

18+

Гульнара Хакимова

Разговор с самим собой



Гульнара Хакимова

Разговор с самим собой

<https://litres.ru/74268864>

ISBN 9785007062572

Аннотация

Книга написана в технике потокового письма и содержит ответы на вопросы, которые мы задаём себе всю жизнь:

Вы плывёте по течению или сами создаёте её русло? Как из мыслей взрастить плоды исполнения желаний? Что самое важное могут дать родители и как восполнить этот ресурс во взрослом возрасте? Как слышать истинные желания и начать жить жизнью мечты?

Если вы готовы творить свою судьбу и стать лучшей версией себя — начните с этого разговора

Содержание

От Автора	5
Разговор с самим собой	6
Аннотация	6
Вступление	8
Глава 1. Исток жизни и его проявление.	9
Благодарность	
Глава 2. Беспокойство как источник искажения	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Разговор с самим собой

Гульнара Хакимова

© Гульнара Хакимова, 2026

ISBN 978-5-0070-6257-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От Автора

Эта книга написана в технике потокового письма. В ней вы узнаете, что делать, чтобы исполнялись мечты, цели, желания, и в жизни позитивных моментов становилось каждым днём всё больше и больше.

Узнаете, как вырастить ребёнка счастливым, стать ему лучшим родителем, чтобы он рос крепким, здоровым и расцветал. Как идти по дороге своей жизни, радуясь с каждым днём всё больше и больше.

Появится больше свободы внутри, разрешение себе действовать, смелости. И, возможно, ваша жизнь уже больше не будет прежней, и это повлияет на счастье ваших детей.

Разговор с самим собой

Творение как суть человека.

Творец творит своё творение, жизнь.

Благословение Бога в твоих руках, человек.

Я есмь любовь и творение Бога.

Аннотация

В ваших руках четвёртая книга бизнес-психолога Гульнары Хакимовой, автора трилогии «Зеленая книга. Учебник Как быть счастливым».

Повествование «Разговор с самим собой» написано в технике потокового письма и содержит ответы на вопросы, которые мы задаём себе всю свою жизнь. Жизнь — река. Вы плывёте по течению или сами создаёте направление её русла?

В книге содержатся ответы на сакральные вопросы: Как из «золотых семян» мыслей взрастить «золотые плоды» исполнения желаний? Что самое важное могут дать родители детям, и как восполнить этот ресурс себе во взрослом возрасте. Как услышать свои истинные желания и начать жить жизнью мечты?

Читатели книг автора научились управлять внутренним

диалогом. Теперь и вы можете сделать эти знания частью своей жизни, стать лучшей версией самого себя. Если вы готовы творить свою судьбу — начните с «Разговора с самим собой»

Вступление

Творец создаёт своё творение в каждое мгновение жизни. Бесконечное творение, фрактал, перетекающий из одного в другое, без перерыва — это и есть жизнь? Да, это и есть жизнь. Какая ветка, рисунок — определяешь ты своими мыслями, поступками.

Рисунок жизни — как картина художника, где ты тщательно вырисовываешь каждый кусочек, штрих, творя совершенную красоту или небрежно, наотмашь кидаешь кисть на волю случая, рвёшь бумагу, прожигаешь ненавистью своё полотно, или с нежной любовью хранишь, любуясь воспоминаниями.

Каждый новый виток фрактала жизни ты создаешь заранее как мозаику из мыслей, поступков. И фрактал начинает своё расширение, развитие.

Суть, ядро, составляющие части ты выкладываешь, словно мозаику. Именно она и развернёт жизнь во всех её красках.

Не нравится? Пеняй на себя. Что заложил, то и расцвело...

В этой книге мы рассмотрим, мой друг, основные этапы зарождения мозаики из мыслей, слов, недосказанностей.

В добрый путь! В путешествие, в познание своей сути.

Глава 1. Исток жизни и его проявление. Благодарность

Река как смысл жизни

Источником жизни является путь.

Творение — исток.

Смерть — устье. Место слияния души с потоком и зарождением нового.

Жизнь — река. Какая это река? Широкая, полноводная, чистая, мощная, дарующая радость всему живому или сухая, чахлая, покрытая болотцем, издающим вонь вокруг?

Ты — источник влаги, наполняющий то, мимо чего протекаешь? Или отравя, сжигающая всё живое, к чему прикасаешься? Или течёшь не для себя, а не для других, словно тебя нет?

О тебе сложат песни и легенды или проклянут? Твои деяния, карма — исток твоего воплощения, словно семенной материал, который ты принёс в эту жизнь. Его ты сажаешь. С этого начинается твоя жизнь.

Какие семена соберёшь за воплощение, такие и взойдут в следующей жизни. В твоих силах убирать взошедшие семена сорняков, выдирая их с корнем, чтобы они не дали нежелательные плоды. А лучшие семена лелеять, возвращать, поливать с любовью.

Всё просто на словах. Давай рассмотрим, как это происходит в жизни.

Ты добр, благодарен от рождения — возвращай это: ещё больше благодарности, доброты в каждое мгновение жизни.

Если же встроена враждебность, недоверие миру — меняй их на миролюбие и открытость.

Этот труд, прополка уже взошедших сорняков во благо себе, близким, определяет урожай плодов жизни: будут они тебя радовать или принесут боль, разочарование, которое ты размножишь, посеешь — и вновь расширится фрактал, рисунок судьбы с неприятными и некрасивыми узорами.

Семечко — росток — созревание плода — сбор урожая — посев.

Твои мысли, привычки, действия — семена. Паттерны поведения — ростки. Количество времени, посвящённое этому, сила, неистовость, глубина — как влага, поливающая семечко, даёт силу и скорость роста. Урожай — результаты, события в жизни. Они могут радовать, или нет.

Благодарность

Благодарность — ключ к изменениям в жизни. За то, что есть — плохое и хорошее. Умение увидеть в плохом росток хорошего и есть селекция, отбор гнилых семян, выбор качественных.

Благодарность. Все плоды вкушай с благодарностью, каковы бы они ни были.

Благодарность — преобразователь, трансформатор, даю-

ций волшебные изменения, только искренние, достоверные по сути.

Фрактал благодарности — не что иное, как трансляция миру: «Я управляю, владею той трансформацией, которая приходит в жизнь, если даже она кажется грустной». В этом случае происходит снятие негативного потенциала с плода, результата. И тогда отрицательный опыт разворачивается вам в плюс.

Как это происходит?

Негативное событие случилось в вашей жизни.

1. Благодарим от души за опыт.

2. Понимаем, о чём он, в чём его суть.

3. Постигнув урок, разворачиваем его в положительную сторону: «Как я могу использовать это знание в дальнейшем?».

4. Используем в жизни это знание.

От качества познания глубины урока и благодарности за него зависит скорость изменения, трансформации и пожинания новых, уже сладких плодов.

Сладкие плоды в нашем понимании — это приятные, желаемые события, которые вы ждёте в этом воплощении. Это результаты, цели, мечты. Ты ждёшь повышения по службе, нового витка судьбы, отношений своей мечты. Это всё сладкие плоды.

А горькие? Утраты, боль, обида. Всё, что ты можешь преобразовать. Боль — в благодарность. Обиду — в сожаление.

Утрату — в любовь.

Схема трансформации

Услышь свою боль, поговори с ней. Возможно, именно она желает тебя сделать живым по-настоящему.

Возможно, именно она, боль, является источником твоего пробуждения, указывая суть искажения, первопричину неисполнения твоей мечты. Ты двинешься к ней, не видя преград. Она ускользает.

Именно боль указывает путь. Отпусти боль, и ворота откроются.

Исцели её своим вниманием без ухода в страдания, рассматривая силу урока жизни.

Причиной боли являются иллюзии, которые дают уход от счастья как источника стабильного наполнения и показателя отсутствия искажений в жизни.

Уход от плавного течения реки жизни ознаменован болью — как возможностью заметить искажение, принесённое иллюзией и исцелить его.

В каждом горьком плоде твоей жизни есть золотое зерно — провидение. Увидь его, изменив своё отношение к ситуации, причинившей боль. Тогда пойдёт преображение жизни, чёрное семя станет золотым и даст сладкий плод.

Для этого не нужны чужие люди. Достаточно одного — твоего чуткого внимания к своему сердцу, оно само знает путь к исцелению.

Благодарность за урок и есть исцеление: изменение

структуры через понимание необходимости вывести искажение на чистую воду.

Самостоятельное удаление искажений возможно при условии осознанности в каждое мгновение жизни. Об этом мы поговорим во второй главе.

Глава 2. Беспокойство как источник искажения

Беспокойство приносит искажения. Как оно ломает жизнь — свою, чужую, жизнь ребёнка? Спокойствие, наоборот, является источником обоснованных решений, упорядоченных мыслей.

Полёт мысли в спокойном состоянии ума — источник благоприятного развития человека. Суета порождает иллюзии, осуждение, претензии к себе и людям, является очернителем плодов счастливой жизни, не давая взойти золотым семенам.

Как это происходит? Ты думаешь: «Вот если сейчас я контролирую это, удержу, всё будет как мне надо». Метания ума, словно векторы, идущие в разные стороны, порождают слив твоей жизненной энергии.

Разнонаправленность векторов внимания (читай — энергии жизни) даёт иллюзию контроля деятельности, а на самом деле не продвигает тебя ни в одну сторону. А когда ты сосредоточен на одном, ты словно лазер прокладываешь путь к своим желаниям. И ничто тебя не остановит.

Как достичь такого состояния?

Идти к осознанности. Она является основой достижения желаемого. Итак, когда ты спокоен, сосредоточен, мысль одна, то вся твоя жизненная энергия направлена в одно русло,

как лазер, прорезающий путь.

Жизненная энергия — ключ к твоим желаниям, топливо, мощь, сила и скорость движения.

Твоя ответственность — распылять её или направить во благо себе и другим. Твоя ответственность — что ты после себя оставишь: сожжённую дотла землю или оазис и цветник.

Имеет это для тебя значение или нет, берёшь ты ответственность за себя и других, близких, детей, сотрудников — это и определяет твою силу, мощь, поддержку от эволюционных процессов, высших сил.

Осознаёшь ли ты свои задачи, планы, смысл присутствия на планете Земля? Или не смотришь дальше своего утра, думая, чем набьёшь желудок? Или для тебя миссия не имеет значения? Ты живёшь, отдавая своё внимание, силы всему, что привлечёт тебя?

Осознаёшь ли ты, что самое ценное — твоя энергия жизни, и за ней многие охотятся и желают заполучить, привлекая твоё внимание. И тут твоя осознанность, незазомбированность играет решающую роль. Ведёшься ли ты, как котёнок, на любую игрушку, которую тебе подсовывают, стараясь совершить захват внимания дабы получить самое дорогое — твою энергию, данную на жизнь, воспитание детей, достижение целей, исполнение желаний, мечт, миссии?

Всегда есть выбор:

а). Отдать свою силу первому встречному, словно ребёнок, ведясь на ловушку внимания.

б). Направить её на свою жизнь мечты.

в). Сказать: «Нет у меня мечты жизни, не знаю свою миссию, мне всё равно, отстань». Это тоже выбор: быть овечкой в стаде, которую пасут, чтобы потом хладнокровно использовать в своих целях мясо и шкуру.

г). Самому стать проводником в жизнь, используя на это все свои жизненные силы.

Это всё твоя ответственность, твой выбор: быть осознанным в каждый момент жизни или слепоглухонемым, не имеющим своей воли и вектора направления силы.

Вектор может быть любым. Например, счастье и здоровье — своё, семьи, детей, уют в доме, любовь.

Когда вы творите пространство, в котором все раскрываются, растут, чувствуют себя безопасно, наполняются счастьем, свободой и хотят творить свою лучшую жизнь — это великая миссия.

Или вы создаёте рабочие места, давая возможность другим растить детей, исполнять свою миссию.

А может, вы творец, и рождаете уникальный продукт, который наполняет людей любовью, радостью, спокойствием: музыка, хлеб или документы, услуги, дающие возможность людям чувствовать себя другими, более счастливыми и наполненными.

Это может быть и чистота в доме, в городе — не имеет значения. Главное — осознавать, что вы не можете этого не делать и видеть в этом свою силу, талант, предназначение —

именно на него, помимо воспитания детей, и даётся жизненная сила.

Сок жизни — энергия

Твоя ответственность — следить за уровнем энергии. Это словно проверять уровень бензина в машине перед путешествием.

Чтобы вынести мусор, надо мало энергии. Вырастить ребенка, сад — много. И на долгое время. Вечная безлимитная бензоколонка — твоё тело, дающее энергию. Когда ты бежишь, оно наполняется. А если сидишь в негативе, истощается.

Непонятно? У тебя должно быть такое понимание: система — твои вечно полные бензоколонки жизни.

Что делать, чтобы мозг был эффективен, а тело здорово? Рассмотрим эти два фактора.

Фактор 1. Мозг и мышление

Наполнение или истощение? Это решаешь ты.

Слив энергии

Страдания, позиция жертвы: «все виноваты, все должны». Здесь присутствуют твои выборы и программы предыдущих поколений, семьи, эгрегоров, государства.

Хорошая новость: ты сам определяешь, выбор или отказ от чужих мыслей в моменте через осознанность. Именно это и устанавливает уровень твоей управляемости. То есть либо ты сам, либо другие выбирают, куда потечёт твоя энергия, а значит, и жизнь.

В каждом моменте жизни ты сам определяешь ту мысль, действие, которое повлечёт течение твоих сил — выполнять свои цели или чужие.

«Никто не укажет, как мне мыслить», — скажешь ты. А вот и нет. В среднестатистической голове лишь 15% мыслей являются собственными, идущими на своё движение и развитие, а 85% — захватываемый в ловушку мыслительный процесс.

Как это происходит?

Через позволение не вашим мыслям унести ваше время, энергию и жизнь — на эмоции, боли, обиды, диалоги: «Я сказал, а ты ответил», «Я пойду», «Ты сделаешь». Пустая трата сил на переживания своего ума, а не на конструктивное действие, приводит к отсутствию сил физических и моральных.

Кто владеет управлением своими мыслями, тот правит бал жизни, управляет реальностью. Достаточный аргумент, чтобы научиться это делать?

Ты слышишь стук своего сердца, можешь отличить его от чужого? Так и мысли вполне различимы. Просто важно дать им внимание, исполнять свои желания, думать свои мысли, чувствовать свои чувства. Тут и начинается игра под названием «Жить свою жизнь». Или даже «Жить свою лучшую жизнь каждое мгновение жизни».

Управляющий кишечник

Кто тобой управляет — микробиом, живущий в твоём кишечнике, или ты сам определяешь, что там происходит?

Микроорганизмы, бактерии, паразиты посылают стойкие сигналы мозгу: «Съешь сахар, а то мы сейчас умрём». И ты, конечно, считаешь это своей мыслью и бежишь покупать вредные сладости.

Существует и скрытый сахар, который содержится в больших количествах в солёных продуктах, например, в кетчупе.

Слив происходит через продукты питания, напитки, требующие от нашего организма большого количества энергии на очищение. В этом случае ты работаешь на паразиты, бактерии, неблагоприятные для твоего тела. Они процветают, дают потомство, а ты его обслуживаешь, питаешься продукцией, нужной им: фастфуд, сахар, усилители вкуса, консерванты, добавки, стимулирующие увеличить объём мусора в твоём животе.

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.