

МАРГАРИТА ЛЬЯНОВА

The background of the cover is a deep blue space filled with stars and nebulae. In the center, a large, dark silhouette of a human head in profile, facing right, is superimposed. Inside the head, a complex geometric diagram, resembling a Sri Yantra or a similar sacred geometry pattern, is drawn in gold lines. A bright, multi-pointed starburst of light emanates from the center of this diagram. Below the head, a landscape of dark, jagged mountains and a winding river is visible, with a small, glowing light source on the horizon. The overall color palette is dominated by deep blues, blacks, and warm golds and oranges from the light sources.

ТЫ ПРИЧИНА

МАГИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Маргарита Льянова

Ты причина. Магия

ответственности

<https://litres.ru/74072906>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Ты причина. Магия ответственности» — это книга-тренинг о том, как человек перестаёт быть жертвой обстоятельств и становится автором собственной реальности.

В основе книги лежит простая, но радикальная идея:

ты не просто наблюдаешь свою жизнь — ты участвуешь в её создании через состояние, внимание, внутренние выборы и способ восприятия происходящего.

Эта книга не предлагает веру. Она предлагает практику наблюдения за тем, как формируется твоя реальность в каждый момент — и как это можно изменить.

Постепенно читатель проходит путь от автоматических реакций и привычных внутренних сценариев к более осознанному состоянию присутствия, в котором появляется возможность выбирать — как думать, как чувствовать и как действовать.

Книга соединяет современное понимание работы сознания и внимания с практиками самонаблюдения и внутренней работы.

Здесь нет абстрактной теории ради теории — каждое понятие сразу превращается в опыт.

Содержание

Аннотация	5
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Ты причина. Магия ответственности

Аннотация

«Ты причина. Магия ответственности» — это книга-тренинг о том, как человек перестаёт быть жертвой обстоятельств и становится автором собственной реальности. В основе книги лежит простая, но радикальная идея: ты не просто наблюдаешь свою жизнь — ты участвуешь в её создании через состояние, внимание, внутренние выборы и способ восприятия происходящего. Эта книга не предлагает веру. Она предлагает практику наблюдения за тем, как формируется твоя реальность в каждый момент — и как это можно изменить. Постепенно читатель проходит путь от автоматических реакций и привычных внутренних сценариев к более осознанному состоянию присутствия, в котором появляется возможность выбирать — как думать, как чувствовать и как действовать. Книга соединяет современное понимание работы сознания и внимания с практиками самонаблюдения и внутренней работы. Здесь нет абстрактной теории ради теории — каждое понятие сразу превращается в опыт. Внутри — практические инструменты: ведение внутреннего наблюдения, работа с текущим состоянием, распо-

знание повторяющихся жизненных сценариев, формирование нового фокуса внимания, практика «десяти желаний» как способа перенастройки внутреннего выбора и направления жизни. Это книга не для быстрого чтения. Это книга, которая читается как процесс — и одновременно становится этим процессом. И по мере чтения меняется не столько понимание мира, сколько сам способ его переживания: от реакции — к осознанности, от автоматизма — к авторству, от случайности — к внутренней причине. Предисловие Эта книга не про идеи. И не про новую систему взглядов. Она про то, что происходит с человеком в тот момент, когда он перестаёт автоматически считать свою жизнь чем-то, что «с ним случается». Почти всё, что мы называем собой, — это повторение, то есть привычка. Повторение мыслей. Повторение реакций. Повторение внутреннего отношения к себе, к другим и к жизни в целом. Это повторение стало настолько привычно, что перестаёт быть замеченным. Оно воспринимается как реальность, как характер, как судьба или карма.

Но в момент самонаблюдения, ты вдруг отчётливо начинаешь понимать, что это не судьба. Это эмоционально - мыслительный процесс . И когда ты замечаешь это, то невозможно не задать вопрос: кто участвует в создании твоей жизни — ты или твоя автоматическая программа?

Эта книга не предлагает веру. Она не требует согласиться с какой-либо теорией. Она предлагает другое — наблюдение. Очень простое и одновременно неудобное. Потому что

в момент, когда ты начинаешь по-настоящему смотреть, как возникает мысль, как рождается реакция, как внимание выбирает направление — становится очевидно: ты не так свободен, как привык думать.

Но одновременно становится видно и другое. Свобода всегда есть, она никуда не исчезала, просто длительное время не использовалась.

Возможно, ты заметишь, что в этой книге некоторые вещи будут повторяться. Одни и те же смыслы, формулировки, акценты будут возвращаться снова и снова. Это сделано намеренно. Потому что эта книга — не для того, чтобы «понять и пойти дальше». Она устроена как процесс. И повторение здесь — это не дублирование, а способ углубления внимания. Способ дать тебе возможность не просто услышать мысль, а однажды действительно её увидеть. Большинство людей привыкли жить из вчерашнего состояния, из вчерашнего опыта, из вчерашнего «я». И это «я» продолжает жить так сказать "сегодняшним днём", не замечая, что день то уже другой. А когда ты замечаешь это — тогда происходит сдвиг.

Очень тихий, почти не заметный, ведь первым меняется не мир вокруг тебя, первым — меняется способ, которым ты в нём присутствуешь. А уже из твоего состояния меняется всё остальное.

Эта книга — не объяснение реальности. И не попытка её улучшить. Это практика возвращения внимания туда, где начинается всё, что ты называешь своей жизнью. И если ты чи-

таешь её не как текст, а как процесс, то рано или поздно ты начинаешь замечать: ничего «с тобой» просто так не происходит. Каждая твоя реакция и каждый твой выбор участвуют в формировании той жизни, которую ты проживаешь прямо Сейчас.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Ты причина

Глава 2. Между сном и реальностью

Глава 3. Самоидентификация

Глава 4. Зацементированная личность

Глава 5. Прописанный сценарий

Глава 6. Слова — семена твоей реальность

Глава 7. Сила сознания

Глава 8. Смерть как советчик

Глава 9. Серединный путь или зеркальные нейроны

Глава 10. Магия состояния

Глава 11. Рассказы о своих планах и делах

Глава 12. Сила слова и мышления

Глава 13. Внутренний компас

Глава 14. Условия исполнения мечты

Глава 15. Вспоминая свою божественную природу

Глава 16. Мысли принадлежат не нам. Позитивное мышление

Глава 17. ДоВерие — то, что происходит до веры

Глава 18. Благодарность

Глава 19. Страхи

Глава 20. Вера в себя

Глава 21. Внутренняя тишина

Глава 22. Запрос в Поле и умение отпускать

Глава 23. Метод десяти желаний

Глава 24. Действия

Глава 25. Структура

Глава 26. Отсутствие сомнений

Глава 27. Ситуации не случайны

Глава 28. Нейрографика. Перепрошивка реальности

Глава 29. Принятие

Глава 30. Отпускание

Глава 31. Практика письма

Глава 32. Убери ожидания

Глава 33. В каком состоянии ты живёшь

Глава 34. Ретикулярная формация

Глава 35. Поток

Глава 36. Забудь себя прошлого

Глава 37. Благословение

Глава 38. Реакция

Глава 39. Эмоции

Глава 40. Выбор Заключение. Магия как зрелость сознания
Афоризмы книги «Ты причина. Магия ответственности.»

Глава 1

Ты Причина

Здравствуй, дорогой мой читатель. Я рада тебе. Прежде

чем ты начнёшь читать эту книгу, хочу сказать одну важную вещь, возможно самую важную в твоей жизни. Ты готов это услышать? Прочитай следующий абзац максимально внимательно, повтори несколько раз и поразмысли об этом. В твоей жизни есть только один по настоящему значимый для тебя человек — это ТЫ. Не в смысле эгоизма. А в смысле ответственности, потому что именно ты создаёшь ту реальность, в которой живёшь. Ты слышишь — и интерпретируешь услышанное. Ты видишь — и наделяешь увиденное смыслом. Ты чувствуешь, думаешь, реагируешь или выбираешь не реагировать. Мир проходит через тебя и вращается вокруг тебя. Именно поэтому он становится таким, каким ты его переживаешь. Можно спорить с этим утверждением. Можно не соглашаться. Но если ты позволишь себе хотя бы на время принять эту идею — многое начнёт меняться. Когда ты становишься внимательным к своему внутреннему миру — к мыслям, реакциям, автоматическим выводам, то перестаёшь быть жертвой обстоятельств. Становишься автором своей жизни, Магом, создающим из действительности, словно из пластилина, свою реальность, тем, кто понимает, что реальность складывается именно из его мыслей, эмоций, чувств, восприятия, выбора и действия. Каким образом это происходит — об этом данная книга.

Продолжаем?!

Когда ты родился на свет, маленький и беспомощный, твоё сознание было совершенно чисто и открыто для мира,

ты был полон любви и безусловного счастья, правда, сейчас, скорее всего, совершенно не помнишь этого, так как в настоящее время твоё сознание отягощено всевозможными ограничениями, проблемами и страхами. Всё дело в нашем воспитании, которое обуславливает и калечит сознание ребёнка, и не какого-то ребёнка, а именно тебя, дорогой мой читатель. В тебя с самого детства запихивали огромное количество «нельзя», а ты в возрасте до 5 лет принимал совершенно всё, что говорили, беспрекословно слушая своих родителей и воспитателей, выполняя в полном доверии все повеления. И моё воспитание ничем не отличалось от твоего, правда, помимо всего прочего папа сильно пил, а мама боялась всего на свете, постоянно была занята и недовольна. Родилась я достаточно больным ребёнком и всё своё детство не вылезала из больниц. Жили мы ниже среднего достатка: мама зарабатывала деньги, а папа их пропивал. Я же, будучи ещё совсем маленькой, точно знала, что буду жить по-другому, не так как живут мои родители. А сейчас я скажу главное — я не просто знала, что буду жить по-другому, а знала, какой именно будет моя жизнь. Я играла в неё со своими игрушками.

К сожалению, большинство людей знают только то, чего они не хотят, но как только им задаёшь вопрос: «А чего ты хочешь?», они теряются. Вот тебе, дорогой мой читатель, первое задание для создания своей новой жизни: Выясни, чего именно ты хочешь, как ты собираешься жить в своей

новой реальности, какие чувства ты будешь испытывать, как говорить, думать, ходить и т.д. Я предлагаю тебе прямо сейчас отложить книжку, взять ручку с чистой тетрадью, которую ты уже приобрёл для работы по формированию своей реальности, и описать три дня своей новой жизни с самого утра и до вечера. Опиши место, предметы события вокруг себя и свои действия, а так же чувства по поводу происходящего. Пиши всегда в настоящем времени. Отметь как ты ощущаешь себя, как одет, как ходишь, думаешь и говоришь, где ты находишься. Пиши подробно не упуская деталей. И помни: самое главное — это ощущения в теле и эмоции. А затем отпусти всё, что вообразил. Передай это Полю Бесконечных Возможностей, Квантовому Полю, Всевышнему, или... каждый даёт своё название тому самому Первоисточнику, из которого всё происходит. Отдай всё это на реализацию, для воплощения самого наилучшего для тебя варианта и пусть это произойдёт так, как ты меньше всего ожидаешь.

Очень важно уметь не цепляться за то, что ты создал. Любое цепляние создаёт избыточный потенциал, а он уводит от желаемого результата.

Предлагаю, начиная именно с этого момента стать максимально внимательным ко всем своим словам, мыслям, эмоциям и ощущениям в теле. А если у тебя возникает сопротивление, позволь ему быть, наблюдай за ним без оценки, принимая происходящее таким, какое оно есть.

Глава 2

Между сном и реальностью Каждый вечер, ложась спать, я задаю вопрос своему Высшему «Я», а утром, проснувшись, но ещё не открывая глаза, слушаю ответ, находясь между сном и бодрствованием. Однажды ранним утром, примерно в четыре часа, мне пришло очень интересное послание от Высшего. Вот оно: «Во время сна мозг человека отключается от внешнего мира, и твоя обыденная реальность словно исчезает. Мозг начинает работать в дельта-режиме, и из материи ты становишься энергией, которая может стать всем, чем захочет и во что поверит. Единственная “небольшая” сложность заключается в том, что твой ум — достаточно жёсткая структура. Он опирается на привычную модель действительности и верит только в собственный опыт. Но есть выход — визуализация с ощущениями в теле. Мозг не отличает правду от вымысла. И если ты действительно хочешь изменить свою реальность, то сразу после пробуждения, не открывая глаз, когда ещё находишься между сном и бодрствованием, представляй желаемое и чувствуй, что ты уже находишься в нём. Именно этот момент перехода от сна к возвращению в материальный мир является магическим порталом. В нём ты можешь реализовать всё, что захочешь. Скажу больше: если в один миг все люди на Земле уснут, а затем проснутся с одним и тем же новым представлением о мире, наш мир изменится согласно этому представлению. Картина мира держится на общей вере в реальность того, что вы видите. Карл Густав Юнг называл этот феномен “коллективным бессозна-

тельным”». Вот такая информация пришла ко мне однажды ночью. И в связи с этим я хочу дать тебе второе задание для создания новой жизни. Каждый вечер, засыпая, делай запрос своему Высшему «Я» — оно знает ответы на все твои вопросы. А утром, только проснувшись, не вскакивай сразу с кровати, а прислушайся к ответу. Лучше всего держи рядом ручку с тетрадью и записывай всё, что приходит. Тебе наверняка известно, что Дмитрий Иванович Менделеев увидел свою периодическую таблицу элементов во сне. Безусловно, он создавал её не один год, но благодаря постоянной работе и внутренним запросам она открылась ему в сновидении. «Я увидел во сне таблицу, в которой элементы были расположены как нужно. Я проснулся, сразу же записал данные на листе бумаги и снова заснул». Эти слова приписывают Менделееву. Правда, позже он с иронией отзывался об этой истории: «Я над этой таблицей двадцать лет работал, а вы думаете — просто сидел и вдруг... готово».

Биографы жизни Нильса Бора, знаменитого учёного-физика-теоретика, известного своей квантовой теорией атома, утверждают, что модель атома Нильс Бор увидел во сне. «Это было солнце из горящего газа, вокруг которого вращались связанные с ним тонкими нитями планеты. Внезапно газ затвердел, а солнце и планеты резко уменьшились в размерах», — приводят слова учёного авторы биографического исследования из Массачусетского института.

Альберт Эйнштейн утверждал, что вся его научная карье-

ра стала переосмыслением сна, увиденного им в подростковом возрасте. «Дар видеть сны значил для меня больше, чем мой талант усваивать осознанные знания... Я провёл во сне треть своей жизни, и эта треть отнюдь не худшая», — говорил он. В 1992 году американский физик Алан Лайтман написал бестселлер «Сны Эйнштейна», переведённый более чем на тридцать языков. По версии писателя, именно во сне Эйнштейн видел парадоксальные концепции пространства и времени. Подобных примеров много. Большинство людей, просыпаясь утром, не успев встать с постели, сразу берут в руки смартфон — проверяют почту, социальные сети, новости. Так начинается их день. Они автоматически подтверждают привычную картину мира и не дают возможности переменам войти в свою жизнь. Эмоционально реагируя на поток информации, они тем самым разрушают магию утра. Ответ себе, дорогой мой читатель: ты тоже относишься к этому большинству или ты исключение? Думаю относишься, ведь если бы ты начинал каждый день с чистого листа, рисуя яркими красками желаемого грядущий день, то эта книга, возможно, не попала бы к тебе в руки. Потому что желаемое уже стало бы твоей реальностью.

Глава 3

Самоидентификация

Я родилась, выросла и прожила первые 40 лет своей жизни в Москве, сменив за эти годы 7 квартир, побывав три раза замужем, рожала детей, ходила в фитнес, занималась разными

ми бытовыми делами, ездила на курорты и много мечтала.

После 30 лет я развелась со вторым мужем и вынуждена была пойти на работу, в выходные встречалась с друзьями и только иногда вспоминала о своей мечте — путешествовать, познавая этот мир. Мне сложно было даже представить, каким образом реализовать эту мечту, ведь для этого нужны деньги, ведь я хотела жить в путешествиях, а не выезжать на курорты Турции, Египта или Таиланда несколько раз в год.

Трудилась я с утра до ночи, так как работа была ответственная — с людьми и с большим количеством обязательств. Мой ежедневник был расписан на полгода вперёд, я не могла себе позволить подвести свою компанию и сотрудников. О своих мечтах уже не было сил, ни времени вспоминать.

Около 8 лет проработала в должности начальника отдела продаж в риелторской компании на Рублёво-Успенском шоссе, и в какой-то момент у меня случился кризис. Я поняла, что больше так жить не хочу и не могу.

Как ты думаешь, что я сделала? Я снова начала мечтать, ежедневно, выписывать все сопротивления и рисовать свою мечту в виде картинок, на которых обязательно присутствовал мой образ. На протяжении 4 лет я делала эту практику, рисовала и выписывала все ограничивающие меня мысли. И чудо свершилось — вот уже 14 лет, как я живу в том мире, о котором мечтала. Эту прекрасную практику я продолжаю делать по сей день, а сейчас я дарю тебе, мой дорогой

читатель, эту трансформирующую технику. Пользуйся, главное — регулярность и постоянство. Я полностью поменяла образ жизни, окружение, страну, город, стиль поведения, даже внешность изменилась, как мне говорят многие из тех, кто знали меня раньше. Но это всё следствия. Самая важная и основная причина моих изменений — это то, что — читай внимательно, сейчас я скажу одну важную вещь, благодаря которой случаются перемены, не единственную, но важную — Я СМОГЛА ИЗМЕНИТЬ МЫСЛИ О САМОЙ СЕБЕ — САМОИДЕНТИФИКАЦИЮ.

Самоидентификация — это ответ на вопрос: «Кто я в этом мире?» Жертва обстоятельств? Ответственный сотрудник? Уставшая женщина? Или человек, который может создавать свою реальность? Когда меняется ответ — меняется и поведение. А за ним подтягивается и жизнь. Это не магия. Это глубинная перестройка внутренней модели себя.

Да, было непросто, потому что я шла к своей цели одна, среди тёмного леса непонимания, проб и ошибок, с завязанными глазами первопроходца.

Глава 4

Зацементированная личность.

Годам к 35–40 мы являемся буквально зацементированной системой представлений не только о мире, но и о самих себе. Это и есть тот, так сказать, ключевой фактор, который мешает ворваться в нашу жизнь переменам. Мы словно погребены под могильной плитой реальности, на которой вы-

бито наше имя и дата рождения, то есть жёсткая форма самоосознания. И, конечно, все твои друзья, родственники, сослуживцы, дети, родители, супруги — то есть все, кто тебя так или иначе знает, — день ото дня подтверждают твою идентификацию с самим собой.

И если у тебя вдруг возникает мимолётное желание что-либо изменить в своей жизни, то именно твоё окружение моментально затягивает тебя назад, словно крабы в ведре, в твою повседневную обыденность, благодаря системе своих представлений о тебе.

Да уж, мрачноватая картинка получилась. Но мы с тобой ничего не боимся и идём дальше. Ведь для того, чтобы начались изменения, важно понять, где ты находишься сейчас и куда ты хочешь прийти, а для этого нам с тобой нужна дорожная карта твоей внутренней реальности.

Итак, давай вернёмся к МЫСЛЯМ, ведь именно они определяют качество жизни. Твои эмоции, реакции, поступки, ощущения в теле, здоровье или болезни, образ жизни, финансовое состояние, взаимоотношения с людьми — всё твоё жизненное пространство напрямую зависит от того, как ты думаешь, то есть от того бесконечного потока мыслей, который происходит у тебя в голове в течение дня. Правда есть одна небольшая проблемка: у твоих мыслей есть определённые градации. С сознательными, то есть поверхностными, мыслями всё понятно: ты можешь при направлении внимания их осознавать и даже менять с негативных на положи-

тельные, хотя большинство, как я заметила, не утруждают себя даже этим. Но вот что делать с непрекращающимся потоком бессознательных мыслей, наличие которых ты даже не осознаёшь, так как они протекают в бесконечном чёрном космосе твоего подсознания? Ты задумывался об этом? Ведь именно эти неосознаваемые тобой паттерны определяют твой образ жизни. Тебе известно, что так называемое сознание содержит примерно 5 процентов всей информации, а вот бессознательное хранит в своих недрах все остальные 95% всего того, что ты видел, слышал, чувствовал, читал, ощущал, воспринимал любым из твоих органов чувств, которых у нас намного больше, чем пять? И даже если это было совершенно мимолётное, неосознаваемое тобой происшествие, оно всё равно хранится в виде информации в подсознании. Впечатляет? Знаешь, дорогой мой друг, есть ещё одна новость для тебя: примерно из 6000 мыслей, которые появляются в твоей голове ежедневно, порядка 90% — одни и те же, повторяющиеся изо дня в день. И в связи с этим возникает вопрос: как же изменить свою реальность, если мысли одни и те же постоянно в течение многих, многих, многих лет?

Однажды я сижу за столом. Передо мной тетрадь. Руки немного дрожат. Я не знаю, что писать, так как только начала вводить в свою жизнь эту практику. Пишу всё подряд — бессвязно, хаотично, не думая. Проходит несколько страниц. И вдруг я вижу: мысли повторяются. Одни и те же фра-

зы. Одни и те же жалобы. Одни и те же обвинения. Как будто внутри меня что-то заело. И в этот момент я впервые понимаю: проблема не во мне. И не во внешнем мире. Проблема — в сценарии, который я прокручиваю каждый день. Это не «я». Это запись. Это прописанный текст.

Мне нравится подход доктора нейробиологии Джо Диспензы: он говорит, что лучший способ предсказать будущее — создать его самому. Как? Сейчас мы с тобой начнём разбираться с этим вопросом. Мысль, помноженная на высокочастотную эмоцию, творит чудеса. Каждое утро, стоя в душе, я молюсь и славлю день грядущий. Мои любимые аффирмации: «Сегодня самый лучший день в моей жизни. Я родилась в этом мире, чтобы быть счастливой». Поверь, у меня тоже, как и у тебя, дорогой мой читатель, бывают дни, когда кажется полным бредом и совершенно бессмысленным всё, что я делаю. Но, несмотря ни на что, даже если совершенно не хочется, я всё равно продолжаю повторять эту фразу — «Сегодня самый лучший день в моей жизни». Она действительно работает, помогая мне выходить из самых сложных состояний сознания.

Глава 5

Прописанный сценарий А сейчас давай посмотрим вместе с тобой, как ты мыслишь, какими образами и категориями. Оглянись по сторонам, посмотри внимательно, что тебя окружает, какие предметы. Тебе нравится место, в котором ты живёшь: страна, город, дом, климат, люди, с кем ты

общаешься — друзья, родственники, сослуживцы, одежда, в которую ты одеваешься, мебель в твоей квартире, вид из окна, запахи, окружающие тебя, и звуки, финансовое и семейное положение, состояние здоровья, эмоциональный фон? Ты доволен всем, что есть в твоей жизни? Скорее всего, нет, потому что, если бы был доволен, эта книга никогда бы не попала в твои руки. Я с самого детства была недовольна собой и своей жизнью. Мне казалось, что меня никто не любит. Депрессия, разочарование и ярость были моими привычными состояниями очень-очень долгие годы. В юности я билась головой о стены от дикой ярости, потому что не могла успокоиться. Что только я ни делала, уже будучи взрослой, чтобы изменить эти состояния. Я бежала от себя на край света, но, к моему великому разочарованию, моё «Я» всегда бежало со мной нога в ногу и нигде не оставляло меня, даже в самой глухой глуши. Ашрамы, медитационные центры, йога, ретриты, ясновидящие шаманы, аяваска и марихуана — всё это на какое-то время отодвигало за пределы моего самоосознания, в бездонные глубины подсознания, депрессию, ярость и самоедство, а потом с новой силой, как чёрт из табакерки, они выскакивали и начинали сжирать мою энергию, и чистый свет моей души снова становился тусклым. Бесконечные повторения аффирмаций немного полировали ржавчину моих негативных эмоций, но при определённых обстоятельствах эрозия негативных состояний вновь прорывалась на свет Божий. Скажу честно, что при всех, даже са-

МЫХ СЛОЖНЫХ СОСТОЯНИЯХ СОЗНАНИЯ, я никогда в жизни не пила никаких антидепрессантов — у меня табу на любые таблетки, только травы и растения. Очень хорошо помогало выписывание своих состояний на бумагу, поэтому я исписывала килограммы тетрадей ежегодно. И однажды я увидела вещь, от которой невозможно было отвернуться: я не просто реагировала — я воспроизводила. Я выросла в семье, где постоянно ругались. Где папа пил. Где напряжение висело в воздухе. Где проявление любви легко превращалось в крик. И внутри меня закрепилось: семья — это борьба, близость — это накал, отношения — это столкновение. Когда я вышла замуж, я выбрала человека, который вырос в похожей атмосфере. Он тоже знал, что такое крик. Он тоже умел защищаться нападением. Мы не просто жили вместе — мы столкнулись двумя похожими сценариями. Обычный вечер. Мы с мужем на кухне. Разговор начинается нейтрально, но быстро повышаются голоса. Он раздражён. Я чувствую обвинение. Он чувствует моё напряжение. И дальше всё происходит мгновенно. В груди всё сжимается. Тело готовится к защите. Слова становятся резче. Накал нарастает. Поднимается волна ярости. И я, не выдерживая этого напряжения, швыряю тарелку об стену. Звон разбитой керамики. Тишина. На секунду — облегчение. Как будто пар вышел. А потом — пустота. И тяжёлый, вязкий стыд. Я смотрю на осколки и понимаю: это не просто тарелка. Это снова победил старый сценарий. Позже, наблюдая за собой, я увидела главное: де-

ло было не только в нём и не только во мне. Мы оба жили по старым записям. Но за свою реакцию отвечала я. Реакция была не просто на слова. Реакция была на давно прописанную внутри меня модель семьи. Наблюдая благодаря выписыванию за ходом своих мыслей, я возвращалась в настоящий момент. Эта техника буквально спасала мне жизнь, потому что несколько раз я действительно была готова закончить эти мучения, причинив вред себе. Слава Богу, что я считаю это малодушием — мне никогда не нравилось быть слабой. Так вот, я называю эту технику «поток сознания». Суть её в том, чтобы писать всё, что есть в голове, без критики и цензуры, без классификации на важное и неважное — просто писать до тех пор, пока есть хотя бы одна мысль. Писать, не читая и не размышляя о том, что «возможно, я повторяюсь или это не имеет отношения к моей проблеме», — просто писать, и всё. Закончатся мысли — начинай читать. Основные паттерны, спровоцировавшие ситуацию, как правило, будут повторяться — ты увидишь это в тексте. Перезаписывай их, отменяй негативное суждение, зачёркивая его и заменяя позитивным. Например: «Мне постоянно не хватает денег» — «Я живу в изобилии». «У меня мало времени» — «Я живу здесь и сейчас и всё успеваю вовремя». «Я плохо себя чувствую» — «У меня прекрасное здоровье». «Я никому не нужен» — «Мне все всегда и везде рады. Я радуюсь этому миру». «Меня никто не любит» — «Я есть чувство любви. Я люблю себя, и этот мир любит меня». Ко-

гда перезаписываешь мысли, обязательно испытывай положительную эмоцию, чувствуй это всем телом и осознавай это в своём настоящем моменте.

Глава 6

Слова — семена твоей реальности Очень важно наблюдать за своими словами не только в отношении себя, но и в отношении других людей. Твой мозг всё воспринимает на свой счёт, не делая различий. Как ты мыслишь о других, те же самые смыслы твоё подсознание реализовывает для тебя. Слова — это семена. А что посеешь, то и пожнёшь. Если ты критикуешь кого-то, эта критика записывается в твоё подсознание как самокритика. Ругаешь, ненавидишь, презираешь, сплетничаешь — то есть любая негативная мысль подкрепляется негативной эмоцией. Далее происходит ощущение в твоём теле и таким образом ты создаёшь то самое внутреннее и внешнее пространство, в котором сам же и живёшь. Любящая доброта — это единственная созидательная сила в мире, которая творит чудеса, делая тебя всемогущим Магом. А что мешает этому — так это твой ум, так как он сильно обусловлен всякими негативными программами и страхами, которые ограничивают тот потенциал, который дан тебе от рождения. Ты когда-нибудь наблюдал за овцами в загоне, где нет забора, а только ворота? Ведь они всем стадом ломятся в ворота. Так же и твой ум, обусловленный стереотипными программами реагирования, не замечает всех возможностей, которые есть вокруг тебя. Вот тебе ещё одно задание.

Выпиши в столбик все свои желания и мечты. Все абсолютно, даже если они тебе кажутся мелкими или невозможными. Вспомни, о чём ты мечтал в детстве и в юности, и тоже напиши. Их должно получиться около 100.

Потом выбери из них 10 самых важных для тебя и ощути, как бы ты себя чувствовал, если бы они уже сбылись. Ощути всем своим телом, испытай эмоцию и искренне поверь, что это уже произошло.

Начни жить так, словно это будущее уже стало твоим настоящим. Какие поступки ты бы совершал? Как разговаривал? Какие решения принимал в свою жизнь? Проживи таким образом всего один день. Прочувствуй все те обязательства, которые накладывает на тебя исполнение твоих желаний. Тебе всё это нравится? Если да, то продолжай в том же духе. Только допиши в том столбике напротив каждого из 10 желаний, что именно ты будешь ежедневно делать для их реализации, и обязательно делай. Возможно, ты будешь в отношении каждой своей мечты делать именно эту практику, которую я описала выше. И поверь моему опыту: ты сможешь притянуть желаемое достаточно быстро. Только не забывай отдавать всё созданное тобой Безграничному Полю Безграничного Потенциала для реализации всего этого в самом лучшем варианте для тебя.

Есть ещё одна простая практика, которая всегда срабатывает у меня достаточно быстро, всего за 1–3 месяца.

Я перед сном выписываю в столбик 10 своих желаний

в настоящем времени, словно это уже есть у меня. Я пишу слова благодарности БПБП за обладание этими вещами или событиями. Очень важно ни в коем случае не манипулировать другими людьми в своих желаниях. За это будет возмездие, так как у нас нет права манипулировать чужой судьбой. Например, если ты хочешь, чтобы у тебя был муж или жена с определёнными качествами, то просто представляй качества, а не определённого человека, обладающего этими качествами. Если ты хочешь дом или машину, то стоит представлять себя в этом доме или в этой машине. И тебе совершенно не надо думать о том, как реализуется твоя мечта. **ГЛАВНОЕ ПОМНИ, И ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО: ВСЁ ТО, О ЧЁМ МЕЧТАЕШЬ И ВСЁ, ЧТО СОЗДАЁШЬ В СВОЁМ ВНУТРЕННЕМ МИРЕ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ОТДАВАЙ Б.П.Б.П. ДЛЯ САМОЙ ЛУЧШЕЙ РЕАЛИЗАЦИИ.** Знаешь почему? Помнишь высказывание: «Будьте аккуратны со своими мечтами, ведь они могут исполниться»? Так вот, когда ты отдаёшь Полю, то весь избыточный потенциал, всё страстное желание и все сопротивления ты так же отдаёшь Полю, совершенно переставая размышлять о том, что уже отдал. Просто переключаешь своё внимание на настоящий момент и наслаждаешься тем, что есть здесь и сейчас. Ты, конечно, можешь мне возразить: «Легко сказать, но как перестать думать?!» Очень просто. Переведи своё внимание на дыхание и несколько минут понаблюдай за ним. Ведь любая мысль, если её не думать всего 90 секунд, исче-

зает легко и спокойно. Учись быть высококвалифицированным оператором своего собственного сознания. Только при внимательном отношении к проявлениям своего внутреннего мира и мудром управлении всеми функциями — будь то мысли, слова, эмоции, чувства и действия — ты станешь Магом.

Глава 7

Сила согласия

Я очень люблю плавать и всегда заплываю достаточно далеко. Однажды, плавая в Аравийском море, я вдруг почувствовала лёгкое жжение в области груди. Не прошло и минуты, как моё сердце стало биться так, словно вот-вот выскочит из груди. Я перестала чувствовать тело. Обернувшись в сторону берега, поняла, что помощи ждать неоткуда, так как слишком далеко заплыла.

Ко мне незамедлительно пришло осознание: именно сейчас настал тот самый день «Х», последний день в данном воплощении. Смерть этого тела неизбежна и случится именно в том варианте, которого я боялась больше всего. (С самого детства у меня есть привычка размышлять о переходе из этого мира в иной. Но это тема другой главы.) Недолго думая, я перевернулась на спину, расслабилась и начала очень медленно дышать, ведя внутренний диалог. Я сказала себе: «Риточка, ты сейчас умрёшь. У тебя нет вариантов. Это даже не обсуждается. Но у тебя есть выбор — у нас всегда есть выбор — умереть в панике или спокойно. Как ты предпочитаешь?»

«Конечно, спокойно», — ответила я сама себе. Продолжая медленно дышать, я наблюдала за орлом, неторопливо парящим в ясном лазурно-голубом небе и высматривающим добычу. Не знаю, сколько это длилось, как вдруг словно что-то тяжёлое оторвалось от меня и ушло под воду. И тут же моё сердце успокоилось. Я почувствовала свои руки, перевернулась и поплыла к берегу. Да, мне удалось выплыть. Но история на этом не закончилась. Когда я вернулась домой, через некоторое время всё повторилось. Сердце снова стало биться словно отбойный молоток, тело обмякло. Позже выяснилось, что меня ужалила одна из самых опасных медуз в этих водах. Меня отвезли в больницу. Несколько часов врачи наблюдали за мной, вводили антидот, никто не мог сказать наверняка, как всё закончится. Слава Богу всё закончилось хорошо. Но самое удивительное было не это. Самое удивительное — что в море, в момент согласия, сердце успокоилось. Именно там произошёл перелом.

Да, дорогой мой друг, до сих пор, вспоминая эту историю, я понимаю, какая сила кроется в согласии. Я согласилась со смертью, приняла данность такой, какая она есть, сделав выбор в пользу спокойного перехода. И в этот момент включилась глубинная саморегуляция всех процессов внутри моего тела. Наша животная часть — инстинкт — всегда стремится к выживанию. И тело, не отягощённое паникой, сделало всё возможное для этого.

Недаром священные писания говорят о смирении. Нет

смысла спорить с тем, что уже произошло. С этим можно только согласиться и оттолкнуться от того, что уже есть сейчас и здесь.

Глава 8

Смерть как советчик Буддисты считают, что самый важный момент в жизни любого человека — это переход в миры Бардо, то есть смерть. И этот момент должен быть спокойным. В книге «Бардо Тхёдол» («Тибетская книга мёртвых») сказано: «Забудь о желании обрести тело; пусть твой разум пребывает в состоянии покорности и смирения и постарайся, чтобы он там и оставался». Раз уж мы с тобой, дорогой мой читатель, коснулись вопроса смерти и процесса умирания, а я прекрасно понимаю, что в современном мире люди боятся не только говорить, но даже думать об этом, то я хочу предложить тебе одну практику: уделяй размышлению о смерти хотя бы пять минут в день. А я помогу тебе решиться на это. Во-первых, смерть тела — это неотвратимый факт, который однажды произойдёт с каждым. Отрицать это бессмысленно. И, на мой взгляд, нездорово бояться того, что неизбежно. Страх разрушает и отравляет нашу жизнь, если мы не выносим его на поверхность осознания. Я предлагаю тебе сделать смерть своим добрым советчиком, как говорил Дон Хуан в книгах Карлоса Кастанеды, а не злейшим врагом, каким её часто изображает европейская культура. Если ты меня услышал — а я надеюсь на это, — задай себе несколько вопросов. Что именно меня пугает в смерти? Как бы я про-

жил сегодняшний день, если бы он был последним? Что бы я делал, если бы знал, что мне осталось жить всего один год? Как бы я вёл себя со своими близкими, если бы мне осталось жить год? Продолжал бы я заниматься тем, чем занимаюсь сейчас? Каким я хочу сделать свой переход из этого мира? Размышления о смерти могут сделать тебя счастливее. Они помогают увидеть ориентиры и смыслы, ради которых ты появился на этот свет. А что если смерть — это лишь смена мерности? Что если именно здесь, в этой физической реальности, тело является своеобразным саркофагом для нашей бессмертной души? Ты когда-нибудь размышлял об этом? В книге «Практика смерти и умирания» Сонгьял Ринпоче пишет: «Думайте о моменте смерти как о странной пограничной зоне ума, ничейной территории, на которой, с одной стороны, если мы не понимаем иллюзорной природы своего тела, мы можем понести тяжёлую эмоциональную травму, потеряв его; а с другой — нам предоставляется возможность безграничной свободы, возникающей именно благодаря отсутствию того же самого тела». Конечно, я ни в коем случае не говорю о желании смерти. И тем более — о самоубийстве. Я прославляю жизнь. Я лишь говорю о том, что принятие неизбежности конечной точки существования в этой форме делает нашу жизнь более живой, наполненной и целостной. Только в теле мы можем взаимодействовать с миром, наслаждаться дарами физической реальности, реализовывать себя в социуме. Только в теле мы ощущаем вкус шо-

колада, прикосновение рук любимого человека, можем видеть, слышать, говорить и размышлять. Только находясь в теле, я смогла написать эту книгу. Принимать факт смерти — не значит стремиться к ней. Любить жизнь — не значит слепо цепляться за тело. Страх смерти — пожалуй, самый глубокий и самый древний из всех страхов. И если присмотреться внимательнее, именно он лежит в основе множества наших фобий и тревог: страха потери, страха одиночества, страха бедности, страха утраты контроля. В глубине почти каждого страха скрывается страх исчезновения. Когда мы боимся слишком сильно, внутри нас возникает напряжение. Мы словно сжимаемся, цепляемся, сопротивляемся жизни. Мы хотим удержать то, что по своей природе временно. И именно в этот момент создаётся избыточный потенциал. Излишний потенциал, как ты уже знаешь, создаёт внутренний дисбаланс. А любое чрезмерное напряжение неизбежно вызывает силы, стремящиеся восстановить равновесие. Смерть — это предельная точка, в которой мы либо сжимаемся в страхе, либо раскрываемся в принятии. И чем сильнее мы сопротивляемся неизбежному, тем больше напряжения создаём в своём энергетическом и психологическом пространстве. Давай посмотрим, в каких ситуациях ты создаёшь избыточный потенциал, который отталкивает твою мечту от тебя, словно мяч, с силой ударенный о пол. Когда ты чего-то чрезмерно хочешь или, наоборот, отчаянно не хочешь, и это превращается в навязчивую мысль. Когда тебя захватывают

сильные страхи, злость, уныние или разочарование. Когда ты чрезмерно идеализируешь кого-то или что-то, впадая в эйфорию. Когда отсутствует контроль над проявлением негативных эмоций. Когда страсть, влюблённость или телесные желания становятся одержимостью. Когда стресс становится постоянным фоном. Когда появляется чрезмерная внутренняя важность — как в сторону превосходства, так и в сторону самообесценивания. Вывод прост: любые крайние состояния создают напряжение. А страх смерти всего лишь самая яркая форма этого напряжения. Если мы учимся спокойно смотреть в сторону неизбежного, не сжимаясь и не убегая, то постепенно учимся так же спокойно относиться и к другим событиям жизни. Мы перестаём цепляться. Перестаём создавать лишний потенциал. Перестаём бороться там, где можно довериться. Формируй свои намерения чётко и вдумчиво, с ощущением в теле — и отпускай их. Доверяй жизни. Позволяй событиям разворачиваться в наилучшем для тебя варианте. Потому что жизнь и смерть — это не враги. Это части одного процесса. И если научиться не сопротивляться его течению, в душе появляется удивительное спокойствие.

Глава 9

Серединный путь или зеркальные нейроны. Помнишь сказку Александр Сергеевич Пушкин про золотую рыбку? Последнее желание старухи было чрезмерным, поэтому она снова осталась у разбитого корыта. Основа учения Будда состоит в том, что мы все страдаем. Почему мы страда-

ем? Потому что у нас есть желания. Путь выхода из страданий состоит в том, чтобы мы придерживались золотой середины между сильными желаниями (влечениями) и нежеланиями (категоричными отторжениями) — Срединного пути. Способом избавления от страданий Будда называл Благородный восьмеричный путь: Правильное понимание Правильная мысль Правильная речь Правильное действие Правильный образ жизни Правильное усилие Правильная внимательность Правильное сосредоточение Давай рассмотрим с тобой все эти восемь пунктов. 1. Правильное понимание — это непредвзятость, осознание сути вещей и видение конечного результата без ярлыков и суждений. То есть, по сути, это мудрость. 2. Правильная мысль — это отсутствие осуждения, критики, желания кому-то зла, то есть мысли, полные любви и принятия всего того, что есть в твоей жизни. Ведь именно принятие любой ситуации делает тебя здоровым морально и психически. Любое неприятие произошедшего события сродни шизофрении, так как событие уже произошло, и нам остаётся только согласиться с ним, чтобы сохранить гармонию внутри и мир в своём сердце. 3. Правильная речь — это мирное слово, без ругательств и сквернословия, воздержание от лжи, сплетен, злословия, осуждения, от пустой болтовни. Речь должна быть к месту и не должна оскорблять и ранить других. 4. Правильное действие — это, по сути, соблюдение заповедей: не убивать, не воровать, не прелюбодействовать, не обманывать, не объедаться; действовать во-

время, не лениться, помогать другим людям вести мирную и достойную жизнь. 5. Правильный образ жизни означает трудиться и зарабатывать себе средства на жизнь честным путём, не употреблять вещества, изменяющие сознание (алкоголь, наркотики), соблюдать режим сна, быть во всём умеренным, не участвовать в драках и потасовках, общаться с теми, кто делает тебя лучше, то есть усиливает твои позитивные качества. 6. Правильное усилие — это, по сути, наша воля и стремление к лучшему. Пресекать дурные мысли в голове, успокаивать свой ум, когда он волнуется, останавливать ненужные переживания и фантазии. Культивировать позитивные мысли, быть благодарным и сострадательным. 7. Правильная внимательность — это осознание своих мыслей, эмоций, чувств и действий в моменте. 8. Правильное сосредоточение — это состояние внутреннего спокойствия.

Дорогой мой читатель, я тебе всё это рассказываю не просто так. В середине 1990-х годов группой итальянских нейрофизиологов — Джакомо Риццолатти, Лучано Фадига, Витторио Галлезе и Леонардо Фогасси — в университете города Парма были обнаружены и описаны в ходе экспериментов на макаках зеркальные нейроны. Что это значит? А это значит, что всё, что ты думаешь и говоришь про других, чувствуешь, слышишь и видишь, как поступают другие, — абсолютно всё, что происходит вокруг тебя, твой ум воспринимает как происходящее с тобой. Впоследствии было сделано большое количество подтверждающих это открытие экспериментов.

Благодаря этим нейронам мы учимся. Например, младенец, который не знает, что такое улыбка, улыбается в ответ своей улыбающейся матери только благодаря наличию зеркальных нейронов. Но, как ты понимаешь, они могут и навредить. Например, если рядом с тобой находятся депрессивные или озлобленные люди, это состояние благодаря зеркальным нейронам может передаться тебе. И для того чтобы этого не произошло, тебе в помощь — 7-й и 8-й пункты Благородного восьмеричного пути: правильная внимательность и правильное сосредоточение. А для того чтобы стать могущественным магом, усовершенствовать свою жизнь и через себя этот мир, тебе стоит придерживаться первых шести пунктов. Глава 10 Магия состояния Все чудеса в твоей жизни случаются только на высокочастотных эмоциональных вибрациях: воодушевление, вдохновение, любовь, радость, гармония, счастье, благодарность, душевность. Но прежде чем ты начнёшь создавать эти состояния, остановись и честно посмотри внутрь себя. Кто сейчас в тебе чувствует нехватку? Кто говорит: «Мне мало», «Я не могу», «У меня не получится»? Ты говоришь: «Мои мысли». Но если они твои — кто их видит? Если ты способен заметить мысль о нехватке, значит, ты не эта мысль. Если ты можешь увидеть своё состояние, значит, ты больше его. Вот здесь и начинается магия. Магия — это тонкое пространство высокочастотных вибраций в состоянии доверия. Доверяя пространству безграничных возможностей, мы словно говорим: «Я знаю, что ты все-

гда даёшь мне то, что я заказываю». Главное — определить-
ся с заказом и ощущать всем своим существом, что это уже
есть у тебя. Однако невозможно почувствовать изобилие, ес-
ли ты не видишь в себе состояние нехватки. Невозможно
стать счастливым, если ты не осознаёшь, как часто выбира-
ешь тревогу. Невозможно излучать любовь, если ты не заме-
чаешь внутреннего сопротивления. Поэтому сначала наблю-
дение, потом выбор и только потом излучение. Например,
если ты хочешь быть богатым, веди себя как богатый чело-
век. Не проси о богатстве, ведь просят тогда, когда ощущают
нехватку. А если ты будешь чувствовать нехватку, то твоя
энергетическая подпись в квантовом поле будет говорить о
бедности, и именно это оно и реализует в твоей жизни. Но
заметь, я не говорю «обманывай себя». Я говорю — смотри,
из какого состояния ты действуешь. Совершая покупки, по-
лучай удовольствие и всегда произноси фразу: «Всё, что я
трачу с удовольствием, приносит пользу миру и возвращает-
ся ко мне в семикратном размере». И произноси её не меха-
нически, а чувствуя, потому что пространство откликается
не на слова — оно откликается на состояние. Окружай себя
людьми, глядя на которых ты становишься лучше: богатыми,
успешными, счастливыми, уверенными в себе и постоянно
развивающимися. Таким образом ты попадёшь в простран-
ство роста и положительных изменений. Постоянно самосо-
вершенствуясь, ты будешь становиться лучшей версией се-
бя. И помни: ты не просто участник этой реальности — ты

её соавтор. То, что ты излучаешь, ты усиливаешь. То, что ты усиливаешь, ты получаешь. И если ты хочешь чудес, начни с состояния, в котором ты живёшь. Но одного состояния мало. Энергию важно не только создать — её нужно сохранить. И сейчас я расскажу тебе, как не расплескать то, что ты вырастил внутри.

Глава 11

Рассказы о своих планах и делах Дорогой мой читатель, наверняка ты слышал такое высказывание: «Хочешь рассмешить Бога — расскажи Ему о своих планах». И, скорее всего, ты знаешь о том, что когда мы рассказываем о чём-то, наше подсознание может принимать это как свершившийся факт. Но в этой теории есть детали, о которых мы сейчас поговорим.

Итак, когда твоя мечта ещё очень далека от тебя, когда ты только начинаешь моделировать её в сознании, выстраивая новые паттерны и связи в своём мозге, в это время можешь совершенно безопасно делиться с другими людьми своими мечтами. Но только с теми, кто благодаря положительному настрою во время обсуждения помогает тебе лучше понять мотивы твоих желаний, сами желания и ежедневные шаги, которые ты будешь совершать для реализации намеченного.

Помимо мыслей о мечте и визуализации, тебе необходимо совершать конкретные действия. А общаясь с людьми, которые, что называется, «в теме», будет намного проще выработать стратегию поведения и пошаговый план движения впе-

рѣд. Кроме того, взаимодействие с положительно настроенными людьми даёт больше энергии и расширяет поле твоего видения. Главное — помни одну очень важную вещь: обсуждай свою мечту только в положительных аспектах и на высокочастотных эмоциях. Но в тот момент, когда твоя мечта уже на пороге реализации — когда остается всего месяц, день, час или даже минута до её исполнения, — в этот момент замолчи. Полностью уйди в молчание. Не говори никому. Не позволяй своей энергии вытекать через слова. Помни: если ты начнёшь рассказывать о будущем событии как о предреѣнном, подсознание может принять это, как уже свершившийся факт и перестанет мобилизовывать ресурсы для реализации. Огромное количество людей именно на этом последнем рывке, когда необходимо аккумулировать энергию для «квантового скачка», сходят с дистанции. Из-за чрезмерной важности и самоуверенности в самый последний момент что-то идёт не так, и всё рушится. Будь устремлённым, собранным и молчаливым. Не болтай попусту. Расскажешь уже о свершившемся — если захочешь. Недаром в русском языке есть пословица: «Молчание — щит от многих бед, а болтовня всегда во вред. Язык у человека мал, но сколько жизней он сломал». Когда я работала в риелторской компании начальником отдела продаж, моя жизнь была почти как у всех — за исключением высокого дохода. Да, я зарабатывала очень хорошо. Но мечтала о свободе, об Индии, об учёбе и жизни в ашрамах. Если бы я рассказала об этом родным

или коллегам, меня бы никто не понял. Скорее всего, подняли бы на смех. Как можно уехать от такой работы, таких денег, таких возможностей? Чтобы мечта не исказилась, а осуществилась именно в таком виде, какой она мне виделась, я молчала. Лишь одному человеку я позволила говорить о своей мечте — об Индии, йоге, путешествиях, саморазвитии и самопознании. Это была девушка, которая прожила в Индии семь лет и ненадолго вернулась в Москву. Мы познакомились совершенно случайно в фитнес-клубе, куда я ходила тренироваться, а она временно преподавала йогу, замещая основного тренера. Мы сразу подружились. Именно она своими рассказами о путешествиях и жизни в Индии подтолкнула меня к решению, которое изменило всю мою жизнь. Я и по сей день благодарна ей за поддержку — за то, что она, одним лишь своим присутствием помогла мне решиться на этот не простой шаг. Я молчала, когда делала визу. Молчала, когда покупала билет. Молчала, даже когда садилась в самолёт. Я позвонила из Индии — маме и владельцу компании, в которой на тот момент я уже была директором — сказала, что улетела и меня можно не ждать в ближайшее время. Виза была на полгода, и раньше я возвращаться не собиралась. Я уволилась, потому что решила развиваться в новом направлении — учиться йоге, создавать себя новую: с новыми привычками, действиями, восприятием себя и мира. От прежней себя я устала настолько, что больше не могла её выносить. Уже тогда я ясно понимала одну простую вещь: мол-

чание — это не страх чужого мнения. Это не запрет на радость и не игра в тайны. Молчание — это способ сохранить форму своей мечты. Когда мечта ещё хрупкая, она похожа на тонкий росток. Её легко затоптать чужими сомнениями, насмешками или советами «из лучших побуждений». Иногда люди разрушают не из злости, а просто потому, что сами никогда не решались. Береги своё внутреннее пространство. Не всё должно быть опубликовано. Не всё должно быть объяснено. Не всё должно быть понято другими. Есть периоды, когда важно говорить — чтобы прояснить, структурировать, вдохновиться. А есть периоды, когда важно молчать — чтобы накопить силу. Почувствуй разницу.

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.