

18+

СВЕТЛАНА ФИРОНОВА

КОД ЯМЕТА

АРХИТЕКТОР РЕАЛЬНОСТИ

КАКИМ Я СЕБЯ ВОСПРИНИМАЮ
— ТАКИМ И СОЗДАЮ

18+

Светлана Фиоронова

Код Ямета. Архитектор реальности

<https://litres.ru/74281824>

ISBN 9785007063166

Аннотация

Мир такой, каким мы его воспринимаем, и для каждого он по-своему уникален!

Наше восприятие — это мощный инструмент, который выстраивает реальность вокруг нас. Эта книга станет вашим практическим руководством по архитектуре собственного мышления. Она поможет сонастроиться с истинными желаниями, убрать внутреннее сопротивление и научиться осознанно управлять своей жизнью, меняя мир вокруг через изменение своего внутреннего состояния.

Содержание

Введение	6
Часть 1. От программ ума к осознанности	12
Глава 1. Код доступа: почему мы выбираем страдания?	12
Пророческий сон	14
Поиск контроля в хаосе	15
Глава 2. Код ошибки: Иллюзия контроля	19
Архитектура саморазрушения	19
Что такое анорексия?	21
Глава 3. Код Ямета: Ресурсное состояние	23
Технология управления энергией	23
Как поддерживать энергетику, когда совсем не в ресурсном состоянии?	26
Глава 4. Код Ямета: Медитация	30
Глава 5. Программы ума: Обесценивание	36
Энергия переговоров: Почему меня слушали?	36
Кризис и предательство себя	38
Глава 6. Код Ямета: просветление	45
Ум становится барьером на пути к цели	45
Магия мгновенной материализации	46
Что такое Просветление с научной точки зрения?	50

Глава 5. Программа ума: Сопротивление	52
Глава 6: Код Ямета: Зеркало	56
Встреча с собой через зеркало	57
Глава 7. Программы ума	60
История Игоря	62
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Код Ямета

Архитектор реальности

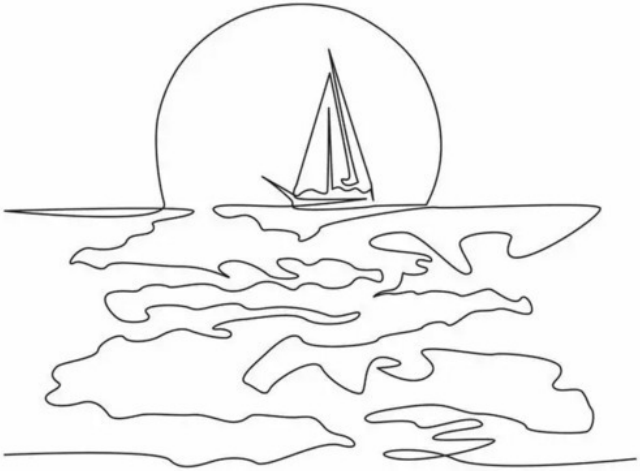
Светлана Фиронова

© Светлана Фиронова, 2026

ISBN 978-5-0070-6316-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение



Я сижу на террасе, залитой мягким утренним солнцем Прованса. Передо мной — лазурная гладь Средиземного моря, в которой отражается бесконечное небо Монако. Белоснежные яхты медленно скользят по воде, и в этом движении

нет суеты, только безупречный ритм самой жизни.

В такие моменты тишина становится осязаемой. Она не пустая, а наполненная созидательной силой. Здесь я окончательно поняла: путь к жизни, в которой есть и свобода, и достаток, и внутреннее спокойствие, начинается не с удачи и не с внешней победы. Он начинается в тот день, когда человек перестаёт жить на автопилоте и впервые задаётся вопросом: куда уходит моя энергия?

Вы когда-нибудь чувствовали, что живёте на 5% от своей реальной мощности?

В современном мире мы привыкли к «энергетическому дефициту», как к норме. Мы ищем спасение в кофе, бесконечных списках дел и новых марафонах по саморазвитию. Правда в том, что энергию невозможно по-настоящему восполнить извне, если внутри у вас — дырявый сосуд.

Большинство книг об успехе учат бежать быстрее, работать продуктивнее и вставать в пять утра, чтобы всё успевать. Но я хочу спросить вас: зачем вам всё успевать, если в процессе вы теряете самое главное — себя? Если ваша энергия утекает в невидимые дыры страхов, социальных программ и чужих ожиданий, то никакой успех не принесёт вам радости. Он только увеличит объём вашего истощения.

Я написала эту книгу для тех, кто устал быть удобным и правильным для окружающих. Для тех, кто чувствует: старые правила больше не работают, а прежний способ жить больше не даёт радости и чувства удовлетворения.

Что такое ЯМЕТА?

ЯМЕТА — это мой личный код доступа к внутреннему ресурсу, который меняет качество жизни.

В этом слове соединились два древних смысла:

— «**мета**» в греческом языке означает «за пределами», «всеобъемлющий».

— «**мета**» в латинском языке означает «цель».

ЯМЕТА — это состояние, в котором ваше «я» перестаёт быть ограниченным страхами, привычками и навязанными установками и начинает действовать из более высокой внутренней цели. Когда вы находитесь в этом состоянии, вы больше не боритесь с миром. Вы становитесь с ним единым целым.

В состоянии ЯМЕТА время между вашим «хочу» и «есть» сокращается до одного мгновения. Реальность начинает моделироваться сама собой, подстраиваясь под вашу частоту. Вы не просите у жизни благ — вы их создаёте, как художник пишет картину, просто нанося мазки на холст.

ЯМЕТА — это не про ожидание чуда, а про настройку внутреннего состояния, после которой меняются решения, действия и, как следствие, сама жизнь.

Мой манифест

Меня зовут Светлана Фиронова. Я предприниматель, энергетический ментор и создатель экосистемы ЯМЕТА.

Я знаю, что такое руководить строительной фирмой в двадцать лет, а после работать секретарём за копейки, предавая себя каждый день. Я знаю, каково это — развивать несколько бизнесов одновременно, а потом столкнуться с многомиллионными долгами и почувствовать, что привычная опора рушилась.

И я также знаю, что иногда жизнь останавливает человека не для того, чтобы его сломать, а для того, чтобы он наконец услышал себя. Тяжёлая болезнь, предельное истощение, состояние внутренней и внешней остановки — всё это может стать не концом, а началом глубокой трансформации. Так начался мой путь к ЯМЕТА.

Я проведу вас через свой путь, свои ошибки, открытия и наблюдения. Каждая глава — это не только часть моей истории, но и инструмент, который поможет вам увидеть где вы теряете энергию и как вернуть её себе. Я хочу, чтобы, закрыв последнюю страницу, вы не просто узнали что-то новое. Я хочу, чтобы вы почувствовали в себе больше ясности, спокойствия и силы. Чтобы ваше личное «Монако» стало не местом на карте, а состоянием, в котором вы живёте.

Почему я написала эту книгу?

Эта книга создана для того, чтобы вернуть вам ощущение

внутренней силы. Всё то время, пока вы искали ответы вовне — в советах экспертов, гороскопах или в ожидании счастливого случая, — вы могли не замечать главный источник силы внутри себя. Я написала эту книгу, чтобы вернуть ваше внимание туда, где начинается настоящая трансформация.

Многие великие истины, касающиеся работы нашего сознания, веками скрывались за сложной терминологией. В этой книге я изложила свой опыт простым языком — без лишней терминологии и искусственной сложности. За этой простотой стоит практический путь, который помогает лучше понять себя, перестать терять энергию на страх и сопротивление и начать действовать из осознанного состояния. Я прошу вас не просто прочесть эту книгу, а внимательно изучить описанные в ней методики и применить их на практике. Не превращайте это в сложный ритуал, просто внедрите эти принципы в свою повседневную жизнь. И я уверена, что как только вы начнёте это делать, с вами произойдёт настоящее чудо.

Вы обретёте внутреннюю опору. Вам больше не понадобятся внешние подтверждения вашей ценности или удачи. Энергия, которую вы сейчас тратите на страхи и борьбу с обстоятельствами, вернётся к вам. Она наполнит вас такой удивительной силой, которая поможет преодолеть неуверенность в себе, прошлые неудачи, долги и уныние.

Эта сила позволит вам преодолеть эмоциональные и физические преграды. Проблемы перестанут казаться неразре-

шимыми ударами судьбы — вы начнёте воспринимать их как временные декорации, которые вы сами можете перерисовать.

Вы поймёте, как всегда быть энергичным и успевать всё, что вы задумали. У вас будет бесконечный поток идей и знание, как их реализовать. Я видела много чудес, которые происходили с разными людьми и со мной в том числе. Эти чудеса начнут происходить и с вами, когда вы научитесь управлять своей энергией. Данная книга написана именно для того, чтобы вы узнали, как изменить свою жизнь к лучшему.

Добро пожаловать домой. К самому себе. К состоянию ЯМЕТА.

Часть 1. От программ ума к осознанности

Глава 1. Код доступа: почему мы выбираем страдания?

*Человек был создан для покорения космоса и
создания новых миров, но вместо этого он ищет
деньги на хлеб!*

Мой путь в мир энергии начался необычно рано. Моему родному отцу не было интересно водить меня на карусели. Он ушёл из семьи, когда мне было восемь месяцев, и всю жизнь посвятил поискам себя, истины и скрытых возможностей человека. Мне было восемь лет, когда отец вернулся с очередного ретрита. Он поставил фотографию Шри Матаджи (основательницы Сахаджа-йоги), зажёл свечу и начал учить меня и мою сестру чувствовать то, что обычно скрыто от глаз.

Мы не просто сидели в медитации — мы учились управлять своим состоянием. Отец показывал нам, как собирать внимание и энергию в ладонях, превращая их в невидимый шарик. Мы медленно водили этим ощущением по телу, при-

слушиваясь к тому, как внутри разливается спокойствие и какая-то очень чистая, детская радость. В такие минуты казалось, что мир абсолютно понятен, а я — его важная часть.

Эта базовая медитация — первый шаг к единению с собой — теперь доступна в приложении YAMETA. Я сохранила её в том виде, в каком узнала от отца.

Прямо сейчас вы можете сделать эту практику.

Сядьте удобно, скрестив ноги. Выпрямите спину, соедините руки ладонками вместе и прислоните их ко лбу. Закройте глаза, сделайте вдох носом и выдох ртом. Почувствуйте между ваших ладоней лёгкий ветерок, он тёплый или холодный. Почувствуйте, как он начинает закручиваться в невидимый шарик, он крутится-крутится. Почувствуйте, как шарик проходит по вашей левой руке: кисть, предплечье, плечо, через грудную клетку, проходит через правую руку, через правую кисть, проходит через лоб, шею, шарик проходит по вашей спине, пояснице, проходит через крестец, проходит по бедру правой ноги, колену, голени, стопе, переходит на левую ногу, потом через промежность поднимается вверх, через живот, грудную клетку, снова по левой руке и возвращается в центр ладоней. Почувствуйте всё своё тело целиком и откройте глаза.

Эта медитация даёт чувство единства с телом и внутренней опоры.

Пророческий сон

В семье у нас была очень красивая собака — колли. Моя собака была настоящим воплощением доброты и преданности. Арзан был не просто собакой, а настоящим другом и защитником, который всегда был рядом. Отчим привёл его домой, когда мне было всего три года. Он был похож на пушистое облако, всегда готовое приласкать и согреть. Его густая и рыжая шерсть, переливающаяся на солнце золотыми и медными оттенками, словно светила изнутри. Наше общение было наполнено чистой радостью момента — тем самым состоянием «здесь и сейчас», о котором я пишу в этой книге. Мы постоянно играли в прятки и догонялки. Я до сих пор помню этот азарт: как я пряталась за шторами или под столом, затаив дыхание, а он, повиливая хвостом и забавно принюхиваясь, делал вид, что не может меня найти, чтобы потом с радостным лаем обнаружить свою маленькую хозяйку. Я знала: что бы ни случилось, я под его защитой. Если к нам подходили незнакомцы или я заходила слишком далеко во время прогулки, Арзан деликатно, но твёрдо преграждал путь, становясь между мной и потенциальной опасностью. В его глазах читалась такая мудрость, как будто он знал о жизни гораздо больше, чем мы, люди. Он чувствовал моё состояние без слов. Если мне было грустно, то просто подходил и прислонял свою длинную морду к моим коленям, согревая

своим теплом. Его бесконечная любовь делала каждый день особенным.

Когда мне исполнилось десять лет, мне приснился сон: моя собака лежит мёртвая, а из неё выходит душа и говорит, что ей надоело жить с нами и она прощается. Я проснулась в слезах. Рассказала сон маме и сестре — и мы даже посмеялись тогда: странный юмор, душа не хочет с нами жить.

Через два месяца Арзан умер от укуса энцефалитного клеща. Для взрослого это печальное событие. Для десятилетней девочки — эмпата, это стало катастрофой мирового масштаба. Мой детский ум, столкнувшись с совпадением сна и реальности, сделал жестокий вывод: «Это я создала. Это мой сон его убил. Мои мысли материальны, и они могут отнимать то, что я люблю».

Поиск контроля в хаосе

В тот день я впервые испугалась собственной силы. Я почувствовала себя опасным стихийным бедствием. Если я могу предвидеть смерть друга, значит мне нужно себя больше контролировать, мне нельзя думать плохие мысли и видеть такие сны.

Мир перестал казаться безопасным. Как будто все на меня стали давить и что-то требовать. В те моменты, когда давление становилось невыносимым, а чувство вины за смерть собаки накрывало с головой, я сама себе придумала фразу-обе-

рег. Она стала моим спасательным кругом, который буквально удерживал меня на плаву, пока я училась заново доверять себе и пространству:

«У меня есть я, и этого у меня не отнять».

Чтобы как-то справиться с этим чувством, я начала искать ответы на свои вопросы. Астрология, карты таро, нумерология, толкование снов — я погрузилась в них с головой. Мне казалось: если я просчитаю все планеты и пойму значения цифр, то получу инструкцию к жизни. Я смогу предугадать удары судьбы и защититься от них. Когда мы теряем связь с единством, мы начинаем искать опору снаружи. Мы пытаемся «вычислить» жизнь, чтобы она больше не могла застать нас врасплох своей жестокостью.

Чем больше я изучала схемы, тем яснее видела реальных людей вокруг. Я смотрела на взрослых и не понимала: почему они страдают? Я видела в людях огромный потенциал, колоссальную внутреннюю силу, которая могла бы менять их жизни и создавать новое. Вместо этого они были заняты только выживанием. Они горевали из-за каждой «копейки», тратили всё своё время на тяжёлый заработок и бесконечные страдания.

Мне хотелось поддержать их и сказать:

«Посмотрите, сколько в вас ресурса! Если направить ва-

шу энергию не на страх за завтрашний день, а на созидание — всё изменится!»

Знаете ли вы ответы на вопросы, которые я начала задавать миру ещё в детстве? Почему один человек просыпается с ощущением, что мир — это его игровая площадка, а другой с самого утра подавлен тяжестью дел? Почему один процветает, успевает строить бизнес и растить детей, а другой, будучи не менее талантливым, всю жизнь «бьётся, как рыба об лёд», но так и не может выбраться из нужды? Мой родной отец на все эти вопросы отвечал кратко: «Всё есть карма!». Бабушка, которая любила проповедовать, видела причину иначе и утверждала, что всё плохое в жизни творит сатана. И только мой отчим говорил мне:

«Хочешь быть счастливым человеком — будь им!»

Сегодня я понимаю, что ответ на вопрос «Почему одни люди счастливы, а другие нет?» кроется не в положении звёзд и не в происках внешних сил, а в том, как устроены наши сознание и энергия. Мы сами выбираем: оставаться жертвой обстоятельств и кармы или становиться создателем, который направляет свою энергию на жизнь мечты.

Мы выбираем страдание, потому что оно безопаснее, чем созидание: у жертвы нет ответственности за результат. Страдание — понятная и предсказуемая структура. Нам кажется,

что если достаточно сильно переживать, то мы сможем подготовиться к ударам судьбы. Мы копируем этот код выживания у окружающих и забываем, что мир — это зеркало нашего внутреннего состояния.

Представьте, что мы все носим невидимые очки с линзами разного цвета. Если ваши линзы окрашены в цвет дефицита, то вы будете видеть подтверждение этому на каждом шагу. Если же они окрашены в цвет изобилия, возможности будут находить вас сами. И если вдруг ваш мир стал серым и враждебным, то это не «правда жизни». Это лишь настройки вашего восприятия, которые когда-то, возможно, ещё в детстве — были сбиты страхом или болью.

Глава2 Код ошибки: Иллюзия контроля

Нельзя по-настоящему влиять на реальность, если единственный доступный вам способ — это жестокость по отношению к себе.

После школы я поступила на архитектурный факультет. Мне хотелось проектировать и строить здания — что-то понятное, прочное, устойчивое. Тогда мне казалось, что если я научусь создавать крепкие конструкции снаружи, то однажды почувствую опору и внутри. Но вышло иначе. Пока я чертила идеальные фасады, мой собственный дом начал разрушаться. Между моими родителями вспыхнула ссора и она быстро переросла в страшную драку. Это было настолько яростно и неуправляемо, что мне казалось: ещё немного — и они убьют друг друга прямо у меня на глазах. В тот момент рухнуло не только ощущение безопасности, но и сам образ мира, в котором я жила до этого. Мой ум, привыкший к структурам, выдал программу: если я не могу контролировать внешний мир — я буду контролировать себя.

Архитектура саморазрушения

Я начала внедрять систему ограничений постепенно, не

осознавая, что творю. Сначала я просто исключила из своего рациона мясо и картофель, потом всё мучное и жирное. Затем я ввела правило не есть после шести вечера. Позже добавила ещё одно: за два часа до тренировки и два часа после — ни капли воды, ни грамма еды.

Я фиксировала всё в блокноте. Каждое выполненное правило давало мне чувство, что я владею своей жизнью. Если отказалась от обеда или от ужина — значит, я в порядке, я справляюсь.

Окончательное решение отказаться от еды пришло в студенческой столовой. Я сидела за столом и увидела, как по стене ползёт таракан. Мой ум мгновенно зацепился за это безгливое чувство, чтобы разрешить себе не есть вообще во время учёбы. Постепенно мой рацион сузился до одного яблока в день.

Представьте это состояние: вы учитесь на одни пятерки, вы — лучшая на курсе, ваши чертежи безупречны, но вы превращаетесь в тень.

Анорексия — это не болезнь аппетита, это болезнь духа. Это крик: «Меня здесь нет! Посмотрите, я становлюсь прозрачной!»

Люди смотрели на меня с ужасом. На меня тыкали пальцем и кричали: «Посмотрите, какая она худая!» — и от этого я ещё сильнее замыкалась в себе. В результате мой вес снизился до тридцати пяти килограммов. Моя энергия, которая раньше текла свободно, теперь была заперта в тиски жесто-

чайшего контроля. Я злилась на всех. Любой запах еды, любой смех сверстников вызывал раздражение. Я была идеальной снаружи — отличница, и абсолютно опустошённой внутри. Парни, которые раньше обращали внимание, перестали меня замечать. Сегодня я понимаю, что это была не дисциплина, а методичное саморазрушение.

Идеальная версия себя в глазах моего разрушающего контроля была такой: дисциплинированная, худая, собранная. Я не думала, что уничтожаю себя, наоборот, мне казалось, что наконец-то управляю своей жизнью. Правда оказалась другой: контроль не спасает, он лишь на время создаёт ощущение опоры. Когда вы зажимаете жизнь в тиски, она не подчиняется, она просто разрушается. Нельзя выстроить устойчивую систему на страхе. И нельзя по-настоящему влиять на реальность, если единственный доступный вам способ — это жестокость по отношению к себе.

Что такое анорексия?

Анорексия — одно из самых опасных и непредсказуемых заболеваний, которое ежегодно уносит жизни тысячи девушек и юношей. Недаром её называют «чумой 21 века».

Жертвами коварного недуга стали многие известные личности: певица Карен Карпентер, которая умерла в 32 года от сердечной недостаточности, вызванной анорексией; актриса Мэри-Кейт Олсен, которая едва не погибла от истоще-

ния; принцесса Диана, страдавшая булимией, близким «родственником» анорексии.

Она разрушает не только тело, но и внутреннюю систему человека: сердце, гормоны, психику. Анорексия — это крайняя точка самообесценивания. Это состояние когда человек настолько не любит и не принимает себя в той среде, где он находится, что готов физически исчезнуть.

Важно понимать: это не лечится советом «просто поешь». Для восстановления необходима смена обстановки, выход из пространства давления и долгая работа по возвращению внимания в тело, к ощущению самооценности и права на жизнь.

Мама, видя моё состояние, не стала вступать в споры. Она просто собрала мои вещи и отправила меня в Москву к родному отцу. Она понимала, что в этой обстановке я уже не восстановлюсь. Я думала, что меня отправили пройти архитектурную практику, а оказалось — это был мой путь к спасению.

Глава 3. Код Ямета: Ресурсное состояние

Когда энергия в теле течёт свободно, жизнь складывается в красивый узор.

Отец встретил меня без лишних вопросов и нравоучений. Он понимал, что мой «код ошибки» — это запредельное напряжение ума, пытающегося контролировать хаос. В Москве я оказалась свободной от избыточных требований к себе. Именно в этой тишине мой абсолютно опустошённый внутренний сосуд начал медленно наполняться. Моё спасение пришло через возвращение внимания в тело с помощью практик, которые позже станут основой моей системы ЯМЕТА.

Технология управления энергией

Отец обучал меня работе с Даосским кругом. Существует два режима этой циркуляции — прямой и обратный круг. Каждый из них решает свои задачи.

1. Прямой даосский круг (Заряжаем батарейку)

Прямой круг — это режим накопления. Если вы чувствуете усталость, если у вас «день сурка» или просто нет сил —

делайте эту практику.

Как выполнять: Встаньте прямо, почувствуйте свои стопы. Сделайте вдох и ведите внимание от копчика вверх вдоль позвоночника до макушки. Чувствуете, как спина становится ровнее? Сделайте выдох и плавно опускайте внимание по передней части тела вниз, в область живота и таза, а потом снова вдох и вверх вдоль позвоночника до макушки и снова выдох и вниз. Сделайте так ещё 10 раз.

— **Что это даёт:** Вы замыкаете контур внутри себя. Внимание перестаёт уходить наружу, к чужим ожиданиям, и начинает питать ваш собственный центр. Это режим глубокого восстановления, заземления и накопления сил. Это и есть первый шаг к коду Ямета, вы возвращаете своё внимание в «здесь и сейчас».

В приложении Yameta вы можете практиковать медитацию «Единство с телом». После этой практики приходит ощущение целостности, наполненности и прилива энергии. Я использую её даже когда у меня высокая температура, и восстановление происходит гораздо быстрее.

2. Обратный даосский круг (Режим воздействия)

Этот режим используется, когда энергии уже достаточно и её нужно направить на реализацию целей или управление внешней ситуацией.

— **Как выполнять:** Поменяйте направление. Сделайте вдох и ведите внимание от копчика по передней стороне тела

вверх к голове. Сделайте выдох и сбрасывайте энергию вниз вдоль позвоночника к копчику, а затем через руки или ноги во внешний мир.

— **Что это даёт:** Это активный режим. Он делает вас «проводником» мощной силы. В этом состоянии ваше слово обретает вес, а намерения начинают воплощаться. Это режим лидера, мага, управленца.

Для моего «архитектурного» ума это стало настоящим откровением. Оказывается, чтобы влиять на реальность, не нужно зажимать её в тиски контроля. Достаточно научиться быть проводником.

Когда вы практикуете Даосский круг, ваше внимание постепенно возвращается в тело. Я начала чувствовать тепло в ладонях и стопах — и впервые за долгое время — состояние, в котором не нужно бороться.

Вернувшись из Москвы, я продолжала ежедневно делать практики. Я добавила к ним осознанное дыхание: глубокий вдох — живот мягко надувается, наполняясь силой; выдох — живот сдувается, отпуская всё лишнее. Эти простые действия возвращают внимание в тело, в единственную точку силы — «здесь и сейчас». Когда вы тотально присутствуете в моменте, хаос отступает, и реальность начинает выстраиваться в более точный, красивый и естественный порядок.

Эффект от практик проявился на всех уровнях. Ко мне вернулся здоровый вес и женский цикл, в уме воцарилась кристальная, почти звенящая ясность, а внутри проснулось

огромное желание творить.

Как только я перестала тратить жизненную силу на внутреннюю войну с самой собой, эта энергия направилась на созидание. В двадцать лет я смогла уверенно возглавить строительную компанию. Подрядчики и заказчики чувствовали не только мою силу воли, но и энергию и масштаб внутреннего ресурса.

Успех — это не результат изнурительного, изматывающего труда, а следствие того, насколько свободно энергия течёт через тело. Если ваш внутренний сосуд цел и наполнен через правильный **Код ресурса**, мир вокруг начинает выстраиваться сам собой. И этот мир — прекрасен.

Как поддерживать энергетику, когда совсем не в ресурсном состоянии?

Практика осознания себя

Что нужно сделать, когда вы осознали, что находитесь в энергетическом упадке?

Первое, что необходимо сделать, это вернуть внимание себе, вернуть внимание с внешнего во внутрь. Это можно сделать следующим образом: просто переводим своё внимание на тело и удерживаем на нём внимание. Когда мы так делаем мы центрируем свой энергетический контур. Мы не даём утекать энергии вовне через различные органы чувств. Мы остаёмся сфокусированы на себе, энергия не утекает,

она остаётся внутри нас и начинает накапливаться. У осознанных людей внимание не уходит, их внимание на себе, на осознании себя. Осознание себя при выполнении любого действия не даёт энергии утекать и энергии становится больше. Чем больше вы осознанны, тем больше энергии вы удерживаете на себе. Поэтому когда вы поняли, что находитесь не в ресурсном состоянии, то нужно вернуть внимание на себя. Обращаем внимание внутрь себя. Очень хорошо помогает моя медитация «Единство с телом» в приложении Yameta. Я её ещё называю самолётик, когда мы крутим самолётик по своему телу. Что бы мы не делали, чем бы не занимались, кого бы не слушали: мы прокручиваем своё внимание по телу от кончиков пальцев до макушки. Мы осознаём своё тело целиком и полностью, мы не забываем себя, не проваливаемся во внешний мир, во внешние раздражители.

Также можно удерживать внимание в районе между лопаток, как мы это делаем в совместной медитации в Мета Игре. Как только вы начнёте применять это в жизни постоянно, вы заметите что ваш энергетический статус выравнивается и усиливается.

Второй способ — это всё, что помогает вам побыть с самим собой. Развернуть своё внимание с внешнего мира на себя. Очень хорошо помогают медитации, отлично работают и возвращают нас в более центрированное состояние. Очень хорошо помогает практика йоги. Она выступает иде-

альным посредником между сознанием и физическим телом. Йога — это глубоко личный процесс, где единственным авторитетом и ориентиром являетесь вы сами. Движения в йоге идут «изнутри наружу»: не просто выполняем асаны, а генерируем дополнительный ресурс через осознанное присутствие в каждом движении. Аналогичным эффектом обладают и упражнения на пилатес-реформере. Практикуйте физические упражнения, практикуйте йогу, медитации и фокус внимания на себе. Всё это выравнивает наше энергетическое состояние.

Чтобы понять почему у вас возникает чувство упадка, нехватки энергии нужно понять причину. Энергия тратится туда куда не должна утекать, начиная от страхов и ограничивающих убеждений, заканчивая некорректным восприятием реальности.

Всё это связано с нашим менталом, с тем, как мы взаимодействуем с окружением.

Наша задача найти главную проблему, главную программу, через которую уходит наша энергия. На что вы больше всего тратите своё внимание? Для кого-то это чувство нереализованности, для кого-то это отсутствие взаимопонимания, хороших отношений, денег. О чём ваш ум всегда напоминает? Куда ежедневно уходит ваша энергия? Убрав одну главную энергетическую дыру вы почувствуете себя по-другому. Вы можете работать самостоятельно, вы можете пройти тест в приложении и увидеть где конкретно у вас меньше энер-

гии, в какой сфере, вы можете обратиться ко мне за диагностической консультацией.

Существует деструктивный способ мышления, который уводит вас от истинного «я», от подлинного самовыражения и от настоящего себя. Ключевой запрос — пребывать в эталонном энергетическом состоянии, в гармонии с собой, осознавая себя как частицу Бога.

Глава 4. Код Ямета: Медитация

Медитация — это не мистический ритуал и не попытка сбежать от реальности. Напротив, это технология возвращения в неё. Большинство из нас проводит жизнь в «ментальной эмиграции»: мы либо пережёвываем ошибки прошлого, либо тревожимся о сценариях будущего. В итоге настоящая жизнь превращается в разорванную киноленту, где кадры мелькают, но целостности нет. Практикуя медитацию, вы научитесь замечать всё, что происходит в теле и в разуме. Осознаете, как вы себя чувствуете и чего хотите, и от вас не потребуется никаких особенных навыков.

Вопросы: «Какую позу занять? Как правильно дышать? Сколько времени медитировать?» растворятся в воздухе вместе с остальными навязчивыми мыслями после первого же прочтения этого руководства. Медитация — это гораздо легче, чем вам кажется. Это не более чем способ удержания вашего внимания на чём-либо: стол, стакан, пламя свечи или ваше собственное дыхание. Хотите жить в настоящем моменте? Вам нужна медитация.

Медитация поможет вам:

- Снизить уровень тревожности и стресса.
- Повысить концентрацию внимания.
- Улучшить память.

- Укрепить иммунитет и нормализовать давление.
- Повысить работоспособность.

Для этого я использую базовый алгоритм, который помог мне и моим ученикам. Здесь не нужны особые навыки — только ваше решение направить внимание внутрь.

Шаг 1. Точка входа

Сядьте так, чтобы ваше тело стало устойчивой опорой. Спина должна быть прямой — это ваша внутренняя ось, канал, по которому течёт энергия. При этом не зажимайтесь: расслабьте плечи, расслабьте челюсть, руки положите на колени ладонями вверх, принимая поток. Сделайте три глубоких вдоха через нос и три полных выдоха через рот, позволяя суете дня осесть, как пыль. Медленно закройте глаза.

Шаг 2. Дыхание

Дыхание — это мост между умом и телом. Мы будем дышать животом, задействуя его как мощный аккумулятор. На вдохе живот надувается, на выдохе — сдувается.

Настройка: Сделайте вдох на четыре счёта, чувствуя, как живот расширяется, наполняясь силой.

Задержка: Зафиксируйте это состояние полноты на два счёта.

Освобождение: Медленно выдыхайте через рот на восемь счётов, ощущая, как уходит напряжение.

Шаг 3. Внимание

Ваш ум — это беспокойный механизм. Скорее всего, он начнёт подбрасывать вам мысли. Не пытайтесь их отключить или бороться с ними. Просто станьте наблюдателем. Заметили мысль? Просто отметьте её присутствие и мягко верните своё внимание к ритму дыхания. Пусть звуки вокруг станут не помехой, а фоновым сопровождением вашей внутренней тишины.

Шаг 4. Визуализация

Когда тело стало спокойным, а ум прозрачным, мы переходим к самому важному — созданию своего пространства силы. Перенеситесь туда, где вы чувствуете себя в абсолютной безопасности. Это может быть берег океана, тишина хвойного леса или та самая залитая солнцем терраса в Монако. Не просто смотрите картинку — проживайте её. Почувствуйте кожей температуру воздуха, услышьте шум ветра или гул города, уловите ароматы. Исследуйте это пространство: что вы видите справа, что слева? Ваша задача — не оценивать, а тотально присутствовать.

Шаг 5. Намерение

В этой точке максимальной концентрации произнесите свой внутренний код — фразу, которая станет вектором вашей новой жизни. Например: *«Я нахожусь на лучшей линии*

своей жизни» или «Я создаю свою идеальную реальность».

На каждом вдохе впитывайте это утверждение, а на выдохе распределяйте это тёплое ощущение по всему телу. Почувствуйте, как ваши мысли, чувства и физическое состояние находятся в гармонии.

Завершение

Побудьте в этом состоянии пятнадцать минут. Это время, когда вы поставили себя на первое место. Прежде чем открыть глаза, зафиксируйте, как изменилось ваше состояние. Потянитесь всем телом, возвращаясь в пространство комнаты, но сохраняя этот внутренний покой.

Регулярность этой практики возвращает вас в момент «здесь и сейчас». Медитация изменит вашу жизнь, как меняет жизни моих учеников. Практикуйте регулярно и скоро ваша жизнь изменится. Самое важное: поставьте себя на первое место. Вы уже сделали первый шаг.

Важно понимать, что медитация — это не только статичное сидение в позе лотоса с фиксацией на дыхании и сердцебиении. На самом деле это состояние гораздо шире: оно проявляется в ваших повседневных делах, когда вы тотально включены в то, что делаете в данный момент. Попробуйте превратить в медитацию самые привычные действия. Например, когда вы моете посуду, не стремитесь закончить поскорее, чтобы заняться более важными делами. Будьте включёнными: почувствуйте, как руки касаются фарфора, как тёп-

лая вода обтекает пальцы, как очищается поверхность. Это и есть живая медитация.

Когда вы идёте по улице, попробуйте полностью сосредоточиться на каждом шаге, на ритме вдоха или на пении птиц вдаль. В этот момент ваше внимание не блуждает в прошлом или будущем, оно собрано в «здесь и сейчас».

Почему это важно для вашего ресурса?

Когда вы делаете одно, а думаете о другом, вы создаёте энергетический разрыв, через который утекает ваша жизненная сила. Практикуя осознанность в каждом движении, вы перекрываете эти каналы утечки. Когда вы включены в действие — будь то приготовление завтрака, разговор с близким человеком или написание рабочего отчёта — вы замыкаете цепь. Ваша энергия перестаёт рассеиваться на пустые мысли, и вы обретаете ту самую внутреннюю плотность, которая делает вас сильнее.

Практикуйте медитацию постоянно, во всём, что вы делаете:

— **В еде:** чувствуйте вкус каждого кусочка, аромат, текстуру.

— **В общении:** слушайте собеседника, не готовя ответ заранее, а тотально присутствуя в его словах.

— **В движении:** ощущайте движение своего тела.

Когда вы тренируете эту мышцу присутствия, вы стано-

витесь настолько весомым и собранным внутри, что энергия перестаёт утекать. К концу дня вы будете полны сил, потому что вы не рассеивали своё внимание. Сделайте свою жизнь непрерывным потоком медитации. Это и есть высшая форма управления собой — быть хозяином своего внимания каждую секунду, в каждом вдохе и в каждом шаге.

Глава 5. Программы ума: Обесценивание

Мы впадаем в забвение, когда верим, что внешние обстоятельства сильнее нашей воли.

После получения красного диплома я не просто открыла новую страницу своей жизни — я вошла в неё с ощущением, что во мне много энергии и уверенности. В двадцать лет я стала директором строительной фирмы. Представьте: стройка, тендеры, государственные заказы, теплотрассы и бесконечные километры труб. Это абсолютно мужской мир, пропитанный запахом мазута, тяжёлой техники и жёстких решений. И в этом мире — я. Молодая девушка, которая должна была заставить систему работать на себя.

Энергия переговоров: Почему меня слушали?

Когда я заходила в кабинеты к директорам заводов и подрядных организаций, я видела в их глазах сначала скепсис, а иногда и лёгкое пренебрежение. «Что нам расскажет эта девочка?» — читалось на их лицах, но через минуту разговор менялся. Дело было не только в моих знаниях архитектора, но и в моей энергии. Когда вы наполнены, когда ваш «са-

молётик» крутится, а тело не отравлено лишним, вы транслируете уверенность, которую невозможно не почувствовать другим людям.

Мои партнёры подсознательно считывали: этот человек контролирует себя, а значит, он может контролировать проекты на миллионы. Я легко заключала договоры, выигрывала аукционы и вела проекты, которые многим были не под силу. Это был мой «золотой период» — я строила здания и создавала свою карьеру, как идеальный чертёж.

В тот момент мне казалось, что я взломала код жизни. У меня были деньги, статус, признание. Я вела переговоры, летала в командировки, проектировала сложные системы. Моя внешняя жизнь была похожа на безупречный фасад дорогого особняка. Но именно здесь, на вершине успеха, начала проявляться моя главная архитектурная ошибка. Я была слишком увлечена созданием внешней империи, что совершенно перестала замечать, как моя личная жизнь рушилась по кирпичику.

Я была успешным директором, но оставалась глубоко несчастной женщиной внутри, изматывающей себя обидами от неразделённой любви. Неразделённая любовь — классический сценарий, в котором мы отдаём свою энергию другому человеку, оставляя себя обесцененным. Это отношения, в которых будет постоянное предательство себя. Каждое моё профессиональное достижение, каждый успешно сданный объект, каждый успешный переговорный процесс — всё

это было попыткой купить признание одного-единственного человека. Когда используешь свою колоссальную энергию творца не для созидания, а для того, чтобы закрыть внутреннюю дыру не востребованности. Я пыталась быть тем, кем я не являюсь, я подстраивалась и была удобной. Эта разница между «быть» и «казаться» создала такое напряжение в системе, что катастрофа была неизбежна. Она произошла в моей последней командировке.

Кризис и предательство себя

В архитектуре есть понятие «предел прочности». Мой предел прочности был достигнут в командировке в Челябинске. Я ехала туда в статусе директора, но внутри я была натянута как струна. Моя самооценка тогда была привязана к внешним победам и к желанию быть лучшей для человека, который меня не ценил. И вот здесь реальность решила проверить мой фундамент на прочность.

Мы провели сложнейшие переговоры и закрыли грандиозную сделку на строительство теплотрассы. Контракты были подписаны, цифры согласованы, успех был осязаем. Мой начальник сиял — это был большой куш. И, видимо, тот вечер он решил отметить по-особенному.

Я ушла к себе в номер с чувством победы, но ночью проснулась от резкого, противного скрежета ножек кровати по полу. В тусклом свете я увидела сюрреалистичную и мерз-

кую картину: этот старый мужик, мой начальник, без трусов, тяжело дыша, двигал вторую кровать (в моём номере было две отдельные кровати) вплотную к моей. В этот момент время остановилось. Весь пафос нашей «успешной сделки», все мои старания быть лучшим директором, все мои доказательства собственной ценности рассыпались в прах под этот скрежет. Передо мной был не «большой босс», а жалкое, голое забвение.

Я не закричала и не впала в панику. Я просто сконцентрировала всю свою волю в одну точку и произошло то, что я называю «ответом реальности»: его мужское здоровье просто капитулировало. Он замер, обезоруженный моим спокойствием и собственной немощью. Перед сильной, согласованной энергии никакое насилие невозможно. Я вышла из того номера, оставив его наедине с его фиаско. Эта ситуация помогла мне увидеть собственную силу, а также принесла горькое понимание: я больше не могу находиться в этой среде.

Вслед за моим внутренним решением уйти, начал рушиться весь внешний мир. Грянул мировой экономический кризис: строительные объекты замерли, краны остановились. Всё, во что я вкладывала смыслы, превратилось в пыль. Я осталась один на один со своей пустотой. В отчаянии, под самый Новый год, я совершила классический побег — уехала в Калининград. Мне казалось, что на другом краю страны я смогу начать с чистого листа, но этот город стал для меня

главным уроком:

Куда бы вы ни бежали, вы берёте себя с собой.

Мои программы, моё обесценивание и моё забвение приехали туда вместе со мной. Новый город не дал мне ответов на мои вопросы — он лишь подчеркнул моё одиночество. Когда у меня не осталось ничего, кроме необходимости просто выжить, я решила вернуться обратно домой.

Программы ума всегда ищут выход через тело и через события. Когда я накопила критический объём самообесценивания, система начала сбрасывать ненужное. И сделала это через самый жёсткий сценарий — обнуление.

В архитектуре существует понятие контролируемого сноса: если здание признаётся аварийным, его не пытаются восстановить — его просто демонтируют, чтобы освободить место. Мой контролируемый снос начался в тот день, когда я — вчерашний руководитель крупных проектов — добровольно согласилась на должность секретаря. Движимая страхом перед замершим бизнесом и болью неразделённой любви, я поверила в то, что больше ни на что не способна. Предав собственную самооценку, я выбрала роль «маленького человека», не осознавая, что в этот момент между тем, кем я являюсь на самом деле и тем, кем я согласилась быть, стал огромный разрыв. Я считала это своим спасением, но на самом деле, я только глубже погрузилась в забвение.

Десять месяцев я жила как будто в кошмарном сне. Каждый день я заставляла себя входить в этот офис, и каждый день я чувствовала, как внутри меня что-то умирает. Я искала другую работу, я рассылала резюме, я была уверена в своём профессионализме, но мир оставался глух. В ответ не было ни одного приглашения.

Почему? Потому что я транслировала в мир энергию унижения. Я сама себя обесценила до уровня мебели в приёмной, и реальность просто не могла предложить мне ничего другого. Это был мой резонанс с собственной программой: «я ничего не стою».

Я верила, что мировой экономический кризис заставил меня идти в секретари. Я верила, что «он меня не любит», и поэтому я несчастна. Правда была в том, что я сама спроектировала этот сценарий, чтобы дойти до точки, где мне нечего будет терять. Где я наконец-то посмотрю в глаза своей подлинной силе.

Если долго подавлять свою истинную суть, если заглатывать обиды и унижение, тело берёт удар на себя. Моё сопротивление реальности стало таким сильным, что я слегла с ангиной, но это не была обычная простуда — это был настоящий пожар. Моё горло буквально отказывалось пропускать ту ложь, которой я кормила себя каждый день. Три недели я лежала с температурой **40° С**, а врачи не видели серьёзности ситуации, выписывая мне чай с лимоном вместо антибиоти-

ков. Я лежала в бреду и понимала: я умираю от того, что я больше не хочу быть той, кем я себя создала. Именно в этом бреду, когда всё лишнее — гордыня, предательство, страх — сгорело, я впервые услышала себя.

Ваше тело — самый честный датчик в мире. Если вы чувствуете хроническое напряжение, если болезни следуют одна за другой — остановитесь. Это не просто влияние внешних факторов. Это ваша система безопасности кричит о том, что вы живёте в предательстве себя.

Самоценность — это не когда вы на вершине. Это когда, даже сидя в самой глубокой яме, вы знаете: я — создатель, и прямо сейчас я выбираю выйти из этого сценария. Как только я приняла это решение, мир изменился за секунды. Перестав сопротивляться своему обнулению, я отпустила программы ума и получила тот самый лотерейный билет.

Что такое самообесценивание? Это состояние, в котором человек перестаёт опираться на собственное чувство ценности и полностью передаёт право оценивать себя внешнему миру. Тогда любая цель начинает звучать не как движение к жизни, а как попытка доказать свою ценность в глазах других.

Можно занимать высокую должность, быть успешным внешне, но если внутри есть базовое переживание — я недостаточный без чужого признания, то вся реальность будет выстраиваться вокруг этого чувства. Внешний успех в таком

случае не наполняет, а только временно маскирует внутреннюю пустоту.

Что такое Самоценность?

Давайте разберёмся в терминах. Самоценность часто путают с самооценкой, но это принципиально разные вещи.

Самоценность — это внутреннее чувство, что с вами уже всё в порядке. Не потому что вы что-то доказали, достигли, заслужили или превзошли кого-то. А потому что ваша ценность не требует экзамена. Она не зависит от чужого взгляда, от похвалы, от успеха или от того, выбрали вас или нет.

Самооценка может меняться каждый день: сегодня вы чувствуете в себе силы, завтра — сомневаетесь в себе. Самоценность глубже этого. Когда есть самоценность, то не нужно всё время доказывать, что вы достойны любви. Вы можете ошибаться, быть неидеальным, но при этом не терять себя. Именно это и становится точкой исцеления. Вы перестаёте искать подтверждение своей ценности снаружи и постепенно начинаете узнавать её изнутри.

Самоценность — это внутренняя согласованность. Это состояние, когда ваша внутренняя картинка полностью совпадает с внешней ролью. Когда вы находитесь в контакте со своей самоценностью, вам не нужно всё время подстраиваться под чужие ожидания.

Предательство себя начинается там, где право определять вашу стоимость передаётся другому человеку. Я инвестирую

вала свою жизнь в чужое мнение, надеясь получить дивиденды в виде любви. Но в этой игре действительно не бывает победителей. Ценность, построенная на чужой оценке, всегда остаётся хрупкой: она требует постоянного подтверждения и никогда не становится опорой.

Вы научитесь высвобождать эмоциональную энергию, запертую в этом цикле доказательств. Представьте, сколько сил вы тратите ежедневно на поддержание своего «успешного фасада», на попытки соответствовать, на борьбу с внутренним критиком. Если энергию забрать из программ самообесценивания и вернуть в ваш внутренний центр, то начнёт раскрываться истинная сила.

Моё обещание остаётся в силе: вы научитесь замечать негативные сценарии в самом начале, пока они ещё только формируются внутри вас. Всё начинается с маленького внутреннего напряжения — с желания понравиться или заслужить. В этот момент вы перестаёте быть создателем и становитесь просителем.

Истинная свобода начинается там, где исчезает необходимость в свидетелях вашего величия. Когда не нужно ничего доказывать, мир начинает давать всё просто по праву вашего присутствия. Это и есть фундамент осознанности, на котором строится жизнь в стиле ЯМЕТА.

Глава 6. Код Ямета: просветление

Мой организм, уставший от постоянной внутренней борьбы, конфликтов и жизни в роли секретаря, просто нажал на кнопку экстренного торможения. Три недели я провела в тяжёлом состоянии, почти в бреду: с высокой температурой, слабостью и полной невозможностью даже думать о рабочих задачах. Именно здесь, в этой беспомощности, случилось то, что многие ищут годами в гималайских пещерах. Мой ум наконец-то замолчал. И произошло исцеление и полная перезагрузка моей реальности.

Ум становится барьером на пути к цели

Почему нам часто бывает так трудно делать то, что мы действительно хотим? Почему цели достигаются с таким трудом? Почему мы тратим своё драгоценное время на то, что нам не соответствует? Потому что наш ум — это великий имитатор деятельности. Он постоянно генерирует страхи, сомнения и внутреннее напряжение: «а что подумают?», «а вдруг не получится?». Он создает внутренние конфликты, которые съедают 90% нашей энергии ещё до того, как мы начали что-то делать.

В те три недели болезни у моего ума не было сил на конфликты. Он перестал защищаться, спорить с реальностью и

строить планы выживания. Вся моя автономная система была занята одной задачей — выживанием тела.

И именно тогда пришло **Принятие**.

Когда ум перестаёт бороться с тем, что есть, внутри появляется больше тишины, больше ясности и больше контакта с собой. Мои личные желания — те, что шли из глубины сердца, а не от эго — соединились с желаниями Высшего Я.

Магия мгновенной материализации

После трёх недель борьбы с болезнью, всё закончилось внезапно. Всего одна таблетка — как знак моего внутреннего желания жить — и я проснулась в другом состоянии. Когда я выздоровела и встала с кровати, мир вокруг меня изменился. Точнее, изменилась скорость, с которой он откликается на мои мысли. Время между «я хочу» и «это происходит» сократилось до нуля.

Жизнь стала похожа на сказку. Сестра, которая не могла забеременеть шесть лет, вдруг сообщает радостную новость. Будущий муж начинает стремительно расти в делах.

Целый год я не могла похудеть: стресс, страхи и программы обесценивания застыли во мне лишними килограммами. Это был защитный панцирь, который не поддавался никаким диетам и физическим нагрузкам. Лишний вес в десять килограммов просто испарился, потому что исчезла причина его удерживать. Я вернулась к себе настоящей — лёгкой и

живой. Я смотрела в зеркало и видела уже не «секретаря» и не «директора», а чистое присутствие.

Дальше началась настоящая магия. Жизнь превратилась в скоростной лифт, который вёз меня только вверх, и мне не нужно было нажимать кнопки. Всё происходило без малейшего напряжения.

— **Работа:** Престижное предложение нашло меня само, стоило мне только уволиться с должности секретаря.

— **Собака:** Появился тот самый тёплый комоч счастья из моего детства.

— **Лотерея:** Деньги пришли из пространства, как подтверждение того, что мир изобилен, если ты ему доверяешь.

— **Свадьба и Квартира:** Мы с мужем купили прекрасную квартиру, сыграли роскошную свадьбу и улетели в свадебное путешествие. В 22 года у меня было всё, о чем другие мечтают десятилетиями.

Самым странным было ощущение времени. Желания сбывались мгновенно. Иногда я ловила себя на мысли:

«Я об этом подумала, и оно случилось, или оно случилось, и поэтому я об этом подумала?»

Граница между внутренним намерением и внешним событием стёрлась. Я стала единым целым с ритмом собственной жизни. Представьте, что всю свою жизнь вы идёте по шумному вокзалу. Тысячи голосов кричат вам куда идти, что

купить, кем быть и чего бояться. Этот шум настолько привычен, что вы считаете его своим собственным голосом. Вы бежите, задыхаясь, пытаетесь соответствовать расписанию, которое составлено не для вас.

А теперь представьте, что вы находите кнопку «Выключить звук».

Щелчок. Вы просыпаетесь и чувствуете: внутри наступила абсолютная ясность. Шум мыслей, который десятилетиями гудел в голове, просто исчез. Больше нет голоса, который осуждает, подгоняет или пугает. Осталась тишина. И это не пустая тишина одиночества — это тишина невероятной наполненности, когда вы каждой клеточкой ощущаете единство со всем миром.

В этот момент вы обретаете истинную невесомость. Груз ожиданий, старые программы «надо», долги, обиды на близких, страх не соответствовать чьим-то идеалам — всё это больше не давит на плечи. Эти камни просто растворились, как будто их и не было. Вы идёте по жизни спокойно. Гармония с собой и реальностью становится такой же естественной и незаметной, как ваше дыхание. Остаётся только чистое «Я Есть».

Вам больше не важно, кто и что делает вокруг. Вы перестаёте оценивать, сравнивать и делить мир на «хорошее» и «плохое». Вы можете часами наблюдать за бликами на воде или фотографировать случайный солнечный луч, упавший на стену, и в этом будет больше истины, чем во всех биз-

нес-стратегиях мира. Вы просто живёте, а всё вокруг происходит само собой.

Такое ощущение, что каждый день — это грандиозный, безупречно организованный праздник. И вы в этом пространстве — не случайный гость, не сторонний наблюдатель и уж точно не наёмный работник.

Вы — виновник торжества.

Вы тот самый человек, ради которого всё это было задумано. Вы своим состоянием, собрали этих людей, организовали это пространство и установили все декорации. Все, кто окружает, пришли сюда только ради одного — разделить с вами ваше счастье. Мир больше не враждебен, он — ваш гость, который искренне рад вам и хочет быть причастным к вашему событию.

В этой точке «праздника жизни» вы понимаете: вам, не нужно суетиться, не нужно проверять, всё ли идёт по плану. План уже заложен в вашей открытой проявленности. Вы просто идёте сквозь события, как хозяин, который всех пригласил и всё предусмотрел. Вы улыбаетесь встречным взглядам и чувствуете, как само пространство аплодирует вашему присутствию.

Ненужное и фальшивое перестаёт бороться с вами. Оно просто растворяется в вашем спокойствии, как будто его никогда и не было. Когда вы в гармонии с собой, вы не решаете проблемы — вы видите, что их создали программы ума, в которые вы просто поверили.

Из этого состояния рождается настоящая ЯМЕТА. Не из нужды и желания доказать кому-то свою ценность, а из чувства изобилия. Из ощущения, что у вас уже есть всё, что вам нужно. Вы — архитектор, который наконец-то вернулся в свой собственный дом.

Что такое Просветление с научной точки зрения?

Многие считают просветление чем-то мистическим, доступным только йогам в пещерах, но на самом деле это устойчивое изменение состояния сознания, внимания и эмоциональной регуляции.

С научной точки зрения просветление можно описывать как состояние, в котором человек выходит из режима хронического внутреннего напряжения. В такие моменты снижается уровень стресса, меняется работа внимания, усиливается способность к саморегуляции и появляется более ясное, целостное восприятие реальности.

Медитативные практики связывают с изменениями мозговых ритмов, вариабельности сердечного ритма и снижением реактивности на стресс.

Если говорить проще, просветление — это момент, когда исчезает постоянная борьба с жизнью. Вместо сопротивления приходит принятие, вместо постоянного внутреннего диалога — тишина, вместо разрозненности — ощущение це-

лостности. И в этом состоянии человек начинает не просто думать иначе, а по-новому себя воспринимать.

Просветление — это не финальная точка. Это возвращение к своим первоначальным настройкам. К тому состоянию, в котором человек живёт не против себя, а из себя. Не из страха и не из борьбы, а из внутреннего согласия с собой и с жизнью. Мы рождены не для того, чтобы бесконечно преодолевать себя. Мы рождены для того, чтобы жить в согласии со своей волей, чтобы желания рождались естественно и находили свой путь в реальность.

Я пишу это, чтобы вы поняли: то состояние лёгкости, в котором я оказалась, — не исключение и не чудо. Это и есть ваша подлинная природа. Напряжение, внутренний разлад, вечная борьба и ощущение нехватки — это не вы. Это лишний код, который когда-то был записан в систему и теперь считает себя вашей судьбой.

Когда вы перестаёте сопротивляться уму, вы больше не толкаете жизнь перед собой силой. Вы входите в поток, в котором нужные события начинают приходить сами. Не потому что вы их вымолили, а потому что вы перестали им мешать. И тогда вы уже не участник бесконечной борьбы, а свидетель того, как жизнь разворачивается через вас.

Глава 5. Программа ума: Сопротивление

Когда вы пребываете в единстве, вы не чувствуете ничего особенного. Вам кажется, что всё идёт своим чередом. Это наше эталонное состояние, с которым мы приходим в этот мир. В нём нет ни усилий, ни борьбы — всё происходит само собой. Но именно в этой точке максимального спокойствия ум, привыкший к борьбе за выживание, начинает скучать.

Мои желания исполнялись одно за другим. Я забеременела, и моему разуму, казалось, что больше нечего желать. И тогда он начал создавать проблемы. Он снова начал видеть иллюзию разделённости, где есть «я» и есть «другие» с их мнениями. Я очень хотела сына, но родственники в один голос твердили, что родится дочь, и во мне включилась программа сопротивления. В какой-то момент, ослеплённая этой глупой борьбой разума, я произнесла страшные слова. «Если не сын, то пусть никого не будет». На 20-й неделе беременность замерла.

То, что последовало за этим, было настоящим адом: ночь, холодные стены больницы, таблетки для выкидыша. Моего врача нет, вокруг чужие люди. Схватки, от которых темнеет в глазах, и санитарка, которая как заведённая повторяет одну и ту же фразу: «Мы не будем делать ей обезболивающее, она потерпит». Я помню мужчину, похожего на мясника, ко-

торый должен был завершить операцию. Я кричала от боли на весь этаж, но эта физическая боль была ничем по сравнению с осознанием того, что это сделала я. Это была ошибка моего собственного разума.

Врачи поставили диагноз, означавший, что я не смогу больше забеременеть.

Всё разрушилось в один миг. Я уволилась с любимой работы, у мужа начались проблемы и он тоже потерял работу. Я впала в глубокую депрессию и в поисках опоры снова обратилась к картам Таро. Я хотела знать, что будет дальше, но карты открыли мне другую истину. Они не предсказывали будущее — они просто отражали мои мысли и моё состояние. Если я думала о плохом, расклад был ужасным. Стоило мне подумать о хорошем — карты менялись. В этот момент я поняла: никакого будущего, которое где-то записано, не существует. Есть только я и мои программы, которые прямо сейчас рисуют этот кошмар. Карты таро незамедлительно были отправлены в мусорное ведро. Мне больше не нужны были костыли. Я поняла: если я сама создала этот разрушительный сценарий своими мыслями и состоянием, значит, я сама могу создать и исцеление. Я взяла себя в руки и привела жизнь в порядок. Мы с мужем буквально с нуля открыли свой бизнес. Было принято твёрдое решение: я снова забеременею. Реальность не заставила себя ждать — к концу года я уже носила ребенка.

Мы больше не хотели быть частью чужих прогнозов, оце-

нок и ожиданий. В тот момент пришло чёткое осознание: если я хочу создать что-то по-настоящему новое, мне нужно закрыться от внешнего мира. Мы не стали привлекать к себе лишнее внимание и никому не рассказали о новой беременности — ни близким, ни друзьям. Это был не страх и не суеверие, а осознанное стремление сохранить чистоту нашего пространства.

В этом молчании было столько силы, сколько я не ощущала никогда прежде. Мы с головой ушли в работу, строили новый бизнес, возводя его кирпичик за кирпичиком своими руками. Я училась слышать не шум чужих голосов, а тишину внутри себя. В этом покое, вдали от всех «знающих» и советчиков, я вынашивала не только ребёнка, но и совершенно новую версию своей жизни. И когда пришло время, я родила сына. Маленького живого человечка, который стал прямым доказательством того, что реальность послушна и всё можно изменить по своей воле.

Именно тогда, укачивая его на руках, я впервые по-настоящему задумалась. Пугающая закономерность в моей жизни: я была мастером «героического выхода из ада». Сначала я позволяла своему уму, отравленному страхами и разделённостью, разрушить всё до основания, а потом, собрав остатки воли, делала рывок, восстанавливала всё из пепла и праздновала победу.

Я задалась вопросом, который всё изменил: «Зачем я создаю себе все эти трудности?»

Почему мы выбираем путь разрушения? Как перестать быть тем, кто сначала поджигает собственный дом, а потом, задыхаясь от дыма, выносит из него ценности? Неужели единственный способ развиваться — это постоянно падать в пропасть забвения и выбираться из неё?

Я поняла, что больше не хочу справляться с трудностями. Я хочу научиться их не создавать. Необходимо было срочно найти тот самый механизм — тот самый код, — который позволит сохранять состояние созидания. Я хотела понять, как распознать момент, когда разум делает шаг в сторону разделённости, прежде чем этот шаг обернётся катастрофой».

Глава 6: Код Ямета: Зеркало

Мир — это зеркало, в котором каждый видит своё отражение.

В жизни не бывает случайных встреч и случайных диагнозов. Каждое событие — это лишь громкий шёпот реальности о том, что происходит у нас внутри. Самый тяжёлый урок я усвоила через два года после рождения сына.

Дубай: блеск снаружи, пустота внутри.

Эта поездка должна была стать исцеляющей. Год назад умерла свекровь от рака, и мы всей семьёй — я, муж, сын и свёкор — поехали в Дубай, чтобы встретиться с сестрой мужа.

Дубай ослеплял своей красотой, масштабом и жарким солнцем, но внутри меня росло глухое сопротивление. Я смотрела на этот прекрасный город и не хотела возвращаться в наш серый, унылый быт. Это было непринятие своей реальности. Ко всему ещё добавился яд обиды: я злилась на свёкра за то, что он так быстро нашёл замену ушедшей жене. В голове крутились бесконечные диалоги, я обижалась на мужа, моё тело сжималось от несправедливости мира.

Наше состояние — это архитектурный проект нашей жизни. Если внутри всё сжалось от обиды, то и реальность не

может оставаться прежней. Она тоже начнёт сжиматься, пока не раздавит самое дорогое.

Когда мы вернулись домой, моё внутреннее напряжение достигло предела. Ночью это напряжение материализовалось: мой двухлетний сын начал задыхаться от лающего кашля. Под звуки сирен к нам приехала скорая помощь — и вот мы уже в декорациях настоящего кошмара — в инфекционной больнице. Палата на четверых, а в ней унитаз стоит прямо посреди комнаты, без дверей и занавесок. Огромное окно в коридор, через которое любой прохожий мог наблюдать за твоим унижением. Я была в ужасе, пока не поняла: эта палата — точная копия моего внутреннего состояния.

Встреча с собой через зеркало

Я заговорила с одной из мам, у которой был больной грудной ребёнок. И вдруг она начала рассказывать свою историю: смерть свекрови от рака, жалость к мужу, свёкор, который привёл в дом новую женщину, сестра мужа в Америке... Меня словно ударило током. Это была моя история, рассказанная чужими устами. Мир буквально подставил передо мной живое зеркало, чтобы я увидела, к чему приводят мои установки. Я осознала: обида на свёкра, претензии к мужу и напряжение в Дубае довели моего сына до пневмонии. Болезнь ребёнка была лишь физическим воплощением моего душевного удушья.

Отмена сценария: власть осознанности

В ту же секунду я приняла решение: «Я отменяю этот сценарий». Как только я осознала причину, следствие (болезнь) потеряло смысл. Я побежала к заведующей отделением:

— *Мой ребёнок здоров. Мы уходим, — сказала я тоном, не терпящим возражений.*

Заведующая была в шоке. Для системы я была «сумасшедшей мамашей», но в реальности я была Мастером, который вернул себе пульт управления.

— Давайте дождёмся рентгена, — растерянно предложила она.

— Хорошо. Но после рентгена мы уходим.

Рентген показал невероятное: лёгкие были абсолютно чистыми. Пневмония, которая только что была реальностью, как будто растворилась в поле моей осознанности. Мы счастливые выбежали из этого ужасного места, и я знала, что больше никогда не позволю своему разуму загнать меня в такую ловушку.

Мир всегда будет посылать вам «зеркала». Если вы оказались в тяжёлых обстоятельствах, оглянитесь вокруг: люди, которые находятся рядом с вами в этот момент, часто буквально озвучивают ваши скрытые программы ума.

Ваша сила — в моменте осознания. Как только вы понимаете, что это создано обидой, страхом или гневом, у вас

появляется возможность это изменить. Даже болезнь может отступить, если исчезнет её глубинная причина. Вы не жертвы обстоятельств. Вы — архитекторы, которые могут переделать чертёж прямо в процессе строительства.

Глава 7. Программы ума

Многие спрашивают меня: «Если всё так просто — если мы творцы своей реальности — почему же тогда создаём себе болезни, долги и одиночество?» Ответ прост и сложен одновременно: программы ума. Они у каждого свои, как отпечатки пальцев. У кого-то это программа «Я должна заслужить любовь», у другого — «Деньги — это опасность», у третьего — «Мир несправедлив ко мне». Формулировки разные, но механизм всегда один.

Как они появляются?

Программа — это зацикленная эмоциональная реакция. Когда-то в детстве или в момент сильного стресса вы испытали боль. Ваш мозг, пытаясь вас защитить, записал эту реакцию как единственный способ выживания. Проблема в том, что 95% времени мы живём в забвении, действуя на автопилоте этих программ. Мы думаем, что это наш характер или наша судьба, но это просто старый софт, который пора обновить.

Представьте, что вы — совершенный компьютер последнего поколения. У вас невероятная мощность, огромный объём памяти и экран, способный отображать миллиарды цветов. Вы рождаетесь в этот мир с чистой операционной системой. Вы — это поток, радость, энергия в чистом виде.

Как только ребёнок делает первый вдох, мир начинает загружать в него программы. Большинство наших базовых программ устанавливаются в возрасте от 0 до 7 лет. В этот период наш мозг работает на тета-волнах — это состояние глубокого гипноза. Ребёнок не анализирует информацию, он её впитывает. Когда мама говорит: «Не кричи, люди смотрят», — в систему загружается файл: «Проявлять себя опасно, чужое одобрение важнее твоей правды». Когда отец в ссоре бросает: «Деньги — это грязь», — устанавливается вирус: «Быть богатым — значит быть плохим». К семи годам у нас уже сформирован огромный пакет программ, который определяет, как мы будем любить, как зарабатывать и сколько энергии нам разрешено иметь. Мы превращаемся в биороботов, которые свято верят, что их мысли — это их собственный выбор. Но это не так. Это просто запущенная программа.

Программы требуют колоссального количества энергии для своего поддержания. Представьте, что на вашем смартфоне одновременно запущены сто приложений, которыми вы не пользуетесь, но они «едят» заряд батареи в фоновом режиме. Именно поэтому современный человек просыпается уже уставшим. Его энергия не идёт на созидание. Она идёт на то, чтобы поддерживать маску хорошего сотрудника, идеальной дочери или сильного мужчины.

Я хочу, чтобы сейчас вы отложили книгу и просто посмотрели на свою жизнь. Мысли, которые крутятся у вас в голове

прямо сейчас — про долги, про отчёты, про то, что вы опять ничего не успели — это правда вы? Или это голос той самой программы, которую вам загрузили несколько лет назад?

Самая разрушительная программа — это программа разделённости. Когда вы верите, что вы — всего лишь отдельная, маленькая крупица в огромном враждебном мире. В этот момент ваша энергия падает до минимума. Вы перестаёте чувствовать связь с миром и начинаете жить так, словно всё держится только на вашей собственной, быстро исчерпывающейся силе.

История Игоря

Иногда самые разрушительные программы маскируются под самые благородные намерения. История Игоря — пример того, как психика может создать замкнутый круг, из которого трудно выйти, пока не меняется внутренний код. Когда его мама впервые столкнулась с диагнозом рак мозга, Игорь не просто включился в процесс — он сделал борьбу за её жизнь смыслом своей собственной. Каждая успешная операция, каждое улучшение состояния мамы укрепляли в нём чувство силы. К нему начали обращаться другие больные с таким же диагнозом, и постепенно он закрепился в роли того, кто способен спасать.

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.