Н. Сидорская

Радуга по заказу

Надежда Сидорская
Радуга по заказу, или Жизнь с интуицией

Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6132804
Сидорская. Н Радуга по заказу, или жизнь с интуицией: Мах E-Publishing ; 2013
ISBN 978-0-9884547-4-3

Аннотация

Книга Надежды Сидорской «Радуга по заказу или Жизнь с интуицией» написана на основе практического опыта автора. Надежда – профессиональный психолог, имеющий практику в России и Европе. В книге содержатся размышления автора о роли интуиции в жизни человека, практические рекомендации читателям по самостоятельному развитию интуиции, даётся информация об авторских тренингах. Книга написана в увлекательной, доступной манере разговора с читателем, который может по ходу участвовать в предлагаемых упражнениях. Истории из жизни, описанные в книге и происходившие с автором и ее клиентами, дают читателю реальное знание о том, как интуиция работает в повседневной жизни и как много хорошего и позитивного она приносит человеку. Цель автора – помочь людям

стать счастливыми и дать им для этого необходимый инструмент – интуицию.

Содержание

От редактора	6
Вступление	9
Глава первая. Как всё начиналось	10
Глава вторая. Что такое интуиция и нужна ли она нам?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Надежда Сидорская
Радуга по заказу, или Жизнь с интуицией

© Надежда Сидорская, 2012-2013
© Nadezhda Sidorskaya, 2012-2013

Max E-Publishing
2252 Keylon Dr.,West Bloomfield, MI 48324, U.S.A.
Телефон +1 (248) 366-8311
Факс +1 (775) 542-2405
http://www.maxepublishing.com
http://www.maxepublishing.ru
Max E-Publishing является торговым знаком компании Innovation Systems, Inc.

Все права защищены.

Ни одна часть этой книги не может быть воспроизведена или передана в какой-либо форме или какими-либо средствами, включая электронные, механические, фотокопирование, запись или другие, без письменного разрешения издателя. За информацией о получении разрешения на перепечатку или цитирование обращайтесь по адресу 001@comcast.net.

От редактора

Эту книгу наше издательство предлагает читателям неспроста. Я лично знакома с автором, Надежда – моя близкая подруга, человек, который открыл мне мир осознанной Интуиции. То есть сначала была Интуиция, а потом дружба. Мы познакомились в социальной сети и поначалу никак не думали встречаться лично (в то время мы обе жили в Москве). Но наша переписка показала, что мы интересны друг другу – и я пошла на её тренинг по развитию интуиции.

В предисловии к этой книге я чувствую необходимым поделиться своим опытом общения с собственной телесной интуицией, которую инициировала и поддержала Надежда.

В седьмой главе этой книги упоминается упражнение на отыскивание потерянной вещи – и вот что произошло там со мной. Задание было пугающе простым. Я вышла за дверь, мне завязали глаза и в это время в комнате спрятали очаровательного плюшевого мишку. Меня ввели с завязанными глазами в комнату и велели «позвать» игрушку, произнеся фразу «Я отключаю голову, я слушаю свое тело, я зову мишку. Мишка, ты где?» Я сделала всё честно и «пошла искать». Совершенно понятно, что я его не нашла. Шли минуты. Я слепой сомнамбулой моталась по комнате, шаря руками везде, где только можно. Стояла тишина, мои сотоварищи по группе стоически молчали. Во мне нарастало сначала раз-

дражение, потом отчаяние и, наконец, под платком, закрывающем мои глаза, начали закипать слезы. «Я не могу!» – «Можешь», – сказала спокойно, твердо-уверенно и даже както ласково Надежда. «Нет, не могу!!! Я не найду его, я сейчас сниму повязку!» – начала раскручиваться истерика. «Если ты это сделаешь, мы начнем всё сначала» – голос Надежды спокойный и ровный, – «не снимай повязку, мы будем ждать столько, сколько потребуется. Мы будем сидеть долго, хоть несколько дней и ты его возьмешь! Просто пойди и возьми его. Не ищи, просто возьми там, где он есть!» Я психанула! Я никуда не пошла! Резко наклонилась вперед и вправо, к полу – и в ладонях оказалось что-то плюшевое, мягкое. Он лежал на полу у моей правой ноги.

Теперь я понимаю, что эмоции отключили в тот момент мое «рацио» и интуиция смогла себя проявить. Тот урок я запомнила навсегда. Потом я уже могла находить дома потерянные ключи, какие-то необходимые, но забытые вещи. Потом было и есть много другого, не менее интересного! Тренинги Надежды послужили тем спусковым механизмом, который запустил во мне процесс открытия и осознания собственных возможностей.

Дорогой Читатель, я от всей души желаю Вам таких же открытий в себе, обретения новых возможностей и доверия себе самому.

Искренне Ваша,

главный редактор «Max E-Publishing» Марина Холкина

Вступление

Уважаемый Читатель, я очень рада, что Вы решились заглянуть в эту книгу, хотя бы из простого любопытства. Возможно, оно перерастет в нечто большее и станет интересом, который в свою очередь имеет шанс превратиться в действия – пробу собственных сил в развитии интуиции и желание что-то сделать для раскрытия Ваших собственных возможностей. Это, действительно, почти всё, чего мне хотелось бы достичь своей книгой. Почти, но не всё. Было бы здорово, если бы Вы не только попробовали, но и сделали что-то полезное для себя.

Как эта книга была написана? Интуитивно, легко, с удовольствием. Она просто попросилась – и я её написала. Конечно, книга возникла не на пустом месте. Её появлению предшествовали годы работы, многое пришлось понять и осмыслить уже в процессе написания… Но написала я её действительно легко: проснулась утром и поняла – я пишу книгу.

Глава первая. Как всё начиналось

На дворе прекрасный летний вечер. Мне четыре годика. Для своих лет я очень самостоятельная девочка. Настолько самостоятельная, что бабушка, которой трудно двигаться из-за большого веса, забирает меня из детского садика очень необычным образом: она выходит на балкон (садик находится во дворе нашего дома) и просто кричит «Надя, домой!» Я слышу её голос и показываю воспитательнице: «Меня бабушка забирает!». Воспитательница выглядывает с веранды, видит мою бабушку и кивает мне, мол, можешь идти. Мне нужно всего лишь пробежать вдоль дома, пройти под аркой, войти в свой подъезд и подняться на свой этаж. Бабушка переходит с балкона на другую сторону дома, чтобы убедиться, что я благополучно войду в подъезд…

Сегодня, бабушка как обычно «забирает» меня из садика, и я, тоже как обычно, бегу домой, но под аркой мне внезапно преграждает дорогу высокий (по крайней мере, мне так тогда показалось!) человек в белом костюме и темных очках: «Какая красивая девочка! Ты куда-то спешишь?». Незнакомец присаживается на корточки и снимает очки, на его лице улыбка: «Я не хочу тебя напугать, я хочу с тобой подружиться…» Я разворачиваюсь и бегу обратно, под балкон, крича изо всех сил: «Бабушка!!!». Бабушка уже тоже начала волноваться, т. к. под аркой я задержалась очень долго. Она вер-

нулась на балкон, и я ей крикнула, чтобы она спустилась за мной, что я сама не дойду…

Незнакомец вышел из-под арки и с интересом следит за происходящим, но ко мне больше не подходит. Я на всякий случай иду на территорию детского сада и жду бабушку там. Когда мы с бабушкой идем домой, незнакомец снова преграждает нам дорогу: «Простите, если я напугал Вашу девочку – она такая красивая и мне так захотелось с ней пообщаться». Бабушка сказала, что всё в порядке, но что мне действительно запрещено общаться с незнакомыми людьми. Пока они разговаривали, меня буквально трясло от звука его голоса. Его лицо я запомнила на всю жизнь.

Через много лет, когда я была уже взрослой и у меня были собственные дети, я снова услышала этот голос, и снова меня бросило от него в дрожь… Незнакомца из моего детства показывали по телевизору в какой-то криминальной хронике. Он был осужден как маньяк-педофил, и на его счету было много детских жизней…

Мне пять лет. Папа показал магниты и рассказал про них много интересного. А еще он рассказал, что у каждого человека тоже есть свое невидимое поле, которое тоже можно почувствовать, если очень постараться… Со всей энергией пятилетнего ребенка я начала стараться: «Мои руки это магниты. Ладошки заряжены одинаково, поэтому должны отталкиваться…» Пробовала до тех пор, пока действительно не почувствовала, что ладошки отталкиваются друг от друга,

вернее, что они не могут соединиться, потому, что между ними что-то есть невидимое, но очень упругое…Попытки получить от папы больше информации успехом не увенчались. Бабушка назвала меня ведьмой и отказалась общаться на эту тему. Я показала игру «в магнитики» нескольким подружкам, но смогла в неё играть только одна, остальные чувствовали мой «магнитик», но своего найти так и не смогли.

Мне одиннадцать. Трудности подросткового возраста, плюс смерть бабушки. Мы с ней не слишком ладили при её жизни, но после смерти она начала мне сниться и во сне мы с ней очень даже ладили. Она помогала мне – я чувствовала её поддержку и заботу. Она предупреждала о трудностях и об уходах из жизни близких людей.

Мне тринадцать. На фоне постоянных скандалов моих родителей, периодических выпивок отца и постоянной лжи, я превратилась в настоящего монстра: постоянно ссорюсь с родителями, особенно с мамой (не всё же им ссориться друг с другом, нужно и ребенку внимание уделять!) и получаю от этого несказанное удовольствие. Я чувствую, как во время ссор и ругани во мне крепнет какая-то сила. Она переполняет меня… Но вечером приходит настоящий страх: физически, всем телом ощущаю, что кроме меня в комнате кто-то есть – и этот кто-то меня сильно пугает. Я ТОЧНО знаю, что кто бы это ни был, он несет в себе зло. Как с этим справиться, я не знаю. Самое простое решение – отказаться от использования негативной энергии и перестать ругаться, произносить

бранные слова и т. п. мне в голову тогда придти просто не может, поэтому я читаю все ночи напролет, а затем либо иду в школу, либо просто заболеваю от переутомления…Бабушка больше мне не снится…

Мне четырнадцать. В моей жизни произошли серьезные перемены: мне разрешили завести животных. Сначала я купила на «птичке» кошку, затем на даче мы купили щенка (смесь овчарки с волком, как выяснилось потом). Эти животные стали на очень долгое время моими ангелами-хранителями. По-другому назвать их просто не могу.

Благодаря им я избавилась от ночного бессонного страха, «забиваемого» чтением книг, и снова начала радоваться жизни. В этот период ругань и ссоры родителей задевают меня намного меньше, а сама я стараюсь вообще в них не участвовать, т. к. животные занимают все мои мысли. Мне очень хочется лучше понимать их, хорошо воспитать, особенно собаку. Я снова начинаю как в детстве «играть в магнитики», для того, чтобы не просто общаться, но чувствовать своих питомцев. Это получается. И жизнь начинает для меня приобретать новый смысл и окрашивается в яркие цвета, совсем как в детстве. Начинают происходить настоящие чудеса. Мои желания сбываются. Пока я не очень хорошо это замечаю и совсем не умею быть благодарной этому миру за всё, что он для меня делает, но шаги из тьмы к свету уже начались…

Мне восемнадцать. Я уже окончила школу, но в инсти-

тут не поступила – провалилась. И хорошо, что провалилась, т. к. чувствую, что учиться сейчас просто не могу. Немного подрабатываю на фирме у отца (он организовал строительный кооператив). У всех подружек уже появились молодые люди, а у меня никого нет. Но есть странное ощущение, что что-то должно измениться…

Вдруг – действительно вдруг – оказывается, что за мной ухаживают сразу два молодых человека… Ничего серьезного. Ощущение, что они чужие и случайные в моей жизни. Мама говорит, что замуж спешить не надо, жена моего брата и её сестра говорят, что у меня все шансы остаться «старой девой», если я немедленно что-нибудь не предприму… Что предпринимать? Вспоминаю, что на Новый год мы гадали, и потом я во сне увидела, что мне навстречу идет человек, не могу его разглядеть, но есть ощущение, что это ОН родной, близкий, тот самый, единственный…

Один из тех двух, ухаживающих, довольно симпатичный и из «приличной семьи», делает весьма конкретные предложения: сначала «пробный секс», затем гражданский брак, а если будут дети, то и официальный… Отказываю не раздумывая: не люблю! Даже представить себе не могу, что буду жить с ним!

Моя подруга зовет меня на выезд в лес. У её сокурсницы по медицинскому училищу брат вернулся из армии, и они собираются поехать в выходные отдохнуть и попеть песни у костра. У меня тоска по туристскому прошлому – поэтому

соглашаюсь без раздумий… Возникает странное ощущение важности происходящего, но я отгоняю его прочь…

Он выделялся из толпы – для меня это было совершенно очевидно и, как князь Болконский из «Войны и мира», я загадала: если он будет в нашей компании, то мы будем с ним вместе. Он оказался тем самым братом сокурсницы… Через несколько месяцев, когда мы уже начали с ним встречаться, я ждала его на пороге квартиры – и всплыло ощущение того Новогоднего сна: это ОН, родной, близкий, единственный…Затем была почти «обычная» семейная жизнь: дети, друзья, работа, быт. Почти обычная – но мой муж так же, как и я, занимался биоэнергетикой, интересовался психологией, у нас никогда не было «запретных тем» или недопонимания. Когда кто-то из нас говорил: «я чувствую, что что-то не так», то другой обязательно прислушивался. Когда дочки стали подрастать, то их тоже научили замечать свои состояния и их изменения, прислушиваться к голосу интуиции.

Мне двадцать шесть лет. Девочки уже подросли – шесть лет одной и четыре с половиной другой. Всё замечательно. Просыпаюсь одним прекрасным августовским утром и понимаю: я иду поступать в институт. Буду психологом. Стряхиваю остатки сна и начинаю активно действовать: иду, покупаю газеты, журналы типа «Куда пойти учиться», справочник «ВУЗы Москвы» – ищу подходящий вуз. Естественно, что рассматриваются только коммерческие варианты, т. к. в государственных вузах экзамены уже давно закончены…

Вуз находится очень быстро, всего с третьей попытки. Все мои требования удовлетворены полностью: лекции читают только преподаватели или выпускники МГУ, причем есть «мэтры», например, Романов – блестящий ученый, читает курс «Память и внимание», именно по его хрестоматии учат в МГУ! Кроме того, принимают по итогам собеседования и тестирования, но честно предупреждают, что будет трудно, т. к. здесь очень требовательно относятся к учащимся. Попасть легко, но работать придется много!

На лекции я буквально летаю. Учеба дается на удивление легко, такое ощущение, что знания просто «впитываются» в меня, как в губку. Да, приходится, конечно, попотеть, и латынь без зазубривания не дается, но это мелочи. Однокурсники ворчат, что мне всё слишком легко дается и на моем фоне им тяжелее сдавать экзамены. Забавно…

Мне двадцать семь. Второй курс института. Уже есть предложение поработать помощником психолога – почти бесплатно, но это хорошая практика, поэтому соглашаюсь не раздумывая, благо муж зарабатывает вполне прилично и поддерживает мое стремление стать специалистом.

Тридцать один год. Обучение почти закончено. Уже есть опыт работы по специальности. Появились первые клиенты, но еще нет точной определенности для себя, чем именно мне хочется заниматься: кругом столько интересного, но ведь нельзя объять необъятное… Просыпаюсь как-то утром и отчетливо понимаю, что буду заниматься тренингами по раз-

витию интуиции. Первый тренинг «Автобезопасность» уже есть в голове, осталось его реализовать на практике. Этот тренинг я получила, можно сказать, в подарок, как Моцарт «Реквием», как Менделеев свою таблицу. И за этот подарок, как и за многие другие, я очень благодарна миру. Занимаемая мной на тот момент должность позволила очень быстро сформировать группу для «обкатки» тренинга и провести его. Результаты превзошли все самые смелые ожидания! РАБОТАЕТ!!! Муж, который принимал участие в тренинге, мои коллеги – все поздравляли меня и говорили, что я создала нечто удивительное, позволяющее раскрыть людям свои возможности, а я пребывала в некоторой растерянности, потому, что передо мной вдруг открылась совершенно новая перспектива, возможность нащупать свое направление, обрести Свой Путь…

Мне тридцать пять лет, совсем скоро исполнится тридцать шесть. У меня есть Свой Путь и я иду по нему, развивая свою интуицию и помогая развить её другим людям. Многое стало более понятным, но есть еще «белые пятна» и это вдохновляет на новые и новые шаги. Пишу эту книгу…

Еще через несколько лет – книга написана, издана и переиздается второй раз. Радуюсь возможности еще раз поработать над ней, хочу обобщить тот опыт, который уже был накоплен и, вместе с Вами, уважаемый читатель, поразмышлять о жизни и смерти, о логике и интуиции, о мечтах и реальности…

Глава вторая. Что такое интуиция и нужна ли она нам?

Интуиция. Что это такое? На этот вопрос могут быть совершенно разные ответы, в зависимости от того, как Вы относитесь к религии, философии, эзотерике, психологии.

Если отвечать с точки зрения религии – это голос Бога в Тебе.

Философы говорят, что «Интуиция (ср. век. лат., от лат. „пристально смотрю“) – постижение истины путем непосредственного (мысленного, интеллектуального) её усмотрения без обоснования с помощью доказательства. В философии противопоставляется чувственным формам познания и дискурсивному мышлению» (Философский словарь).

Эзотерики часто ссылаются на различные проявления интуиции, – такие, как: ясновидение, предчувствие и др.

Психологи не придерживаются единого мнения при ответе на данный вопрос. Кто-то начнет Вам объяснять, что это продукт работы подсознания, кто-то согласится, что интуиция есть, но как она «устроена», сказать не сможет, а кто-то уже давно занимается этим аспектом нашей психики и добился значительных результатов.

Для меня интуиция – это прежде всего образ жизни, который дает возможность каждому человеку для его собствен-

ной самореализации, для познания себя и окружающего мира без навязанных стереотипов. Это возможность открыть глаза и увидеть, как прекрасен мир, в котором мы живем, какой он разумный и добрый по отношению к нам. Это возможность перейти из пессимизма в оптимизм, от отсутствия желаний и энергии к наполнению ими, от «не хочу, но должен» к «хочу и буду».

Здесь я позволю себе небольшое лирическое отступление – оно просто необходимо. Есть очень расхожая фраза: «никто не мешает нам быть счастливыми, кроме нас самих». Насколько она справедлива!

Многие предпочитают жить трудно и тяжело, готовы заниматься нелюбимым делом, жить с нелюбимыми людьми, позволять над собой издеваться, терпеть и приспосабливаться, с большей готовностью откликаться на любой негатив, чем на позитив… Почему? Как такое возможно? Я практикующий психолог и каждый день от клиентов слышу просьбы о помощи (в кабинет психолога попадают не от хорошей жизни), но чаще всего эти просьбы выглядят примерно так: измените, пожалуйста, окружающий мир, но не меня.

На словах каждый хочет для себя счастья, благополучия, гармонии с собой и с окружающим миром, но как только сталкивается с необходимостью изменить что-то в себе, встречает очень сильное внутреннее сопротивление: ведь менять нужно именно в себе, именно на себя нужно взглянуть по-другому. Без этого мир вокруг Вас изменить нель-

зя. Это известная истина: хочешь изменить весь мир – изменись сам. А изменяться бывает страшно: ведь меняясь, Вы отправляетесь навстречу неизвестности. Никто не даст Вам никаких гарантий, что, открыв себя заново, Вы сохраните прежний круг общения, что Вы не поменяете свои интересы или профессию… Единственная гарантия Вашего благополучия – это оптимистический взгляд на мир и понимание того, что ВСЁ К ЛУЧШЕМУ. Чтобы не случилось: ВСЁ К ЛУЧШЕМУ! С нами всегда происходит лучшее из того, что могло бы быть – даже если Вы этого сейчас не понимаете! Я это утверждаю, как неопровержимую истину.

Вы можете мне возразить, что бывают ситуации, про которые нельзя сказать, что они «к лучшему». Например, смерть или тяжелая болезнь. Как такое может быть к лучшему? Но я по-прежнему буду твердить, что это так. Всё зависит от Вашего мироощущения. Если смерть – это страшно и ужасно, тогда это плохо. А если это только начало следующего этапа развития – это просто здорово! Это горе не для тех, кто ушел, а для тех, кто остался. Что мы традиционно говорим (кричим, плачем) в таких случаях: «На кого ты МЕНЯ оставляешь!? Как Я теперь без тебя буду!?» Мы жалеем СЕБЯ, нам плохо от того, что разрушен кусочек нашего ПРИВЫЧНОГО мира и теперь неизбежны ПЕРЕМЕНЫ. Вот чего мы боимся.

Теперь несколько слов про болезни. Еще одна расхожая фраза: все болезни от нервов. Опять я с ней соглашусь на

все 100 %, только позволю себе уточнение: причины всех наших болезней в нас: в нашем отношении к себе и к другим. Поэтому каждая болезнь призвана заставить нас задуматься: для чего она возникла? Именно так – для чего? Причины могут быть разные: от банальной усталости организма до отказа от самореализации; от неудовлетворения своих потребностей до попытки удовлетворить свои амбиции при помощи болезней. Вы никогда не замечали, что есть вполне здоровые люди, ведущие себя как инвалиды, а есть люди, которые имеют физические недостатки, но при этом инвалидами не являются? Я такое наблюдала много раз. Я видела, как люди сами себя доводили до состояния инвалидности, а потом кичились этим, как личным достижением. Это, конечно, было прикрыто жалобами на то, как им тяжело – но подтекст слышался явно: «я инвалид, и поэтому вы все мне должны». Но есть и другие примеры. Например, слепоглухой В. Суворов, которого язык не поворачивается назвать инвалидом: он получил блестящее образование, он много путешествует, пишет книги.

Вот теперь можно снова вернуться к основной теме. Когда Вы начинаете использовать свою интуицию, то начинаете относиться совершенно по-другому и к себе, и к окружающему миру.

> Вы начинаете слушать свое тело, и оно отвечает Вам благодарностью: отказом от лишнего веса или, наоборот, от болезненной худобы; восстановлением

здоровья; обретением хорошего САМОЧУВСТВИЯ (обратите внимание на это слово!) и энергии.

Вы позволяете себе заниматься любимым делом и обеспечиваете себе материальное благополучие.

Вы разрешаете себе не надевать «маски» и не притворяться перед другими людьми и находите свою НАСТОЯЩУЮ «вторую половинку».

Вы внимательно относитесь к окружающему миру, с интересом наблюдаете за ним, и он посылает Вам знаки и подсказки, которые помогают оказаться в нужное время в нужном месте, исполнять желания, получать ответы на вопросы, изменять свою жизнь к лучшему.

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.