

L.  .
V. E. .

АННА САРКИСЯН

ФОРМУЛА

НОВЫЙ МЕТОД, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ!

L.  V. E.



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
----------------	---

ЧАСТЬ I

Глава 1. СИЛА. ПОЗНАНИЕ СЕБЯ	19
Для чего нужно знание	26
Система и ее значение	31
Здоровый эгоизм	35
Сценарий любви	47
Глава 2. ОЦИФРОВАННАЯ ЛЮБОВЬ, ИЛИ КАК МЫ ПРОГРАММИРУЕМ СВОЮ ПСИХИКУ	53
Система зеркальных нейронов	57
Мир — это наше зеркало	64
Рождение формулы	68
Формула	70
Глава 3. ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ	75
Точка выбора	82
Работа с болью	83
Защитные механизмы	88
Родители — причина травмы или бесконечный источник любви?	91
Как убить в ребенке личность	99
Про безразличие	104
Ограничивающие убеждения	106
Глава 4. ВАША СУПЕРСИЛА	111
Скрытая суперсила	113
У каждого есть дар?	121
Важность намерения	125

ЧАСТЬ II

Формула	137
Травма (Т)	143
Эмоциональный результат травмы (ЭРТ)	150
Почему важно разобраться с этим блоком?	157
Ограничивающие убеждения (ОУ)	161
Практика	169
Ценность или ограничивающее убеждение?	172
Ограничивающая самоидентификация (ОСИ)	178
Вторая часть формулы	187
Потенциал травмы (ПТ)	195
Внутренний ресурс (ВР)	201
Здоровая перспектива (ЗП)	204
Потенциальная самоидентификация (ПСИ)	221
Благодарность и Любовь (Б и Л)	223
Итоги формулы	227
Кейсы	233
Полезные практики	241
Интеграция	241
Детская квантовая интеграция	242
Прививаем полезные привычки	243
Реалити «Зеркала»	246
Курс Формула L.O.V.E.	247
Курс L.O.V.E. Profi	248
Курс Формула L.O.V.E. Kids	249
Заключение	251

Ни один человек, упомянутый здесь, не является объектом обиды, претензий, злости или горечи. Я пишу это исключительно с благодарностью к любому пережитому опыту и с осознанием того, что любая ситуация может быть использована для внутреннего роста. Вопрос только КАК.

Посвящается всем людям на моем пути.



ВВЕДЕНИЕ

Жаркий летний день. Мне 4 года. Я сижу на балконе огромного дома, напоминающего по очертаниям форт, и изо всех сил пытаюсь заткнуть уши, чтобы не слышать крик барана, которому, согласно обряду, перерезают горло. И это одно из самых ярких воспоминаний, связанных с моим детством.

Сегодня хоронят мою бабушку и вместе с ней целую эпоху. Она была из тех людей, которые сквозь десятилетия продолжают быть главой семьи, нет, даже клана. Мою бабушку, папину маму, зовут красивым гордым царским именем Этери.

Спустя пару часов происходит следующий эпизод, который я помню очень четко: я стою на коленях в машине, на заднем сиденье, и смотрю в окно. За нами через весь Тбилиси бежит Микки, рыжая дворняга, принадлежащая моей бабушке. Мы не смогли удержать ее дома, и она несется за машиной, преодолевая движение горячего города. Она достигает своей цели, садится у подножия холма, на котором располагается кладбище, и скулит в унисон плачущим женщинам. Этот вой я помню до сих пор. Микки так никогда и не вернулся, хотя точно знал дорогу домой. Теперь его дом был в другом месте. Впрочем, ощущение бездомности появилось не только у него. Для моего папы его мама была и остается главным человеком.

С тех пор каждый год 1 мая, в день рождения моей бабушки, вся наша большая армянская семья, состоящая

из нескольких десятков человек (и это только самые близкие), собирается вместе. Кажется, что мы собираемся, чтобы вспомнить о бабушке, но на самом деле суть в воссоединении огромной кавказской семьи, внутри которой спрятано бесконечное количество жизненных сценариев, которых хватило бы на несколько крутых голливудских фильмов.

В этой семье и росла я, формируя свою судьбу, создавая собственные смыслы и делая свои выводы.

...На место бабушки в своей эпохальности встал мой отец. Уникальный человек, волей судеб получивший инсульт при рождении и, как следствие, ДЦП. К счастью, его недуг был достаточно приемлем для полноценной жизни: нерабочая левая рука и хромящая левая нога. Многие даже не сразу замечали это или не замечали вообще, видя Личность. Но все же эти ограничения сыграли значимую роль в его формировании. Многие думают, что именно они стали дополнительным повышающим коэффициентом в масштабе его уникальной карьеры.

Но я с этим не согласна. Я точно знаю, что

ЛЮБОЙ РОСТ ИЗ БОЛИ ПОРОЖДАЕТ БОЛЬ ВОКРУГ СЕБЯ.

И все же несгибаемая сила воли и смелость моего отца передались мне не только по генам, но и по опыту. Мой папа стал очень известным в стране человеком, добившимся всего сам. В 17 лет он сепарировался от родителей и приехал в Санкт-Петербург, поступил в лесотехническую академию, работал на нескольких работах, а потом пошел мастером на крупный завод по производству мебели и деревообработки, владельцем которого впоследствии и стал. Он был советником губернатора,

президентом ассоциации мебельной деревоперерабатывающей промышленности и входил в список самых значимых людей Петербурга. Его уважали и боялись одновременно. Все. И я в том числе.

Любимчиком в семье была моя старшая сестра, названная в честь бабушки Этери: красавица, умница, девочка-девочка. Она была именно такой, какой хотел папа. С самого начала и до сих пор. А со мной история была иная. Папа очень ждал мальчика, а родилась я. И я до сих пор не знаю: мощная мужская составляющая моего характера во мне от природы или от желания соответствовать ожиданиям отца.

И все же, несмотря на то что он хотел мальчика, против факта не пойдешь, а мой характер никак не укладывался в его представление о том, какой должна быть девочка. Особенно по сравнению со старшей сестрой. Я была девочкой, которая изначально оказалась в условиях, противоречащих ее природе... или соответствующим?.. Вопрос философский. Конечно, папа был уверен, что знает, как мне будет лучше, когда учил: «разговаривай медленнее и тише», «не бегай с пацанами», «нормальные девочки по гаражам не носят», «почему ты вечно в брюках? Где же твои юбки?» Но учитывая мою бесконечную энергию воина, папа, сам того не ведая, не планируя и не желая, заложил в меня дикую боль несоответствия. И муки бесконечных попыток влезть в шаблон, искромсав все «лишнее».

Он считал меня некрасивой, а из-за того, что я так его боялась, что не могла при нем даже сложить $2+2$, — еще и глупой. И несмотря на то, что лет с 15 я получала бесконечное количество подтверждений, что очень красива и харизматична, а также очень неглупа, внутри себя

я все равно смотрела на себя глазами отца и в целом не верила, что меня есть за что любить.

Подобное отношение к себе называется экзистенциальный стыд. Как бы ни развивалась твоя жизнь, ты уверена, что с тобой все время что-то не так. Недостаточно так, чтобы тебя любили искренне.

Бесконечные качели: говно ли я — магнолия, говно ли я — магнолия. И вся жизнь строится вокруг того, чтобы доказать самой себе, а главное, миру, что ты все-таки магнолия. Но так как я просто работала над фасадом, но не обладала знанием, как излечиться изнутри, боль только уплотнялась и уплотнялась. Попытка за попыткой приводила только к новым разочарованиям, потому что боль может порождать только боль. Подобное порождает себе подобное — это закон.

В общем, с папой у нас отношения не сложились с самого начала, но так как это был главный значимый взрослый мужчина в моей жизни, то лет до 40 я ориентировалась только на него и в целом считала, что мужчиной быть круче, чем женщиной. В связи с этим уровень моей внутренней трагедии от папиного отношения зашкаливал. И это продолжалось даже во взрослом возрасте, когда, казалось бы, должно было бы стать легче. Тело вторило мыслям — у меня с юности пропали месячные и начались другие психосоматические проявления.

Несметное количество женщин по тем или иным причинам оказываются в подобных или не менее стрессовых ситуациях. Травмированные мамой, папой, обществом или кем бы то ни было, они не верят в себя или чувствуют себя недостойными. Ровно так же происходит и у мужчин, конечно.

Но выход есть, и я хочу поделиться своей историей и знанием, как можно выйти из этого состояния быстро, эффективно и не истекая кровью. И неважно, мужчина вы или женщина, подросток или уже очень взрослый человек — я знаю точно, что никогда не бесполезно начать исцеляться, возвращаясь к своей естественной природе. Которая априори здоровая. А главное, вы поймете, что ни мама, ни папа, ни общество, ни событие не виноваты в ваших состояниях, а являются лишь триггером, спусковым крючком, запускающим ваши собственные программы, с которыми вы уже родились. И это фундаментально другой взгляд на восприятие причинно-следственной связи источников дискомфорта и, что важно, способов их устранения.

В вашей жизни нет такой точки, когда вы бы могли объективно признать, что уже бессмысленно или бесполезно начинать выявлять, признавать и реализовывать свои мечты.

ВСЕГДА ЕСТЬ СМЫСЛ, ВСЕГДА ЕСТЬ ПОЛЬЗА И ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫХОД.

Это не история о том, насколько мой папа был не прав. Она о том, что каждый родитель делает то, что может. И да, часто это дает болезненный опыт, который они давали исходя из своей боли, потому что по-другому не могли. Так что эта история о том, как, имея в душе много боли, трансформировать ее в любовь и понять, почему с нами происходят те или иные вещи. Как перестать пытаться получить любовь без условий у того, кто не может тебе ее дать в моменте (что не значит, что он ее не испытывает). У каждого из нас были травмы в детстве, но каждый может их исцелить сам. Подчеркиваю: сам. И это

наша святая обязанность. Это та самая ответственность перед самим собой, своей душой и своим высшим Я. И сделать это может только сам человек. А до тех пор, пока вы думаете, что это невозможно или что это не ваша ответственность, вы в тупике, безнадежно безвыходном тупике, уплотняющем боль. Смотрите, развитие происходит только через Любовь, а через боль выявляются лишь сопротивление, напряжение и борьба. Но так как это борьба с самим собой, то в ней никогда нет победителей. Проигравший всегда вы: ваше внутреннее Я и ваша истинная природа. Поэтому сжимать зубы в терпении или борьбе, пока они не раскрошатся, — не есть развитие, даже если вы добились мнимого успеха. В течение книги я доказательно покажу вам, что это так.

Я часто слышу рассуждения о том, что боль, трудности и травмы закаляют человека, делая его сильнее и успешнее. Вроде как «где бы ты была, если бы не прошла через эту боль?» Прошу вас — выбросите из головы эту опасную установку! Она формируется тогда, когда опереться, кроме боли, не на что. А опираться человек должен на Любовь. Да если бы я не проходила через эту боль, я бы уже полетела в космос! Воспитание или проживание жизни в боли — ненормально. Развитие происходит только через Любовь.

И вот я здесь. Несмотря на все прогнозы врачей, у меня четверо детей и одна внучка. Я счастлива в отношениях, несмотря на два развода, которые являются абсолютно логичной проекцией моего прошлого. И я почти достигла цели под названием «я люблю себя целиком»¹. Все потому, что я не смирялась с болью, не держалась

¹ К моменту выхода книги цель была достигнута полностью.

за нее как за ценность и искала выход, совершая бесконечное множество шагов. Собирая по крупичкам знания и практику, снимая слой за слоем наносную штукатурку, я помогала не только себе, но уже и другим. Но однажды случился поворотный момент, и мне открылось знание, и я смогла оцифровать энергию любви в виде Формулы — уникальной методики понимания себя, выявления и масштабирования природного потенциала и достижения жизни своей мечты, которая оказалась гораздо круче, чем вы могли бы мечтать. Она оцифровывает процессы, заложенные в системе мироздания. Это мое ноу-хау и оно точно изменит вашу жизнь и исцелит вас, потому что перепрошьет все ваши негативные установки на позитивные и научит не полагаться на чужие взгляды. Это научный подход к системе нашего восприятия и воспроизведения, а также всех составляющих нашего Я. Никакой эзотерики. Эту методику испробовали на себе тысячи мужчин, женщин и даже детей, и все они ощутили на себе ее уникальный невероятный эффект. Их жизнь поменялась как результат изменения отношения к себе, к людям, к миру. Появилась вера в себя и ни с чем не сравнимое состояние «Я все могу!». Из Любви.

Это не очередная книжка для женщин про любовь и семейные разборки. Это глубокий научный труд, который я постаралась преподнести самым простым обывательским языком, доступным всем. Эта книга о том, как работает ваша психика, ваш мозг, ваше тело, ваше сознание и бессознательное, о том, как это все соединяется, и о том, какие программы психика запускает. Вы увидите, как влияют на нашу жизнь программы, которые есть в наших ДНК-кодах, как они воздействуют на окружающую среду, на ваш событийный ряд, точно так же, как и сопри-

косновение с другим человеком и его программой, влияющей на вашу жизнь. Но главное, я описала в этой книге свое ноу-хау: такой термин, как эмоциональный иммунитет, который является основополагающим в раскрытии всех остальных цепочек нашего внутреннего Я и внутреннего потенциала.

Я хочу обратиться к каждому читателю: не важно, насколько мой опыт кажется вам отличным от вашего. Он может быть как мягче, так и жестче. Для каждого человека его боль — единственно существующая, а потому максимальная. И неважно, чем она вызвана. Если вы ее чувствуете, значит, это ваш собственный реальный опыт.

Таким образом я хочу сказать, что, если вам кажется, что ваш опыт намного тяжелее, чем мой, или сильно отличается и поэтому моя система для вас не сработает, вы ошибаетесь. Я намеренно не описываю здесь такие максимально драматические события моей жизни, как остановка сердца моей дочери, 5 дней клинической комы и множество других тяжелейших ситуаций, чтобы не драматизировать, не уходить в боль. Так что, если вы думаете, что я не могу понять вашу боль и поэтому мои примеры или решения вам не подходят, попробуйте допустить мысль, что вы можете заблуждаться и, прежде чем делать выводы, дочитайте книгу до конца.



Несколько лет назад в обычный осенний день на экране моего телефона высветилась надпись «папа». Я поднесла телефон к уху и услышала:

«Анечка, привет, как дела? Ты знаешь, я так тебя люблю».

Я посмотрела на телефон, чтобы убедиться, что это реально звонит папа, перепроверила, что я не сплю, а потом улыбнулась и сказала самой себе: «Да ладно, это же уже твоя реальность». А когда-то такое развитие событий казалось просто невозможным. Сейчас для меня это абсолютно нормальная история. Хотя отношения с папой продолжают быть, как бы правильно выразиться... характерными? Ну а как может быть иначе, когда встречаются два таких мощных лидера? Но теперь эти отношения уже не наполнены болью и деструктивными событиями, потому как вся внешняя среда лишь зеркало нашего внутреннего Я, и это чистая физика.

Да, когда исцеляется ваша боль, ваша реальность меняется.

**БЕСПОЛЕЗНО ПЫТАТЬСЯ МЕНЯТЬ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ИЛИ ЛЮДЕЙ.
ЭТО НЕ РАБОТАЕТ.**

Я пришла к этому через огромный путь боли, проб и ошибок, а вы можете пройти напрямую. У меня не было этих знаний, я собирала их по крупицам, а вы получите их все и сразу.

Я пишу эту книгу, чтобы вы, мой читатель, узнали, что у любой боли есть лекарство. Просто надо уметь самому изготавливать его внутри себя. Я покажу сейчас вам как. И тогда боль растворится и трансформируется в Любовь.

Потому что только Любовь существует на земле, а когда она отсутствует, рождается боль.



ЧАСТЬ I

Глава 1

СИЛА.
ПОЗНАНИЕ
СЕБЯ

