

Ирина Карпухина

Сила в тебе!

Практическое руководство по работе
с подсознанием



Ирина Карпухина

**Сила в тебе! Практическое
руководство по работе
с подсознанием**

«Издательские решения»

Карпухина И.

Сила в тебе! Практическое руководство по работе с подсознанием /
И. Карпухина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-907962-6

А вы хотите знать: зачем болеете вы, ваш ребенок или ваши родители? С какой целью вас обходит счастье в любви? Какова действительная причина того, что вы никак не можете стать мамой? Как избавиться от страха, который мешает жить? Зачем деньги обходят вас стороной, и приходится жить от зарплаты до зарплаты? На эти и другие вопросы отвечает книга «Сила в тебе!», а также предлагает несложные техники для решения насущных жизненных проблем.

ISBN 978-5-44-907962-6

© Карпухина И.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
1 глава.	7
Что такое подсознание?	9
2 глава.	11
3 глава.	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Сила в тебе!

Практическое руководство по работе с подсознанием

Ирина Карпухина

© Ирина Карпухина, 2018

ISBN 978-5-4490-7962-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Подсознание – это неизведанный огромный мир. Это целая вселенная! Это бесконечные возможности! Это бесконечное число возможных жизненных событий! Оно реально – независимо от того, верим мы в него или нет. Любое событие или проект начинается с мыслей. Наша жизнь – это последствия наших мыслей. От того, какие у нас мысли, зависит то, какая у нас жизнь.

Чтобы получить от жизни то, чего действительно хочешь, мало знать, надо применять полученные знания, надо действовать. Только тогда будет истинное счастье. Для каждого человека истинное счастье своё. Для меня слово «счастье» означает здоровье, любовь, семью, деньги и успех. Сюда можно добавить ещё много составляющих, но основные именно эти.

Много книг написано на тему работы подсознания. Есть даже книги, которые раскрывают подсознание и работу мыслей с научной точки зрения, с точки зрения квантовой физики. Эта книга о том, как улучшить свою жизнь с помощью техник работы с подсознанием, о трансформации негативных установок в правильные – положительные. О том, как убрать барьеры на пути к своему здоровью и счастью. Это практическое руководство, которое содержит примеры из жизни и понятные, легко применимые техники. Применяйте и достигайте своего истинного счастья!

1 глава.

Вы – хозяин своей жизни и своей судьбы!



Судьба – очень удобное слово для тех, кто никогда не принимает решение.

Можно долго винить в своих проблемах и неудачах, в своих болезнях, в своей никчёмной жизни кого угодно: соседа, начальника, президента, правительство, Бога, жизнь, мужа (жену), гены и ДНК, детей, Америку и т. д. (этот список можно очень долго продолжать). Но правда в том, что ответственность за всё, что с вами происходит, лежит на вас. Если не принять эту – для кого-то горькую, а для кого-то сладкую – правду, то ничего не изменится в вашей жизни. Мечты будут оставаться только мечтами, а вместо возможностей вы будете видеть только препятствия и проблемы. Вместо здоровья вы будете иметь различные болезни, вместо ежедневной радости жизни – огорчение и разочарование.

Только вы сами выбираете ваше сегодня и завтра. Только вы сами делаете из себя того, кто вы есть. Только вы сами выбираете, каким вам быть. Только вы сами выбираете своё отношение ко всему и всем.

Я знаю, как трудно принять на себя ответственность за свою жизнь, особенно если в ней что-то не складывается. Особенно если разочарование и неуверенность в себе преследуют день за днём. Особенно если чего-то очень хочется, но никак не получается, и вы не видите возможностей для реализации желаемого. Особенно если кажется, что нет конца и края проблемам и боли.

Ещё труднее поверить и принять, что ваша жизнь – это результат ваших мыслей. Ведь вы не желаете себе плохого, но почему-то болеете, неуспешны и нелюбимы.

Но если хотя бы допустить, что именно мысль в вашей голове, а вернее её восприятие, формирует вашу действительность и реальность, то вы начнёте вспоминать и выявлять причины текущих неудач и болезней. Я знаю, как трудно принять мысль, что только ваше восприятие окружающего мира формирует вашу жизнь. Я знаю, как трудно менять это восприятие. Но я также знаю, что это возможно. Я также знаю, что каждый человек, если захочет, может изменить жизнь к лучшему через изменение себя и своего восприятия. А ещё я знаю, что каждый человек достоин быть здоровым, любимым, успешным и материально обеспеченным. Каждый человек должен жить в ежедневной радости, гармонии с собой и окружающим миром. И это возможно! Это возможно через принятие ответственности, осознания, что только вы и никто другой строите свою судьбу, свою жизнь. Ни Бог, ни государство, ни родители, ни гены, ни судьба! Только вы! Вы сами!

С одной стороны – это трудно понять и принять. Вы скажете: «Наследственность никто не отменял!» А я отвечу: «Вся наследственность – в вашей голове!» Да, принять всё, о чём пишу – трудно! Но с другой стороны – это так здорово! Здорово, что вы сами выбираете свой жизненный путь, ведь тогда вы можете делать только то, что считаете нужным и правильным для себя. Вы можете выбрать себе такую жизнь, о какой мечтаете, не оглядываясь ни на кого. У вас такой огромный выбор жизненных путей, просто голова идёт кругом! И каждый из них имеет право на жизнь, успешную жизнь!

Всё возможно! В вашей жизни возможно всё!

Если вам сейчас плохо, если вы в поисках смысла жизни, то благодаря технике «Сила в тебе», вы его найдёте, ведь смысл присутствует в вас с рождения.

Если вы болеете и никак не можете положить этому конец, то поработав по предлагаемой мной технике, вы найдёте причины ваших болезней, избавитесь от них и постепенно изменитесь и психологически, и физически к лучшему. Вы удивитесь, но жить без боли возможно! И вы сами можете себе помочь!

Если вы хотите найти свою вторую половинку, то вы её обязательно встретите, разобравшись в своих глубинных убеждениях, которые застилают ум и не дают вам соединиться и создать семью. Я знаю, у вас всё получится! Вы достойны самого лучшего на земле!

Что такое подсознание?

Как вы понимаете слова «подсознание» и «вселенная»? Что значат для вас эти слова? Что вы чувствуете, какие эмоции возникают, когда вы слышите «подсознание» или «вселенная»?



Для меня подсознание – это энергия. Энергия во всём теле. Она идёт изнутри человека и окружает его с головы до ног. В каждой клеточке человеческого организма есть эта энергия. Она живая. Она движется и течёт по всему телу. Я ещё называю её «аурой», некоторые – «душой». Слово «аура» толкуют таким образом: «Особое поле, создаваемое биологическими организмами (в парапсихологии)» или «Излучение электрических волн от предмета в виде невидимого воздушного ореола вокруг него (в физике)». Я надеюсь, вы не будете отрицать, что у каждого человека есть аура, душа? Иначе как наши мысли передаются другим людям?

Так вот, для меня подсознание – это энергия, которая идёт из меня в окружающий мир. Эта энергия может меняться в зависимости от эмоционального фона человека в определённый момент времени. Ведь настроение имеет свойство меняться. Может быть радостным, а может быть злым. С помощью этой энергии я передаю информационному полю – вселенной – свои желания.

Замечали такую ситуацию за собой: вы о ком-то думаете – и вдруг он звонит вам, или вы встречаете его внезапно, казалось бы, случайно? А вот и нет! Ничто не бывает случайно! Всё закономерно. С помощью мысли все люди могут передавать послания друг другу, независимо от расстояния и времени, в информационное поле – другими словами, в космос, во вселенную – и это послание, если оно заряжено сильной эмоцией, энергетикой, реализуется. Иногда быстро, иногда с задержкой во времени, в зависимости от того, насколько сильная энергетика этому посланию была передана. Энергетика послания может быть разной – положительной (например, радость или восторг) или отрицательной (например, раздражение, гнев, ярость, обида и др.).

Для меня подсознание и вселенная – это разные явления, и означают они разное. Джозеф Мёрфи пишет в книге «Сила вашего подсознания», что подсознание и вселенная – это одно и то же. А мне рисуется в воображении другое, мне психологически комфортно воспринимать подсознание как энергию, ауру, которая помогает мне жить, подсказывает мне правильные жизненные решения, проявляется в виде интуиции. Моё подсознание – это моя сущность, это я сама. А значит, я могу управлять своим подсознанием, могу направлять его с помощью осознанных желаний и мыслей по тому пути, который нужен мне. Я могу всегда договориться со своим подсознанием, потому как это я сама, потому как подсознание всегда действует в моих интересах. Главное – делать всё осознанно, ответственно.



А вот вселенная, с точки зрения психологии – это, в моём понимании, огромное информационное поле, разноцветная воронка, куда стекаются все мысли и вся энергия всех людей. Представляете, насколько она огромна?! Население только нашей планеты – почти 7,5 миллиардов человек! А кто сказал, что только планета Земля обитаема? Мы ведь не знаем, сколько таких планет во всей Вселенной! Я, конечно, не отрицаю Бога, Высшие силы, для меня это та же вселенная. И ею я управлять не могу, в отличие от своего подсознания.

И так как всё живое состоит из энергии, отсюда следует, что *каждый* человек является частью вселенной. Как в песне поп-группы «Иванушки», помните?

Ещё одно, на мой взгляд, очень важное знание. Знание о том, что в любой момент времени человек, как разумное существо, может вызвать у себя любую эмоцию, любое состояние. Я, конечно же, и ранее пользовалась этой техникой, но почему-то не задумывалась, что это можно применять во благо себе. Например, когда плохое настроение, можно просто повторить себе несколько раз, улыбаясь: «У меня хорошее настроение, у меня всё хорошо. Как я скажу себе, так и будет».

Можно вызвать в себе чувство благодарности или уверенности, если это нужно сейчас. *Любое чувство, а через него и состояние, можно вызвать в себе в любой момент времени.*

По какой-то причине человеку свойственно поддерживать в себе плохое настроение, раздражение, злость, снова и снова возвращаться к чувству злости и обиды. Вспоминать эти чувства, смаковать их. А вот вызвать в себе состояние счастья хотят не все. Видимо, нравится чувствовать себя жертвой, но это уже другая история, тема для отдельной книги.

Я, конечно, не открыла вам Америку, но когда думаешь о причинно-следственной связи событий, происходящих в жизни, начинаешь понимать, откуда ноги растут! Поэтому, друзья мои, за *всё*, что с нами происходит, несём ответственность мы сами! Другого быть не может, просто потому что не может быть никогда!

Ниже я приведу несколько методик избавления от страхов и выявления глубинных убеждений (установок), которые мешают жить счастливо. Конечно, для начала нужно принять мысль, что ответственность за всё происходящее с вами лежит только на вас самих. После того как эта мысль укоренится в вашей голове, можно приступать к работе с методиками.

2 глава.

Прощаемся со своими страхами



Люди так боятся сделать шаг навстречу новой жизни, что готовы закрыть глаза на всё, что их не устраивает. А это ещё страшнее: проснуться однажды и осознать, что рядом всё не то, не те, не так...

Джордж Бернард Шоу.

У каждого человека куча страхов и негативных жизненных установок. Некоторые были внушены родителями, бабушками и дедушками, некоторые приобретены в течение жизни. Например: «промочишь ноги – заболеешь», «деньги – это зло», «большие деньги – большие проблемы», «ребёнок, начинающий ходить в детский сад, обязательно постоянно болеет», «инициатива наказуема», «не влезай – убьёт», «лучше я буду бедным, но честным» и т. д. Некоторые установки спасают вам жизнь в опасный момент. Но многие – это просто страхи, надуманные вами же. И вы сами можете решать, какие установки оставить, а какие изгнать из вашего подсознания. Это не трудно. Сначала может быть непривычно, но после того как вы начнёте замечать положительные изменения в настроении, в отношениях с близкими, на работе, после того как начнут происходить всякие приятные события – вам захочется снова и снова убирать всё негативное из своего подсознания и заселять в свою голову здоровье, любовь и гармонию.

Первое, что нужно сделать – это выбрать около часа времени для себя любимого. Примерно столько времени нужно для введения своего сознания в лёгкий транс, в котором избавление от страхов, негативных установок или закладка в подсознание положительных установок происходит эффективно, и, собственно, для самой работы с подсознанием.

В процессе важно сосредоточиться, погрузиться в текущий момент, чтобы вас никто и ничто не отвлекало. Лучше уединиться и никуда не спешить. Сесть в кресло, на диван или так, чтобы было тепло, удобно и комфортно. Многие психологи советуют заниматься медитацией вечером перед сном или утром сразу после пробуждения. Я думаю, можно делать это в любое время дня, главное – чтобы вам было психологически удобно. За один сеанс лучше убирать по одному страху. Так вы сосредотачиваете внимание подсознания максимально эффективно на одной установке. Убираете её, а потом закладываете новую – положительную.

Войти в лёгкий гипноз или, как ещё его называют, трансцендентное состояние (транс) можно, включив лёгкую расслабляющую тихую музыку. А можно включить озвученные медитации «Техника тела» или «Убывающая вода» Джо Диспензы. Они есть в свободном доступе в интернете. Ваша задача – успокоиться, расслабиться и выгнать все мысли из головы. Посвя-

тите этому в начале вашей работы с собой минут десять – пятнадцать, далее, по мере привыкания к медитации, вам, возможно, будет требоваться меньше времени для расслабления.

Перед тем как приступить к отпусканию какого-то одного своего страха, нужно его коротко сформулировать. Сформулируйте, запишите на листке бумаги и положите перед глазами. Затем начинайте расслабляться и успокаиваться, т. е. медитировать.

После того как вы почувствуете умиротворённое, спокойное состояние, можно приступать к отпусканию своего страха, начинайте повторять: «Я отпускаю страх... (здесь проговариваете, какой именно страх, например, простуды своего ребёнка). Он мне больше не нужен. Я отпускаю страх...» Можно повторять мысленно, но лучше вслух, чтобы ваши уши тоже это слышали. Так, на мой взгляд, эффективнее и быстрее отпечатываются проговариваемые фразы в подсознании. Повторяйте минут пять-десять эту фразу.



Пока повторяете, представляйте процесс отпускания страха. Это сделать можно различными способами. Кто-то мысленно пишет на небе проговариваемую фразу. Кто-то представляет, как кладёт страх в коробочку и оставляет за дверью. Кто-то представляет, как кладёт страх в пакет и выбрасывает в мусоропровод, как пакет катится в контейнер и мусоровоз забирает его и увозит за город на свалку. Кто-то представляет, как слова рассеиваются и исчезают, словно дым.

А можно представлять, как вы берёте из груди свой страх и отдаёте вселенной из рук в руки, мысленно или, опять же, вслух, при этом повторяя немного другую фразу: «Вселенная, я отдаю тебе свой страх... (например, простуды своего ребёнка). Ты всесильна и знаешь, что с ним делать, а мне он больше не нужен. Я отдаю тебе свой страх».

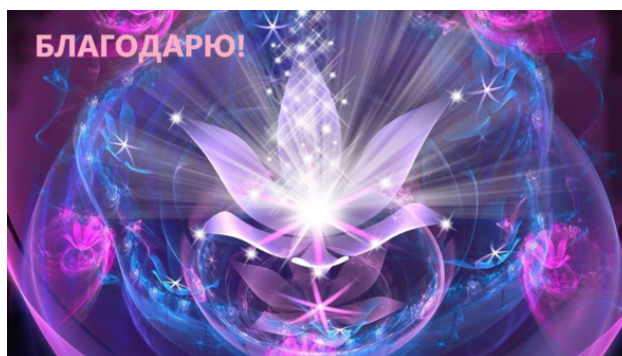
Подойдёт любой способ, кому как привычнее и понятнее. Лично я доверяю свой страх вселенной, отдаю его ей из рук в руки и не забочусь больше об этом. Главное – повторять и представлять картинку в голове, пока не почувствуете облегчение.

После того как вы отпустили свой страх, нужно заложить в подсознание положительную установку. Например: «Я выбираю здоровье для своего ребёнка» или «Мой ребёнок абсолютно здоров» и т. д. – любую противоположную положительную установку, которая вам нравится или вызывает положительные эмоции. Повторяйте также минут десять, чтобы отпечаталось в подсознании.

После этой мысленной процедуры нужно обязательно поблагодарить вселенную за то, что она услышала вас и приняла ваш страх. Например: «Вселенная, спасибо тебе за то, что приняла мой страх. Я знаю, ты меня любишь. Я очень благодарен (благодарна) тебе за исполнение моих желаний. Я глубоко ценю всё, что ты для меня делаешь. Спасибо». Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете истинную благодарность, ощущение облегчения, пока не придёт осознание, что теперь точно всё будет так, как хотите вы, пока не почувствуете, что вас услышали. Нужно обязательно проникнуться этими чувствами. Могут выступить слёзы на глазах, это здорово! Испытали радостное волнение, признательность – значит, трансформация страха в положительную установку произошла.

После того как вы поблагодарили вселенную, прочувствовали всем своим существом благодарность и радость, можно постепенно выходить из транса. Открыть глаза, подвигать руками, ногами, продолжая испытывать радость и улыбаться.

Теперь главное – больше не думать о своём страхе несколько дней, дать укорениться в подсознании вашей положительной установке. Если страх через некоторое время снова будет пытаться вернуться в ваши мысли, говорите себе: «Я отпустил свой страх, я доверяю вселенной, я больше не хочу об этом думать» или «Я хозяин своей жизни, как я решу, так и будет, и никак иначе». И уверенность снова к вам вернётся. Не позволяйте себя запугать никаким обстоятельствам и мыслям! Всегда помните: вы – хозяин своих мыслей! Вы – хозяин своей жизни и своей судьбы! В любом случае, вы можете повторять процедуру отпускания страха столько, сколько вам нужно, не надо торопиться, главное – достичь цели, отпустить свои страхи и жить, не боясь будущего.



Небольшое отступление. Возможно, возникнет вопрос: зачем кого-то благодарить? Отвечаю. Обычно мы благодарны за то, что мы уже имеем. За то, что уже в данный момент присутствует в нашей жизни. Но для того чтобы желаемое пришло в нашу жизнь, нужно научиться быть благодарным заранее, будто мы уже сейчас имеем наше желаемое будущее. Научиться радоваться этому будущему, будто это уже произошло. Своим благодарением мы даём своему подсознанию сигнал, что уже имеем то, чего хотим. И подсознанию ничего не остаётся, как привести наше тело к желаемому событию. Всё просто.

К отпусканью следующего страха желательно приступать через два – три дня. Я считаю, нужно дать время своему подсознанию для работы над новой установкой. Вначале попробуйте мои советы, а затем выберите для себя подходящие формулировки и интервал работы со страхами. Возможно, вы будете применять эти техники только в случае необходимости, когда слу-

чится ситуация, требующая работы с подсознанием. А возможно, вы будете убирать негативные убеждения и страхи систематически. Выбор за вами. Главное – действовать!

3 глава.

Выявляем глубинные негативные убеждения и избавляемся от них



Многие вещи кажутся невыполнимыми до тех пор, пока их не сделаешь.
Нельсон Мандела.

С выявлением глубинных негативных убеждений (установок) дело обстоит немного иначе. Здесь нужно прочувствовать эмоции.

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.