



Квантовая психология

Зеркало мира

и его применение

Анна Кретьова

Практический курс по изменению
негативных программ сознания

Часть 1

Кретьова Анна

**Квантовая психология. Зеркало
мира и его применение.
Практический курс по изменению
негативных программ сознания**

«Автор»

2026

Анна К.

Квантовая психология. Зеркало мира и его применение.

Практический курс по изменению негативных программ сознания
/ К. Анна — «Автор», 2026

То, что мир - это зеркало, знают все. Об этом много сказано и написано. Но используем ли мы это знание? Наш мир создан так, что в нём всё создаётся по законам подобия, отражения и притяжения потому, что мы приходим сюда для развития. Но оно может идти двумя путями - осознанно и неосознанно. «Жизнь – страдание» — принцип неосознанного развития. «Мир – это зеркало, я с его помощью развиваюсь, меняю себя и улучшаю свою жизнь» – это принцип осознанного развития. Признак правильного осознанного развития – растущие состояния любви и счастья, которые становятся естественным состоянием жизни. Эта книга возвращает утерянное знание о том, как работает встроенный механизм осознанного развития человека, связанный с зеркалом мира и свободой выбора. И обучает полноценно использовать это знание для очищения жизни от всего, что причиняет страдания и мешает быть счастливым, возвращает человека в состояния любви к себе и к миру.

© Анна К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Введение	6
О чём эта книга?	7
Как это было у наших давних предков	8
Немного о вибрациях (они же волны)	11
Мысли материальны	12
Признаки, которые подсказывают, что перед нами зеркало негативных программ	15
Виды зеркал негативных программ	17
Подробнее о триедином механизме	19
Глава	20
2. Желание поменять людей или мир	24
3. Негативные высказывания	29
Формы негативных высказываний.	31
Вначале было слово...	33
Варианты нахождения основ негативных программ	34
Рациональный вариант выписывания основ негативных программ	34
Техника автоматического письма	37
Примеры выделения основ негативных программ	39
Даём название негативным программам	41
Что могут проявлять основы негативных программ	48
А)	49
Б) негативные убеждения человека, негативные верования (мыслеобразы, мысли)	51
Виды убеждений	52
Базовые убеждения	54
Кривые убеждения	56
Основные способы создания кривых убеждений:	57
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Кротова Анна

Квантовая психология. Зеркало мира и его применение. Практический курс по изменению негативных программ сознания

Глава

Когда мне что-то не нравится в моей жизни, то я определяю этому точное название и нахожу это в себе; нахожу убеждение, создающее этот негатив; меняю и негатив, и убеждение в себе и наблюдаю, как мой мир меняется вместе со мной.

Введение

Дорогой друг! Эту книгу я написала для тебя. И когда писала, то думала о тебе. Чувствовала в своей руке твою руку. Тщательно подбирала каждое слово. Шаг за шагом вела к знанию, которое поможет стать собой, соединиться со своей Божественной природой.

О чём эта книга?

Это практическое пособие по использованию законов нашего Мира. Большая часть знаний этой книги получена с помощью поточного яснознания и ясновидения, ясночувствования, а также во время работы по изменению негативных программ сознания с собой и с людьми. Это ненаучная книга, это концентрат моего практического опыта и знаний, прошу воспринимать её именно так. И читать с душой, с открытым сердцем. Ведь многие вещи, понятные душе, непонятны уму. Например, существование Бога. Я расскажу то, что познала на своём Пути, поделюсь своими откровениями. Это моё мировоззрение и философия, мой образ жизни. Твоя душа знает всё, что здесь написано. Просто эти знания спят у тебя внутри. Когда будешь читать, постарайся читать сердцем. И постепенно начнёшь вспоминать забытое и обретать утраченное.

Знания, которые даёт эта книга, необходимы и для улучшения качества жизни, и для духовных практик. Например, освоение и практическое применение темы «любовь к себе» улучшает все сферы жизни. И при этом даёт возможность начать правильно медитировать, потому что настоящая медитация — это созерцательное наблюдение за собой из точки «любовь к себе». Такая медитация позволяет услышать Бога внутри себя. Без «любви к себе» медитация превращается в побег из себя, потому что невозможно по доброй воле оставаться с тем, кого не любишь.

В этой книге содержится много информации, помогающей прояснить заблуждения. Это учебник счастливой гармоничной жизни.

Ты познаешь, что такое истинная ответственность. И сможешь стать осознанным творцом своей жизни.

Кому нужна эта книга? Каждому человеку, который хочет наладить свою жизнь, привести в порядок отношения, благосостояние, здоровье, профессиональную деятельность, самореализацию... Каждому для самопознания и саморазвития. Каждому, кто понимает важность внутренних изменений для перехода в новый мир, о котором все говорят.

Как это было у наших давних предков

Знаниями, которые я даю в этой книге, пользовались наши далёкие предки. В Древней Руси знали, что наш мир – это особая гармоничная среда. Она устроена таким образом, что в ней подобное всегда притягивает подобное. Поэтому обстоятельства жизни каждого человека соответствуют его внутренней сути, его убеждениям. Так проявляются Вселенские законы подобия, притяжения и отражения, т.е. к человеку притягивается подобное ему (его убеждениям, качествам, действиям) и он видит это в своей жизни, как в зеркале. Если назвать это свойство мира отзеркаливанием, то с этой точки зрения мир и жизнь человека являются для него зеркалом всех его убеждений, действий и свойств.

ЗЕРКАло//ЗЕРЦАло//соЗЕРЦать — это однокоренные слова с чередованием к//ц. Глагол созерцать изначально значил «смотреться в зеркало, воспринимая себя единым со своим отражением», потому что приставка со- имеет значение соединения, сопричастия. На Руси жили, чувствуя неразрывную связь с миром, они созерцали мир, воспринимая всё, что есть вокруг, отражением себя. Это значит, что созерцая (т.е. воспринимая мир вокруг своим отражением) и анализируя события, явления, обстоятельства своей жизни, они находили причины внутри себя, в своих мыслях и действиях, в своих убеждениях и качествах. И меняли внутри себя то, что создавало эти события. За внутренними изменениями следовали внешние изменения – менялись внешние обстоятельства и события. Так использовались законы Вселенной для обнаружения и коррекции негативных программ сознания (негативной программой сознания я буду называть все негативные убеждения, установки, верования, мысли, помыслы, слова, состояния и ощущения, действия, привычки и качества человека, которыми он создаёт негативные ситуации своей жизни).

Такое холистическое восприятие делало человека и мир едиными. Человек понимал, что мир является его продолжением и проявляет ему его убеждения и качества. Основной отличительной чертой такого восприятия является то, что человек не ищет виноватых в происходящих с ним событиях. Он ощущает себя активным творцом своего мира, создающего всё вокруг себя по образу и подобию своих убеждений и качеств, действий. И ищет в себе, в своих действиях и мыслях причину того, что не нравится в жизни. Анализ ситуаций и коррекция причин в самом себе велись на протяжении всей жизни. Особенно важным периодом очищения от негативных программ рода и поколений был период в возрасте с 14 лет до 21 года. Человек воспринимал 3 предыдущих поколения своим зеркальным отражением. Семья, т.е. 7 Я– мама, папа, бабушка, дед, прабабушка, прадед и я. Видя причину всего в себе (не вину, а причину, важно понимать разницу), он воспринимал негативные проявления своих близких информацией о своих негативных программах. И использовал эту информацию для собственной трансформации. Трансформация происходила в момент осознанного выбора. Выбор – это дар Божий каждому человеку. Ванга называла выбор «разговором души человека с Богом». «Что душа скажет Богу, - говорила она, - такую жизнь ей Бог и даёт». И добавляла следующее: «выбор у человека есть всегда, но воспользоваться им он не может». Т.е. выбор всегда принадлежит человеку.

Но почему он не может им воспользоваться? Потому что не видит его. Негативные программы скрывают от человека его возможности. Они всегда есть, но скрыты. И живет он в результате не своей жизнью, а жизнью, которую навязывают ему его убеждения, его программы. Они определяют его выбор. Скажем, хочет человек жить богато, но у него множество убеждений относительно дефицита денег и трудностей в работе. Под влиянием негативных программ он словно идет по узкому захламлённому коридорчику, не имея возможности повернуть или изменить свой путь. Каждая негативная программа – это ограничитель выбора. Я бы сказала, что человек под её влиянием делает выбор без выбора. Он только думает, что

выбирает. На самом деле он берёт то, что есть в поле его зрения из оставшихся вариантов. Очищение своего сознания от негативных программ похоже на очищение коридорчика сначала от хлама, затем от ограничивающих стен. В результате перед человеком открывается поле его истинных возможностей. Из веера своих возможностей человек осознанно, сердцем и душой, выбирает истинно своё. И начинает жить, следуя своему предназначению.

Каждое слово имеет своё значение. Чтобы раскрыть значение некоторых слов, я буду в одних случаях опираться на санскрит, древний язык Индии. Наши языки очень похожи и содержат в себе множество одинаковых корней. В других случаях я буду использовать подсказки лингвистов или опираться на свои лингвистические знания. А в каких-то — это будут мои озарения, основанные на чувствовании слова и подтвержденные принципом языковой аналогии.

Так, слово «пред-на-ЗНАЧ-ение» значит «жить, ориентируясь на ЗНАКи Бога». Знаками являются неслучайные случайности и подсказки сердца - радость, счастье, вдохновение. Основное предназначение для человека на планете Земля – через развитие и радость жизни познать Бога в себе, довериться Ему и полюбить Его, став счастливым. Соединиться с Ним через состояние истинной «любви к себе», жить в соответствии со своей Божественной природой, являясь источником любви для себя и всего живого. Вспомнить, что природа Бога есть Созидательная Любовь. Осознать свою истинную природу - природу Любви и привести всё в себе в соответствии со своей природой.

Главная задача нашего обучения – научиться делать истинный выбор. Делать мы его будем, меняя с помощью чувства «любовь к себе» негативные программы на созидательные, используя право выбора и данные при рождении возможности и права.

Стоит сказать, что некоторые люди утратили свои исконные права, данные при рождении. Это могло произойти по двум причинам: 1) если человек нарушил чужие права, то он автоматически потерял свои, в соответствии с законами подобия, притяжения и отражения (ему бумерангом возвращается содеянное); 2) человек сам мог отказаться от своих прав (например, из-за невежества или из-за чувства вины, страха потери, чувства «недостойн»). Пора каждому их вернуть и жить, как полагается человеку – осознанным творцом своей жизни.

Приглашаю в путь познания себя.

Но сначала хочу дать маленькую подсказку, которая пришла мне в самом начале моего духовного пути. Чтобы идти верным путём, путём саморазвития, всегда надо проверять себя на наличие гордыни. Гордыня – это когда думаешь, что ты лучше кого-то (лучше знаешь, лучше понимаешь, лучше в чём-то...). У Бога есть планы на каждого человека. В соответствии с которыми у каждого человека свой путь. Поэтому каждому своё. И в своё время.

Ещё одна подсказка — это ощущение, которое возникает у других людей рядом с человеком. Если в его пространстве царят любовь и гармония, окружающим людям комфортно (не потому, что он подстраивается под них или говорит умные вещи, а просто так, непонятно почему, потому что атмосфера вокруг человека является по-особенному комфортной), значит, человек развивается. Но если рядом с ним некомфортно, нет ощущения мира и любви в его пространстве, значит, он встал на путь гордыни и войны, доказывая свою правоту.

Критерием того, что метод изменения негативных программ сознания усвоен будет то, что в каждом проявлении мира ты научишься видеть своё проявление. Когда во всём в жизни будешь видеть и любить Бога, с доверием относясь ко всему, что происходит – это значит, что ты стал знанием, о котором я рассказываю. При этом ты перестанешь поучать других, ты станешь внимательно слушать свои мысли, все свои советы применяя для изменения себя. И каждый раз, когда у тебя будет возникать желание «поучить» других – ты будешь внимательно слушать свои мысли, которым хотел их поучить, понимая, что тебе это хотелось сказать для самого себя. А людям ты начнёшь рассказывать лишь тогда, когда они тебе будут задавать вопросы.

Важное предупреждение!!! Прочитай, запомни и обязательно выполняй! В этой книге будет много примеров из жизни, разных историй. На примерах всегда проще и понятней объяснить. Но! В том случае, если человек не выбрал, как хочет для себя относительно этой истории, чужие истории могут «прилипнуть» к нему. Особенно, если удивился или испугался. Чтобы этого не происходило, при прочтении всегда проговаривай про себя: «нет, мне это не подходит». И дальше выбери то, что тебе подходит. Спокойно, позволяя себе свой выбор. Как на рынке при выборе фруктов: «мне подходит что-то свежее, сладкое и сочное, например, арбуз». Всегда, когда ты видишь или слышишь, читаешь чужую нежелательную для себя историю, всегда закрывай для неё ворота в свою жизнь, перефразируя на историю с противоположным значением. А если вдруг ты прочитаешь в книге то, что сильно заденет твои чувства, возмутит или сделает больно – подчеркни этот момент и затем, когда освоишь метод – вернись к подчеркнутому и проработай в себе.

Начинаем.

Немного о вибрациях (они же волны)

Я предполагаю, что эта книга попадёт в руки разных людей. И возможно, кому-то понадобится краткое пояснение волновой природы нашего мира. Чтобы в дальнейшем было понятнее, о чём я пишу.

С уроков физики кто-нибудь да вспомнит, что свет и звук – это волны.

Как мы слышим? Мембрана уха улавливает колебания воздуха, эти колебания мозг преобразует в электрический сигнал, и мы «слышим» звуки. Положи пальчик на мембрану музыкальной колонки и почувствуй вибрацию. Также вибрирует и барабанная перепонка. Летучие мыши и дельфины испускают звуки определенной частоты и «видят» картинку по отразившемуся звуку. Это называется эхолокацией. В приборах по исследованию дна и в парктрониках, с помощью которых паркуют машины, используется этот же принцип.

Как мы видим? – световые волны имеют разный спектр частоты. При соприкосновении с различными поверхностями часть волн отражается, часть поглощается. Мы видим отразившуюся часть волны. Интересно, что поверхность белого цвета отражает всю волну света, т.е. белый цвет — это гармоничное сочетание всех цветов. А поверхность чёрного цвета поглощает всю волну света, потому что поверхность черного цвета не имеет цвета.

Физика доказала, что в нашем мире всё имеет вибрации той или иной частоты. С помощью специальных физических приборов можно зафиксировать частоту вибраций, исходящую даже от изображения. А с помощью прибора для биорезонансной диагностики организма можно узнать функциональное состояние органов, наличие паразитов, вирусов, бактерий в теле всего за несколько минут. Японский доктор Эмото с помощью анализатора магнитного резонанса зафиксировал, что вода способна воспринимать, хранить и передавать вибрацию человеческой мысли, слов, эмоций и любую внешнюю информацию — музыку, молитвы, разговоры, события. Это доказывает, во-первых, что мысли и эмоции – это вибрация. Во-вторых, вибрация слов и звуков воздействует на окружающий мир, настраивая его на свой лад. А в-третьих, вода имеет память и запоминает вибрацию слов, мыслей, эмоций, состояний. Какое отношение это имеет к нам? Знаешь, на сколько процентов из воды состоит тело человека? А мозг? Мозг примерно на 85% состоит из воды. Слова, мысли, эмоции и состояния влияют на воду, из которой состоит тело и мозг, она их запоминает, получается своеобразная биологическая флэшка. Мы есть то, о чём думаем и говорим.

Эйнштейн говорил, что всё в нашем мире является энергией, даже наши мысли.

Если пойти ещё дальше, то квантовая физика говорит, что всё в нашем мире – это свет разной частоты и плотности. И наши предки знали об этом. Помнишь выражение, которым они называли мир? Белым светом! «Ходить по белу свету», «жить на белом свете»! Благодаря их интуитивному образу жизни, тесной связи с природой они были РАЗУМНЫ («Ра» — это «свет, Бог», «разум» — это «ум, знающий свет», т.е. просветлённый ум, знающий Бога). Они ведали природу. И активно использовали своё понимание волновой природы мира в жизни. Например, вышивка, которой украшали одежду и предметы быта, имела практический смысл и нейтрализовала негативное воздействие окружающей среды. Или создавала качества и свойства, события. Для лечения использовались травы и вещества, нейтрализующие своими вибрациями вибрации болезнетворных бактерий, т.е. «гася» их волну.

Я немного своими словами рассказала своё понимание устройства мира. Если хочешь изучить природу этого глубже, ты можешь сделать это самостоятельно.

Мысли материальны

Что это значит? Чтобы понять, давай для начала разберёмся, что такое мысль. Мысль – это выраженная словами идея. Она может быть высказанной или невысказанной, достаточно подумать словами. Идея словами не выражена, это её принципиальное отличие от мысли.

Что значит материальны? Это значит, что мысль проявлена в материальном мире. Как и всё в нашем мире, она имеет вибрацию, которую можно зафиксировать. И на мысль, как и на всё материальное, действуют законы подобия, притяжения и отражения. И, в соответствии с ними, вибрация мыслей притягивает к человеку то, о чём он думает.

Давай разберём, как это происходит.

Всё находится в постоянном гармоничном взаимодействии друг с другом. Гармоничное взаимодействие всех компонентов нашего мира является его важнейшей характеристикой. Всё постоянно сонастраивается друг с другом. И в этом гармоничном танце всего сущего *наши убеждения, мысли, помыслы, намерения, чувства, состояния и слова являются волнами общего электромагнитного поля Земли, т.е. частью всего*. Они участвуют в общем гармоничном порядке и выполняют роль магнита, притягивая подобное им. По своей сути, они являются *кармой* (отраженными действиями) и *энергоинформационными зёрнами*, которые прорастают в события и обстоятельства. Всё, что есть снаружи человека – есть в той или иной форме у него внутри, так реализуются законы подобия и притяжения. Подобное всегда притягивает подобное.

Другой закон Вселенной, закон отражения, проявляется в том, что притянутое по закону подобия становится отражением для того, что его притянуло. Так мир вокруг даёт возможность увидеть негативные энергоинформационные зёрна, которые дают негативные всходы. Хочется искоренить негатив из жизни – нужно искоренить соответствующие им семена, причины этого внутри себя.

На основании этого можно сказать, что ***весь мир является огромным зеркалом для каждого человека***. В нём отражаются проявления его:

- убеждений;
- веры;
- состояний;
- чувств;
- эмоций;
- мыслей;
- слов;
- качеств;
- действий;
- бездействий;
- привычек.

Мы создаем свою жизнь по образу и подобию своих убеждений, мыслей, слов и действий, качеств, состояний. Потому что всегда притягиваем в свою жизнь подобное нам самим. Всё, что есть внутри – проявляется снаружи, хотим мы этого или нет. Если человек боится – он притягивает то, чего боится. Если человек винит себя – он притягивает себе наказание. Непунктуального будут заставлять ждать. Грубиян будет встречать грубость. В неуверенном в себе человеке будут сомневаться и другие люди.

Мир вокруг человека— это зеркало.

Что это значит? Где именно это зеркало, куда смотреть? С обычным зеркалом всё понятно – есть отражающая гладь, и в ней человек видит своё отражение. А что является зеркалом мира? Зеркало мира – это каждое проявление мира вокруг человека – его дом, тело,

привычки, образ жизни; поведение и качества людей, животных, события, явления природы, растения, предметы и пр. А на что из этого стоит обратить внимание - расскажу чуть позже.

Для чего так устроен мир?

Для того, чтобы мы имели возможность увидеть себя со стороны. Представь, что ты хочешь узнать, как выглядишь. Для этого подходишь к зеркалу. То есть, по сути дела, от зеркала тебе нужна информация о своей внешности. Что ты делаешь дальше с этой информацией? Ты используешь её для того, чтобы в соответствии со своим вкусом улучшить в себе то, что уже есть: поправить причёску, одежду. Т.е. на основании знания, которое получил от зеркала, ты приводишь себя в порядок.

По такому же принципу работает зеркало мира – через него мы узнаем информацию, что нужно в себе привести в порядок. Находим причины негатива, т.е. свои негативные энергоинформационные зёрна. Зеркало мира – это инструмент для получения информации.

А теперь давай поиграем. Сходи на кухню и намажь кончик носа мукой. Возьми зеркало. Посмотри в него. Ты увидишь «кого-то» с грязным носом. Заставь этого «кого-то» привести себя в порядок. Для начала расскажи отражению, что оно перемазалось. Покритикуй его и поругай. Смешно? Дай ему совет, чтобы оно умылось, расскажи ему, как это сделать. Помогло? Нет?! Тогда протяни руку к зеркалу и попробуй очистить нос отражения от муки. Получилось? Снова нет? А если это сделать больше раз? А если покричать на него? Может, тогда получится?? Попробуй крайние меры – подерись с ним! Что?! Это даже звучит смешно?!

Конечно, это смешно и безрезультатно. Запомни этот эксперимент и научись поступать с зеркалами мира также, как привык действовать при использовании обычного зеркала – получать информацию и применять её в отношении себя. Всегда помни, что «кто-то» в зеркале мира – это твоё отражение. Он твой информатор. Не делай замечаний информаторам, не советуй и не пытайся их изменить...не кричи на них. Вместо этого признай– это моё отражение. В зеркале отражаюсь Я.

Снова посмотри в зеркало. Что нужно сделать, чтобы нос отражения стал чистым? Конечно же, вытереть свой нос! И для этого не надо прикасаться к зеркалу. Даже попытка менять его, а не себя, кажется смешной. Вытри свой нос от муки.

Так мы подошли к важнейшему правилу в работе с негативными программами – **Зеркало мира руками не трогать!!!**

Запомни это – меняем только себя. Ты ведь никогда не предъявляешь претензии к зеркалу за качество своего отражения?! Нам народная мудрость четко сказала на этот счёт: «На зеркало неча пенять...».

Как ты никогда не пытаешься изменить своё отражение в зеркале,

также ты никогда не должен пытаться изменить своё отражение в зеркале мира.

Отражение лишь отражает то, что есть у смотрящегося в зеркало. Мы ещё вернёмся к этому правилу, когда будем учиться составлять правильное название негативной программы.

А теперь расскажу, куда смотреть и на что обращать внимание в зеркале мира. **Информативными для развития человека являются зеркала его негативных программ.** Это действия, качества, слова, любые проявления людей, животных, явлений природы, техники, на которые срабатывает **встроенный триединый механизм выявления негативных программ.** Он основывается на особенности психики человека – негативно реагировать, эмоционально воспринимать в окружающем мире то, что является отражением негативных проявлений и энергоинформационных зёрен человека. Желание говорить о своём восприятии ситуации помогает определять название негативной программы. А характерное желание изменить эти проявления, например, изменить человека, поведение которого не нравится, помогает заметить, что следует в себе изменить даже тем, кто научился подавлять в себе негативные эмоции и восприятие. В совокупности, эти 3 признака подсвечивают информацию, которая даст понимание, что в себе нужно изменить.

Негативное восприятие ситуации, т.е. негативные эмоции; желание дать негативное название в соответствии с восприятием ситуации; желание поменять тех, чьи действия или качества не нравятся – это триединый механизм, выявляющий негативные программы сознания, подсказывающий, что перед нами зеркало негативных программ.

С его помощью мы замечаем то, что надо в себе найти и изменить. Т.е. найти в своих убеждениях, действиях, качествах, мыслях, ощущениях, представляемых образах. И изменить в себе – значит, изменить свои убеждения, действия, качества, мысли, ощущения, представляемые образы.

Признаки, которые подсказывают, что перед нами зеркало негативных программ

1) негативное восприятие ситуации —это негативные эмоции, которые человек чувствует. Они не дают пройти мимо, привлекают внимание к тому, что пора в себе поменять.

2) желание дать негативное название в соответствии с негативным восприятием; «ругательные» слова сами «крутятся» на языке и хочется их высказать; такие высказывания могут иметь разную форму - субъективной оценки происходящему, осуждения, обвинения, эмоционального совета, замечания, претензии, жалобы, негативного предположения. Какая бы форма высказывания ни была, оно будет содержать в себе слова из негативной программы.

«Она постоянно врёт» - скажет тот, кто постоянно врёт себе и другим.

Тот, кто недоволен своей фигурой из-за полноты – будет замечать всех полных людей и называть их толстыми.

Человек, у которого нет порядка (вокруг него, в мыслях или в жизни) – будет обвинять других в беспорядке.

Тот, кто нарушает правила – обязательно осудит того, кто нарушит правило (ПДД или иные правила, например, рабочие или домашние)

Помнишь выражение «Скажи мне кто твой друг, и я скажу кто ты»? Это выражение точно передает особенность этого механизма. Каков истинный смысл этой фразы? Это не про похожесть характеров и не про одинаковость взглядов.

Дело в том, что о другом человеке мы можем рассказать лишь то, что в нём видим. Видеть в другом человеке мы можем лишь то, что есть в нас самих. То, чего нет в нас - мы попросту не заметим в другом. Получается – мы всегда в людях видим самих себя. Вернее, отражение своих убеждений, действий, слов, мыслей, качеств...

Вот и получается, что, говоря о другом – мы говорим о себе. Если мы попросим людей описать одного и того же человека, то стеснительный скажет о нем «он стесняется» или, наоборот, «слишком самоуверен», тот, кто недоволен своей внешностью, обратит внимание на внешность и скажет о тех деталях, которые сочтёт недостатком (большой нос, странные глаза), неопрятный отметит неопрятность внешнего вида. Как говорят дети: «говоришь на меня – переводишь на себя».

Почему так происходит? Это связано с субъективностью восприятия мира и зависит от имеющегося у человека опыта.

Человек воспринимает мир, опираясь на опыт, полученный ранее, т.е. через призму своей памяти.



Память – это вся информация, имеющаяся у человека.

Реальность может очень сильно отличаться от того, как мы её воспринимаем.

Восприятие действительности определяют воспоминания, хранящиеся в памяти ума и тела человека и убеждения, сформировавшиеся на основе этой памяти.

Всего 5-10% информации мы воспринимаем по факту. Остальное допридумываем. Вернее, воссоздаём из своей памяти.

Есть такой забавный фокус с картами: в колоде черви окрашены в черный цвет и пики в красный. Когда человеку показывают карту и просят назвать масть, он ориентируется не на форму масти, а на цвет, в который она окрашена, называя вместо пики черви и наоборот, вместо черви пики.

Не задумываясь, прочитай этот текст: По рзельультам илссеовадний одонго английсокго унвиертисета, не иеемт занчнения, в кокам пряокде рсапожолены бкувы в солве. Галвоне, чотбы преавя и пслоендяя бкувы блыи на мсете. Осатьлыне бкувы мгоут селдовтаь в плоонм бсепордяке, все-рвано ткест чтaitся без побрелм. Пичрионй эгото ялвятеся то, что мы чиатем не кдаужю бкуву по отдльенотси, а все солво цликеом.

Эти примеры демонстрируют, насколько наш ум ловко и незаметно для нас подправляет любую непонятную информацию на понятную и знакомую. При беглом взгляде наш мозг «читает» - он составляет знакомые комбинации, т.е. использует свою память для редакции непонятностей. Также он поступает и в обычной жизни – редактирует в соответствии с памятью – информативной базой данных – то, что видит и приводит к знакомой картинке.

Как сказал Антуан де Сент-Экзюпери: «Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь».

Зато глазами мы видим свои программы, которые можем изменить.

Получается, то, что мы «увидели» в другом человеке – не факт о нём. И стопроцентная информация о том, кто «увидел». Рассказывая о другом человеке, мы расскажем о себе: о своих действиях по отношению к себе или другим; своём отношении к себе или другим; своих качествах, убеждениях о мире, своих мыслях, словах, непозволениях самому себе.

Запомни полезный лайфхак:

Хочешь узнать себя – говори о людях и внимательно себя слушай.

Хочешь узнать человека – попроси его рассказать о ком-нибудь.

3) Всё, что человеку хочется изменить в проявлениях других людей или в проявлениях мира – он подсознательно хочет изменить в самом себе (например, хочет, чтобы сын складывал вещи, в то время как в своём шкафу нет порядка).

Далее мы подробнее разберём триединый механизм, но сначала поговорим о видах зеркал негативных программ.

Виды зеркал негативных программ

прямые

обратные

Есть *прямые зеркала мира*, в которых мы видим отражение своих действий и качеств. Не убирает человек за собой – будут в его пространстве те, кто тоже не убирает за собой. Ленивый человек будет часто встречать ленивых. Т.е. информаторы показывают, какое негативное действие мы совершаем или какое негативное качество есть в нас, какое негативное отношение проявляем.

Действия и качества могут быть как в прямом значении, например, информатор ругается – ругается в каких-то ситуациях и тот, кто воспринимает информатора; а также и в переносном значении – сосед (т.е. информатор) помой вылил на улицу – тот, кто это увидел и у него сработал триединый механизм – свои «помой» на кого-то выливает, т.е. он может грязно ругать кого-то; «дверь» (информатор) скрипит – тот, кто это слышит и его это злит, тоже «скрипит», т.е. ворчит на кого-то.

И есть *обратные зеркала мира*, благодаря которым мы видим свои непозволения и отсутствие созидательных качеств, отсутствие права на что-либо. Например, «завсехотвественный человек», у которого нет права на отдых, будет окружён ленивыми людьми, с которыми он просто не сможет отдыхать. И нам всегда надо правильно определять, какое зеркало перед нами – прямое или обратное. Потому что одинаковость ситуаций, как в случае с присутствием ленивых людей в жизни, может давать разную информацию разным людям. Чтобы понять, прямое зеркало или обратное, надо проанализировать ситуацию. Если нам кажется, что нам чего-то не дают, принуждают к чему-то, обижают, когда мы «вынуждены», «приходится» и прочие подобные варианты, и злит по большому счёту не сам человек, а ситуация, которая складывается – это значит, что перед нами обратное зеркало. В данном случае: из-за ленивых в жизни приходится за ними или за них что-то делать, и это злит – это обратное зеркало. Но если ленивые раздражают своей ленью – это прямое зеркало. В обратных зеркалах мы видим отражение заблуждений, непозволений и т.п. Прямые зеркала показывают качества и действия смотрящего. Например, низкая зарплата может выявлять отсутствие права на комфорт, богатство, благополучие – обратное зеркало, или жадность – прямое зеркало. А если приходится за всех всё делать – так может выявляться через обратное зеркало отсутствие доверия и уважения к людям. Как выявлять истинные причины и первопричины негативных программ, мы будем подробно разбирать. А сейчас двигаемся дальше.

Если раздражает сам человек своими действиями, качествами, поведением, отношением – это прямое зеркало. Если раздражает, злит ситуация, приходится что-то терпеть, делать или т.п. из-за этой ситуации – это обратное зеркало. Анализ строится так: человек опаздывает на встречу – злит сам человек, его непунктуальность? Или раздражает, что из-за него приходится ждать, откладывать свои дела, не получать желаемое, терпеть дискомфорт (если ожидание на морозе, например). А может быть и так, что его опоздание даёт время на то, чтобы заняться собой – успокоиться, прийти в себя, отдохнуть, позвонить маме – сделать то, что сам себе человек не позволяет делать. В последнем случае эмоции возникнут положительные, они под-

сказывают, что необходимо добавить в свою жизнь на постоянной основе. Т.е. надо найти, на что указывает зеркало мира, что требует внутренней проработки.

Итак, наше внимание привлекло зеркало негативной программы. Что с этим делать дальше? Всё просто и сложно одновременно, всё зависит от готовности взять на себя 100%-ную ответственность за всё, что было увидено в зеркале мира.

Ответственность творца своей жизни

И сказал Бог: сотворим человека по образу Нашему и по подобию Нашему (...)

И сотворил Бог человека по образу своему, по образу Божьему сотворил его.

(Ветхий завет, глава 1)

Так получилось, что мы все знаем эту фразу из Библии. А кто задумывался об истинном значении этих слов? В чем наше подобие образу Бога?

Наше подобие образу Бога заключается в том, что мы все являемся творцами своей жизни и своего мира с помощью своих убеждений, действий и качеств. В каждом человеке есть причина всего происходящего с ним. Наш мир устроен так, что всё в нём является, в конечном счёте, зеркалом наших убеждений, потому что всё, что мы делаем, говорим, все наши мысли и качества – это результат наших убеждений. Всё, что видим вокруг себя, является нашими воплотившимися убеждениями. Убеждений, которые выражены в каких-то словах.

Пока человек ищет виноватых, хочет, чтобы кто-то менялся, греет себя ложными надеждами, что «всё зло от других» - он дальше закапывает себя в своих «прелестях». Только признав: «всё в моей жизни соответствует мне, отражает меня» - можно начать менять себя. Чтобы сделать это - смотрим вокруг, как в зеркало, видя во всем свои отражения, прямые или обратные: это я так делаю, это я так отношусь, это мои качества я вижу в других. Зеркало информирует нас, и надо понимать, о чём оно информирует. Находить эту информацию в себе. Менять в себе то, что было найдено. А всё вокруг само собой следом начнёт меняться. Как понять, найти и поменять - каждый шаг, каждый момент - мы подробно разберём в этой книге. Сейчас же принимаем за аксиому: *всё, что есть в моей жизни - создано моими убеждениями и тем, что я делал под влиянием этих убеждений: моими действиями, бездействиями, восприятием, словами, состояниями, чувствами, мыслями, верой, мыслеобразами. Вся моя жизнь является проекцией моих убеждений, отражением меня. Зёрна всего происходящего со мной находятся во мне.*

Подробнее о триедином механизме

Сейчас, когда мы начали постепенно осознавать свою ответственность за создание всего увиденного в зеркале негативной программы, нам нужно подробнее изучить и понять триединый механизм выявления негативных программ. Забегая вперёд, скажу, что целью нашей работы будет поменять свои негативные убеждения. Но лежат они глубоко. И находить мы их будем с помощью триединого механизма. Работа над убеждениями будет многоярусной. Сначала мы научимся находить и менять свои действия и слова, со временем мы научимся за ними видеть свои реакции, восприятие, убеждения, меняя и их тоже.

Триединый механизм – это естественный, встроенный в каждого человека механизм по обнаружению всего, что является неправильным в жизни человека, того, что не соответствует природе Любви и Созидания. Это своеобразная поисковая система, которая дана в помощь человеку для его развития. Механизм этот настолько важен, что достоин подробного разбора. Потому что, чтобы научиться пользоваться этим механизмом, надо разобрать каждый элемент триединства по отдельности, поняв значение каждого.

Итак, **общая структура триединого механизма** такова:



Разберём каждый элемент по отдельности.

Глава

1.

Негативные эмоции— это наши помощники

Любые *эмоции – это дополнительный ресурс энергии на дело, которое необходимо сделать*. Прошу не путать эмоции и чувства. Эмоции – это энергия, как бензин в машине, чтобы она ехала; чувства – это состояние, как музыка, температура, обстановка и аромат в машине, атмосфера в ней. Эмоции создаются в ответ на мысли и убеждения (осознаваемые или нет) гормональной системой (или энергетическими центрами, местонахождение энергетических центров и желёз, отвечающих за выработку гормонов, одинаково, из чего можно сделать вывод об их тесной взаимосвязи). Чувства создаются сердцем, которое имеет автономную нервную систему, вибрации сердца в сотни раз сильнее вибраций ума и эмоций, это научно доказано опытным путём.

Начиная с самого детства людей учат контролировать себя, что, по сути, чаще всего сводилось к подавлению и сокрытию эмоций. Секрет же в том, что эмоции надо не контролировать, а осознанно направлять в нужное русло.

Выправить спину, править себя, компанию или страну - т.е. делать что-то правильным. Есть аппарат для выправления тела, пришедший к нам с Руси, называется правИло. Есть прАвила, которые необходимо соблюдать. Править - т.е. направлять. Даже слово наказание несёт в себе значение «показать верный путь». Делали наказ, наказывали - т.е. направляли, указывали верное направление. Обрати внимание, как речь передаёт значение: раньше говорили «править страну, семью или компанию», сейчас говорят «править или управлять страной, семьёй или компанией». Речь отражает сознание человека. Издавна управленцы, учителя и главы семей должны были быть образцом нравственности и праведности. Глава правил подчинённую ему структуру, меняя в себе то, что он видел в своих подопечных. Т.е. руководитель выправлял структуру, выправляя самого себя с помощью зеркала негативных программ. Если этого не происходило, то управляемая структура приходила в упадок, потому что рыба всегда гниёт с головы. Сейчас люди забыли о законах нашего мира и не используют мир как зеркало. Они пытаются менять других, управлять другими. Поэтому и «управляют компанией», как лошадью, а не «правят компанию».

Для того, чтобы править себя, первое, что нужно научиться делать, это правильно направлять свои негативные эмоции. Как это сделать? Для начала разберёмся, для чего они даны.

Негативные эмоции — это энергия, данная на изменение негативных программ сознания.

У этой энергии есть **важное назначение**:

пробуждение из состояния автопилота;

привлечение внимания к тому, что надо в себе изменить («сюда, смотри сюда!!! - здесь надо навести порядок»);

дополнительная энергия на изменение этого.

Важно правильно использовать энергию негативной эмоции. Если её направить на претензии и осуждение человека, проявившего программу – энергия направится на подпитку негативной программы. Негативная программа – это энергоинформационная структура, притянувшаяся к энергетическому телу человеку по закону подобия. Человек, не направляющий энергию негативной эмоции на созидательные изменения в себе, очень вредит, в первую очередь, себе, потому что делает свою негативную программу с каждым разом сильнее. Не меньше вредит он и тому, на кого направляет эту энергию. Энергия, направленная на претензии, вредит человеку, которому их предъявляют. Каждый раз, когда не можешь справиться с энергией негативной эмоции, она «сливается» и направляется на корм негативной программе и причи-

нение вреда человеку. Заповедь «не убий» нарушается каждой претензией, каждым осуждением. Помни об этом каждый раз, когда начинаешь чувствовать негативную эмоцию.

Значит, направлять негативные эмоции на осуждение и претензии нельзя. Что же с ними делать? Подавлять их в себе? Но это тоже самое, что не дать энергии ядерного реактора выйти, пытаться подавить её внутри. Она разорвёт его. Также и подавленные негативные эмоции разрушают человека изнутри. Подавление эмоций – это попытка сдержать и подавить энергию ядерного реактора.

Перестать замечать негативные эмоции? От этого они никуда не денутся, просто чувствительность к ним пропадёт. Отключить механизм по обнаружению негативных программ также опасно, как и потерять чувствительность к боли. Боль спасает. Мы имеем возможность отдернуть руку, когда горячо. Ожог будет, но минимальный. Если боль ожога не чувствуется и не одёрнуть руку, последствия могут быть ужасными. Я много лет жила в Сибири. И сибирские стоматологи зимой после анестезии предупреждают: «Берегите лицо от обморожения». Анестезия не даёт возможности почувствовать холод. Не чувствовать негативные эмоции — значит лишить себя возможности замечать то, что делает больно и может разрушить.

Так что же делать?!

Направить энергию негативной эмоции по назначению, т.е. на изменение негативной программы сознания. Наш ум — весьма рачительный хозяин. Ему удобно, когда человек живёт в режиме автопилота. Это режим экономии энергии. Любое изменение в поведении и мышлении подразумевает выход из режима автопилота и создание новых нейронных связей. Это энергозатратный процесс. Ум не очень-то охотно соглашается тратить необходимую для мозга энергию на нерациональные с его точки зрения затеи. Эту энергию предоставляет негативная эмоция: и на пробуждение из режима автопилота, и на привлечения внимания к программе, и на её изменение. Значит, и направить эту энергию надо именно туда.

Как это сделать?

Во-первых, взять на себя ответственность за то, что вызвало негативные эмоции. Не «меня разозлили» или «меня расстроили», а «я разозлился» или «я расстроился», потому что воспринял негативно то, что увидел. Необходимо перестать искать виноватых и найти причину негативных эмоций внутри себя. Переключаем внимание на себя. Пока человек ищет виноватых и винит других людей в том, что происходит с ним, «перемывает им косточки», хочет изменить других людей - он отказывается от своей ответственности творца. Как только человек начинает смотреть на человека, действия которого вызывают в нём негативные эмоции, с чувством благодарности за полученную информацию, как на зеркало своих негативных программ (у тебя ведь не бывает претензий к зеркалу за заспанный вид), он возвращает себе возможность анализировать и осознавать причины происходящего.

Во-вторых, понять, почему я в данный момент испытал негативную эмоцию. Как я воспринял ситуацию? «Я разозлился, когда увидел это. Почему? Для чего моему мудрому телу чувствовать негативные эмоции, которые не соответствуют природе моего тела и созидательной природе Любви? Что оно мне подсказывает этими эмоциями? Для чего их допускает? Что мне надо увидеть в себе с помощью информатора? На что мне указывают мои негативные эмоции?» Негативные эмоции указывают на зеркало негативной программы. Какую именно программу – научимся определять далее.

Для того, чтобы приходить в осознанность в момент негативных эмоций, я составила алгоритм. Далее будет более полная его версия, но для начала научись пользоваться этим. Тебе надо привыкнуть в момент поднявшихся негативных эмоций воспринимать происходящее с новой позиции – я фиксирую момент, в который появилась негативная эмоция и отношусь к человеку, на который она появилась, с осознанной благодарностью.

Когда начинаешь чувствовать в себе негативные эмоции – воспринимай это как сигнал: *«Внимание! Полная готовность к действию! Сейчас я вижу то, что мне нужно изменить в*

себе». Скажи, обращаясь к себе: *«Я чувствую негативные эмоции, значит, передо мной стоит зеркало моей негативной программы и мне надо сейчас с ней поработать: осознать её и изменить. Отлично, я знаю, как мне надо действовать».*

Дальше обращаешься к негативной эмоции – *«Я тебя чувствую, я благодарю тебя за помощь, и направляю твою энергию на то, чтобы осознать и изменить мою негативную программу».*

Дальше обращаешься в мыслях к человеку, ставшим для тебя зеркалом негативной программы: *«Прости меня, пожалуйста, что тебе приходится показывать мне мои программы, я тебя люблю и благодарю».* Почувствуй любовь и благодарность к этому человеку, он твой информатор и помощник.

Если негативная программа очень сильная, то это может не помочь. Она овладевает мыслями и перенаправить их на благодарность бывает сложно. В таком случае первое, что нужно сделать – *прочитать молитву*. Она повышает вибрации и ослабляет программу. Прочитав книгу до конца, ты научишься находить нужные, правильные мысли, которые помогут перенаправить энергию негативной программы на созидание.

Лакмусовой бумажкой того, что всё получилось верно и энергия негативной эмоции направлена на изменение негативной программы, является возникшее чувство благодарности к человеку, который показал негативную программу. ***Осознанная благодарность к информатору является тем перераспределяющим клапаном, который направляет энергию эмоции в нужное русло.*** Негативная эмоция замещается состоянием благодарности, потому что получила верное направление, пошла по назначению. Чем сильнее были негативные эмоции, значит, тем больше было предоставлено энергии на трансформацию. Человеку всегда даются силы для решения его задач.

Если же не получилось заменить негативные эмоции на благодарность - не расстраивайся, далее прочитаешь, почему это может не получиться, изучишь все нюансы и освоишь метод полностью.

Хочу предупредить, что может не сразу получиться каждую негативную эмоцию воспринимать как сигнал к пробуждению, сигнал поменять себя. Некоторым людям будет сложно даже осознать то, что они сейчас чувствуют, какие эмоции. Отсутствие эмоционального интеллекта — это распространенная проблема, потому что, начиная с детства, многим запрещали чувствовать и выражать эмоции. Став взрослыми, люди сами запрещали себе чувствовать «невыгодные» эмоции, разучиваясь чувствовать, понимать и принимать себя. Потеряв связь с собой, они застряли в недовольстве собой и другими. Поэтому некоторым взрослым, прежде чем начать учиться направлять эмоции на изменение негативной программы, придётся позволить себе их, познакомиться с ними, научиться их распознавать. Скажи себе: *«Я позволяю себе чувствовать негативные эмоции как сигнал к тому, что передо мной проявилось зеркало моей негативной программы. Я возвращаю своё право на честное восприятие своих эмоций, какими бы они не были. Отныне я чувствую и понимаю все свои эмоции, они мои друзья и помощники».* Не сразу, но эмоции вернуться, и ты научишься их понимать. А сейчас пока прислушивайся к себе, не пропускай своё недовольство. Даже малейшее недовольство – это сигнал о том, что перед тобой зеркало твоих негативных программ. Периодически ты будешь об этом забывать и снова чувствовать претензии к людям и искать виноватых. Я тебя очень прошу запомнить – это нормально. Ни один человек без подготовки не пробежит марафон. Для всего нужна тренировка. И желание, поддерживаемое волей. Если ты попросишь своё Высшее Я и Бога о помощи: помогать тебе за каждой негативной эмоцией осознанно видеть то, что пора изменить в себе; и при этом сделаешь сердцем и душой выбор «жить в мире и любви с собой и с миром», у тебя всё получится. Раз за разом всё лучше и чище.

Бывают случаи, когда люди чувствуют негативные эмоции, но скрывают их, считают чем-то зазорным. Чаще всего это люди, которые занимаются духовными практиками, медитируют,

стремятся войти в состояние самадхи. И тут бац: накрыло какой-нибудь злостью. Они стараются отмахнуться, замолить, замедитировать такое состояние. А этого делать не стоит. Вернее, помолиться нужно, но затем – осознанно проработать негативную программу, на которую указали эти негативные эмоции. Они являются сигнальным флажком, указывающим на нюансы, которые надо в себе изменить. Это тоже самое, что игнорировать боль от загноившейся занозы. Наверняка у людей, которые занимаются практиками, бывало такое: в молитве или в медитации почувствовал благодать. И одухотворенный пошёл. Но не далеко. До близкого человека. Встретился с ним, и он, негодник, всё настроение испортил. А дальше уже ни о какой благодати и речи нет, только раздражение. И люди стараются сбежать от тех, кто их злит, даже семьи разрушают, потому что «их там не понимают». Но от себя не убежишь – даже там, где раньше все казались родными душами, найдутся те, кто «разозлит». Так работает наш механизм по выявлению негативных программ. В норме мы всегда замечаем свою негативную программу с помощью сигналов негативных эмоций. Не стыдись эмоций, работай с ними, они помогают очиститься от негативных энергоинформационных зёрен, от того, что создаёт в жизни плохое. Избавляться от негативных эмоций, не очищаясь от того, на что они указали, тоже самое, что избавляться от кашля, а не от его причин.

Были на моём опыте и такие ситуации, когда человек в момент поднявшейся в нём бури негативных эмоций отказывался от предложения проработать с ним программу: «Подожди, дай сначала успокоиться». Это большая ошибка - ждать, пока успокоишься. Эмоции даны для того, чтобы на гребне их волны изменить свою программу. Но если дать эмоциональному цунами бушевать и не направить его в нужное русло (а именно - на проработку программы), оно, конечно же, натворит дел. Поднялась эмоциональная волна – сразу используй её по назначению. Единственное, что надо успокоить в такой ситуации – это свой ум. Остановить его ругать тех, на кого появились негативные эмоции, переключив внимание на себя и на обработку информации, полученной от зеркала негативной программы.

И ещё одна ошибка с эмоциями, о которой хочу рассказать. Люди, которые начинают заниматься изменением негативных программ сознания, входят в состояние благодати и счастья. Это очень комфортные и приятные состояния, и конечно же, в них хочется находиться как можно дольше. И некоторые пытаются удерживать такое состояние внутренней гармонии любой ценой, отнекиваясь от негативных эмоций. Это неправильно. Эмоции – это друзья, которые дают возможность не остановиться в развитии, а двигаться дальше. Не получится менять программы из состояния покоя. Для того, чтобы честно проработать программу, не надо бежать от негативных эмоций, надо в момент их появления вспомнить, что происходит, проснуться и считать информацию с зеркала негативной программы.

Знавала я и таких «лентяев», которые вместо работы над собой, пытались дознаться до природы мира – это матрица? Не настоящее? Искали лазейку, которая бы позволила им «не делать уроки». Но не надо лезть туда, что тебе ещё само не открылось. Не витай в облаках, не теряй связи с реальностью. Если тебе во благо пользоваться теми знаниями - они бы тебе открылись. Не даны — значит, и не нужно. Просто знай, что самое настоящее, что у тебя есть – это твои чувства и эмоции. Не игнорируй их, пожалуйста. И не пытайся обойти систему, не выйдет получить то, чему не соответствуешь. Работай над собой, это работа на всю жизнь. Делай её честно, правя себя и владея собой. Сделай себя соответствующим миру своей мечты.

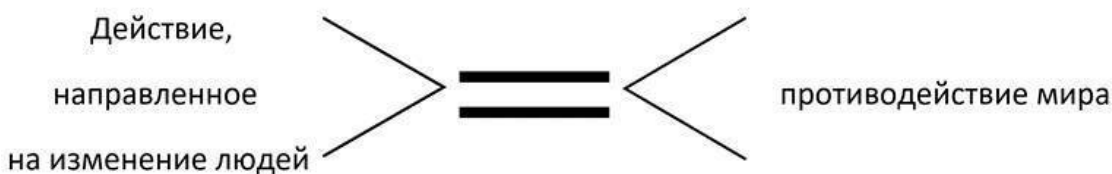
Стоит сказать, что возникать негативные эмоции на определённые ситуации будут до тех пор, пока человек не поменяет в себе негативную программу, на которую они возникли. Как только человек прорабатывает в себе негативную программу, т.е. меняет её в себе, его больше не волнует то, что раньше он всенепременно воспринимал негативно, он перестаёт это замечать и реагировать на это.

2. Желание поменять людей или мир

Это второй элемент механизма триединства. Всё, что нам хочется изменить в мире – надо изменить в себе, у себя. Это желание может восприниматься и как более мягкое: «вот бы они изменились». Или возникнуть сопротивление «Я никого не хочу менять, мне всё равно, но ведёт он себя неправильно». Или категоричное: «менять я никого не хочу, но так нельзя... они не правы... они такие плохие, что на них клейма ставить негде... и как земля носит...». Т.е. в любом случае есть четкое суждение о том, что «так неправильно» и «они должны измениться». Дело в том, что не каждый человек может себе признать в том, что хочет поменять кого-то. Будь внимателен к своему недовольству. Как только включился строгий судья и ты выносишь кому-то вердикт «так нельзя» или «разве так можно?» — это важная подсказка о том, что перед тобой находится зеркало твоей негативной программы, ты видишь то, что пора поменять в себе, в своих убеждениях, мыслях, словах и действиях.

Почему так важно менять только себя, а не отражение, или действие равно противодействию

Любое действие по изменению других людей будет создавать равное по силе сопротивление мира, направленное обратно.



Забегу вперёд и скажу, что поменять других невозможно. Поменять можно только самих себя. Попыткой изменить информаторов мы нарушаем права других людей, чистоту в отношениях и встаем на путь невежества, не ведаем, что творим. При этом отношения с ними портятся – кому понравится, что их не принимают такими, какие они есть и пытаются «перекроить» на своё усмотрение? Никаких положительных результатов это не даст. Это, во-первых.

Во-вторых, как только хочешь изменить человека, то сразу же берешь ответственность за его жизнь на себя. И отвечать за него будешь, как за самого себя. Тебе нужна чужая ответственность? Нет? Значит имей намерение менять только самого себя.

Разъясню, что значит менять себя. Это вообще не про то, чтобы подстраиваться или прогибаться под других. Это точно не про то, чтобы быть удобным или хорошим для других. Это про то, чтобы привести в себе всё в соответствие со своей «любовью к себе». Действовать так, как это соответствует своей «любви к себе». Точно знать, чего хочет сердце. Обрести самого себя. Чувствовать «любовь к себе». Стать лучшей версией самого себя. Осознавать себя частью мира и мир частью себя. Стать счастливым. Это значит изменить свои негативные программы сознания. А именно:

изменить негативные убеждения на созидательные;

поменять негативные действия в отношении себя и других на противоположные позитивные;

изменить негативное отношение к себе и другим на принятие и любовь, уважение, доверие;

изменить негативные качества и проявления в отношении себя и других на положительные;

мыслить и говорить созидательно;

при этом находится в состоянии счастья, изобилия, любви, благодарности, доверия и т.п.

Т.е. это работа только над собой. Других мы благодарим за помощь – они являются отражением того, что нам пора изменить в себе, они наши информаторы.

В-третьих, мы словно раскидываем свои кирпичики в других и теряем возможность стать тем, кем могли бы стать. Упускаем возможность построить свой прекрасный мир. Когда мы имеем намерение и помысел изменить только себя, с благодарностью и любовью используя зеркала негативных программ по их прямому назначению – как инструмент для получения информации о себе и о своих негативных программах сознания – мы кирпичик за кирпичиком выстраиваем свою внутреннюю структуру. При этом создаем свой мир, свою сказку жизни.

В-четвёртых, мы, не зная пути другого, вмешиваемся в его жизнь. У каждого свой жизненный план. Помощники, Высшие Силы, оберегают его на его пути. За своевольное вмешательство в дела другого придется ответить, и чем выше степень осознанности, тем суровей наказание. Потому что право на свободу выбора является непреложным. И если кто-то пытается нарушить это право, навязать человеку то, что он не хочет, это обязательно будет наказано.

В-пятых, услуга может стать медвежьей. «Помогая» другому – можно помешать ему в прохождении его уроков. Человеку рано или поздно придется получить свой опыт. И чем раньше, тем лучше. Каждый последующий вариант этого опыта будет иметь уровень сложности выше. «Помощь», которая не нужна, обеспечивает человеку более высокий уровень сложности в его обучении.

Шестое – чужой крест неподъёмный. В попытке изменить людей, человек теряет все свои силы и, при этом, даже не двигается с места. Обязательно найдётся тот, кто проучит такого «альтруиста» – «сядет ему на шею, свесит ножки и будет погонять». Как в поговорке: «Кто везёт – того и погоняют». Перестань спасать бегемота, вытягивая его из болота. Меняет человека только собственное желание измениться. Если он не меняется – значит, не хочет, его по какой-то причине на настоящий момент всё устраивает. Как в анекдоте про кота, которому раз за разом прищемляло хвост креслом-качалкой. «Почему он орёт?» – «Ему больно». «Почему же он не отойдёт?» – «Значит, недостаточно больно».

Надо всегда иметь намерение поменять только самих себя.

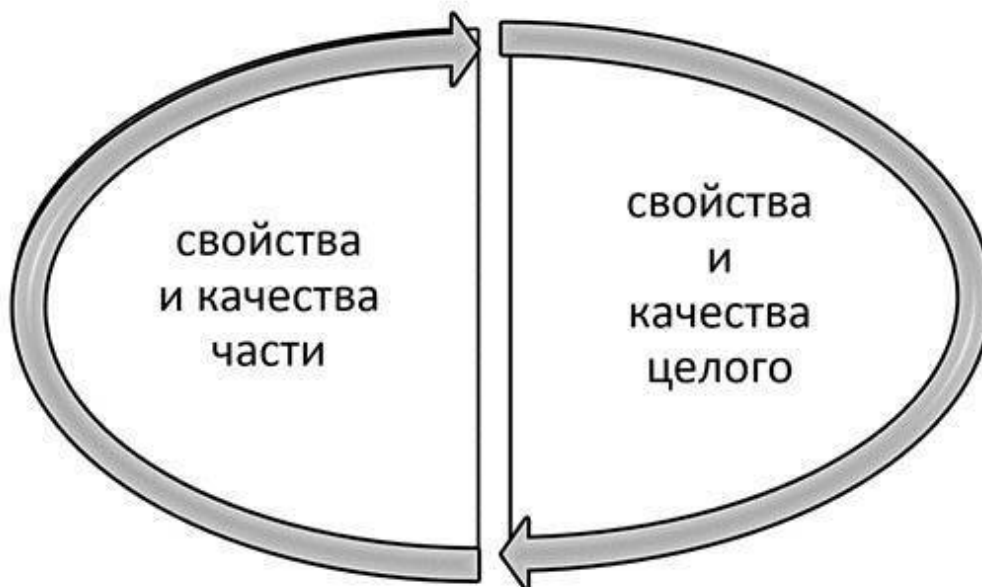
Мысли, говори и действуй так, как хотел бы увидеть в отражении зеркал мира. Вспомним Канта и его категорический императив: «Действуй так, как бы ты хотел, чтобы поступали другие». Это же как раз про закон взаимодействия с зеркалами. Необходимо самому стать тем, что хочешь видеть в других людях. Всегда помни: что снаружи – то и внутри. Многие помнят мудрость мамы Крошки Енота: чтобы увидеть улыбку в отражении – надо самому улыбнуться. Чтобы увидеть в отражении желаемые действия и качества – надо самому так действовать, иметь такие качества и убеждение о людях, что они в корне своём хорошие.

А как же помогать людям? Слушая свою душу, сердце. За близких молиться. Держать их в своём сердце. Ты скоро познакомишься со своим сердцем и его истинной силой, научишься погружать и удерживать в своём сердце, т.е. в пространстве любви, себя и своих близких. Если сердцем чувствуешь, что надо посодействовать в делах другого человека, предложи ему свою помощь, но при этом не уходи от себя, оставайся в себе, с собой. Не предавай себя. Ты научишься частью своего внимания всегда пребывать в своём сердце, и оно всегда тебе подскажет, как действовать. Живи своей жизнью, а не чужой. И делай «не за человека», а «для человека», проявляя ему свою любовь. Без помысла поменять его или доказать кому-то что-то. Ты протянул руку помощи – если приняли помощь, то хорошо. Не приняли – значит, не твоя помощь тут нужна, иди своим путём дальше. Если начали тянуть к себе в болото – распрощайся и вернись на свой путь.

Меняя себя – меняем весь свой мир

Всех альтруистов-спасателей, которые желают помочь другим и изменить к лучшему весь мир, я успокою – работа над собой благотворно сказывается и на твой Род, и на весь род человеческий в целом.

Почему? Ответ дает закон квантовой физики:



***как часть имеет все свойства и качества целого,
так и целое имеет все свойства и качества части.***

Ты являешься частью человеческого общества, мира в целом.

Согласно этому закону – ты имеешь все свойства и качества этого общества и мира также, как и общество и мир имеют все твои свойства и качества. Изменить других невозможно. Но можно менять себя и наблюдать, как твой мир меняется вместе с тобой.

Впервые я осознала принцип действия этого квантового закона о взаимодействии части и целого лет 15 назад, прочитав притчу «Вызыватель дождя». Тогда во мне в полную силу пробуждались эмпатия и ясночувствование. Я телом чувствовала электромагнитные волны, чужие эмоции, состояние пространства вокруг себя, и просто сходила с ума от этого. Я была восприимчива к внешним вибрациям, резонировала с ними, подобно стакану с водой – начинала звучать так же. Это было пыткой. Жить в большом городе с этим неуправляемым даром очень дискомфортно. Нужно было научиться управлять своими состояниями. Эта притча подарила мне идею внутри себя создавать состояния, которые в моём сердце будут звучать тем, чем я хочу. Эмпатам и ясночувствующим обязательно надо научиться пользоваться своим даром. И первое, чему надо научиться – это отличать свои ощущения от ощущений чужих; второе – усилием воли переходить в нужное состояние.

Притча «Вызыватель дождя»

В одной провинции в Китае уже четыре месяца не было дождя. Погибал урожай, людям грозил голод. Три деревни собрали последние деньги и решили привезти из другой провинции «вызывателя» дождя. В это время в деревню приехали учёные-этнографы, проводившие какие-то исследования. И в тот же день туда привезли «вызывателя» дождя – маленького сухонького старичка. Он попросил себе хижину на отшибе деревни и чашку риса в день. С учёными, заинтересовавшимися этим событием, разговаривать наотрез отказался. Старейшина деревни сказал:

— Сейчас заклинателю нужно сосредоточиться. Подождите, пока он выполнит свою работу.

На третий день пошёл дождь. Старичок взял свои, огромные по местным меркам, деньги и засобирался в обратный путь. Старейшина опять передал ему просьбу учёных. На этот раз заклинатель согласился уделить им немного времени.

— Расскажите, как вы вызвали дождь? — сразу, чтобы не терять времени даром, спросил старичка один из учёных. — Наверное, существует какой-то специальный обряд? Он передаётся по наследству?

— Вы с ума сошли?! — изумился старичок. — Я вызвал дождь? Я что, маг? Неужели вы могли подумать, что я, в своём ничтожестве, могу управлять могучими стихиями?!

— Но что же вы тогда сделали? — обескуражено спросили учёные. — Ведь дождь-то идёт!

— Никто не может изменить никого, — наизидательно подняв палец, сказал старичок. — Но каждый может управлять собой. Я, скажу без ложной скромности, достиг некоторых вершин в этом искусстве. И вот я приехал сюда, в правильном, гармоничном состоянии, и увидел, что здесь всё неправильно. Нарушен порядок вещей, гибнет урожай, люди в отчаянии. Я не могу этого изменить. Единственное, что я могу, — это изменить себя, то есть стать неправильным, как и все здесь и присоединиться к тому, что здесь происходит. Именно это я и сделал.

— Ну, а потом? Откуда дождь-то?

— Потом я, естественно, работал с собой, возвращая себя обратно в правильное состояние. Но, поскольку я уже был един со всем, что здесь есть, то и оно вместе со мной, постепенно, с некоторой инерцией, но вернулось на правильный путь. А правильным для этой земли сейчас является её орошение. Вот поэтому и пошёл дождь. А вовсе не потому, что я его «вызвал» ...

— Но, если всё так просто, почему же вы взяли за это такие большие деньги? — спросил один из учёных. — Крестьянам пришлось буквально продать последнюю рубашку, чтобы заплатить вам...

— Потому что я уже старый и немощный человек, а когда я присоединяюсь к дисгармонии, мне становится так же плохо, как и всему вокруг. Добровольно перейти из правильного состояния в неправильное стоит очень дорого!

На этом вызыватель дождя знаком показал, что аудиенция окончена. В тот же день он уехал обратно в свою деревню.

Эта притча наглядно показывает: никто не может изменить никого. — Но каждый может управлять собой... поскольку я уже был един со всем, что здесь есть, то и оно вместе со мной, постепенно, с некоторой инерцией, но вернулось на правильный путь. Когда ты начнёшь осознанно работать над собой, над своими программами, менять свои убеждения, мысли, слова, действия, состояния — вслед за твоими изменениями начнет меняться всё, частью чего ты являешься. Меняя себя — ты меняешь свой мир.

Возможно, кому-то потребуется маленькое объяснение — не надо становится частью чего-то, чтобы оно изменилось. **Ты уже являешься частью всего, что входит в твою жизнь.** Всё, что ты видишь в зеркале негативной программы — *уже есть в тебе и ты уже являешься частью этого.* Всё, что в тебе отзывается негативными эмоциями, всё, что резонирует с тобой, поднимая в тебе различные негативные состояния — уже есть в тебе. Тебе необходимо признать это и найти в себе: «раз я созерцаю то или иное проявление мира, раз я чувствую его проявление, значит, во мне это есть, я сам притянул эту ситуацию в мою жизнь по закону подобия и притяжения. И мне это надо изменить в себе».

Не надо пытаться изменить родителей, мужа, детей! Достаточно взять на себя ответственность за всё, что созерцаешь, признать себя создателем этой ситуации и проработать её в себе (как — узнаешь дальше).

Помнишь, что подобное притягивает подобное? Как только ты проработал в себе негативную программу сознания и изменил себя – твоя реальность меняется, она всегда соответствует тебе, твоему внутреннему содержанию – ты притянешь то, что подобно новому тебе. Мир всегда стремится к гармонии, в нём все его части соответствуют друг другу. Если живёшь неосознанно, то каждую секунду настраиваешься на мир, гармонизируешься с ним. Если начинаешь управлять своим состоянием и мыслями, осознанно делаешь выбор сердцем – мир вокруг тебя в свою очередь начинает гармонизироваться с тобой. Изменения человека сразу отражаются в его зеркале мира. В жизни, в реальности человека есть лишь то, что соответствует ему. Вот так всё просто.

При этом и большой мир, частью которого является человек, также начинает меняться вслед за ним с некоторой инерцией. Ведь целое всегда обладает всеми свойствами и качествами части, мир всегда гармоничен, т.е. все его части сонастроены друг с другом.

Давай поясню разницу между понятиями «зеркало мира» и «мир, частью которого являешься».

Зеркало мира – это мир вокруг тебя, то, что ты созерцаешь, это отражение твоих качеств, действий, внутреннего мира, энергоинформационных зёрен, кармы, внутреннего содержания во внешних проявлениях.

Представь себя стоящим в комнате смеха, полной зеркал. Они - отражения, а значит – информаторы, они дают информацию о тебе. Ты созерцаешь в них себя, свои действия. Меняешься и двигаешься ты – зеркала отражают твои изменения и движения. Это твой мир, он подобен тебе и меняется вслед за тобой.

То, что происходит за пределами зеркального круга - улица, посёлок, город, в котором находишься – это ***остальной мир, частью которого являешься***. Оттуда доносятся голоса, можно догадываться, что там происходит. Твой мир является частью всего мира, как и одна клетка является частью всего тела. И весь мир, частью которого ты являешься, меняется вслед за тобой с некоторой инерцией.

А как же остальной мир? Каждый сам решает, насколько он «большой». В наше время до сих пор в джунглях есть племена аборигенов, которые считают настоящим лишь своё поселение и людей в нём, а то, что за его границами – ненастоящим. Мы не аборигены, мы умные и занимаем свой ум делами посторонних людей, других стран и континентов. Но моё предложение быть РАзумными, т.е. обладать просветленным умом, и определить размер своего мира по силам своим, не занимая ум делами, на которые нет возможности влиять.

3. Негативные высказывания

Эмоции возникают не просто так. Если возникли негативные эмоции, значит, человека что-то «зацепило». Раз «зацепило», значит, было за что цеплять. Но как найти то, «за что зацепило»? Эмоции связаны с восприятием, а восприятие, в свою очередь, напрямую связано с тем, «за что цепляет» и с убеждением, из-за которого возникла «зацепка». **Высказываясь о ситуации, человек выражает своё восприятие**; поэтому слова, которыми человек рассказывает о негативной ситуации, передают суть «зацепки» и убеждения, из-за которого она возникла. Получается, что все **негативные высказывания человека о характеристиках, качествах, свойствах, действиях людей, особенностях окружающей действительности, ситуациях являются зеркалом его восприятия, а значит, и зеркалом его негативных убеждений и программ.**

Это особенность психики человека, и она наш верный помощник, механизм по подбору ключика к названию негативной программы, кода доступа к ней. Потому что сказанное под влиянием эмоций, во-первых, направляет к пониманию восприятия ситуации, а, во-вторых, содержит слова из основы негативной программы.



Ключевыми в негативных высказываниях являются те слова, которые указывают на особенность восприятия происходящего и выражают суть претензии.

Негативная программа – это энергоинформационная структура. Важной частью её информационной составляющей является её название. Оно ключ, код доступа к ней.

Узнать название программы можно несколькими способами, самый простой из которых – выписывать все негативные высказывания относительно «зацепившей» ситуации и людей. Когда слова сами срываются с языка. Нас много лет учили следить за языком, но метод подра-

зумекает говорить всё так, как идёт, без стеснения. Но! говорить не человеку, в адрес которого идут слова, а себе, и всё записать на лист бумаги. Как правильно писать - изучим далее.

Формы негативных высказываний.

Негативные высказывания бывают в форме:

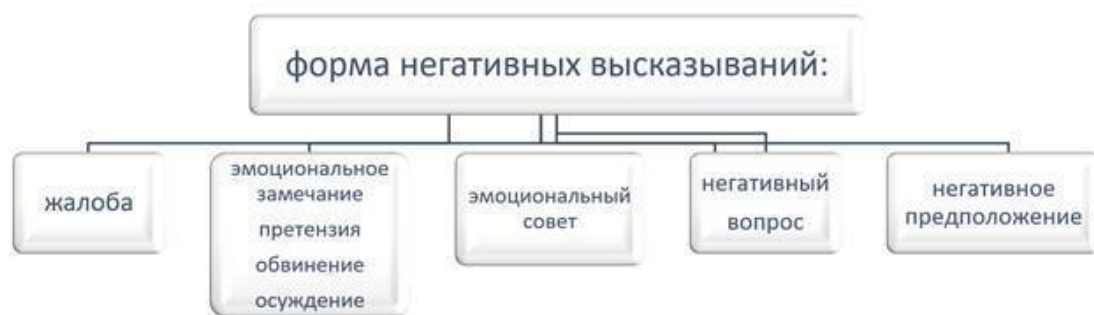
эмоционального совета (возможно мысленного). Эмоциональный совет отличается от простого совета тем, что сопровождается негативными эмоциями, вроде «ну сколько можно об этом говорить!!!», «что за люди такие!» и т.п. Слова совета можно использовать в этом случае для себя как инструкцию к действию, а сутью негативной программы является то, чему даётся совет. Например: совет «веди себя вежливо» - основа негативной программы «ведёт себя невежливо»

эмоционального замечания, претензии, осуждения, обвинения (даже мысленного);

жалобы (жалуется на то, что не нравится) (даже мысленно);

негативных вопросов (почему мне всегда не везёт? / почему мне всегда везёт; почему у тебя всё не Слава Богу/ почему у тебя/меня всё Слава Богу?)

негативного предположения (негативные предположения о любом человеке или явлении в жизни, также сюда относятся ответы на уточняющие вопросы почему, зачем и из-за чего так поступает человек, или почему он такой и т.п.).



Слова, в которых содержится ключевой негативный смысл высказывания— это основа негативной программы. Они выражают смысл негативного действия или качества, передают суть негатива, основу субъективной претензии.



Мы будем использовать их для того, чтобы дать название негативной программе. Поэтому важно максимально точно выразить то, что злит в действиях или качествах людей, своё субъективное восприятие.

Вначале было слово...

Все слышали это библейское выражение. Как только идея облачается в слова, она материализуется. Мысль – это произнесённые слова, но она также материальна, как и слово.

Всё, что есть вокруг, воплотилось через слова. Чтобы поменять то, что уже есть, надо определить названия тем реалиям, которые уже существуют, и переименовать их.

Гений в области микробиологии, волновой и квантовой генетики Гаряев П.П. называл слова «строительным материалом мира». Будучи создателем теории волнового генома, он определил, что слова определяют даже гены. Меняя свои слова – меняю свои гены. Словами можно перепрограммировать абсолютно всё. Об этом много кто говорил и ранее, а он предложил менять названия негативных явлений жизни на позитивные, влияя на себя вплоть до уровня ДНК, меняя информацию, записанную в генах. Чтобы получить вместо соломенного дома кирпичный, нужно солому поменять на кирпичи. В нашем случае – заменить слова с отрицательным значением на слова с противоположным положительным значением. Чтобы это делать, мы будем определять точное название негативных реалий жизни.

Для того, чтобы дать точное название тому, что не нравится в жизни, необходимо найти истинную причину недовольства, чётко определить своё восприятие – что ты в этом видишь, что это значит для тебя.

...смотришь на себя в зеркало и тебе не нравится внешний вид. Для того, чтобы его улучшить, надо понять, что и как надо улучшить. Недостаточно определения «плохо выгляжу». Надо понять, что именно не нравится – дырочка на колготках, пятно на юбке, грязные волосы, несочетаемые вещи, уставший вид? И тогда можно изменить то, что не нравится.

Всегда докапывайся до причины своего возмущения, до самого корня. Ищи, что же именно тебя разозлило.

Я сейчас дам два варианта, с помощью которых можно находить основы негативных программ. Пока ничего не пишем, только изучаем.

Но сначала необходимо привести ум в правильное состояние, в котором активность коры головного мозга снижается, процесс восприятия информации осуществляется обходным путём, минуя обычные каналы мышления и аналитической обработки, что уже приводит к разрушению негативных нейронных связей. Для этого нам нужно привести ум в состояние **«молитвенного бодрствования»**, признанное нейрофизиологами как четвертое состояние мозга (после бодрствования, медленного и быстрого сна). Делать это необходимо с помощью молитвы. Ты можешь скептически к этому относиться, но учёные научно-исследовательского института психоневрологии им. Бехтерева во главе с Натальей Бехтеревой с помощью методики электроэнцефалографии установили, что именно так воздействуют молитвенные слова на структуру мозга, приводя его в состояние необычной активности. Ты можешь читать свои любимые молитвы, или те, которые я дам в разделе с отработкой метода, главное - делай это сердцем, представляя перед собой (или внутри себя) Бога. Таким способом мы успокоим ум, он перестанет искать виноватых и займётся поиском названия для программы. А главное, в этом состоянии мозг готов к «перепрограммированию», это состояние характеризуется высокой степенью восприимчивости к новому, созданию новых нейронных связей.

Варианты нахождения основ негативных программ

Рациональный вариант выписывания основ негативных программ

Первый вариант рациональный, для людей, у которых пока ещё слабая связь со своим подсознанием, душой и телом. Со временем связи окрепнут, но для этого необходимо расчистить ментальный хлам, который не даёт быть в единстве с собой. Пожалуйста, не пиши сразу много, начни писать с нескольких предложений. Сейчас только читаем, практика после полного ознакомления с техникой.

Пишется заголовок («кляуза на маму», «претензии к папе»...) и в свободной форме (письма, рассказа, обращения, докладной или любой другой письменной формы) высказываются (не для того, чтобы высказать другому, а для того, чтобы понять самому; если ты наедине с собой или с другом, которому можно довериться – проговаривай вслух; но никогда не выговаривай самому человеку - ты за несколько минут проработаешь программу и твоё отношение к нему полностью поменяется, а вот осадок у того человека сохраниться) и сразу записываются претензии, обиды, осуждения и пр. Просто пиши то, что приходит. Пиши развёрнуто и подробно, слово в слово, не стеснясь в выражениях: пиши теми словами, которыми идёшь. Обращай внимание на слова, которыми ты говоришь, порядок слов, их форма - важно записать именно в этой форме, не меняя даже окончания и предлоги. Не пиши сразу много – 2-3 предложений будет достаточно. После того, как проработаешь их – выпишешь ещё. Если льётся потоком письмо – не останавливайся, выписывай всё, но имей ввиду – проработать всё, что выписано, надо до сна.

Если не получается описать словами свои обиды и претензии, возмущения – это значит, что, возможно, под влиянием эмоций, отключилась рациональная часть сознания. Необходимо успокоить свой ум. Сделай глубокий вдох носом, долгий продолжительный выдох через сомкнутые губы, подыши, отстранись от ситуации, постарайся стать наблюдателем – посмотри на ситуацию со стороны.

Прими и поблагодари эмоции. Они твои верные помощники, они источник энергии.

Если рассматривать эмоции как источник энергии, то их оценка - плохие или хорошие, становится лишней. Они являются просто энергией. Важно, как её используют, куда направляют. Можно с помощью электричества жизнь спасти, а можно отнять. Всё зависит от того, куда мы его направим – на работу медицинского оборудования или электрического стула... Когда мы получаем дополнительный ресурс энергии через негативные эмоции, важно направить эту энергию не на человека, который проявил негативную программу, а на изменение своей программы.

Скажи своим эмоциям – *Я благодарю вас, я вас чувствую, я вижу то, что вы мне показываете, я прошу вас стать тише и дать мне возможность осознанно поработать с этой негативной программой. Я с благодарностью направляю вашу энергию на то, чтобы осознать название негативной программы и изменить её в себе* (другой вариант обращения к негативным эмоциям смотри в разделе «негативные эмоции- это наши помощники» и используй то, что больше подходит). Продолжай глубоко и медленно дышать. Вспомни, что человек, из-за которого в тебе поднялись эти эмоции – твой информатор, ты увидел в его проявлениях свои программы. Далее ты познакомишься с практикой прощения, она поможет успокоить ум.

Обрати внимание на то, какие эмоции в тебе поднялись. Это может служить тебе подсказкой в том, какая негативная программа перед тобой. Про взаимосвязь эмоций и программ прочитаешь разделе «Практика».

Чтобы понять, что и как писать, в каком направлении думать - используй в качестве подсказки информацию ниже. В книге будет много подсказок, как посмотреть на ситуацию, как вообще подойти к ней, чтобы понять, о чём она информирует. Метод изменения негативных программ интуитивный, заложенный в нас самой природой. Это как пособие по родам, необходимое только тем, кто отстранился от своей природы. По мере воссоединения с собой, к тебе вернётся интуитивное понимание, ты станешь чувствовать, о чём информирует отражение в зеркале негативной программы. А для тех, кто пока учится, я постараюсь как можно подробнее и глубже описать разные нюансы. Итак, что можно написать:

Эмоциональный совет человеку. В адрес того, что тебя злит в человеке, его действиях и качествах, дай развёрнутую инструкцию: что и как ему надо изменить в себе или в своих действиях. Как ему следует поступать. Или, наоборот, как ему не следует делать. Посоветуй ему что-нибудь в отношении его неприятных для тебя качеств или действий (неприятные качества и действия тоже обязательно распиши). Как относиться к людям, своим обязанностям и пр. Рассуждай на тему «я бы на его месте...» и «как правильно ему надо делать...». Давай так и назовём эту технику выявления негативной программы: «страна советов». Каждый совет надо правильно «развернуть». Если совет с отрицанием, например, «не нервничай», значит, основа негативной программы «нервничает». Если совет содержит утвердительную форму, например, «успокойся», значит, для определения основы нужно подобрать подходящий антоним, в данном случае слово «нервничает» или «переживает».

Выпиши **эмоциональное замечание** информатору, вырази своё субъективное отношение. Выскажи свои **претензии, обвинения, осуждения**. В чём обвиняешь человека? Что осуждаешь в его поведении или качествах? Что он делает не так? К чему твоя претензия? Что тебе не нравится в нём, в его действиях, качествах? Распиши эти действия и качества подробнее. Порассуждай на тему «какой он не такой». За любым фактом надо рассмотреть своё восприятие этого, своё отношение. Что обидело, что разозлило. Не просто действие, а как ты его воспринял, что почувствовал в результате этих действий. В заключение дай негативное эмоциональное название ситуации в целом. Запиши всё, что хочется высказать.

Пожалуйся на то, что тебя злит – на что твоя **жалоба**, какими словами её выражаешь? (всю работу сваливает на меня; мало платят...). К чему претензии? В чем они виноваты? Жалобы могут быть как на людей, так и на ситуацию. Опиши всё, что в отношении тебя делается несправедливо, чем тебя обижают, как нарушают права. Порассуждай на тему «какие они не такие и как они всё делают не так». Вспомни всё, что тебе в них не нравится, что им пора в себе исправить. Опиши саму ситуацию, что она значит для тебя, как воздействует, чего лишает или как нарушает права. Пиши всё, что накопилось, всё, что хотелось бы высказать.

Предположи негативное про человека или событие (предположения). Дай полёт фантазии. Всё, что приходит в голову, все свои мысли. Вспомни весь свой опыт для того, чтобы составить прогноз их жизни, поведению. Порассуждай на тему «что с ними может случиться», «дай им волю – они натворят...». Записывай все свои негативные прогнозы. Составь полный портрет всех неприятных качеств, которые предполагаешь в человеке. Предположи, почему так поступает человек? Предположи их отношение, что хотели тебе сделать плохого, как насолить?

Например, ты сказал человеку, а он никак не отреагировал. Что он сделал этим действием в отношении тебя? Проигнорировал? Не уделил внимания? Проявил неуважение? Или он глуховат? Предположи, почему он это сделал. Избегай общих или обобщающих слов, старайся найти максимально конкретный смысл, выявляй точно из ситуации причину своего раздражения.

Чаще всего вызывает негативные эмоции не само действие, которое видишь, а то, как ты его воспринимаешь: не дал, потому что «жадничает», или потому, что «не любит», или «боится, что самому не хватит». Делай свои предположения о ситуации, каждое предположение раскрывает убеждения, которыми ты создаешь свою жизнь. Постарайся как можно более подробно описать все нюансы ситуации, на которые реагируешь. Чем подробнее запишешь все свои негативные мысли, тем лучше сможешь очистить своё сознание от негативных программ.

Не бывает неверных ответов. Всё, что цепляет в других людях – это отражение негативной программы. Мы всегда эмоционально реагируем, когда видим её отражение в других людях, так устроена наша психика. Благодаря этому механизму есть возможность выявлять и менять свои негативные программы сознания. Поэтому любой твой ответ верный, верный только для тебя.

После того, как закончишь писать, сделай анализ написанному. Во-первых, охарактеризуй всю ситуацию в целом несколькими словами: дай ей общее название, как она воздействует на тебя эмоционально, физически и материально, чего лишает и что не даёт. Характеризовать надо то, как эта ситуация отражается на тебе, что она делает для тебя нехорошего (например, эта ситуация мешает отдохнуть). Далее необходимо предположить и записать причины качеств и действий человека, которые описывались в письме («он по натуре своей злой», «живет не своей жизнью»). Это выявит убеждения, скрытые корни программ.

Найди и подчеркни основы всех негативных программ. Как это делать – разберём на примерах чуть дальше.

Попробуй освоить и второй, интуитивный вариант описания ситуации, который пишется в потоке сознания в технике автоматического письма. Этот вариант более точно вскрывает истинные болевые точки.

Техника автоматического письма

Автоматическое письмо характеризуется тем, что пишут его, находясь в особенном состоянии ума, похожем на медитативное, к которому помогает прийти молитва. Т.е. после прочтения молитвы возьми листок бумаги, напиши заголовок и, не анализируя, не останавливаясь, начни писать на заданную тему всё, что будет идти. Постарайся не писать сразу много, достаточно будет 3-6 предложений. Для это расслабься, сконцентрируй на кончике стержня все свои мысли, эмоции, всего себя, и начни писать, перенося через стержень на лист бумаги всё, что идёт. Просто пиши, не контролируя этот процесс. Доверься себе. Словно ты сам наполнен чернилами, чернила – это твои эмоции и восприятие, переживания... И ты их переводишь на лист бумаги до тех пор, пока в тебе не закончатся «чернила». Если получится больше предложений – хорошо, выпиши все, но проработай их до сна.

Например, ты пишешь заголовок: «что меня разозлило в поведении бабушки?» И далее ты пишешь до тех пор, пока тебе не захочется поставить точку и остановиться, до тех пор, пока тебе уже просто нечего будет писать (не путай с состоянием, когда не знаешь, что писать).

Давай развернутые ответы на вопросы: что не так в её действиях? почему и для чего она это делает? что не так она делает по отношению к тебе или другим людям? какая она не такая в отношении меня и мира? что мне не дают или не позволяют её действия? что в её действиях обидного для меня? чем она обижает меня? Какие её качества мне не нравятся? Какие качества ей надо изменить и как это сделать? Напиши, как в целом выглядит эта ситуация, как она для тебя называется одним коротким предложением. И так далее. Я пишу примерные вопросы, просто чтобы дать понимание, в каком направлении рассуждать. В процессе, когда будешь писать, не стоит отвлекаться на их чтение. Это состояние, как течение, несёт туда, куда надо, доверься ему. Бывает, что в процессе написания польются слёзы — это знак того, что ты искренне пишешь, выявляя болевые точки, вытаскивая занозы из наболевшего. Не прерывай этого состояния, войти повторно в него сложнее, чем в первый раз. Поэтому позаботься о том, чтобы никто не побеспокоил. Предупреди близких о своей необходимости побыть наедине.

...я встречала людей, которые меня уверяли в том, что их близкие не понимают и даже осуждают их работу над собой. Конечно же, это проявляются их собственные убеждения о незначительности их личных дел, отсутствие личных границ, интересов и прочее. Когда сам начнёшь уважать свою работу по саморазвитию, осознавать её ценность для себя и своего мира, и при этом будешь уважать интересы других людей, то увидишь, как уважительно к твоим практикам относятся близкие...

От того, насколько честно и точно опишешь всё, что причиняет боль (не только происходящему надо давать названия, но и тому, как оно воспринимается), насколько точно дашь названия всем причинам своего недовольства и выпишешь их, зависит успех всей дальнейшей работы.

После того, как всё выписал, поставил точку и тебе больше нечего писать, приступай к выделению основ негативных программ. В процессе ты всегда сможешь дописать ещё что-то, так что не переживай о том, что мог что-то не написать.

Я множество раз слышала от людей, что они отучили себя говорить и думать плохо о чём бы то ни было. Эти люди отключили свой естественный механизм выявления негативных программ сознания. Так же были случаи в моей практике, когда люди отключали свою память о событиях. Они совсем не могли вспомнить огромные периоды своей жизни. Это всё происходило по одной причине – человек не знал, что ему делать с негативом тех событий, они его сильно беспокоили и от безысходности человек отключал естественные механизмы своей психики. Как правило, это люди очень ранимые и чувствительные, восприимчивые к чужому мнению и с отсутствием личных границ.

Что делать, если произошло подобное? Необходимо обратиться к своему Высшему Я: *«Я прошу моё Высшее Я снять ограничивающие установки с естественного механизма обнаружения негативных программ сознания и с моей памяти. Раньше я не имел инструмента для изменения негативных программ сознания и данные блокировки спасали меня. Теперь у меня есть инструмент и знания, как его использовать. Все установки на блокировку памяти и механизм обнаружения негативных программ сознания прошу отменить, для того чтобы я мог использовать их для улучшения себя и своей жизни».*

Этот способ экологичен и бережен. Даже если пока не понимаешь, о чём речь, твоё Божественное Я начнёт тебе дозированно открывать только то, на что у тебя есть силы проработать. Когда изучишь метод полностью, повтори это обращение ещё раз, чтобы не быть голословным, что у тебя есть и знания, и инструмент.

Примеры выделения основ негативных программ

Объяснить на примерах эту тему нам поможет придуманный персонаж Яков, будем называть его Я.

Пример 1. Я. видит проходящих мимо подростков и чувствует раздражение. Его восприятие: «какая невоспитанная молодежь». Основа негативной программы - негативное качество «невоспитанная». Дальше Я. надо выяснить причины своего восприятия - почему он считает их невоспитанными? Из-за чего он их так называет? Объяснить своё восприятие можно через своё виденье их поведения, интерпретируя его, делая свои предположения: я так воспринял, потому что думаю, что они «не уважают старших». Каждое следующее предположения Я. о причинах их качеств, поведения, отношения, действий и пр. будут раскрывать негативные программы, убеждения Я и помогут найти первопричину этого восприятия.

Пример 2. Я. попросил друга сделать для него одолжение, друг был занят и не успел этого. Я. рассказывает об этой ситуации: «Я его попросил сделать, а он, как обычно, забыл». Восприятие «как обычно, забыл сделать то, что просил» является ключевым негативным действием, это основа негативной программы. Ищем причину этого восприятия. Для этого надо точнее понять, к чему возникли претензии. К памяти друга? К его отношению? Или к личности? Я. делает предположение об отношении к нему: забыл, потому что никогда не помнит о том, что мне нужно. Основа негативной программы «никогда не помнит о том, что мне нужно». К ней снова надо сделать предположение о причинах, затем к следующей и т.д., пока не будет найдена первопричина.

Пример 3. Я. видит, что коллега не делает свою работу и говорит ему: «Хватит тянуть резину, займись делом!» Давай добавим анализ зеркала: прямое зеркало или обратное перед Я.? Если у него претензия к сложившейся ситуации, потому что из-за поведения коллеги Я. придется что-то делать или терпеть, например, остаться допоздна, лишиться премии, то зеркало обратное, оно выявляет внутренние качества Я., какие-то его заблокированные права, скажем. Если у Я. претензии к самому коллеге, к его поведению – значит, зеркало прямое и Я. сам так делает. У Я. претензии к человеку, значит, он сам так делает. Ключевые негативные действия «тянет резину» и «не занимается делом». Обрати внимание, «тянуть резину» - образное выражение, Я. нужно конкретизировать своё восприятие этого, уточнить, что именно он имеет в виду. Например, «не делает вовремя». Основы негативных программ «не делает вовремя» и «не занимается делом».

Пример 4. Я. рассказывает про знакомого: «Он вообще не верит в себя». Это его восприятие. Ключевое негативное действие «вообще не верит в себя» является основой негативной программы. Почему Я. так о нём думает? За какие качества или особенности? Я. обязательно нужно продолжить строить свои предположения, это поможет ему увидеть свои собственные качества и убеждения.

Пример 5. Я. обвиняет продавцов в магазине за то, что у них продукты несвежие. Что он видит плохого в этом? Какое его восприятие? Анализируем, какое зеркало – прямое или обратное он видит. Если претензия к ситуации, например, «Я. приходится из-за них использовать некачественные продукты», то ему надо анализировать, какое своё право он не использует, например, на достойное качество жизни. Если у Я. претензии к самим продавцам или руководству магазина, значит, зеркало прямое и он сам так делает. Итак, Я. размышляет, доводит мысль до конца и находит, к чему его претензия, например: дурят людей. Основа негативной программы «дурят людей». Или – некачественно обслуживают, или - не умеют продавать, или – не умеют рассчитать количество, или – жадничают.

Давай усложним задачу. Я. в магазине был не один, его видел сосед, и соседа задело, когда Я. говорил о несвежести продуктов. Как рассуждать в такой ситуации соседу? Что ему пока-

зывает его зеркало? Для того, чтобы соседу считать информацию со своего зеркала негативной программы, ему нужно не в беседу вслушиваться, а понять своё восприятие поведения Я. Как воспринял сосед? Я. критикует? Или обвиняет? Может, придирается? Или не умеет мирно донести свою мысль? Соседу нужно осознать своё восприятие увиденного, без анализа слов Я.

Пример 6. Я. предъявляет претензию к водителю автобуса: тебе что, было сложно подъехать поближе, приходится через лужу идти. Смотрим восприятие: используется слово «приходится», поэтому сначала рассмотрим ситуацию как обратное зеркало. В чём претензия Я.? Например, в том, что можно было обойтись и без лужи, но она появилась и создала трудность в простой ситуации – посадке на автобус. Обратное зеркало проявляет внутренние установки, запреты, непозволения и пр. Т.е. эта ситуация проявляет запрет на легкость в простых делах, на создание трудностей в повседневной жизни. Дальше мы научимся находить причины таких установок. Дополнительно рассмотрим ситуацию и как прямое зеркало. Как Я. воспринял поведение водителя, какие претензии к нему? Что, с его точки зрения, водитель не сделал или сделал в отношении пассажиров? Например, хочется дать эмоциональный совет водителю: мог бы и позаботиться о пассажирах. Мог бы и позаботиться – это совет для себя, а основа негативной программы в данном случае – противоположное эмоциональному совету – «не позаботился». Или предположение - водитель непрофессионал своего дела.

Пример 7. Я. разговаривает с другом по телефону и тот начинает неприятный для Я. разговор. Я. раздражается, начинает спорить. Как правильно поступить в этой ситуации? Надо понять, к чему претензия. Не вдаваться в анализ разговора, не спорить с другом, переубеждая его. А проанализировать, что на взгляд Я. друг делает не так. Лезет в чужую жизнь? Занимается делами, которые его не касаются и на которые он не может повлиять вместо того, чтобы заниматься своей жизнью? Жалуется вместо того, чтобы искать варианты, как улучшить ситуацию? Или его претензия к ситуации? Например, что ему приходится выслушивать? Обратные зеркала выявляют проблему, указывают на неё, а более точную диагностику помогут сделать прямые зеркала. Для этого Я. нужно найти в окружении человека в подобной ситуации и написать свои предположения о причинах, почему этому человеку приходится выслушивать. Например, не может остановить, боится потерять хорошее к себе отношение. Точно определённые претензии будут содержать основу негативной программы.

Далее я глубже и шире буду раскрывать тему составления названий негативных программ, буду давать ещё подсказки, с какой стороны посмотреть, как верно подойти к разбору ситуации.

После изучения метода, когда начнёшь изучать раздел с практикой, начни разбирать свои ситуации. Я не предполагаю, что с первого раза усвоится вся информация, данная в книге. Её недостаточно прочитать на один раз. Она станет учебником, настольной книгой для всех, кто решит научиться методу изменения негативных убеждений и захочет внедрить его в свою жизнь, сделать образом своей жизни. Каждое новое прочтение будет открываться новой глубиной понимания. Но начать активно практиковать нужно будет сразу после изучения. Только на практике можно будет закрепить знания и получить результаты.

Даём название негативным программам

Для того, чтобы составить название негативной программы, мы будем использовать основу негативной программы.

Но сначала глубже изучим правило «зеркало мира руками не трогать». Оно поможет взять на себя ответственность за всё, что отражается в зеркале негативной программы. Его использование убережёт от претензий к другим людям и к миру, а значит, и от всех последствий претензий. Последствия претензий могут быть разными, чаще всего человеку приходится, как говорят индейцы, «пройтись в чужих мокалинах» или «пожить в чужой шкуре», как это говорят у нас.

Сделаем небольшую практику:



Каждый раз, когда видишь своё отражение в зеркале, ты понимаешь, что это ты, твоё отражение. И ты говоришь о своём отражении от первого лица, например: «Я крашу губы», «Я очаровательная», «Я улыбаюсь», «Я выгляжу бодро». Ты не скажешь о своём отражении во втором или третьем лице: «Ты очаровательная», «Она улыбается». Ты ясно понимаешь: «В зеркале отражаюсь Я, а не кто-то другой». И если это моё отражение, значит, оно даёт информацию обо мне.

Проводился интересный эксперимент: разным видам животных показывали зеркало. Только более разумные осознавали, что в зеркале не другая особь, а их собственное отражение. Например, медведь очень агрессивно воспринимал своё отражение, он атаковал и бил зеркало. Слон же, напротив, ясно понимал, что видит своё отражение. Когда он в отражении заметил нарисованный на лбу крестик, то стал хоботом стирать его со своего лба. Это говорит о высоком уровне интеллекта, слон понимает, что зеркало отражает происходящее с ним. И использует информацию, полученную от зеркала. Если интересно, посмотри в интернете видео.

Аналогично об уровне сознания человека говорит его восприятие своего отражения в зеркале негативных программ. Человек с высоким уровнем сознания понимает, что мир – это зеркало. Всё происходящее в своей жизни он воспринимает отражением своего состояния, т.е. как информацию о самом себе. Он понимает действие законов подобия, притяжения и отра-

жения, понимает великий принцип гармонии нашего мира. Понимает, что состояние «внутри» всегда гармонично состоянию «снаружи».

При необходимости он меняет в себе то, что ему не понравилось в окружающем мире и людях. Потому что они его зеркало. Он стирает со своего лба крестик, не трогая своего отражения.

Человек с низким уровнем сознания агрессивно воспринимает всё, что ему не нравится в зеркале негативных программ (набрасывается на свои отражения, критикует, обвиняет своих информаторов...), не признает своей ответственности за происходящее в его жизни и мире, желает, чтобы менялись окружающие его люди.

Но если слон может использовать отражение в зеркале как источник информации о себе, то и каждый представитель «человека разумного» может научиться работать с зеркалом негативных программ. Понимать, что отражение зеркал мира – это источник информации о себе.

Если в зеркале информация обо мне, т.е. Я в нём отражаюсь, то и приводить в порядок нужно себя. Поменяюсь Я – изменится и отражение. Стёр крестик у себя со лба – у отражения лоб стал чистым.

О том, как работать с зеркалом мира, забыл наш ум под влиянием эго. Но помнит наше мудрое тело. Вспомни, что происходит, когда ты видишь что-то неправильное в другом. Если видишь ссутулившегося человека, то твоё тело в этот момент, без всякого участия ума, распрямляется, плечи раскрываются. Если видишь, что у кого-то одежда сбилась – автоматически руки тянутся поправить свою одежду, у кого-то нос грязный – рука тянется вытереть свой нос, в зубах у собеседника застряла петрушка – язык проверяет и очищает свои зубы. И когда мы видит то, что нравится – причёска красивая – рука также тянется к своей причёске поправить её. Пора вернуть свой естественный навык пользоваться зеркалом мира. Конечно, эго будет сопротивляться этому, оно любит во всём быть правым. Ему не нравится сама мысль о том, что в другом человеке не нравится то, что есть в самом. Чтобы справиться с сопротивлением эго, надо свой ум сделать РАЗУМОМ, т.е. «умом, знающим свет, Бога». Для этого надо вернуть свой навык, о котором помнит тело: **вижу в другом – исправляю в себе**. Это работа над собой. Но она того стоит. Разум соединится с душой, и человек словно обретает оба крыла, данные ему для счастливой жизни – разум и связь с Божественным, с душой.

Я источник того, что отражается в моём зеркале мира. Всё, что я вижу в людях, в мире – это моё отражение, отражение моих убеждений, поведения, качеств... И название воспринятому я даю от первого лица. Не кто-то там в зеркале действует или имеет качества, это Я действую и это Я имею эти качества. Увиденное в зеркале мира записываем от первого лица также, как записывали увиденное в зеркале в практике в начале главы. Сразу учимся 100% ответственности, оставляем игры со страдательным залогом в прошлом.

Правило «зеркало мира руками не трогать» означает, что в работе с зеркалами негативных программ мы не имеем намерения осудить или изменить других людей. Всегда чётко понимаем: человек, отзеркаливший мне мою негативную программу, является моим информатором обо мне, моим отражением. Ответственность за проявление негативной программы лежит на мне (закон подобия, притяжения и отражения). *Взять на себя ответственность творца своей жизни – значит, воспринимать действия других людей источником информации о себе, отражением себя: это Я так делаю, это Я так думаю, это Я имею такие качества.*

В адрес человека, который проявляет негативную программу, не должно быть ни претензий, ни желания изменить того человека. Хватит вести себя как медведь и нападать на зеркало негативных программ. Только благодарность за предоставленную зеркалом негативной программы информацию, за возможность узнать свою «тень».

Любую негативную программу, которую видишь в проявлениях других людей, необходимо научиться созерцать, т.е. воспринимать как своё отражение, отражение своих убеждений, мыслей, слов, действий, качеств и свойств. «Это отзеркаленная информация обо мне»,

«это проявление моих действий», «это проявление моих убеждений», «это проявление моих мыслей», «это проявление моих качеств» или «Всё от Бога, всё, что входит в мою жизнь, дано мне Богом для моей пользы» - говори себе каждый раз, когда видишь проявление своих негативных программ. «Всё, что я созерцаю, является отражением моих убеждений, мыслей, слов, действий, это отражение того, что есть во мне».

Поэтому пиши в формулировке основу негативной программы от первого лица, т.е. с пониманием того, чьё отражение ты видишь в зеркале негативной программы. Причём от лица, активно действующего, создающего негативную ситуацию, от которого исходит негатив.

К примеру, видишь, как человека ударили. Основа негативной программы – ударили. Возьми на себя ответственность за то, что видишь в отражении, сформулируй действие основы негативной программы от первого лица, так, словно смотришься в зеркало – я вижу отражение своих действий или мыслей, во мне есть то, что отразилось в зеркале мира.

Запиши действие основы негативной программы от первого, активно действующего лица:

Я ударяю

Нельзя писать «меня ударили», потому что так создаётся состояние жертвы, состояние того, кто ищет виноватых, не берёт ответственность за свои чувства, происходящие обстоятельства и ситуации, а, значит, и за свою жизнь, и он не в силах это изменить. Сравни «меня уволили» и «мне не нравится эта работа». Оба предложения начинаются с личного местоимения, но в первом случае - ситуация от меня никак не зависит, потому что со мной это сделал кто-то другой; во втором случае – это моё отношение, которое только я могу изменить. Нельзя даже думать в формате «меня разозлили», «меня злит» и т.п. Это образ мыслей, когда со мной кто-то что-то делает на своё усмотрение. Всегда берём ответственность за свои состояния, за своё восприятие на себя: «я разозлился», «я злюсь»: *«Это мой выбор, как относится к окружающему миру. Мой выбор отношения к нему создаёт мои отношения с ним. Хорошие или плохие – зависит от выбора моих убеждений, создающих моё восприятие и отношение»*.

Возможно, ты воспримешь эту ситуацию по-другому, увидишь активное действие со стороны того, кто терпит к себе такое отношение, позволяет себя бить. Значит, основа негативной программы – *терпит насилие, позволяет себя бить* (это варианты, у каждого человека они будут свои).

Записываем действие основы негативной программы от первого лица, от лица человека, активно производящего действие:

Я терплю насилие

Я позволяю себя бить.

Чтобы понять глубже, как именно ты создаёшь к себе такое отношение, посмотри на информатора и проанализируй, как, какими убеждениями, состояниями, словами, действиями он создаёт к себе такое отношение? Почему и как он допускает к себе такое отношение? В чём его выгода? Какое его убеждение привело к такой ситуации? Он твоё отражение. Используй всю информацию, которую можешь узнать благодаря ему. Для этого делай о нём предположения, раскрывающие твои убеждения. Спрашивай себя, почему он так делает? (*у него нет чувства собственного достоинства), из-за чего он так делает? (*он не может себя защитить), для чего он так делает? (*он хочет почувствовать собственную значимость), в чём выгода его действий для него? (*так он может ничего не делать), т.е. какую выгоду он получает от своих действий или качеств? (*его так никто не замечает), чего боится? (*быть неправым), почему не может это прекратить? (*не умеет говорить о своих интересах), чего нет в нём, чтобы защитить себя? (*смелости быть собой), для чего ему эта ситуация? (*чтобы не заниматься собой), что эта ситуация даёт ему получить? (*внимание, сочувствие, возможность жаловаться и ничего не делать)... Задавай вопросы, отвечай на них, анализируй. И не бойся - ничего лишнего ты не напишешь: все твои предположения расскажут лишь о тебе, а не о нём.

Основы негативных программ со словами «терплю ... негатив» и «позволяю ... в свой адрес негатив» помогут понять, что человек себе не позволяет, чего боится. Вся эта ситуация является обратным зеркалом, которое выявит отсутствие созидательных качеств внутри, от каких своих прав человек отказывается. Поможет найти убеждения, которые её создают. Для этого предположи, глядя на своего информатора, чего он боится или что он себе не позволяет, что его могло бы защитить в этой ситуации, но в нём этого нет, например: боится возразить или не позволяет себе быть сильным, не позволяет себе быть смелым, не позволяет себе чувствовать свою силу, не имеет позволения себя оберегать, не позволяет себе заботу мира, не позволяет себе прощения, не позволяет к себе доброго отношения... Что делать с тем, что нашли в себе благодаря зеркалу мира, мы будем разбирать чуть позже.

Осознай важность вести записи от первого, активно действующего, лица. Когда ты осознаешь: всё в моей жизни я сам создаю по образу и подобию выбранных убеждений и действий, что выбираю, то и получаю – ты сможешь менять свою жизнь, изменив выбор убеждений и действий. Осознание взаимосвязи внешнего мира и твоего внутреннего содержания и действий поможет вернуть способность делать выбор и формировать свою жизнь в соответствии с ним. Перестань перекладывать ответственность за сложившиеся обстоятельства на других, это крайне невыгодно. Жертва не имеет полномочий создающего свою жизнь, потому что отказывается от своего права выбора тем, что отрицает ответственность за свой предыдущий выбор. «От меня ничего не зависит. Это они виноваты, – говорит жертва». (От меня зависит мой выбор. Это я выбираю и своим выбором создаю свою жизнь. Никто ни в чём не виноват). Быть жертвой – значит добровольно отдать руль своей жизни другим. Признание себя ответственным за свой выбор и активно создающим всё, что есть в твоём мире, в соответствии со сделанным ранее выбором, позволяет поменять и выбор и то, что им было создано.

Давай рассмотрим примеры, в которых запись ведётся от первого лица, но в одном случае – с позиции человека, осознающего свой выбор, создающий ситуацию, а в другом случае – с позиции жертвы, пассивного лица.

Мне не приятно – это активная позиция, признание своего выбора, своей роли в создании ситуации, в данном случае можно поменять своё отношение к происходящему: Я за всё благодарен, меня приятно, мне всё нравится. И дополнительно выявить причины своего недовольства, убеждения, из-за которых так воспринимается.

Меня не уважают, меня не ценят – это пассивная позиция жертвы, потому что это кто-то делает со мной, не я активно действующее лицо в этой ситуации, не я её создаю. Я не могу поменять ситуацию, потому что не осознаю, как она связана с моим выбором, моими действиями, качествами или восприятием, убеждениями. Метод «зеркало негативных программ» заключается в восприятии всего мира отражением своего выбора и поиске с помощью зеркала мира тех негативных нюансов, которые этот выбор создали. Антипод творца – человек, занятый поиском виноватых. Либо я признаю ответственность за свой выбор и создание им всего, что есть в моей жизни; нахожу в себе с помощью информации зеркала негативных программ тот выбор, которым создаю негатив в жизни; меняю выбор своих качеств, действий, убеждений; и наблюдаю, как мир меняется вслед за мной. Либо продолжаю быть жертвой, у которой на всё есть оправдание и виноватые, от которой ничего в жизни не зависит.

Верно будет записать негативную программу от первого, активно действующего лица. Для этого используем основы «не уважают» и «не ценят» с личным местоимением Я: я себя не уважаю; я людей не уважаю; я убеждён, что меня не уважают; я себя не ценю; я людей не ценю; я уверен, что меня не ценят (определять, как действие или качество негативной программы проявляется в жизни, мы научимся далее). Так же эти основы могут являться обратным зеркалом и проявлять, что себе человек не позволяет, его внутренние запреты, отсутствие его созидательных качеств. Обратное зеркало только привлекает внимание к ситуации. Раскрывает понимание ситуации прямое зеркало. Для того, чтобы найти причины ситуации, необходимо

найти людей, которые с точки зрения человека находятся в аналогичной ситуации и предположить о причинах их положения. Эти предположения выявят причины предполагающего человека. В этих предположениях необходимо выделить основы негативных программ.

Чтобы проверить, меняешь ли ты программу с позиции творца своей жизни, убедись в том, что ситуация меняется тогда, когда ты меняешь свой выбор и меняешься сам. Нельзя менять других людей, подстраивать их под себя, использовать их на своё усмотрение.

Это следующее важное правило: мы никогда не меняем других людей, их выбор, не используем их в своих интересах, не пытаемся сделать удобными для себя. Всегда соблюдаем права людей, в том числе право на свободу выбора. Трансформация происходит только внутри себя и в своих проявлениях в момент, когда мы делаем свой выбор. Даже мысли не допускаем относиться к людям, как к пешкам на своей доске, двигая ими на своё усмотрение. Если станешь даже в мыслях нарушать права людей, желая им зла или имея намерение получить чужое, то и твои права будут нарушаться, ты автоматически теряешь своё право на что-либо, как только нарушаешь (или хочешь нарушить) права других людей.

Помни, что:

- того, кто использует людей, тоже будет кто-то использовать;
- тем, кто манипулирует людьми, будет кто-то манипулировать;
- у того, кто ворует, будут воровать...

Всегда соблюдаем закон: относимся к людям так, как хотим, чтобы относились к нам, соблюдаем все их права и свободы. Не заставляем людей, не принуждаем и даже не ожидаем от них чего-либо. Любые отношения строим честно, договариваясь на обоюдовыгодных условиях, с соблюдением прав человека.

Вернёмся к использованию первого лица. Возможно, внутренний протест не даст писать основу негативной программы с местоимением Я – при чём здесь я, не я же это сейчас делаю!

Всё хорошо. Это защитная реакция сознания. Она защищает от разрушающего чувства вины. Если сложно записать основу негативной программы от первого лица, то во второй части книги есть глава про вину, изучи её. Сейчас же я коротко скажу: *состояние вины — это следствие неправильных действий или мыслей; или невежества, из-за которого решил, что действия или мысли были неправильными.* Из-за чувства вины мучает совесть (совесть - это совместное с Богом и душой знание о том, как правильно; но иногда это прекрасное чувство, связующая с Богом и душой нить, бывает подменена социальными установками: «совести у тебя нет», «ни стыда ни совести» и пр.). Чувство совести подсказывает через внутренний дискомфорт о неправильности поступков, заставляет человека разобраться в том, какой выбор в подобной ситуации хочет сделать его душа.

Если человек чувствует вину, это значит, что он не раскаялся, потому что не получил знание, опыт, качество, которое нужно было получить. Не развернул подарок, так сказать. Представь, что идёшь по дороге. Совершил действие и получил что-то ценное, обогащающее душу, что-то, что поможет легче идти путь. Но получил это в огромном сундуке. Вместо того, чтобы открыть сундук и обрести содержимое, ты тянешь на себе весь сундук, страдаешь, не можешь его выбросить, но и открыть не догадываешься. Вина – это тяжёлый сундук с сокровищем, которое человек так и не обрёл. Чувствуешь вину – спроси себя, какое качество или знание мог бы получить благодаря ситуации, но так и не обрёл его внутри себя, не сделал частью своей личности.

И ещё хочу добавить про то, что ты не являешься плохим человеком только потому, что однажды сделал плохой поступок. То, что человек делает – это его выбор и последствия выбора. Представь, что перед тобой стоят два стакана. В одном морковный сок, в другом – спирт, тебе надо выбрать что-то одно. Представь, что ты вообще не знаешь, что такое морковный сок и спирт, ничего о пользе и вреде их применения. Выбрал ты морковный сок – ты стал морковным соком? Нет, но морковный сок – это твой выбор, который сказывается на твоей жизни,

потому что любой выбор всегда имеет последствия. Употребление сока запустит химические процессы в теле и определит твои качества и состояния. Эти качества и состояния - тоже не ты, но они влияют на тебя и определяют качество твоей жизни. Ты будешь под их влиянием до тех пор, пока будешь выбирать морковный сок. В любой момент можно выбрать другое, новое, но прежде придётся получить все результаты предыдущего выбора. Так сказать, пережить похмелье, если был выбран спирт.

Помни, что человек хозяин своего шага, но раб его последствий.

Это значит, что человек свободен выбирать всё, что ему угодно. Но, сделав выбор, он становится заложником последствий, которые придётся прожить. Кашу придётся расхлёбывать до конца, чтобы освободить кастрюлю и заварить в ней новую кашу. И тогда уже новый выбор (новая каша) начнёт определять жизнь. Понимание результатов, их ценности и вреда для себя – это важно, это то, чему мы учимся каждый раз. С каждым выбором. Раскаяться в неудачном выборе нужно, но вот самобичевание за него не стоит учинять. Если человек выбрал стакан спирта и выпил, он и так себе хорошенько насолил. Зачем же наказывать себя сверх меры. Последствия плохого выбора сами по себе являются хорошим уроком. Похмелье учит выбирать полезное.

А жизнь так устроена, что хотя бы раз человек «выпивает стакан со спиртом» (в одной из жизней). Осознанный выбор определяется осознанным сравнением. Т.е. надо знать природу того, что выбираешь, чтобы выбирать со знанием дела: чего по-настоящему хочешь. Если выбрал потому, что не было альтернативы – это не выбор. Человек ценен тем, что из множества предложенных вариантов в конце концов выбирает созидательный, соответствующий природе Любви.

Поэтому не надо себя ругать за то, что откроется в зеркале негативных программ: «Да, было дело, получал разный опыт для того, чтобы в настоящем делать осознанный выбор. Благодарю Отца Небесного и Пресвятую Матерь за всё! Теперь я готов осознанно выбрать соответствующие любви и созиданию убеждения, действия, качества». Так относиться к опыту прошлого, не ругай себя за него. Определяет человека тот выбор, который он делает в настоящем.

При этом в настоящем будь строг к себе, осознавай, что каждая реальность твоей жизни – это тоже твой выбор и его последствия, поэтому не филонь. Любой выбор в каждое мгновение можно отменить, заменить на новый выбор. Так проявляется свобода воли и право выбора. Но последствия выбора придётся прожить до конца, чтобы точно запомнились. Какой будет новый выбор - зависит от осознанности и уровня сознания, от программ, которые будут на момент выбора. Проходи свой путь и получай свой опыт. Как говорится, «за одного битого двух небитых дают». Если прошёл «огонь, воду и медные трубы» и после этого научился быть Человеком – ты приобрёл то, ради чего это было нужно: опыт и умение осознанно выбирать то, что соответствует природе Любви.

Когда начнёшь относиться с пониманием к своему прошлому опыту, не коря себя за него, ты и других людей перестанешь ругать за то, что они делают под влиянием программ. Ошибки – это один из способов обучения. Пока мы ругаем себя за них – мы не даём себе возможности на них учиться. Чтобы научиться на ошибке – нужно себе позволить право на неё, признать её не как провал, но как процесс обучения и получения опыта. Тогда любая ошибка станет трамплином для правильных мыслей и действий, началом лучшего. Это даст признание права на ошибку и для других людей, признание за ними такого же права – ошибаться и учиться на этом. Откроет понимание, что человек сам по себе, в корне своём хороший, но в нём действует программа, которую он когда-то выбрал и под влиянием которой находится до поры до времени, пока не созреет сделать новый выбор. Это поможет принимать других людей не исходя из их действий, а видя их потенциал к развитию, с доверием и любовью относясь к их созидательной Божественной природе, изначальной внутренней гармонии.

Итак, на данный момент мы получили «заготовку»: Я + основа негативной программы.

Чтобы составить информативную формулировку, необходимо понять, как основа негативной программы проявляется в жизни. Провести аналогию с собой. Что она выявляет в тебе. В какой форме проявляется в твоей жизни. В каком виде эта негативная программа есть в тебе и в твоей реальности. Т.е. привести полученную от зеркала негативной программы информацию в понятный вид. Давай разбираться, как это сделать. Для этого разберём, что вообще может проявлять негативная программа.

Что могут проявлять основы негативных программ

- А) негативные действия(бездействие) и качества человека
 - Б) негативные убеждения человека, негативные верования (мыслеобразы, мысли)
 - В) внутренние запреты, непозволения
 - Г) негативное восприятие и ожидания
 - Д) бессознательные решения
- Рассмотрим подробно каждую группу.

А)

негативные действия(бездействие) и качества человека

Основа негативной программы может проявлять то, как человек сам поступает, действует, относится к себе или к людям, какими качествами обладает. Это то, что он делает, но не осознаёт этого в себе. Т.е. сам делает то, на что злится в действиях информаторов. Сам обладает качествами, на которые раздражается в людях. Народная мудрость права – в чужом глазу соринку видно, в своём бревна не замечаем. Это как раз про это. Благодаря информации, полученной от зеркала негативных программ, можно осознать свои негативные проявления и изменить их. Благодаря работе с этими негативными программами мы создаём для себя новые созидательные алгоритмы действий, привычки, свойства и качества своей личности, возвращая себя к своей истинной природе - природе созидания и Любви. Это помогает создать прекрасные отношения, укрепить и сохранить здоровье ума и тела на долгие годы, реализоваться и многое другое.

Предлагаю называть качества и действия, которые проявляет зеркало негативных программ, неправильными. Чтобы понять, правильное или неправильное это действие/качество, подумай и честно ответь: ты хочешь, чтобы с тобой так поступали, ты хочешь, чтобы тебя окружали такие люди и так относились к тебе? Если тебе не хочется жить в обществе людей с такими качествами, которые так действуют в отношении тебя, значит, это - неправильное действие или качество. И эту категорию негативных программ, т.е. свои действия и качества, которые мы обнаружили в себе благодаря информации от зеркала мира, мы меняем в первую очередь.

Во-первых, потому, что это верхушка айсберга. Негативные действия и качества людей, которые нам не нравятся, проще всего заметить. Следующие категории мы будем находить, зачастую выясняя причину этих действий и качеств у людей через свои предположения на эту тему.

Во-вторых, потому, что это - первые слои негативных программ. Больше количество из них социумные, они простые по составу и достаточно легко меняются с первого раза. На них-то нам и надо будет научиться менять негативные программы. Прочувствовать, что происходит, когда программа изменилась. Составные программы, которые имеют в своей основе негативные убеждения, поменяются только после того, как поменяется негативное убеждение, создавшее их. Т.е. для работы с ними нужен уже сформированный навык по изменению программ.

В-третьих, работа над собой всегда начинается с изменения своих действий и качеств. Не получится создать убеждение о том, что «мир вокруг меня в чистоте» в том случае, если сам где-то мусоришь. Т.е. если не убираешь за собой, например, со стола, не получится создать убеждение о том, что «люди вокруг меня сами убирают за собой».

Итак, что могут проявлять основы негативных программ:

негативные действия(бездействие) и качества:



То, как человек поступает:

-по отношению к другим, в отношении других людей или животных, в целом к миру (я ругаюсь на ребёнка//я спокойно объясняю ребёнку, как правильно сделать*) *после примера с формулировкой негативной программы я буду давать вариант формулировки с противоположным значением. Так, во-первых, будет соблюдаться техника безопасности, а, во-вторых, будет нарабатываться понимание, как правильно составлять формулировки со взаимоисключающим значением.

- по отношению к себе, в отношении себя (я поздно ложусь спать//я ложусь спать вовремя, в 10 часов вечера).

То, как он относится:

-к другим (Я не уважаю других людей//Я с уважением отношусь к другим людям);

-к себе (Я не уважаю себя//Я с уважением отношусь к себе).

То, какой человек, его качества:

-в отношении других (Я злая к людям//Я любящая людей; Я жадная для людей//Я изобильная для людей);

- в отношении себя (Я злая к себе//Я любящая себя, Я любима собой; Я жадная для себя//Я изобильная для себя).

Б) негативные убеждения человека, негативные верования (мыслеобразы, мысли)

В основе всей жизни любого человека лежат убеждения. Это её фундамент. Человек создает ими свою жизнь, даже если не осознаёт их. Мы храним в себе тысячи убеждений. От убеждений, доставшихся нам от наших предков и прошлых воплощений, до убеждений из этой жизни, начиная с самого зачатия. Да-да, сразу после зачатия начинают формироваться убеждения. Они являются проекцией маминых мыслей и состояний. Например, если мама была рада узнать, что она беременна, то и ребёнок будет жить с убеждением, что он желанный гость в этом мире. Если мама расстроилась, узнав о беременности, или тем более думала об аборте, то у ребёнка заложится убеждение, что он нежеланный, не нужен. Если мама хотела девочку, но в её животике рос мальчик, то у ребёнка возникнет убеждение, что не быть ему хорошим и любимым, для этого надо соответствовать невыполнимым ожиданиям. Если мама волновалась о хлебе насущном, то и у ребёнка заложится убеждение о сложности жизни, страха перед ней. Хочу сказать, что и мама во время беременности находится под влиянием убеждений маленького человека, растущего под её сердцем. Качества и убеждения ребенка влияют на маму также, как и мамины состояния и мысли влияют на ребёнка. Поэтому во время беременности некоторые женщины сильно меняются, приобретая несвойственные им черты и качества. Могут появляться несвойственные мысли и поведение, привычки. Стоит обратить на это внимание и запомнить, чтобы с большим пониманием воспринимать в дальнейшем своего ребёнка.

Негативные убеждения — это незримые палки в колёса, мешающие воплощать мечту. Появляются они из-за отсутствия любви, недостатка доверия к Богу, дезинформации, неведения и несоблюдения законов Вселенной. Без любви, доверия и знания законов Вселенной жизнь представляется человеку минным полем, на котором надо быть осторожным и бдительным. Вычищая негативные убеждения, заменяя их на созидательные, мы превращаем свою жизнь в марафон реализаций и исполнения всех желаний. Человек в состоянии любви, знающий и соблюдающий законы вселенной — это опытный серфингист, оседлавший волну и использующий её мощь в своих целях.

Многие (практически все) действия, состояния и ситуации создаются убеждениями. Достаточно легко исправить действие, которое сформировалось в силу обстоятельств и вошло в привычку. Но если в основе действия лежит убеждение, то, не исправив убеждение, невозможно исправить действие. Например, человек быстро ест. Если он быстро ест в силу временных обстоятельств, то он легко справится с этой привычкой, когда изменятся обстоятельства. Если человек быстро ест, т.к. у него есть подсознательное убеждение, что еды может не хватить, то переучиться есть медленнее ему будет невозможно до тех пор, пока он не изменит своё убеждение.

Виды убеждений

В зависимости от того, про кого убеждения, они делятся на 2 вида:

про себя/о себе

про других/о других

От того, про кого убеждения, зависит техника изменения этих убеждений. Рассмотрим эту тему подробно чуть позже.

По составу убеждения бывают:

простые

составные

Простые убеждения формируются на основании полученной информации. Например, человеку сказали, что в Москве всегда пробки. Или что в магазине возле дома всегда очередь. За отсутствием другой информации, когда не с чем было сравнить, он поверил и воспринял эту информацию как единственно возможный вариант. Ещё пример: у девочки все родственники и друзья живут в неполных семьях. И для девочки норма, что мужчина после рождения ребёнка уходит из семьи, как выполнивший свою функцию. Она не знала других вариантов. Но если девочка увидит новую модель семьи, в которой муж и жена счастливо живут совместно и сообща воспитывают детей; ей понравится такая модель семьи и она захочет жить в подобной, то после некоторой работы над собой по созданию новых базовых образов для неё это станет возможным.

Составные убеждения имеют сложный состав, как звенья цепи, они цепляются друг за друга. Убрать крайнее звено, не убрав предыдущего, невозможно. Составные убеждения похожи на детскую пирамидку: есть стержень, т.е. основа, на который всё крепится, и много нанизанных на неё убеждений. В их основе бывают наказывающие или кривые убеждения, неосознанные решения. Продолжим пример с той девочкой. Если у неё есть наказывающее убеждение «я недостойна счастливой семейной жизни», то это наказывающее убеждение закрепит убеждение про уход мужа из семьи после рождения ребёнка. Чтобы не потерять мужа, её эго может создать выгодное убеждение про отсутствие детей в их семье. Или что-нибудь другое, вариантов негативных убеждений может быть множество, всё зависит от человека. И тогда создания новых базовых образов будет недостаточно. Нужно убирать «стержень пирамидки» «я недостойна счастливой семейной жизни», остальные составляющие легко разберутся, пирамидка сама рассыплется, и её части (негативные убеждения) будет достаточно просто переговаривать на позитивные убеждения, создавая новые позитивные образы.

Как понять – составное убеждение или простое? Если при правильном изменении образа сразу возникает лёгкость внутри, меняется состояние, то это простое убеждение. Если убеждение не меняется, словно в стену с ним упираешься, то это составное убеждение. Чтобы его изменить, необходимо найти его корень, стержень, на котором нанизаны сопутствующие негативные убеждения и страхи.

Если после изменения убеждения не произошло облегчения, это может значить несколько вариантов:

- 1) неверно найдена основа негативной программы и неверно составлена формулировка убеждения;
- 2) неверно изменён образ программы и неверно определено новое название убеждения;
- 3) убеждение составное, оно поддерживается другими убеждениями. В таком случае нужна правильная диагностика, обязательна работа с обратными зеркалами, для прямых зеркал нужны правильные вопросы, которые помогут обнаружить поддерживающие негативные убеждения. Это мы рассмотрим в следующих главах этой книги.

В зависимости от причины происхождения, убеждения делятся на 4 вида:



Базовые убеждения

Активируются в раннем детстве. Это программы, заложенные в человеке уже при рождении, с которыми он пришёл в этот мир. Они соответствуют программам той семьи, в которой воплощается человек. И не важно, видел ребёнок родителей и прародителей или нет. Он получает информацию через ДНК, унаследовав не только рост и цвет волос, но и убеждения, поведение, страхи и прочее.

Надо понимать, что родители не создают психологических травм ребёнку, как учит классическая психология. В семье активируются те травмы, которые уже имеются в человеке. Потому что каждая душа приходит со своими базовыми программами в ту семью, которая им соответствует. Они есть в ней при рождении. И то, что человек получил травму в семье, является заблуждением. Благодаря которому люди годами живут в мыслях о «плохих» родителях и «несчастном» детстве.

Каждый человек получает соответствующее своим программам отношение и обстоятельства, потому что приходит в те условия, которые ему соответствуют.

Если понимаешь это, то перестаёшь обвинять родителей за свои обиды, даже ответственность за выбор своей семьи берёшь на себя. Начинаешь понимать, что не семья «наградила» негативными программами, а ты вошёл в семью, перечень программ которой соответствовал перечню твоих программ. Родные служат зеркалами негативных программ, чтобы каждый смог увидеть информацию о том, что нужно в себе исцелить. Недаром семья называется семьЯ, это семь Я человека – он сам и его три предыдущих поколения – мама, папа, бабушка, дедушка, прабабушка, прадедушка. Это главные информаторы, главные отражения, носители той же родовой памяти, что и он. Я слышала объяснение слова «семьЯ» с задействованием и детей в перечень своих семи Я. Несогласна с этой интерпретацией. Дело в том, что, в идеале, детей нужно рожать тогда, когда свои программы уже проработаны с помощью информации, полученной от предков. Ведь мы привлекаем к себе детей с тем набором качеств, которые на момент зачатия есть в нас самих. «Яблочко к яблоньке», так сказать, или «от осинки не родятся апельсинки». К проработанным родителям придут дети с меньшим количеством родовых программ. Это, во-первых.

Кто-то может подумать – как такое возможно?! Ведь написано выше, что информация передаётся через ДНК. И это верно. И верно также то, что информация ДНК меняется во время проработок с помощью этого метода. Это связано с волновой природой ДНК, с тем, что информация ДНК – это вибрация, которой соответствуют слова. Слова, создающие убеждения человека, обуславливают информацию, заложенную в ДНК. Меняя убеждения, мы меняем эту информацию. Об этом говорил Гаряев П.П. Исцеляются даже генетические заболевания – потому что они являются генетической памятью, родовыми убеждениями, у которых есть названия. Поменяв названия генетической памяти и убеждений, из-за которых возникли нюансы со здоровьем, а также соответствующие этому образы, человек исцеляется.

Во-вторых, видеть свои программы в детях очень болезненно и малоэффективно с точки зрения получения информации. Дело в том, что своих детей мы воспринимаем не как зеркала своих негативных программ, а как продолжения самих себя. Видя свои программы в детях, люди хотят менять детей, а не себя (конечно же, из благих побуждений). Желание изменить детей приводит к тому, что семья из тихой мирной гавани превращается в поле боя, ристалище, на котором родители борются не со своими программами, а со своими детьми. Это, пожалуй, самое сложное в методе – научиться созерцать программы в своих детях и менять себя, а не их. Я это знаю не понаслышке, потому что сама начала работу по изменению своих негативных программ, уже имея детей.

Знаю, что у некоторых людей начнётся внутренний протест. «Ты хочешь сказать, что маленький ребёнок, которого избивает пьяный отец, сам виноват в этом? И как к этому относиться в таком случае – закрывать на это глаза? Пускай продолжает?» Ответу по порядку. Ребёнок не виноват. Но ответственность за происходящее есть и на нём. Потому что у него внутри есть то, что притянуло такую ситуацию. Что именно в нём это притянуло? Первый вариант: он сам так делал со своими детьми в прошлой жизни, считая себя вправе так поступать с теми, кто слабее. И его настигло отражение его действий. Кто-то назовёт это возмездием, я называю исполнением закона отражения. Не для наказания это происходит, а для осознания. Чтобы он прочувствовал боль и страх слабого, обиженного сильным. Ребёнок, даже если не поймёт, что это бумеранг его прошлых действий, поймёт, что так делать очень плохо. Он может принять решение защищать младших и заботиться о них, основываясь на опыте, принёсшим ему страдание. Второй вариант: это его обратное зеркало негативных программ, которое показывает, что в ребёнке нет того, что могло бы его защитить. Потому что, например, душа ребёнка пришла в это воплощение для проработки чувства вины и наказывающих убеждений, и он сам отказался от своих прав на неприкосновенность. Третий вариант – недоверие и отсутствие уважения к старшим, в том числе и к Богу. Второй и третий варианты являются обратным зеркалом, отражением убеждений и состояния ребёнка. Причин для событий может быть много, но какой бы она ни была, она есть. Бог волосу с головы человека не позволит упасть без необходимости в этом. Тебе же думать об этих причинах стоит лишь для того, чтобы обнаружить свои негативные программы, основываясь на своих предположениях о данной ситуации.

Что делать свидетелям такого насилия? Могут сказать точно – нельзя пройти мимо, сделав вид, что тебя это не касается. Тот, кто пройдёт мимо преступления и не защитит слабого, сам становится соучастником преступления. Сделай то возможное, что действительно можешь сделать. Иногда внимания или угрозы вызвать полицию уже достаточно, чтобы прекратить ситуацию. И обязательно надо проанализировать, что тебе отзеркалила эта ситуация. Что в тебе притянуло такую ситуацию. Потому что нет ни одной случайности, помни, что причина всего в твоей жизни всегда находится в тебе самом. Иногда желания быть «великим помощником» достаточно, чтобы постоянно притягивать в жизнь тех, кому нужна помощь.

Человеку необязательно иметь контакт с родственниками для того, чтобы получить от них базовые убеждения. Они в нём есть с рождения. Но, чтобы было проще их выявлять, очень желательно общение с родными. Поведение мамы, папы, бабушек и дедушек является отражением программ ребёнка. Если не было в жизни родных родителей, то базовые убеждения можно обнаружить через чужие родственные отношения, на которые срабатывает триединый механизм выявления программ. Если были приёмные родители, то необходимо писать программы и с биологических родителей, и с приёмных. Привыкай к мысли о том, что не бывает случайностей. Не помню, где услышала фразу, но она мне очень понравилась: «Случайности – любимый приём Бога, чтобы остаться анонимом». Всё, что происходит в жизни, необходимо человеку. Любые повороты в жизни закономерны, они нужны для развития и соответствуют законам подобия, отражения и притяжения.

Чтобы менять базовые убеждения, надо менять базовые образы. Как это делать, мы рассмотрим далее.

Кривые убеждения

Возникают из-за невежества человека. Общий низкий уровень образованности, замутненное сознание и нечистое сердце приводят к тому, что люди не чувствуют природы мира, истинной природы вещей.

Замутнённое сознание – это сознание, в котором много невежества, чужих и чуждых мыслей, ненужной и извращенной информации, сознание, которое разучилось отделять правду от кривды, потому что разучилось быть в контакте с сердцем, подключаться к чистому информационному полю Мира. Т.е. это сознание, подключенное к информационным полям людей, вещающих кривду, проповедующих ложь под видом правды.

Нечистое сердце – это сердце, оглушенное ложью, потому что человек привык действовать так, как велит его эго, поступая из принципа или ради собственной корысти и выгоды. Когда человек предаёт себя, или раз за разом идёт на компромисс с собственной совестью, соглашаясь на ложь, пускай и маленькую, тогда он раз за разом заглушает голос своего сердца, отдаляется от него. Сердце человека всегда остаётся чистым, его нельзя испачкать. Но вот перестать слышать – можно, и человек становится неспособным отличать добро от зла, правду от лжи. Про таких людей говорят «совесть нечиста», «сердце беспокойно» и пр., потому что у человека внутри нет чистоты и покоя. Такой человек не может находиться в себе. Он пребывает вне себя. И это заметно по таким признакам, что человек не может остаться в тишине или наедине с собой, он ищет компанию, ходит в наушниках и т.п. Он ищет «шум», который не даст ему остаться наедине со своей внутренней дисгармонией.

Проведи сейчас экспресс-диагностику. Выключи музыку, любые посторонние звуки. Погрузи своё внимание в центр своей груди. Занимайся своими делами, продолжая удерживать внимание внутри сердечного центра. Сколько времени ты смог это делать без мыслей, в тишине ума? Если смог провести в своей внутренней тишине хотя бы минуту – ты молодец, «в себе», в гармонии собой, у тебя есть с собой контакт, тебе комфортно с собой. Если не получилось – отметить для себя это. Важно восстановить внутреннюю гармонию и контакт с собой. Ты самый главный человек, с которым у тебя должен быть полный контакт и гармоничные отношения. С отношений с собой строятся все остальные. В главе про «Любовь» вернёмся к этой теме.

В состоянии «вне себя» человека очень легко обмануть и заморочить, потому что он уже запутался. Он верит тому, кто убедительно говорит, потому что разучился верить себе, слушать сердце. В большинстве своём кривые убеждения создаются как инструмент манипуляции и пользования людьми. Немного перевернуть, перевернуть, недосказать и – вуаля – человек запутался и делает то, что от него хотят другие. Без знания законов Вселенной, под воздействием общественного мнения, социума или страха человек легко обманывается ложными доводами или выводами, заблуждается. Кривые убеждения могут очень глубоко влиять на все сферы жизни, особенно если это общепринятые, традиционные и религиозные убеждения. Существует много кривых убеждений относительно морали, нравственности, чести, достоинства, отношений между мужским и женским началами, заработка денег, любви и прочих важных для человека сфер. Люди по всему миру болеют кривыми убеждениями, находясь в их плену.

Основные способы создания кривых убеждений:

Дезинформация, когда человеку нарочно дают ложную информацию и он создаёт убеждения на основе заведомой лжи. Например, дезинформация про дефицит ресурсов, денег и прочих благ. Люди, поверив в дефицит, ограничивают себя в получении благ для себя и своей семьи, перестают доверять Божественному началу, единству Небесного Отца и Пресвятой Матери как абсолютной творящей и созидающей силе, щедрой рукой заботящейся о своих детях. Дефицит находится только в голове человека, в его убеждениях, в мире же царит изобилие. Ещё пример дезинформации, когда ребёнку предлагают выбирать пол после того, как он вырастет. Во-первых, у него изначально происходит непринятие своей природы, а без этого человек не может быть целостной структурой. А во-вторых, и это самое страшное - человек теряет веру в Божий промысел, он отворачивается от Бога. Потому что сама мысль о том, что Отец Небесный и Пресвятая Мать могли ошибиться и дать не то тело, является кощунственной. Она отрицает мудрость и всемогущество Божественного начала, приучает с самого рождения сомневаться в нём. Дальнейшая судьба такого потерянного человека не может быть счастливой, потому что сомнения сделают его одиноким и напуганным искателем утраченного. А оторванность от своей природы и Божественного начала делают из человека идеальный управляемый механизм, винтик без собственного мнения и мировоззрения, без внутренней опоры.

Использование человеческого незнания своей природы, прав, потребностей и пр. Это когда у человека, с одной стороны, есть сильная потребность в чём-то, на что он имеет полное право, это соответствует его природе; но, с другой стороны, он ничего не знает о природе этой потребности, у него нет понимания, как это можно реализовать и получить. Например, незнание человеком природы счастья, что это такое и как стать счастливым. Это одна из важнейших человеческих потребностей. Мы всегда желаем друг другу счастья, быть счастливыми. Но если спросить, что такое счастье, то многие ответят, что оно у каждого своё. Т.е. потребность в счастье есть, но что это и как получить, человек не знает.

Чтобы понять, что такое **счастье**, давай сначала разберём это слово по составу. Чтобы это сделать, вспомним правило написания *сч/щ* в случаях, когда слышится звук [ш]: буква *щ* пишется в тех случаях, когда звук [ш] целиком относится к корню: *щётка, щепка, щука*; сочетание *сч* пишется на стыке приставки и корня, т.е. когда буква *с* относится к приставке, а буква *ч* к корню: *счёты*. Значит, в слове счастье буква *с* является приставкой несмотря на то, что мы об этом забыли и не выделяем её. Значит, *с* - приставка, *часть* - корень. Воспользуемся приёмом речевой аналогии, чтобы понять значение этой приставки. Мы знаем слова сокурсники, сослуживцы, сверстники. Значение этой приставки – относящиеся к чему-то одному. Значит, в слове **счастье** приставка *с* придаёт значение **«относящиеся к одной части»**.

СЧАСТЬЕ — это вполне конкретная потребность человека являться единой ЧАСТЬЮ гармоничной целостной структуры, чего-то большого, общего, быть СоуЧАСТНЫМ в едином процессе. Человек становится частью чего-то, когда он заменяет местоимение «Я» на «МЫ», чувствует единство. Т.е. перестаёт чувствовать себя обособленной единицей, чувствует себя единым целым с остальными людьми, частью структуры, которую любит. Можно слышать от счастливых супругов, когда они говорят о делах семьи «мы»: «мы родили», «мы беременные», «мы дом построили»; от счастливых родителей, когда они рассказывают о делах ребёнка: «мы пошли», «у нас первый зубик вылез»; от счастливых коллективов: «мы сделали», «мы выполнили». Когда человек чувствует себя с другими людьми «мы», он чувствует себя счастливым, т.е. являющимся с ними единой частью.

Первое условие счастья – чувствовать себя единым целым с гармоничной структурой, имеющей единые цели.

Зачастую, для ощущения счастья многого не надо. Едешь на велосипеде или за рулём, чувствуешь участников движения разумным, слаженным и гармоничным организмом. Тебе уступают дорогу, ты уступаешь дорогу, все доброжелательны. Каждый делает своё и при этом является участником общего движения. И начинаешь чувствовать счастье.

Многие интуитивно чувствуют, что это такое. Приведу в пример размышления одной учительницы. Она говорила о том, что для неё глубоким несчастьем является отсутствие понимания с учениками на уроке, невозможность преодолеть стену между ними, отсутствие налаженного взаимодействия. Т.е., когда они не стали единым целым в учебном процессе. Отсутствие единства, налаженной связи – несчастье. Поразмышляй об этом.

Хочу поделиться высказыванием Махатма Ганди: *«У Бога нет религии, а ещё у Бога нет канонов, пяти столпов и правила не носить цветную одежду. Ему всё равно, едим ли мы яблоки до Спаса, готовим ли мы молоко и мясо на разных плитах и принимаем ли пищу в светлое время суток во время Рамадана. Он не требует читать Намаз, совершать обрезание и верить в то, что мир основан на страданиях. Ему не нужен наш двухнедельный пост, постное лицо и вырезанная дыра в районе сердца в знак скорби за усопшими. Всё это придумали сами люди, слепили богов, нарисовали иконы и нанесли на белый камень орнаменты. Столетиями вели религиозные войны, уничтожали рыжеволосых женщин и тех, кто думал иначе. Написали сотни книг, разработали тысячи правил и ограничений и осудили всех, кто не выполняет микве, не молится за умерших на манер протестантов и не признаёт литургии. И ничего за 2000 лет не изменилось. Мы изучили языки, пользуемся телефонами, разработали умные палочки для еды и храним пуповинную кровь. Но продолжаем убивать, грабить, врать и ненавидеть, невзирая на Иисуса, Кришну, Мухаммеда и Будду. Мы ссоримся на улицах и в вагонах метро, имеем сотни врагов и половину друга, играем в прятки и подделываем голоса, носим маски и искусственные клапаны и напрочь забыли, для чего дышим, живём и сцеживаем молоко. И даже не догадываемся, что пришли на эту Землю с одной единственной целью – обрести счастье».*

Как вам это высказывание? Сильное. Мы пришли обрести счастье, т.е. стать частью Мира. Чувствовать себя неделимым целым с Миром, чувствовать себя продолжением мира и мир своим продолжением.

Наверняка, ты смотрел первую часть фильма «Аватар». Во время просмотра в тот далёкий 2009 год меня поразила способность аборигенов устанавливать связь со всем сущим, становясь единым со всеми. А если ты чувствуешь себя единым целым с Миром, то сможешь ли причинить боль другому? Сможешь ли врать или убивать? Нет. Тогда у меня внутри появилась тоска по состоянию единства со своим Миром. Тоска по чему-то очень важному и утерянному. Уже тогда я чувствовала, что мы тоже так умели, но забыли, как это делать, разучились. Отсутствие связи с миром причиняет боль, делает человека никчёмным и ненужным, одиноким даже в мегаполисах. Умение становиться единым целым с миром – самый важный навык и умение для счастья. Оказалось, идея для фильма была взята у нас, на Земле, на примере общения деревьев друг с другом через огромную корневую систему, создаваемую грибами. И люди тоже умеют создавать такую связь, она создаётся через сердце. Через чувство любви, живущее в нём. Чтобы обрести счастье – первое, чему надо научиться – жить сердцем, жить чувством любви.

Счастье начинается с себя. У каждого человека есть всё, что нужно для счастья, внутри него. **Чтобы стать счастливым, нужно, в первую очередь, освоить чувства «Бог любит меня» и «любовь к себе» («я люблю себя»).** Так запустится процесс исцеления, обретения внутренней целостности, восстановление созидательности, своих прав и единства с собой.

Освоив чувства «Бог меня любит» и «я люблю себя», ты сможешь восстановить чувство «я люблю Бога», довериться Его безусловной любви и заботе, выйти из мышления дуальности, когда всё делится на «хорошо» и «плохо», обрести доверие к миру вокруг. Через наполненно-

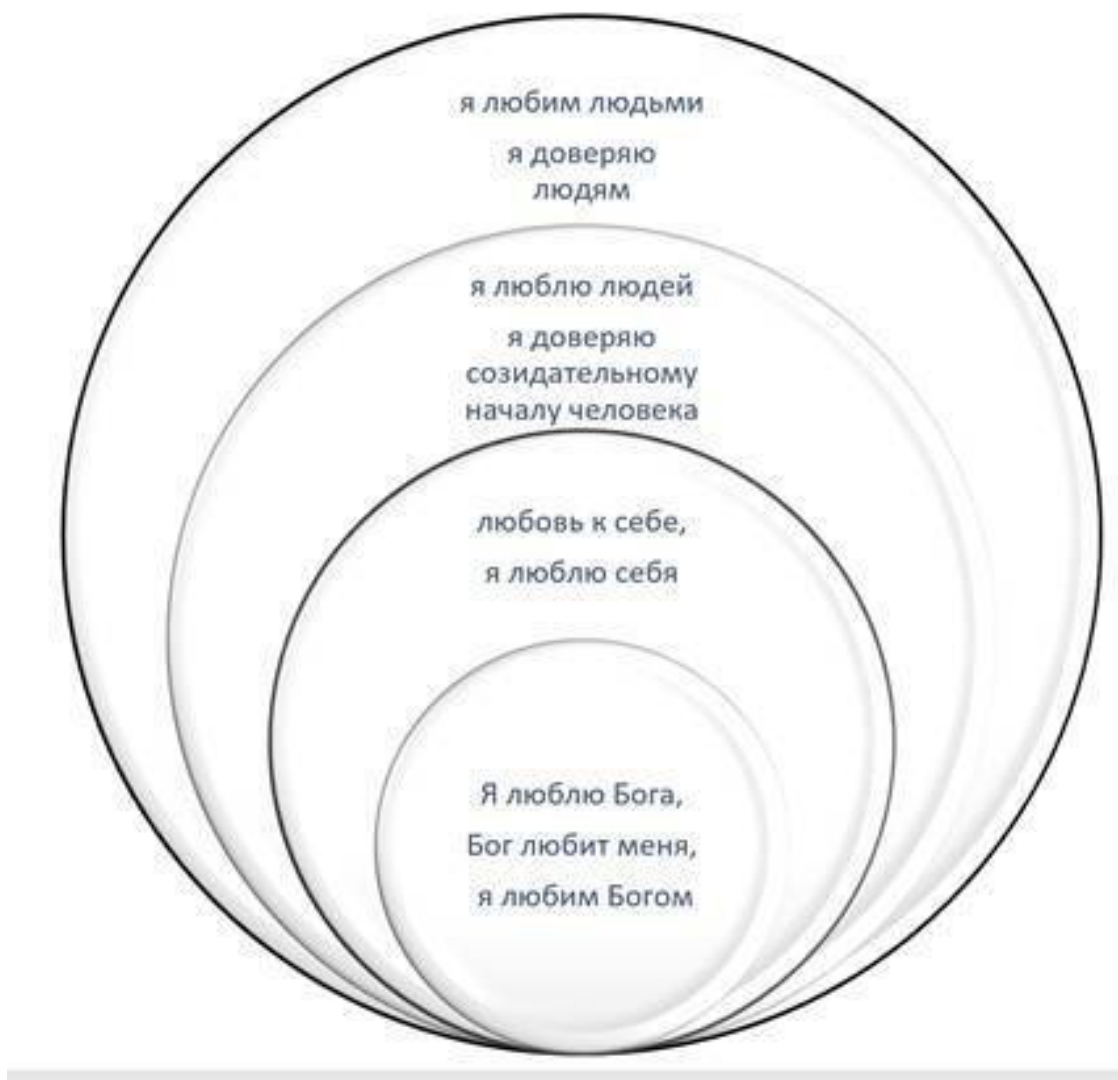
стью состоянием «Бог любит меня» обретается «любовь к людям», потому что любовь Бога наполняет и ей хочется делиться.

Когда ты обретишь «любовь к людям», можно подумать о взаимности и обрести внутри себя чувство «я любим людьми».

В состоянии активного чувства любви приходит состояние целостности с миром, когда становишься единой, неотъемлемой частью мира, т.е. обретаешь счастье. Счастье обретается через любовь, при помощи активно любящего сердца.

Подробнее о том, как обрести в себе любовь, читай в главе «Любовь».

Путь обретения Счастья



Первые два круга дают единство с собой, соединяют разум, тело и душу. Обретение внутренней целостности – это готовность к счастью. Нельзя стать частью чего-то, не обретя собственную целостность. Это собственное предательство, побег от своих «руин» в поиске кого-то, кто «построит замок» за тебя. Будь то отношения в паре, работа или что-то ещё. Последующие круги возвращают состояние единства с миром, т.е. дают состояние счастья.

Многие слышали про колесо баланса. В нём есть семья, работа, друзья и т.д. Так вот, для полного счастья у человека все сферы должны иметь структуры, которые он любит, в которых

он чувствует себя единым с ними, дела, в которых говорит «мы», «у нас». Это то, что очень важно для него, то, что даёт ему чувство реализованности и нужности, чувство единства с миром.

Второе важное условие счастья – структура, единой частью которой становится человек, обязательно должна служить Божественному началу и жить по законам Любви и иерархии.

Будь то семья или работа, клуб единомышленников или занятие благотворительностью.

Структура в том случае служит Божественному началу, если её основатель и руководитель служат Божественному началу (а не деньгам, власти, канонам, своим амбициям и т.п.). Для того, чтобы понять, служит ли структура Божественному началу, спроси себя, своё Божественное Я: «... (имя человека, организатора и руководителя этой структуры) служит Божественному началу, да или нет?» Если ответ будет да, то и ты, находясь в этой структуре (не имеется ввиду семья), вместе с руководителем будешь служить Божественному началу. Если ответ нет, то и ты будешь служить не Божественному началу, а тому, чему служит руководитель. Обязательно используй этот приём, когда выбираешь себе духовного учителя или духовную семью. Даже если у человека чистые помыслы и он стремится к развитию, но учится у наставника, который служит деньгам, то и он вместе с ним будет служить деньгам, а не Божественному. Даже бизнесу и зарабатыванию денег надо учиться у того, кто служит Божественному.

О законах любви, которыми живёт структура, станет понятнее после прочтения главы про Любовь. Сейчас скажу только, что дружба, взаимоуважение, честность и доверие являются обязательными условиями структуры, дающей счастье.

О соблюдении законов иерархии можно прочитать во второй части книги.

Почему можно иметь семью, друзей, являться частью коллектива, но при этом не быть счастливым? Потому что не выполнены условия счастья. Т.е. само по себе наличие семьи не делает человека счастливым; только близкие отношения, наполненные любовью, искреннее служение старшим и честная забота о младших дают человеку чувствовать себя в семье «мы», делают его счастливым. Когда каждый член воспринимает интересы структуры собственными интересами. И делает это из состояния внутреннего изобилия, наполненности, «любви к себе», о которой ты прочитаешь в главе про Любовь.

Если человек не знает, что такое счастье, и при этом имеет незакрытую в нём потребность, то он легко вступает в различные секты, группировки, организации, движения и т.п. Находясь в поиске счастья, он желает стать единым с какой-нибудь структурой. Все секты, сетевой маркетинг, идейные движения строятся на этой первоочередной человеческой потребности. В них люди объединяются под общими идеями, взглядами, делом, т.е. становятся соучастниками структуры и движения. Но законы любви подменяются в них своими идеями, заставляя людей служить им, а не Богу. Например, нацизм - в условиях незакрытой потребности в счастье людей вполне устраивает объединение под идеями общей ненависти к кому-то. Но это фальшивое счастье, оно принесёт в результате горькое раскаяние, потому что считать себя лучше кого-то – это гордыня и эгоизм, преступление против Божественного, сомнение в Творце, который создал «бракованных» людей.

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.