

РОАН МИЛЛЕР

КАК ВЫЙТИ
ИЗ ТРЕВОГИ,
СУЕТЫ И ЧУЖИХ
ОЖИДАНИЙ

ХВАТИТ ЖИТЬ НА НИЗКОЙ ЧАСТОТЕ

Роан Миллер

Хватит жить на низкой частоте. Как выйти из тревоги, суеты и чужих ожиданий

<https://litres.ru/74461112>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы уже пробовали планеры, курсы, дисциплину и «ещё немного постараться», но внутри всё равно шум, усталость и ощущение, что живёте не свою жизнь? Эта книга предлагает другой язык: вместо бесконечной гонки за целями настроить внутреннюю «частоту» на смысл, тишину, границы и осознанное действие. Вы разберёте утечки энергии в мыслях, эмоциях, работе и отношениях, сформулируете большое намерение, освоите утренние ритуалы, однозадачность, практики тишины и природы и пройдёте семидневную настройку. Это духовная система, а не научный учебник, и именно так её стоит читать: как практику самоисследования. Если вы устали доказывать миру свою ценность и хотите наконец услышать собственный ритм, эта книга зовёт выйти из шума.

Роан Миллер

Хватит жить на низкой частоте. Как выйти из тревоги, суеты и чужих ожиданий

«Хватит бесконечно перечислять в списке, что нужно сделать.

У вас есть только одно задание:
настроить частоту своего сердца».

Предисловие

Манифест пробуждения для «продвинутых тружеников»

Если вы пробовали самые разные методы, но по-прежнему чувствуете усталость и застой, как будто постоянно плывете против течения, то обратите внимание: это не сигнал о том, что вам нужно стараться ещё больше, а тревожный сигнал о том, что вся ваша система развития нуждается в кардинальном обновлении.

Нам обещают, что «усилия приносят плоды», но никто не говорит вам: стремление к мелким целям — это самая большая трата жизненной энергии.

Я когда-то был таким же, как и вы — записывался на бесчисленные курсы, вел аккуратные конспекты, искренне ве-

рил в то, что «трудолюбие меняет судьбу». Раньше я думал, что успех — это превратить себя в топор, способный рассечь любые препятствия; позже я понял, что настоящее просветление — это стать водой, найти ту реку, которая уже существует и даёт наименьшее сопротивление.

Переломный момент наступил 23 июля 2021 года. Четыре слова учителя Лю Фэна «Искать общее, уважать разное» пронзили туман, словно луч света: мне не нужно выбирать путь, я сам и есть путь. Все культуры встречаются на вершине, все истины в конечном итоге сливаются воедино.

Но истинное пробуждение приходит из более глубокого понимания. Квантовая физика уже доказала: всё сущее — это колебания, все живые существа изначально едины. Каждая твоя мысль излучает частоту во Вселенную и резонирует со всем существующим через квантовую запутанность.

Это означает: каждая ваша мысль — это та версия мира, которую вы выбираете для себя. Это похоже на то, как ваш мобильный телефон, подключившись к Wi-Fi, больше не нуждается в собственном трафике — взять на себя великое обещание, значит подключиться к «безлимитному тарифу» Вселенной.

Когда я дал великое обещание приносить пользу всем существам, я впервые испытал истинный поток энергии:

- Я больше не гонюсь за чем-то изо всех сил, а становлюсь магнитом

- Я больше не тружусь, создавая что-то, а все проявляется

естественным образом

- Я больше не сражаюсь в одиночку, а танцую в унисон с Вселенной

Это не только мой опыт, но и общий путь всех, кто достиг успеха: — Мартин Лютер Кинг — от «борьбы за права» к «у меня есть мечта» — Стив Джобс — от «создания продуктов» к «предоставлению возможностей творцам» — Мать Тереза — от «помощи бедным» к «служению всем существам с любовью»

Они добились успеха не благодаря тому, что старались больше, а благодаря тому, что вступили в резонанс.

Теперь я приглашаю вас испытать эту трансформацию: трудиться ради своего «малого я» — значит быть нищим, просящим энергии; ставить цели ради всех существ — значит быть проводником изобилия.

Эта книга не призывает вас работать усерднее, а учит, как переключиться на другое энергетическое измерение. Она поможет вам: 1. Провести диагностику: выявить утечки, истощающие вашу энергию; 2. Найти источник: соединиться с вашим главным стремлением; 3. Вступить в резонанс: настроиться на поток космической энергии; 4. Творить: жить в изобилии без лишних усилий

Важное примечание: эта книга подходит не всем, она призывает только тех, кто готов к пробуждению.

Если вы почувствовали этот призыв, значит, Вселенная дает вам знак: пришло время.

Пожалуйста, передайте эту книгу тому другу, который, по вашему мнению, больше всего заслуживает того, чтобы жить в изобилии — не тому, кому нужна помощь, а тому, кто готов к пробуждению.

Да встретимся мы на этой частоте.

Яо Чжэнь

Предисловие:

Эта книга — эксперимент в области «новой классической психологии». Мы пытаемся вырваться из рамок западной системы дискурса современной психологии и использовать «учение о сердце», укорененное в китайской традиции изучения природы ума, чтобы разрешить внутренние беспокойства и затруднения современных китайцев. Все методы, представленные в книге, можно рассматривать как современную версию практики «обучения на деле» из учения Янмина, а также как современное практическое руководство по даосскому «недействию» и дзен-буддийскому «просветлению ума и познанию природы».

«Все наши страдания возникают не потому, что у нас слишком мало, а потому, что мы утратили связь со своим истоком».

Часть первая:

Диагностика помех — составление карты ваших низкочастотных колебаний

Глава 1: Внутренний шепот: распознавание токсичных частот мышления

Бывало ли у вас такое: глубокой ночью, когда вокруг царит тишина и вы хотели бы спокойно заснуть, ваш мозг самовольно устраивает «собрание критиков», на котором какой-то момент дня повторяется снова и снова, подвергается осуждению и превращается в настоящую катастрофу? Или, стоя перед важной возможностью, холодный голос шептал вам в душе: «Ты не справишься», «Другие будут смеяться над тобой», «Если провалишься, всё будет кончено» — и тогда весь ваш энтузиазм мгновенно замер, а шаги стали тяжёлыми, как железо?

Это не вы, а «токсины», скрывающиеся в вашей системе частот, которые сейчас бродят. Эти невидимые и неосознанные модели мышления, подобно бесцветным и без запаха источникам загрязнения, непрерывно и незаметно отравляют экосистему вашей души, превращая изначально чистую и бурную жизненную частоту в стоячую воду. Первый шаг к диагностике — это войти в эту темную глубину своего сердца, включить прожектор и распознать истинное лицо этих «частотных токсинов».

Токсин № 1: «Катастрофический» сценарий — иллюзия, предвосхищающая страдания

Это один из самых коварных «вампилов частот». Его механизм действия заключается не в решении текущих про-

блем, а в том, чтобы пропустить настоящее и сразу погрузиться в самую ужасающую картину будущего, которую он сам соткал.

- Его голос звучит так: «Если в этом отчете будет хоть одна мелкая ошибка, начальник полностью отвергнет меня, у меня не останется никаких шансов на повышение в этом году, потом я потеряю эту работу, и в конце концов, возможно, даже не смогу выплачивать ипотеку...»

- Характеристики его частоты: высокочастотная тревога и низкочастотная паника. Он заставляет вас заранее заплатить полную эмоциональную и частотную цену за событие, которое ещё не произошло и, возможно, никогда не произойдёт. Ваше тело по-настоящему входит в стрессовое состояние «борьба или бегство»: сердцебиение ускоряется, уровень адреналина взлетает, и вы тратите огромное количество жизненной энергии на борьбу с чистым призраком.

- Как его распознать: когда вы замечаете, что ваши мысли начинаются со слов «Если...» и, как снежный ком, стремительно катятся к самому худшему исходу, будьте начеку — «катастрофист» крадет ваше настоящее.

Токсин № 2: «Жвачный» цикл — пережевывание призраков прошлого

Если «катастрофизация» — это проецирование страха в будущее, то «пережевывание» — это извлечение боли из прошлого. Подобно корове, которая снова и снова пережевывает уже проглоченную пищу, наш мозг часто не может

оторваться от повторного пережевывания какой-то боли из прошлого, неловкого промаха или обидных слов.

- Это звучит так: «Почему я тогда не сказал этого?», «Что же означал тот его взгляд?», «Если бы я мог вернуться в тот день, всё было бы по-другому...»

- Характерные черты этой частоты: тяжёлая депрессия и чувство бессилия. Частота не может двигаться вперёд, а мёртво заперта в какой-то точке времени и пространства прошлого, образуя своего рода частотный «замкнутый круг». Вы снова и снова переживаете боль, что равносильно тому, чтобы снова и снова переживать её заново, постоянно «подпитывая» своей частотой событие, которое давно уже закончилось. Это не самоанализ — самоанализ нужен для того, чтобы извлечь урок и отпустить прошлое; это самоистязание — постоянное рассечение собственной души осколками воспоминаний.

- Как это распознать: когда одно и то же воспоминание в течение 24 часов всплывает в вашей памяти более трёх раз без каких-либо новых осознаний и каждый раз вызывает одни и те же негативные эмоции, вы погрязли в трясине «пережевывания».

Токсин № 3: Оковы «осуждения» — нож, раздирающий мир

Этот токсин мышления обожает навешивать ярлыки — как на себя, так и на других. Используя жёсткие, чёрно-белые стандарты, он расчленяет непрерывный, сложный и живой

мир и жизнь на разрозненные противоположные осколки.

- Его голос звучит так: «Я настоящий неудачник!», «Он добился успеха только потому, что умеет подлизываться!», «В этом мире сильный пожирает слабого, и нет в нём ни капли теплоты!»

- Характеристики его частоты: отделение и разрыв. Суть осуждения — создание противопоставлений: хорошее и плохое, правильное и неправильное, «я» и «не я». Каждый раз, когда вы выносите суровое суждение, вы возводите между собой, миром и другими людьми высокую стену из частот. Поддержание этой стены требует огромного количества частот. Ещё страшнее то, что самые острые суждения обычно направлены на самого себя; эта постоянная самокритика является самым высоким уровнем внутреннего расхода в системе частот, что напрямую приводит к краху уверенности в себе и увяданию жизни.

- Как его распознать: обратите внимание на часто встречающиеся в вашей речи и мыслях такие категоричные выражения, как «всегда», «никогда», «абсолютно», «он именно такой человек», «я на это совершенно не способен» и т. п. — это самые явные признаки токсина «осуждения».

Токсин № 4: Нарратив «нехватки» — тюрьма, сжимающая душу

Это основной лейтмотив всех токсинов частоты, подобный неуголимой черной дыре. Он укоренился в одном ключевом убеждении: «У меня всегда недостаточно, я сам все-

гда недостаточен».

- Его голос звучит так: «У других времени хватает, а у меня — нет!», «Денег всегда не хватает!», «Моя любовь ограничена: отдав её другим, я останусь без неё».

- Характеристики его частоты: страх, зависть и скупость. Чувство недостатка заставляет вас сжиматься в комок, как скрягу, охраняющего последний кусок хлеба: вы не смеее делиться, не смеее рисковать, не смеее открыться. Ваше частотное поле сжато, напряжено, оборонительно; оно отвергает любое движение и, естественно, не допускает притока частот изобилия из Вселенной. Вы живете в состоянии глубокого «недостойнства» и «небезопасности», полностью лишённые ощущения простора жизни.

- Как это распознать: когда вы испытываете дискомфорт от успеха других (особенно близких вам людей), когда вы инстинктивно чувствуете душевную боль и сопротивление при мысли о том, чтобы дарить и делиться — значит, вами управляет нарратив «нехватки».

А теперь, пожалуйста, тихо прислушайтесь к себе. Не шептали ли эти четыре токсичных частоты когда-нибудь в глубине вашего сердца? Они не являются вашей сущностью, но, словно паразитирующие лианы, обвивают дерево вашего сознания, похищая солнечный свет и росу, заставляя вас ошибочно принимать их за свой собственный голос.

Узнать их — это первый шаг к избавлению от яда. Достаточно лишь осветить эти древние паттерны светом осознан-

ности, и их магия начнёт рассеиваться. Ведь вы больше не являетесь бессознательной жертвой — вы становитесь хладнокровным наблюдателем.

Источник мудрости «Дао-де-цзин», глава 12: «Пять цветов ослепляют глаза... Скачки и охота сводят с ума». Еще более двух тысяч лет назад Лао-цзы точно описал, как «внешнее чрезмерное возбуждение» превращается во «внутреннее токсичное мышление», приводящие человека в смятение и безумие. Современная информационная перегрузка — не что иное, как окончательная версия «пяти цветов» и «пяти звуков». Первый шаг к налаживанию внутреннего баланса — осознать это и «следовать за нуждой, а не за зрением» — вернуться к внутреннему удовлетворению, а не гнаться за внешней суматохой.

«Кошмар отчёта» Чэнь МинаВо вторник в 23:00 Чэнь Мин, глядя на презентацию для завтрашнего отчёта, почувствовал спазм в желудке. «А что, если завтра во время презентации я запнусь? А что, если я не смогу ответить на вопросы босса по данным? Заместитель генерального директора Ван постоянно ищет косяки в моей работе, он наверняка будет придираться... В следующем месяце состоится оценка на повышение, и если я провалю этот отчет, всё будет кончено!» В его голове с бешеной скоростью разворачивался настоящий офисный катастрофический фильм: сердце забилося чаще, ладони покрылись потом. Как раз когда он был на грани паники, он вспомнил о методе «развязыва-

ния мыслей» из книги. Он попробовал про себя проговорить на хэнаньском диалекте: «Эй, у меня в голове опять начался фильм, да ещё и ужастик!» Благодаря этому простому приёму он почувствовал, что превратился из «главного героя» в «зрителя», и даже невольно рассмеялся, а напряжённые нервы мгновенно расслабились почти наполовину.

«Теперь мы уже чётко обозначили эти «токсины мышления». Одного «знания» недостаточно — мы должны обладать практическим умением «улавливать» и «нейтрализовывать» их в первую же секунду. Пожалуйста, немедленно зайдите в Тренажерный зал частот и вооружитесь».

От знания к практике: Тренажерный зал частот

1. Упражнение 1: «Развязывание мыслей» — 60-секундный набор первой помощи (для борьбы с внезапными негативными мыслями)

- Приём А: Название и унификация. Когда появляется негативная мысль, спокойно скажите про себя: «А, это история о «катастрофе»» или «Спасибо, мозг, что снова представил сценарий «осуждения»». Это мгновенно создаёт дистанцию между вами и этой мыслью.

- Приём В: «Смешной дубляж». Проиграйте в уме эту вызывающую тревогу мысль голосом Дональда Дака, Славного Баранчика или робота. Чувство юмора — самое мощное оружие для разрушения мыслительных токсинов.

- Приём С: Сенсорная привязка. Немедленно переведите внимание на своё дыхание или прикоснитесь рукой к како-

му-нибудь предмету (столешнице, стакану) и сосредоточьтесь на ощущении его температуры и текстуры. Верните своё внимание из виртуального мира мыслей обратно в реальный физический мир.

2. Упражнение 2: Дневник наблюдений за «потокм мыслей» (семидневный вызов)

- Инструмент: предоставьте красиво оформленный шаблон дневника

- Способ использования: каждый день перед сном уделяйте 5 минут записи:

- Главный «токсин» дня: какова была ваша основная негативная мыслительная модель сегодня? (например, постоянные переживания по поводу завтрашнего совещания)

- Показатель расхода частоты: сколько частоты он у меня отнял? (оцените по шкале от 1 до 10)

- Событие-триггер: что его вызвало? (например, получение письма о встрече)

- Переписывание сценария: что произошло бы, если бы я посмотрел на ситуацию с другой стороны? (например: «Это возможность поделиться своими успехами».)

3. Инструмент: Карточка для быстрой самопроверки «Токсины мышления»

- Разработайте отрывную карточку с типичными фразами, относящимися к четырём основным «токсинам»:

- Катастрофизация: «Если... то все пропало!»

- Пережевывание: «Почему я тогда не...?» «Что он/она

имел/а в виду?»

- Осуждение: «Я такой идиот!» «Он/она просто такой человек!»

- Чувство нехватки: «Я никогда не буду достаточно хорош/времени всегда не хватает/денег всегда не хватает».

- Применение: носите карточку с собой; когда настроение понизится, достаньте её и сравните свои мысли с приведёнными фразами, чтобы быстро определить, какой из «токсинов» даёт о себе знать.

--- Упражнение для продвинутых: «Метод освобождения через письмо»

Цель: для особо упорных и повторяющихся «токсинов мышления» — через письмо осуществить физическое освобождение от них и попрощаться с ними.

Порядок действий:

1. Когда какая-то мысль постоянно преследует вас, возьмите бумагу и ручку (набор текста на клавиатуре дает чуть меньший эффект) и полностью запишите её. Например: «Я настоящий неудачник, этот проект наверняка снова провалится».

2. В конце предложения торжественно добавьте: «Это всего лишь мысль, а не факт».

3. Затем вы можете выбрать один из следующих вариантов:

- Разорвать: разорвите бумагу на мелкие клочки и вы-

бросьте в мусорное ведро, символизируя, что вы удалили эту мысль из своего сознания.

- Сжечь (соблюдайте меры безопасности): сожгите его, представляя, как вся энергия рассеивается вместе с ним.

- Поместить в архив: сложите бумагу и положите в коробку, которую можно назвать «мусорным ведром для мыслей», и скажите себе: «Я заархивировал это, больше не нужно об этом думать».

4. Сила этого ритуала заключается в том, что он позволяет осуществить психологическое отрезание с помощью физических действий, что гораздо эффективнее, чем просто мыслить об этом в голове.

Глава 2: Подводные течения эмоций: расшифровка частот чувств

В предыдущей главе мы научились распознавать те «мысли-токсины», которые шепчут нам на ухо. Они невидимы, но поглощают огромное количество частоты. Теперь нам предстоит спуститься вниз по реке частот и попасть в область, где течение ещё более бурное и которую гораздо сложнее игнорировать — в мир эмоций.

Эмоции — это вовсе не враги, которых нужно уничтожать. Гнев — не ошибка, печаль — не слабость, а тревога — тем более не недостаток характера. Они — самые верные и прямые посланники из глубин вашей души, которые с помощью азбуки Морзе под названием «чувства» отчаянно посы-

лают вам срочные телеграммы о состоянии ваших частот.

К сожалению, в большинстве случаев мы неправильно расшифровываем эти телеграммы. Мы либо пытаемся заглушить телеграфиста (подавляя эмоции), либо впадаем в панику от содержания телеграммы (позволяя эмоциям поглотить нас), так и не успокоившись, чтобы расшифровать их истинный смысл. Сегодня давайте станем экспертами по расшифровке собственного внутреннего мира.

Предупреждение о частоте № 1: тревога — застрыв в песчаной буре будущего

На что это похоже? Сердцебиение, беспокойство, неспособность усидеть на месте, беспорядочные мысли, смутное, но постоянное чувство страха — ощущение, что должно произойти что-то плохое, но не можешь понять, что именно.

В чём заключается частотный код этого состояния? Суть тревоги заключается в том, что огромное количество частот ошибочно направляется на несуществующее «поле битвы будущего». Ваше тело и психика переходят в состояние максимальной боевой готовности: выделяются гормоны, мышцы напрягаются, чувства обостряются — всё это изначально предназначено для того, чтобы вы могли справиться с грозным зверем, стоящим перед вами. Но когда перед вами нет никакого зверя, эти мобилизованные в экстренном порядке огромные частоты теряют цель, беспорядочно носится внутри вас, не имея возможности выйти наружу, и в конечном итоге образуют внутреннюю частотную песчаную бурю, за-

тмевающую небо и солнце, не позволяющую вам ясно видеть настоящее и действовать эффективно.

Она пришла не для того, чтобы мучить вас, а чтобы подать сигнал тревоги: «Проснитесь! Ваше внимание полностью застряло в иллюзорных проекциях будущего и тратит огромное количество энергии! Вернитесь к дыханию, вернитесь в настоящее и сосредоточьте частоту на той одной маленькой вещи, которую вы можете сделать здесь и сейчас».

Частотный сигнал тревоги № 2: гнев — заблокированный поток частот

На что это похоже? Жар, импульсивность, мышечное напряжение, агрессивные мысли, ощущение, что тебя оскорбили, унизили или несправедливо обошлись.

Каков его частотный код? Гнев — это чрезвычайно мощная, взрывоопасная частота действия. Это вулкан, готовый извергнуться. Его появление обычно означает, что вы ощущаете (будь то реально или в воображении) нарушение ваших границ, препятствие вашей воле, вызов вашим основным ценностям. Изначально эта частота предназначена для того, чтобы дать вам силу оттолкнуть препятствия, защитить себя и расчистить путь вперёд.

В чём же наша ошибка? Мы либо из страха крепко зажимаем жерло вулкана (подавляем гнев, превращая его в депрессию или самокритику), либо позволяем лаве разбрызгиваться во все стороны, обжигая ни в чём не виновных людей и причиняя вред самим себе (неконтролируемый всплеск).

Он приходит не для того, чтобы разрушать отношения, а для того, чтобы защитить вас: «Эй! Здесь была пересечена граница! Была попорчена ценность! Пожалуйста, осознайте эту силу, но не используйте её для того, чтобы рычать, а для того, чтобы твёрдо и мудро установить границы или приступить к эффективным действиям по изменению сложившейся ситуации».

Частотный сигнал тревоги № 3: Депрессия и оцепенение — «спящий» механизм самозащиты частотной системы

На что это похоже? Усталость, бессилие, потеря интереса, ощущение, что всё серое, будто смотришь на мир через стекло, желание побыть в одиночестве.

Каков его частотный код? Это самый часто неправильно интерпретируемый сигнал. Депрессия и оцепенение редко являются первоначальной потерей частоты, а чаще всего — конечным защитным механизмом после её чрезмерного истощения. Представьте, что ваша душевная система — это перегруженный компьютер, процессор которого из-за длительной обработки таких высокоинтенсивных задач, как «тревога» и «гнев», перегрелся и вот-вот сгорит. Тогда система запускает защитную программу высшего уровня — принудительное выключение и переход в спящий режим.

Это своего рода жестокая нежность. Она лишает вас радости, но одновременно избавляет от боли. Она использует пустоту и мертвую тишину, чтобы удержать вас от полного

краха. Это не конец жизни, а кнопка «пауза», нажатая жизнью ради своего выживания.

Это не ваш враг, это ваш последний щит: «Остановись! Дальше идти нельзя! Система серьёзно перегружена, ей требуется полная проверка и отдых. Это не лень, это выживание. Прислушайтесь к этой крайней усталости — она не требует от вас «взять себя в руки», а умоляет о полном восстановлении сил и коренных изменениях».

Станьте дешифровщиком частот: от противостояния к слушанию

А теперь, пожалуйста, посмотри на свою эмоциональную карту совершенно новым взглядом.

В следующий раз, когда нахлынет тревога, не ограничивайтесь словами «я так волнуюсь». Попробуйте расшифровать её: «Я чувствую, как некая частота увлекает меня в представления о будущих бедствиях, мне нужно вернуть её в настоящее».

Когда вас охватывает гнев, не спешите судить: «Я не должен злиться». Попробуйте расшифровать это: «Я чувствую, как во мне бурлит мощная сила, потому что была затронута одна из моих границ. Как мне мудро использовать эту силу, чтобы защитить себя?»

Когда усталость и оцепенение охватывают вас, не обвиняйте себя: «Я настоящий неудачник». Попробуйте расшифровать это: «Моя система переходит в защитный режим покоя — она уже слишком много для меня сделала. Мне ну-

жен сострадательный отдых, а не жестокий кнут».

Эмоции — это древнейший и самый честный язык частот. Когда вы начинаете изучать этот язык, вы перестаете быть рабом эмоций и становитесь учеником их мудрости. Вы больше не тратите свою частоту на борьбу с волнами, а учитесь наблюдать за приливами и отливами, чтобы управлять парусником.

Это глубокое осознание, это пространство спокойного слушания — именно то, что станет абсолютной основой для того, что мы будем обсуждать дальше: как породить стабильное, высокочастотное и мощное частотное ядро (великое желание). Человек, не умеющий читать даже собственный частотный сигнал, не способен вступить в резонанс с Вселенной. А тот, кто умеет расшифровывать сигналы, уже готов принять самую величественную мелодию.

Истоки мудрости «Средний путь»: «Когда радость, гнев, печаль и удовольствие ещё не проявились, это называется „срединностью“; когда они проявились, но всё соответствует мере, это называется „гармонией“». Китайская мудрость не призывает к подавлению эмоций, а стремится к «срединной гармонии». Когда эмоции ещё не возникли, это — чистая «средина»; когда они возникли, но соответствуют мере и естественно протекают, это — гармоничное «согласие». Это полностью согласуется с интерпретацией «эмоции — это посланники»: мы не сопротивляемся посланникам, а расшифровываем их сообщения, чтобы дать «умеренный» ответ и

достичь внутреннего «согласия».

«Кухонный гнев» Ли ЛиЛи Ли, моя посуду, снова и снова перебирала в уме разговор с свекровью, состоявшийся днём. «Что она имела в виду, сказав: „Сейчас дети такие избалованные“? Не намекает ли она, что я не умею воспитывать детей?» Гнев нарастал вместе со звуком ударов посуды о посуду. «Она никогда меня не признавала! Мне это уже надоекло!» (Демонстрация смешанного «пережевывания» и «осуждения») В ярости она швырнула губку и инстинктивно сделала три глубоких вдоха. Она попыталась применить только что выученный «метод наименования» и про себя сказала: «Стоп! Это история «осуждения» и история «пережевывания»». Просто присвоив мыслям эти ярлыки, она почувствовала, что один конец запутанного клубка мыслей распутался.

«Секрет эмоций разгадан. В следующий раз, когда нагрянет волна эмоций, тебе больше не нужно будет тонуть в ней или пытаться её подавить. Ты сможешь, как хладнокровный эксперт по декодированию, совершить красивый «переход на другую частоту». В разделе «Тренажёрный зал частот» ниже ты найдёшь три ключа».

От знаний к практике: «Тренажёрный зал частот»

1. Упражнение 1: «Название и локализация эмоций» — метод сканирования тела

- Шаги: когда нахлынет сильная эмоция, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Затем спросите себя:

- 1. Название: как называется эта эмоция? (гнев, печаль, страх...)
- 2. Локализация: в какой части тела я ощущаю его сильнее всего? (Сдавленность в груди, ком в горле, напряжение в желудке...)
- 3. Описание: какова его текстура? (Как комок огня, кусок льда, спутанный клубок?)
- 4. Диалог: положите руку на эту область и мягко спросите: «Что ты хочешь мне сказать? Что тебе нужно?» (Возможно, тебе нужна безопасность, тебе нужно, чтобы тебя выслушали, тебе нужен отдых)
- Результат: преобразование расплывчатой боли в конкретные, поддающиеся управлению телесные ощущения и информацию.

2. Упражнение № 2: дыхательная техника «Преобразование эмоциональной частоты»

- Подходит для: сильных негативных эмоций (гнев, тревога).
 - Шаги: представьте, что на вдохе вы вдыхаете прохладную, умиротворяющую частоту в ту часть тела, где сосредоточена эмоция; на выдохе полностью выдыхайте из этой части тела жгучую, напряжённую частоту. Повторите 5–10 раз.
3. Инструмент: «Словарь перевода эмоций в потребности»

- Предлагается список, в котором распространённые эмоции переводятся в лежащие в их основе основные потребности

сти:

- Гнев: потребность — «уважение границ», «защита ценностей».

- Тревога: потребность — «чувство безопасности», «определённость».

- Печаль: потребность в «исцелении», «прощании и отпус-
кании».

- Ревность: потребность — «стремление к какому-то ка-
честву или вещи», «чувство собственной ценности».

- Применение: помочь читателю обойти сами эмоции и сразу увидеть свои неудовлетворенные глубинные потреб-
ности, чтобы таким образом найти правильное направление
для решения проблемы.

Глава 3: Ловушка усилий — системное рассеивание частоты в современной жизни

После того как мы осознали внутренние «токсины мыш-
ления» и научились понимать «эмоциональные сигналы», на
горизонте возникает ещё более огромная и скрытая тень:
даже если мы научились самоанализу и стараемся сохра-
нять осознанность, почему мы всё равно часто испытываем
необъяснимую, системную усталость? Как будто под ногами
находится невидимый водоворот, который непрерывно вы-
сасывает из нас энергию.

Ответ, возможно, заключается в том, что проблема за-
ключается не только в вашем сердце, но и в самой структу-
ре мира, в котором вы живете. Мы подобны рыбам в пруду.

ду: если вода загрязнена, одной только силой воли рыбы невозможно сохранить подлинное здоровье. В этой главе мы вместе рассмотрим этот «пруд» и разберемся, как работает эта тщательно сконструированная «машина рассеивания частот», которой является современная жизнь.

Ловушка № 1: «Скотобойня» внимания и бесконечная война

Ваше внимание — ваша самая ценная валюта частоты. А в эпоху, в которой вы живете, разворачивается беспрецедентная и жестокая борьба за него.

- Как это работает: каждое красное уведомление в приложении, каждое push-уведомление, каждое автоматически запускающееся следующее видео — ничто из этого не является случайностью. За ними стоят тысячи инженеров, которые, используя принципы нейробиологии и психологии, тщательно разрабатывают «дофаминовые ловушки». У них есть только один ключевой показатель эффективности (KPI): максимально захватить и удержать ваше внимание.

- Цена частоты: ваше внимание больше не контролируется вами, а пассивно разрывается внешними стимулами. Каждый раз, когда вы переключаетесь или вас прерывают, вашему мозгу приходится тратить огромное количество частоты, чтобы вновь сфокусироваться. Это приводит к появлению нового вида «ожирения внимания» — потреблению огромного количества фрагментарной информации, при этом организм страдает от недоедания, а пищеварительная система

перегружена. На экране вашего сознания одновременно открыто слишком много окон, загрузка процессора достигает 100%, и сбой системы — лишь вопрос времени.

- Как это распознать: если вам трудно дочитать книгу до конца, досмотреть фильм до конца или вам приходится постоянно листать телефон, чтобы заполнить каждый «скучный» промежуток времени, значит, частота вашего внимания систематически удерживается.

Ловушка № 2: «благородный» обман многозадачности

«Одновременное выполнение нескольких задач» когда-то считалось признаком высокой эффективности. Однако нейробиология уже давно доказала, что мозг на самом деле не способен к настоящей «многозадачности» — он просто с высокой скоростью и большими затратами энергии переключается между разными задачами.

- Как это работает: когда вы одновременно пишете отчёт, отвечаете на электронные письма и слушаете подкаст, ваш мозг похож на неумелого жонглера, который отчаянно пытается удержать несколько мячей в воздухе, причём каждый из них вот-вот упадет, а весь процесс сопровождается тревогой и ошибками. При каждом переключении возникает «остаток внимания» (Attention Residual) — точно так же, как компьютеру требуется время для переключения между программами, мозгу тоже нужно время и частота, чтобы завершить этот процесс очистки и загрузки.

- Цена частоты: когнитивная нагрузка, вызванная постоянным переключением, чрезвычайно истощает ресурсы префронтальной коры (prefrontal cortex) — области, отвечающей за нашу сосредоточенность, принятие решений и рациональное мышление. Результат: вы делаете больше дел, допускаете больше ошибок, накапливаете больше усталости, но получаете меньше чувства удовлетворения. Это крайне низкая эффективность использования ресурсов.

- Как это распознать: проведите аудит «переключения между задачами» в течение одного дня. Запишите, на сколько дел переключалось ваше внимание в течение одного часа. Результат вас поразит.

Ловушка № 3: Связь «культуры суеты» с самооценкой

«Непрерывная занятость» стала своего рода медалью чести нового времени. А «бездеятельность» обременена стигмой. Эта культура тесно связывает ценность вашего существования с вашей продуктивностью.

- Как это работает: она внедряет в глубину вашего сознания убеждение, что вы ценны только тогда, когда «делаете» (doing), а само «бытие» (being) не имеет никакого смысла. Отдых больше не является необходимостью для восстановления жизненной энергии, а превращается в постыдную лень. Это приводит к «самоусиливающейся эксплуатации»: даже когда тело уходит с работы, внутренний надсмотрщик никогда не отдыхает и постоянно хлещет себя кнутом с ло-

зунгом «ты можешь стараться ещё больше».

- Цена частоты: это подрезание корней изначальной жизненной частоты (энергии). Вы не используете частоту устойчиво, а перерасходуете жизненные резервы. Это отрезает вас от внутреннего спокойствия, радости и творчества, поскольку эти состояния обычно рождаются в расслаблении и принятии, не требующих «усилий». Вы похожи на сервер, который никогда не выключается и в конечном итоге неизбежно перегреется и выйдет из строя.

- Как это распознать: если во время отдыха, отпуска или безделья вы испытываете сильную тревогу, чувство вины и самоосуждение, значит, вирус «культуры суеты» глубоко укоренился в вашей операционной системе.

Ловушка № 4: Иллюзия, что потребительство заполняет пустоту частоты

Когда вы испытываете внутреннюю пустоту, беспокойство и страдание из-за рассеивания частоты, мир предлагает, казалось бы, самое быстрое решение: купите что-нибудь.

- Как это работает: основной посыл маркетинговой рекламы заключается в том, что ваше чувство нехватки можно восполнить с помощью внешнего обладания. «Обладая этим, вы станете счастливыми, целостными, любимыми и значимыми». Таким образом, шопинг становится эмоциональным обезболивающим и заменителем частоты для поколения.

- Цена частоты: это создает смертельный цикл частоты: усердная работа (потребление энергии) — ощущение пу-

стоты (низкий уровень частоты) — покупки и потребление (кратковременное удовольствие) — потребность в большем количестве денег — ещё более усердная работа (ещё больший расход энергии). Этот цикл прочно замыкает вас в системе, а в обмен на частоту вашей жизни вы получаете лишь горы вещей, которые в конечном итоге покроются пылью и совершенно не способны по-настоящему наполнить вашу душу. Та внутренняя пустота по-прежнему остаётся.

- Как это распознать: проанализируйте своё поведение при покупках. Сколько из них обусловлено реальной потребностью, а сколько — «покупками из-за стресса» или «покупками в качестве награды»? Угасает ли восторг от распаковки посылки, и не ощущаете ли вы после этого ещё более глубокую пустоту?

А теперь оглянитесь вокруг. Этот причудливый мир, в котором вы живете, по своей сути настроен не на то, чтобы питать вас, а на то, чтобы использовать вас. Он хочет, чтобы вы стали эффективным, покладистым и постоянно потребляющим источником частоты.

Осознание этого не должно ввергать нас в циничное отчаяние. Напротив, это глубокое освобождение. Когда вы ясно видите правила игры, вы перестаете быть неосведомлённой пешкой в ней. Вы можете начать осознанно выбирать: на что направлять своё драгоценное внимание? Стоит ли покупать «многофункциональные» обманные товары? Как освободиться от «производственно-потребительского» коле-

са хомячка?

Это трезвое осознание — первый шаг к построению частотной линии обороны и защите внутренней крепости. И только ясно увидев эти «ловушки», мы почувствуем неотложную потребность в по-настоящему мощном, стабильном и самодостаточном источнике частоты — частоте Великого Желания, исходящей из ядра вашей жизни. Она не зависит от внешних оценок, не боится внешних помех и, подобно якорю, способна удержать корабль вашего сердца на плаву в любую бурю.

«Осознание этой системной «матрицы рассеивания частот» — это первый шаг к тому, чтобы прекратить самокритику и начать сознательную защиту. Далее «Тренажерный зал частот» предоставит вам набор «тактик частотной защиты», адаптированных к современной жизни».

От знаний к практике: «Частотный тренажерный зал»

1. Упражнение 1: «Цифровая детоксикация» — запускник микропривычек

- Из нескольких микропривычек выберите самую простую и начните с неё:

- Не прикасайтесь к телефону в течение 15 минут после пробуждения.

- Отключите уведомления всех ненужных приложений.

- Во время еды оставляйте телефон в другой комнате.

- Каждый вечер после 20:00 переключайте телефон в ре-

жим оттенков серого (чёрно-белый экран, что значительно снижает привлекательность).

2. Упражнение № 2: Таблица для практики «Священный временной блок для одной задачи»

- Инструмент: предоставьте ежедневный план, разбитый на 25-минутные интервалы.

- Способ использования: заранее спланируйте, какие «лягушки» (самые сложные задачи) вам предстоит выполнить в течение дня, и выделите для каждой задачи «священный временной блок». В течение этого периода строго соблюдайте следующие правила: телефон в режиме, отключите все ненужные веб-страницы и полностью сосредоточьтесь на задаче.

3. Инструмент: Руководство по выявлению и защите от «частотных вампиров»

- Список А: Внешние «вампиры» (например, негативные новости, жалующиеся коллеги, беспорядочная обстановка)

- Список В: внутренние «вампиры» (например, перфекционизм, прокрастинация, принятие чрезмерных обязательств)

- Стратегии защиты: для каждого «вампира» предлагается 1–2 конкретных «защитных заклинания».

- Например, в отношении «негативных новостей»: установите правило просматривать авторитетное новостное приложение только один раз в день, не более 10 минут.

- Например, против «перфекционизма»: руководствуй-

тесь принципом «завершение важнее совершенства», установите крайний срок и строго его придерживайтесь.

Глава 4: Зеркало отношений — питание и утечка в обмене частотами

Мы проникли сквозь туман мыслей, расшифровали сигналы эмоций и ясно увидели ловушки современной жизни. Теперь мы подошли к сфере, где взаимодействие частот наиболее интенсивно и сложно — к отношениям. Это место нашего спасения, но зачастую и место, где наши частоты окончательно теряют стабильность.

Отношения, особенно близкие, — это зеркало, которое отражает нас с максимальной точностью. Оно не только отражает нашу любовь и нежность, но и безжалостно выявляет все наши внутренние пробелы, страхи и незалеченные травмы. Каждое наше взаимодействие с другими людьми — это глубокий обмен частотами. В этой главе мы станем «аудиторами частот» в отношениях, чтобы понять, какие взаимодействия заряжают вашу жизнь энергией, а какие, напротив, незаметно истощают вашу частоту.

Модель 1: Угождение и спасение — бездонная яма, поглощающая вашу частоту

Как это выглядит? Вы привычно ставите потребности и чувства других на первое место, не можете отказать в просьбах, постоянно отдаете и жертвуете собой в обмен на любовь, признание и чувство безопасности. Вы всегда не можете удержаться от желания «исправить» других и берете на

себя ответственность, которая вам не принадлежит.

Динамика частоты: это односторонний расход энергии. Ваша энергия подобна открытому шлюзу водохранилища — она непрерывно течет во внешний мир, но обратный поток практически отсутствует. За вашими жертвами скрывается невысказанная сделка: «Я столько для тебя сделал, ты должен любить меня/признавать меня/не бросать меня». Как только собеседник не дает ожидаемого вознаграждения, возникают огромное чувство обиды и недовольства, что, в свою очередь, расходует еще больше энергии.

Это не любовь, а изнурительное представление. Энергия любви — это движение, взаимность; а энергия стремления угодить — это застывшая, унижительная энергия. Желание спасти другого — это ещё одна форма самонадеянности, в которой скрыто убеждение: «Я лучше тебя самого знаю, что для тебя хорошо». На самом деле это лишает другого возможности расти и втягивает вас самих в бесконечное энергетическое болото.

Как это распознать: чувствуете ли вы в отношениях постоянную усталость, обиду и недовольство? Ваши усилия продиктованы радостью или страхом (страхом не понравиться, страхом конфликта, страхом быть брошенным)?

Модель вторая: контроль и зависимость — застывшая связь энергетического потока

Как это выглядит? Попытки контролировать поведение, мысли и эмоции партнера с помощью установления правил,

эмоционального шантажа или экономических средств (контроль). Или полный отказ от собственной силы, полная сдача своих эмоций, ценностей и жизни в руки другого человека (зависимость).

Его энергетическая динамика: контроль и зависимость — две стороны одной медали, которые вместе образуют застывшую «симбиотическую» энергетическую структуру. Контролирующий боится потери контроля, поэтому строит тюрьму из энергии; зависимый боится самостоятельности, поэтому добровольно становится заключённым. Эта структура кажется прочной, но на самом деле она чрезвычайно хрупка, поскольку основана на страхе, а не на доверии.

Энергия в ней не может свободно циркулировать, а жестко заперта в бесконечном противостоянии, поддерживающем эту уродливую структуру. Контроль расходует огромное количество энергии на поддержание внешнего порядка, а зависимость — на подавление внутреннего «я». Обе стороны чувствуют себя задыхающимися и лишёнными настоящей свободы.

Как это распознать: испытываете ли вы часто тревогу и гнев (контроль) из-за того, что поведение другого человека не соответствует вашим ожиданиям? Или же вы чувствуете, что «без него/нее я не смогу жить», испытывая крайнюю неуверенность (зависимость)?

Модель 3: Размытые границы — полный развал энергетической защиты

Как это выглядит? Неспособность отличить «твои эмоции» от «моих эмоций», чрезмерное сопереживание, восприятие чужих проблем как своих собственных. Склонность впитывать чужие негативные частоты и погружаться в них, не в силах выбраться.

Его энергетическая динамика: здоровое «я» имеет мягкие границы, подобные клеточной мембране: оно способно избирательно впитывать питательные вещества и решительно блокировать токсины. Человек с размытыми границами же похож на полностью обнаженную губку, без разбора впитывающую всю жидкость из окружающей среды, будь то чистый родник или грязная вода.

Вы переживаете из-за тревоги партнера, грустите из-за печали друга и даже впадаете в депрессию из-за несчастья незнакомого человека, о котором сообщили в новостях. Вы думаете, что это эмпатия (сопереживание), но на самом деле это идентичностный сбой энергетической системы. Ваше энергетическое поле полностью переплелось с энергетическим полем других людей, вы утратили центр своего «я» и в конечном итоге оказались вымотанными. Эмпатия — это ощущение ваших чувств, но при этом я остаюсь собой; а размытые границы — это когда я становлюсь вами и беру на себя вашу судьбу.

Как это распознать: вам часто требуется много времени, чтобы прийти в себя после общения с человеком, находящимся в подавленном состоянии? Чувствуете ли вы ответ-

ственность за счастье каждого человека?

Модель 4: Конфликт и «холодная война» — бурный взрыв энергии и абсолютный ноль

Как это выглядит? Либо это яростные ссоры, обвинения, нападки (конфликт), либо ледяное молчание, отчуждение, отказ от общения (холодная война).

Его энергетическая динамика: конфликт — это бурный взрыв энергии. В пламени гнева огромное количество жизненной энергии мгновенно воспламеняется и вырывается наружу, направляясь на атаку и защиту. После этого остаются лишь пепел и бесконечная усталость. «Холодная война» — это абсолютный ноль энергии. Поток энергии полностью заморожен. Обе стороны ведут в молчании невидимую войну на истощение, используя в качестве оружия эмоциональное отстранение (withdrawal). Поддержание этого ледяного тупика требует постоянной мобилизации энергии для подавления истинных эмоций и стремления к связи; это своего рода «тихая взрыв изнутри», который также требует огромных затрат энергии.

Ни один из них не решает проблему, а лишь самым дорогостоящим способом — расходуя самую сущностную жизненную энергию друг друга — доказывает: «Я прав» или «Ты меня обидел».

Как это распознать: проанализируйте, как вы справляетесь с конфликтами в отношениях — склонны ли вы давать волю бурным эмоциям или возводить ледяную стену? После

этого вы чувствуете, что проблема решена, или только испытываете изнеможение и ещё большее одиночество?

А теперь проведите «энергетический аудит» своих самых важных отношений. Возьмите лист бумаги и нарисуйте простую таблицу:

После общения с этим человеком я чувствую себя более наполненным/более уставшим? Какова основная энергетическая модель (заискивание/контроль/размытые границы...)? В чём заключается основной страх?

Партнер

Друг

Кто-то из семьи

Этот процесс может вызвать у вас дискомфорт, но осознание правды — это всегда первый шаг к исцелению. Суть отношений заключается не в самопожертвовании и не в поглощении другого человека, а в том, что два целостных круга сближаются, питают друг друга, но никогда не пересекаются.

Когда вы начнете охранять свои энергетические границы и прекратите эти губительные утечки энергии, вы не только спасете себя, но и проявите истинное уважение к партнеру. Только наполненный энергией и внутренне уравновешенный человек способен создать здоровые, расслабленные и взаимно обогащающие отношения.

А эта стабильность и сила, обретенные в отношениях, станут самым прочным эмоциональным фундаментом для нашей заключительной главы — о том, как пробудить и сохра-

нить вашу «энергию великого желания», способную резонировать со Вселенной. Ведь любовь великого желания начинается с того, чтобы не предать свое сердце, и только тогда она может по-настоящему принести благо всем существам.

«Энергетическая динамика в отношениях уже стала ясной. Мы не можем изменить других, но можем постоянно совершенствовать свои энергетические защитные барьеры и способы взаимодействия. Пожалуйста, примени на практике «Аудит частот отношений» и «Технику диалога, дающего силу» из курса «Тренажерный зал частот», начиная со следующего общения».

От знаний к практике Тренажерный зал частот

1. Упражнение 1: Визуализационная медитация «Частотные границы»

- Инструкция: представьте, что вас окружает прозрачный, эластичный световой шар (или пузырь), пропускающий только питательные частоты. Этот шар прочен и мягкий одновременно — он защищает вас, но не преграждает путь любви.

- Применение: перед тем как вступить в взаимодействие, которое может истощить вашу энергию, проведите 1-минутную медитацию, чтобы активировать это ощущение «ограниченности» в теле и сознании.

2. Упражнение 2: Шаблон реплик «усиливающий ответ»

- Ситуация: когда кто-то жалуется вам или просит о помощи.

- Старая модель (изнурительная): «Ты должен...» (давать советы), «Я тебе говорю...» (поучать)
- Новая модель (усиливающая): предлагаем шаблоны фраз:
 - «Похоже, тебе действительно очень грустно/зло, да?» (сопереживание)
 - «А что ты сам думаешь по поводу этой ситуации?» (поиск внутренних ресурсов собеседника)
 - «Как ты думаешь, что могло бы тебе помочь?» (ориентация на решение)
 - «Тебе нужно, чтобы тебя выслушали, или тебе нужен совет?» (уточнение потребностей)

3. Инструмент: Аналитическая таблица «Частота отношений»

- Простая таблица, в которой перечислены ключевые люди в твоей жизни (партнер, родители, близкие друзья, коллега).
- Пункты проверки:
 - После общения я чувствую: (наполненность/усталость)
 - Основные модели поведения: (стремление угодить / контроль / размытые границы...)
 - Одна новая граница, которую можно установить: (например, разговор по телефону не более 30 минут)
 - Одно выражение признательности: (потребность в поддержке требует активного выражения)
 - Применение: проводите регулярный анализ, чтобы чётко отслеживать динамику частоты каждого отношения и разра-

батывать простые меры по улучшению.

Упражнение для продвинутых: визуализационная медитация «Энергетический барьер»

Цель: создать для вашего энергетического поля умную, гибкую и мощную границу, пропускающую доброжелательность и блокирующую энергетический расход.

Порядок выполнения:

1. Найдите тихий момент, сядьте, сделайте несколько глубоких вдохов и почувствуйте контакт своего тела со стулом.
2. Представьте себе мягкий и яркий золотистый (или любой другой цвет, который вам нравится) луч света, исходящий из вашей сердечной чакры (груди).
3. Визуализируйте, как этот луч медленно и уверенно расширяется во всех направлениях, в конечном итоге образуя светящееся яйцо или энергетический пузырь, полностью охватывающий вас.
4. Наделите эту защитную ауру интеллектом: пусть она пропускает только энергию, основанную на любви, уважении и доброй воле, а всю энергию, основанную на страхе, требовательности и критике, мягко, но решительно отталкивает и преобразует в свет.
5. Почувствуйте, что внутри этого защитного поля вы в безопасности, испытываете покой и полны силы. Вы связаны с внешним миром, но при этом обладаете абсолютной независимостью.
6. Практикуйте это упражнение один раз в день, особенно

перед тем, как вступить в отношения, которые могут потребовать от вас значительных эмоциональных затрат.

Часть вторая:

В поисках источника звука — открытие поразительной силы Великого желания

Глава 5: Разрушение заблуждений — вы не ничтожны, вы просто спите

Источник мудрости Чжан Цзай: «Установить сердце для Неба и Земли, определить судьбу для народа, продолжить утраченное учение древних мудрецов, открыть эру мира и процветания для всех поколений». Это самое грандиозное «великое обещание» в китайской культуре. Оно выходит за пределы личных выгод и потерь, соединяя жизнь отдельно-го человека с Небом и Землей, со всем существующим, с прошлым, настоящим и будущим. Произнеся это великое обещание, человек мгновенно перестраивает частоту своего сердца с мелких забот «малого я» на состояние «великого я», находящееся на одной волне с Небом, Землей и всем существующим. Ваше великое обещание не обязательно должно быть столь грандиозным, но его чисто альтруистическая направленность имеет тот же источник.

В мире частот величайшая трагедия заключается не в отсутствии силы, а в том, что, держа в руках скипетр, ты полагаешь, что у тебя пустые руки. Мы проанализировали внут-

ренний шум, прочувствовали подводные течения эмоций, разглядели ловушки системы и провели аудит износа отношений. Все это в конечном итоге указывает на одну ключевую проблему: почему мы всегда чувствуем себя бессильными?

Ответ может перевернуть ваши представления: не потому, что у вас слишком мало, а потому, что вы отождествляете себя с ложным «я». Вы ошибочно принимаете бесконечно болтающие в голове «личные желания» за хозяев своей жизни, а то «истинное я», обладающее могущественной частотой, уже давно забыто и погрузилось в глубокий сон.

В этой главе мы проведем полную «когнитивную детоксикацию», развеем самые большие ложные представления о «желаниях» и устраним ключевые ментальные препятствия, чтобы вы вновь обрели силу.

Ложь № 1: Постановка желаний — бесполезная фантазия

Это самое распространённое и самое губительное заблуждение. Мы приравниваем «постановку желаний» к «пустым мечтаниям» и «дневным грезам».

- Развенчание мифа: пустая мечта — это плавающая частота, которая остаётся в театре нашего мозга, сопровождаясь вздохом «если бы...», за которым следует ещё более глубокое чувство бессилия. А настоящее желание — это направленный лазерный луч. Это чёткое и твёрдое намерение (Intention), которое, как только оно сформировано, начинает

перестраивать ваше восприятие, выбор и действия.

- Основное различие: мечтатель говорит: «Я хочу встретить свою вторую половинку», — и продолжает сидеть дома, просматривая сериалы. Тот же, кто формулирует намерение, чётко закрепляет в своём сердце частоту: «Я хочу стать человеком, наполненным любовью, способным распознавать и питать здоровые отношения», — и тогда все его действия — от отношения к себе до участия в общественной жизни — автоматически настраиваются на эту частоту.

- Правда: дать обещание — это не молиться звездному небу, а отдать приказ своему сердцу. Это не «begging» (просьба), а «commanding» (приказ). Вы не ждете подарка, а запускаете процесс.

Ложь № 2: Сила желания «притягивает» то, что вы хотите

Это самое поверхностное и неверное толкование «закона притяжения», которое вновь ввергает нас в ловушку «мелких желаний».

- Развенчание мифа: если ваше желание состоит в том, чтобы «привлечь роскошный автомобиль», то в основе этого желания по-прежнему лежат «нехватка» и «эго» — вы считаете, что этот автомобиль определяет вашу ценность. Вселенная реагирует не на «предмет», который вы хотите, а на «сущность», стоящую за вашей вибрационной частотой. Если за желанием роскошного автомобиля стоит частота «нехватки» и «потребности быть замеченным», то вы

привлечете только больше ситуаций, подтверждающих вашу «нехватку» и «потребность в признании».

- Основное отличие: частота великого желания никогда не «притягивает», она «есть», и тогда «проявление происходит естественным образом». Вы не хотите света, вы и есть свет, и тогда естественным образом оказываетесь в свете. Вы не хотите любви, вы и есть любовь, и тогда естественным образом оказываетесь в окружении любви. Какова ваша частота, такова и ваша реальность.

- Истина: закон жизни — это не магнит, притягивающий железные опилки, а камертон, резонирующий с другим камертоном. Повысьте свою частоту, приведите её в соответствие с частотой желаемого состояния, и единение произойдёт естественным образом.

Ложь № 3: Великие стремления — удел святых, это не для меня

Мы обожествляем их, возносим на пьедестал, а затем даём себе идеальный предлог — «Я всего лишь обычный человек» — чтобы и дальше бездействовать.

- Развенчание заблуждения: это, пожалуй, самый большой внутренний демон, мешающий нам приблизиться к силе. Великое обещание «высшего, совершенного просветления» звучит недостижимо, но его суть невероятно проста — это сердце, полностью посвящённое альтруизму и направленное на пробуждение.

- Основное различие: мать инстинктивно желает, чтобы

её ребёнок рос здоровым и всю жизнь был счастлив; эта сила желания чиста и могущественна — это проявление «великого обета» в материнской любви. Мастер желает, чтобы его творение приносило пользователю эстетическое наслаждение и тёплое утешение, а не просто приносило прибыль, это сердце — проявление «великого обета» в творчестве.

- Истина: Великое желание не находится на высотах храмов, оно — в повседневной жизни. Любое чистое намерение, выходящее за рамки личной выгоды и служащее благу всего общества, независимо от масштаба, — это искра на частоте Великого желания.

Ложь № 4: Я должен сначала стать совершенным, чтобы иметь право давать обещания

Мы всегда хотим дождаться «того самого дня» — когда у меня не будет беспокойства, когда у меня будут деньги, когда я стану лучше — чтобы заняться тем, что действительно имеет смысл.

- Развенчание заблуждения: это классическая ловушка, когда переставляются местами «причина» и «следствие». Вы не обретаете великое намерение потому, что стали лучше, а становитесь лучше шаг за шагом именно потому, что у вас есть это намерение. Великое намерение — не награда за ваше совершенство, а компас, ведущий вас к нему.

- Основное различие: тот, кто ждёт совершенства, вечно готовится, но никогда не отправляется в путь. А тот, кто заявляет о своём великом намерении, отправляется в путь

немедленно и учиться строить корабль прямо в шторме. Ваши страхи, ваши недостатки, ваша несовершенство не исчезнут от ожидания — они будут постепенно преобразовываться и преодолеваются только в процессе ваших действий, направленных на достижение великого намерения.

- Истина: великое стремление — это лекарство, а не награда. Ты не ждешь, пока станешь здоровым, чтобы принять лекарство; ты принимаешь лекарство, чтобы стать здоровым.

«Два желания» Чжан Цимина Во время одного из курсов дзен-медитации высокого уровня старый учитель предложил Чжан Цимину выполнить упражнение «Если бы...». «Если бы у тебя было бесконечное количество времени и денег, чем бы ты занялся?» Первая мысль, которая пришла ему в голову, была: «Купить остров и позагорать», но сразу же последовало ощущение ещё более глубокой пустоты. Он закрыл глаза и попробовал во второй раз. В его воображении возник образ: старые сотрудники его завода, которые работают с ним уже более двадцати лет, — их дети смогут получить лучшее образование благодаря его финансовой поддержке; пустырь на территории завода можно превратить в парк, открытый для местных жителей... Эта мысль заставила его грудь запылать, и у него даже возникло желание заплакать. Впервые он ощутил, насколько иная энергия исходит от желания, основанного на самоотдаче.

«Меловая пыль» и «звёзды» учительницы ЯнУчительница Ян, проверяя гору ученических сочинений на столе, по-

чувствовала знакомую усталость. «Уже в N-й раз я объясняю, что описания должны быть конкретными, почему же сочинения по-прежнему полны фраз типа «очень радуюсь» и «очень грустно»?», — в горле у неё ещё оставалось сухое ощущение от меловой пыли. Её «желание» заключалось в следующем: «В следующем семестре хотелось бы преподавать «хорошим» ученикам, которые всё понимают с первого раза, чтобы мне больше не приходилось так уставать». (Мелкое желание: проистекает из усталости, ожидание изменений со стороны окружающих, чтобы облегчить собственное давление)

В тот же вечер она случайно включила документальный фильм о космонавтике, в котором инженеры проводили повторные испытания одной детали десятки тысяч раз, только для того, чтобы обеспечить абсолютную надежность в те несколько минут, когда ракета поднимается в небо. Её озарила мысль: «Разве моя работа не заключается в подготовке к бесчисленным „запускам“? Некоторые дети — это „ракеты“, а другие — те самые „детали“, которые нужно многократно тестировать. А моё главное желание — сделать так, чтобы ни одна „деталь“ не была отвергнута и чтобы в какой-то момент в будущем каждая из них точно выполнила свою уникальную роль».

Эта мысль превратила тетради на её столе из тяжёлого бремени в целые «вселенные», ожидающие, когда их заметят. На следующий день на уроке она уже смотрела на уче-

ников совсем другими глазами.

А теперь попробуйте почувствовать. Когда все эти ложные убеждения раз за разом развенчиваются, не ощущаете ли вы некое облегчение? Не открывается ли какое-то внутреннее пространство? Не начинает ли слегка пробуждаться та истинная сила, которую так долго подавляли мысли «я этого не заслуживаю», «я не могу» и «это бесполезно»?

Мы неправильно понимаем, что такое сила, так же как нищий не знает, что он — король в рваной одежде. Вы не ничтожны, вы просто заснули в кошмаре, сотканном «малым я», и забыли о своей истинной сущности и силе.

Распознать ложь — это половина пробуждения. А вторую половину нам предстоит исследовать вместе: какую великую волю хочет выразить через твою жизнь тот настоящий, бесконечный ты? И как эта воля коренным образом преобразит твою реальность?

Это не философские размышления, это важнейшая практика жизни. Ведь твоё Великое Желание — не часть твоей жизни; твоя жизнь — это носитель твоего Великого Желания.

От знания к практике — Тренажерный зал частот

1. Упражнение 1: «Культиватор убеждений» — магия «если»

- Выполнение: найдите тихий момент и завершите это предложение: «Если бы я знал, что у меня нет ни малейшего шанса потерпеть неудачу, и у меня были бы безграничные

ресурсы, я бы...»

- Ключ: необходимо записать это рукой, позволить себе дать волю фантазии, не устанавливая никаких ограничений. Это упражнение позволяет обойти защитные механизмы «малого я» и напрямую соединиться с подавленными желаниями, скрытыми в глубине души.

2. Инструмент: Рабочий лист для выявления и переформулирования «ограничивающих убеждений»

- Выявление: перечислите 3 негативных утверждения, которые вы чаще всего повторяете себе (например, «Я недостаточно хорош», «У меня нет времени», «Я этого не заслуживаю»).

- Прослеживание истоков: откуда взялось это убеждение? (например, из детских переживаний, какой-то неудачи)

- Расчет издержек: какую цену я заплатил за это убеждение? (Какие возможности упустил? Какие эмоции испытал?)

- Переформулировка: переформулируйте его в позитивное утверждение в настоящем времени (например: «Я обладаю безграничной ценностью и потенциалом», «Я мудро нахожу время для важных дел», «Я достоин изобилия и любви»).

3. Упражнение № 2: Медитация «Сравнение частот»

- Инструкция: сначала вспомните дело, которое вы совершили из-за «малого желания» (страха, чувства нехватки), и почувствуйте состояние частоты своего тела (обычно это сжатие, напряжение). Затем вспомните дело, которое вы со-

вершили из чистой радости и любви, и почувствуйте частоту своего тела (обычно это расширение, тепло). Несколько раз сравните эти два ощущения, чтобы тело запомнило характерное ощущение «частоты великого желания».

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.