

A portrait of a woman with long dark hair, wearing a green shirt, looking slightly to the side. The background is dark blue with glowing light effects.

Фатима  
ХАДУЕВА

ФИНАЛИСТКА  
ПРОЕКТА  
«БИТВА  
ЭКСТРАСЕНСОВ»

+

**БОНУС,**  
заряженный  
в кошелек  
на удачу  
и богатство

**Правила жизни**  
**« три К »**

**КРИЗИС   КАРМА   КОШЕЛЕК**

Фатима Хадусева

**Правила жизни «три К».  
Кризис, карма, кошелек**

«Издательство АСТ»

2015

УДК 159.9  
ББК 88.37

**Хадуева Ф.**

Правила жизни «три К». Кризис, карма, кошелек / Ф. Хадуева —  
«Издательство АСТ», 2015

Сегодня умы и души людей наполнены величием, осознанием собственной значимости – ведь каждый думает, что он творец своей жизни и далеко не последний винтик во Вселенной, но среди этой гениальности для каждого находится свое «но»... Ведь помимо людского желания есть еще Тонкий Мир, Божественный План, Судьба, устроенные с математической точностью и не прощающие пренебрежения ими. Если вчера вы не сделали первые шаги в сторону сегодняшнего дня, то сейчас не стоит рассчитывать на все готовое. Прежде чем заказывать себе безбедное будущее – отдайте долги прошлого, в противном случае ваше будущее будет не таким, каким вы хотели бы его видеть!

УДК 159.9  
ББК 88.37

© Хадуева Ф., 2015  
© Издательство АСТ, 2015

# Содержание

Глава 1	6
Глава 2	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Фатима Хадуева**

## **Правила жизни «три К».**

### **Кризис, карма, кошелек**

© Хадуева, Ф.

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

**Не согласен? Возражай! Возражаешь?**  
**Предлагай! Предлагаешь? Делай!**

Пока все идет по накатанной, мы спокойно живем, работаем, думаем о будущем, строим планы на ближайший отпуск и перемены в личной жизни, придумываем проблемы, находим болячки, сокрушаемся о нехватке денег на путешествия, новую машину, шубу и иные блага цивилизации. Решаем идти в ЗАГС или нет, заводить ребенка или собаку...

А тут ОН! Очень дерзкий, наглый, дорогой Кризис.

Молва о нем и о его могуществе всегда идет впереди него. Большинство людей его боятся, другие – даже не знают, кто он такой.

Лишь малая часть ждет его с нетерпением. Вернее, с огромным терпением. И лично я отношусь к этому меньшинству. Спросите ПОЧЕМУ? Да потому что

**Кризис – это время решений.**

Перед нами открываются невиданные ранее перспективы профессионального и личностного роста, наступает время перемен и, если говорить языком природы, – ВЕСНА.

Ведь именно в это время у человека начинают раскрываться все возможности его натуры и способности. Он становится изобретательным, творческим, интуитивно чутким к любым движениям окружающего мира.

Пробуждаются все природные инстинкты ЖИВОГО человека и любовь к жизни.

**Кризис – это благо!**

И если вы хотите продолжить вместе со мной путешествие по желанному и любимому мной кризису, то вы однозначно попадете в точку благодати. Конечно, придется пройти определенный путь очищения сознания от стереотипного отношения к кризису. Но уверяю вас, что этот путь намного легче и радостнее, нежели страх перед будущим и ежедневная борьба за выживание.

## **Глава 1**

### **Диагноз – «черный день»**

Когда мы узнаем о предстоящих переменах и звучит страшное слово «кризис», где-то внутри нас возникает паника. Мозг начинает судорожно метаться и перебирать в голове все известные только нам запасные ходы.

Считаем заначки на черный день. Потом понимаем, что терять особенно-то и нечего, не олигархи ведь. Но всё же своих кровных жаль. А вдруг опять превратятся в «пыль веков»?

Внимательно просматриваем сводки экономических новостей на предмет более страшного слова «дефолт». Проходили. Знаем. При прошлом дефолте выиграли все, кто брал огромные кредиты. А что будет сейчас, если «Он» опять нагрянет?

Начинаются народные гадания на кофейной гуще. Подсознательно понимаем, что не так все страшно. И вообще, что они несут, эти перемены? Но! Всегда это пресловутое НО! Нас накрывает страх. Необоснованный, нелогичный, чаще искусственный. На всякий случай надо изобразить испуг, даже если все хорошо. А то другие не поймут. Начнут обращаться со своими проблемами. И не дай бог, денег просить, жаловаться на полную разруху везде...

Нет. Не бывать этому. Надо первым объявить о... О чем? Что нужно сказать, чтобы тебя не трогали или даже сочувствовали? Сказать о банкротстве? Практически все изобразят гримасу сожаления, скрывая за ней злораство.

#### **Беспроектный вариант для тех, кто ищет мнимую причину, – болезнь.**

Чем сложнее произносить диагноз, тем больше сострадания. И вот уже открыт список самых страшных болезней, из которых тщательно подбирается диагноз, соответствующий статусу «больного».

Или ещё можно поиграть в «неизвестный диагноз». Хожу вот, мол, по больницам, сдаю кучу всяких анализов, потратил массу денег, столь необходимых в кризис, на различные УЗИ, МРТ и прочие рентгены, а врачи ничего определить не могут. Придется ехать в Германию, Израиль, Францию... в общем, туда, где есть медицина и меня будут лечить. Откуда вот только взять деньги на это?

Степень сокрушения по себе несчастному изображена на лице «кризисного больного» настолько правдоподобно, что впору всем миром скидываться на его здоровье.

И тут же начинают происходить «чудеса»: «спину ломит, хвост отваливается, шерсть клоками лезет». И врать не надо, реально плохо становится. Голова раскалывается, тошнит не по делу. То спать хочется, то наорать. Зевота не проходит, муж – козел, жена – коза. Температура под 40, «Скорая помощь» через час. И диагноз – ОРВИ. На самом деле это не простуда. Это – Порча. Правильнее сказать – Самопорча. К рассказу о ней мы вернемся в полном объеме несколько позже.

Сложно поверить и представить, что человек сам себя «испортил». Ну, нет, скажите вы. А откуда тогда боли в области сердца, давление зашкаливает, поясница раскалывается? Лицо бледное, под глазами круги, бессонница мучает. Идет длинный перечень «немочи» и демонстрация болей с лозунгом: «Руки прочь от моих денег! Я – в кризисе!»

И воображение, спровоцированное игрой на театральных подмостках своей кризисной жизни, не на шутку разгулявшись, нарисовало унылую картину безрадостного существования больного, сирого и убогого человечка.

Человечек пребывает в иллюзии, что, изобразив из себя временно больного на период кризиса, он потом вылечится.

Но! Так уж устроен человеческий организм, что он не может отделить мнимое от реального. Ложь, произнесенная множество раз, становится правдой, потому что человек сам начинает свято в неё верить!

Более того, он дополняет свою историю различными деталями, вводит туда какие-то вымышленные персонажи и т. д.

И вот уже готово цельное, вполне гармоничное кризису кино, которое он ежедневно просматривает. Оттачивая детали, как маститый режиссер-постановщик. Попутно решая, какой страдальческий жанр избрать – драму или трагедию. Что там сейчас в моде? А может, замахнуться на сериал?.. Благо по телевидению демонстрируется масса аналогов. Можно легко и просто стать главным героем одного из них. Тему вот только надо выбрать соответствующую.

Что же происходит на самом деле? Для чего весь этот маскарад?

Перевожу: я ни кого не люблю, и меня тоже не любят! А тут ещё и обстоятельства (ипотека, кредиты) дают и начальство (родители, жена) прессуют не по-детски, с сексом и деньгами начинаются проблемы...

Кто же настоящий сценарист всего этого кошмара?

## Страх!

Сначала вы его приглашаете в гости на время кризиса, а потом он становится хозяином вашей жизни.

**И это очень важный момент:** кризис пройдет, а болезни останутся, потому что человек САМ позвал их вместе со страхом.

И ему бы остановиться на уровне ОРВИ, на первой боли, идущей как звонок от организма.

Боль дана нам для того, чтобы обратить внимание на себя.

Так вот, мы, сами не замечая, призываем не только проблему, но и ее болезненное проявление.

**Болезнь – это крайняя точка, когда нам дают понять, что мы делаем что-то не так. И место боли или болезнь определяют нашу реальную проблему.**

## Пример

*Болят колени – проблемы связаны с родителями. Либо им нужно наше внимание, либо нам необходимо в прощении забыть обиду на них.*

*Ко мне пришла женщина 42-лет с обидой на папу и маму, потому что они в детстве не отдали ее в музыкальную школу! Ей казалось, все было бы по-другому и она сейчас на известных сценах исполняла бы шедевры мировых классиков. Но родители дали ей лучшее медицинское образование. К ней очереди на 3 месяца вперед. А колени болят. Коллеги не могут найти причину. Рентген «сказал» – все хорошо, антибиотики не сняли воспаление и боль.*

*Лишь отпустила она обиду и посмеялась над собой, как все симптомы растворились.*

## Другой пример

*Аллергия. Что это? Когда медики не могут поставить диагноз или сомневаются, они говорят, что это раздражение непонятной этиологии. То есть аллергическая реакция.*

*Давайте размышлять. Реакция бывает на действие или воздействие. Так вот, аллергия – это СТРАХ. Большинство кесаренных детишек (если мама не готовилась к операции) в малолетстве испытывают дискомфорт от диатеза, раздражение кожи вызывает зуд. Потом нейродермит. А все от того, что ребенок чувствовал скальпель, который разрезал его «домик». И он боялся лишиться жизни, то есть умереть. И как следствие задержка реакций, ребенок закричал позже положенного.*

Человеческая память уникальная штука. На все странное и непонятное всегда будет возникать реакция. Страх, однажды поселившись в нашем теле, может хозяйничать там всю жизнь.

Представьте себе, что внутри нас сидит первобытный человек, который, услышав гул самолета, резко нажимает на кнопку «опасно»! И перекрывает всю систему жизнедеятельности своей «пещеры» – нашего тела.

Сразу становится трудно дышать, головной мозг страдает без кислорода, кожу начинает покалывать. Паника накрывает сознание, и мы совершаем беспорядочные движения – совершенно бесполезные и опасные для нас.

Наш организм – самый уникальный завод, который работает без остановки, в замкнутом режиме. Это автономная система, соединенная незримыми нитями с космосом. Ни один химический препарат не может быть идентичен тем ферментам, гормонам, микроэлементам, которые производит наша биосистема. К тому же при всей схожести общих параметров каждый человек имеет свой, уникальный набор элементов, способствующих его жизнедеятельности.

## **Наш «организм – самый уникальный завод, который работает без остановки, в замкнутом режиме.**

Все слышали из уст врачей диагнозы: **сбой** гормональной системы; нарушение **обмена** веществ... А знаете медицинскую причину этих «заболеваний»? Правильно –

## Стресс

Стресс, как и кризис, страшное слово. Значение ни одного, ни другого нам до конца не понятно.

Стресс – нагрузка, состояние повышенного напряжения. Совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных факторов.

Так вот, наш внутренний первобытный человек на время практически парализует бесперебойную работу завода. В ответ на это мгновенно реагируют железы внутренней секреции. А у них работа на уровне нано. И любая блокировка этих секретных органов приводит к несанкционированному выбросу лишней «информации» (ферментов, гормонов), с которой другие, не менее важные сотрудники справиться не могут.

И вещества начинают неправильно обмениваться. И эта путаница приводит к нарушению «женского» цикла. Отложению жиров в бока и талию даже при отсутствии аппетита. Вам внезапно становится то жарко, то холодно. Вы обливаетесь потом. Приливы жара сменяются ознобом. Голова кружится.



У мужчин также повышаются потливость, неуверенность в себе, снижается потенция, появляется чувство паники. Много, да практически все выходит из строя.

К словам «кризис» и «стресс» прибавляется слово «климакс». Что примечательно, этот последний «змей» не выбирает возраст и пол. По мнению ученых, климакс в последние десятилетия из-за перманентных стрессов от повышенного ритма жизни в условиях мегаполисов значительно помолодел и ко многим приходит **уже после 30-ти лет**. Ну, не чудо ли?

А кто там стоит перед стрессом? Кризис! Кризис среднего возраста, кризис в отношениях, кризис творчества...

**Когда мы слышим слово «кризис», то  
заложенный в умах стереотип страха и опасности  
мгновенно выдает организму команду «стресс».**

Этот стереотип настолько въелся в наше сознание, что существует уже самостоятельно, на подсознательном уровне. И стоит только выпустить этого «дракона», как он становится полновластным хозяином нашего «дома» и начинает провоцировать все болезни.

Причем активизируются хронические заболевания, вернее, нерешенные в прошлом проблемы, и появляются новые. Чаще неизвестной для медиков этиологии.

Спросите у своих стареньких бабушек и дедушек, что такое стресс или климакс, и вряд ли получите вразумительный ответ, если они даже слышали когда-то эти слова. Они само слово кризис узнали после 90-х годов прошлого века.

До этого они знали только одно, поистине страшное слово «война», по сравнению с которой любой кризис меркнет, как свеча перед вечным огнем. Поэтому в их копилке знаний и лексиконе нет таких понятий, как кризис, стресс и климакс.

И они до сих пор живы! Они копаются в своих огородах и садах, гуляют по «тропам здоровья», собираются за «рюмкой чая», чтобы вспомнить молодость, в которой были счастье и любовь, и живут дальше, как ни в чем ни бывало.

Они вспоминают хорошее и совсем не считают жизнь такой трудной, чтобы от нее болеть. Скажете, что они «темные» невежи и не такие продвинутые, как современные люди? Им бы «только б не было войны»? Нет. Они мудрые и знают, что

**Позови страх – он и придет.**

Почему? Потому что **причина 90 % болезней кроется в мыслеобразах, которые мы создаем при произнесении таких слов, как «кризис», «стресс» и иже с ними.**

Эти слова для нас на психическом, подсознательном уровне окрашены темными красками страха. Как только мы их слышим, в голове сразу складываются яркие картинки (образы) нашего существования в период кризиса. От этих «картинок» нас буквально накрывает с головой волна страха за свое будущее.

И что характерно, они намного реалистичнее, чем наши радужные мечты. Мечта, как правило, туманна, расплывчата, не столь насыщена цветными красками жизни, нежели страшилки, которые рисует наше воображение.

В чем причина такого «неравноправия»? Она заложена в самой смысловой сути слов. Мечта – это что-то неясное, хотя и приятное сердцу, воображаемое желаемое. «Мечтать не вредно» (ум сразу добавляет – «вредно не мечтать») и другие расхожие поговорки звучат, как смертный приговор слову «мечта». Мы стесняемся своих мечтаний. Помечтав, вздыхаем и снова «тянем лямку».

Но когда мы слышим слово «кризис», он как бы будит наше мечтающее сознание. Как? Опять кризис?

И все. Наступает ступор, за которым один за другим следуют сочные образы всех кризисных бедствий.

Намерение, мыслеформа, реакция на чужие слова, чужое мнение, самобичевание формируют ответную реакцию нашего организма – психоэмоциональную неустойчивость, снижение энергоиммунитета, депрессию и т. д.

Как следствие, все это ведет к дискомфорту, конфликтам и болезням, носящим психосоматический характер.

«Да что вы выдумываете? Какая ещё психосоматика? Это моя реальная болезнь. У меня же болит! Мне больно, страшно и обидно, что приходится болеть, когда в стране кризис, мне нужны деньги на лечение, на детей...» – скажете вы. Поясню.

Психосоматика (др. греч. ψυχή – душа и σῶμα – тело) – направление в медицине (психосоматическая медицина) и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний.

В рамках психосоматики исследовались и исследуются связи между характеристиками личности (конституциональные особенности, черты характера и личности, стили поведения, типы эмоциональных конфликтов) с тем или иным соматическим заболеванием.

Популярно мнение (в том числе в альтернативной медицине), что все болезни человека возникают по причине психологических несоответствий и расстройств, возникающих в душе, в подсознании, в мыслях человека.

**Проще говоря, психосоматическими заболеваниями называют физические**

**Психосоматика – направление в медицине  
и психологии, изучающее влияние психологических  
факторов на возникновение и течение  
соматических (телесных) заболеваний.**

**заболевания или нарушения, причиной возникновения которых является эмоциональное напряжение.** «Все болезни от нервов, только сифилис от удовольствия», – так говорил мой 75-летний преподаватель в медучилище.

И нервную систему необходимо холить и лелеять. Заметьте, опять слово СИСТЕМА – целое, составленное из частей, множества элементов, находящихся в отношениях и связях с друг другом, которое образует определенную целостность, единство.

Кстати, я еще в раннем детстве поняла, что

**Целительство – это цель сделать целое!**

Так вот, когда блокируется работа хотя бы одной из систем нашего биозавода (организма), начинается сбой поставок сырья, не выполняются партнерские обязательства между системами (кровеносная, эндокринная, нервная, гормональная и пр.) и «министерство» внутренних органов переходит на особый режим.

Заметили – все очень похоже на государственную систему управления? Где президент, глава страны – ВЫ! И именно вы допустили эти беспорядки в своем государстве. Как руководитель позволили себе недопустимую роскошь – Панику.

Эта причина порождает следствие – конфликты, страдание, чувства агрессии, страха, которые не осознаются человеком, но остаются в памяти на жестком диске нашего подсознания.

Для большей убедительности привожу в конце книги таблицу № 1 психосоматических заболеваний, разработанную в результате многолетних и многочисленных исследований человека.

Согласитесь, таблица довольно интересная. И вы можете даже в ней найти свое хроническое заболевание, обострившееся во время кризиса, или совершенно новое, появившееся, как только Он нагрязнул. Конечно, невозможно вас как уникальную личность вписать в рамки вышеприведенной таблицы. Но общие признаки, несомненно, есть, если вы глубже всмотритесь в себя.

А не кажется ли вам, дорогие читатели, что стресс от кризиса, страх за будущее и обиды на государство, правителей и вообще на кого-либо – это слишком дорогая роскошь, чтобы ради этого лишать себя радости жизни? Тем более что мы выяснили, кто хозяин лично вашего государства (организма)...

Вы сами достаете извне все эти болезни и помещаете в себя как самое большое сокровище, с которым нужно носить, «как душень с писаной торбой». Вы своими действиями и словами, чтобы избежать осуждения общества и окружения либо вызвать сочувствие к себе «страдающему», культивируете этот страх, порождающий боль и обиду на все и на всех. Поэтому давайте начнем с маленького ликбеза. Будем говорить

### **Просто о важном.**

## **Глава 2**

### **Поправляйся! Стать здоровым или толстым?**

Вы когда-нибудь замечали, что, только услышав слово «кризис» и впустив в себя страх перед будущим, вы начинаете поправляться. Растете прямо как на дрожжах.

То есть вы даете команду своему организму – защититься от внешних врагов. И он, как послушный раб, начинает выполнять все ваши требования – поест вволю сладенького, плотно поужинать на ночь, побаловать себя деликатесами...

Даже слова появляются в обиходном лексиконе новенькие или старые начинают употребляться в новом контексте. В прошлый кризис слово «вкусно» стали применять относительно всех аспектов жизни, в том числе и к литературному творчеству, важно произнося – «вкусно написано». То есть люди готовы есть даже тексты, удовлетворяющие ненасытный кризисный голод.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.