

ЗНАК ОТ БОГА

Твой путь домой

Гришаева Юлия Анатольевна

Юлия Гришаева

Знак от бога. Твой путь домой

<https://litres.ru/74088823>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — о пути души через боль, поиск и встречу с Богом.

Она для тех, кто устал, потерял надежду или ищет свет.

Знак от Бога — не просто история, а поддержка и напоминание: ты не один.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
ТРИГГЕР И ТЕНЕВАЯ СТОРОНА	7
ПРАКТИКА РАСКРЫТЬ ТЕНЬЮ СТОРОНУ	10
ПРАКТИКА ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ТРИГГЕРА	12
ПРАКТИКА РАСПОЗНАТЬ ЗНАК ТРИГГЕРА + ТЕНИ	14
ЗНАК ОТ БОГА	16
ЗНАК ПОВТОРЯЮЩИХСЯ ЦИФР	17
ЗНАЧЕНИЕ ЗНАКА ПОВТОРЯЮЩИХСЯ ЦИФР	18
ЗЕРКАЛЬНЫЕ ЧИСЛА	24
ЗНАК ДЕЖАВЮ	26
ЗНАЧЕНИЕ ЗНАКА ДЕЖАВЮ	27
ПРАКТИКА ПРАВИЛЬНОГО ВЫБОРА	28
ЗНАК СИНХРОНИЗАЦИИ	31
ЗНАЧЕНИЕ ЗНАКА СИНХРОНИЗАЦИИ	32
ПРАКТИКА СИНХРОНИЗАЦИИ СКОРОСТИ РЕАКЦИИ	34
ЗНАК ВЕЩИЕ СНЫ	39
ЗНАЧЕНИЕ ЗНАКА ВЕЩИХ СНОВ	40
ПРАКТИКА КАК НАУЧИТЬСЯ ВИДЕТЬ ВЕЩИЕ СНЫ	41
ЗНАК ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ	45

ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ	46
ТЕЛЕСНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ	48
ЗНАК РАЗДРАЖЕНИЕ И ГНЕВ	49
ЗНАЧЕНИЕ ЗНАКА ГНЕВА И РАЗДРАЖЕНИЯ	51
ПРАКТИКА УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ	52
ПРАКТИКА УПРАВЛЕНИЕ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬЮ И КОНТРОЛЬ ГНЕВА	55
ЗНАК ТРЕВОГИ И СТРАХА	59
ЗНАЧЕНИЕ ЗНАКА ТРЕВОГИ И СТРАХА	60
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Юлия Гришаева

Знак от бога.

Твой путь домой

ВСТУПЛЕНИЕ

Библия рассматривает знаки Бога (знамения) как физическое проявление Его воли, призванное укрепить веру, вразумить или предупредить человека. Они могут включать необычные события, сны, обстоятельства или встречи. Главным знаком считается исполнение пророчеств, а не поиск мистических совпадений. Бог использует знаки для подтверждения Своих обещаний, например, радуга после потопа — знак завета с Ноем.

Знамения даются для ободрения или предупреждения об опасности. Не ищите знаки специально, чтобы не впасть в самообман, а доверяйтесь ощущениям своего тела.

С самого детства мне говорили: «Меняйся, меняй свой характер! Почему ты такая настырная? С тобой не будут дружить». Еще в детстве я понимала, что выберу себя, а не друзей; не понимала, что за друзья такие, которым я не нравлюсь и которые откажутся со мной дружить, если я не поменяюсь. Мне не нужны такие друзья. Лишь с возрастом и

с жизненным опытом я убедилась, что это верное решение. Я не теряю себя, я остаюсь собой, и нет ничего страшного в том, что нет постоянных друзей. Очень часто переезжала жить в другие города и также научилась не привязываться к вещам, к месту. Мир красив и разнообразен, ты создаешь сам свой день и мир, в котором живешь.

Часто люди подсвечивают нашу теневую сторону и пытаются задеть нас, обидеть, пытаются убедить, настоять на своем или даже манипулировать. «Нужно идти за толпой, меняйся, будь как все», — говорят окружающие, а на самом деле наша теневая сторона — это и есть наш козырь. Когда человек принимает свою теневую сторону, жизнь приходит в баланс. Тень — это наши деньги, это наша реализация, это любовь к себе, наша ценность растет. Многие люди путают теневую сторону с триггерами. От триггеров нужно избавляться, и их тоже нам подсвечивают люди.

ТРИГГЕР И ТЕНЕВАЯ СТОРОНА

Что такое *триггер* в психологии? Это внешний или внутренний стимул (звук, запах, слово, ситуация), запускающий автоматическую, часто сильную и неконтролируемую эмоциональную или поведенческую реакцию. Он включает воспоминания о прошлом травмирующем опыте или глубокие ассоциации, заставляя мозг реагировать так, будто угроза происходит здесь и сейчас.

Типы триггеров: эмоциональные (слова, интонации), сенсорные (запахи, звуки), ситуативные (определенное место или событие).

Человек ощущает: резкое появление тревоги, страха, гнева, паническую атаку, желание убежать или защищаться. Появляется раздражитель; триггеры могут быть связаны не только с травмой, но и с положительными воспоминаниями (запахи детства, музыка). Понимание своих триггеров помогает контролировать эмоциональные реакции и снижать уровень стресса.

Триггер — это уже прожитый опыт, где человек не смог правильно среагировать и создалась зависшая ситуация; он не знает, как правильно реагировать, и подавляет в себе истинные чувства и эмоции. Триггеры могут быть отрицательными.

Теневая сторона личности (Тень) — это бессознатель-

ная часть психики, содержащая подавленные эмоции, неприемлемые желания и черты характера, которые человек отрицает в себе и скрывает от окружающих — всё то, что не вписывается в идеальный образ «Я».

Основные характеристики и проявления Тени: подавление таких качеств, как агрессия, зависть, эгоизм, жадность, слабость, раздражение, страхи и так далее. С раннего детства мы прячем «плохие» стороны, чтобы соответствовать нормам (Персоне).

Мы склонны замечать свою Тень в других и критиковать их за это (например, осуждение чужой жадности, не осознавая свою).

Тень проявляется в стрессе, когда человек взрывается из-за мелочи, теряя самоконтроль.

Тень — это не только негатив, но и колоссальный скрытый ресурс, энергия и творческий потенциал. Принятие своей Тени делает личность целостной, снижает уровень внутреннего напряжения и прекращает бесполезную борьбу с самим собой.

Теневая сторона = страхи: человека запугивают или он сам себя запугал своим воображением.

Например: человек наблюдает в социальных сетях за блогером, и этот блогер вызывает раздражение по разным причинам. Например, из-за того, что он проявляется, а человек стесняется и испытывает страх, что его осудят, что ему не поставят лайк или что его время ушло и так далее.

Как определить свою тень?

- Обратите внимание на то, что вас сильнее всего раздражает в других людях.
- Вспомните ситуации, когда вы испытывали сильный стыд или вину.
- Проанализируйте повторяющиеся деструктивные сценарии в жизни.

ПРАКТИКА РАСКРЫТЬ ТЕНЬЮ СТОРОНУ

1) Перестаньте отрицать наличие темных сторон. Тень — это не зло, а энергия, лишенная сознания. Ее нужно направить на свою реализацию, иначе человек отдает свою энергию тому, кто его раздражает. Как только почувствовали раздражение или появилось желание осудить человека, — это открытый путь к вашей реализации, вам дают знак, что пора действовать. Проговаривайте такую фразу:

«Я направляю свою энергию на свою реализацию, раскрытие себя как личности. Я принимаю свою теневую сторону, но не позволяю ей управлять мной. Я управляю своей теневой стороной, развиваю и реализую себя».

И зафиксируйте тот момент, когда вы почувствовали раздражение: что делал этот человек? В этом и скрыт ваш козырь.

2) Запишите, что вас сильно раздражает, задайте себе вопрос:

«Где я веду себя так же?» или *«Чего я себе не позволяю, что делает этот человек?»*

3) Опишите человека, который вызывает у вас отрицательные эмоции, подробно перечислив его качества. Затем честно ответьте, какие из этих качеств есть у вас, но подавляют-

ся.

4) Подавленный гнев можно направить надо стигение целей или спорт.

Принятие тени позволяет перестать тратить энергию на борьбу с собой, повысить осознанность и стать более целостным.

«Я принимаю все части себя, даже те, которые долгое время скрывал(а). Мои теневые стороны — это источник моей силы и творческой энергии. Я не обязан(а) быть идеальным(ой), я имею право быть настоящим(ей)».

Повторяйте эти аффирмации перед зеркалом, смотря на себя. Повторяйте, когда чувствуете осуждение людей или внутренний гнев. Сочетайте с ведением дневника, записывая свои мысли без критики.

Также вы можете чувствовать триггер + тень. Чаще всего это связано с личной жизнью.

Например: кто-то рассказывает про счастливые отношения и подкалывает, а ты всё без пары.

Человек чувствует триггер, потому что нет отношений — или недавно всё разрушилось, или вспомнились счастливые моменты в отношениях, но уже произошло расставание; также просыпается тень, и человек испытывает страх: будут ли счастливые отношения в его жизни.

Когда человек испытывает триггер, нужно менять реакцию на ситуацию. Это не просто, но надо начинать с малого.

ПРАКТИКА ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ТРИГГЕРА

Работа с психологическим триггером — это процесс осознания стимула, вызывающего бурную эмоциональную реакцию, и изменения привычного ответа на него. Практика состоит из методов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и самонаблюдения.

1) Поиск триггера

Дневник эмоций: ведите записи, фиксируя ситуации, когда эмоции зашкаливают (гнев, обида).

Анализ реакции: если реакция неадекватно сильна по отношению к ситуации (например, ярость из-за мелкого замечания), скорее всего, сработал триггер.

2) Исследование

Задайте себе вопросы: «*Что мне это напоминает?*» «*Где я уже чувствовал подобное?*» Триггеры часто связаны с прошлым негативным опытом.

Поймите, что именно запускает реакцию: фраза, запах, человек или ситуация.

3) Преодоление

Стоп-пауза: при активации триггера сделайте паузу перед привычной реакцией (крик, побег, молчание). Скажите себе: «*Я сейчас чувствую триггер*».

Диктант мыслей: выписывайте все мысли и чувства в тетрадь, чтобы снизить эмоциональный накал.

Методы КПТ: останавливайте негативные мысли, сменяйте их на позитивные. Если негативные мысли возникли, проверьте их на соответствие реальности и сформулируйте новые, более реалистичные интерпретации (например: человек просто устал).

Забота о ресурсе: работа с триггерами требует энергии, поэтому важно высыпаться и снижать уровень стресса.

Если триггеры связаны с травматическим опытом и вызывают ПТСР (флешбэки, кошмары), рекомендуется прорабатывать их со специалистом.

Самый простой способ проработать триггер — это принять ситуацию.

Проговорите: *«Я принимаю свой триггер, но он не управляет мной и моими эмоциями».*

ПРАКТИКА РАСПОЗНАТЬ ЗНАК ТРИГГЕРА + ТЕНИ

Первое действие: проговорите *«Всё, что меня триггерит, остаётся в прошлом»*.

Второе действие — согласиться с тем, что у вас сейчас другая ситуация.

Например: *«Да, я пока без пары»* (это и есть ваш козырь — это ваши страхи и тень). Чаще всего говорят: *«Лучше быть одному/одной, чем с кем попало»*, но это звучит как оправдание.

Третье действие — лучше перечислить положительные стороны: *«У меня появилось больше времени, чтобы реализовать себя, я могу свободно общаться с противоположным полом как друзья, и у меня всегда есть выбор»*. Отношения научили меня не привязываться друг к другу и безусловной любви.

Вселенная и Бог всегда вас поддерживают. Бог любит всех. Он не наказывает, и эта ситуация — не наказание, а знак от Вселенной через человека. Вам хотят указать на ваши козыри, чтобы вы двигались дальше. **Главное, помните:** *где ваш страх, там ваша тень, и это козырь (это знак)*. Можно и не перечислять положительные стороны, просто согласиться, чтобы остаться в балансе.

Важно знать! Нам всегда встречаются знаки, чтобы лучше ориентироваться в этом мире! Не игнорируйте их. Они служат языком Вселенной.

ЗНАК ОТ БОГА

Вселенная постоянно посылает нам знак, когда нужно поменять путь или обратить на что-то внимание: будь то предупреждение или знак большого прорыва в жизни. Вас не специально поставили в такое положение и сталкивают с ситуациями «триггер + тень». Вам дают зеленый свет. Итак, давайте разберем, с чего начинаются знаки и что они обозначают.

ЗНАК ПОВТОРЯЮЩИХСЯ ЦИФР

Повторяющиеся цифры считаются ангельскими числами — посланиями от высших сил, сигнализирующими о важных моментах, переменах или подсказках. Часто наблюдение одинаковых комбинаций (**22:22, 11:11, 12:12**) трактуется как призыв к осознанности, поддержка или предупреждение о событиях в личной жизни, карьере.

Закодированные данные: ваше сознание синхронизировалось с числовым измерением. Вы на правильном пути. Не сомневайтесь.

ЗНАЧЕНИЕ ЗНАКА ПОВТОРЯЮЩИХСЯ ЦИФР

01:01 — всё меняется, тебя ждёт удача в делах, скоро будешь собирать урожай. День, когда удачно что-то начать новое или продолжить начатое, скоро будет результат. Результат после смены времени года. *Проговорите: Я с радостью принимаю успех, удачу, счастье и достаток. Моя жизнь изобильна, и мне везет во всех начинаниях!*

02:02 — вы под защитой Рода. Вас кто-то сбивает с пути, вам нужно прислушаться к интуиции, отказаться от общения на 1–3 дня. Энергия приходит от Рода для вашей реализации, не раздавайте ее другим.

Проговорите: Сегодня я наполнен(а) позитивной энергией и открыт(а) новым возможностям. Я принимаю энергию Рода, Вселенной, которая делает меня сильнее. Я с благодарностью принимаю энергию исцеления и света. Мое тело и дух наполняются бодростью и силой.

03:03 — открыт портал тайных знаний, предки готовы передать вам тайные знания. Примите их с благодарностью. Эти знания копились многие поколения, они помогут вам реализовать себя. *Проговорите: Я принимаю с благодарностью тайные знания Рода. Я воспользуюсь ими правильно.*

04:04 — время справедливости, очищение от тьмы. Вре-

меня любви к Богу, благодарности Богу за любовь и защиту.

Проговорите: Благодарю за то, что Ты направляешь меня и ведешь по правильному пути. Благодарю за здоровье, достаток, успехи, защиту семьи. Слава Богу за всё, что я имею, и за то, что еще придет.

05:05 — время для общения с Родом, благодарности Роду. Задайте вопрос, который вас долго мучает, вам придет подсказка от Рода.

Проговорите: Я с любовью и благодарностью принимаю жизнь от своих предков и использую её во благо. Я благодарю свой Род за поддержку, защиту и силу, которые я чувствую в каждом своём дне. Задайте вопрос: Что мне нужно знать сейчас? (и ложитесь спать, ответ придет через сон, или в течение дня)

06:06 — победа, достижение цели. Реализовывайте самые смелые идеи.

Проговорите: Удача сопутствует всем моим начинаниям. Я всегда оказываюсь в нужное время в нужном месте.

07:07 — социальный успех, вы одержите победу над заговором группы людей.

Проговорите: Люди ценят меня за мой профессионализм и талант.

08:08 — вы долго просили, старались, работали, вас услышали. За ваше упорство вам уготованы награждение и победа.

Проговорите: С каждым днем я становлюсь сильнее, уве-

реннее и успешнее. Я благодарю за успех, удачу, крепкое здоровье.

09:09 — финансовый успех, пути открыты, действуй.

Проговорите: Мой внутренний победитель ведет меня к успеху. Я вижу возможности и всегда использую их во благо себя и своих близких.

10:10 — не сомневайтесь, вы под защитой, всё, что ваше, будет вашим. Ваш дар под защитой. Ждите подарков от Вселенной.

Проговорите: Я достоин(а) самых лучших подарков. Я открыт(а) для получения неожиданных подарков и приятных сюрпризов.

11:11 — портал открыт, загадывайте желания.

Проговорите: Вселенная заботится обо мне. Я открыт(а) для исполнения желаний. Моя жизнь — это череда приятных сюрпризов и исполненных желаний.

12:12 — портал открыт: удача, везение, вас выделяют среди большого количества людей.

Проговорите: Я ценю себя. Я достоин(а) любви, счастья и радости просто потому, что я есть. Я горжусь своими достижениями и не сравниваю себя с другими.

13:13 — трансформация и разрушение. Умирает старая версия вас. Отпустите старое, не держитесь, светлое будущее впереди.

Проговорите: Я с легкостью отпускаю прошлое и принимаю новое с благодарностью. Мне безопасно меняться. Я

освобождаюсь от обид и боли, мое сердце открыто для счастья. Все, что уходит, освобождает место для лучшего.

14:14 — действуй сейчас! Хватит анализировать. Не уходите далеко в мыслительный процесс

Проговорите: Я выбираю действия, меня ждет успех. Я в безопасности.

15:15 — прояви стойкость, на тебя смотрят и проверяют. Тебе заготовлен подарок, действуй, ты получаешь больше, чем ты думал.

Проговорите: Я обладаю стойкостью и силой. Я легко преодолеваю любые трудности. Я быстро восстанавливаю силы и энергию.

16:16 — время собирать урожай, скоро придет приятная новость, то, что вы ждали, скоро будет у вас в руках. Карьерный рост, успешное начало новых проектов.

Проговорите: Я с благодарностью принимаю плоды своих трудов. Мой урожай щедр, и я заслуженно наслаждаюсь результатами.

17:17 — предупреждение: не тратьте свою энергию впустую, так вы закрываете себе путь. Уделите время себе и направьте свою энергию на себя.

Проговорите: Я забираю свою энергию от людей, которые меня обесценили, с тех мест, где я впустую провел(а) время; эта энергия проходит через фильтр и в чистом виде возвращается ко мне для наполнения меня, для реализации моих целей (проговариваете, какой результат вам нужен: полу-

чение денег, карьерный рост, смена жительства, счастливые отношения, реализация проекта). Да прибудет ко мне энергия и сила.

18:18 — нужно проявить терпение, сейчас момент трансформации, всё меняется в вашем окружении. Вы на перекрестке, вам нужно выбрать путь; скоро вы найдете выход из тупиковой ситуации, обращайтесь внимание на знаки. Не держитесь за старое.

Проговорите: Я доверяю своему жизненному пути и иду в верном направлении. Вселенная поддерживает меня на пути к моим целям.

19:19 — исцеление, встреча с новым человеком, которая приведет либо к большой любви, либо к хорошему тандему в работе. Получение подарка (подарок может быть в виде энергии).

Проговорите: Я притягиваю в свою жизнь только приятных людей и события.

20:20 — терпение, скоро вы получите то, что просите, не держитесь за старое.

Проговорите: Я принимаю темп жизни и сохраняю спокойствие. Моё терпение превращает трудности в возможности. Я контролирую свою реакцию на события.

21:21 — предупреждение: дорога не туда, не торопитесь с решением. Вам нужно поменять направление (не те отношения, обман, мошенничество).

Задайте вопрос: *Какой мой следующий шаг (к успеху, к*

счастливым отношениям)?

Проговорите: Я выбираю безопасный и лучший путь во благо себя и своих близких.

22:22 — доверяйте процессу, вы на правильном пути. Не сомневайтесь.

Проговорите: Мои сомнения — это просто мысли, они не определяют меня. Я уверенно двигаюсь вперед, шаг за шагом.

23:23 — портал открыт, загадывай желания. Раскрой в себе творческий потенциал, он приведет тебя к успеху.

Проговорите: Я источник бесконечных творческих идей. Я даю волю своей фантазии и творческому потенциалу.

00:00 — начало нового, чистый потенциал, всё возможно. Вы уже на новом пути, не сомневайтесь, вы идете правильно.

Проговорите: Я легко принимаю перемены и открываюсь новым возможностям. Каждый шаг, который я делаю, приближает меня к счастью.

ЗЕРКАЛЬНЫЕ ЧИСЛА

12:21 — Новый приятный знакомый

Проговорите: Мой разум и сердце открыты ко всему новому и интересным, надежным людям. Я манифестирую встречу с человеком, который выбирает меня.

13:31 — Исполнение желания

Проговорите: Мои желания исполняются самым наилучшим и безопасным образом. Мои мысли материальны, и я направляю их на успех.

14:41 — Внимание: финансовые проблемы или неожиданные препятствия

Проговорите: Я настроен(а) на энергию воина, который справится с любыми препятствиями. Я легко прохожу через любые преграды. Все препятствия — это новые возможности для роста. **15:51** — Предвестие бурного, но короткого романа (как предупреждение: могут сбить с пути или помешать встрече с настоящим партнером, или как проверка на искушение. Если вы одиноки, то эта встреча приведет к выходу из застоя, вам покажут новый мир. Появится желание поменять место жительства).

Проговорите: Я заслуживаю здорового партнера, который способен любить, уважать и чтить меня как личность.

Если против коротких романов: *Я отказываюсь от легко-*

мысленных отношений и распознаю несерьезность. Я принимаю только преданные, ответственные, любящие, уважающие и долгие отношения.

20:02 — Взаимодействие с близкими.

Проговорите: Между мной и моими близкими царит атмосфера любви, доверия и уважения.

21:12 — Пополнение в семье или рождение нового проекта.

Проговорите: Я стою на пороге великолепных перемен, и моя жизнь расцветает новыми красками. Мой внутренний мир преобразжается, притягивая ко мне новые возможности и радость.

23:32 — Предупреждение о необходимости следить за здоровьем

Проговорите: Я здоровый, полон сил и энергичный человек. Моё тело — удивительный самоисцеляющийся организм, наполненный энергией.

Важно знать! Такой знак приходит перед событиями, либо вы уже находитесь в этом событии, и вам нужно обратить на это внимание.

ЗНАК ДЕЖАВЮ

Эффект дежавю — это кратковременное чувство «узнавания» длительностью несколько секунд; занавес из прошлого подсознания становится моментом, где то, что было, и то, что есть, сливаются.

Ощущение, будто окружающая обстановка кажется знакомой, хотя вы здесь впервые, и возникает иллюзия, что вы знаете, что произойдет дальше.

Дежавю может проявиться в новом месте. Вы впервые зашли в кафе в чужом городе, но чувствуете, что точно знаете, где стоит барная стойка и какой звук издает кофемашина. Или, к примеру, в разговоре. Вы беседуете с человеком, и вдруг фраза собеседника, его жест и обстановка вокруг кажутся точной копией момента из прошлого, который вы не можете вспомнить; знакомый запах, звуки, ситуация напоминают о прошлом.

ЗНАЧЕНИЕ ЗНАКА ДЕЖАВЮ

Дежавю — это знак, говорящий человеку, что он проживает повторный сценарий в жизни, послание из тонкого мира. В прошлой ситуации он выбрал неверный путь, и в какой-то момент понял, что допустил ошибку, и задал себе или Богу вопрос: *«Где я свернул не туда, где я допустил ошибку? Как мне исправить ситуацию?»* И Вселенная, Бог показывают в виде дежавю, где была допущена ошибка; это знак, что нужно поступить иначе. Не выбирайте тот путь, который уже проходили, откажитесь от старого сценария.

ПРАКТИКА ПРАВИЛЬНОГО ВЫБОРА

В такой момент человек теряет большое количество энергии.

1) Нужно вспомнить и проанализировать, что вы выбрали и к чему это привело, опишите прошлый опыт.

Если вы не помните этот момент в жизни и не сможете проанализировать, задайте такой вопрос: «Где я видел это раньше?», «Что именно мне кажется знакомым?»

2) Постарайтесь вспомнить свои ощущения: чувство тревоги или радости, расслабления или безопасности.

Примерная история: человек устроился на работу, и там было три руководителя; по итогу потратил свое время, энергию, силы, а зарплату почти не платили, только заваливали работой. Человек понимает, что всё только ухудшается, и нет перспектив и изменений к лучшему. Увольняется, тратит на поиск новой работы какое-то время, и тут, в тот же месяц или число, ему предлагают работу. Человек идет на собеседование и видит, что там три руководителя, и тут его посещает эффект дежавю.

Если человека охватывает тревога, то это знак, что всё повторится: опять будут мало платить и много требовать в работе. От такого предложения лучше сразу отказаться, так как

человек может упустить более выгодный вариант.

Вторая история: человек шел на собеседование и на перекрестке ощутил эффект дежавю; внутри было ощущение спокойствия, но он вспомнил, что уже был на этом перекрестке и шел в противоположном направлении. Оборачиваясь, он вспомнил, что опыт был ценным. Придя на собеседование, он находит работу мечты, и прошлый опыт ему пригодился на новом месте.

Очень важно поймать себя на ощущении, когда вы испытываете эффект дежавю. Две похожие истории, но каждый поступил согласно своему ощущению. Если бы второй человек неправильно понял знак и отказался от работы, испугавшись дежавю, хотя испытывал спокойствие, то мог упустить работу мечты.

Проговорите: «Я нахожусь в нужное время в нужном месте. Мой внутренний потенциал безграничен. Я действую решительно и эффективно. Я доверяю своим ощущениям и принимаю мудрые решения».

3) Если вы не запомнили ощущение, задайте себе вопрос: «Правильно ли я иду?» — вы почувствуете расслабление или тревогу.

Или попросите знак: «Если я иду правильно, Господи (или ангел-хранитель), дайте знак...» (пример: красный шар, желтая машина... придумайте знак и проговорите, в течение какого времени вам его показать, примерно 1 день или 3 дня). «Подходит ли мне эта работа?»

Задавайте подходящий по ситуации вопрос. Знак обязательно будет.

Важно знать! Не выбирайте тот путь, который уже проходили, откажитесь от старого сценария.

ЗНАК СИНХРОНИЗАЦИИ

Думаешь о ком-то, и тут он проявился — странное чувство, когда такое случается. Синхронность — это проявление значимых совпадений, не связанных причинно-следственной связью, но объединенных смыслом. Знак гармонии со Вселенной указывает на верный путь, хорошую связь с интуицией и связь с внутренним миром.

ЗНАЧЕНИЕ ЗНАКА СИНХРОНИЗАЦИИ

Вы вошли в новую реальность. Притягивайте к себе тех людей, которые помогут вам реализовать вашу цель. Притягивайте нужные события.

Четко определите цели. Сформируйте одну главную цель в виде краткой фразы, которая отражает желаемый результат, и прокручивайте ее в голове, особенно в моменты сильных эмоций.

Проговорите: «Я притягиваю в свою жизнь искренних, надежных и позитивных людей. Моё окружение поддерживает меня, вдохновляет и помогает расти. Я легко нахожу общий язык с нужными мне людьми».

Не сидите сложа руки, предпринимайте реальные шаги для достижения цели, используйте возможности и чаще говорите «да» новым предложениям.

Многие не замечают этого знака и упускают момент, возможность. Думают, что это случайность.

Есть практика, которая поможет улучшить концентрацию, скорость реакции.

Практика синхронизации — это методы приведения в соответствие процессов полушарий мозга. Она включает в себя нейрогимнастику (упражнения «Колечко», «Восьмерки»,

«Победитель» для мозга).

ПРАКТИКИ СИНХРОНИЗАЦИИ СКОРОСТИ РЕАКЦИИ

Синхронизация полушарий мозга (нейрогимнастика):

«**Колечко**»: поочередное перебирание пальцев рук (большой + указательный, большой + средний и т. д.) в быстром темпе, сначала одной, затем двумя руками одновременно.

«**Восьмерки**»: рисование в воздухе горизонтальных или вертикальных «восьмерок» (знак бесконечности) руками синхронно или зеркально.

«**Победитель**»: смена положений пальцев («мир» / «ок») на двух руках одновременно.

Психологическая и телесная синхронизация: В психотерапии: зеркальное отражение позы, темпа речи и интонации клиента для установления доверительного общения, ментальная связь.

Синхронизация движения с дыханием — это основа йоги, пилатеса и лечебной физкультуры, где вдох обычно совпадает с расширением или подъемом, а выдох — с наклоном, скручиванием или напряжением. Это улучшает кислородный обмен, снижает стресс, концентрирует внимание и делает движения более плавными.

Дыхание как инструмент саморегуляции: три прак-

тики для стабилизации состояния.

Принято считать, что наши реакции и внутренние ощущения управляются мозгом. Однако истинным дирижером этого оркестра выступает автономная нервная система, чья работа обычно протекает вне зоны нашего волевого контроля. Клинический психолог Деб Дана в своем труде «Тело на твоей стороне» демонстрирует, как можно установить контакт с этой системой, используя универсальный и всегда доступный инструмент — собственное дыхание. Несмотря на его автоматизм, мы обладаем способностью сознательно влиять на дыхательный процесс, что открывает прямой канал для регуляции психофизиологического состояния.

Подготовительный этап:

фокусировка на ощущениях.

Прежде чем приступать к специализированным практикам, необходимо установить базовый контакт с процессом дыхания. Для этого следует направить фокус внимания на те участки тела, где наиболее явственно ощущается движение, сопровождающее вдох и выдох. Это может быть грудная клетка, область живота, реберные дуги, поясница или пространство под ноздрями. Рекомендуется потратить несколько минут на то, чтобы обнаружить зону, которая позволяет установить наиболее ясную и стабильную связь с дыхательным циклом. Наблюдение за несколькими последовательными циклами позволит глубже прочувствовать их индивидуальный паттерн. Важным диагностическим параметром яв-

ляется частота дыхания. У взрослого человека в состоянии покоя она варьируется от 12 до 20 циклов в минуту. Определить свою частоту можно, подсчитав количество выдохов за шестидесятисекундный интервал. Полученное значение будет полезно для дальнейшего анализа и работы с дыханием.

Практика вербального сопровождения ритма

Одной из эффективных методик углубления осознанности является вербальное маркирование дыхательного ритма. Суть техники заключается в подборе двух коротких слов или фраз, которые метафорически отражают сущность вдоха и выдоха. Первое слово должно передавать легкий прилив энергии, сопровождающий вдох (например,

«собраться», «наполниться»), а второе — состояние расслабления и отпускания на выдохе («отпустить», «успокоиться»).

После того как подходящая пара определена, можно приступать к практике. С каждым вдохом и выдохом необходимо мысленно произносить выбранные слова, наблюдая за тем, как это влияет на восприятие дыхательного цикла. Усилить эффект может тактильное сопровождение — размещение руки на той области тела, где дыхание ощущается наиболее отчетливо. Это простое действие углубляет связь между ментальным образом и физическим ощущением.

Синхронизация движения и дыхания

Естественные микродвижения, сопровождающие дыхательный акт (расширение грудной клетки, опускание и подь-

ем диафрагмы, движение живота), можно сделать более явными и управляемыми. Данная практика предполагает мысленное или физическое усиление этих движений с целью достижения более глубокой синхронизации тела и дыхания.

На начальном этапе следует просто понаблюдать, какие спонтанные движения рождаются в теле на вдохе, а какие — на выдохе. В дальнейшем эти едва заметные импульсы можно мягко усилить, сознательно совершая их в такт дыханию. Этот подход позволяет буквально «дышать движением», способствуя более эффективной регуляции состояния нервной системы.

Техника терапевтического вдоха.

Глубокий вдох представляет собой мощный инструмент быстрой «перезагрузки» организма. Продолжительный и полный выдох оказывает непосредственное влияние не только на физиологические параметры, но и на ход мыслей, способствуя снятию напряжения.

Практика начинается с фазы наблюдения: в течение нескольких циклов необходимо просто отслеживать естественный процесс дыхания, не пытаясь его как-либо изменить. Далее в паттерн вносится корректив: выполняется осознанно глубокий вдох, за которым следует медленный, полный выдох. Повторив это несколько раз, можно позволить дыханию выстроить внутренний нарратив, связанный с расслаблением, гармонией и наполненностью. Принятие и проживание этой «истории» способствует закреплению желае-

мого состояния покоя.

Эти практики улучшают концентрацию, скорость реакции, память и взаимодействие между людьми.

Важно знать! Вы вошли в новую реальность. Притягивайте к себе тех людей, которые помогут вам реализовать вашу цель.

ЗНАК ВЕЩИЕ СНЫ

Вещие сны — это сновидения, которые сбываются в реальности, часто интерпретируемые как предсказания или подсказки подсознания. Они часто яркие, запоминающиеся, снятся с четверга на пятницу, с субботы на воскресенье или перед важными событиями. У каждого человека есть способности видеть вещие сны, но «зажатость и блоки», негативные воспоминания в ментальном, психоэмоциональном и физическом телах не дают проявить эти способности в реальности.

ЗНАЧЕНИЕ ЗНАКА ВЕЩИХ СНОВ

Такой знак говорит, что вы на верном пути. Через сон вам пришла подсказка, обязательно расшифруйте её.

С точки зрения сомнологии, вещие сны — это не магия, а способность мозга к прогнозированию. Если сон кажется вещим и негативным, психологи советуют воспринять его как предупреждение и шанс изменить поведение.

ПРАКТИКА КАК НАУЧИТЬСЯ ВИДЕТЬ ВЕЩИЕ СНЫ

Природу вещих снов стараются раскрыть ученые по всему миру. Самая популярная гипотеза говорит, что подсознание воспринимает информацию из окружающей среды, которая еще не дошла до сознательного ума. И вещие сны являются реакцией, которая защищает человека от опасности. Более современные исследования в нейropsychологии демонстрируют еще более интересные результаты: вещие сны могут быть результатом активности участков мозга, которые отвечают за обработку информации о будущих событиях. Например, мозг может создавать модели будущего на основе событий прошлого.

Видение вещих снов может быть как талантом от природы, так и навыком, который можно развить. Каждый человек обладает своей индивидуальной способностью воспринимать символы и образы во сне. Есть несколько признаков, которые могут указывать на способность видеть вещие сны. Некоторые из них включают яркие, запоминающиеся образы, частые сновидения о событиях, которые впоследствии происходят в реальности, или ощущение глубокой связи с миром снов.

Если вы хотите развить способность видеть вещие

сны, попробуйте следующее

1)Используйте дневник сновидений. Записывайте все свои сновидения, чтобы уловить шаблоны и символы, присутствующие во снах.

2)Практика медитации и визуализации может улучшить вашу способность сосредотачиваться и воспринимать более ясные образы во сне. Изучение символов, архетипов и их значения в различных культурах может расширить ваш лексикон сновидений. Запомните, что практика и открытость к миру своих снов могут постепенно привести к более глубокому восприятию вещей снов.

3)Если вы часто помните свои сны, это может быть первым признаком вашей способности к видению вещей снов. Вещие сны могут быть как яркими образами, соответствующими действительности, так и проявляться в виде символов. Часто сны могут содержать символические или метафорические элементы, которые нуждаются в интерпретации для понимания их значения и связи с реальными событиями.

4)Изучение Луны и ее фаз может помочь вам лучше понять энергетические циклы и их влияние на ваш сон и сновидения. А повторение аффирмаций перед сном и использование визуализации сценариев может помочь в настройке вашего подсознания на видение вещей снов.

Если вы хотите получить подсказку через сон, то произнесите эти фразы перед сном. Желательно перед сном принять ванну с эфирными маслами для полного расслабления

и освобождения от всех мыслей.

«Сегодня ночью я увижу вещий сон, который даст ответ на вопрос: [задайте вопрос]».

«Мой разум открыт, я легко запомню свой сон и пойму его значение сразу после пробуждения». «Я получаю четкие подсказки из подсознания во сне и использую их во благо».

«Мой сон будет ясным, осознанным, пророческим».

Если вы религиозный человек, попробуйте помолиться в утреннее время с 4-5, задайте вопрос и ложитесь спать повторно — вам придет вещий сон. Если нет вопроса и вы просто решили провести эксперимент, задайте следующий вопрос.

Например: *«Пусть приснится мне то, что должно будет сбыться».*

Сны через уровень души посылают предупреждения, ответы на вопросы жизни, новый вектор духовного развития. Ведь тело и духовный мир всегда были взаимосвязаны между собой. Ответы могут быть дословными, символическими, комбинированными. Сакральные знания о мироустройстве помогают в расшифровке. Если хотите расшифровать сон, учитесь быть беспристрастными, учитесь не бояться кошмаров и сохранять внутреннее равновесие. Главное — внутренняя тишина, отсутствие любой оценки, сравнения. Помните, что тело постоянно перенастраивается.

Важно знать! Такой знак говорит, что вы на верном пути. Через сон вам пришла подсказка, обязательно рас-

шифруйте её.

ЗНАК ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ

Мы привыкли жить в потоке мыслей, планов и тревог, часто игнорируя сигналы собственного тела. А ведь именно оно первым реагирует на наши эмоции — напряжением, дрожью, теплом или тяжестью. Если научиться замечать эти подсказки, можно лучше понимать себя, вовремя снимать стресс и даже предотвращать эмоциональное выгорание.

Мозг и тело связаны: любая эмоция вызывает физиологическую реакцию. Если человек испытывает страх, учащается сердцебиение, а стыд заставляет краснеть. Это древний механизм выживания — тело готовит нас к действию (бей, беги или замри).

Но если эмоции не проживаются, а подавляются, они остаются в теле в виде:

- хронических зажимов (шея, плечи, челюсть);
- психосоматики (головные боли, проблемы с ЖКТ); — необъяснимой усталости (даже после отдыха).

Давайте разберем эмоции через телесные ощущения и то, как правильно реагировать на них.

ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

Телесные ощущения — это восприятия, связанные с состоянием организма, работой органов и тканей. Они включают как физические, так и психологические аспекты восприятия собственного тела, а также реакции на внешние и внутренние стимулы.

Виды телесных ощущений:

По характеру раздражителей выделяют, например:

Зрительные — ощущения света, цвета, формы, расстояния до предметов. *Слуховые* — восприятие звуков разной частоты и громкости. *Обонятельные* — ощущения запахов. *Вкусовые* — восприятие вкуса (сладкого, горького, солёного, кислого). *Кожные* — тактильные (прикосновение, давление), температурные (холод, тепло), болевые. *Кинестетические и статические* — ощущения положения тела в пространстве, равновесия, движений частей тела. *Органические* — голод, жажда, ощущения, связанные с обменом веществ.

По месту расположения рецепторов ощущения делятся на:

Экстероцептивные — возникают от рецепторов на поверхности тела. *Интероцептивные* — связаны с рецепторами во внутренних органах. *Проприоцептивные* — отражают импульсы от мышц и суставов.

Связь телесных ощущений с эмоциями и психикой

Тело часто реагирует на эмоциональные переживания телесными изменениями.

Например:

- *Тревога* - иногда сопровождается потливостью, учащённым дыханием.
- *Депрессивные состояния* - часто сопровождаются снижением энергии и мышечным напряжением.
- *Радость* - может проявляться как ощущение разливающегося по организму тепла из-за активизации кровообращения.
- *Гнев* - может выражаться напряжением в области плеч, сжатыми кулаками, стиснутыми зубами.
- *Грусть и печаль* - иногда сопровождаются тяжестью в груди, сдавленностью в области сердца, упадком сил.
- *Отвращение* - может проявляться спазмом пищевода или горла.
- *Страх* - может проявляться как учащённое сердцебиение, напряжение в груди, животе или шее.

Давайте более подробно разберем телесные проявления эмоций как знаки, это также поможет наладить связь с телом. И вы сможете провести диагностику тела самостоятельно.

ТЕЛЕСНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ

В современной психотерапии и психокоррекции часто учитывают взаимосвязь мыслей, эмоций и телесных ощущений. Считается, что игнорирование одного из этих аспектов может привести к неполной проработке проблемы.

Таким образом, телесные ощущения не только отражают эмоциональные состояния, но и играют ключевую роль в их переживании, формировании психики и могут влиять на общее состояние человека.

ЗНАК РАЗДРАЖЕНИЕ И ГНЕВ

Раздражение — минимальное проявление агрессии, свидетельствующее о возможном её начале. Часто раздражение вызывают ситуации, в которых человеку необходимо принимать то, что он не готов принимать, или же соглашаться с тем, с чем он не может согласиться в данный момент. Можно сказать, что раздражение — это облагороженный гнев.

Гнев — это одна из самых мощных и зачастую деструктивных эмоций, с которыми сталкивается человек. Он может вспыхнуть внезапно, захватить нас целиком и привести к последствиям, о которых мы потом жалеем. С точки зрения психологии гнев — это не просто плохое настроение, а сложный эмоциональный процесс, имеющий свои причины, проявления и, что самое важное, потенциальные опасности.

Психологи рассматривают гнев как вторичную эмоцию. Это означает, что он редко возникает сам по себе. Чаще всего гнев является реакцией на другие, более глубокие чувства, такие как:

-страх: мы можем злиться, когда чувствуем угрозу или опасность;-боль: физическая или эмоциональная боль может вызывать гнев;-разочарование: неоправданные ожидания или неудачи часто приводят к гневу;-беспомощность: ощущение потери контроля над ситуацией может спровоцировать гнев;-обида: чувство несправедливости или преда-

тельства— мощный катализатор гнева;-стыд и вина: иногда мы можем направлять гнев на других, чтобы избежать столкновения с собственными негативными чувствами.

Телесные признаки: сжатые кулаки, стиснутые зубы, горячее лицо, напряжение в плечах.

ЗНАЧЕНИЕ ЗНАКА ГНЕВА И РАЗДРАЖЕНИЯ

Гнев и раздражение сигнализируют о смене пути, пробуждают к исправлению действий, смене окружения. Раздражение — это реакция, которая запускается триггером (внешним стимулом) и часто указывает на проявление Теневой стороны (вытесняя часть личности). Теневая сторона это ваш козырь.

ПРАКТИКА УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

Есть стандартные практики управления гневом:

- медленный глубокий вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот помогают успокоить нервную систему; - покинуть помещение, место;- физическая нагрузка в виде бега, плавания, танцев;- выписать свой гнев и так далее.

Такие практики полезны, но что делать, если нужно среагировать в моменте?!

Я хочу поделиться с вами техникой, которой пользуюсь в переговорах. Напомню: гнев — это знак Вселенной, Бога, смена пути, и то, по какому пути вам идти, зависит от вашей реакции. Если вы выпускаете гнев, то вам могут закрыть легкий путь и откроется обходной длительный путь, возможно, придется искать новое место или людей. Лучше перевернуть всё в свою пользу и выйти на короткий и спокойный путь. В переговорах часто возникает ситуация, когда вы зависимы от ответа или действия другого человека, от него зависит ваш путь. Поэтому он на вашем пути как испытание: будете ли вы бороться за своё или победят ЭГО и ГНЕВ.

Как только вы чувствуете, что ваш гнев поднима-

ется, смените гнев на факт (перейдите от эмоций к конструктиву):

- 1) необходимо принять эмоцию (я злюсь);
- 2) взять паузу;
- 3) переключить внимание на объективные данные, отделив интерпретации от реальности.

Ключевые вопросы себе:

- 1) *«Что действительно вызвало эту реакцию?»*

Скорее всего, вы потратили много времени, чтобы оказаться на этом месте перед этим человеком, и ожидали другой реакции. Человек чувствует своё превосходство перед вами (вы что-то просите, он решает, будет у вас это или нет, в его руках ваша судьба).

Когда принимаете гнев, он становится меньше, и вы начнете им управлять, а не он вами.

- 2) *«Какая потребность не удовлетворена? Для чего вы здесь?»*

Скорее всего, вы потратили много времени и вложили в свой труд много сил; вы же любите себя и цените то, что вы делаете.

Стоит ли сейчас всё пускать на самотёк и упускать этот шанс?

Смените гнев на факт. Нужно проговорить, для чего вы здесь, не оправдываясь, а чётко по факту, и перевернуть ситуацию в свою сторону.

Например: «Если вы не можете решить мой вопрос, под-

скажите, к кому обратиться. Я никуда не пойду и я не тороплюсь, этот вопрос нужно решить сегодня».

3) Проговорить выгоду от сотрудничества с вами, если можно об этом говорить. Также здесь подойдут сроки.

Раздражительность как защитник

Что, если посмотреть на раздражительность не как на врага, а как на сторожа, который охраняет наши границы? Возможно, она показывает, что мы слишком долго терпели то, что нам не подходит, соглашались с тем, с чем не согласны, делали то, что не хотим.

Например, постоянное раздражение на коллег может сигнализировать о том, что пора учиться говорить «нет». Раздражение в семье — о необходимости пересмотреть распределение обязанностей. Это понимание — ключ к тому, как управлять раздражительностью по-настоящему эффективно.

ПРАКТИКА УПРАВЛЕНИЕ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬЮ И КОНТРОЛЬ ГНЕВА

Если вы хотите понять, как управлять раздражительностью, вот конкретные методы, которые действительно работают.

Экстренная помощь при вспышке раздражения:

Техника «Стоп-сигнал»

Мысленно крикните себе «Стоп!» и сделайте паузу. Зафиксируйте: «Что именно вас раздражает?» — поведение, жесты, действия.

Дыхание «прохладный вдох — теплый выдох» • Медленно вдохните, представляя, что вдыхаете прохладный воздух

• Медленно выдохните, представляя, что выдыхаете теплый воздух • Повторите 5–7 раз

Метод «Внутренний наблюдатель»

На несколько секунд отстранитесь от ситуации и понаблюдайте за собой со стороны: «Интересно, почему я так сильно реагирую? Что именно меня задело?» Всё, что вас раздражает, — это или триггер, или ваша теневая сторона. В чём отличие? Триггер — это осознанное состояние, например:

Вас раздражает человек, который ругается матом; вы когда-то тоже ругались, но осознанно от этого отказались.

Теневая сторона — это неосознанное, например: Вас раздражает блогер тем, что он может снимать, а вы не ведете соцсети активно. Теневая сторона — это то, что вы не должны подавлять, а нужно принять в себе. В этом случае вы должны попробовать снимать, и у вас выйдет лучше: тени указывают на ваши козыри.

Физическое перемещение

Если возможно, выйдите из помещения, выйдите на свежий воздух. Смена обстановки помогает успокоиться.

Долгосрочные стратегии управления раздражительностью

Регулярный отдых

Планируйте перерывы в работе не тогда, когда уже нет сил, а заранее. 15 минут отдыха каждый час эффективнее, чем многочасовой отдых после переутомления.

Физическая активность

Ежедневная ходьба, плавание, йога помогают снять мышечное напряжение — частого спутника раздражительности.

Осознание истинных потребностей

Задавайте себе вопрос: «Чего я на самом деле хочу сейчас?» Часто за раздражением скрывается неудовлетворенная потребность в отдыхе, признании, заботе.

Техника «Три причины»

Когда чувствуете раздражение, найдите три возможные причины этого состояния (усталость, голод, неприятное со-

бытие). Это помогает перевести реакцию в осознанный план.

Создание «буферной зоны»

Выделите в своем расписании 15–20 минут между работой и возвращением домой. Прогуляйтесь, послушайте музыку — это поможет не приносить рабочее раздражение в семью.

Работа с внутренним диалогом

Замените фразы аффирмациями: «Я отпускаю то, что не могу изменить», «Я не могу контролировать эту ситуацию, но я могу контролировать свое отношение», «Я принимаю раздражение, но не позволяю раздражению управлять мной». Позитивные установки меняют эмоциональную реакцию.

Регулярные практики расслабления

Прогрессивная мышечная релаксация, медитация, дыхательные упражнения укрепляют нервную систему.

Анализ повторяющихся ситуаций

Если вы регулярно раздражаетесь в одних и тех же ситуациях, спросите себя: «Что я могу изменить в этом сценарии?»

Помните: вопрос о том, как управлять раздражительностью, решается постепенно. Не требуйте от себя мгновенных результатов. Начните с одного-двух методов, которые вам больше откликаются. Каждый раз, когда вам удастся поймать себя на начале волны раздражения и выбрать осознанную реакцию вместо автоматической — это уже победа. Со

временем эти победы станут чаще, а душевное равновесие — прочнее. Вы научитесь управлять раздражительностью, и это умение станет вашим надежным помощником на пути к гармоничной жизни.

Важно знать! Гнев — это знак Вселенной, Бога, смена пути, и то, по какому пути вам идти, зависит от вашей реакции.

ЗНАК ТРЕВОГИ И СТРАХА

Тревога — эмоция, связанная с предвосхищением чего-либо. Это одновременно психическое и физическое состояние негативного ожидания.

Причина тревоги — потребность людей предугадывать будущее. Эта потребность находит благодатную почву в неопределенности, а в нашем мире много неопределенности.

Тревога уникальна тем, что она может быть вызвана реальными событиями — встречей с начальством, конфликтами в семье, повышением стоимости жилья или только представлениями, мыслями, фантазиями о гипотетических или воображаемых угрозах.

Страх — защитный механизм, заложенный природой. Он возникает, когда мы чувствуем угрозу — своей жизни и здоровью, благополучию и отношениям. Иногда эта угроза реальна: например, на нас бросается крупная собака, которая может причинить физический вред, или кричит начальник, который может уволить или лишить премии. Но часто мы испытываем страх, когда происходит что-то непонятное или неприятное (необязательно лично с нами).

Телесные признаки: учащённое сердцебиение, дрожь, ком в горле, потные ладони.

Что делать: замедлить дыхание (вдох на 4 счёта, выдох на 6), прижать ладони к груди («эффект кокона»).

ЗНАЧЕНИЕ ЗНАКА ТРЕВОГИ И СТРАХА

Тревога и страх сигнализируют о новом уровне жизни; это знак, требующий мужества, а не знак «стоп». Тревога и сомнения создают препятствия, а страх возвращает назад, если они побеждают. Это знак от Вселенной, Бога, как призыв к внутренней работе, преодолению страха и поиску мира в сердце. Доверьтесь высшим силам.

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.