усилий и страхов за продолжение рода.

Почаще всего доминирующим инстинктом выступает иерархический инстинкт, быть лидером, круче, сильнее, умнее и.д..

Доминанта является важным принципом работы мозга. Это понятие ввел А. Ухтомский. Доминанта (то есть преобладание) – это акцентирование на самой важной реакции данного момента и одновременное торможение остальных реакций.

Доминанта позволяет человеку сохранять психическую устойчивость и быть не зависимым от текущей ситуации.

Особенно ярко доминанта проявляется во время полового возбуждения. Еще задолго до того, как человек осознает свое возбуждение, в крови начинает расти уровень гормонов. Постепенно чувствительность к сексуальным стимулам растет, а чувствительность других областей восприятия снижается, и сексуальное возбуждение проникает в сознание и захватывает его.

Доминанта – это стойкое возбуждение коры мозга, поэтому сменить доминантное чувство не так легко. Борьба с доминантой напрямую бессмысленно.

Человек управляется чувствами, а не разумом. Человека, находящегося в депрессии, вывести из нее очень трудно.



Смена доминанты происходит во время сильного воздействия на органы чувств: вспышка, хлопок, ожог, удар, нашатырь. Но такие методы плохи тем, что неизвестно, на какую доминанту человек переключится.

Но можно отслеживать доминантное чувство и переключать его, если это чувство мешает нормально соображать. Существует два метода. Первый – это деятельность с мощной активацией органов чувств: единоборства, гонки, энергичные танцы, баня с обжигающим паром и ледяным бассейном. Второй заключается в том, что доминантное чувство создается заранее осознано силой воли и всячески поддерживается.

Наш мозг постоянно пытается сформировать некий определённый способ поведения в заданных обстоятельствах и всеми силами препятствует любым изменениям в однажды установленном шаблоне.

Наше сознание полно иллюзий и заблуждений, воспринятых нами из культурной среды, в которой мы сформировались и живём. И всё это – те самые стереотипы, шаблоны, привычки. Все знания, мысли, мечты и даже чувства, которые мы испытываем, почерпнуты нами из культуры. Мы их выучили, присвоили и лишь по наивности считаем своими. Так что в действительности мы представляем собой мозг, запрограммированный культурой на определённое поведение и весьма стереотипное мышление.

Мы рабы своего мозга. Согласно исследованиям гарвардского профессора Даниэла Т. Гилберта, 46% времени своего бодрствования мы проводим на «автопилоте». То есть примерно половину жизни мы не думаем сосредоточенно о том, что с нами происходит здесь и сейчас, не решаем сознательно какие-то задачи. То есть, если вы что-то сделали именно так, то в следующий раз мозг побудит вас поступить ровно таким же образом.

А что такое сознание?.. Сознание – это, грубо говоря, луч прожектора, который высвечивает кое-что из того, что происходит в нашем же собственном мозгу, делая осознанным отдельные, некоторые результаты работы нашего мозга и не обладает никакой собственной силы и влияния.

Доказано, что в единицу времени сознание способно решать только одну задачу, прыгая с одной на другую. Притом, информация, которую содержит сознание в единицу времени, ограничивается тремя мысленными объектами.

А продолжительность нашей сознательной мысли, которую мы способны мыслить одновременно, не превышает трёх секунд.

Не секрет, что большинство людей не используют полностью свои мозговые способности. Последние открытия ученых из Института биологических исследований Солка говорят нам о том, что объем памяти нашего мозга в 10 раз больше, чем считалось ранее.

Если приводить конкретные численные значения, то это около одного петабайта (1000 терабайт).

Чтобы вычислить «вместимость» человеческого мозга, они изучали ткань гиппокампа крысы и реконструировали ее в 3D для изучения центра памяти мозга.

В процессе было обнаружено, что синапсы мозга могут изменять размеры, что влияет на объем памяти. Кроме того, в 10% всех случаев синапсы были продублированы.

По результатам данного исследования ученые пришли к выводам, что существует минимум 26 категорий синапсов, а не несколько, как считалось ранее. Таким образом, связи между нейронами становятся значительно сложнее – это как раз и выливается в существенное увеличение возможной емкости памяти мозга.

Конечно, большинство информации хранится не в мозге – он выступает лишь приемником-передатчиком и обработчиком потоков, в чем ему как раз и помогают синапсы (связи между нейронами). Какое-то время назад считалось, что память – это лишь результат генерации электрических импульсов, которые возникают между клетками гиппокампа, но в 2012 году в этой анатомической структуре были обнаружены энграмм-нейроны.

Они оказались, по предположению экспертов, физическими «боксами» для памяти и воспоминаний. Таким образом, можно сделать вывод, что память имеет не только электрическую, но и химическую природу.

Наука доказала, что человек, который заставляет свой мозг работать, способен создавать новые синапсы в течение всей жизни.

Одним из лучших способов тренировки мозга являются простые упражнения, которые одновременно бьют по всем фронтам: памяти, вниманию и мышлению.

Известно, что по мере старения все резервы нашего организма истощаются, а органы и ткани начинают постепенно утрачивать свою функцию.

Согласно многочисленным исследованиям, после 40 лет объем головного мозга человека уменьшается в среднем на 5% каждые последующие 10 лет жизни, что чревато не только ухудшением памяти, но и развитием ряда нейродегенеративных заболеваний. Но ученые из Университета Западного Сиднея и Манчестерского университета нашли способ остановить этот процесс, причем этот способ доступен каждому.

В ходе нового эксперимента эксперты проанализировали данные 737 человек. В эту группу входили как здоровые люди, так и пациенты с различными нарушениями: от банальных проблем с памятью до болезни Альцгеймера и шизофрении. Возраст участников находился в интервале от 24 до 76 лет. Всей группе людей было проведено сканирование мозга и еще ряд тестов, по которым оценивался конечный результат. Затем испытуемым были назначены различные аэробные упражнения: занятия на велотренажерах, ходьба и плавание. Продолжительность циклов упражнений составила от 3 до 24 месяцев с интервалом в 2—5 сеансов в неделю.

В итоге удалось выяснить, что в ходе такого спортивного эксперимента абсолютно у всех испытуемых значительно увеличился объем гиппокампа, а также увеличилась выработка нейротрофического фактора головного мозга (BDNF), который отвечает за функционирование и развитие нейронов и синапсов. Как отметил автор исследования доктор Джозеф Фирт, «Когда вы тренируетесь, ваш организм производит химическое вещество BDNF, которое может помочь предотвратить возрастное снижение интеллекта и снизить скорость дегенеративных процессов головного мозга.

Кроме того, повышение уровня BDNF может быть полезным для пациентов, страдающих болезнью Альцгеймера и другими формами слабоумия. Аэробные нагрузки помогают поддерживать нейроны головного мозга в здоровом состоянии значительно дольше и отсрочить или даже предотвратить появление болезней».

### **Интересные факты про мозг.**

– По ходу взросления практически у каждого человека возникает ощущение, что течение времени сильно ускоряется. На протяжении многих лет ученые пытались выявить причину этого явления, и новая гипотеза, выдвинутая исследователями Университета Дьюка, гласит, что ощущение ускоренного времени связано с изменениями в работе стареющего мозга, а именно в скорости обработки информации и количестве получаемых визуальных образов.

Изменения в ощущении времени связаны с тем, что взрослый человек уделяет окружающим событиям меньше внимания из-за того, что они ему уже знакомы – для него время протекает быстро.

Дети, в свою очередь, заинтересованы всеми событиями, и их мозг обрабатывает гораздо больше информации – соответственно, для них время будто бы течет гораздо медленнее.

Группа ученых под руководством профессора Адриана Беджана решила копнуть глубже и выяснила, что дети получают гораздо больше визуальной информации, нежели взрослые. Они доказали это, сравнив частоту движений глаз людей разных лет. Оказалось, что глаза детей «бегают» очень часто, и их молодые умы обрабатывают большие объемы визуальных данных, причем очень быстро.

Замедленная обработка данных у взрослых людей связана с тем, что с годами сплетения нейронов в их мозгу усложняются и становятся длиннее.

Следовательно, прохождение сигналов занимает дольше времени, чем раньше. Таким образом, людям может показаться, что их детство до 10 лет длилось крайне долго, тогда как взрослая жизнь движется с молниеносной скоростью.

– Мозг умеет создавать ложные воспоминания. Наш мозг способен создавать ненастоящие воспоминания. Например, наш мозг может убедить нас в том, что мы совершили преступление. В одном из экспериментов учёные смогли внушить и создать ложные воспоминания у 70 процентов участников.

Те стали думать, что совершили кражу или вооруженное нападение. Наш мозг может заполнять пробелы в нашей памяти неточной или полностью недостоверной информацией, когда мы пытаемся что-то вспомнить.

– Все люди способны предсказывать будущее, что помогает нам избегать тех вещей, которые могут нам навредить.

– Мозг способен оценить впервые встреченного вами человека всего за 0,1 секунды (как выглядит, как говорит, как одет, побрит и так далее). Пока мы пытаемся все это сознательно понять, наш мозг на подсознательном уровне уже создает картинку человека (и причем довольно точную) и делает вывод – понравится вам этот человек или нет.

– Наши собственные биологические часы – лучше любого будильника. Поэтому многие люди могут просыпаться еще до того момента, как прозвонит мерзкий звонок, сообщающий о том, что пора вставать на работу.

– Мы можем учиться во сне! Во время так называемой фазы быстрого сна человек способен запоминать некоторые вещи. В ходе экспериментов перед спящими людьми ученые проигрывали определенные звуковые сигналы (которые люди никогда до этого не слышали). Затем люди просыпались, а исследователи проигрывали им эти сигналы снова и просили сказать, какие из этих звуков кажутся знакомыми. И люди их узнавали!

– Мозг способен обучаться за счёт воображения. Простой эксперимент, впервые проведенный еще более 100 лет назад. Людей разделили на две группы. Одну группу стали обучать базовым навыкам игры на пианино с использованием инструмента. Обучение другой группы проходило без пианино. Людям просто рассказывали, как правильно ставить и двигать пальцами, а также описывали, как звучит та или иная нота. К концу обучения было установлено, что обе группы обладают одинаковыми навыками – обе смогли сыграть на пианино мелодию, которой их обучали.

В 90-х годах уже с использованием более современных научных инструментов ученые действительно выяснили, что воображаемое обучение и практика может оказывать такое же воздействие на мозг, как и реальные.

## 8 глава. Что такое сознание?

Недавно группа ученых из США открыла нейроны, которые поддерживают возбуждение центральной нервной системы и отвечают за поддержку и «работу» нашего сознания.

Как сообщает издание Proceedings of the National Academy of Sciences, группа исследователей из Рокфеллеровского университета, изучая строение нейронов ретикулярной формации, наткнулась на не совсем обычные клетки ЦНС. Ретикулярная формация – это часть ствола головного мозга – образования, которое соединяет головной и спинной мозг. Ретикулярная формация отвечает за активацию коры, корковые функции и осуществляет контроль за рефлекторной деятельностью спинного мозга.

Помимо этого, ретикулярная формация оказывает влияние на эмоциональное поведение, играет роль в процессе обучения и запоминания, регулирует фазы глубокого сна и так далее.

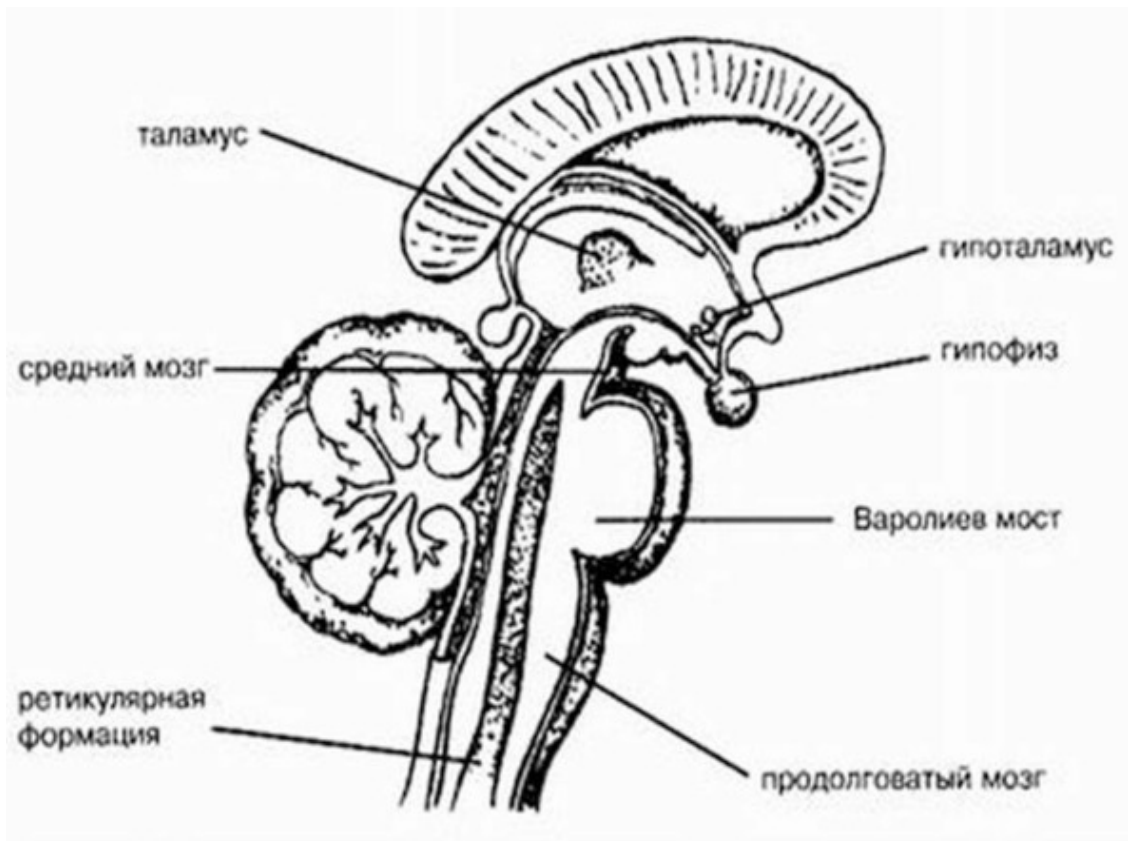
Есть в ретикулярной формации образование под названием гигантоцеллюлярное ядро (NGC), в нейронах NGC происходит экспрессия генов, при которой вырабатывается эндотелиальная синтетаза оксида азота (eNOS). Это фермент, который производит оксид азота, расслабляющий кровеносные сосуды, из-за чего к тканям увеличивается приток крови.

Это позволило ученым сделать вывод о том, что они имеют определяющее значение в поддержании возбуждения центральной нервной системы и постоянном поддержании сознания «в тонусе».

По словам Дональда Праффа, руководителя Лаборатории нейробиологии и поведения при Рокфеллеровском университете, «Мы считаем, что, раз эти нейроны нуждаются в большем количестве кислорода и глюкозы, то они выделяют оксид азота в ближайшие сосуды, что и поддерживает их работу».

Одной из важнейших неспецифических функций ретикулярной формации является регуляция общей нейронной активности коры и других структур ЦНС. В ретикулярной формации проводится оценка биологической значимости поступающих сенсорных сигналов, и в зависимости от результатов этой оценки она может активировать или тормозить через неспецифические или специфические нейронные группы таламуса нейронные процессы во всей коре головного мозга или в ее отдельных зонах. Поэтому стволовая ретикулярная формация называется также активирующей системой ствола мозга. Благодаря этим свойствам ретикулярная формация может оказывать влияние на уровень общей активности коры, поддержание которой является важнейшим условием для сохранения сознания, состояния бодрствования, формирования направленности внимания.

Еще одной особенностью нейронов РФ является их полимодальность, т.е. способность одного и того же нейрона отвечать на разные стимулы (звук, свет, тактильные раздражители и т.д.). Благодаря этому свойству в РФ происходит взаимодействие сигналов от разных рецепторов.

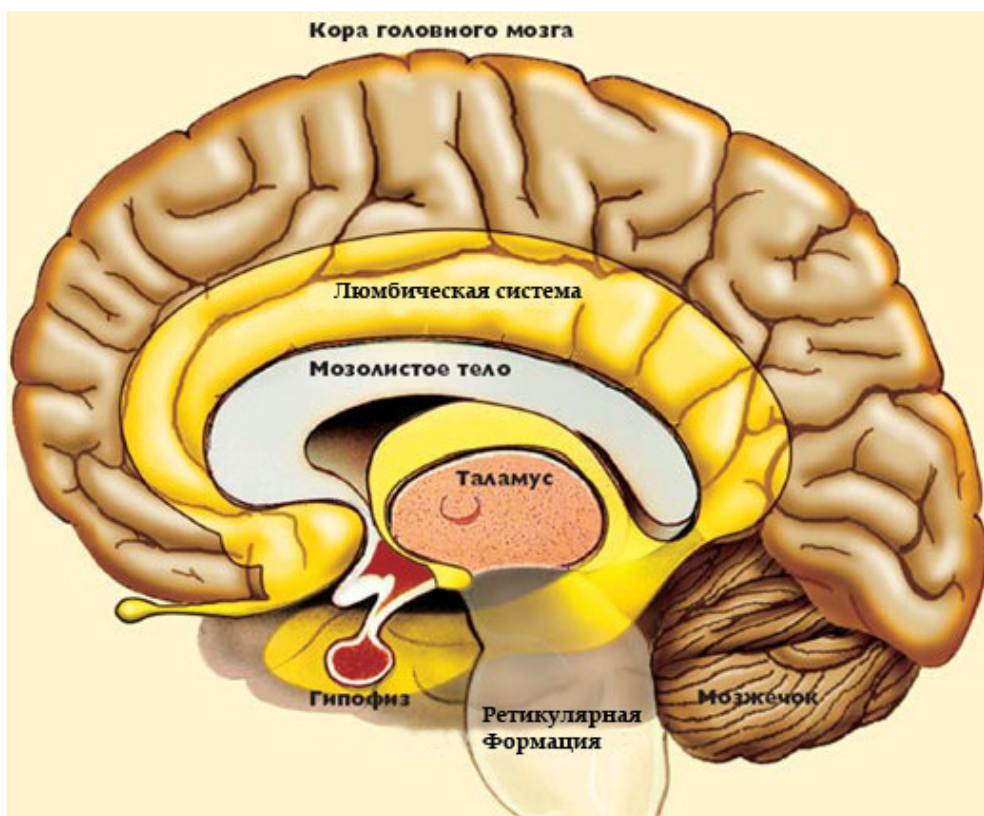


Ретикулярная формация – это та самая наша жизненная энергия. Эта энергия фокусируется подкоркой. Направляется на одну из базовых потребностей (безопасность, иерархия, секс). И отправляется в кору.

Там анализируется ситуация, и энергия обретает форму. Становится реальной активностью. Поведением. В зависимости от целей и контекста ситуаций она либо тратится на решения конкретных и нужных задач, либо не тратится от неимения таких и начинается тревога.

Расходуя энергию на всякую не нужную ерунду, вы ее подавляете и приобретаете привычку расходовать энергию в никуда. Также энергия подавляется наказанием за инициативу или провал, тогда ее выработка понемногу снижается. В итоге – наступает депрессия.

Если вырабатывается мало энергии или быстро сходит на нет. Стоит обратить внимание на то: здоровый ли у вас сон, как вы питаетесь, здоровье, и главное на свое психоэмоциональное состояние. Поэтому зачастую излишняя тревога – это следствие нерастроченной энергии, которую вырабатывает мозг для решения задач.



Какой можно сделать вывод из этого всего. Все что с нами происходит, всем управляет наш мозг. О том, какое решение он принял мы узнаем только спустя от 7 до 11 секунд, так как будто мы его осознаем, как будто мы сами его придумали. В мозгу вырабатывается энергия нужная нам для реализации задач и жизнедеятельности, там же формируются все мысли и эмоции. Сознание играет лишь роль фонарика, подсвечивая в данную секунду одну задачу – мысль, из тысячи, которые обрабатывает мозг. Вот в данный момент вы читаете эти строки и осознаете, о чем тут написано, возможно, параллельно вы еще думаете о двух вещах, например, что на кухне закипел чайник и что нужно встать включить свет.

Но помимо этих трех мыслей, в эту же секунду ваш мозг обрабатывает гигабайты информации, принимает решения и формирует мысли. И сознание вам высветит ту мысль, которую первой поставит в приоритет мозг.

Сознание – это сумма всех его физиологических ощущений, выстраивающая для него, как ему кажется, реальную картину мира.

## 9 глава. Любовь

Все наши чувства формируются в головном мозге.

Влюблённость – человек становится зависимым от одного конкретного человека.

Для неврологов любовь похожа на обычную зависимость. Начальные этапы влюблённости очень похожи на наркотическую зависимость. Когда человек влюблен, его способность здраво оценивать ситуацию снижается. Также у влюбленных обнаружен недостаток серотонина, что приводит к одержимому, иррационально-ревнивому поведению. А безответная любовь похожа на ломку.

Продолжительная привязанность отличается от любви «на первых стадиях». Исследования пар, которые были счастливы в браке на протяжении десятилетий, показали, что «Чувство близости сильно отличается от романтической любви.

Влюблённость – это головокружение, восторг, эйфория, энергия. Когда ты чувствуешь глубокую привязанность, ты гораздо более спокоен и удовлетворён».

Человеческое поведение основано на гормональном балансе организма. Гормоны вырабатываются в различных органах в ответ на соответствующую мозговую активность. Так, если мы видим нечто, по мнению мозга, опасное, он подает сигнал на выработку адреналина, который, в свою очередь, воздействует на самые разные части тела – сужает сосуды брюшной полости, расширяет сосуды мозга и увеличивает кровяное давление. В результате мы реагируем на опасность быстро, собранно и на пределе своих возможностей.

Окситоцин и вазопрессин. Окситоцин отвечает за уменьшение тревожности и уровня стресса, повышение доверия к людям, на его основе строится привязанность матери к ребенку. Окситоцин активно выбрасывается в кровь во время оргазма и при родах.

Окситоцин нужен людям для того, чтобы формировать какие-либо дружеские отношения с другими людьми. Это не обязательно любовь – просто личная привязанность. Когда во время общения с кем-то у нас поднимается уровень окситоцина, значит, нам нравится общаться с этим человеком, так как окситоцин – это гормон поощрения. Если уровень окситоцина не поднимается, людям тяжелее оценить, насколько им нравится то ли иное общение.

Вазопрессин – гормон, активно влияющий на социальное поведение мужчины. Он отвечает за агрессию по отношению к другим самцам и заботу о благополучии семьи. Эти два гормона уже несколько десятилетий считаются химической основой любви. Вырос уровень окситоцина – человек счастлив. Поднялся вазопрессин – и влюбленные смотрят только друг на друга, даже не думая о ком-то еще.

Окситоцин и вазопрессин прямо влияют на производство в мозгу гормона удовольствия – дофамина, причем окситоцин более значим для женщин, а вазопрессин для мужчин. А при любовных страданиях вырабатывается серотонин, при наступлении влюбленности его уровень в организме резко падает.



Дофамин – нейромедиатор – вещество, которое используется для общения нейронов в мозге между собой. В мозге человека есть серотонино-дофаминовый баланс: чем выше серотонин, тем меньше дофамина и наоборот.

Если человек принимает антидепрессанты (а большинство антидепрессантов работают на повышение уровня серотонина), то уровень дофамина снижается, и человек испытывает меньшее влечение к объекту собственной привязанности, даже если пара стабильная.

Под действием дофамина, окситоцина и вазопрессина часть мозга замедляется (ответчающие за рациональность, критическое мышление, социальные нормативы), часть – наоборот, активизируется (активность, иррациональность и эмоции), это и влияет на поведение человека.

Мотивацией человека управляют структуры мозга, отвечающие за систему вознаграждения. Которая отвечает за то, что нам хочется что-то делать и получать от этого удовольствие. Эта система постоянно активизирует нас, чтобы мы жаждали активно жить, а не бесполезным для эволюции образом. Эта система может работать с чем угодно – хоть с тягой к власти, хоть с карьерными амбициями, – но проще всего ей оказалось работать с любовью. То есть, можно сказать, влюбленность – это действие системы вознаграждения мозга, которую можно заменить любой другой привязанностью по вкусу.

Когда человек переживает состояние влюбленности, активизируется не весь мозг целиком, а лишь одна его зона, так называемая передняя островковая доля она отвечает за дружелюбие и альтруизм, помогает лучше понимать намерения других людей. Так как эта зона есть у всех людей, чувство любви можно считать универсальным.

*Нейробиологи из США и Швейцарии обобщили результаты шести исследований феномена любви, выполненных при помощи функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ). Авторы пришли к выводу, что любовь – не просто «базовая эмоция», а комплексное явление, связанное с активностью многих отделов мозга, отвечающих за разные психические функции: чувство удовольствия, формирование привязанностей, мотивацию целенаправленного поведения, социальное познание и представление о самом себе.*

*Области мозга, связанные со страстной влюбленностью и материнской любовью, пересекаются, но всё же имеют свою специфику.*

Романтическая (страстная) любовь, или влюбленность, связана с комплексным возбуждением нескольких отделов мозга.

Любовь – это не только эмоция, переживание, но и мотивация к активным действиям, направленным на формирование связи (эмоциональной или сексуальной) с объектом любви.

Условно у мозга есть три цикла вознаграждения: пищевой, социальный и сексуальный. Причем эти циклы являются частью одного механизма. Секс, размножение и любовь никак не взаимосвязаны. Секс и размножение, вообще очень примитивные механизмы, которые работают очень просто.

В момент возбуждения в мозгу формируется виртуальный образ сексуального объекта, на который накручиваются различные фантазии и ожидания. Всё это компилируется в затылочной и височной коре, которая реагирует, как и на эротические картинки, так и на образы

и фантазии, это то, что эта система работает одинаково, как и у мужчин, так и у женщин. Процесс флирта, соблазнения, даже подглядывания, желание субъекта нравится противоположному полу – это тот же механизм возбуждения с системой поощрения. Сам секс у мужчин и женщин кардинальных отличий тоже не имеет отличий. Но есть одно важное отличие. Мужчина занимается сексом с картинкой в голове, а женщина – с ощущениями внутри тела. Изначально любой секс – виртуален.

Система вознаграждения нужна нам для реагирования, обучения и поведения. Когда человек испытывает оргазм, выключаются эмоции, контроль, критическое мышление и восприятие, анализ окружающего мира.

На секунды, у человека отключается вся психика, в каком-то роде это смерть на короткое время. Если у человека тревожное или стрессовое расстройство, то он может и не ощущать оргазм.

Мозгу абсолютно все равно от чего получать удовольствие, как и какую информацию поглощать. Любовь можно заменить любым удовольствием – вы сами можете придумать себе абсолютно любое удовольствие, чтобы кормить им свой мозг. Главное для мозга – поощрение, как он это делает – для него это не важно.

Поэтому партнеры должны быть интересны друг другу, чтобы кормить наркоманский мозг.

Система вознаграждения работает не только на удовольствие и конструктивные действия. Например, получать удовольствие от острого, ужасиков, американских горок, любят прыжков с парашютом и т.д..

**Любовь или созависимость.** Созависимость – специфическая система отношений, в которой участники в буквальном смысле не могут жить друг без друга и оказывают друг на друга огромное влияние. Межличностные границы страдают или стираются, внутренний мир человека, оказывается, слишком уязвим перед лицом внешних воздействий, и это негативно сказывается на его жизни. Главным элементом мироздания для созависимого становится другой человек, который получает роль определяющего фактора во всем: настроении, самоощущении, самооценке, планах, уверенности в себе и в завтрашнем дне. Он окрашивает собой все обстоятельства, факты, время и пространство, влияет на частоту пульса и кровяное давление, отсутствие или наличие проявлений невроза, продуктивность труда. Он присутствует постоянно, даже когда общение с «наркотиком» на время прекращается.

Человек испытывает сильные чувства по отношению к объекту зависимости: яркую любовь, отчаянную радость, невыносимую боль потери, ужасную горечь, злость.

Человек, склонный к любовной зависимости, обычно ищет и находит, пока болен, специфических партнеров, с которыми можно реализовать нужный сценарий, – аддиктов избегания. Аддикт избегания чурается близости и интимного контакта, но в то же время страшится одиночества, хотя как раз этого не осознает.

Психотерапевты говорят, что аддикты избегания и любовные аддикты друга на друга очень похожи: и те и другие одновременно испытывают страх покинутости и страх интимности.

Разница заключается в том, какой страх осознается: в случае любовного аддикта фокус внимания захватывает только первый страх, а в случае аддикта избегания – только второй.

Это позволяет любовному аддикту вести себя так, чтобы, желая интимного контакта, не получать его, а аддикту избегания – не допускать близости, но при этом держать партнера рядом.

При этом созависимость легче всего развивается на фоне длительного пребывания в стрессовой ситуации, когда используются подавляющие правила, которые не позволяют открыто выразить свои чувства и прямо обсуждать личные и межличностные проблемы.

Созависимый человек, который страдает от депрессии (как и любой другой человек, больной ею), находится в измененном состоянии сознания, – а его механика непонятна извне. Логика поступков в этом случае определяется не чувством самосохранения, стратегией жизненного успеха, механизмами психологической защиты и другими естественными вещами, а патологическими схемами отношений и состоянием униженности и полного отсутствия перспектив, в котором зачастую находятся такие люди.

Так или иначе, любовь прекрасное чувство, которое дает невероятную активность нашему мозгу, а значит, наполняет нас энергией, при условии, что это чувство здоровое.

## 10 глава. Магия или секреты мозга

Более 10 лет я потратила на поиски ответов, на вопросы, о том, как устроен человек, от чего или кого зависит его жизнь, и есть ли свобода воли и выбора или наш путь предначертан, и мы не являемся хозяевами своей жизни.

Я верила в магию и эзотерику и когда поняла, что того не существует, начала искать ответы в науке. Но при этом я продолжала верить в Бога. Я не рас бывала на «Святой земле» и различных «Святыхнях и святых местах», в поиске ответа на все тот же вопрос. Как оказалась магия и эзотерика – это обратная сторона веры в Бога и религии, и одно без другого существовать не может. И там и там есть что-то или кто-то свыше, какая-то неведомая сила или энергия, которая стоит во главе всего, и в итоге на которую так легко переложить ответственность.

Дальше от этого всего я ушла в разные направления психологии изучая все что мне попадалось и тестируя это на себе и единомышленниках. Психология прекрасная вещь, она действительно может помочь человеку решить многие его внутренние конфликты и привести в баланс.

Но насколько бы я не любила психологию, я все же не смогла найти в ней ответы на все вопросы, которых становилось все больше и больше.

Образно можно сравнить это все с раковой опухолью в организме. Религия и эзотерика сравнима с тем, как приклеить лейкопластырь на тело человека, чтобы не видеть опухоль и можно еще витаминчиков дать попить ну или заряженной водички. Психологию же в этом образном сравнении можно сравнить с таблетками и противораковыми терапиями. То есть она уберет симптомы и боль, даст 100% облечения, на какое-то время и некоторых даже полностью излечит.

Но не даст 100% гарантии, что не возникнет рецидив и что болезнь не появится снова, хотя если постоянно сидеть на таблетках (психологии) то можно всегда поддерживать хорошее состояние, с редкими провалами.

Что же будет действительно являться тем лекарством, которое разрушит ее изнутри, попадая в самый очаг опухоли. Так я пришла к изучению мозга, его скрытых ресурсов и возможностей. Нейро наука сейчас стремительно развивается, открывая перед нами невероятные глубинные знания работы собственного организма.

В этой книге я приоткрыла маленькую завесу того, как устроен наш мозг, как он функционирует не с точки зрения ученого, а с точки зрения человека, который ищет ответы на те вопросы, о которых мы все задумываемся.

Ведь недостаточно просто знать, как устроена наша система жизни, мозга, организма, нужно понимать, что с этим делать и как перепрограммировать свой мозг или хотя бы подружиться с ним.

Об том я расскажу подробно в следующих книгах. Я расскажу, как пользоваться всеми полученными знаниями во всех предыдущих книгах «Судьбология», применять их в жизнь и помогать не только себе, но и другим.

А сейчас я дам вам замечательный инструмент, который поможет вам находить нужное решение, давая задание своему мозгу.

\*\*\*

Запишите на листке бумаге вопрос или ситуацию, которую вам нужно додумать и найти решения или ответ. Обязательно запишите ее! Далее в течении 30—40 минут выписывайте все лепые и нелепые решения, которые придут вам в голову. Постарайтесь все это время не отвлекаться на другие мысли, а держать в голове только свой вопрос. Если отвлеклись, начните заново.

После того как вы выписали все варианты, которые выдал вам мозг, подумайте, где вы можете еще взять информацию, которая поможет вам найти решения. Возможно, вы знакомы с экспертом по данному вопросу, тогда позвоните ему и попросите совета, совет тоже запишите туда же. Или поищите информацию в интернете, все ответы записывайте. Возможно, у ваших знакомых есть подобный опыт, попросите их поделиться с вами, ответы запишите. Если не понятно, с какой стороны браться – запишите в дела или ежедневник найти информацию.

Вот вы выписали все варианты, которые нашли любым путем. Теперь перестаньте думать об этом и займитесь чем-нибудь другим. Старайтесь мыслями не возвращаться к этому, лучше загрузить себя какой-нибудь вычислительной работой или еще чем-нибудь, куда будет сосредоточено ваше внимание.

Через пару часов вернитесь к этому вопросу и запишите решения, которое выдаст вам мозг. За то время пока вы не думали о своей проблеме, но вытащив наружу все варианты решения вопроса, которые есть у мозга, мозг работал и искал наилучшее решения для вас, анализируя всевозможные варианты для вас.

Дело в том, что в мозгу содержится намного больше информации обо всем, чем вы можете себе представить, вы не можете видеть и осознавать, как происходит анализ всевозможных сценариев и вариантов. Сознательно вы можете видеть лишь малую часть, как я писала выше, одновременно сознание может удерживать три объекта.

Так вот чтобы мозг не ходил по кругу и не цеплялся за одни и те же мысли, прокручивая их постоянно, для этого мы их выписываем. Тем самым освобождая место для остальных и так пока не кончатся все варианты.

Одновременно в мозгу может содержаться до 200 сценариев по каждому вопросу. Вот почему люди постоянно повторяют одни и те же действия, мозг ходит уже по имеющимся сценариям. Но большое счастье, если вы сможете выписать 200 сценариев решения вашей задачи, значит, вам очень повезло и вам действительно легко принимать рациональные решения, которые приведут вас к цели. А если круг сценариев по вашему вопросу ограничится, скажем, 15 позициями плюс вы найдете еще 5 вариантов в интернете, как вы думаете, действительно ли вашему мозгу хватает информации чтобы привести вас к желаемой цели?

Поэтому чтобы легко приходиться к поставленной цели нужно расширять свои границы новым знаниями, чужим успешным опытом, чтобы кормить свой мозг рабочими сценариями.

Более подробно о других инструментах я расскажу вам в своих следующих книгах «Судьбалогия»

## 11 Глава. 80 интересных фактов про мозг человека

1. Мозг человека обладает порядком 80—100 миллиардов нервных клеток (нейронов).
2. Левое полушарие человеческого мозга на 200 миллионов богаче на нейроны, чем правое полушарие.
3. Нейроны человеческого мозга очень крошечные. Их размер достигает от 4 до 100 микрометров в ширину.
4. По исследованиям ученых 2014 года в мозге женщины находится больше серого вещества, нежели в мозге мужчины.
5. По статистике большой процент так называемого серого вещества имеют люди, обладающие гуманитарным складом ума.
6. Постоянные физические напряжения способны увеличить количество серого вещества.
7. Составляющие 40% человеческого мозга – серые клетки. Серыми они становятся только после отмирания.
8. Мозг живого человека имеет ярко-розовый оттенок.
9. Мозг мужчины обладает меньшим количеством серого вещества, но имеет больше спинномозговой жидкости и белого вещества.
10. Белое вещество составляет 60% человеческого мозга.
11. Жир вреден для сердца человека, а для мозга он очень полезен.
12. Средний вес человеческого мозга равен 1,3 килограмма.
13. Человеческий мозг занимает до 3 процентов массы всего тела, но потребляет 20% кислорода.
14. Мозг способен вырабатывать большое количество энергии. Даже энергия спящего мозга может зажечь лампочку мощностью 25 ватт.
15. Доказано, что размер мозга не влияет на умственные способности человека, Альберт Эйнштейн обладал размером мозга меньше среднего.
16. Мозг человека не имеет нервных окончаний, поэтому доктора могут резать мозг человека, когда он находится в сознании.
17. Человек использует возможности своего мозга почти на 100%.
18. Текстура мозга имеет очень большое значение, а морщины мозга дают возможность ему содержать большее количество нейронов.

19. Зевание охлаждает мозг, а повышает его температуру отсутствие нормального сна.
20. Продуктивным может быть даже уставший мозг. Ученые утверждают, что за один день в среднем у человека появляется 70000 мыслей.
21. Информация внутри мозга передается на большой скорости, от 1,5 до 440 километров в час.
22. Мозг человека способен обрабатывать и сканировать сложнейшие изображения.
23. Ранее считалось, что мозг человека уже в первые годы жизни полностью формируется, но на самом деле у подростков происходят изменения в коре мозга, которые отвечают за эмоциональную обработку и импульсный контроль.
24. Врачи утверждают, что развитие мозга продолжается вплоть до 25 лет.
25. Морскую болезнь человеческий мозг принимает за галлюцинацию, вызванную ядом, поэтому организм включает защитную реакцию в виде рвотных порывов, чтобы избавиться от яда.
26. Археологи из Флориды на дне пруда нашли древнейшее кладбище, на некоторых черепаках были части мозговой ткани.
27. Мозг воспринимает движения раздражающих людей медленнее, чем они есть на самом деле.
28. В 1950 году ученый нашел центр удовольствия мозга, и действовал электричеством на данный участок мозга, как результат он имитировал получасовой оргазм женщине при помощи данного метода.
29. В желудке человека существует так называемый второй мозг, он имеет контроль над настроением и аппетитом.
30. При отказе от чего-то работают такие же участки мозга, как и при физической боли.
31. Нецензурные слова обрабатывает отдельная часть мозга, и они действительно уменьшают боль.
32. Доказано, что человеческий мозг способен нарисовать себе монстров, когда человек смотрится в зеркало.
33. Мозг человека сжигает 20% калорий.
34. Если в ухо залить теплую воду, то его глаза будут двигаться в сторону уха, если залить холодную воду, то наоборот, данный метод применяю для проверки работы мозга.
35. Ученые доказали, что непонимание сарказма считается признаком заболевания мозга, а восприятие сарказма помогает в решении проблем.



36. Человек иногда не помнит, зачем он вошел в комнату, это связано с тем, что мозг создает «границу событий».

37. Когда человек кому-то рассказывает, что хочет достичь какой-то цели, то это удовлетворяет его мозг так, как будто бы он уже достиг данную цель.

38. Мозг человека имеет уклон негативности, из-за него человек хочет найти плохие новости.

39. Миндалины являются частью мозга, ее функция – контролировать страх, если ее удалить, то можно лишиться чувства страха.

40. Во время быстрого движения глаз мозг человека не обрабатывает информацию.

41. Современная медицина почти научилась делать операции по пересадке головного мозга, практиковалось это на приматах.

42. Номера телефонов имеют семь цифр не случайно, так как это наиболее длинная последовательность, которую среднестатистический человек способен запомнить.

43. Чтобы создать компьютер, обладающий такими же параметрами, как и мозг человека, ему придется за одну секунду выполнять 3800 операций и сохранять 3587 терабайт информации.

44. В мозге человека присутствуют «зеркальные нейроны», они подвигают человека повторять за окружающими.

45. Неспособность мозга, верно, оценить наступающую ситуацию вызывает отсутствие сна.

46. Обумомания – это расстройство мозга, которое вызывает у человека постоянное чувство нерешительности.

47. В 1989 году родился абсолютно здоровый ребенок, при том, что, мозг его матери полностью умер, а тело во время родов поддерживали искусственным путем.

48. Реакция мозга на уроках математики и в страшных ситуациях абсолютно идентична, это означает, что математика – это большой страх для тех, кто ее не понимает.

49. Наиболее стремительное развитие мозга происходит в интервале от 2 до 11 лет.

50. Постоянная мольба уменьшает частоту дыхания и приводит в норму волновые колебания мозга, стимулируя процесс самоизлечения, ведь верующие люди на 36% меньше ходят к доктору.

51. Чем человек умственно более развит, тем у него меньше шансов получить заболевание мозга, так как активность мозга стимулирует появление новой ткани.

52. Самый лучший способ развить мозг – это занятие совершенно незнакомой деятельностью.

53. Доказано, что умственная работа не утомляет головной мозг человека, усталость связана с психологическим состоянием.

54. Белое вещество состоит на 70% из воды, серое вещество на 84%.

55. Для максимально продуктивной работы мозга требуется употреблять достаточное количество воды.

56. Тело просыпается намного раньше, чем мозг, умственные способности после пробуждения намного ниже, чем после бессонной ночи.

57. Из всех органов человека мозг потребляет самое большое количество энергии – около 25%.

58. Женские и мужские голоса воспринимаются разными участками мозга, женский звучит на более низких частотах, поэтому мозгу проще воспринимать мужской голос.

59. Ежеминутно через человеческий мозг проходит около 750 миллилитров крови, это составляет 15% всего кровотока.

60. Жестокое обращение в домашних условиях влияет на мозг ребенка так же, как и военные действия влияют на солдата.

61. Научно доказано, что даже небольшая власть, данная человеку, способна изменить принцип работы его мозга.

62. На 60% мозг состоит из жира.

63. Запах шоколада повышает активность тета-волн мозга человека, в результате чего наступает расслабление.

64. Человеческий мозг во время оргазма вырабатывает очень много дофамина, при этом эффект похож на употребление героина.

65. Положительно на мозг влияет забывание информации, это дает нервной системе пластичность.

66. Во время алкогольного опьянения мозг временно теряет способность запоминать.

67. Активное использование мобильных телефонов в разы увеличивает появление опухолей головного мозга.

68. Недосыпание плохо отражается на работе головного мозга, появляется замедление реакции и скорости принятия решения.

69. Мозг Альберта Эйнштейна не могли найти более 20 лет, его украл патологоанатом.

70. В некотором плане мозг похож на мышцы, чем больше его тренируешь, тем больше он растет.

71. Человеческий мозг не отдыхает, даже во время сна он работает.

72. Левое полушарие головного мозга у мужчин больше, чем у женщин, именно поэтому мужчины сильнее в технических делах, а женщины в гуманитарных.

73. В обычной жизни человека работают три активных части мозга: двигательная, когнитивная и эмоциональная.

74. Частые разговоры с маленьким ребенком и чтение вслух помогают развитию его мозга.

75. Левое полушарие мозга контролирует правую часть тела, а правое полушарие, соответственно, контролирует левую часть тела.

76. Ученые доказали, что шум в ушах – это часть функции мозга.

77. Каждый раз, когда человек моргает, его мозг работает и все держит в освещении, таким образом, у человека не наступает темнота в глазах, когда он каждый раз моргнет.

78. Смех над шуткой требует работы пяти разных частей мозга.

79. Длина всех кровеносных сосудов головного мозга достигает 100000 миль.

80. До шести минут мозг может жить без кислорода, свыше десяти минут без кислорода повлияют на мозг необратимо.

Список взят с сайта <https://100-faktov.ru/pro-mozg-cheloveka/>

## Итог

В этой книге я дала первый набор инструментов, который поможет вам взглянуть правде в глаза о том, кто мы есть на самом деле. Она расскажет о силе нашего мозга и его особенностях. Эта четвертая книга из серии «Судьбология». В каждой следующей книге, я даю все более глубокие знания и инструменты.

Цель этой серии книг, научиться человека самостоятельно разбираться не только в себе, но и в людях. Проработать свои проблемные моменты, перейти на более осознанный уровень, открыть в себе способности. Тот, кто сможет осознать инструменты и знания, дующие в этих книгах, сможет помочь не только себе, но и людям.

Первые две книги «Судьбология 1» и Судьбология 2» для всех, кто хочет расширить свои границы. Книги «Судьбология 3 и Судьбология 4», для тех, кто хочет углубиться в изучения себя, своего подсознания, научиться с ним работать, и получать от него ответы.

«Судьбология 5 и судьбология 6» научит вас работать с людьми, читать людей, их мысли их страхи, помогать людям. Эти знания могут быть открыты после осознания тех, которые есть в предыдущих книгах.

«Судьбология 7» эта книга про холистическое мышление, про переход на седьмой уровень развития, про абсолютно новую парадигму мышления.

Я надеюсь, вам была полезна эта книга, и я счастлива от того, что смогла поделиться своими знаниями с вами.

Если у вас остались вопросы, вы можете задать их на почту [elenazarzar@gmail.com](mailto:elenazarzar@gmail.com)

Мой сайт <https://sites.google.com/view/clubetsarcom>

Приглашаю всех в мой клуб clubetsarcom

Текст некоторых публикаций скопирован из Интернета или других открытых источников. Если вы являетесь обладателем авторского права на любой размещенный у нас материал и намерены удалить его или получить ссылки на место коммерческого размещения материалов, обратитесь для согласования на почту [elenazarzar@gmail.com](mailto:elenazarzar@gmail.com)