

От автора

*Иначе как парадоксом нашу
жизнь не назовешь.
Дина Гумерова*

Здравствуйте, дорогие читательницы!

Меня зовут Дина Гумерова, и я очень рада приветствовать вас на страницах своей четвертой книги. Эта книга про парадоксы, шаблоны и стрессы, которые сопровождают нас всю жизнь.

Много лет я изучала, как же создаются события, такие как рождение и потеря близких, невероятные доходы и возникновение больших долгов, свадьбы и разводы, болезни и чудесные исцеления...

Кто их создает, а главное, для чего эти события происходят с людьми?

Парадокс в широком смысле — это мнение, которое расходится с общепринятым и в котором, при первом рассмотрении может показаться, отсутствует здравый смысл.

Наша жизнь — это сплошные парадоксы. Совсем немногие люди живут по принципу понимания всего парадоксального, что с нами происходит, и именно

по этой причине они не могут сказать, что прожили свою жизнь так, как хотели бы. Если знать и понимать парадоксы в нашей жизни, теряется смысл ориентироваться на общественное мнение, уклад, который был придуман другими и очень мешает двигаться в желаемом направлении.

Стрессы принято считать вредными для здоровья явлениями, хотя без стресса не обходится ни один день, если только вы не живете в вакууме. Я изучаю природу возникновения стрессов давно и поняла, что это фундамент для исполнения наших желаний. Это тоже звучит парадоксально, но факт, с которым не поспоришь, особенно после прочтения моей книги.

А вот шаблоны «как можно, а как нельзя», «что хорошо, а что плохо» разрушают самые прекрасные отношения.

На примере восьми основных сфер, которые присутствуют в жизни каждого человека, вы узнаете нечто такое, после чего жизнь не будет прежней и точно изменится в сторону ваших желаний. Конечно, при условии, что вы будете делать упражнения, которыми подкреплена каждая глава. Ведь я прежде всего практик. И всегда говорю только о том, что прошла на опыте сама.

Каждый человек хочет жить лучше, на каком бы уровне он ни был. Страхи, переживания и ощущение необратимости присущи каждому. У кого-то они возникают раньше, у кого-то позже, и это не зависит от того, кто вы — нефтяной магнат или воспитатель в детском саду. Болезни и несчастные случаи никого не обходят стороной, а мои знания как раз о том, как нивелировать такие события в своей жизни и в жизни детей.

Самый необъяснимый парадокс заключается в том, что если мы хотим жить лучше, чем сейчас, то, значит, сейчас мы живем не так, как хотим, и это повторяется

по кругу. Я раскрываю этот парадокс через свои жизненные примеры.

Я уверена: разобравшись в этой теме и допустив теорию парадокса в жизнь, вам захочется дарить эту книгу как самое лучшее пожелание всем своим близким подругам, дочерям и просто знакомым женщинам!

Вы увидите, что многие жизненные вопросы решатся сами собой. Это доказано моим личным опытом, годами работы, огромным количеством отзывов и уже написанными тремя книгами. Отправляйтесь в приключение к себе, и пусть оно будет наполнено интересными открытиями и бесконечной пользой! Ведь мой вклад — это практическое применение и фактическое изменение жизни в тех областях, в которых, возможно, в данную минуту вы не чувствуете себя на гребне волны или в исполнившемся желании.

Я работаю для нас с вами, девушки, ведь кто, если не мы, будет создавать события.

Желаю вам увлекательного путешествия!

*Чтобы выйти из тупика, надо найти смелость получить
ответы на все свои бытовые вопросы
и решиться сделать действие,
которое будет отлично от всех
многолетних других.*

Дина Гумерова

Глава 1

Близкие по духу и по крови

Мама, папа, сын, дочь, брат, сестра, муж, коллеги на работе, подчиненные — вся наша жизнь состоит из отношений. Но мало кто знает, что мозг создает события, и в том числе относительно денег, только опираясь на то, как мы относимся к нашим самым близким людям.

Важнее люди, близкие по духу, или близость по крови важнее? Об этом пойдет речь в этой книге. Согласитесь, что отношения могут быть испорчены только с теми, с кем они есть. Ведь если у нас нет родителей, то мы уже не ругаемся. Если нет детей, то и не за кого переживать, воспитывать и наказывать. Если нет брата или сестры, мы не попадаем в такую ситуацию, как, например, раздел имущества или ревность к родителям. Если нет мужчины, то и некого ревновать. И, к большому сожалению, зачастую отношения между близкими людьми — война.

Мы ссоримся и ругаемся только с теми, кого знаем и к кому у нас есть наибольшее количество претензий, за кого мы больше всего пере-

живаем. Если мы находимся в гордом одиночестве, то нам просто-напросто не с кем ругаться, не за кого переживать. Ведь согласитесь, вы никогда не будете требовать от человека, которого видите в первый раз в жизни, делать именно так, как вам надо, тем более если вы ему ни за что не платите. А от детей, родителей, мужей, братьев и сестер, а также ближайших друзей мы всегда чего-то хотим и часто испытываем противоречивые чувства, которые иногда называют любовью.

Не случайно я начинаю книгу именно с этой темы, потому что это основополагающий фактор для создания событий, в вопросах здоровья, денег и всего, что люди себе желают.

Отношения — это главное, что есть в жизни. И если вы еще не ушли в монастырь, не уехали в индийский ашрам и не сохраняете обет молчания, то эта книга для вас. И очень полезно вникнуть в то, как на основе отношений мозг создает события.

1.1. Откуда берется агрессия?

Отношения — это всегда оценочные значения. Не бывает никаких отношений, если мы друг с другом не знакомы, ничем и никак не связаны. В Библии есть фраза: «И враги человеку — домашние его». Отношения начинаются, когда кто-то кому-то что-то должен, когда кто-то с кем-то что-то делит, когда мы понимаем, что у нас есть принадлежность к кому-то. Обиды, претензии, ревность, переживания, агрессия, воспитание — это всегда состояние оценки того, как относится к нам человек. Но очень редко — оценка того, как мы относимся к этому человеку. Для того, чтобы разобраться в этой теме бо-

лее глубоко, я привела примеры с самыми близкими людьми, потому что именно на основе этих отношений и создаются нейросвязи, а уже по ним мозг выстраивает события.

Нас не задевают чужие,
мы реагируем только на своих.

Люди всегда говорят: «мой папа», «моя мама», «мой ребенок», «мой муж», «моя сестра» или «мой брат», «моя подруга». И когда мы наделяем принадлежностью «мой», «моя» других людей, в мозге начинается процесс борьбы. Мозг управляет только одним телом — нашим, а наделяя принадлежностью кого-то, мы как раз таки диктуем им, как к нам надо относиться. И в мозг поступает сигнал, что другой человек, которого мы называем «моя» или «мой», является тем, кем надо управлять. Но в природе такого не существует. Мозг управляет одним телом, как один водитель управляет одной машиной, не бывает двух водителей за рулем одновременно.

Есть только одно исключение: когда вы учитесь водить автомобиль, в нем могут быть дополнительные педали на стороне инструктора.

В жизни тоже есть исключения из правил, когда мы находимся в отношениях с человеком, который является недееспособным, ребенок-инвалид или пожилой человек с Альцгеймером, — тогда мы управляем двумя людьми.

У всех должно быть четкое понимание выбранных ролей, но чаще всего роли либо не определены, либо в них не разбираются, желая изменить

поведение к себе, вместо того чтобы менять свое отношение.

Допустим, вы хотите, чтобы муж вам не изменял, ребенок хорошо учился, был послушным и возвращался домой вовремя, а мама не звонила по пятнадцать раз на день. Таких желаний у нас, относительно наших близких и родных, огромное количество. **И самый главный принцип войн, которые разгораются между родными и близкими, заключается в следующем: люди хотят за других людей.** И прописывают им должностные обязанности. А если так не происходит, то возникают ссоры и скандалы.

Что нужно сделать? Усвоить несколько основополагающих принципов. Если вы кого-то считаете «своим» и начинаете общаться с позиции, «как должны относиться ко мне», указывая человеку, что ему делать, — война практически неизбежна. Если вы говорите человеку, что будете делать вы, то тогда начинается игра. Победа возможна и в войне, и в игре. Но, когда люди воюют, они уничтожают друг друга претензиями, скандалами, обидами, а иногда и местью. А в игре — отпускают и разрешают каждому жить свою жизнь, выбирая себе соответствующих, с похожими принципами и взглядами на жизнь.

Что такое «отпускают»? Это как раз когда вы говорите о том, что вы будете делать в той или иной ситуации.

Читая эту книгу, вам нужно будет сделать самый главный вывод и научиться самому главному навыку — выбирать свои действия, свое личное отношение, а не ждать, чтобы кто-то что-то делал для вас или относился к вам так, как вы хотите.

Приведу несколько примеров и начну с ролей жены и мужа. Ни одному человеку на земле не нравится, чтобы ему изменяли, усугубляется ситуация еще и клятвами на свадьбе. Вы не знаете, что с вами

будет через пять минут, а даете обещание до гробовой доски. **Отношения, подкрепляемые брачным союзом, но не подкрепляемые брачным договором, добавляют проблем в жизнь.**

Как действуют люди, осознавшие парадоксы жизни?

Вы выходите замуж и не говорите своему избраннику «не изменяй мне», а, наоборот, сообщаете, что вам можно изменять.

«Ты можешь влюбиться в кого угодно и спать с кем угодно, но как только я об этом узнаю, дверь перед тобой закроется навсегда. Не будет скандалов, не будет претензий, не будет ничего, потому что это твой выбор. Но я не признаю измен, поэтому давай договоримся, что изменять можно, но после первого раза, как только я об этом узнаю, меня в твоей жизни не будет никогда», — это позиция выбора своих правил, но без давления на мужчину.

Это и отличает разумных, осознанных женщин от тех, которые живут и надеются на любовь до конца жизни.

То же самое с детьми. Мы никого не заставляем ложиться спать. Мы не говорим, что им делать, если дети уже постарше и по возрасту уже логично начинать брать ответственность на себя. А что чаще всего происходит?

«Ты меня не слушаешься!» — накричали на ребенка.

«Ты невовремя лег спать!» — психанули.

«Ты разбросал игрушки! Ты не учишься!» — и начинается скандал.

В такие моменты родители часто не помнят, что дети — это их желание. Я всегда говорю: «Относитесь к детям, как к мечте». Потому что они у вас появились в любом случае по вашему выбору, это ваша ответственность или случайная безответственность,

но это только ваши действия и решения, а не детей. Дети на белый свет не просятся.

Договариваться с детьми нужно с самого начала — как только они начинают говорить, ходить и есть самостоятельно. Но когда они становятся подростками и требуют свободы, с которой родители обычно не согласны, разговор может звучать так:

— Ты можешь не учиться, можешь гулять сколько угодно и можешь даже не работать. Но тогда не жди от меня ни копейки — и живи отдельно.

Вы не указываете, что делать им, а просто обозначаете, что допустимо для вас, а что — нет.

«Играй в компьютер сколько хочешь, но меня это раздражает и угнетает. Тебе пора играть в другой квартире и за свой счет. Давай посмотрим, куда ты можешь переехать». Также нужно определить срок: если ребенку, например, тринадцать лет и вы понимаете, что он никуда не переедет, вашим решением может быть: «До шестнадцати лет я за этим наблюдаю, но далее условия такие-то...» — возрастной период определяете сами. И тогда вы передаете ответственность ребенку, и он понимает, что от вас ожидать. Если вам что-то не нравится, нужно либо договариваться, либо удалять причину.

Ничего лучше не делает человека самостоятельным, как передача выбора за свою жизнь.

Но чтобы вас так уважали и отношения выстраивались на договорной основе, естественно, нужно

многие годы показывать и детям, и мужу, и братьям, и сестрам, что вы отвечаете за свои слова.

Как превратить войну в игру? **Мы почему-то часто гладим по головке чужих детей, а на своих кричим и ругаемся.** Мы почему-то флиртуем с чужими мужчинами, улыбаемся, а как только мужчина становится мужем, ворчим, скандалим, обижаемся. Конечно же, это убивает все то, что люди хотят иметь: любовь, вдохновение, хорошие отношения.

С подругами также происходят ссоры, когда они «свои». Вам всем без разницы, куда поеду путешествовать я, но если я становлюсь чьей-то подругой, то одна может начать завидовать или ревновать, что я поехала не с ней.

Итак, мы с вами только начинаем это интересное путешествие на тему того, как создаются нейросвязи, как мозг создает события на основе отношений. Первый вывод уже понятен: война может быть только среди тех, кого вы считаете своими. Поэтому нужно научиться относиться к своим так, как вы относитесь к чужим. А к чужим нет завышенных ожиданий, требований, ревности. Со своими нужно научиться играть, договариваться и всегда ставить на первое место свой выбор, не указывая людям, что им делать. На первый взгляд это кажется невозможным, но с каждой главой все будет понятнее и интереснее.

Оглавление

От автора	3
ГЛАВА 1. Близкие по духу и по крови	6
1.1. Откуда берется агрессия?	7
1.2. Какие у вас отношения с детьми и родителями?	15
1.3. Зачем мужчина нужен женщине?	21
1.4. Не мешаете ли вы жить людям?	30
1.5. Не портите ли вы подругам жизнь?	37
ГЛАВА 2. Дети, реализация, время.....	43
2.1. Зачем мы рожаем детей?	44
2.2. Почему болеют дети?	50
2.3. Чем для родителей опасен переходный возраст?	55
2.4. Как успеть в жизни все? И родить вовремя, и карьеру сделать.....	62
2.5. Одновременна ли наша жизнь или линейна?	69

ГЛАВА 3. Бизнеса без долгов не бывает	74
3.1. Кому жить легче: владельцу бизнеса или наемному сотруднику?	75
3.2. Можно ли из долгов выйти на сверхдоход?	81
3.3. Могут ли долги привести к успеху?	89
3.4. Как использовать принцип достаточности для увеличения дохода?	94
3.5. А надо ли все доводить до конца?	101
ГЛАВА 4. Признание и слава	106
4.1. Полезно ли завидовать?	107
4.2. Зачем знать свои параметры признания и славы?	116
4.3. Чем опасно заиграться в эту жизнь?	123
4.4. Чем опасно успешное общество?	128
4.5. Возможно ли жить без приоритетов?	133
ГЛАВА 5. Знания и мудрость женщины	139
5.1. Как мудрость помогает при стрессе?	140
5.2. Чем вредит постоянное обучение?	146
5.3. Как выбрать партнера для жизни?	151
5.4. Как эмоциональная зависимость вредит здоровью?	154
5.5. В чем опасность, если вы не делитесь тем, что имеете?	158
ГЛАВА 6. Помощь и нуждающиеся в ней	162
6.1. Нужны ли нам друзья?	163
6.2. Почему люди боятся одиночества?	170

6.3. Так ли уж безопасно помогать?	173
6.4. Вы донор или спасатель?	179
6.5. Чем опасна для успеха дружеская ревность?	183
 ГЛАВА 7. Голодание как спасение жизни	188
7.1. В чем опасность зависимости от еды?	189
7.2. Как я избавилась от всех диагнозов?	196
7.3. Как голодание влияет на доход?	202
7.4. Как избавиться от хронических стрессов?	205
7.5. Куда исчезает секс?	209
 ГЛАВА 8. Развлечение, хобби и спорт	213
8.1. В чем ловушка жизни?	214
8.2. Как развлекаться без вреда?	219
8.3. Полезен ли спорт?	223
8.4. Возможно ли сократить несчастные случаи?	228
8.5. Возможно ли иметь и время, и деньги на все?	230
 ГЛАВА 9. Опыт, рост и вклад в системе жизни	234
9.1. Возможно ли влиять на время?	236
9.1. Какой опыт я хочу получить?	241
9.2. Какой рост я хочу осуществить?	246
9.3. Каким вкладом я хочу быть?	248
9.4. Работают ли карты ваших мечт?	253,

ГЛАВА 10. Технология создания событий.....	256
10.1. Что на самом деле создает мозг?	257
10.2. Как не уйти в ловушку будущих желаний?	263
10.3. Для чего нам нужен стресс?	269
10.4. Как помогает контролируемый стресс?.....	272
10.5. Так ли уж полезно видеть знаки?	276
Заключение.	
Как ощущения, дорогие девушки?	282