
Искусство
помнить
Себя
Ольга Деева

Ольга Деева

Искусство помнить себя

«Автор»
2026

Деева О.

Искусство помнить себя / О. Деева — «Автор», 2026

С самого рождения каждый из нас приходит в этот мир с уникальным набором базовых настроек и своей, ни на чью не похожей ролью. Но жизнь в социуме диктует свои правила. Чтобы быть принятыми, любимыми и «правильными», мы начинаем носить маски. Мы становимся удобными для родителей, партнеров, начальников и друзей, предавая самое ценное, что у нас есть — самих себя.«Искусство помнить себя» — это не сборник универсальных советов, а приглашение к честному диалогу с собственным «Я». Эта книга поможет вам снять навязанные роли, отделить свои истинные желания от чужих ожиданий и вернуть себе право быть собой. Вы научитесь слышать тихий голос своей души сквозь шум чужих мнений и вновь обретете внутреннюю опору, без которой невозможно построить ни одну подлинную жизнь.

© Деева О., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 6
Глава 2 7
Глава 3 8
Глава 4 9
Глава 5 11
Глава 6 13
Глава 7 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Ольга Деева
Искусство помнить себя

Приветствую, дорогой читатель!

Раз ты держишь в руках эту книгу, значит, в полной готовности изменить свою жизнь. В мире нет случайностей, есть только непознанные закономерности. Скорее всего, сейчас в вашей жизни наступил момент, когда привычные ответы перестали работать, а вопросы "Кто я?" и "Зачем я здесь?" звучат громче любого внешнего шума. Я пишу эти строки не как учитель, стоящий на пьедестале, а как путник, который прошел часть пути и решил зажечь фонарь для тех, кто идет следом. Эта книга родилась из моего собственного кризиса смыслов, из желания перестать просто существовать и начать по-настоящему Жить. Здесь не будет готовых рецептов успеха или магии мгновенного исполнения желаний. Вместо этого мы с вами будем снимать шелуху социальных ролей и чужих ожиданий, чтобы встретиться с Собой настоящим. Мы поговорим о том, почему наши страдания - это часто лишь дорожные знаки, указывающие верное направление, и как превратить тяжелый жизненный опыт в мудрость.

Эта книга создана для того, чтобы разбудить вашу генетическую память о Доме. Внутри этих страниц спрятаны ключи от дверей, которые вы сами заперли перед входом в этот мир. Не ищите здесь истину. Истина уже спит в вашем сердце. Моя задача - лишь мягко постучаться и напомнить ей о времени пробуждения. Благодарю вас за мудрое решение, а мы отправляемся в увлекательное путешествие по внутреннему миру. Добро пожаловать в мир Души!

Глава 1

Рождение человека - это тайный смысл мироздания. Каждый из нас появляется на Свет, чтобы пройти определенный Путь, получить знания, жизненный опыт. Мы рождаемся для развития и самосовершенствования, понимания окружающего мира, людей, животных. Человек - это частица нашей необъятной Вселенной со своей уникальной ролью, своим назначением. И чтобы мы могли развиваться и быть интересными Большому миру, нас наделили Сознанием, дали добрую волю и способность думать, анализировать. Поместили в условия земной жизни, чтобы мы познакомились с Собой, познали Себя настоящего. Это познание становится необходимым условием для того, чтобы каждый мог получить то благо, для чего и был создан.

Счастлив тот, кто познал Себя. Увидел не только светлые, но и темные стороны. Объективно признал и признался. Все необходимое уже заложено в нас - биологическая основа, базовые инстинкты, потенциал для развития определенных способностей и эмоций. И все это нуждается не в отчаянной борьбе против себя, а в восприятии и необходимости научиться жить с тем, что стало частью нас.

Человек рождается с абсолютно чистым сознанием, его Душа помнит свои прошлые воплощения, какие ошибки совершала и что нужно исправить в этой жизни. Для этого уже составлен жизненный маршрут, определены задачи и уроки, которые намечено пройти. Но по мере взросления происходит сбой заводских настроек, в силу разных обстоятельств - воспитание, социум, окружение, мышление, интересы. Нас начинают переделывать под свои удобства, навешивать ярлыки и программы, препятствующие нашему развитию. И получается, что мы создаем себя из опыта других. Позволяем себе стать тем, кем НЕ хотим. Отрицаем собственный опыт в пользу того, что нам было велено думать иначе. Любые мнения, суждения и идеи прямо противоречащие личному опыту отрицаются. Нам внушают, что учителя, родители не могут быть не правы. Мы убеждаем себя в этом и как результат, предаем свою истинную природу. А это разрушительно для каждого из нас.

На самом деле, только мы можем знать, как быть счастливыми. Только мы можем сказать о своей жизни - «Это мое творение, которым я вполне доволен». Если ваши интересы служат вам - придерживайтесь их. Это те ценности, которые вы приняли как свою истину, основанные на собственном опыте. Отстаивайте их. Не позволяйте себе стать тем, кем хотелось бы быть, на основе опыта других. Защищайте свои ценности. Но защищайте так, чтобы не причинять никому вреда.

Глава 2

Самоценность в современном мире играет ключевую роль в формировании личности и определении ее пути в обществе. Она представляет собой внутреннюю оценку собственной ценности, компетенций и уровня удовлетворенности собой. Это уровень понимания человеком самого себя, своих положительных и отрицательных качеств. Самовосприятие неразрывно связано со степенью любви к себе. Чем сильнее человек любит себя, тем адекватнее и выше его самооценка.

Различают три уровня:

Низкая - это признак отсутствия здоровой любви к себе. Человек относится к себе без особой теплоты и страсти, он не удовлетворен тем, как складывается его жизнь. Сравнивает себя с другими, зависим от чужого мнения, озабочен тем, что о нем подумают и как он выглядит в лице посторонних, испытывает чувство вины, сильная самокритика, ощущение неполноценности, страх провала и неудач, отсутствие внутреннего стержня. Не принимает себя, обесценивает свои чувства, мысли, желания, способности и достижения. Не умеет поощрять себя. Есть установка, что любовь надо заслужить.

Адекватная - большая удача для человека! Люди полностью осознают свои плюсы и минусы, принимают как данность свои достоинства и недостатки. Человек себя уважает и любит. Живет легко, спокойно, гармонично. Мала вероятность появления психических и психосоматических заболеваний. Чувством вины не страдает, ошибки осознает, исправляет и идет дальше. уверен в себе. Принимает себя таким, какой есть, проще справляется со сложными жизненными ситуациями, чувствует себя комфортно в обществе, постоянно развивается и стремится к личностному росту и в профессиональной сфере.

Завышенная - представляет собой психологическое состояние, при котором человек оценивает себя, свои качества и достижения значительно выше, чем это соответствует реальности. Это явление часто сопровождается переоценкой собственных способностей, значимости и влияния на окружающих. Люди с завышенной самооценкой могут демонстрировать искаженное представление о себе в сторону восхваления достоинств и игнорирования недостатков. Они не видят реальной картины своих возможностей и, таким образом, затрудняют себе путь к развитию и самосовершенствованию.

Формирование самооценки начинается еще в детстве родителями и окружением. Если ваша самооценка не в норме, то с этим можно и нужно работать, ведь под лежачих котят молоко не течет. Сколько угодно можно медитировать, но только ежедневные действия приближают вас к Себе истинной.

Глава 3

Работа над собой поможет вернуть Себя, освободит от болезней и принесет в вашу жизнь много нового. Улучшится физическое самочувствие. Вы попрощаетесь не только с камнями на душе, но и в почках. Научитесь отделять навязанные обществом стереотипы от собственных целей. Вас накроет энергия приключений, появится время на новые хобби, желание творить и создавать. Вы сможете вести не только соцсети, но и единомышленников за собой. Почувствуете душевный подъем, ощутите радость от происходящего вокруг. Найдёте то, что искренне нравится и будете получать от этого райское наслаждение.

Понимание себя, изучение собственных желаний и умений, помогут понять и других людей, увидеть их с иной стороны. Начнёте распознавать любовь за каждым действием. Повысится самооценка, станете более уверенными в себе, перестанете зависеть от чужого мнения, что позволит быстрее и эффективнее принимать любые решения.

На примере одной девушки хочу показать, как это быть верной своим интересам, четко осознавать свои намерения. Она очень хотела создать крепкую семью, полную детским смехом. Неоднократно скрепляла подписью свой союз, но этого не случалось и первые две попытки не увенчались успехом. Думаете девушка отчаялась? А вот Нет. Она продолжила свой путь в поиске женского счастья, оставалась верна своим желаниям и на сегодняшний день является лучшей женой и мамой. Теперь через призму собственного опыта делится с теми, кто разочаровался в мужчинах. Смело может монетизировать свой талант. Об этом читайте в главе 14 .

Вот так внутренняя мотивация помогает оставаться преданным Себе и получать желаемое. Это такой вид мотивации, который исходит изнутри человека и связан с его личными интересами, ценностями и стремлениями. Это внутренняя технология нашей жизни. Она не зависит от внешних факторов, таких как награды или наказания. Это ваше стремление к личностному росту и профессиональному развитию. Получение удовольствия от выполнения задач. Удовлетворение от достижения поставленных целей. Внутренняя мотивация часто является более устойчивой и долговременной, так как она основана на личных интересах и ценностях.

Это то, что позволяет нам продолжать двигаться даже тогда, когда все кажется безнадежным. Когда мы действуем из-за собственного желания и причин, мы проявляем большую выносливость и настойчивость. Мы не зависим от постоянной подкрепляющей обратной связи или внешних вознаграждений. Вместо этого, мы находим силы внутри себя и сохраняем мотивацию даже в моменты кризиса. Для того, чтобы найти внутреннюю мотивацию, необходимо понять ценности и страсти. У меня, например, было жгучее желание познать свое истинное Я. Разобраться со своими комплексами и обидами, гневом и агрессией, ненавистью и местью. А для этого нужно принять себя полностью - тело, Душу и Разум. Вернуть Целостность своей личности.

Глава 4

Душа - это вечная энергия, наполненная опытом, полученных из прошлых воплощений. Душа отражает наши эмоции, настроение, чувства. Она поддерживает нас во всем, олицетворяя ту уникальность, которая делает нас индивидуальными.

Тело - это костюм Души, без него она лишена возможности проходить трансформации, чувствовать и ощущать. Это радар, настроенный на восприятие окружающего мира.

Разум - это высшая степень мыслительного процесса, способность человека думать и рассуждать творчески, рационально, абстрактно. Разум использует всю информацию, которую хранит ум, обрабатывает ее на более высоком уровне, распознавая с учетом возможных последствий и перспектив.

Например, умственное «Хочу много денег» разум трансформирует в «Стремлюсь к достойной жизни», открывая таким образом путь к развитию и высокому доходу. Именно разум позволяет нам двигаться вперед, развиваться, иметь свое мнение, помогает стать духовными и мудрыми.

Важно, чтобы три ключевых аспекта были в унисон с тем, что мы думаем, делаем и чувствуем.

Таким образом, вернуть Целостность можно из состояния любви к Себе. Вы великолепны уже по праву рождения и не нужно этого бояться. Вы оригинал! И вам остается лишь полюбить Себя таким, какой вы есть. Ваше тело это не что-то, что ходит, лежит и стоит отдельно от Души, нет. Оно напрямую связано с вашим Высшим проявлением и несёт невероятный поток информации. А не принимая себя и игнорируя посылы своего тела, вы отрицаете своё внутреннее Я. Тело лучший транслятор того, что нам нужно на самом деле.

Наш ум может вводить нас в заблуждение, стремясь обеспечить контроль за всем и потешить наше Эго, но только тело никогда не обманывает и отражает действительное положение вещей. А если учесть, что любой дискомфорт в теле, не говоря уже о заболевании, связан с наличием деструктивных мыслей, эмоций и убеждений, то наше тело - это маяк, который уберегает нас от саморазрушения и подсказывает те моменты, где мы свернули с пути. Вы даже не представляете, насколько тело выполняет огромную Миссию. Каждая наша клеточка совершенна. И когда оно наполнено любовью, то излучает жизненную энергию. Только истинная любовь к себе дает знания о себе настоящем. А понимание себя дает огромный внутренний рост! Появляется Свобода быть собой, ведь остальные роли уже заняты.

Полюбить себя - это принять свое прошлое. В прошлом мы все совершали определенные действия, поступки, за которые потом было стыдно. Возможно, поступали не так, как хотели другие или с нами обходились не особо вежливо. Но это прошлое и не нужно его стыдиться. Ведь любая социальная эмоция - это условная любовь к себе, а мы принимаем себя безусловно, не правда ли? Поэтому, предлагаю с сегодняшнего дня перестать стыдиться прошлого, а просто принять его. Взять соответствующий опыт и двигаться дальше. Ведь пока вы живете в прошлом, ваше будущее остается неизменным.

С нежностью относитесь к себе. И это про выбор! Выбирайте не деньги, а интерес к работе, не выгоду в общении с человеком, а потому что он приятный собеседник. Говорите на

те темы, созвучные с вами истинной, создавайте те проекты, которые хочется вам. Когда вы полюбите и примете Себя, то станете Светом, на который будут притягиваться возможности. Вы получите расширяющий опыт для своей Души и все блага нашей необъятной Вселенной!

Так произошло и с девушкой, которая призвана на Планету аккумулировать ЛЮБОВЬ. Но в силу разных обстоятельств, она находилась в состоянии дефицита. Постоянно искала тех, кто поделится с ней этим светлым чувством. Предавала себя, чтобы быть хорошей для других. У нее не было денег на достойную жизнь, отношения поломанные. Окружали ее такие же люди с нищим мышлением. В момент, когда внутреннее напряжение достигло предела, она приняла решение отказаться от чужой, навязанной жизни и сделала выбор в пользу себя. Пересмотрела убеждения, сменила деятельность, окружение, поменяла мышление. Таким образом, отремонтировала отношения не только с собой, но и партнером. Вернулась к своим прямым обязанностям, согласно расписанию Души. Появляются возможности больше зарабатывать, открываются нужные двери, приходят необходимые люди. Вот что творит Любовь к себе и следование по пути своей Души.

Глава 5

Любовь к себе есть важная разновидность любви!

Нам всем необходимо уяснить, что всякая любовь в нашей жизни начинается с СЕБЯ. Пора стать идеальным для самого себя. Но как это сделать? Начнем с того, что честно посмотрим на свои недостатки, но не для того, чтобы увидеть себя с плохой стороны, а чтобы увидеть препятствия, созданные нами же, которые мешают нам быть такими, какими мы можем быть.

Мы можем устранить эти препятствия и изменить свою жизнь, не занимаясь самобичеванием. Да, многие установки были усвоены нами еще в детстве. Но если мы когда-то им научились, то сегодня можем разучиться. Мы полностью сознаем, что хотим научиться любить самих себя. Для этого определим несколько основных направлений:

Прекратите всякую критику

Это бесполезное действие; критика никогда не ведет к позитивному результату. Не занимайтесь самокритикой – сбросьте с себя эту тяжесть прямо сейчас. Не критикуйте окружающих, ведь те недостатки, которые мы находим в других, являются проекцией изображения тех качеств, которые мы осуждаем в себе. Думать о другом человеке плохое – вот одна из главных причин нашей ограниченности. Не жизнь, не Бог, не Вселенная, а только мы судим себя сами.

Установка - Я люблю и одобряю себя во всем!

Будьте верны себе

Мы связываем себя обязательствами по отношению к другим людям, забывая при этом о себе. Только от случая к случаю мы находим время для себя. Относитесь к себе внимательно и ответственно. Любите себя. Заботьтесь о своем сердце и о душе. Установка - Я самый любимый человек у себя!

Ухаживайте за своим телом

Ваше тело – это драгоценный Храм. Если вы собираетесь прожить долгую активную жизнь, значит, вы хотите заботиться о себе сейчас. Вы хотите хорошо выглядеть, а главное – хорошо себя чувствовать. Правильное питание и физические упражнения имеют важное значение. Вы хотите сохранить свое тело гибким и подвижным до последнего дня вашей жизни на этой прекрасной Земле.

Установка - Я здорова, счастлива и благополучна!

Занимайтесь саморазвитием

Мы слишком часто жалуемся на нехватку знаний и не знаем, как с этим быть. Но вы умны и сообразительны, и вы можете учиться. Сейчас повсюду есть книги, тренинги, учебные курсы. Если вы стеснены в средствах и не можете их купить, пользуйтесь библиотекой. Я знаю, что буду учиться до последнего дня моей жизни на этой планете. Установка - Я постоянно учусь и совершенствуюсь!

Живите так, чтобы депрессия была у других радость и счастье стали центром вашего мира. Источник радости и счастья всегда находится внутри нас. Убедитесь в том, что вы связаны с этим источником. Стройте свою жизнь на основе радости. Установка - Мой мир построен на радости и счастье!

Вы можете переписать вышеизложенные установки и перечитывать их ежедневно в течение месяца или двух, пока они прочно не уложатся в вашем сознании и не станут частью вашей жизни. Мне они очень помогли.

Отрывок из книги Управляй своей судьбой Луиза Л.

Относитесь к себе так, как хотите, чтобы относились к вам!

Из практики:

Одна знакомая, насмотревшись роликов в интернете, стала программировала себя на то, что достойна лучшего отношения к себе. Ждала его от мира, людей, обстоятельств. Требовала уважения к своей персоне. При этом продолжала относиться к себе по-прежнему: недовольство, претензии, обман, наказание. Внутри собственного дома, в своей голове она являлась самым жестоким тираном.

И знаете, что произошло? Болезнь.

Тело не выдержало этого когнитивного диссонанса. Ведь когда вы программируете себя, то должны этому Соответствовать! Невозможно ждать от Вселенной бережности, если сама бьешь себя за любую мелочь. Невозможно исцелиться, если одна часть тебя тянется к свету, а вторая держит за горло чувством вины. Это и есть тот самый внутренний конфликт. Болезнь становится физическим воплощением агрессии, направленной внутрь. Организм просто исполняет ваше истинное, неосознанное желание - наказать себя за «несовершенство».

Мы часто ищем причину недугов в сквозняках, вирусах или плохой экологии. Но стоит почаще смотреть внутрь себя. Тело наш ДРУГ! Оно всегда берет на себя удар за то, что мы запрещаем себе чувствовать или проживать на уровне психики, за наше отношение к Себе. Если вы требуете от мира любви, начните с самой непопулярной инвестиции - станьте для себя самым безопасным человеком. Тем, кто не предъявит претензию за усталость. Тем, кто укроет пледом, а не выдаст список дел. Иначе тело начнет разговаривать с нами единственным доступным ему языком - языком боли. И тогда лечить придется уже не только Душу.

Любовь к себе измеряется единицами Счастья, так что повышайте этот показатель. А чтобы следовать своему предназначению, радуйте Душу делами, описанными в вашей Дате рождения.

Глава 6

Ведь мы рождаемся не просто так в определенный день, месяц, год. Цифры имеют свою неповторимую характеристику и содержат огромный поток информации. Наверняка, каждый из вас задавался вопросом о своем потенциале и истинном предназначении. Так вот, как раз понять, как реализовать себя, познакомиться с собой настоящей и построить гармоничные отношения помогает Матрица судьбы, основанная на дате рождения. МС является молодым методом изучения себя, но популярным и понятным. Она рассказывает, как человек может стать лучшей версией себя, основываясь на числовых кодах и энергиях, которые определяют нашу Миссию. Рождаясь в определенный день, человек наделяется уникальной и только ему присущей судьбой, с собственным набором судьбоносных программ. Матрица судьбы служит жизненным навигатором, компасом нашей Души. Пристегните ремни, мы взлетаем. Буду стараться помягче, но турбулентность не исключаю.

Итак, начнем с дня рождения - это визитная карточка человека. Отвечает за ощущение «Быть собой» и является главным ресурсом, которым вы можете пользоваться для решения задач разного уровня.

- лидеры, всегда знают, в каком направлении двигаться. Стремятся к

первенству. Достигают своей цели. Достаточно яркие с мощным внутренним нравом. Ведут за собой окружение, вдохновляют. Вам покровительствует солнце и показывает вектор движения. В социуме могут зарабатывать большие деньги. Знают цену, чего хотят, желание покорить весь мир.

В позитивном аспекте - есть четкое понимание своей ценности. Уверенные в себе.

Самооценка здоровая.

В минусовом качестве - внутренняя гордыня, завышенная/заниженная самооценка.

- дипломаты, прирожденные психологи, гармонизирует все процессы в этой жизни.

Устраняют состояние противоречия. Эти люди сглаживают углы и уходят от конфликтов. Для них всегда важно иметь пару, коммуницировать. Взаимодействовать с природой, животными. Не лидеры, занимают вторую роль.

В позитиве - честность с самим собой и другими. Искусно управляют ситуацией, оставаясь в глубокой тени. В минусовом аспекте - могут ощущать дисгармонию, если нет внутреннего состояния честности с окружающим миром. Сплетничают, лицемерят, искажают информацию, могут много обещать и не выполнять.

3 - для девушки проявляется как энергия,

которая позволяет ей быть настоящей хозяйкой, прекрасной матерью, бизнес-леди и любовницей. Такие девушки наделяются невероятными материальными ресурсами, они могут хорошо зарабатывать и имеют лидерскую позицию внутри себя. Способны родить детей, создать семью. Мягкая мудрость, хитрость. Восстановить духовную связь с мамой, что в дальнейшем повлияет на отношения с мужчинами. Отмолить, отпустить обиды по отношению к маме, научиться правильно взаимодействовать с мужчинами.

Фокус в позитивном ключе - семейная ценность.

В минусе - контроль, эмансипация, нет романтики в отношениях, подавляют мужчин, не умеют совмещать роль хозяйки и руководителя, одиночество, женские болезни.

3(30) - для мужчин

Выстроить гармоничные отношения с женщинами. Из них получаются добрые отцы и прекрасные семьянины, имеет серьезную материальную базу.

В позитиве - занимаются управлением и порядком. Легко зарабатывают деньги, всегда окружают успешные, богатые и целеустремленные люди. Любят детей, хорошо с ними ладят, ценят семью.

В минусе - проявляется по-женски, не умеет брать ответственность за себя и семью. Могут манипулировать женщинами. Чаще всего они ищут сильную женщину, которая будет мотивировать.

Восстановить гармоничные отношения с мамой, научиться проявлять себя как Император.

Глава 7

4 - для девушек - внутренний мужской потенциал, завидное чутьё на противоположный пол, привлекают слабее, поддерживают, могут дать совет. Сильные, волевые, мощный материальный ресурс, семья на втором месте.

В позитивном качестве - не конкурируют с мужчинами, позволяют им проявлять себя, прекрасно ведут переговоры, осваивают любое пространство, самоконтроль

В минусовом аспекте - завышает свою значимость до Императора и женственность растворяется. Состояние гиперконтроля и гиперопеки. Желание подавлять мужчин.

4(31) - Мужская энергия. Такие люди наделены большой властью и энергией, умеют управлять людьми и принимать стратегически важные решения. У вас хорошие шансы достичь высокого положения в обществе. Работоспособность, энергичность, навык организовывать систему и упорядочивать процессы приведут к успеху. Можете руководить благодаря отличным организаторским способностям.

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.