Татьяна Гончарова

29 шагов до счастья

Вы искали эту книгу всю жизнь!

Татьяна Гончарова

29 шагов до счастья. Вы искали эту книгу всю жизнь!

«Издательские решения»

Гончарова Т.

29 шагов до счастья. Вы искали эту книгу всю жизнь! /
Т. Гончарова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-903667-4

Никогда и нигде еще так доступно и подробно не раскрывали формулу счастья. Вы уже слышали, что счастье нужно искать внутри себя? В этой книге вы наконец найдете четкое обоснование, почему искать нужно именно там, а также детальный пошаговый план действий, который приведет каждого читателя к его личному, индивидуальному счастью. Автор делится дорогостоящими секретами достижения состояния счастья — истинного, глубокого, которое не страшно спугнуть, ведь оно останется с вами навсегда.

ISBN 978-5-44-903667-4

© Гончарова Т.
© Издательские решения

Содержание

Приветствую, дорогой читатель! 6
Пролог. Притча о спрятанном счастье 8
Глава I. Где искать счастье? 9
Действуйте! 12
Упражнение 1. Тест на любовь к себе 13
Глава II. Что мешает обрести безусловную любовь к себе и миру? 14
Старые программы/установки 15
Зона комфорта 17
Отсутствие необходимых знаний 18
Отсутствие поддержки окружения 19
Недостаток мотивации 20
Глава III. Закон зеркала 21
Конец ознакомительного фрагмента. 23

29 шагов до счастья
Вы искали эту книгу всю жизнь!

Татьяна Гончарова

© Татьяна Гончарова, 2018

ISBN 978-5-4490-3667-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Приветствую, дорогой читатель!

Благодарю за интерес к моей книге и от души поздравляю с тем, что вы её нашли. При правильном обращении она сможет поделить вашу жизнь на До и После в самом прекрасном смысле этого слова. В этой книге я собрала самые ценные знания, которые открывались мне одно за другим на моем тернистом пути поиска счастья.

С чего все началось? Однажды я обнаружила себя в таком состоянии, что желала смерти себе и своей годовалой дочке. Мне было невыносимо жить, меня ранила каждая секунда, я не спала больше года, терпела непрерывные физические и моральные муки. Из-за того, что дочка плохо спала и постоянно кричала, из-за того, что я была матерью-одиночкой и бесконечно страдала от недостатка любви, поддержки, заботы, помощи. Меня пожирала всепоглощающая жалость к себе. За что мне всё это?! – рыдала я и не видела света в конце тоннеля.

Одним прекрасным утром (или вечером, или ночью – время для меня тогда было сплошным потоком мучений) меня осенила прекрасная спасительная мысль: я могу всё изменить! Не может быть, что это тупик, что нет никакого способа сделать свою жизнь легкой и счастливой. И я начала искать. Я каждую свободную секунду искала информацию, читала, смотрела записи тренингов, практиковала все подряд советы психологов и прочих продавцов счастья. Много, очень много было пустого, неработающего, но попадались также и крупицы истины, которые отзывались в моей душе и не давали мне опустить руки. По мере того, как я покупала, изучала и практиковала различные методики, мне начали открываться простые, гениальные истины, о которых практически никто не говорит. Все эти истины, а также только самые эффективные практики я описала в этой книге.

Мой путь к счастью был извилистым и долгим. Ваш путь может быть гораздо легче и быстрее. Благодаря этой книге. Почему я говорю «может быть», а не «обязательно будет»? Потому что всё зависит от вас. Сможете ли вы отключить своего внутреннего критика, сознательно отказаться от роли жертвы, взять ответственность за своё состояние в свои руки и выполнить все действия, о которых я буду говорить? Я постаралась максимально доступно изложить все знания, которые сегодня запакованы в очень сложные и дорогостоящие теории и методики. Дальше – ваша очередь: действуйте!

Почему разговор именно о счастье? Не о мотивации, успехе, здоровье или о чём-то еще?

Вспомните момент, когда вы в последний раз испытывали состояние счастья. Чем оно было вызвано? Вспомните, как вы ощущали себя.

В состоянии счастья мы чувствуем, что жизнь – это чудесный подарок, мы наслаждаемся собой, нам кажется, что все вокруг нам улыбаются. Мы хотим дарить радость близким, просто так, из состояния наполненности. Проблемы видятся не такими уж и проблемами, а всего лишь набором задач. Если надо сделать условно «неприятный» звонок, то мы берём трубку и звоним. Не пережёвываем свои сомнения до бесконечности, а просто звоним. И действительно, всё решается легко.

Потому что счастье – это ресурсное состояние. Как часто вы находитесь в таком состоянии? Большую или меньшую часть жизни?

А представьте, как бы могла измениться ваша жизнь, если бы вы находились в таком ресурсном состоянии постоянно? Ну или хотя бы так часто, как хотите?

Я могу вам сказать, по своему опыту и опыту моих учеников: это волшебное чувство, которое стоит того, чтобы пуститься за ним в путешествие.

В этой книге я расскажу о том, какие шаги и в какую сторону нужно сделать, чтобы обрести долгожданное состояние настоящего, искреннего счастья. Такого, которое не зависит от внешних обстоятельств, и которое не страшно спугнуть. Оно останется с вами навсегда!

Одно лишь условие: нужно не просто прочитать книгу. Только от наличия знаний ничего не меняется ни внутри, ни снаружи. Нужно будет еще выполнить 29 упражнений и внедрить все эти знания в свою жизнь, в свою ежедневную практику. Чудеса начнут происходить уже после первых заданий!

Отнеситесь к этому, как к игре. Скажем, вам нужно забраться на 29 этаж очень красивого здания. На каждом этаже – приключения и подарки. Проходите один уровень за другим. А на вершине вас ждет величайший триумф! Будет увлекательно, обещаю)

Желаю приятного путешествия в ваш личный мир счастья!

С любовью,
Татьяна Гончарова

Пролог. Притча о спрятанном счастье

Как-то раз боги, собравшись, решили поразвлечься. Один из них сказал:

– Давайте что-нибудь отберем у людей?

После долгих раздумий решили отнять у людей счастье. Вот только куда его спрятать?

Первый сказал:

– Давайте запрячем его на вершине самой высокой в мире горы.

– Нет, мы сделаем людей сильными, кто-то сможет взобраться и найти, и если найдет один, все остальные сразу узнают, где счастье, – ответил другой.

– Тогда давайте спрячем его на дне моря!

– Нет, не забывай, что люди любопытны, кто-то сконструирует аппарат для подводного плавания, и тогда они обязательно найдут счастье.

– Спрячем его на другой планете, подальше от Земли, – предложил кто-то еще.

– Нет, помни, что мы дали им достаточно ума, когда-нибудь они придумают корабль, чтобы путешествовать по мирам, и откроют эту планету, и тогда обретут счастье.

Самый пожилой бог, который на протяжении всего разговора молчал, сказал:

– Я думаю, что знаю – где нужно спрятать счастье.

– Где?

– Спрячем внутри них самих, они будут так заняты его поисками снаружи, что им и в голову не придет искать его внутри себя.

Боги согласились, и с тех пор люди тратят всю свою жизнь в поисках счастья, не зная, что оно спрятано в них самих…

Глава I. Где искать счастье?

Где же прячется счастье? Многие люди ошибочно полагают, что счастье находится где-то там, где их еще нет. Они рассуждают так: «вот выйду замуж/женюсь – будет мне счастье» или «как только найду работу – станет хорошо», «куплю квартиру – и заживу!», «рожу ребенка – и буду счастлива» и так далее. То есть ставят для получения счастья какие-то внешние условия. Но получив желаемое, человек радуется пару дней, а потом снова в душе возникает пустота. И он снова стремится её заполнить, выбирая следующий объект желания. И так по кругу. И чем дальше, тем пустота внутри становится все чернее.

А правда заключается в том, что счастье – не снаружи. Оно внутри! Оно внутри каждого человека всегда, каждую секунду, с самого рождения. Это состояние встроено в вас изначально, это базовая настройка человеческого организма, его естественное состояние. Это состояние заключается в *безусловной любви к себе и к миру*. Посмотрите на маленьких детей: они абсолютно счастливы! Они открыты миру, с удовольствием его изучают, пробуют, щупают. Они не думают о том, что выглядят нелепо, они не боятся ошибиться, – живут на полную катушку, мгновенно реализуя каждый свой внутренний импульс. Детки открыто проявляют все свои эмоции: не нравится что-то – кричат, убегают. Нравится – с удовольствием улыбаются, хохочут, прыгают, танцуют! У них нет комплексов по поводу круглого животика, дефектов речи или отсутствия зуба. Они убеждены в своей идеальности, красоте и значимости.

Но в процессе воспитания детям навязывают правила, нормы, установки, запреты. А особенно запреты на проявление нежелательных качеств и эмоций: «фу, жадина!», «злиться нельзя», «плакать некрасиво», «раскисать позорно» и т. д. Ошибся, уронил что-то, сломал, испачкал – плохой, наказать тебя! Сделал что-то хорошее, правильное – молодец. Про запрет на проявление качеств и эмоций мы поговорим отдельно, это очень важная тема.

Кроме того, ребенку могут навязать мысль, что он толстый, некрасивый, кривоногий, неспособный, бездарный или еще какой-то не такой. И это превращается в комплекс неполноценности – ограничивающую программу, которая будет влиять на человека всю жизнь.

Вот и получается, что человек вырастает и забывает, что он был когда-то счастливым просто так: просто потому, что он живой, а мир такой интересный. Человек забывает, что его можно любить просто так, а не за какие-то заслуги. Теперь человек думает так: чтобы тебя любили, надо быть хорошим, удобным, успешным и т. п. Словом – любовь надо заслужить. В итоге он старается доказать миру, что его можно любить. Но счастья становится всё меньше, точнее – оно всё глубже утопает в ментальном мусоре (в виде подавленных эмоций, ограничивающих установок, отрицаемых качеств), который человек наслаивает на своё счастье годами.

Итак, каков главный секрет счастья? Где же его искать?

Ответ такой: *Счастье – в состоянии безусловной любви к себе*. А это значит полное принятие себя как есть, со всеми качествами, с той внешностью, какая есть прямо сейчас. Это искреннее восхищение собой, постоянная поддержка себя, одобрение, благодарность, абсолютное прощение себя за всё, что кажется, вы сделали неправильно. А также это умение слышать себя, следование своим истинным целям и желаниям.

Какие бонусы от этого состояния? Почему так важно вернуться в это исходное состояние души?

Безусловная любовь – это потоковое состояние, в котором всё получается легко. Нас ничего не бесит, не раздражает, мы сами себе нравимся, мы полны энергии, у нас много желаний, мы ставим перед собой вдохновляющие цели. Мы каждый день просыпаемся в предвкушении приятных событий. К своим целям мы идём легко и с удовольствием, всюду видим

возможности, все вокруг нам помогают. Мы наслаждаемся жизнью каждый день! Жизнь становится увлекательным путешествием.

Люди вокруг нас – тоже становятся светлее! Исчезают негативщики, появляются новые люди – счастливые и успешные.

И всё это – только благодаря нашему внутреннему состоянию счастья и гармонии с самим собой. Когда внутри нас поселяется безусловная любовь, вокруг всё само собой начинает кружиться и танцевать. Если были проблемы или неприятности – они решаются легко. Окружающие начинают нас ценить, уважать, замечать наши таланты. Деньги приходят легко, без надрыва. Отношения складываются сами собой.

Из состояния наполненности нам становится легко и в радость дарить любовь другим людям, проявлять заботу о близких, делать приятные сюрпризы.

А пока вам самим для себя недостаточно любви – вы не можете по-настоящему любить никого другого. Как вы можете делиться тем, чего вам самим не хватает? Попытки создать отношения при дефиците любви к себе всегда заканчиваются плачевно.

И только когда мы до краёв наполнены любовью изнутри – лишь тогда мы создаём по-настоящему счастливый любовный союз и крепкую семью.

Давайте остановимся на сценарии, когда человек старается заслужить любовь, и даже достигает больших успехов в своём стремлении доказать, что он достоин. Он может достигнуть больших высот в карьере, стать богатым, знаменитым. Однако внутри себя он почему-то становится всё несчастнее.

Но почему же счастья становится меньше, спросите вы? Ведь нет ничего плохого в том, чтобы развиваться, быть успешным. Да, само по себе развитие, успех, достижения – это прекрасно. Ошибка здесь в сдвиге мотивации. Для чего он старается расти и становиться лучше? Чтобы заслужить чьё-то одобрение, поощрение? Чтобы кому-то доказать, что его можно любить? Так вот, друзья, при такой мотивации нельзя быть по-настоящему счастливым.

Важно понять, что только те действия, которые идут из безусловной любви к себе, из своих собственных желаний (а не навязанных родителями, обществом или кем угодно) – только такие действия приносят нам настоящее счастье. Если цели истинные и действительно принадлежат нам, то они и осуществляются легко, без напряжения, мы полны энергии и получаем удовольствие в процессе их достижения. Нас не одолевает лень, мы не придумываем себе препятствий. Когда мы живём, следуя целям нашей души, мы находимся в потоковом, ресурсном состоянии. Все блага жизни как будто сами плывут к нам в руки.

Подведем итог. Из чего складывается счастье?

В первую очередь, это безусловная любовь к себе, абсолютное принятие себя. Из полного принятия себя автоматически вытекает принятие других людей и мира в целом.

Во-вторых, это жизнь согласно своим настоящим желаниям, целям души. Это реализация своего предназначения через создание некой ценности для людей. У каждого человека свое предназначение: кто-то парикмахер от бога, кто-то талантливый кулинар, кто-то строитель, сантехник, изобретатель, художник, писатель, уборщик, учитель, врач, политик, спортсмен, поэт, актер, для кого-то дело жизни – это быть Мамой с большой буквы: родить и воспитать много счастливых детей. И так далее. Вы знаете, я убеждена, что если бы каждый человек на свете вспомнил свое предназначение и занимался бы делом своей души – в мире бы настала совершенная гармония – как в природе, где каждый элемент (от песчинки и букашки до солнца и льва) служит системе, в которой всё продумано идеально до мелочей, где каждый элемент выполняет свою роль, и любая роль не является малой – каждая важна.

И уж конечно в таком мире, где каждый занимается своим любимым делом, приносящим пользу другим людям, никогда не найдется места для войны, бедности, преступности или даже экологической катастрофы.

Но я, пожалуй, отвлеклась)

Итак, при соблюдении этих двух условий вы уже совершенно счастливый человек!) Теперь, исходя из этого состояния, счастье можно начинать увеличивать. А именно – строить любовный союз с другим, тоже полноценным, счастливым человеком. В таком союзе мы дарим и получаем настоящую любовь, заботу, уважение. Отношения гармоничны, интересны, приятны и легки. В таких отношениях мы во много раз умножаем свое счастье. Заостряю ваше внимание: не ПОЛУЧАЕМ счастье, а ПРИУМНОЖАЕМ уже существующее!

Ну и следующий уровень, при желании – это рождение счастливых здоровых детей.

Хорошо, мы с вами поняли, **что** нужно для счастья. Дальше речь пойдет о том, **как** выполнить эти условия: как полюбить себя и как определить свои истинные цели.

Как войти в это состояние безусловной любви к себе, когда столько лет прожито по совершенно другим правилам, которые крепко засели в голове? За годы жизни накоплены тысячи негативных установок, подавлены тонны злости и агрессии. Когда вы, например, уже долго находитесь в состоянии депрессии, апатии…

Или вы, наоборот, считаете, что любите и принимаете себя? Но при этом в вашей жизни нет всех этих волшебных событий, о которых я говорила. Деньги не приходят просто так, в отношениях не всё так гладко? В чем подвох?

Действуйте!

Упражнение 1. Тест на любовь к себе

Чтобы проверить, есть ли в вас это истинное состояние безусловной любви, сделайте короткий тест прямо сейчас. Закройте глаза и проговорите «я себя люблю».

Что вы почувствовали? Какие ощущения в теле, какие образы, мысли возникли? Если есть хоть малейшие неприятные ощущения, значит вы себя не любите.

При полном принятии себя в этом упражнении вы должны почувствовать приятное тепло внутри, возможно побегут мурашки удовольствия, появится улыбка.

Если ваш результат отрицательный – не расстраивайтесь, не всё потеряно. Просто вам нужно будет поработать над собой.

Именно этим мы с вами и займемся.

Глава II. Что мешает обрести безусловную любовь к себе и миру?

Если вы твердо решили двигаться в этом направлении, то вам будет проще, если вы заранее будете знать своих врагов в лицо. Итак, что вам мешает пребывать в естественном состоянии счастья?

Старые программы/установки

Ваше сознание наполнено миллионами программ (шаблонов мышления), которые загрузили в вас родители и другие люди, которые находились рядом с вами в детстве (воспитатели, учителя, родители друзей, родственники и т.д.). Сюда же относятся фильмы, мультфильмы, песни, книги, которые вы когда-то восприняли особенно эмоционально. Доказанный факт, что из того набора программ, по которым живет взрослый человек, – более 80% было заложено в возрасте до 5—6 лет. До этого возраста у ребенка еще не сформировано критическое мышление, и всё услышанное он воспринимает на веру. Поэтому абсолютно всё, что происходило вокруг вас в детстве – стало вашими шаблонами мышления, которые управляют вашей жизнью до тех пор, пока вы не проснетесь, пока не осознаете всё это и не сделаете новый выбор о том, как жить. Обратите внимание, что этот новый, осознанный выбор может быть абсолютно любым: выбирайте всё, что нравится вашей душе. То есть каждый человек, вне зависимости от внешности, состояния здоровья, статуса, возраста, количества денег, образования, – может стать кем угодно, овладеть любыми навыками, заработать сколько угодно денег.

Чтобы стало понятнее, приведу пример. Девочка Наташа выросла в бедной, но честной семье. Регулярно слышала от родителей такие фразы в сторону богатых: «наворовали!», «на чужой крови дом построили», а также «богатые тоже плачут», «не жили богато, не стоит и начинать», «мы бедные, зато честные» и т. п. В итоге у Наташи заложена программа бедности на подсознательном уровне. И даже если она захочет жить в достатке на уровне сознательного желания, всё равно подсознание будет оберегать её от этого сценария, ведь в программе прописано, что богатство – это опасно, преступно, нечестно. То есть все её попытки заработать будут тяжелыми и скорее всего не приведут к успеху. А если она и разбогатеет (проявив чудеса силы воли), то её богатство непременно будет сопровождаться заложенными в её подсознательных программах деталями: деньги она добывала нечестно, она страдает из-за денег.

Изменению своей жизни к лучшему могут мешать такие установки, как «я не достоин счастья, богатства, любви, признания и др.», «все тренинги – это развод для лохов», «все, кто улыбаются и говорят о любви – сектанты и психи», «учиться – это скучно и сложно», «я рожден бесталанным неудачником, ничего уже не изменить», «у других получается разбогатеть и преуспеть, потому что у них счастливые гены/им повезло/родились под счастливой звездой, а я нет» и т. д.

Вот еще несколько примеров распространенных установок:

– Я никогда не выйду замуж
– Имея детей, замуж не выйти / я никому не нужна со своим ребенком
– Я уродина, на меня никто нормальный даже не посмотрит
– Я не интересен никому
– Я бездарный, обыкновенный, неспособный
– Жизнь – сложная штука, жизнь – боль, жизнь – это преодоление и страдания
– Все мужики козлы
– Все женщины стервы
– Добиться богатства можно только нечестным путем
– Деньги – зло
– Деньги – мусор
– Богатым всегда угрожает опасность
– Сбросить вес очень сложно
– Нужно себя ограничивать в еде, чтобы похудеть
– Нужно истязать себя физическими нагрузками, чтобы похудеть
– Я толстею от каждого съеденного кусочка

Узнали что-то из этого, у вас есть такие установки? Какие установки управляют вашей жизнью?

Осознайте, что только из-за того, что они сидят в вашем сознании, в вашей жизни всё именно так и происходит!

Но важно понять, что старые программы нами управляют ровно до того момента, пока мы не осознаем этот факт. Всё можно изменить в любой момент! Можно сознательно загрузить в себя новые программы, какие захотите. Быстро и легко избавиться от старых негативных программ можно, используя специальные техники по работе с подсознанием. Дальше я еще коснусь этой темы. Но даже и без этих техник можно добиться новых результатов, если использовать свою волю по назначению: начать осознанно думать и действовать по-другому. Вначале это сложно, потом просто!

Зона комфорта

Эта тема изъезжена вдоль и поперёк, но все равно остаётся камнем преткновения для большинства людей.

Чтобы что-то изменить в своей жизни, или даже в своем состоянии, нужны новые действия. Но человеку очень сложно решиться на любые перемены, а уж тем более на какие-то большие перемены. Ведь мозг устроен так, что гладко он работает только с имеющимся опытом, который уже уложен в шаблоны мышления. Если вдруг вы натыкаетесь на что-то, что не укладывается в имеющиеся шаблоны – мозг включает сильнейшее сопротивление, потому что всё новое мозг расценивает как нечто неизвестное, а значит, потенциально опасное. Сопротивление проявляется в виде лени, внезапной болезни или же какой-то неприятности, которую надо срочно решить, лишь бы не заниматься этим новым делом, не выполнять эти новые действия.

В общем, если вы хотите впустить что-то новое в свою жизнь, то обязательно это решение должно быть очень твердым. Потому что на первых шагах придется приложить волевые усилия, чтобы побороться с мозгом и преодолеть его сопротивление. Но это благодарный труд, потому что совсем скоро мозг воспримет этот опыт, запишет его в новый шаблончик – и дальше уже ваш путь потечёт легко и с удовольствием.

Отсутствие необходимых знаний

К сожалению, ни в школе, ни в институте нас не учили, как выстраивать отношения с самим собой и с окружающими, как жить счастливо. Более того, и наших родителей никто не учил, и их родителей тоже. Поэтому нам просто неоткуда знать теорию, и мы все были вынуждены жить по имеющимся шаблонам. Но эти шаблоны не работают на нас сегодня, они были выгодны раньше, при той государственной системе, при прежнем укладе жизни, при прошлом состоянии прогресса. Сейчас всё изменилось. Сегодня нужны другие шаблоны, актуальные в современном обществе.

Итак, знания необходимы. Учиться нужно постоянно, ведь рост и движение вперед – это нормальное состояние для человека. Благо знаний в интернете предостаточно по любой теме. Но важно уметь их фильтровать, потому что не всякое знание полезно для здоровья. Поэтому такой совет: читая что-то, изучая, постоянно спрашивайте себя: «Это похоже на правду или нет?» И если отзывается в душе, резонирует, значит можно доверять.

Моим знаниям вы точно можете доверять. Уверена, вы это чувствуете)

Отсутствие поддержки окружения

Здесь всё очевидно. В одиночку к большим целям всегда идти сложнее. Возьмите ситуацию, когда вы решили похудеть. В каком случае будет больше вероятности успеха – когда вы занимаетесь с тренером в спортзале и пользуетесь услугами диетолога, который следит за вашим питанием? Да еще вместе с вами худеет ваш друг. Или же когда вы сами дома на коврике выполняете упражнения и стараетесь не есть после шести?

Бывают, конечно случаи железной воли к победе, но в подавляющем большинстве случаев люди без поддержки быстро сдуваются. Известный факт, что успех человека на 80% (!) зависит от окружения. Так что, если у вас нет в окружении единомышленников, ищите их. Благо в нынешний век это совсем не трудно. Находите сообщества в интернете, посвященные личностному росту, записываетесь на групповые тренинги – и вот уже вы окружены людьми, стремящимися к успеху.

Если рядом с вами есть люди, которые тянут вас вниз, ноют, сами не хотят ничего делать со своей жизнью и вам мешают («да что ты там читаешь – это всё разводки для лохов», «ты в секту попал» и прочее) – общаться с такими токсичными людьми вредно для здоровья, отсекайте их от себя.

Недостаток мотивации

У некоторых людей ситуация пока не такая уж критическая и вроде можно жить, поэтому при первых сложностях у многих есть шанс слиться. Но задайте себе вопрос: если вы сейчас ничего не поменяете, что вас ждет через 5—10 лет? Осознайте, что невозможно получить новых результатов, если совершать старые действия. Ни одну проблему нельзя решить на том уровне, где она возникла. Если вы не будете меняться, не ждите волшебных перемен. Ваши мечты так и останутся мечтами, если вы не начнете действовать. Мало того, что останется немного шансов для позитивных перемен в вашей жизни – так еще и усилится возможность очень неприятных событий, которые запрограммированы в вашем сознании.

Так что очень рекомендую прямо сейчас взять жизнь под свой контроль, взять за нее ответственность и строить ее так, как вам хочется, а не как получится. Я призываю вас не дожидаться серьезной боли, а начать любить себя прямо сейчас.

Глава III. Закон зеркала

Я уверена, многие слышали о принципе зеркала в жизни. Мир – это зеркало, которое отражает наши мысли. Но лишь единицы осознали до конца этот закон. Интерпретации могут быть такие: «как ты относишься к другим людям, так и они к тебе относятся», «если много работаешь, то много получаешь, мало работаешь – мало получаешь», «любишь мир – он любит тебя» и др.

Это всё не совсем правильно.

Суть закона зеркала такова: **мир отражает наше внутреннее состояние, наши эмоции. Мир и люди вокруг отражают нам наше отношение к самому себе!** Не к другим людям, не к миру – а к самому себе! Наша реальность выстраивается исходя из нашего так называемого вибрационного уровня. Чем выше наши вибрации (положительный настрой, позитивные мысли, приятные эмоции), тем лучше наша реальность. И наоборот: чем ниже наши вибрации (негативные мысли, злость, осуждение, стыд и другие тяжелые эмоции), тем больше происходит негативных ситуаций.

Кстати, еще одно распространенное заблуждение состоит в том, что все наши мысли материализуются. На самом деле, **материализуются только те мысли, которые сопровождаются сильным эмоциональным зарядом.**

Пожалуйста, прочитайте еще раз и осознайте. Как вы относитесь сами к себе, как вы сами себя воспринимаете, а также какие чувства, эмоции вас наполняют, как вы воспринимаете всё, что с вами происходит, – в таких же красках и рисуется ваша реальность.

Смотрите, как это работает (ваше внутреннее состояние – отражение в реальности):

1. Вы испытываете чувство вины. – Люди вас обвиняют, обижаются на вас, упрекают. Складываются ситуации, в которых вы не можете выполнить свои обещания.

2. Вы себя не уважаете. – Вас не уважают, не считаются с вашим мнением, с вашими интересами.

3. Вы себя не любите, ставите себе условия для любви, считаете, что любовь надо заслуживать. – Вас никто не любит по-настоящему, отношения не складываются гармонично, они никогда не устраивают вас полностью. Мир кажется вам несправедливым. Ваши действия не приносят желанного результата.

4. Вы себя не цените. – Вы не можете легко зарабатывать большие деньги.

5. Вы держите обиды на кого-то. – Жизнь подкидывает одну гадкую ситуацию за другой.

6. Вы не заботитесь о себе. – Вам вечно не хватает внимания и помощи от других людей. А также вы без конца болеете.

7. Вы не принимаете в себе какие-то качества (как отрицательные, так и положительные). – Вы постоянно видите проявления этих качеств в окружающих, и это вас бесит и раздражает.

8. Вы переживаете за всё подряд (за супруга, детей, как бы не опозориться, как бы не было войны, а что с погодой и т.п.). – Получаете всё больше поводов для переживаний.

9. Вы себя любите безусловно, принимаете все свои качества, прощаете себя, восхищаетесь, цените себя высоко, заботитесь о себе, следуете своим желаниям и интересам. – Весь мир у ваших ног! Люди вас замечают, признают вашу ценность, благодарят, восхищаются, помогают вам, поддерживают ваши идеи. Вы здоровы и полны сил. Всё складывается удачно, вам «везёт», всюду подворачиваются выгодные предложения, возможности. Вы с удовольствием растете и развиваетесь, ваши достижения растут вместе с вашими целями. Вы наслаждаетесь счастливыми отношениями, ваша семья приносит вам радость и вдохновение. Вы счастливы, реализуя своё индивидуальное и гендерное предназначение.

Кстати, это вовсе никакая не эзотерика, если кто-то сейчас фыркнул)) Это вполне объяснимый факт. Так устроена человеческая психика: она работает по созданным шаблонам, или фильтрам восприятия. То есть **наше внимание избирательно**. Иначе, если бы мы обращали внимание вообще на всё подряд, без разбора, то сошли бы с ума от напора входящей информации.

Как это работает? В мозгу имеется определенный набор шаблонов восприятия (или иначе – установок, убеждений), созданных в основном, в детстве. И из всего, что нас окружает, наше внимание выхватывает только то, что есть в шаблонах. Если шаблоны негативные – ваше внимание выхватывает из всего жизненного потока, в основном, негативные события. И наоборот. Если шаблоны позитивные, то мы чаще видим приятные события. То есть наш мозг впускает в нас только ту информацию, которая укладывается в уже имеющиеся шаблоны. Остальное – игнорируется. Получается, что мы регулярно подтверждаем уже присутствующие в нас убеждения и установки. Того, что еще нет в нашем опыте, мы даже не замечаем, если не поставим такой цели осознанно.

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.