

METASHIFT

НАЙТИ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ

Системная работа для привлечения
партнера по судьбе

СЕРИЯ METASHIFT // КНИГА ВТОРАЯ

ЕЛЕНА МАРИЛОВА

18+

Елена Марилова

НАЙТИ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ

«Автор»

2026

Марилова Е.

НАЙТИ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ / Е. Марилова — «Автор»,
2026

Лёгкая в прочтении книга, содержащая примеры из жизни людей, когда они сначала загадали, а потом встретили свою любовь. Как это было, какие эмоции проживали, а так же объяснения, почему метод "Загадай и встретишь" работает и как это осуществить. Книга содержит полную методику встречи человека по судьбе.

© Марилова Е., 2026

© Автор, 2026

Елена Марилова
НАЙТИ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ

АННОТАЦИЯ

Вы держите в руках не просто книгу о поиске пары, а прикладной инструмент фундаментальной системы **METASHIFT**, созданный для перепрошивки реальности и возвращения нерушимой внутренней опоры на себя.

Встреча с партнером по судьбе — это не вопрос случайного везения, а следствие вашей внутренней готовности и уровня психической энергии. Эта книга шаг за шагом проведет вас через мягкую, но глубокую дезинфекцию бессознательного: вы вскроете скрытые блоки, нейтрализуете ограничивающие родовые программы и проработаете травмы прошлых отношений, которые до сих пор блокировали приход истинной любви.

Внутри книги вас ждут:

- **Алгоритмичный практикум:** пошаговая инструкция по пересборке мышления и выходу из сценариев зависимости и поиска «половинки»

- **Реальные истории и разборы:** фрагменты живого опыта людей, которые уже применили эту систему и кардинально изменили свое восприятие себя и партнера

- **Работа со связкой «Сознание — Энергия»:** алгоритмы, включающие нужный уровень емкости и состояния для проявления вашей новой реальности

Не удивляйтесь, если по мере выполнения практик из этой книги начнут стремительно меняться и другие сферы вашей жизни — от финансов и проявления до внутреннего покоя и здоровья. В нашей психике всё взаимосвязано: убирая заслонку в теме отношений, вы освобождаете колоссальный ресурс для тотального масштабирования всей вашей жизни по системе **METASHIFT**.

ВВЕДЕНИЕ

«Я ведь не «половинка», я родилась полноценной личностью и хочу встретить такую же полноценную личность. Мне не нужна «половинка» ...

— часто говорят те, кто находится в поиске. Они и сами не понимают, что подвели под свои поиски целую философию и каждый раз объясняют себе и другим, почему еще не встретили того, о ком мечтают. Единственного спутника жизни, будущего супруга и т. д.

Проблема каждой книги и каждой программы состоит в том, что их нужно как-то назвать. Это название, на мой взгляд, должно не только соответствовать сути повествования, но и провокативно обнажать причины происходящих в психике человека явлений, чтобы сделать их более видимыми и понятными для приминителя. Это в первую очередь касается книг практической направленности.

Описанную здесь программу с успехом применило большое количество женщин и небольшое количество мужчин. Она была создана по запросу мужчины, пожелавшего найти женщину, а впоследствии была адаптирована для широкой аудитории.

В процессе работы и после нее были получены уточняющие вопросы, отзывы, предложения и комментарии приминителей, на основании которых программа частично видоизменялась, обростала рекомендациями и пояснениями.

Так как в процессе выполнения программы происходит большая психологическая работа, у многих людей обнажались страхи, блоки, родовые сценарии, негативные прошлые опыты и установки, мешавшие им наконец встретить того, кого они хотели встретить.

На страницах этой книги наряду с изложением самой программы, я делюсь реальными историями этих людей, оставляя их данные обезличенными. Так же я привожу примеры действия невидимых установок и программ из других областей жизни тех, с кем проводила индивидуальную работу и консультации. Казалось бы, примеры других людей, да еще и из других областей жизни не могут оказать какого-либо действенного влияния на тему, с которой вы хотите работать. Но это не так. Наше сознание способно сопоставлять и само достраивать аналогию, причем именно так, как это необходимо самому человеку, стоит лишь его правильно направить. За это я и люблю такие приемы. Вы увидите и почувствуете это в процессе чтения.

Люди рассказывают, как за короткое время меняется их отношение к вопросу встречи того, кого они хотят встретить, как неимоверно быстро откликается пространство, появляются поводы для знакомства, а ничего не знавшие ни об их желании, ни тем более о работе в программе друзья, организуют им встречи или размещают информацию о них на сайтах знакомств. В их поле зрения появляются люди, соответствующие их желаниям в части или в полной мере, тогда как до этого момента у них не было ни одного единого варианта.

Когда вы направляете мысли на осуществление вашего желания, а сознание открывает мешающие этому программы, оно способно избавить вас от них. Вот тогда случается «магия». Все начинает как бы само собой происходить, индивидуально подобранным, вашим персональным способом. То, что раньше мешало, перестает вас тормозить и вы начинаете видеть, как ваши мечты сбываются.

«Я присела на полу в ванной от внезапно нахлынувшего на меня осознания, что это вот прямо сейчас происходит со мной. То, о чем я мечтала! В этом осознании одновременно были и восторг и страх неизвестности. Я знала полностью, что могу доверять себе и своим желаниям, и что так же могу доверять Ему, поскольку в своих желаниях я осознанно прописала эту степень доверия. По прошествии лет я ни разу не пожалела об этом. Доверие в наших отношениях многократно возросло и восторг каждый день продолжается».

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

О ЧУВСТВАХ, КОТОРЫЕ ПЕРВИЧНЫ

Работая с людьми в рамках программы в индивидуальном режиме, я убедилась, что лучшее из возможного для успешного результата (а успешный результат программы — не встреча человека, а ваша постоянная внутренняя удовлетворенность отношениями с ним, сколько бы ни проходило времени) — это **сосредоточение на описании чувств, которые вы хотите испытывать с человеком**, которого хотите встретить, а также чувств **по отношению к нему** и по отношению **к вашим отношениям**.

Существует множество рекомендаций по загадыванию партнеров, однако большинство из них сосредотачивается на внешних проявлениях и качествах загадываемого (т.е. «Я хочу, чтобы он...»), а не на том, что первостепенно для самого загадывающего человека (т.е. на его собственных чувствах, «Я хочу испытывать с ним...»). Таким образом, человек обрекает себя на известную всем ловушку, вроде: «Приобрету машину, квартиру, супругу и буду счастливым». Счастье по этой формуле ставится в зависимость от внешних обстоятельств, тогда как сам процесс загадывания — это способ управлять ими. Если человек создает зависимость его счастья от внешнего и при этом загадывает желание на обладание, то обрекает себя получить только необходимый ему объект и страдать. Т.к. счастье поставлено в зависимость от объекта обладания, то он будет вынужден испытывать состояния неполного объектом, а также прочих состояний, когда счастье не достигается.

Применительно к нашей программе это может проявляться, к примеру, так: когда момент очарования знакомством проходит, ум такого человека начинает фокусироваться на том, чем он не может управлять. И он начинает видеть недостатки человека, который пришел по его запросу. Естественно недостатками становится то, что он не прописал.

Конечно, всё, что вам важно видеть в партнере из внешних проявлений, вы опишите в программе, но, если для вас в приоритете — постоянно испытывать эмоции в отношениях не ниже уровня счастья, Вселенная никогда не предложит вам человека, который в чём-то будет вас раздражать. Приоритет эмоций без создания зависимостей создает большее пространство вариантов, чем вы можете себе представить. Эти варианты не из опыта прошлого и не из страхов, а из вашего состояния идеального состояния счастья, как вы его себе представляете и хотите ощущать. Зависимость же создает зависимость. Однако всё это делается во благо самого человека, и чтобы он понял, что счастье — это внутреннее состояние, которое имеет внешнее появление в виде событий, обстоятельств и присутствия конкретных людей в жизни.

- Вы думаете, что ваши мысли ни на что не влияют и что нет на 100 процентов такого человека, какого хотите встретить?

- Вы думаете, что встреча такого человека — это шанс 1 на миллион?

- Вы думаете, что ходите разными дорогами и вполне можете ему не понравиться?

- Вы думаете, что невозможно испытывать счастье в отношениях постоянно?

Забудьте! Всем управляет лишь ваши эмоции и позитивный настрой. А всё, что у вас есть по-настоящему — это вы, ваши желания, мысли и чувства по поводу их исполнения. И более нет ничего, ни мешающего, ни помогающего.

В программе мы четко отслеживаем мысли и чувства и это помогает убрать блоки и скрытые жесткие конструкции ума, не допускающие встречу. Часто оказывается, что люди могли встретиться миллион раз, но просто не видели друг друга. Когда сознание не допускает встречу, мы не можем встретиться, а как только допустит, тот самый человек появляется.

Один мужчина, с которым мы работали по этой программе, был сосредоточен на внешности и качествах женщины, которую хотел встретить. Хотя я и сосредотачивала его на необходимости **в точности прописать его чувства по отношению к ней и продлить их в будущее**, его сознание сопротивлялось и он не смог этого сделать изначально. Среди открывшегося для него моря девушек, он растерялся и не мог выбрать. Впоследствии он разочаровался и ему пришлось дорабатывать. Только это помогло ему найти его единственную и дойти с ней до брака. Помню, как он говорил, что все девушки, каких он встречал, были в красном (это было одним из его условий: девушка должна любить красный цвет).

«Я с детства мечтала, что у меня будет муж, свой дом, дети и много общения с родственниками. Я думала, что это и подразумевает под собой любовь и счастье. И в моем браке было всё, о чём я мечтала: муж, дом, дети, общение... но вот любви и счастья не было. Только теперь, отвечая на вопросы программы, я понимаю, почему».

О НЕСООТВЕТСТВИИ ЖЕЛАЕМОГО И РЕАЛЬНОСТИ

От одного женского тренера не так давно я услышала историю:

Около 10 женщин приехали на семинар на морском курорте. После интенсивной работы и загадывания человека, которого они мечтали встретить, радостные, они пошли на пляж. Там, на пляже, к одной из женщин стали приставать мужчины маргинального и ненадежного вида. Они выделяли именно ее, остальных женщин не замечали, как будто их вообще не было поблизости.

Таких мужчин она вряд ли хотела видеть рядом с собой и вряд ли загадывала во время семинара. Всем своим видом она показывала, как они ей неприятны, в отчаянии пытаясь от них отбиться. В итоге отдых был безнадежно испорчен и ей пришлось уйти с пляжа. Что же произошло?

Эта женщина загадала абсолютно другой типаж мужчины: красивого, богатого мужчину-миллионера, по одному взгляду на которого понятен его статус. А внутри остался страх наткнуться на других персонажей, у которых нет ничего.

Этот пример — очень хорошая возможность показать, как быстро реагирует жизнь на наши желания, если мы четко сосредотачиваемся на них. В этом же случае женщине так же было показано несоответствие между ее желанием (тем, что она хочет проявить в мире) и ее внутренним отношением к этому. Все мысли в осуществлении желания имеют значение, именно поэтому очень полезно отслеживать их.

Страх и мысли о встрече кого-то «несоответствующего», на самом деле скрывают чувство недостойности. Человек внутренне спорит с собой, доказывая себе и другим, что достоин, но, не замечая внутренних процессов, пытается создать лишь внешнюю картинку. Вместе с тем, жизнь, как зеркало, проявляет внешнее из внутреннего.

Безусловно эта женщина достойна встретить миллионера, но не из доказывания, а из состояния собственной полноценности и удовлетворенности. Попытки сначала найти человека и через него доказать себе свою ценность, обречены на провал. Даже если встреча произойдет, внутреннее состояние останется. Таким образом, сначала необходимо убрать внутреннюю заслонку, мешающую этому и создающую это несоответствие. Это чистая психология и модель мышления, которая не имеет отношения к реальности. Человек видит себя несоответствующим в своем воображении и на все его действия накладывается именно этот образ. Он транслирует себя через этот образ и попадает в обстоятельства, ему соответствующие.

Разговаривая с людьми об их различных желаниях, я всякий раз замечаю, что люди готовы мечтать и даже готовы верить в то, что могут исполнить свои мечты, но когда сталкиваются с реальной картиной действительности их реальной жизнью, разочаровываются и начинают убеждать себя в том, что их мечта не может исполниться.

Необходимо понять, что желание существует для того, чтобы человек мог познать и реализовать свою природу Творца. Помните: «человек создан по образу и подобию», чтобы самому творить свой мир. Как желание написать книгу движет писателем, а желание написать картину движет художником, так и желание обрести человека, движет другим человеком. Все эти три желания могут быть четко или до какой-то степени определены. Писатель работает над темой книги, над линией повествования, художник создает набросок картины или эскиз. Когда картина или книга только задуманы и существуют лишь в проекте, художник и писатель испытывают желание на создание и понимают, что именно от них зависит существование их произведения. Другой писатель может написать книгу на такую же тему, но это будет другая книга. Другой художник может создать подобную картину, но это будет другая картина. Однако, когда люди мечтают о создании чего-либо в жизни, они будто забывают этот закон: «желания, как и люди индивидуальны».

Женщина, мечтающая встретить мужчину, которого она хочет встретить, разочаровывается, потому что думает, что какая-то другая женщина, возможно, уже его встретила... Хотя у каждого человека желания индивидуальны и каждый встречает своего, согласно желанию и запросу.

Девушка, которая ищет себе в спутники миллионера, разочаровывается, потому что думает, что миллионеров уж точно на всех не хватит и, почему-то полагает, что не достанется именно ей...

Всегда существует разрыв между проявленным и не проявленным, иначе не существовало бы и желаний. Только через желание может проявиться природа Творца, а наша жизнь вся состоит из желаний и их проявлений. Когда писатель верит, что способен написать **именно эту** книгу, книга становится реальностью, когда художник верит, что способен написать **именно эту** картину, то эта картина становится реальностью, когда человек верит, что способен встретить именно этого человека, и его встречает.

О ТОМ, КОГО ПОКА НЕТ, И О НАС

Можно жить совсем рядом друг с другом, работать в одной компании, проходить мимо друг друга по одной улице и так и не замечать. Всё в действительности может обстоять так, как будто люди в рамках одного общего мира существуют в каких-то параллельных реальностях. Но вот, происходит момент встречи... Вы говорите и понимаете, что давно могли встретиться. Почему так происходит?

«Да, когда хорошее настроение, идешь такой походкой и в таком состоянии, что смотрят все, не только мужчины. Только я думаю, что когда встречу своего человека, то моя неуверенность в себе, которая часто включается, сделает так, что я даже посмотреть на этого человека не смогу из состояния недостойна.»

И сознание делает так, что мы не видим. Зачем что-то видеть, если мы будем чувствовать себя некомфортно? А когда речь идет о человеке, с которым хочется быть постоянно, это состояние дискомфорта так же будет постоянно...

Весь фокус, однако, состоит в том, что практически всегда люди ищущие, **хотят встретить партнера для отношений не из их реальности**. Как правило, в своей реальности они недовольны теми, кого видят, или с ними, по многим причинам, отношения не складываются.

В таком случае, желание встретить такого человека, которого они никак не могут встретить, влечет за собой **необходимость расширения сознания**, которое и необходимо для того, чтобы увидеть невидимое, допустить недопустимое. Тогда границы реальности начинают расширяться и возникает возможность попадать в «общие коридоры» с тем человеком, которого вы хотите встретить.

Когда вы не готовы отказаться от своего желания, процесс роста сознания неизбежен и вопрос остается лишь в сроках исполнения. Естественным образом жизнь будет посылать для расширения сознания человека различные события. Задача в том, чтобы **посмотреть на них не так, как он смотрит обычно** и как обычно смотрят на это люди из его окружения. Если сделать этого не получается, то возникают следующие и следующие итерации. Жизнь не оставляет попытки привести человека в соответствие тому уровню, на который он хочет выйти. Это может происходить через «повторяющиеся сценарии» или даже, на первый взгляд, совсем не похожие друг на друга события, возможно, из разных сфер, но имеющие под собой одну и ту же модель поведения, а значит, мышления. Цель всегда — поднять человека над его собственным видением, изменить его привычки, поведение и устои, логику в его голове. Как жаль, что почти всегда этот процесс остается неосознанным и потому на него уходят годы жизни не в тех обстоятельствах, не в том настроении, не с теми людьми... Иногда это заканчивается так, как хочется, а иногда ничем не заканчивается.

Из разговора с 80-летней женщиной:

- У меня болит правый глаз. Совсем не видит. В нем как будто песок.

- Хожу к доктору постоянно, а он говорит, что ничего нет...

- У вас накопилось очень много претензий к мужу. Вы недовольны. Вы не хотите его видеть. Вам бы поменять отношение...

(достаточно резко и довольно нервно):

- Это я знаю, но менять уже ничего не буду. Возраст не тот. И прощать ему тоже ничего не буду. Из-за него все мои беды! А ведь могло быть всё по-другому!

Эта женщина когда-то хотела других обстоятельств и другого мужчину, не того, что был с ней. Но сначала ее принципы не позволили ей отказать в ухаживаниях, затем из-за ухаживаний она согласилась на брак, а затем уже не смогла оставить мужа. Жизнь по инерции. Бесконечная череда причин и следствий, которые она не выбирает сама... Всё это время, что живет с мужем, она винит его, что ее жизнь сложилась не так, как ей хотелось. Жизнь, однако, предлагала ей

так же множество вариантов для перемен, но она не смогла переступить через рамки своего сознания и своих моделей мышления.

Когда мы работаем в программе, мы **форсируем события, которые и так уже происходят с человеком**, для того, чтобы они прошли быстрее и не уходили на повторный круг, **делаем необходимые выводы** не только по этим обстоятельствам, но и по обстоятельствам прошлого. Человек должен стать другой личностью, чтобы попасть в условия новой реальности.

Иногда человек всё же пытается контролировать сознанием степень «проработок» и не позволяет себе заходить далеко. Иногда самому сознанию требуется время для перестройки и оно не пускает человека глубоко, чтобы он не делал соответствующие выводы. Однако и в этих случаях программа учит смотреть на происходящие события по-другому. Когда к человеку приходят новые обстоятельства, он уже готов к новому их видению и пониманию, его сознание уже начало расширение и этот процесс происходит намного быстрее. Человек, научившись видеть нечто большее, уже не может этого не видеть. Такие люди начинают задавать вопросы себе и другим в поисках ответов, ищут в пространстве то, что может помочь «раздвинуть» границы их сознания, чтобы посмотреть еще шире. Вместо «блуждающего ума» они получают ясность процесса, они знают, что судьба помогает им через обстоятельства выйти за рамки привычного мышления и поведения. Они знают, куда конкретно им необходимо выйти и направляют свое сознание на поиск «ключей» к новой реальности.

После работы в программе «Найти вторую половинку»:

Елена, уже прошло достаточно времени после нашей работы, но человек в моей жизни так и не появился. Не могли бы вы посмотреть по картам (Таро), что мешает нашей встрече и что мне необходимо проработать?

... Карты показывают, что ваш мужчина находится на уровне Императора, тогда как вы, в вашем настоящем состоянии, не чувствуете себя ему под стать. Вполне возможно, что когда вы писали 100 пунктов ваших положительных качеств, вы недостаточно полно отразили или увидели их, насколько могли бы это сделать. Карты показывают, что вы не чувствуете себя Императрицей. Соответственно, вы попадаете не в те обстоятельства, которые способствуют вашей встрече с ним, а в какие-то другие... Вам необходимо пройти путь становления и видения себя сначала Принцессой, затем Королевой, а затем Императрицей.

Эта женщина встретила своего человека спустя примерно полгода. Ее подсознание привело его к нему, минуя те альтернативы, о которых она размышляла. Это было неожиданно, но ей самой вообще не пришлось прилагать усилия для знакомства. Она прилагала усилия до этого — для работы с собой и своим сознанием.

Каждый человек проходит свои этапы роста сознания, в зависимости от его картины мира в прошлом, в настоящем времени, и его желаний. Чем сильнее желание и больше разрыв, тем в более «тяжелые» обстоятельства человек может быть погружен. Но тяжесть этих обстоятельств лишь видимость, соответствующая его картине реальности. Если ему удастся «воспарить» над обстоятельствами, он окажется в новой для себя реальности, в которой будет награжден.

О СТРАХАХ И МЕЧТАХ, КОТОРЫЕ ЛУЧШЕ ОСТАВИТЬ МЕЧТАМИ

Самым главным препятствием на пути может оказаться лишь отсутствие обоснований: «Почему я достоин (достойна)?», «С чего это я решил (а), что мне позволено что-то большее?».

Это означает — осмелиться и показать свою смелость другим, особенно тем, кто рядом с вами в отношениях страдает. Это означает, что приходя к ним или встречаясь с ними, **вы будете светиться от счастья вместо обсуждений о том, как тяжела жизнь**. Это может быть больно, особенно, если дело действительно касается общения с близкими. Вы можете не найти больше общие темы для поддержания беседы. Сможете ли вы себе это позволить?

Иногда мы выбираем что-то меньшее, даже не осознавая, что делаем это для других людей: чтобы иметь возможность показать им еще раз, что жизнь действительно именно такая, как они о ней думают, чтобы «разделить» с ними их горе, хоть это никогда и не получается, и чтобы не вызывать зависть даже у самых близких.

Нам легче оставаться в парадигме мышления окружающих нас людей и поддерживать ее, чем чувствовать себя изгоем...

Как, к примеру, вы будете чувствовать себя перед нищими людьми, приехав на шикарной машине в бедный район, выйдя к ним в шикарном костюме, расшитом золотом и полными карманами денег?

Почему вы решили, что «богатство» в отношениях, о которых вы мечтаете, чем-то отличается от богатства денежного? Разве только тем, что денежным богатством можно поделиться, скажем, раздав деньги бедным, что не сделает их мышление богаче, но сможет хоть как-то «облегчить вашу участь».

Но с отношениями этот номер не пройдет. Вам придется перестать сострадать, разделять участь других людей и даже, в какой-то степени, понимать их. Вам придется столкнуться с тем, что не все будут рады вашим переменам. Даже самые близкие и даже если кажется, что они-то уж точно ждут ваших позитивных перемен. Им придется столкнуться с отсутствием одного, возможно, самого близкого в вопросах обсуждения проблем в отношениях, человека. Плюс в том, что это может позволить и им вырасти, однако многие окажутся в трудном положении из-за вас, перестав обсуждать с вами даже вопросы, не касающиеся отношений, т. к. ваша энергия счастья будет «заряжать» весь разговор, многие будут не рады, не ощущая поддержки...

Готовы ли вы к этому? Готовы ли вы попасть в этом плане в абсолютно новую, неизвестную ранее реальность, где все будут разговаривать с вами по-новому или вообще избегать разговоров, не готовые признать, что вам «повезло больше»?

Возможно, такого с вами никогда не произойдет и ваши близкие на самом деле будут безумно рады вашим позитивным переменам, но именно такие страхи обычно содержатся в бессознательном — страх быть отвергнутым, непонятым, страх выделиться, — отчего возникает производный страх перемен и попытки удержать себя в привычном состоянии. Если бы ни этот контроль и те силы, которые на него уходят, мы бы легко исполнили всё, что хотим, в нашей жизни.

«Мы обсуждали с моей тетей тему отношений и она неожиданно отпустила упрек в сторону своего мужа. Я, зная, что она часто держит это в мыслях, но не всегда высказывает, посоветовала ей быть добрее и взглянуть на мужа с другой стороны. Она же сказала, что уже с разных сторон на него глядела и знает все его стороны, как свои... что она хотела бы, чтобы у нее всё сложилось так же, как у меня, но она прожила жизнь не с тем человеком... В тот момент, когда она говорила это, я невольно почувствовала ее зависть, но осеклась, ведь это родной человек и она знает, какой путь я прошла... Лишь позже я поняла, что тот долгий путь, который я прошла, я прошла, опираясь на ее опыт...».

Очень часто люди следуют поведению и мышлению других людей, не осознавая своих альтернативных возможностей. С детства мы можем верить, что других отношений, кроме тех, что мы видели у папы с мамой, в нашем окружении — просто не существует. Я встречала девушек, которые наотрез не хотели ничего подобного в своей жизни, но снова и снова оказывались в подобных сценариях. То, что мы когда-то увидели и приняли, как реальность, трудно изменить. Все привычки, поведение, мышление, вся личность человека была сформирована именно этой реальностью, настроена на эту реальность и потому продолжает ей следовать. Именно поэтому важно **не только обучиться новому, но и разучиться старому**. И это снова касается всего перечисленного: привычки, поведение, модели мышления..., весь опыт прошлого должен быть подвергнут сомнению и пересмотрен. Это большая работа и это рождает новую личность. Личность, которая может позволить себе отношения по-новому, не оглядываясь на других и не доказывая им своей жизнью, почему они правы или не правы. Просто живя свою жизнь так, как хочется.

Из разговора с женщиной, не проходившей программу, но активно занимающейся саморазвитием:

- У меня всё уже написано: какой он должен быть, что мы будем с ним делать и т. п., но я поняла, что хожу по улицам и мужчин не вижу вообще. Что делать?

(после некоторых уточнений):

- Вы представляете, что он есть в действительности и вы описываете реального человека, с которым вы можете встретиться? Не с кем-то похожим, а именно с тем, которого вы описали?

- Да, представляю. Просто я думаю, а почему он должен выбрать именно меня?...

Люди часто не верят, что их тоже кто-то может ждать и искать, ведь они сосредотачиваются лишь на процессе собственного поиска. Но, если вы допустите, что ищите друг друга вместе, тогда вам будет вдвое легче найтись. Вот только трудность в том, что часто, недооценивая себя, человек действительно искренне не понимает, почему кто-то может выбрать именно его. Возможно, это связано с моментами воспитания, когда ребенка сравнивают с кем-то другим, не в его пользу, а возможно, что будучи погруженным в свою жизнь, как в некий процесс, человек думает, что все другие могут, если не больше, то хотя бы всё то же самое.

«Я могу легко сказать, что со мной не так, но вот, чтобы сказать, что во мне есть хорошего, мне нужно на размышления примерно недели две...».

Поэтому просто необходимо сначала найти и **объяснить себе, почему вас могут ждать, искать, выбрать среди многих и любить**. С последним пунктом у людей бывает особенно трудно. Однако, если вы не знаете, за что вас можно любить, то вы не знаете свои прекрасные стороны, а значит, не показываете их другим и, возможно, не находите смелости попасть как раз в тот круг общения, в котором находится тот, кого вы хотите встретить.

Если же вы не готовы увидеть свои прекрасные стороны (которые несомненно есть у всех), не решаетесь подняться на новый для вас уровень, то самое время оставить свои мечты и жить так, как живете. Такой выбор сделали многие.

ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ВАШИ ЖЕЛАНИЯ

Если вы приступили к чтению этой главы, значит, вы осознаете все последствия дальнейших изменений и готовы впустить их в свою жизнь. Принятие решения — это главное, что необходимо для запуска перемен и его никто не примет за вас.

Мне следовало сделать эту оговорку, поскольку очень часто после того, как люди получают то, что хотели, они задаются вопросом: «А что мне теперь с этим делать?». Когда вы мечтаете о принце или принцессе, то это — всего лишь мечты. Ваш ум может блуждать в пространстве, а в воображении — проигрывать разные сцены, не всегда из одного и того же фильма. Вы можете представлять себя в разных условиях и то одного, то другого персонажа рядом с вами, играя в воображении со своими чувствами, но вот, когда вы принимаете решение, вам необходимо выбрать одного героя романа и сценарий с ним, придерживаясь именно его в последствии.

«В момент выполнения сегодняшнего задания я ощутила страх. Страх, что существует такой человек и мы действительно встретимся... Меня охватила паника, потому что я не знаю, готова ли его встретить».

Страх незнания, что делать дальше происходит от отсутствия дальнейшего плана — сценария, который вы хотите прожить. Большинство фильмов о любви заканчиваются на свадебных церемониях и вот он «хеппи энд». Что потом не объясняется. Так и у человека, который ищет спутника, в голове **нет дальнейшего четкого плана вместо: «А потом мы будем жить долго и счастливо»**. Поэтому в нашей программе мы всегда прописываем такой сценарий, а потом придерживаемся его.

Скажите: «Если бы всё было так просто и жизнь всегда зависела только от моего плана, а не от обстоятельств жизни...»? Но, может, потому у многих именно так и происходит из-за того, что они **включают неизвестные им обстоятельства жизни в свой план**.

Бывает так, что люди на самом деле хотят чего-то другого, но, по различным причинам, не позволяют себе этого. Тогда они думают, что если бы они были в отношениях, то смогли бы жить так, как того хотят. Ходить в театр, на прогулку, исполнять свои большие мечты. Но это убеждение ложно и не должно быть основой желания найти человека на всю жизнь, поскольку, как только приходит человек и нехватка восполняется, в отношениях становится неинтересно и человек погружается в бытовые вопросы, работу и прочие жизненные обстоятельства. В таком типе отношений со временем появляются претензии: «Мы никуда не ходим», «Всегда только дом, быт и работа...», «Мы ничего не делаем вместе», «Ты ничего для меня не делаешь», «Ты никуда меня не зовешь», «У нас нет общих тем для обсуждения» и прочее тому подобное, что только способен придумать ум.

Ваш спутник жизни не обязан вас развлекать, как и делать то, что вы сами для себя не делаете. Люди иногда имеют свойство думать, что их желания должен исполнить кто-то другой, а потому не ведут себя сами на концерт, в театр или на прогулку, не создают другие активности или отдых для себя сами, а иллюзорно откладывают это в будущее, и связывают это с тем, чего еще не наступило, создавая себе в настоящем сценарий будущих зависимых отношений. «Вот будут у меня отношения, — кажется им. — И всё наладится».

Кроме того, что они откладывают в будущее то, что могли бы сделать для себя сейчас, так они и заставляют себя в настоящем страдать из-за отношений, которых нет, но которые, по их мнению, могли быть такими прекрасными... Только жизнь часто не дает отношений потому что ей прекрасно известны истинные мотивы человека, или дает отношения, которые спустя время (т. н. «конфетно-букетный период») переходят в стадию бытовую по выше описанному сценарию. У многих людей подобные сценарии повторяются в разными людьми. Жизнь пытается привлечь их внимание к тому, чего они по-настоящему хотят, а они вместо этого приду-

мывают стадии отношений и то, что любовь в отношениях имеет свойство заканчиваться... Очень часто люди в отношениях изматывают себя настолько, что уже ничего не хотят или начинают хотеть именно своих отдельных истинных желаний. Вместо того, чтобы поблагодарить жизнь за приход истинных желаний и начать исполнять их, они сосредотачиваются на том, чтобы ругать партнера в том, что он их ограничил. Но смысл в том, что они сами заранее неосознанно выбрали такой сценарий.

Я так много консультирую женщин, потерявшихся в отношениях, что уже запомнила эту фразу, которую повторяет каждая из них: «Я настолько растворилась в отношениях, что уже не знаю, чего хочу. Единственное, чего я хочу по-настоящему — это одиночества, которое снова позволит мне понять себя». И это грустно, потому что отношения тут ни при чем. Если вы откладываете в будущее то, что не хотите делать для себя вообще, то будьте уверены, что, не приняв другого решения, будете делать это в любой ситуации и ваш ум найдет виноватых.

Такие сценарии стали действительно повсеместными и человечество придумало термин «конфетно-букетный период», благодаря чему такое поведение признало нормой. Но ваш конфетно-букетный период может продлиться хоть всю вашу жизнь, если:

- вы внесете его в ваш сценарий;
- вы будете готовы делать себя счастливыми;
- вы будете приводить ваше счастье к гармонии с чувствами, мыслями и желаниями вашего спутника, создавая тем самым ваше общее счастье!

Вы можете быть постоянно счастливы! И именно это нормально! Задания в практической части книги будут иметь непосредственное отношение к обретению вашего постоянного счастья! Будьте уверены в том, что ваше постоянное общее счастье возможно и смело настраивайтесь на счастливый результат!

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Чем дальше вы находитесь от человека в физическом смысле, тем более трезво способны оценивать, насколько соответствует пришедший к вам человек вашему запросу. Наблюдая за ним и его действиями, направленными как в вашу сторону, так и в сторону других людей, вы сможете трезво оценивать не только его, но и ваши собственные чувства по отношению к нему и к вашему общению.

У меня в практике был случай, когда мужчина не смог выдержать расстояние и между ним и выбранной им девушкой произошел сексуальный контакт. Как ему после этого было тяжело трезво оценивать, его ли это спутница, т. к. не все ее стороны, которые он описал, до этого момента для него проявились. Сексуальные контакты привязывают, даже если кажется, что нет. И после он метался в сомнениях, т. к. уже не понимал, выбирал ли эту девушку из-за случившейся сексуальной связи или потому что она в действительности ему подходит.

К сожалению, выправить в дальнейшем подобную ситуацию практически невозможно. Время ухаживаний и встреч необходимо не просто для того, **чтобы каждый из вас увидел друг друга настоящим**, но и для того, **чтобы каждый из вас увидел и прожил внутри себя те эмоции, из-за которых потом обычно рушатся отношения.**

Терпение учит доверять, дисциплинирует, учит находить удовольствие в различных вещах, которые вы делаете вместе. Когда вы научились ждать — вы научились ценить отношения и человека, с которым их строите. Когда вы научились ждать — вы победили главный страх современного общества: вы понимаете, что человеку рядом с вами нужны именно вы и ваши отношения, а не только секс. При этом, такой **страх снимается не только у вас, но и у вашего партнера.**

Мужчине, о котором я начала рассказывать, имел страх отношений из-за его семейной истории. Он хотел отношений, но он же боялся их. После сексуального контакта его страх стал выплывать наружу эмоциями, которые он не прожил. Поскольку он получил огромную привязанность от секса, он начал воспринимать девушку своей, однако страх, сидевший в нем, не давал ему покоя. С этого момента он строил зависимые отношения, основанные на детском страхе развода и ухода обоих родителей, который он так и не смог пережить. Он постоянно говорил, что она что-то не договаривает, что-то не то делает, не уделяет ему внимание и время, и забывает позвонить. Если бы он заметил эти обстоятельства до секса с девушкой, он сделал бы правильные выводы и, возможно, прекратил бы встречи, а возможно, прожив все эти эмоции еще до сексуального контакта, даже с этой девушкой чувствовал бы себя счастливым, т. к. если мы проживаем эмоции, то ничто больше не притягивает к нам соответствующих обстоятельств.

В нас очень много скрытого, что со временем способно испортить то, что так тщательно строили. Мы сами строим и сами разрушаем, но даже не замечаем этого. Расстояние между людьми в период знакомства поднимает страхи, но не портит отношения. Вы просто начинаете видеть то, что в вас не позволяло ранее настолько доверять и настолько раскрываться. Увидев это трезво, **вы начинаете принимать решения**, стоит ли этот конкретный человек того, чтобы раз и навсегда отказаться от вашего страха. **В этот момент вы открываете новую главу вашей жизни.**

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Представленные задания носят универсальный характер и направлены на проработку внутренних блоков, страхов, обид, ставших результатом прошлых отношений или родовых сценариев, которые есть у большинства современных людей.

Для самостоятельной работы необходима максимальная концентрация на вопросах, ваших чувствах и мыслях. Работа осуществляется через осознание подсознательных программ и отказа от уже сыгравших свою роль сценариев прошлого.

Вы можете обнаружить, что задания повторяются и смысл какого-то вопроса примерно одинаков тому, на который вы уже отвечали. Проявите терпение и постарайтесь ответить вновь, однако так, как чувствуете уже именно сейчас, в настоящем времени. Дело в том, что наши мысли и установки появлялись постепенно, и со временем они наслаивались друг на друга. В обычном мыслительном процессе мы видим лишь верхушку и думаем, что это всё, что есть. Но в этих упражнениях, так же постепенно, слой за слоем, вы снимаете ваши убеждения, мысли и установки, начиная с самых последних. Вот почему каждый вопрос уточняет другой вопрос. Мы разматываем клубок ваших чувств и мыслей, вашу чувственно-мыслительную цепочку.

Выполняя эти задания вы постепенно начинаете лучше понимать себя и ваши требования к партнеру. Слой за слоем вы снимете блоки, страхи, ограничивающие убеждения и установки, мешающие вам обрести счастье в личной жизни.

Вы увидите то, что блокировало и удерживало вас от встречи с тем или той, о ком вы мечтаете, разберете семейный опыт и выделите в нём нужное и не нужное для ваших будущих отношений, потому что очень часто, как мы уже говорили, не зная другого сценария мы воспроизводим тот, что известен, даже если того не хотим.

Задания выполняются письменно, предпочтительно выбрать для этого тетрадь не менее 60 листов.

За каждым вопросом в человеке скрывается целая философия. Эта философия и есть причина почему что-то в жизни происходит именно так. Поэтому, отвечая на каждый вопрос каждого задания, каждый раз доходите до конца своих мыслей, до той самой точки, когда уже нечего больше сказать. Не скупитесь на слова. Так вы лучше поймете себя и откроете причины и следствия. Люди, отвечавшие по 10 листов на каждое задание, получали для себя исчерпывающую информацию и исчерпывающие ответы. Они лучше понимали впоследствии суть происходящего с ними и находили их человека среди остальных намного быстрее.

Иногда нам кажется, что нечего больше сказать, но, с прошествием небольшого времени, приходят новые мысли и чувства на тот же вопрос. Поэтому не торопитесь с ответом и отвечайте обстоятельно, задавая вопрос каждой фразе, которую вы написали: что конкретно вы имели в виду? Именно так начинает работать ваше подсознание и вы достаете из него всё, что хранится там. Все ваши страхи, все ваши блоки оттуда, всё, что вы можете найти, содержится в вашем подсознании. Вы увидите.

ЗАДАНИЕ 1

Ответьте как можно более подробно на следующие вопросы:

1. Каким должен быть ваш будущий партнер?
2. Какие отношения с этим партнером вы хотите иметь?
3. Состояли ли вы когда-либо в браке (гражданском или законном)?
4. Были ли у вас отношения и почему, по вашему мнению, они закончились? (напишите это о каждых ваших отношениях).
5. Вспомните и напишите, как вы себя чувствовали при знакомстве и начале отношений и сравните это состояние с чувствами, которые испытывали при расставании.
6. Если ваши чувства к партнерам менялись то, как вы думаете, почему происходили эти перемены?
7. Какую модель отношений вы видели в вашей семье между мужчиной и женщиной у родителей или лиц, их заменяющих?
8. Полная или неполная была семья?
9. Проведите небольшой анализ отношений между вашими родителями или лицами, их заменяющими. Были ли они счастливы в отношениях, по вашему мнению? Вспомните, как вы видели их отношения, будучи ребенком, и сравните с тем, что думаете об этом сейчас.
10. Дайте небольшую характеристику ваших будущих отношений. Какие отношения вы хотите иметь в будущем и почему?
11. Как вы хотите чувствовать себя в ваших будущих отношениях?
12. Как хотите, чтобы чувствовал себя ваш партнер?
13. Находитесь ли вы сейчас в отношениях с кем-либо? Если да, то чем они вас не устраивают?

ЗАДАНИЕ 2

1. Для чего вам отношения? Зачем вам партнер? Что вы будете с ним делать? (на каждый вопрос дайте отдельный развернутый ответ).

2. Какие чувства к партнеру вы хотите испытывать постоянно и почему?

3. Какими вы видите вашу роль в отношениях и ваш вклад в отношения?

4. Найдите наиболее благоприятную для вас модель отношений:

- патриархат — мужчина выполняет главную ведущую роль в отношениях;

- матриархат — женщина выполняет главную ведущую роль в отношениях;

- равноценное партнерство — мужчина и женщина равны в отношениях, их роли четко распределены, никто не главный;

- в зависимости от ситуации пульт управления у одного или у другого;

- свой ответ.

5. Хотите ли вы создать семью с будущим партнером? Если «да», то как видите процесс ее создания?

6. Если другой ответ: напишите его и поясните подробнее.

ЗАДАНИЕ 3

1. Проанализируйте ваши прошлые отношения и по каждому из них напишите отдельно.
2. Что вы делали вместе с партнером в начале ваших отношений и позже? Если что-то поменялось, то что это и почему?
3. Какие чувства к партнеру вы испытывали вначале отношений и впоследствии? Если чувства менялись, то почему, по вашему мнению, это происходило?
4. Какова была ваша роль в ваших прошлых отношениях и почему вы ее выполняли? Если ваша роль в разные периоды отношений менялась, то почему по вашему мнению это происходило?
5. Какую модель отношений вы воспроизводили:
 - патриархат — мужчина выполняет главную ведущую роль в отношениях;
 - матриархат — женщина выполняет главную ведущую роль в отношениях;
 - равноценное партнерство — мужчина и женщина равны в отношениях, их роли четко распределены, никто не главный;
 - в зависимости от ситуации пульт управления у одного или у другого;
 - свой ответ.
6. Почему, по вашему мнению, вы воспроизводили именно ее?
7. Какие были ваши ожидания от прошлых? Хотели ли вы создать семью и почему это не получилось?
8. Проведите сравнительный анализ ваших ответов из этого задания с ответами на Задание 2. Какие вы видите различия и совпадения? Проанализируйте, почему ваши ответы совпали или были различны (по каждому отношениям отдельно).

ЗАДАНИЕ 4

1. Перечитать ответы на Задания 1 — 3. Во всем ли вы согласны сейчас с тем, что написали? Если хотите что-то дополнить или изменить — самое время. Дополните, измените, допишите.

2. Что есть общего в вашем поведении с каждым бывшим партнером и почему, по вашему мнению, это так? (не менее 5 — 10 пунктов).

3. Что есть общего в поведении ваших бывших партнеров к вам и почему, по вашему мнению, это так? (не менее 5 — 10 пунктов).

4. Видели ли вы похожие отношения в детстве как пример (до ваших первых отношений)?

ЗАДАНИЕ 5

1. Найти 3 примера отношений людей, которые вам нравятся и которые вы хотели бы взять в пример в ваших отношениях.
2. Что конкретно в этих примерах вас привлекает?
3. Напишите полный портрет вашего будущего партнера. Внешность, черты характера, качества души. Каким должен быть ваш партнер? По каким чертами вы поймете, что это он?
4. Напишите то, что вам важно в отношениях.

ЗАДАНИЕ 6

Напишите как можно более подробно:

1. Как будет складываться ваша жизнь, если вы не найдете вашего партнера. Попробуйте дойти до точки ваших рассуждений, когда будет внутреннее смирение с такой ситуацией, как с возможной.
2. Чего вы боялись в предыдущих отношениях?
3. Есть ли в вас страх ухода партнера? На каком этапе отношений он появляется и какие причины его появления в вас, по вашему мнению?

ЗАДАНИЕ 7

1. Как вы раскрываетесь в отношениях? Сколько времени вам нужно на то, чтобы стать полностью открытым в отношениях?
2. Сколько времени вам нужно для того, чтобы начать начали проявляться не только ваши положительные качества, но и отрицательные? (вспомните моменты прошлых отношений и напишите подробнее по вашему предыдущему опыту).
3. Ваши отрицательные качества, которые вы проявляете в отношениях (минимально 30 пунктов).
4. Ваши положительные качества, которые вы проявляете в отношениях (минимально 50 пунктов).
5. Как вы думаете, почему начинали проявляться ваши негативные стороны? (напишите максимально подробно).
6. Что вы готовы давать партнеру в отношениях? (напишите максимально подробно).
7. С какими недостатками партнера вы готовы мириться, а с какими не готовы? Почему? (минимально 30 пунктов недостатков и по каждому — объяснение причины).

ЗАДАНИЕ 8

1. Опишите как можно более подробно в отношении вашего будущего партнера (минимально 30 пунктов по каждому из перечисленного):

- характер,
- интересы,
- взгляды на жизнь,
- как относится к вам ваш будущий партнер,
- как относитесь вы к нему.

2. Что общего между вами и вашим партнером? (минимум 30 пунктов, как можно более подробно).

3. Представьте картинку вашего ближайшего будущего с партнером и опишите ее как можно более детально:

- место, в котором вы находитесь,
- время суток,
- ваше состояние и чувства,
- состояние и чувства вашего партнера,
- как относится к вам ваш партнер, а вы к нему.

4. Представьте картинку вашего отдаленного будущего с партнером, когда вам примерно 60 — 70 лет и опишите ее как можно более детально:

- место, в котором вы находитесь,
- время суток,
- ваше состояние и чувства,
- состояние и чувства вашего партнера,
- как относится к вам ваш партнер, а вы к нему.

ЗАДАНИЕ 9

1. Что мешало вам сделать ваши прошлые отношения постоянными? Сконцентрируйтесь только на ваших внутренних причинах и опишите их как можно более подробно по каждому отношению (не менее 20 пунктов в общем).

2. Что мешало вам сделать ваши прошлые отношения постоянными? Сконцентрируйтесь только на внутренних причинах вашего партнера и опишите их как можно более подробно (не менее 10 пунктов по каждому бывшему партнеру).

3. Проведите подробный анализ ваших внутренних причин и причин ваших партнеров, не позволивших вам сделать отношения постоянными. Есть ли что-то, что объединяет вашу неготовность в прошлом и неготовность ваших бывших партнеров к продолжению отношений?

4. Проанализируйте написанное вами ранее о будущем партнере. Затрагивали ли вы прямо или косвенно то, что указываете в причинах расставания с бывшими партнерами?

Эти причины вам нужно устранить для будущего партнера, поэтому, если имеется что-то похожее в вашем описании поведения будущего партнера, перепишите это в соответствии с вашим новым видением, на противоположное в утвердительной форме, т.е. не используя частицу «не» (по каждому пункту, который вам кажется похожим).

ЗАДАНИЕ 10

1. Вот вы встретили человека, напоминающего вам вашего будущего спутника жизни. Что вы будете делать, чтобы узнать, что это действительно он?

2. Посмотрите на описание вашего спутника жизни и напишите, как будете проявляться вы в первое время после вашего знакомства и как будет проявляться ваш партнер? Что ему нужно будет сделать, чтобы показать, что это действительно он и чтобы вы действительно поняли, что это он?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пройдя через все задания этой книги, вы совершили глубокую и честную работу со своим внутренним миром. Вы размотали клубок прошлых сценариев, встретились со своими страхами, заглянули в скрытые блоки подсознания и, самое главное, определили систему своих истинных чувств и желаний.

Теперь вы знаете: встреча с «тем самым» человеком — это не вопрос случайности, везения или шанса «один на миллион». Это вопрос вашей внутренней готовности допустить новую реальность и соответствовать ей. Вы сняли с темы отношений детские иллюзии, зависимости и попытки через другого человека заполнить собственную неполноценность. Вы сформулировали главную опору — свои собственные чувства, состояние счастья и глубокое понимание того, почему вы достойны любви и уважения.

Помните, что реальность начинает перестраиваться с момента, когда вы принимаете окончательное внутреннее решение. Пространство уже откликается на ваш новый настрой. Не торопите события и не пытайтесь контролировать каждый шаг умом:

- **Сохраняйте осознанность:** наблюдайте за входящими событиями и людьми без прежних шаблонов и страхов.

- **Держите фокус на чувствах:** ориентируйтесь не на внешние маски, а на то внутреннее состояние гармонии и доверия, которое вы прописали.

- **Дайте времени и расстоянию проявить истину:** позвольте и себе, и партнеру раскрыться настоящими, сохраняя трезвость и уважение к границам.

Ваш сценарий счастья уже создан. Доверьтесь выбранному пути, разрешите себе светиться и смело шагните в ту жизнь, которую вы выбрали для себя построить.

Как продолжать движение и трансформация в системе METASHIFT:

- **Серия книг METASHIFT:** Эта книга — лишь первый практический шаг. Она открывает масштабную авторскую серию книг, посвященных фундаментальной трансформации мышления, состояния, финансов и реализации.

- **Видеоматериалы и разборы:** Логика системы METASHIFT, разборы и видеотехники смотрите на YouTube-канале: https://www.youtube.com/@metashift_system

- **Канал в Telegram:** Обмен личным опытом и смыслом, научная база, объясняющая, как работает наше сознание, мотивация для работы: https://t.me/metashift_system

- **Индивидуальная работа и камерные группы:** Если вы готовы к ювелирной проработке бизнеса, выходу из саботажа, пересборке личной сферы и выходу на новый уровень энергии за рамками этой книги — подайте заявку через Telegram-бот: https://t.me/metashift_system_bot

Ваша новая реальность уже запроектирована. Время выходить за привычные рамки и воплощать.

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.