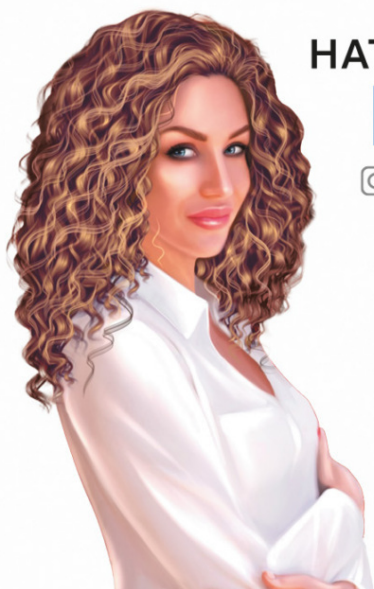


ПСИХОЛОГИЯ
РУНЕТА



ИНСТРУКЦИЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

ТЕХНИКА УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ



НАТАЛИЯ
ШАДУРКО

📷 [nataliyashadurko](#)

Психолог, консультант по психогенетике поведения человека, ведущая авторских тренингов личностного роста, обладатель Гран-при премии имени Белинского В.Г. в номинации проза, автор образовательной программы «Учись и Живи», писатель года 2020, Посол Мира Федерации за Всеобщий Мир (UPF)

Психология Рунета

Наталия Шадурко

Инструкция счастливой жизни

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Шадурко Н. В.

Инструкция счастливой жизни / Н. В. Шадурко — «Издательство АСТ», 2021 — (Психология Рунета)

ISBN 978-5-17-139262-8

Финансовое благополучие, брак, успех, деньги, комфорт, профессиональная реализация... Как много всевозможных целей и направлений! А что насчет мечты, души и счастья? Как сопоставить личные желания с тем, что является признаком успеха? Необходимы осознанные шаги на пути к своим целям и подробная инструкция, которая расскажет: • как правильно ставить цели, развивая в себе чувство ответственности и не впадая в самобичевание? • откуда брать энергию и направлять ее на главное, а не тратить на обиды? • что такое ментально-генетический код, или как наследственность и повторяющиеся паттерны поведения влияют на нашу жизнь? • что делать, если зашли в тупик самореализации или угодили в ловушку кризиса, личного или глобального? «Инструкция счастливой жизни» – это понятный фундамент основополагающих принципов, которые помогут выстроить свою собственную стратегию жизни, от которой вы будете получать желаемые результаты, удовольствие и ресурсы. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-139262-8

© Шадурко Н. В., 2021

© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Предисловие	7
Инструкция счастливой жизни	9
Выбор	9
Убеждения	10
Эмоции	10
Не будьте жертвой	15
Задания «От прошлого к будущему»	16
Фокус внимания	19
Аффирмация в помощь	19
Если исчезнет семья, то со временем исчезнет и человечество	20
Ресурс	24
Духовный фитнес	25
Задание «Я и другие»	25
Счастье как диагноз	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Наталия Шадурко

Инструкция счастливой жизни

© Шадурко Н. В., текст

© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

Если вы взяли в руки мою книгу, – это не случайность, а закономерность и настоящее счастье! Вы уже чувствуете его прямо сейчас? Или на вашем сердце тяжело, вы погрязли в ворохе проблем и вам просто хочется, чтобы кто-то доступно рассказал, что нужно делать и как подняться? Без фантастики, на простых человеческих примерах пояснил, как открыть глаза и изменить свою судьбу и судьбы дальнейших поколений? Именно для вас написана эта книга!

Как и мой сборник новелл **«#счастье как диагноз»**, она посвящена, пожалуй, самому важному состоянию человека – счастью. Я глубоко убеждена, что это не сказка и не мираж, не что-то неопределимое и недостижимое. Счастье – это конкретное состояние, обусловленное генетическим кодом. Следовательно, его можно не только достичь самостоятельно, но и передать своим детям.

Я задумывала эту книгу именно как наглядную инструкцию достижения счастья, путеводную карту, которая раскрывает все основные проблемы по дороге к счастью, предлагает оригинальные решения и поддерживает в пути.

Книга состоит из четырех разделов. Первый раздел, **«Инструкция счастливой жизни»**, по большей части теоретический. Он состоит из подробных статей, которые помогут вам вникнуть в методологию счастья, погрузиться в нее, осмыслить ваше сегодняшнее состояние и то, чего вы хотите достигнуть. Я поделилась своим бесценным опытом консультационных практик с людьми, которые нуждались в помощи, переработке неконструктивных убеждений и паттернов поведения. Там вы найдете развернутый базис, ответы на основополагающие вопросы. Кроме того, в разделе даны простые задания для самостоятельной работы – я рекомендую их выполнить. Так вы сможете провести самостоятельный аудит вашей жизни, собрать кусочки пазла и понять, чего не хватает, почему все происходит именно так.

Во втором разделе, **«Метод. Опыт. Практика»**, я перехожу от теории к практике. Здесь вы найдете ответы на вопрос: «Что делать дальше?». Приведены эффективные техники достижения счастья и процветания в бизнесе, отношениях, личностном развитии.

Третий раздел, **«Истории клуба жизнелюбов, или Заряд для будущего поколения»**, ваше вдохновение для достижения целей, это плоды искренней веры людей в свои силы и свое божественное предназначение. На примере знаменитостей, достигших объективно признанных результатов, я показываю, как люди, даже сталкиваясь с жизненными трудностями, достигают успеха и становятся счастливыми. Я призываю вас особенно внимательно читать эти живые истории преодолений и побед, впитать их в себя, заразиться от них успехом.

Наконец, завершает книгу раздел **«Мысли коуча на ночь»**. Он более легкий, чем первые два, но не менее значимый. Это своего рода дневник, в котором я делюсь моими искренними мыслями на различные темы. Мыслями, которые приходили ко мне перед сном, по итогам дня. После прочтения мы определенно станем с вами ближе, и я надеюсь, что эта связь даст вам надежду на позитивные изменения, на рывок к счастью, который каждый должен совершить хотя бы один раз в жизни.

Три раздела тесно связаны общими темами и идеями, а также моей верой в то, что счастье *можно и нужно* культивировать: ведь его зачатки есть в каждом из нас!

«Инструкция к счастливой жизни» – это книга, которая может стать незаменимым помощником на вашем Пути. Я надеюсь, что она поможет вам стать счастливее.

*С любовью и наилучшими пожеланиями,
Наталия Шадурко*

...И увидел во сне: вот, лестница стоит на земле, а верх ее касается неба; и вот, Ангелы Божии восходят и нисходят по ней. И вот,

Господь стоит на ней и говорит: Я Господь, Бог Авраама, отца твоего, и Бог Исаака. Землю, на которой ты лежишь, Я дам тебе и потомству твоему; и будет потомство твое, как песок земной; и распространишься к морю и к востоку, и к северу и к полудню; и благословятся в тебе и в семени твоём все племена земные; и вот Я с тобою, и сохраню тебя везде, куда ты ни пойдёшь; и возвращу тебя в свою землю, ибо Я не оставляю тебя, доколе не исполню того, что Я сказал тебе.

(Бт. 28:12-15)

Инструкция счастливой жизни

Выбор

Сегодня пришло то время, чтобы сделать выбор: продолжать подчиняться унаследованному сценарию жизни или выбрать свою собственную счастливую судьбу¹.

Ч. К. Тойч, основатель IDEAL-метода

Человек делает выбор каждый день, каждый час, каждую минуту и даже каждый миг. Когда я писала это, на уровне подсознания я делала свой выбор в том же самом контексте. Все мы делаем выбор практически неосознанно, и начали так поступать еще со времен появления планеты Земля и человека на ней, и это написано в Книге Жизни.

Вы помните историю про яблоко, про запретный плод, про Адама и Еву – первых людей на Земле, которым было разрешено наслаждаться всем? Было лишь одно «но» – не вкушать плодов с Древа познания добра и зла: пользоваться всем и радоваться, не критикуя и не осуждая ничего.

И когда они получили этот наказ от своего Отца, их никто не контролировал: Бог предоставил Адаму, а затем и каждому человеку, свободу выбора. Сказал, а сам отлучился.

С тех пор каждый человек должен делать свой выбор самостоятельно. Сегодня, в каком положении вы бы ни находились, – замужем или нет, в богатстве или бедности, на хорошей работе или плохой, в окружении злых людей (корыстных, критикующих, осуждающих) или любящих (веселых, гармоничных) – все это есть *ваш* выбор.

Я знаю, что в меня из-за этого могут «полететь камни»: мол, от меня ничего не зависит, начальник такой или жизнь такая, зависит все от других людей, от правительства, врачей...

Тем самым мы пытаемся свое право выбора кому-то отдать, скинуть ответственность на мужа, сестру, брата, детей... Несмотря на это, выбор становится нашей судьбой, и становится он таковым ежеминутно.

Наш выбор всегда является нашей ответственностью, и он выражается не только в действии: идти или не идти, работать или не работать, писать или не писать, – он и в отношении к этой жизни, людям, самим себе, поэтому его нельзя аннулировать. Потому что, как только вы сделали выбор, вы запустили эту систему. Выбор нельзя забыть, можно лишь обмануть себя или оправдать. Даже если вам он не нравится, впоследствии вы всегда будете помнить о нем.

Нельзя вернуться в прошлое и сделать другой выбор. Это невозможно. Выбор в определенном смысле всегда окончателен. Выбрали – получили результат.

Дальше вы уже меняете свое направление, если вам это не нравится, потому что выбор в настоящем определяет наше будущее.

И мы не можем отказаться от выбора, потому что не делать выбор – это тоже выбор, только пассивный. Он – кабала подсознательных привычек. То, как мы начинаем утро, как завершаем вечер, сколько раз и с кем общаемся, наши мысли по поводу кого-то и чего-то... Но эти привычки, паттерны, существовали еще до вас: вы запрограммированы вашим генетическим кодом, вашим родом, тремя-четырьмя поколениями, которые были до вас. Все ментальные ресурсы, все духовные законы, которые работали три-четыре поколения в вашем роду,

¹ Сага о Чемпионе. Биография доктора физики и психологии Чемпиона Курта Тойча / Ш. Рокни, Б. Эллиотт; пер. с англ. О. Шадурко. – Москва: ИП Шадурко О. В., 2021. – 288 с.

оказывают влияние на ваши решения сейчас. Иначе говоря, это посеяли до вас, – а что посеешь, то и пожнешь.

Поэтому, если у вас определенная система выбора, неконструктивная на сегодняшний день, и вы пожинаете горькие плоды, можете поносить на чем свет стоит каждого прохожего, но на этот невежественный выбор вы были уже запрограммированы.

Убеждения

Как же нам понять, какой выбор *наш*? Вроде нормальный человек, тружусь, хороший семьянин, есть дети (или хочу все это иметь). Каков мой выбор? Какие убеждения есть у вас на сегодняшний день?

Выбор строится из убеждений и доминирующих мыслей, которые повторяются по поводу какого-либо события или человека. Например, вы узнали (услышали мнение) о себе еще в детстве, что вы плохая девочка или неспособный, неталантливый мальчик. Из этого «знания» какая-то одна доминирующая мысль, идея, которую вы даже не помните, внедрилась в ваше подсознание, и стала убеждением. Но подобные мысли рождались и усиливались еще до вас. Все началось задолго до вашего появления, именно в вашем роду, в головах и сердцах ваших предков. Вы это унаследовали с генетическим кодом.

Как говорил американский ученый Чемпион Курт Тойч, «ДНК не только несет в себе генетический код физиологической внешности, но будет также влиять на поведение, опыт и отношения, если не будет изменен».

Генетический код может объяснить причины плохого обращения с человеком или его близкими.

Наследственность влияет на современные события, в то время как каждый новый опыт индивида вписывается в генетический код его рода и вносит в него изменения.

Как мы можем изменить свою судьбу, свою «прошивку»?

Нужно работать с убеждениями, установками, которые программируют нас. Чтобы проанализировать свои убеждения, нужно затронуть чувственную, эмоциональную сферу жизни.

Эмоции

Любая эмоция – радость, возмущение, спокойствие и т. д. – говорит о том, какая у вас система убеждений. Эмоция – это хороший помощник, чтобы разобраться в себе. Не бойтесь проявлять эмоции, будьте открыты. Дело в том, что наша реальность очень пластична – как и наши эмоции, наше сознание, убеждения. Реальность всегда подстраивается под наше сознание.

«Сознание – один из самых важных элементов в жизни».

Оно состоит из нескольких частей. Скрытые аспекты сознания включают в себя подсознательный, бессознательный и сознательный разум, в том числе все эмоции, мысли, слова, **действия**, убеждения, ожидания и отношения, с которыми мы живем и которые имеют тенденцию **«расширяться и размножаться»**². Иными словами, то, о чем мы думаем постоянно, в чем мы убеждены и во что верим, преумножается, находит свое отражение во внешнем мире. В этом смысле сознание определяет бытие.

Если я убеждена, что живу в дружелюбной Вселенной, что все содействуют моему успеху, то получаю отклик от этой реальности, от этой жизни, что все действительно так и есть. Тогда

² Сага о Чемпионе. Биография доктора физики и психологии Чемпиона Курта Тойча. Ш. Рокни, Б. Эллиотт. М.: ИП Шадурко О. В., 2021.

мое убеждение становится все сильнее и сильнее, ведь объективная реальность вторит моим мыслям и воплощает желаемое. И по-другому уже быть не может, потому что я Альфа и Омега, потому что от меня зависит все, что происходит сегодня в моей жизни, а от вас – в вашей жизни³. Если сегодня вокруг вас печальные, больные люди, вы поглощены информацией о коронавирусе, или, может быть, им заболели, вы убеждены в несправедливости этой жизни, критикуете и гневаетесь на власть или Бога, то это – ваша система убеждений. Поменяется ли ваша жизнь, если вы измените свою точку зрения (ее можно изменить с помощью самоконтроля)? Сразу, конечно же, нет.

Сначала вы будете действовать автоматически по инерции, потому что маховик запущен уже давно, и вы живете согласно определенному ментальному закону. Может быть, это действует закон достатка, может быть, закон нужды, закон любви, закон нелюбви, закон дружелюбия, закон вражды. Может быть, вы живете в условиях закона погони за прогрессом, деньгами, комфортом. А может быть, вы живете по просвещенному закону, со светлыми концепциями и мыслями об этой жизни, этот закон – ваш разум. Но этот закон был убеждением, созданным до вас, и затем обосновался в траектории множества судеб, превратившись в настоящее проклятие. Но закон проживания можно поменять: закон «черной вдовы», бездетности – это все родовые законы, и они меняются. Как и кабала привычек, закон почти не осознается, но эффект его воздействия может быть поистине ужасающим.

«Разум (Закон), который нас создал, всегда совершенен. Именно неконструктивное использование или злоупотребление нашими ожиданиями, словами, эмоциями, убеждениями и действиями часто приводит к нежелательному состоянию, встречающемуся в жизни. Инциденты, проблемы, болезни или неудачи не могут происходить без веры в то, что они возможны»⁴.

Но у меня есть для вас хорошая новость. Когда мы начинаем это осознавать (прежде всего, качество мыслей о себе), – это начало исцеления. Осознание – это начало пути к другому выбору.

Даже отказ от выбора, когда сегодня и стар и млад твердят, что от нас ничего не зависит, – это и есть хитрый пассивный выбор. Это большое заблуждение, что вы «никто и звать вас Никто», что «моя хата с краю» или «маленький человек, от которого ничего не зависит». Не обязательно быть большим начальником или президентом, чтобы ощутить свою власть хотя бы над собственной жизнью. Каждый наш выбор определяет наши будущие результаты во всех сферах жизни: удачи и проблемы, победы и поражения, находки и потери, встречи и расставания.

Но, кроме понимания большой ответственности, появляется кое-что еще: ощущение власти над своей судьбой. Это две стороны одной медали. Дух всемогущества в каждом из нас сильнее, чем любая человеческая слабость. Ваш сегодняшний выбор в ваших руках. Освобождение из замкнутой системы «жизни на автомате» происходит прежде всего через *духовный* интеллект, не через *эмоциональный*. Именно через него начинается рост сознания. Поэтому освобождение наступает только через духовное пробуждение, а значит, важен самоконтроль, и это настоящая работа души.

*Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться*

³ «Я есмь Альфа и Омега, начало и конец» (Откр. 21:6).

⁴ Сага о Чемпионе. Биография доктора физики и психологии Чемпиона Курта Тойча. Ш. Рокни, Б. Эллиотт. М.: ИП Шадурко О. В., 2021.

*И день и ночь, и день и ночь!*⁵

Мысли, слова и действия – это триединство или троица, которая может быть святой или невежественной. Необходимо взять под контроль свои эмоции, а значит, взять под контроль свои убеждения – сначала в мыслях, потом в словах, и уже затем совершать соответствующее действие. И так будет постепенно происходить модификация вашего выбора.

Мне очень понравилось одно убеждение Чемпиона Курта Тойча, которым он поделился: «Когда мы заставляем себя жить открыто, этично и честно, мы создаем удовлетворенность, напрямую связанную со счастьем».

Я, автор книги «#счастье как диагноз», на часто задаваемый во время лекций и встреч вопрос «что же такое счастье?», отвечаю, что счастье означает прежде всего *прогресс*, потому что сознание наше не стоит на месте, оно не может быть заморожено. Закончил человек институт, получил определенный багаж знаний, создал семью, приобрел машину, квартиру – и подумал, что хочет всегда находиться в этом комфортном «замороженном» состоянии. Так не получится: сознание наше либо эволюционирует, либо деградирует. Мы не можем стоять на месте. Однако человеческая система сознания инертна, и мы в этой инерции проживаем и пожинаем плоды своего сознания. И прежде чем изменить свою жизнь к лучшему, сначала надо остановить движение этого инерционного маховика. Это значит, *осознать кто я*, понять свою природную духовную и ментальную сущность. Такова задача каждого индивида на планете Земля – изучить себя, свою душу, а затем то, что наполняет его изнутри, какие чувства и мысли.

Мы – это не просто тело, мы прежде всего высокодуховные божественные сущности, и каждому из нас дан бесценный дар – жизнь. Ничего не может быть выше этого. Так чем же мы наполняем эту жизнь? Все хотят жить ярко, свободно, но многие понимают эту свободу превратно. Хотите, чтобы картинка из Инстаграма стала реальностью? Что вы для этого делаете? Если не получается, то почему? В чем ваша ошибка, мешающая достичь своих целей? Значит, вы делаете неверный выбор относительно того, как, где, с кем общаться и куда двигаться.

Многим покажется это слишком энергозатратным и бессмысленным, им будет лениво брать свою жизнь в свои руки. Лень – это паттерн, повторяющаяся унаследованная модель поведения. Можно жить в паттерне неудовлетворенности, но неудовлетворенность всегда порождает еще большую неудовлетворенность. Счастливые, благодарные и удовлетворенные люди всегда имеют в тысячу раз больше: они сеют семена благодати; а когда человек неудовлетворен, это чувство просто убивает все прекрасное. Но подобная неудовлетворенность – его выбор, так его научили. Обучение происходит с пеленок, в семейном кругу, потом – двор, детский сад, школа, средства массовой информации, учебники и т. д.

Когда человек наконец-то удовлетворен, в нем просыпается благодарность. Сначала – к жизни, затем – к людям, которых очень часто начинают любить и ценить только тогда, когда с ними случается что-то плохое. Почему-то качество любви людей друг к другу растет только в условиях эпидемии, карантина, заболеваний и войны. Заболел – вспомнили, что это дорогой, любимый человек. Ушел на войну – мы все готовы отдать, лишь бы вернулся живой. И уже ни деньги, ни квартиры, ни машины не имеют значения. Это одна из божественных целей – повысить качество любви в душах людей. А как остановить человеческие бесчинства? Только таким способом. Поэтому выбор должен быть всегда *открытым*, он должен быть всегда *этичным*, *честным* и порождать в вас только *удовлетворение*. И если на сегодняшний день это непривычно, я вас очень хорошо понимаю. Сначала будет непросто, но необходимо себя заставить, надо научиться выбору другого сорта. В первую очередь, я говорю про развитие духовно-нравственных аспектов, получение удовольствия от созидания, власти над собой и своей жизнью.

⁵ «Не позволяй душе лениться», Н. А. Заболоцкий.

***Право выбора есть у каждого человека, и с этого выбора – «я могу»
или «не могу» – все и начинается.***

Невозможно оставаться там, где мы есть. Мы либо эволюционируем и поднимаемся к более высокому уровню сознания, либо регрессируем. Дело в том, что жизнь всегда говорит «да», и если выбор на сегодняшний день таков, что вы не можете достичь, например, финансовой цели, которую себе поставили, и вся система эмоций и результаты вам об этом говорят, значит, в этом состоят ваши убеждения. Не сказать близкому человеку «я люблю тебя», потому что вы якобы обижены (это гордыня) – таких «немогушек» очень много вокруг, и это ваше решение. И только ваш выбор – так мыслить, так говорить и так делать, и жизнь вам скажет: «Да, дружок, ты не можешь».

Но если вдруг вы захотите что-то изменить в своей жизни, вы можете сказать: «Да, я могу и так мыслить, говорить, делать – через усилие». И жизнь вам скажет: «Да, дружок, ты можешь!» Вы *можете* это сделать, принести пользу, и неважно, сколько вам лет: у выбора нет возрастных ограничений.

Я не так давно поступила в Институт психологии и образования, и в своей группе я самая «зрелая» девушка, причем раза в два старше своих одногруппниц. И у меня тоже была когда-то система убеждений, что учиться надо в 18–20 лет. А когда у тебя трое детей и ты пошла получать высшее образование, о котором мечтала, но не могла себе это позволить в силу определенных обстоятельств, ты думаешь: «Я не могу, ну куда сейчас взрослой тете корпеть над учебниками? Да я экзамены не сдам!» Поверьте мне, когда вы примете решение, что вы можете, когда измените свои убеждения, все действительно будут содействовать вам. Несмотря на то, что я была убеждена, будто не сдам русский язык, математику, биологию, – все то, что изучала более 20 лет назад, – я поступила. И я счастлива. А бывают ли у меня мысли о том, что я не закончу институт? Конечно, бывают – я только начала учиться, а мне уже раза три хотелось от этой идеи отказаться, когда посидела целый день на парах. Но это была мечта, а мечты должны осуществляться, их нужно воплощать. Новое – это всегда страшно. Даже если человек семи пядей во лбу, много знает, кандидат наук, профессор или суперкоуч – ему может быть страшно. Однако надо идти и делать.

Мы боимся. И страх этот касается любой сферы: страх за детей, мужа, страх банкротства и неудачи. Любовь исцеляет страх. Любовь к этой жизни и доверие, любовь к своим детям, к людям вокруг. Только она освобождает от страха, это чувство сильнее убеждений. Просто думать конструктивно – это хорошо, но должна быть вера в благоприятный исход.

Что такое страх? Та же самая вера, но только в неблагоприятный исход: что-то случится, я не успею завершить работу, меня выгонят, не будут платить деньги... Это *вера*, которая строится из отрицательных убеждений. Поэтому вера в благоприятный исход, в вашу безопасность, в удачу действительно важна. Но вера, как известно, без действий мертва. Верить – это хорошо, менять убеждения – это замечательно, но при этом надо еще действовать.

Выбор – это то, что вы сеете, как оцениваете эту жизнь, себя, людей. И какою мерою мерите, такую и вам будут мерить. Какую меру вы себе отмерили? И как вы себе отмерили, так отмерят вам и другие.

Как вы оцениваете себя? Как вы оцениваете свою жизнь – справедливая она или несправедливая, хорошая или плохая, гармоничная или беспорядочная, богатая или бедная? Как вы оцениваете окружающих людей? Можно сказать, что профессионалов днем с огнем не сыщешь, все делают через одно известное место, а можно восхищаться теми, у кого получается действительно здорово, и таких людей будет все больше и больше в вашей жизни.

Чтобы понять, какие у вас убеждения, напишите первое, что придет вам в голову, и вы поймете, какой выбор вы делаете, какие семена вы засеяли, что *вы сегодня пожинаете*.

«У нас есть выбор, как смотреть на нашу жизнь: через призму сожаления или радости. Каждый настрой создает атмосферу, порождающую аналогичные эмоции, которыми заполнится наш разум и жизнь. Чувства притягивают жизненный опыт подобно магниту. Радость, благодарность, удовлетворенность привлекают благоприятные события. Разочарование, неудовлетворенность или раздражение приведут к сожалению, которое укрепит первоначальные эмоции и усилит их в будущем. Лучше всего избавляться от негативного „семени“ в зародыше.

Сегодня нам совсем не обязательно соглашаться с несчастьем и сожалением лишь потому, что в прошлом мы позволяли себе так мыслить, говорить, чувствовать, действовать и интерпретировать. Если мы хотим повысить наше сознание и получать желаемые результаты, необходимо научиться задавать себе правильные вопросы. Например, „какую пользу я получу от этого?“ Оптимистичный настрой, как правило, оказывает положительное влияние на под-сознание. Радость способна насытить и напитать все жизненные эмоции и чувства. Когда мы фокусируемся на силе, энергии, удовлетворенности и благодарности, то становимся подобны „кипящему котлу“, в котором варится счастье.

Разумно придерживаться этического кодекса поведения, чтобы избежать ситуаций, когда „заслуженное сожаление“ пропитывает собой наш будущий опыт. Если мы считаем, что поступаем неправильно, чувство вины или угрызения совести возрастают. Нарушение законов приведет к сожалению. Каждое невыполненное обещание будет иметь нежелательные последствия. Грубость в отношении с окружающими возвращается к нам бумерангом. Если мы являемся источником сожаления других людей, то рано или поздно пожнем, что посеяли. Те же, кто живет честно, по принципу взаимовыгодного сотрудничества с людьми, закладывают в отношения „заслуженную радость“, создающую дальнейшее счастье. Заученное сожаление предполагает принятие несовершенных идей как своих собственных, хотя на самом деле они нам не принадлежат. Не стоит перенимать неконструктивные модели мышления, которые могут нам навязывать. Чтобы защитить себя от подобных идей, необходимо доказать самому себе наличие способностей. Как только возникает любой невежественный ярлык, самое время обратить внимание к Богу. Мы начинаем сосредотачиваться на совершенном Божественном Разуме, фокусируясь на том, что мы уже умеем делать хорошо в любых сферах. Это позволит нам стать экспертами и в других областях. Необходимо развивать и расширять свои компетенции, не опуская рук. По мере нашего прогресса мы будем становиться лучше. За что бы мы ни взялись, все будет превосходно получаться и приведет к удовлетворению. Вера в триумф, уверенность в том, что мы победители, усиливает нашу удовлетворенность. Исполнение роли невинной жертвы обязательно приведет к сожалению. Выбор, как относиться к тем или иным событиям, всегда за нами, и только от нас зависит, что мы о себе думаем. Убеждайте себя в своем совершенстве и могуществе, устно или письменно. Будьте счастливыми и удовлетворенными»⁶.

⁶ Сага о Чемпионе. Биография доктора физики и психологии Чемпиона Курта Тойча. Ш. Рокни, Б. Эллиотт. М.: ИП Шадурко О. В., 2021.

Не будьте жертвой

Если человек чувствует в какой-то сфере нехватку, агрессию со стороны других, если он ставит цели и не достигает их, – значит, человек чувствует себя жертвой. Жертвой можно себя чувствовать не только в быту, но и на работе, в обществе, даже в окружении родных детей. Это *виктимизированное* сознание, сознание жертвы.

Абсолютно каждый человек на планете Земля, каждый индивид обладает собственным сознанием. У меня свое сознание, у вас свое сознание – некая совокупность, общая сумма наших убеждений, отношений, чувств, мыслей, действий, идей, опыта, сформированных в трех-четырех поколениях, подтвержденных пренатальным периодом и окружающей средой. Это открытие создателя психогенетики поведения человека Чемпиона Курта Тойча.

Вот мое сознание, вот ваше, и таких сознаний на планете Земля – 7,5 миллиардов. Каждое сознание имеет свой генетический код, который был сформирован еще до вашего появления на этот свет, в пренатальный период.

Пренатальный период – это когда вы или я еще не были зачаты, но у ваших родителей уже были сформированы какие-то мысли о вас. Это тот период, когда *ментально* вы уже были сформированы.

Почему это так важно?

Я расскажу вам одну историю. Ко мне на консультацию пришла замечательная женщина, назовем ее Ирина. Все в ее жизни было прекрасно, но она чувствовала себя жертвой в отношениях со своей матерью. С мужем все хорошо, процветающий бизнес, двое детей – не жизнь, а сказка. Но как только на горизонте появлялась мама, у Ирины портилось настроение, она чувствовала себя так, словно несет какой-то неподъемный груз, общаясь с ней. Вдобавок у нее начинала болеть спина. Маме не обязательно было говорить о том, что ей нужно: Ирина уже *чувствовала*, что от нее чего-то хотят, и даже если она могла это дать, делала вид, что не слышит – такая вот двойственность. С одной стороны, матери помогает, у нее есть возможности. Кто-то бы сказал: «Какая эгоистка!» – но на другой чаше весов мучительное общение, неоплатный долг перед мамой. Почему так? Было ли такое с отцом? Нет. Было ли это с другими родственниками? Нет, только с матерью.

На консультации мы стали разбираться с ней в этом, и вскрылся интересный факт. Ирина родилась в семье военного, у нее был старший брат, и до появления Ирины у ее мамы возникла идея улучшить жилищные условия. Чтобы они были более комфортными, нужен был второй ребенок, и очень желательно, чтобы не еще один мальчик, а девочка: если дети будут разнополые, дадут двухкомнатную квартиру (они жили в коммуналке). Бог всегда внимает нашим молитвам, и молитвы мамы моей клиентки были услышаны – родилась девочка.

Ирина уже родилась с долгом перед мамой, и цель ее существования была в постоянном улучшении жилищных условий родителей, в частности, мамы. Вот вам и пренатальный период, вот вам и сознание жертвы! Каждый человек рожден для того, чтобы созидать, чтобы реализовывать свои таланты, свои способности, чтобы заниматься тем, от чего сердце поет, а не просто влачить существование. И совершенно правильно почитать родителей, как и написано в Книге Жизни, но это не значит возводить кого-то на пьедестал и отдавать всю себя на заклатие ради чьих-то нужд. Был нарушен духовный закон, мама была «богом», и Ирина чувствовала, что ради нее она готова на все.

Кстати, в этом отношении Ирина была не первая в своем роду: ее мама чувствовала то же самое по отношению к своей матери, то есть это уже третье поколение девочек, у которых были очень напряженные и тяжелые отношения с родительницами. И за каждой девочкой в их роду стояла именно такая предыстория, когда девочек рожали «для себя». Если в случае с моей

клиенткой было улучшение жилищных условий, то ее маму родили, чтобы в старости «было кому стакан воды принести». Рожали для себя, не для ребенка, не для того, чтобы человек был счастлив, не для любви, а из эгоистических соображений. Точно так же и клиентку мою рожали, чтобы усовершенствовать собственный быт. Именно поэтому в пренатальный период было сформировано сознание жертвы у будущего ребенка.

После консультации положение значительно улучшилось, и когда мы встретились в следующий раз, Ирина говорила, что «как будто ничего и не было», все стало «просто прекрасно». Я разработала для нее индивидуальную пошаговую программу, перед ней стояли непростые задачи, но она их выполнила, ее жизнь расцвела. «Заноза» сидела в генетическом коде, в наследственности и, как мы выяснили на консультации, в пренатальном периоде.

Попробуйте проанализировать, какой пренатальный период был у вас. Вас ждали, хотели, или вы появились на свет «совершенно случайно»? Кого хотели ваши родители – мальчика или девочку? Совпало ли их желание с вашим полом? Очень важно знать нашу предысторию: что думали, что говорили мама, папа, их родители по поводу вашего появления. Или, может быть, вы просто очень долгожданный ребенок? Я говорю о сознании *жертвы*, но вы также можете обладать сознанием *благополучателя*. Если это пока не так, я помогу сделать первые шаги.

Задания «От прошлого к будущему»

Задание № 1 – проведите домашнее расследование своего пренатального периода, поспрашивайте папу с мамой, если есть такая возможность. Если нет, всегда найдутся люди, которые что-то о вас знают, всегда есть «говорящие» фотографии из прошлого, которые будут вести вас в правильном направлении.

Что же происходит после нашего появления? Нас начинают обучать. Обучают нас обычно в семье, обучают всему. Но я говорю не про то обучение, сколько будет 2+2, что такое «хорошо» и что такое «плохо». Обучение – это всегда знание о себе, которое мы получаем сначала в семье, а затем уже в школе, в окружающей среде. Первоначально очень важно понимать, какое же знание мы получили в семье о себе, ведь это знание потом переросло в убеждения, это была ваша доминирующая мысль, и она все еще остается таковой.

В моей семье мне дали следующее «знание»: «художник от слова „худ“». То есть то, чем я хотела заниматься, где проявлялся мой талант, обесценивалось. Меня сравнивали с другими не в мою пользу. Да, меня все равно любили, оберегали, у меня было все. Но что касается знания обо мне, что я могу чего-то достичь в жизни, что я умная девочка (а не только красивая и должна выйти замуж), что я талантлива, что я пишу картины, что у меня изумительно получаются сочинения и изложения, что я люблю читать и у меня есть способности в области литературы – этого я никогда не слышала.

Выполните **задание № 2**, подумайте: что поощряли в вас? Как правило, родители всегда боятся за детей, я это прекрасно понимаю, я сама мама троих. Мы боимся, как бы что не случилось, боимся, когда ребенок переходит дорогу, беспокоимся, покушал ли он, хорошо ли одет. Мы переполнены бытовыми страхами и духовно-нравственное развитие ребенка всегда оставляем на потом. И если раньше, в мое время или когда моя мама была ребенком, это считалось нормой, – ведь были другие годы и условия, люди выживали, зарабатывали, – то сейчас все существенно изменилось. Это эра света, конца тьмы, это время, когда мы должны модифицировать свой генетический код, убрать те проблемы, которые мешают нам жить, дышать и реализоваться, осуществлять свои мечты – для того, чтобы потом наши дети уже не находились в сознании жертвы, чтобы они были *благополучателями*. Так вот, это обучение, это знание, которое вложили в вас, вы несете до сих пор.

До 12 лет ребенок является отпечатком сознания его родителей, а после этого уже «включается» собственный генетический код.

Наше знание становится некой привычкой, и эту привычку мы потом транслируем во взрослую жизнь и в окружающую среду. Но помимо знания о нас самих есть знания об окружающих. Их можно называть друзьями или врагами, говорить, что «все вокруг содействуют мне в моем успехе», а можно твердить, что жизнь несправедлива и без блага, без денег ничего не добьешься. Кстати, это знание я тоже когда-то получила в детстве, и пока я не оказалась на самом дне на пороге своего тридцатилетия с этими «знаниями», которые переросли в убеждения, я поняла: что-то не то, чему-то *не тому* меня научили.

Каждый человек есть Альфа и Омега, есть начало и конец того, что происходит с ним⁷. Если вы ожидаете от этой жизни несправедливости, банкротства, нищеты, заболевания, запомните – жизнь снова ответит вам «да». Если вы подумаете: «Нет, здесь надо быть суперсчастливым, мне тут не повезет», – жизнь ответит: «Да, здесь надо быть суперсчастливым, и тебе не повезет». Если подумаете, что *все вокруг содействует моему успеху* (запишите эту фразу, прокручивайте ее периодически, когда хотите добиться чего-то важного), жизнь ответит: «да, все вокруг содействует вам и вашему успеху».

Мы – носители единого функционального целого в себе. Это функциональное целое состоит из двух частей. Одна часть – это наши каждодневные, ежеминутные ожидания, другая – это исполнение, и все, чего мы ожидаем, происходит. Ожидания жертвы всегда не конструктивного и негативного характера.

«Жертва и преследователь – это два полюса одного и того же функционального целого»⁸.

Чего ждет жертва? Как правило, несправедливости, злости, агрессии, насилия, провала. Воплощение своих ожиданий жертва получает в разной форме, не только в виде того, что может встретить насильника – мышление скажется на отношениях в семье и на работе. Пагубное виктимизированное знание будет отравлять все вокруг.

«Убеждения, основанные на жалобах о плохом обращении, представления о том, что вы жертва, привлекают соответствующего преследователя, и наоборот»⁹.

Знание – это *доминирующая мысль*, это ваш внутренний голос, с которым вы живете каждый день. Это очень важно, потому что это убеждение. Мне, чтобы модифицировать мои убеждения, сменить негативные на конструктивные, понадобилось много лет, но есть такие люди, которые как скала тверды в своих убеждениях. Случился один развод, второй – и они наступают на те же самые грабли! Доход мизерный, а они стоят на своем убеждении, что жизнь несправедлива, что ничего не могут добиться, что все люди враги – и получают точное отражение своих ожиданий и страхов. Так, может быть, пришло время задуматься о наших убеждениях? Чего мы ждем от себя и этой жизни? Если еще по привычке в вашу светлую голову приходят мысли, что все это сказки и неправда, то нужны усилия, нужен мыслительный самоконтроль. Ваши *мысли, слова и действия* не иллюзия, но ваша опора. Эта троица поможет вам в смене убеждений, чтобы вырваться из ловушки жертвы.

Заданием № 3 будет рекомендация проанализировать: ожидания какого характера наполняют ваши мысли каждый день – позитивные или негативные? Вспомните: кто вас так обучил думать? Ожидаете ли вы от жизни успеха, счастья, радости или, наоборот, ваши ожидания связаны с враждебностью, нуждой, болезнью, страхами?

Для вашего же блага осознайте, что вы – не ваш папа, не ваша мама, не бабушка. Вы человек иного сорта, вы ожидаете от жизни только блага, а значит, и получаете ожидаемое. Почему здесь я пишу о папе, маме и бабушке? Потому что все с самого начала формируется в семье, и вас обучили думать так, как ваших маму, папу, бабушку.

⁷ «Я есмь Альфа и Омега, начало и конец» (Откр. 21:6).

⁸ Сага о Чемпионе. Биография доктора физики и психологии Чемпиона Курта Тойча. Ш. Рокни, Б. Эллиотт. М.: ИП Шадурко О. В., 2021.

⁹ Сага о Чемпионе. Биография доктора физики и психологии Чемпиона Курта Тойча. Ш. Рокни, Б. Эллиотт. М.: ИП Шадурко О. В., 2021.

«И мы должны знать: „Жертва и преследователь всегда меняются ролями. Та часть неконструктивного функционального целого, которая заряжена разрушительными ожиданиями, встречается, как правило, у обладателей страхов, гнева или горечи“. На протяжении своей жизни они будут взаимодействовать и привлекать к себе людей из ответной части целого, склонных играть роль преследователя. Страх привлекает гнев так же, как магнит притягивает железные опилки. С другой стороны, гнев вызывает страх. Преследователь подпитывается или заряжается гневом, чтобы третировать того, у кого есть унаследованные паттерны страха. Боязнь заставляет жертву чувствовать раздражение и беспомощность, что привлекает зеркально или противоположно заряженную часть функционального целого – преследователя»¹⁰.

Когда вы соберете достаточно информации в заданиях о себе, о вашем прошлом и о прошлом ваших родителей, бабушек и дедушек, полученные знания будут нуждаться в новой, победной интерпретации.

Я участвую в одном социальном проекте, где мы работаем с женщинами, попавшими в трудную жизненную ситуацию. Мы затрагиваем виктимологию – тему жертвы в обществе, в семье.

Ко мне обращаются за помощью разные женщины, каждая со своей непростой историей. И после лекции про интерпретацию опыта многие подходят и говорят со светящимися глазами: «Вы знаете, произошло чудо». И это чудо – не магия и не гипноз, а научный подход. Меня слушают люди, которые уже приобрели некий жизненный опыт, который можно назвать страшным, болезненным, трудным. Что они делали для того, чтобы пережить его и вынести уроки, ресурсы? Они сформировали новую, истинную интерпретацию своего жизненного опыта через осознание, взяли ответственность за себя и будущее поколение – посмотрели и в прошлое, сделав верные выводы, и в будущее, создав новые сильные убеждения.

«Стратегически важно, чтобы любому инциденту, который продолжает вызывать негативные чувства обиды или негодования, была дана новая просвещенная интерпретация с пониманием причин и извлеченных уроков. Выявление пользы, скрывающейся в прошлом негативном опыте, позволит установить новые законы проживания. Если мы утверждаем, что нам повезло в одной области, то настанут улучшения и в остальных.

Каждое беспокойство, на котором мы фокусируемся, заставляет нас испытать аналогичные эмоции в будущем. Даже кратковременные состояния способны повторяться. Разумнее всего прекратить обиды, заменив их счастливыми эмоциями. Если мы все-таки оказались в нежелательной ситуации, то необходимо управлять своими состояниями и корректировать их. Как только мы выработаем просвещенное отношение к негативному событию из прошлого, о нем можно будет сказать так: „Произошло то, что не имеет значения“. Нейтрализованный таким образом опыт вряд ли притянет в нашу жизнь будущие разочарования. Мы должны быть уверены в том, что весь наш прошлый опыт больше не содержит и намека на раздражение»¹¹.

Очень важно иметь новую интерпретацию, ведь каждый опыт делает нас сильнее и мудрее, каждый опыт дан только для того, чтобы произошла *эволюция нашего сознания*, потому что только от вас зависит ваша жизнь. Осознавать эти шаги вашей ментальности в предыстории трех-четырех поколений, в пренатальный период, ваши знания о себе, обучение, убеждения – это значит знать, что все зависит сегодня только от вас.

Я скажу банальную вещь, но это истина: Бог всегда нам дает испытания по силам нашим, и мне в свое время был дан такой опыт, который я смогла пережить и увидеть всю эту красоту, которая явилась смыслом происходящего. И вы сможете, я более чем уверена. Какой бы страшный и трудный опыт у вас ни был до сегодняшнего дня, постарайтесь увидеть божествен-

¹⁰ Сага о Чемпионе. Биография доктора физики и психологии Чемпиона Курта Тойча. Ш. Рокни, Б. Эллиотт. М.: ИП Шадурко О. В., 2021.

¹¹ Сага о Чемпионе. Биография доктора физики и психологии Чемпиона Курта Тойча. Ш. Рокни, Б. Эллиотт. М.: ИП Шадурко О. В., 2021.

ную перспективу происходящих событий, постарайтесь осознать и понять, для чего он вам был нужен. Ведь все, что не разрешили наши предки, – и это концепция психогенетики поведения человека, – все эти задачи решает потомок, но уже в новом времени. Жизнь не станет такой, какой должна быть, пока мы не решим те задачи, которые стоят перед нашим родом.

Очень важно осознавать свою божественную сущность прежде всего. Мы появились через тела наших прекрасных мам, чему способствовали наши хорошие, сильные (какие бы они ни были) папы. Они были Богом поставлены рядом с нами, чтобы направлять нас, но жизнь нам подарила божественный разум, и здесь очень важно соблюдать эту иерархию, очень важно осознавать свое место, свою роль в этой жизни. И если у вас был печальный опыт, а я думаю, он встречается в жизни каждого человека, то, пожалуйста, выпишите эпизоды из вашей жизни, которые причиняли вам душевную боль, а рядом отметьте те плюсы, которые вы вынесли из этого опыта. Внимание не на минусы, – они уже понятны, они уже отпечатались в сердце и в душе, – а на *плюсы*, и обращайтесь внимание всегда только на них. Это будет вашим **заданием № 4**.

Фокус внимания

Фокус внимания воплотит в жизнь необходимые вам результаты, и это будет логическая последовательность событий.

То, на чем мы заостряем наше внимание, то, на чем мы сфокусированы, – этого в нашей жизни становится больше.

Если мы, благодаря своим негативным убеждениям, раньше сосредотачивались на плохих новостях, войнах, болезнях, бедности, то сейчас давайте развернемся на 180 градусов. Многое может происходить в мире, но очень важно понимать, куда вы обращаете, куда вы погружаете свое драгоценное сознание, а каждый из вас хочет успеха, радости, счастья и процветания. Так позаботьтесь о том, чтобы лучшее из времен для вас наступило, и тогда ваши дети уже будут «автоматическими» благополучателями. Задачи будут решены, и для детей наступит время яркой самореализации и созидательной деятельности.

Аффирмация в помощь

«Я всегда получаю замечательное обслуживание, куда бы я ни пошел. Все хорошо ко мне относится. Для меня все работает идеально. Я компетентен, приятен и эффективен с теми, кому должен помогать. Я привлекаю лучшее от каждого человека. Жизнь сотрудничает со мной. Я превосходно выполняю свою работу для каждого человека, который ко мне обратился. Я справляюсь с любыми задачами. Моя жизнь является отражением Идеала в действии».

Если исчезнет семья, то со временем исчезнет и человечество

Невозможно не затронуть тему семейного счастья, и я представляю вам 5 основных критериев успешного, счастливого, долгосрочного брака. Но прежде чем перейти непосредственно к ним, позволю себе отступление.

Я буду говорить о семье, состоящей из пары, женщины и мужчины, не имея в виду однополые браки, которые распространены сейчас в других странах. Я не хочу поддерживать противоестественные направления физического, морального и духовного бытия и поэтому буду говорить о классической семье во всех ее проявлениях. Пока есть эта классическая семья, будет существовать и человечество на планете Земля. Если она прекратит существование, то и род людской прекратит со временем свое бытие, и никакие однополые семьи человечество не спасут.

Казалось бы, такая элементарная вещь! Однако в современном мире почему-то об этом забывают в погоне за хайпом, чем-то модным, нестандартным, и называют это «прогрессом» или «свободой». Я считаю это результатом коллективной деградации сознания. Осуждать не в моих правилах, так как за каждым событием или явлением стоят соответствующая предыстория и причины, но таково мое мнение.

Давайте поговорим об истинных критериях семейного счастья. Они простые, но о них важно помнить.

Первый критерий – *верность*. И я сейчас говорю не о физической верности, она должна быть безусловной, об этом написано в Библии – нельзя заниматься прелюбодеянием¹², не желай жену друга своего. Я сейчас о верности ментальной, о верности в ваших мыслях, ведь эта верность излучается с помощью супрасенсорного восприятия мозговых волн.

«Мозговые волны излучаются каждым человеческим индивидуумом в определенные сознания других людей для того, чтобы вызвать соответствующий результат. Все происходящее является результатом сознаний заинтересованных сторон, а также *очевидных сторонних лиц*»¹³.

Приходит на консультацию женщина и говорит: «Я *чувствую*, что он мне неверен». Вот это и называется супрасенсорным восприятием: когда мы точно чего-то не знаем, но можем ощущать, словно спинным мозгом, на интуитивном уровне. Поэтому верность в мыслях первична. Физическая измена происходит на уровне тела, это уже есть следствие неверности ментальной. Верность – это всегда залог процветания вашей семьи, а похоть и прелюбодеяние отравят все сферы жизни, включая финансовую. Быть верным без любви опасно для здоровья, поэтому любовь и верность должны идти всегда в паре. Если вы человека не любите, то не надо быть ему верным и вступать в супружество.

Давайте не будем ограничиваться физической верностью, а начнем следить за своими мыслями, чтобы они не бегали от одного объекта вожделения к другому. Я говорю также про посещение различных интернет-ресурсов, сайтов, кино, которые могут наводить на похотливые мысли. Причем я сейчас обращаюсь не только к мужчинам, но и к женщинам. Дамам очень свойственна сентиментальность, и в супружестве со временем, когда быт съедает изначальную страсть, женщины начинают увлекаться романтическими книгами и фильмами. Они думают, мечтают о другом мужчине, и другие мужчины им даже могут сниться, – уже как результат ментальной неверности и двойственности в отношениях. Будет ли верен вам в этом плане ваш

¹² «Не прелюбодействуй» (Исх. 20:14).

¹³ Сага о Чемпионе. Биография доктора физики и психологии Чемпиона Курта Тойча. Ш. Рокни, Б. Эллиотт. М.: ИП Шадурко О. В., 2021.

супруг? Нет, он точно так же будет думать о других женщинах, и результат такой неверности может быть очень плачевным. Вы ставите под угрозу и свое женское здоровье, и здоровье своих детей, потому что на детях сказывается то, что мы в себе подавляем, считая постыдным и делая вид, что этого нет.

Подавляем злость – дети будут буйствовать, подавляем в себе некие секреты, о которых умалчиваем – у детей болит горло. Чувства, которые не выражены, влияют на наше тело, но не только. Существует «комплекс D-типа Тойча», где D-1 – подавитель или провокатор, D-2 – современный выразитель, а D-3 – наследственный выразитель взаимодействуют друг с другом как взаимодополняющие компоненты единого поля. Например, когда супруга подавляет в себе чувства и мысли злости и раздражения, скрывает их от своего супруга, а тот вдруг начинает вести себя очень буйно, агрессивно или злоупотреблять, не ведая, какие силы им руководят; «слетел с катушек» – часто говорят в быту о таких мужчинах.

Ребенок же в такой семье – это современный выразитель тех эмоций, которые подавляет супруга. Он может резко начать болеть (аллергия, горло, давление и т. д.). Поэтому, если у вас есть мысли подобного плана, об этом лучше открыто рассказать своему партнеру, потому что тайное всегда становится явным, это закон. Рано или поздно, но это случится, и пока вы не наломали дров, лучше честно признаться своему партнеру, не боясь осуждения или критики. От честности, верности и открытости все в вашей семье только выиграют!

Второй критерий – *дружба*. Она очень важна: особенно, если в семьях ваших родителей существовали враждебность, соперничество, вам будет очень непросто проявлять дружелюбность к своему супругу, радоваться его успехам. Эта модель поведения была до вас, а вы ее унаследовали и по-другому к своему супругу относиться не могли. Самое главное – не корить себя, а сознательно устанавливать новую систему мышления относительно мужа или жены и вырабатывать новую модель поведения. Здесь хорошо помогают аффирмации и систематические действия в сторону поощрения и проявления дружелюбия.

Вам будет проще возобновить или восстановить любовь и доверие, когда вы друзья, это наиболее трезвый и рациональный взгляд на отношения. Дружелюбие – «я самый лучший твой друг, я самый близкий твой друг». Говорят, что там, где есть дружба, невозможны романтические отношения. Это глубокое заблуждение. Я даже иногда называю супружество «сексуальной дружбой», и это приносит только счастье и полное удовлетворение и одному, и другому супругу.

Поэтому сейчас очень важно проявить внутреннюю честность и ответить на такие вопросы: «А друг ли я своему супругу? Как бы поступил его настоящий друг?» Покрутите их с разных сторон, и если вы отвечаете «нет, я не друг», то важно остановиться в мыслях, словах, деле, включить самоконтроль, не обращать внимания на отрицательные чувства, которые вы можете испытывать (я говорю о враждебности, агрессии, осуждении, критике супруга), и устанавливать модель дружелюбности. Друг – это тот, кто бескорыстен, то есть по отношению к вашим мужу или жене у вас нет задних мыслей. Если вы *ради чего-то* с этим человеком, то это модель ментальной неверности.

Каждая мысль, посланная человеком, вернется к нему же обратно. Именно поэтому разумнее всего относиться к выбору ролей как для себя, так и для других людей очень бережно и избирательно.

Третий критерий – *независимость*. Материальная, финансовая зависимость со временем испортит отношения, они могут стать враждебными. Не лучшим образом скажется и зависимость от мнения, комфорта, самореализации супруга(-ги) и т. д. Многие вспомнят про зависимость от детей, ведь мы уделяем им уйму своего времени. Есть определенные периоды вынашивания младенца, кормления, воспитания. Ребенок всегда только способствует развитию личности, духовно-нравственному росту женщины и мужчины. Он не может быть препятствием в том, чтобы воплощать свои идеи, заниматься тем или иным видом деятельности, реа-

лизовывать свои таланты, способности, хобби. Не стоит впадать в зависимость от детей и их нужд, винить их или супруга, что вы несчастны, и в вашей самореализации тупик – это тот же выбор жертвы.

Человек, который сегодня с вами, рядом не просто так. Он Богом послан, и у Бога есть своя цель – повысить качество любви в ваших отношениях, тем более, если вы это не унаследовали. Вы должны с этим человеком пройти тот путь, который модифицирует все ваши неконструктивные паттерны, все ментальное невежество, которое может быть в вашем генетическом коде. Это те задачи, которые не были решены в прошлых поколениях, и теперь это предстоит сделать вам. Не решите вы – значит, будут решать ваши дети. Но лучше нам разобраться с этим здесь и сейчас и посмотреть на своего супруга(-гу) новыми глазами, чем оставлять такое «наследство» детям. Сейчас новое время, и оно требует от нас большего терпения, больше проявлений любви, доброжелательности и верности, особенно во время пандемии, когда люди, запертые в одном пространстве, наконец-то осознают, с кем живут. Совокупность всех неконструктивных чувств, которые только могут быть, начинает управлять судьбами людей, а надо, чтобы *люди* управляли своими чувствами, своей судьбой.

Четвертый критерий – это *конструктивное и эффективное взаимодействие*. Вы должны быть откровенны друг с другом, и один супруг должен знать смысл жизни другого супруга, что важно для него, как ему в этом помочь. Задайте такой вопрос близкому вам человеку: «Что важно для тебя в этой жизни? Чего бы ты хотел?» Если вашему супругу известно предназначение или миссия, это великолепно – взаимодействуйте, помогайте ему в реализации того, что приведет его к цели.

Если вы знаете, что у вашего супруга есть какой-то талант, отложенный в долгий ящик, якобы пока не время или нет веры в себя, то вы должны ему посодействовать, чтобы он, наконец-то, занялся главным: своей жизнью и своими талантами, которые даны ему Богом. И он должен их дарить, если не всему миру, то своей семье и друзьям точно.

Вы должны знать сильные стороны друг друга, поощрять их, усиливать и держать фокус именно на них. Ранее в советских семьях было по-другому, особенно при чужих людях можно было высказывать, критиковать и язвить: «ах, ты такой-сякой...». Но все это только расшатывало фундамент семейного благополучия. Невысказанных обид становилось все больше и больше, семья могла рушиться в одночасье, либо люди просто расходились, не выяснив ничего. Необходимо взаимодействие и фокус на сильных сторонах друг друга. Сначала нужно научиться *говорить* об этом, потому что я знаю мало семей, которым привычно говорить о сильных сторонах мужа или жены не в день рождения или когда собираются родственники за круглым столом, а, например, после работы. Берете и отмечаете сильные стороны: какой заботливый, внимательный, добрый, ответственный ваш супруг. Фокус внимания на сильных сторонах партнера создает более благоприятный фон для развития ваших детей: вы служите им примером.

Я призываю вас не воспринимать супруга(-гу) как врага! Вы на одной стороне, вы действуете сообща во имя общих целей, ценностей. Если один тянет в одну, а другой – в другую сторону, ничего не выйдет. Необходимо *разговаривать*, слушать, думать о будущем. Тотальное подавление одного супруга другим также не даст вам нужных результатов – один будет чувствовать себя несчастным, а второй никогда не будет доволен.

Если же вы хотите прочную семью на долгие годы, чтобы у ваших детей была такая же семья, то важна дружба, а дружба – это всегда равноправие. Мужчина выполняет свою мужскую роль, а женщина выполняет свою. Когда мужчина не любит выполнять свою роль, девочки начинают одеваться как мальчики, гендерные роли путаются, но проблемы не решаются. Почему они так делают? Потому что мама стала феминисткой или ненавидит супруга, с которым живет. Или мальчики начинают надевать платья. Почему? Потому что папа неохотно исполняет мужскую роль. Это все взаимосвязано, это ментальный бесконечный родовой про-

цесс. Поэтому сказать, что «это мое личное дело», имея детей и семью, вы не можете: семья будет вашим отражением, особенно дети.

Расцвет наступает в том случае, когда и муж, и жена, и дети активно заняты не прозябанием, а самореализацией в учебе, работе, талантах, общественной деятельности и т. д. Когда у каждого внутри есть личная ответственность за собственный прогресс, и человек не опирается на другого как на костыль. Потому что костыли рано или поздно ломаются, после чего ломается и семья.

Пятый критерий самый важный – это *любовь*. Но в первую очередь, это любовь даже не к партнеру, а любовь к своей жизни, к своим мыслям.

Многие поколения создавали для своих семей комфортные условия проживания – это правильно, но порой это достигалось слишком большой ценой. Так много уже пострадали русские люди от проживания в некомфортных условиях, что иногда фундаментом супружества служит не любовь, а бытовые удобства¹⁴ и комфортное проживание с человеком из-за квартиры, машины, денег, здесь промолчит, туда не лезет, тут сам себе хозяин, – что хочу, то и ворочу. Больше так не получится, только любовь покрывает все. Никакой комфорт, никакая приспособленческая жизнь уже не имеют того веса, что раньше.

Важно научиться любить себя. Не жертвовать собой, своей жизнью, своими желаниями ради кого-то, даже ради родственников. Надо к своей жизни относиться так, как бы вы отнеслись к жизни человека, которого любите. Когда мы ставим на первое место любовь, тогда исчезает любая корысть, по которой многие сходятся и живут вместе, исчезает этот душный *комфорт*, который не подразумевает настоящую заботу.

Мы уже не сможем жить по-другому, наши дети станут людьми совершенно другого сорта. Поэтому сегодня очень важно воспитывать их, показывая личный пример семейной жизни, которая основывается на *любви, дружбе, независимости, верности, конструктивном взаимодействии*. Семья, как говорили раньше, – ячейка общества. Но на самом деле все начинается с каждого отдельного человека. Любая война начинается прежде всего в сознании человека, потом это транслируется на семью, затем на близкое окружение, коллектив, общество и страну. Когда мы научимся этой любви, доброте, полному принятию и искренности, дружбе, миролюбию в семье, в нашей стране не будет войн, не будет пандемий, ибо сказано: «я есмь Альфа и Омега, начало и конец»¹⁵. Вы – начало и конец того, что происходит с вами в вашей жизни.

Когда мы смотрим новости и говорим, что это происходит где-то там далеко, это нас не коснется, – все это фантазии: это касается каждого из нас, знаем мы друг друга или нет. Это вклад каждого мыслительного импульса каждого индивида на планете Земля. Важно, чтобы ваши *мысли*, затем *слова*, а затем *действия* были чистыми, и ваш ментальный дом был чистым. Как следствие, ваша семья будет находиться на совершенно другом уровне любви, счастья, успеха и процветания.

Вы будете все выше и выше подниматься и служить примером даже для других семей, и это важно, потому что мы можем увидеть массу примеров неконструктивного характера: кто в кого переодевается – мужчины в женщин, женщины в мужчин, кто что себе отрезал, кто что приклеил... И наши дети такое тоже смотрят, и это ведет к полной деградации сознания. В наших силах построить нашу семью на других, истинных критериях, быть примером для наших детей и излучать эту любовь и миролюбие на весь мир.

¹⁴ И здесь, я очень надеюсь, вы вспомнили историю Ирины и ее мамы из главы «Не будьте жертвой».

¹⁵ «Я есмь Альфа и Омега, начало и конец» (Откр. 21:6).

Ресурс

Доктор Чемпион Курт Тойч и его супруга Джоэл Мари Тойч, основатели психогенетики поведения человека и IDEAL-метода Тойча, говорят, что осознать – это значит знать, что все зависит от тебя.

Очень глубокая сентенция, и она актуальна как никогда. Сейчас много различных передач, тренингов, курсов об этом, ну и слава богу, потому что людям надо быть в постоянном ресурсе.

Так что же такое *ресурс* и как быть в нем?

Я слышала много определений ресурсного состояния, но больше всего мне понравилось то, что дала Людмила Мосина¹⁶. Я его позаимствовала: «*Ресурсное состояние* – это иметь возможность наилучшим образом позаботиться о себе и о других людях». Очень краткое определение, но понятное. То есть не сначала о других людях, а потом о себе – тогда ресурса никакого не будет, вы будете измождены, – а *сначала о себе*.

Помните притчу про два зернышка? Одно впитало в себя все (солнечное тепло, воду) и стало сильным, а потом выросло в дерево с крупными плодами, которыми делилось с миром. А второе зернышко все отдавало другим. И когда пришло время делиться с другими своими плодами, нечем было делиться, и оно засохло.

Вот оно, это ресурсное состояние. Поэтому я вам предлагаю за определение взять именно это понятие.

Человек состоит из нескольких уровней. Самый простой – это физический: это наше тело, которое то здоровое, то не очень. Все зависит от нашего выбора, кому-то оно нравится, кому-то не очень, но это бесценное транспортное средство для нашей души.

Дальше идет эмоциональный интеллект. *Эмоции* – это энергетическое внешнее проявление на движения вашей души.

Эмоции – это всегда энергия. Они бывают разного рода.

Сейчас моя душа в полной благодати, я абсолютно счастлива. Бывают эмоции менее приятные, но их не надо бояться, не надо все время носить эту натянутую улыбочку стюардессы, будьте честными. Как сказал Чемпион Курт Тойч: «Прежде чем наступят изменения в вашей жизни, проявите внутреннюю честность и лопату назовите лопатой». И если у вас бракоразводный процесс, или вы не очень хорошо себя чувствуете, или у вас долги, или ваша душа болит из-за состояния здоровья ваших близких, или вы не можете найти работу, – надо сказать: «Да, мои эмоции сегодня такие. Я злюсь / мне плохо / грущу».

Я представляю формулу эмоций: **эмоции = реальность – ожидания**.

Если моя реальность на 10 000, а ожидания на 9 000, то мои эмоции всегда будут плюс тысяча. Но если моя реальность сегодня на 1 000, а ожидания были на 10 000, то мои эмоции будут с отрицательным знаком, потому что реальность по моим убеждениям оказалась иной, не соответствующей моим ожиданиям. Действенная формула, и если вы ее запишете, и перед важной встречей – будь то свидание с молодым человеком или партнерские переговоры – честно оцените свою реальность и ожидания, тогда ваши эмоции будут всегда ресурсными.

Благодаря этой формуле можно научиться поддерживать свое состояние на должном уровне, независимо от того, какие события происходят и какие люди вокруг.

¹⁶ Людмила Мосина – профессор-практик ИБДА РАНХиГС при Президенте РФ, директор Института психогенетики и эффективного поведения.

Духовный фитнес

Очень важно держать себя в хорошей физической форме. Сейчас ЗОЖ – это развитая тенденция во многих странах, наша страна не исключение, и это правильно. Но ЗОЖ для вашей души и для вашего ментального дома – превыше всего. Если в вашей жизни будет присутствовать духовный фитнес в направлениях, о которых я сказала, – поверьте, тело всегда будет в порядке.

Сначала идет *состояние*, а потом *действие*. Мы всегда из какого-либо состояния начинаем действовать, и любое действие из *не ресурсного* состояния не является благостным для нас и для окружающих.

Вы просыпаетесь (можете лечь вовремя, а можете, как я последнее время, в три часа ночи), и у каждого есть свои обязательства – например, надо вставать в семь утра и собирать младшего ребенка в школу. Так от чего же зависит ресурсное состояние, когда я открываю глаза? От того, сколько часов я спала? Нет, тогда бы весь мир постоянно спал. От этого состояния дальше складывается весь мой следующий день.

Если я проснулась в негативном состоянии, это значит, что я такой же живой человек, как и все остальные люди, но главное – не застревать в этом негативном состоянии.

Как же можно это сделать? С помощью *активного внимания* – этот термин тоже принадлежит супругам Тойч, а мы в России называем это фокусом внимания. Активное внимание сейчас на одном, а потом – раз, и все мои мысли и внутренний взор направлены на мероприятие, куда я еду после, или на семейные дела. Важно это активное внимание переносить в ту сферу, где у вас все хорошо, и поблагодарить за это.

Я просыпаюсь, мое тело болит, не выспалась, может быть учащенное сердцебиение или просто встать не могу. Бывает же такое – многодетные мамы меня поймут, я думаю, мужчины тоже. Но прежде чем с недовольным видом идти заниматься делами, нужно ввести себя в правильное состояние и позаботиться о себе, тогда у вас появится ресурс позаботиться и о других людях.

Ваше активное внимание надо сосредоточить на том, где у вас сейчас хорошо, в любой сфере, на любой мелочи. Чисто в доме – отлично. Горячая и холодная вода есть, – значит, можно подумать о ванне после работы, надеть одежду, приятную телу.

Если вы любите кофе, круассаны, бутерброды – подумали, как это вкусно, что у вас хорошо, где-то еще хорошо, и поблагодарили за это жизнь: «Господи, спасибо! Тепло, уютно, комфортно, прекрасный день впереди, мама и папа живы-здоровы, дети в полном благополучии». Понимаешь, что твое физическое состояние в начале дня теперь совершенно другое. Что это такое, как это работает?

Как быть в постоянном ресурсе? Надо осознать свою собственную ценность и цельность. Во-первых, что такое *цельность*? И что такое *ценность*?

Задание «Я и другие»

1. Назовите три сильных качества, за которые, как вы думаете, вас ценят люди.
2. Спросите ближнее окружение, за что они вас ценят. Запишите их ответы.
3. Посмотрите, каков на самом деле ваш вклад в жизненный устрой вашей личности и людей, которые вас окружают.

А теперь о *цельности*. Есть цельность, а есть двойственность. Когда мы думаем одно, пропагандируем, даем определенный посыл людям, своему супругу, жене, а на самом деле мысли и отношение к людям у нас совершенно другие – вот это называется двойственностью. Там,

где есть двойственность, во-первых, всегда будет разоблачение, ибо тайное всегда становится явным. Во-вторых, разочарование, – потому что вся наша жизнь имеет определенный вектор, у каждого он свой, каждый имеет свою судьбу, генетический код. Одна из целей для каждого человека, цель его существования на планете Земля – это разоблачение двойственности. Это божественный замысел, задача духовного интеллекта: нужно быть честным и цельным сначала по отношению к себе, затем по отношению к другим людям.

Очень важно внутреннее отношение к себе, и если сегодня оно у вас очень хорошее (не в плане того, как вы выглядите, хотя недовольство внешностью сплошь и рядом, а внутренне принимаете себя со всеми своими привычками) – в этом и заключается *цельность*, в проявлении внутренней честности. Прежде чем вы что-то скажете, кого-то оцените, на кого-то невзначай ярлычок повесите, даже на себя, вспомните о цельности.

Иными словами, *цельность* – это соответствие мысли действию. Это сущность понятия честности.

Осознание цельности собственной личности приводит к пониманию собственной ценности.

Ценность – осознание себя как самого главного жизненного ресурса. Это сверх-оценка, не опирающаяся на внешнее ситуативное восприятие, это устойчивый принцип самопознания и ресурсного состояния, т. е. счастья.

Важно осознать цельность и ценность не столько как философию жизни, сколько присущие каждому индивидууму изначальные качества независимо от положения или состояния на данный момент. Это и есть ресурс, источник жизненных сил, которые так нужны для достижений и преодолений ежедневно. Если вдруг ваше активное внимание снова «соскользнет» на нечто неконструктивное, вспомните эти два похожих слова – цельность и ценность.

У вас будут и физические, и моральные, и психологические, и духовные силы для того, чтобы обеспечивать свою семью, достигать цели, быть активным и не зависеть от того, есть солнышко в нашей прекрасной Москве или нет, можем мы сейчас куда-то лететь или нет. *Здесь и сейчас* все самое лучшее уже дано, надо лишь взять под контроль активное внимание, перенести его и не сожалеть.

Сожаление истощает ресурсы. Когда мы сожалеем, мы не можем двигаться вперед.

Об этом есть очень красивая притча. Лот был праведником в городе, и пришел к нему ангел и сказал: «Забирай свою семью и уходи из этого города, из Содомы и Гоморры, только иди и не оборачивайся»¹⁷. Он был праведником, он был послушен Господу, поэтому ушел и не оборачивался. Вся семья за ним пошла, но жена его обернулась и посмотрела назад, и в тот момент, как только она обернулась (а это индивидуум, который смотрит назад с сожалением, носитель сознания сожаления), тут же превратилась в соляной столп и уже не смогла двигаться вперед, она осталась в том состоянии навечно.

Многие вспоминают прошлое: как было хорошо раньше, а сейчас, мол, не так, а гораздо хуже. Дорогие, так, как раньше, уже не будет! Жизнь продолжит подкидывать нам новые и новые вызовы.

Не будем сожалеть и превращаться в соляной столп, иначе двигаться дальше никто не сможет: это будет полный регресс личности и истощение ресурсов.

Майкл Роуч¹⁸ пишет о семенах, которые мы сеем каждую секунду, то есть о наших мыслях по отношению к кому-то, к чему-то, по отношению к себе, и о том, как эти семена потом всходят в нашей жизни. Более двух тысяч лет назад эта книга уже была написана, только другими словами, и книга эта называется Библия, вот Евангелие от Матфея: «ибо... какою мерою мерите,

¹⁷ (Бг. 19:17).

¹⁸ Майкл Роуч – американский учитель тибетского буддизма. Автор бестселлеров «Карма любви», «Кармический менеджмент», «Алмазный огранщик», «Сад небесной мудрости».

такой и вам отмерено будет; ибо что вы сеете, то и пожинаете»¹⁹. Все про те же семена... Нейропсихология облачила духовные принципы в научные исследования, и это называли зеркальными нейронами: что мы сеем, то мы и получаем.

Я помню себя в тот период, когда моя ментальная сущность на 90 % была заполнена критикой и осуждением, и помню жизненные результаты, которые я получала. Хотела бы я туда вернуться? Честно скажу – нет. И я помню, когда я стала практиковать совершенно другое, видеть лучшее в ситуации. Все люди не без греха, у всех индивидуальные модели поведения, совершенно разные паттерны речи, но в каждом человеке попытайтесь увидеть лучшее, заметить его сильную сторону из всего, что может в нем находиться. И это войдет в вас, вы получите такое же отношение от окружающих, а главное, – от жизни. Ведь в каждый момент настоящего мы формируем наше будущее. Посредством самоконтроля попробуйте перестать навешивать ярлыки на себя и на других людей: «злой», «мрачный», «некрасивый», «глупый», на обстоятельства – по поводу того, что происходит в России, Америке или других странах.

Самое ценное, что есть у каждого человека, – это жизнь, и когда мы ее ценим и благодарим, то наполняемся процветанием, и жизнь нам предоставляет все лучшие возможности, состояния. Это своего рода переобучение самого себя. Если вы хотите все-таки изменить вашу жизнь к лучшему, то я вам рекомендую использовать такой ресурс, как *самоконтроль*.

Практикуйте уверенность в себе. Сколько личностных тренингов посвящены именно этому! Люди учатся держать осанку, говорить, и все это очень хорошо, я тоже когда-то ходила на курсы ораторского мастерства, это приносит пользу, но от внутреннего состояния вы никуда не уйдете, и это *чувство достоинства* – либо вы его чувствуете, либо нет.

С чувством достоинства рождается абсолютно каждый человек, но затем в силу вступает генетический код, унаследованные факторы. И если кто-то когда-то в вашем роду вел себя с людьми высокомерно, вы будете себя чувствовать в униженном состоянии – ментальный закон, который передается от предков к потомку. И самооценка – это не ваше личное дело, это ваша способность оценить вклад в вашу жизнь всех людей, которые были до вас.

Начнем с тех, кто рядом – мама, папа. Отношения с мамой – это ваши *отношения с окружающей средой*, с людьми, с любимыми, это ваш уровень взаимопонимания с миром, ваша отзывчивость. Папа – это *направляющая функция*. Маму надо увидеть ангелом, которая посредством своего тела ввела вас в эту жизнь. Не она вам подарила жизнь, эту жизнь вам подарил Высший разум, жизнь была дана в дар высшими инстанциями, но появились вы все же через маму и папу. И как бы ваша судьба ни складывалась, есть разные истории, где семьи злоупотребляли, оставляли детей, уделяли мало внимания. А есть абсолютно счастливые, где все в гармонии, и таких тоже много.

Начните с ближайшего окружения. Если вы дадите новую интерпретацию вашему опыту и оцените вклад в ваш прогресс, в вашу жизнь, жизнь близких вам людей, то заметите, как у вас начнет появляться это чувство. Сначала лишь на эмоциональном уровне, затем ваше достоинство и ваша самооценка станут выше. Чем больше мы уважаем людей вокруг, тем больше растет наша самооценка, но при этом мы должны уважать и себя. Вы будете выглядеть более спокойно, ваши слова приобретут силу. Там, где вас раньше не слышали, вас услышат, уйдет поспешность в принятии решений, действиях, суждениях. Обычно это приходит со зрелостью, но давайте не будем ждать до тех лет, когда «вот так-то надо было делать, и тогда бы все по-другому сложилось». Вы *здесь и сейчас* можете это осознать и практиковать. Надо начать смотреть на любую ситуацию из состояния собственной ценности и цельности, достоинства, и тогда мы не окажемся в обстоятельствах, которые не соответствуют нашим вибрациям.

Какие у вас вибрации сейчас? Вибрации высокого порядка – это когда вас переполняют конструктивные чувства и мысли по отношению к себе и к другим людям, когда у вас есть

¹⁹ (Мф. 7:2).

мечты, цели, пошаговый план. Когда наш разум переполнен критикой, осуждением, злостью, недовольством, неудовлетворенностью – а я говорю об унаследованных моделях, – это очень низкие частоты нашей вибрации. Мы притягиваем в жизнь таких же людей, чтобы наконец-то повысить свои вибрации, чтобы наконец-то принять этот урок жизни, этот тест, и сдать его на «отлично».

Это главные шаги, которые будут наполнять ваш ресурс. И, если вы заметили, я не говорю о других людях, которые могут просто вас погладить по голове, и вы будете временно чувствовать себя хорошо. Ресурсное состояние зависит от вас и только от вас.

Счастье как диагноз

Как автору книги «#счастье как диагноз», мне очень часто задают вопросы: «Что же такое счастье? От чего зависит счастье? Где живет счастье, и как же этого долгожданного счастья достичь?»

Я отвечу на эти вопросы. Но прежде, как психолог и консультант по психогенетике поведения человека, сделаю некоторое вступление, поскольку тема счастья сейчас обсуждается очень активно, и многие путают это с позитивным мышлением или с психологией о счастье. Я не против ни одного, ни другого. Но я знаю, что за счастьем стоит предыстория каждого человека. И я не устану это повторять: человек носит свой генетический код, и код счастья тоже отображается в его мышлении.

Поэтому ответьте для себя на один вопрос: от чего зависит ваше счастье? Зависит ли оно от места, где вы живете, от того, с кем вы живете, от вашего дохода, состояния, здоровья ваших близких, от погоды за окном, настроения, может быть, от политической обстановки в мире? Это лишь некоторые незатейливые условия нашего мнимого счастья. Ответьте себе на эти вопросы, пусть это будет небольшим тренингом. Выпишите в ряд: «Мое счастье зависит...» При этом проявите внутреннюю честность, это очень важно для вашего самопознания и для освобождения от ложных критериев счастья, от погони за этим мнимым счастьем. И когда вы сделаете это, оставьте место для того, чтобы затем написать, что же действительно делает вас счастливым человеком. Поверьте, те критерии, которые вы сейчас выпишете в один столбик, были и до вас в вашей семье.

Счастье – это естественное состояние человека, в котором он рождается. Надо посмотреть на наших маленьких детей, на этих улыбчивых младенцев, которым еще ничего не нужно – ни квартир, ни машин, ни денег, они лежат абсолютно голенькие и при этом очень счастливые. Конечно, когда они захотят покушать или попить, они поднимут крик. Так кто нам мешает? Пожалуйста, достигайте своей цели, но не ставьте свое счастье в зависимость от наличия чего-либо.

Счастье – это производная любви, и человек любящий всегда будет счастлив, и в этом истина. Я вам не открою никакой глобальной тайны, но мы унаследовали *обусловленности* счастья, и поэтому теперь наше счастье всегда зависит от каких-то условий. То есть мы не можем проснуться с утра и сказать: «Я абсолютно счастлива» – теперь, по крайней мере, я этому научилась, а раньше не могла. Надо вставать рано, ты многодетная мама: одного отвези, второго, третьего, суета чуть ли не с пяти утра. Но я научилась быть счастливым человеком в таких условиях. *Счастьем можно научиться.*

Наши дети – это уже другое поколение, они рождаются более мудрыми, более прогрессивными. А нас же не учили этому счастью, мы не знали, что счастье можно испытывать от самореализации талантов, которые есть у каждого человека. У каждого есть как минимум 20 талантов: сколько аминокислот в теле, столько у вас и талантов, и это научный факт. Очень важно о них вспомнить, очень важно их выписать на листок и очень важно их реализовывать – от этого зависит ваше счастье и благосостояние.

Чем больше вы будете демонстрировать миру то, чем вас одарил Господь, тем больше вы будете получать. Это открытие удивительной легендарной личности Джоэл Мари Тойч, и сотни тысяч консультативных случаев подтверждают этот факт: когда люди начинают реализовывать свои таланты, они становятся более счастливыми.

Чувство счастья было сформировано в трех-четыре поколениях еще до вашего появления. Вот для чего я вам рассказала сначала историю о моей бабушке, почему вдруг появлялось чувство счастья, почему душа радовалась, когда был полный холодильник – потому что кто-то настрадался в 1937 году, в 1942-м, 1943-м... Наши предки стремились быть счастливыми, но

на пьедестал всегда ставили некую *потребность*. Я это не осуждаю, это правильно – потребность в чем-либо или в ком-либо. Потребность в чем-либо – это продукты, квартира, уют, хозяйство, особенно в послевоенные годы. И потребность в ком-либо, когда более 20 миллионов людей не вернулись с войны. И сегодня потомок той женщины, которая потеряла любимого человека на фронте, осталась с детьми, может очень сильно страдать от того, что рядом нет этого человека и не испытывать счастье, как не испытывал и ее предок. Вот такая штука этот генетический код. Чувство счастья тоже унаследовано, мы можем это модифицировать, а также передать со своей ДНК нашим детям.

Надо выявить эти обусловленности счастья, которыми мы были запрограммированы в предыдущих поколениях, хотя бы вспомните их в своем детстве и устранили. Только тогда генетический код не будет вам диктовать, от чего конкретно вы счастливы, и вы сможете стать по-настоящему счастливым и любящим человеком. Надо прекратить подчиняться наследственности, потому что те идеи, которые унаследованы, чаще всего абсолютно невежественны, а потому мы находимся в погоне за вечным счастьем. Ищем счастье в любви, испытывая чувство нелюбимости и горя, даже если замужем и есть большая семья. Быть счастливым – это естественно, и это право каждого человека, данное ему от рождения, потому что каждый человек рожден для радости и счастья. И все, что человек делает с любовью для себя или для других (и там, где он не приносит вреда), ведет к счастью.

Многие нацелены на достижение *внешних* стимулов счастья. А вы заметили, что когда мы достигаем поставленной цели, этот внешний стимул может быть всем, чем угодно: какой-либо покупкой, приобретением, замужеством, женитьбой, тем самым местом работы? Вот мы достигли, и через два дня это счастье испаряется. А почему – вы об этом не задумывались? Потому что это был ложный критерий вашего мнимого счастья. Мы всегда ищем доказательство того, что мы счастливы, потому что мы любимы, и мы любимы, потому что мы счастливы. Я счастлива, если муж меня любит (или я счастлив, что жена меня любит), или мама, или папа, или дети. Человек ищет только одного – быть в этой возможности быть счастливым, и счастье своей жизни он очень часто обуславливает именно наличием *любимости*

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.