



Quartz Y

Дефицит.
Осознанный
ПОДХОД.

Quartz Y

Дефицит. Осознанный подход.

<https://litres.ru/74144762>

SelfPub; 2026

Аннотация

Внутренние дефициты — это не наша суть, не наша идентичность и не приговор. Это тонко настроенный «тренажерный зал» для духа, учебный контракт, который подписывается душой еще до воплощения.

Работа с дефицитами превращает осознанность из «красивой ментальной концепции» в практический инструмент управления своей жизнью.

Пока дефицит не осознан, вы несвободны в своих выборах. Вами управляет дефицитарный мозг, который застрял в эволюционном режиме выживания.

Работа с внутренними дефицитами — это не просто один из этапов саморазвития, а фундамент и главное условие подлинной осознанности. Без этой проработки любая «осознанная работа» (медитации, духовные практики, коучинг) превращается в иллюзию и бегство от реальности.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Quartz Y

Дефицит.

Осознанный подход.

Глава

Чувство внутреннего дефицита — это глубокое ощущение пустоты, нехватки («мне недодали», «я недостаточно хорош», «мне вечно мало»), которое невозможно заполнить внешними вещами.

Ниже подробно разобран каждый ваш вопрос с психологической и кармической точек зрения.

Что рождает чувство внутреннего дефицита

Психологические и системные корни этого состояния кроются в раннем опыте и восприятии реальности:

Травма отвержения или депривации. В детстве ребенок не получил безусловной любви, внимания или безопасности от значимых взрослых.

Иллюзия разделенности. Убежденность человека в том, что он отделен от остального мира и должен бороться за ресурсы.

Сравнение и внешние фильтры. Постоянная оглядка на чужие успехи и стандарты общества потребления.

Отказ от себя. Попытка соответствовать чужим ожиданиям, из-за чего теряется контакт со своими истинными потребностями.

Почему оно возникает с точки зрения кармы

В кармической философии дефицит — это не наказание, а следствие искажения в течении энергии:

Закон причины и следствия (Прошлый опыт). В прошлых воплощениях или в этой жизни человек мог проявлять скупость, забирать чужое, обесценивать чужой труд или любовь. Сегодняшний дефицит — это эхо созданной ранее пустоты.

Искажение закона даяния и принятия. Человек либо только брал, не отдавая ничего взамен, либо отдавал из состояния «жертвы», ожидая памятника при жизни. Оба варианта истощают кармический баланс.

Карма рода. Проживание непереработанного опыта предков (например, раскулачивание, голод, тяжелые потери), который передался на уровне подсознательных программ как страх, что «всего мало и на всех не хватит».

Какие задачи у этого чувства

Дефицит — это не поломка, а чуткий индикатор. Его задачи:

Разворот внимания внутрь. Показать, что внешние источники (деньги, партнеры, похвала) больше не могут маскировать внутреннюю дыру.

Стимул к духовному росту. Вынудить человека искать

опору в вечном (душе, Боге, самопознании), а не в материальном и преходящем.

Уроки безусловности. Научить ценить то, что есть, и отдавать из любви, а не из страха или выгоды.

Как решить эту проблему и полностью погасить дефициты
Чтобы полностью исцелить это состояние, нужен системный подход:

Принятие факта нехватки. Признайте: «Да, мне больно, мне страшно, мне не хватает». Борьба с чувством только усиливает его.

Смена фокуса (Практика благодарности). Мозг физически не может одновременно чувствовать искреннюю благодарность и дефицит. Смещайте фокус с того, чего *нет*, на то, что *уже есть*.

Переход в позицию Дающего. Начните делиться тем, чего вам самим не хватает. Нужна любовь? Подарите ее тому, кому еще хуже. Нужны деньги? Займитесь благотворительностью (даже символически) или помогите делом. Это перепрошивает подсознание: «Если я даю, значит, у меня есть».

Исцеление «внутреннего ребенка». Дайте себе взрослому ту поддержку, заботу и слова одобрения, которые вы ждали от родителей или партнеров.

Почему насильно это сделать не выйдет

Попытки заглушить дефицит силой, силой воли или эго (например, заставить себя «быть позитивным», купить доро-

гую вещь назло всем, завязать отношения ради спасения от одиночества) всегда проваливаются.

Принцип зеркала. Насилие над собой рождает сопротивление. Психика воспринимает жесткий контроль как очередное проявление нелюбви, что лишь углубляет дефицит.

Эффект черной дыры. Внешние блага, полученные из состояния «мне надо, чтобы доказать», сторают мгновенно. Эго быстро привыкает к новому уровню, и чувство нехватки возвращается с новой силой.

Кармический узел. Карму нельзя «обмануть» или взломать. Пока не извлечен урок (осознание, раскаяние, трансформация мышления), ситуация будет повторяться, заставляя проходить один и тот же класс в школе жизни.

Я помогу подобрать конкретные шаги под вашу ситуацию.

Внутренний дефицит — это один из самых мощных катализаторов для пробуждения **осознанности**. Если человек живет в полном комфорте, его эго спит, убаюканное безопасностью. Именно боль нехватки заставляет нас задавать вопросы: «*Кто я? Почему мне плохо? Чего именно я ищу?*»

Ниже разобрано, как дефициты становятся топливом для самопознания и раскрытия потенциала.

1. Роль дефицитов в развитии осознанности

Дефицит работает как высокоточный навигатор и зеркало нашей психики.

Проявление теневых сторон. Дефицит подсвечивает вытесненные желания, зависть и скрытые обиды. Осознавая,

чего именно вам «не хватает» в других, вы видите свои собственные подавленные части.

Разрушение иллюзий. Чувство нехватки обнажает автоматические сценарии (например, попытки купить любовь подарками или заслужить одобрение переработками). Осознанность начинается там, где человек замечает этот бег по кругу.

Отрезвление от «внешнего шума». Когда очередная покупка, поездка или роман не приносят долгожданного покоя, фокус внимания неизбежно смещается с внешних объектов на самого наблюдателя.

2. Как дефициты помогают в понимании себя

Каждый дефицит — это зашифрованное послание от вашей истинной сути (души). Если расшифровать его код, можно узнать о себе всё.

Точная карта истинных потребностей. Если вы испытываете дефицит признания, дело часто не в гордыне. Это ваш внутренний ребенок кричит о том, что вы сами себя не замечаете и не цените свои таланты.

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.