

Каждый человек желает осознанности.

И каждый человек желает начать жить той жизнью, которой всегда хотел. Так происходит в восемнадцать лет и в семьдесят, и ведет вперед некая внутренняя тоска наполовину с мечтой — мечтой отыскать некие ручки управления этой жизнью. Одни разочаровываются, пожимают плечами и утверждают, что ручек нет, другие не теряют надежду и продолжают искать.

Я всегда относилась ко вторым.

И вы спросите — ну, как? Есть ручки?

Я отвечу сразу без воды, разлитой на пару сотен тысяч абзацев — есть. И этими ручками управляется все, потому что, если уж вы их нашли, то они, как волшебная палочка, могут влиять на все сферы жизни без исключения.

Может, вы какая-то особенная, спросите вы? Я такая же, как все. И все мы особенные, то есть, между мной и тем, кто сейчас читает эти строки, нет никакой разницы. То, что будет написано ниже, вы сможете легко применять для себя, если захотите.

Я всегда анализировала существующие системы, я всегда их сравнивала, проверяла на себе, но раз за разом понимала, что они мне либо не подходят, либо не до конца понятны, либо требуют от меня больших усилий. Кто-то верит, что усилия есть двигатель прогресса и личностного роста, но все согласятся, что можно толкать камень не с той стороны вечно, а можно отыскать верную точку сдвига, и усилие будет минимальным, а эффект максимальным.

Я не хотела прилагать усилия. Я хотела, чтобы это было своего рода «игрой», где все интересно, занятно и увлекательно.

На самом деле никто не желает прилагать усилия — это как раз нормально. Мы хотим состояния легкости, ясности и понятности, мы не хотим на себя давить, принуждать и заставлять. Это и есть норма.

Моя система отличается от всех ныне описанных, она содержит знания, которые никто почему-то до сих пор не изложил в бумаге. Я подозреваю, что мастера-игроки, достигшие отличного уровня осознанности, просто не тратят на это время. Они живут полной жизнью, переживают отличные опыты и всецело понимают, что тот, кто желает разобраться в том, как управлять жизнью, рано или поздно разберется.

## ОБО АВТОРЕ

Все мы хотим знать о человеке, который нам что-либо рассказывает. Кто он такой, как он пришел к тому, что знает?

Я расскажу о себе и кратко, чтобы не перегружать, и объемно, чтобы понять, какой опыт лежит за моими плечами.

Меня зовут Вероника, мне сорок три года, и я живу в небольшом сибирском городе. Вероятно, я никогда не окунулась бы в эзотерику, если бы не моя мама. Она всегда, сколько я себя помнила, читала «Крайонов», «Хиггсов» и прочую «дребедень», как я тогда ее называла. Никакой серьезности я к этому не испытывала, лишь сплошное раздражение. Все ее попытки навязать мне чужие системы мира заканчивались бурчанием, похожим по смыслу на «отстань». Моя жизнь на тот момент мне нравилась, она меня устраивала. Отучившись на художника, я занялась дизайном сайтов, рисовала баннеры и прочую графику, мне было двадцать пять.

И однажды мне дали проект на отрисовку большого числа баннеров. Проект был срочным, где-то далеко началась война в Ираке, кто-то хотел на этом заработать, и потому платил много. Я за это «много» тогда уцепилась, но сидеть, чтобы успеть сдать работу в срок, приходилось ночами. И это было сложно. Чтобы не засыпать за компьютером и держать мозг в тонусе, я просила маму мне что-нибудь читать.

И вот, как-то раз она взяла в руки книгу Клауса Джоула «Посланник» о посылании любви, сказала мне: «Ну, послушай, что ты теряешь?». Я не слишком отбрехивалась, терять и правда было нечего. И понеслось...

Я постепенно увлеклась сюжетом и мыслью о том, что мы-таки можем на что-то влиять. Эта мысль нравится всем без исключения, потому что она дает нам ощущение «Я могу», и именно это ощущение мы ищем всю жизнь. Я купил квартиру? Я смог! Я позволил себе лучшую машину? Я смог, я молодец! Я прекрасно зарабатываю? Да я чудо-чудесное, я прекрасный! То есть, зачастую мы просто хотим исполнения наших желаний, чтобы продолжать стабильно жить на волне «Я молодец». Позволять одно, другое, третье, прояснять, выбирать лучшее, баловаться, исследовать — это все и есть легкость, которую мы ищем. Мы не хотим выбирать скидки, потому что денег мало, мы не хотим пытаться любить себя толстых, потому что все равно не любитса, мы не хотим мириться, когда заточаем себя в рамки — собственные или навязанные.

Но я отвлеклась.

**Примечание автора:** *иногда я буду использовать слова, которых якобы не существует в русском языке, но которые лучше всего будут передавать ощущение и смысл. Многие из того, что я буду рассказывать, вообще находится уже за пределом слов, и будет воспринято вами на уровне ощущений.*

Когда мне стало ясно, что посылание любви или практика чувства благодарности работает, я очень обрадовалась. Я аналитик, я анализирую все, что попадает мне в голову. Я кручу это, примеряю на себя, практикую, осмысливаю, пробую так или иначе и после уже делаю выводы.

И с течением времени прояснилось, что ни одна система не подходит мне целиком и полностью. Когда я читала Ронду Берн, я вдохновлялась и силилась испытывать благодарность. Но никак

не могла уловить, почему я не могу на этой волне удержаться. Крайон изначально показался мне столь сложным и запутанным, что я поняла, что не осилю. Дальше был Кастанеда, и все вроде бы прекрасно, вот только не хотелось курить траву и жевать грибы, чтобы попасть в некие эфемерные и приятные состояния. Я стала изучать Хоопопоно и систему доктора Хью Лина. Поначалу его слова для меня были всего лишь словами, но прошло сколько-то лет, и я осознала ее досконально, я понимаю теперь, как можно лечить себя, как можно лечить на расстоянии, что себя и «кого-то» вообще не существует. Все есть Я. Но не буду вас пугать сложными терминами.

Легкость этой книги и заключается в том, что вы придете к этим пониманиям самостоятельно и играючи.

Мне становилось ясно, что ни одна существующая система не удовлетворяла меня в том виде, в котором была описана. И либо я что-то делала неверно, либо чужие методы мне просто не подходили. Но я продолжала искать.

Очень много времени было отдано изучению традиционной китайской медицины, канальной системы, расположению меридианов, узнаванию того, как течет энергия.

Оговорюсь, сам термин «эзотерическая книга» меня до сих пор пугает. Мне кажется, что зачастую у авторов произошел некий сдвиг сознания, и, чтобы понять их текст, надо пытаться себя туда же «двинуть». Пропускать через себя хитромудрые термины, давиться ими и думать, что со мной опять что-то не так.

Все, что вы читаете здесь, будет простым. Всегда идите за простотой, понятностью, теплотой. Идите туда, где легко, интересно, занятно

и увлекательно. Это и есть верный путь. Так вот в эзотерических книгах некоторых авторов мне было ну очень некомфортно.

Дальше шла система Зеланда, и стало ясно, что автор выстраивает такие громоздкие конструкции, что хорошо, если разбирается в них сам. Троцкий и его «Пока-Я-Не-Я» — система тысячи условий, где, если хоть одно не выполнено, значит, результат нулевой. Был прочитан мной и Экхарт Толле, но удивляла мысль о том, что наш мозг и наше эго — есть незримый враг, которого нужно побороть.

И я шла дальше.

Я ходила в закрытые школы без названия и выполняла непонятные мне движения и пассы руками, постоянно сомневаясь, то ли я делаю и там ли нахожусь. Я уходила из этих школ, меняла их, в конце концов поняла, что хочу осознать все сама.

В возрасте тридцати пяти я уперлась в систему Лууле Виилмы по психосоматике и изучила ее досконально. Вылечила по методу Лууле множество болезней, но все-таки бесконечное повторение сложных фраз, этот мысленный бубнеж и слова: «Я виновата, я прощаю себе свою вину», меня удручали.

Везде было, как верное зерно, так и изъяны. Но, главное, ясность относительно того, как управлять жизнью, на тот момент так и не пришла.

Я не сдавалась.

К тому времени я начала писать художественные романы, написала аж целых сорок — то была моя радость, моя работа и мое основное занятие. И в каждой из своих книг я невидимым слоем пропускала те знания, к которым пришла. Люди стали задавать вопросы. Они говорили: «Ваши

книги как-то особенно влияют на нас, и мы хотим знать, где вы взяли эти знания, как вы пришли к этим состояниям? После ваших книг хочется жить, но после мы чаще всего опять сползаем на свою тусклую привычную волну, а хотелось бы продолжать парить».

Далее я прослушала Наталью Кригер и НАЛА... В целом, вам ясно, что я пропустила через себя огромный ворох знаний, и даже не все имена тех, кого читала или слушала, здесь упомянула.

Но я сложила свою систему. Полностью.

Сделала ее максимально понятной. Научилась чувствовать, читать людей, лечить, менять свое и чужое состояние, открыла клуб, где стала обучать тому же. Но спустя какое-то время поняла, что отвечать на одни и те же вопросы мне приходится очень часто.

И именно поэтому я хочу сложить все знания в одну книгу. Чтобы вы, если у вас есть вопросы, смогли найти ответы. И, если мы с вами никогда не встречались, просто сумели отыскать рабочую систему простого изменения жизненных событий, собственных отношений к вещам. Сумели раздвинуть внутренние рамки, сумели, наконец, стать этим самым «серфером», который скользит по гребню жизни, купается в сверкающих капельках и просто балдеет.

Я расскажу, как.

Всегда решайте, принимать или не принимать какую-либо информацию. У вас всегда есть выбор. Выбор — это ваша главная способность. Не создание, не разрушение, не сотворение, а именно выбор. Чуть позже вы разберетесь в том, что все уже сотворено, и вы просто можете смещаться туда, где это есть. Есть лично для вас.

*Отступление.*

*Я всегда увлекалась осознанностью, сколько себя помню. Чем бы я ни занималась в жизни, кем бы ни работала, главной вещью для меня всегда было понимание себя и мира. Ибо ничего более увлекательного для изучения я не находила. И тут, словно магия, загадки и искры в одном. Наверное, это сохранится во мне до старости, если я вообще пожелаю выбирать старость.*

# ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

Формула счастья выглядит так:

*Наслаждайтесь.*

И вы некоторое время смотрите на это слово, ожидая, что сейчас прозвучит что-то еще. Что-то умное, мудреное, открывающее завесу тайны. Но я лишь качаю головой. Если вы можете постоянно пребывать в текущем моменте и постоянно чем-то наслаждаться, вам более ничего знать не нужно.

Но вы продолжаете сначала ждать разъяснений, а после часто слышатся слова:

«Я не могу постоянно наслаждаться, я сползаю в плохое настроение».

Значит, расширим формулу счастья:

*Уберите страхи. Расширьте стены невыгодных убеждений, создайте внутри себя свободный*

*просторный рельеф из выгодных. Определитесь с желаниями, посмотрите, что на пути не стоит сопротивления. И наслаждайтесь.*

Понятнее?

Вы говорите, вроде бы понятнее, вроде бы даже слова все знакомые и ясные, но как это все сделать?

Вот про «как» относительно каждого пункта мы поговорим подробно.

Приучите себя к мысли: «Все просто».

Потому что все и есть просто. И, если вам пока этого не видно, то лишь потому, что внутри вас часто стоят фильтры или невыгодно настроенные рефракторы (иначе, отражатели-искажители). Но слово «фильтры» понятнее. Помните, есть такая поролоновая подушка у пылесоса? Чем она грязнее, тем меньше чистого воздуха может проходить туда и обратно.

С нами дела обстоят точно так же.

Люди играют в огромное и бессчетное количество игр. Таких как:

«Я работаю, но что-то не так...»

«Ой, беру второй кредит, не могу вылезти из долгов...»

«А не соорудить ли мне оранжерею для выращивания роз?»

«Когда уже запустят нормальные автобусные маршруты?»

«О, а в том магазине хлеб дешевле...»

«Не уверена, что Ромка меня любит...»

«Эх, лишь бы не тюрьма...»

«Купить, что ли, второй дом?»

И так далее. Не важно, какие именно — игр миллиарды. И каждая игра разрешена, даже если

она вам непонятна, не близка или отторгаема. Любая игра разрешена, это стоит понять, будь то ваша игра или чужая. Хотя понятие «чужая» вы к концу книги пересмотрите.

Мы уверены, что делим один мир на всех. Что все топчем одну и ту же землю, толкаемся в очередях, стараемся урвать кусок получше, пока его не урвал сосед и так далее. Все это разнообразие обеспечивает нам иллюзия о том, что мир на всех один. Или един.

Что значит «иллюзия» — спросите вы? Совсем не иллюзия. Вон он, мой сосед, храпит за стенкой, я даже по ночам его слышу. Какая же это иллюзия, если все в этом мире делят пространство, еду, ресурсы?

И все-таки иллюзия. Прекрасная, чудесная, позволяющая нам переживать «совместный опыт». Когда вы приходите к пониманию, что каждый свой мир излучает целиком и полностью сам, а видимость общения и взаимодействия прекрасно отыгрывается квантовой системой, превращая все в «это реально», вы начинаете выбирать совершенно другие опыты. Когда вы целиком и полностью осознаете, что вы излучаете каждый миллиметр пространства, людей, которых встречаете на пути, окурки, которые валяются у тротуара, музыку, которая играет из динамика у магазина, мир превращается просто в комнату. Вашу большую и уютную комнату, где все просто и понятно. Где все легко, изменяемо и настраиваемо.

Я не буду о чем-то спорить или что-то доказывать, так как первое и второе по моему нынешнему убеждению не имеет никакого смысла, но я дам вам ощутить то, о чем говорю, с помощью практик, которые опишу дальше.

И не пугайтесь. Они все предельно простые.

Да, и оставляйте позади мысль о том, что простые вещи не могут работать. Именно из простых вещей все и состоит.

На данном этапе просто допустите мысль о том, что мир, в котором вы живете, начиная с рассветов и закатов, заканчивая каждой трещиной на асфальте, излучает именно вы. Просто допустите эту мысль. Чуть позже, когда вы станете это ощущать, это станет ясным и легким пониманием.

Существуют люди, которым не выгодно принимать эту истину, но выгодно барахтаться в приносимых рекой жизни событиях. Таким образом, они снимают с себя всякую ответственность за происходящее, и это тоже игра, имеющая право на жизнь. Мы часто настолько сильно залипаем в текущих сценариях, что не можем осознать себя игроками, не то, что режиссерами. Мы привыкаем быть «не здесь», а просто реагировать на то, что преподносят будни, решать проблемы, предпринимать действия, что останавливаемся, замираем и задумываемся лишь в те моменты, когда заканчиваются силы. И тогда поднимаем глаза к небу и спрашиваем: «Может, можно жить эту жизнь как-то иначе?».

Вот тогда мы просыпаемся. Некоторые просыпаются ненадолго. Стоит им набрать хоть капельку сил, они опять бросаются в круговорот, состоящий из ежедневных проблем, пока снова не выбиваются из сил настолько, что заболевают. Тогда вновь наступает пауза.

Многие из вас как раз приходят ко мне с этими словами: «Я хочу уже что-то поменять, я устала быть щепкой в течении, я хочу хотя бы чем-то

управлять, хочу вернуть себе радость и легкость. Это как-нибудь возможно?». Возможно много больше. Лично для вас.

Вы знаете, что каждая математическая формула содержит в себе составляющие. Если вы эти составляющие не знаете по отдельности, вы не можете решить даже самый простой пример. В том, что я буду описывать, составляющие тоже имеются, и каждую из них нужно постичь, сделать чем-то обычным и понятным, чтобы иметь возможность этим оперировать.

Если вы не знаете, что такое «цифра» или «плюс», или «минус», или «знак равенства», вам неясно, как получить какой-либо результат, потому что базовых знаний просто нет. Очень сложно прыгнуть на курс магистратуры, если не пройден первый класс.

Многие из вас скажут, что тоже изучали разные системы, и что они уже давно не «первый класс», и все же я вас удивлю. По-доброму и искреннее.

Итак, составляющие.

Как вы думаете, что управляет жизнью? Многие из вас ответят — воображение, желания, страхи, мысли. Пусть будут пока мысли, хотя даже это не очень точно.

Из чего состоит мысль в вашем мозге?

Нет, мы не пойдем в термины магнитно-резонансных волн, пусть эта книга останется простой, и именно простота донесет все лучше, чем любая запутанная сложность.

Наша мысль состоит из слов.

Что такое слово? Вы хорошо понимаете, что есть любое слово?

# СОДЕРЖАНИЕ

Обо авторе . . . . .	5
<b>Формула счастья . . . . .</b>	<b>11</b>
От теории к практике . . . . .	.20
Хочу и не хочу . . . . .	.27
Позволение себе быть. Позволение всему быть . . . . .	.48
Родители и дети. . . . .	.79
Желания . . . . .	.88
Снятие с автопилота . . . . .	102

Перевыбор . . . . .	112
Еще о желаниях. . . . .	120
Деньги . . . . .	124
Еда. . . . .	127
Здоровье и боль . . . . .	142
Позвольте себе быть . . . . .	156
Сны . . . . .	162
Достаток . . . . .	168
Инструкция по выходу из стрессовой ситуации . . . . .	173
Персональные послания . . . . .	174
Ваш идеальный день . . . . .	176
<b>Вопросы и ответы:</b> . . . . .	<b>181</b>
<b>Послесловие.</b> . . . . .	<b>219</b>