

Оглавление

Предисловие Верьте в волшебство!	5
Часть 1. Метод Фесик	11
Глава 1. Между прошлым и будущим.	12
Глава 2. Обнуление.	14
Глава 3. Пятый элемент	19
Глава 4. Здесь и сейчас.	22
Глава 5. Все дело — в мышлении!	26
Глава 6. Ключи к удаче	33
Глава 7. Программирование сознания.	48
Глава 8. Новая энергия.	53
Часть 2. Эмоции.	63
Глава 1. Как работают эмоции	64
Глава 2. Добро пожаловать в театр!	72
Глава 3. Что такое контролирующая система и как ее увидеть.	79
Глава 4. Я и моя тень	84
Глава 5. Замечать, признавать, благодарить	86
Глава 6. Восстанавливаем энергообмен.	94
Глава 7. Как проверить реальность на реальность	98
Часть 3. Тело	103
Глава 1. Священный Грааль.	104
Глава 2. Откуда берутся болезни	111
Глава 3. Ресурсное энергопитание.	115

Глава 4. Код дыхания	129
Глава 5. Энергоутро	136
Часть 4. Системы	145
Глава 1. Как распределяется энергия	146
Глава 2. Система «Жизнь»	149
Глава 3. Система «Родители — Дети»	155
Глава 4. Система «Род»	167
Глава 5. Система «Мужчина — Женщина»	172
Глава 6. Система «Я — Я»	175
Часть 5. Ресурсы	179
Глава 1. Почему не я?	180
Глава 2. Как быть в ресурсе	186
Глава 3. Что лишает нас ресурса	188
Глава 4. Как перестать сливать энергию	198
Глава 5. Скажи мне, кто твой друг...	203
Глава 6. Искусство создания отношений.	209
Часть 6. Энергии вашей жизни	233
Глава 1. Внутренняя чистота	234
Глава 2. Как начать чувствовать энергию	239
Глава 3. Экология материального	241
Глава 4. Что значит быть духовным?	247
Послесловие. Все по-взрослому	251
Список практик, диагностик, упражнений	253

Часть 1
Метод Десик

Глава 1

Между прошлым и будущим

— Благодарю! Благодарю за то, что прохожу сейчас этот путь!

Из окна виднеется крыша храма, и, обращаясь туда, где золото куполов плавится слезами в моих глазах, я произношу слова благодарности за все, что со мной происходит.

Что же со мной происходит? Пережив тяжелую депрессию, я попрощалась с прежней жизнью. Рассталась с мужем, с которым мы прожили вместе 10 лет и воспитывали маленькую дочку. Обрубила все якоря: продала за бесценок свою часть бизнеса партнеру, дома оставила все и уехала. Самым тяжелым стал разговор с мамой: она не понимала, куда и зачем я сорвалась, и мне стоило огромного труда уговорить ее взять к себе на время дочь и дать мне возможность попробовать наладить новую жизнь в Москве.

И вот она — Москва. Огромный чужой город, и ни одного знакомого. Буквально через пару недель — первое происшествие: у меня практически на глазах украли все документы и деньги от проданного бизнеса. Невозможно было признаться родителям в том, что я, такая независимая, амбициозная и строптивая, вдруг оказалась в нелепой ситуации, из которой неизвестно, как выбираться. Источников поддержки никаких: ни работы, ни своего жилья в Москве у меня не было. Я была в состоянии полного выгорания. Неужели именно для этого треша я пришла в жизнь? Все. У меня нет прошлого, нет будущего. Зато у меня есть я, есть руки, ноги, я дышу — вот за это я и благодарю Вселенную, прижавшись лбом к стеклу кухонного окна.

Наша семья не была религиозной, мы не постились и не молились. Но сейчас меня почему-то потянуло именно туда — в церковь, в торжественную тишину, освещенную живыми огоньками свечек. Я приходила и просто стояла перед ликом Богородицы. Она смотрела с такой любовью, перед которой все мои обиды, жалобы, претензии вдруг начали растворяться, и остались только очищающие душу слезы.

— Благодарю! Я знаю, ты ведешь меня. Ничего не прошу, дай только силы выдержать и пройти этот путь.

В тот самый момент впервые и произошел коннект: я начала чувствовать и видеть энергию, считывать информацию и улавливать более широкий спектр вибраций.

Глава 3

Пятый элемент

Первый элемент — это сознание — наш способ воспринимать и объяснять для себя окружающую действительность. Сознание может объяснить, из чего складываются наши выборы, почему мы принимаем именно такое решение, а не другое, какие факторы влияют на наши желания.

Второй элемент — подсознание. В его глубинах хранится огромный массив программ, в том числе родовых, которые формируют нашу жизнь, хотя мы этого даже не осознаем. Но, оказывается, есть приемы стать наблюдателем своего сознания — так я подошла к теме осознанных сновидений и «выходам» из тела, через которые мы и получаем прямой доступ к бессознательному — единому пространству, связывающему подсознание и высшее «я». А бессознательное — источник колоссального ресурса. Поверьте, доступ к нему есть абсолютно у всех — я точно в этом убедилась, когда стала вести обучающие курсы по осознанным сновидениям.

Третий элемент — тело. Оно имеет ничуть не меньшее значение, чем сознание, их взаимодействие изучает психосоматика. Тело — не просто набор костей и органов, заключенных в оболочку. Это база данных, хранящая абсолютно всю информацию, все события, которые происходили в нашей жизни. Все переживания и эмоции остаются в теле как память, включающаяся, когда нам надо выбрать реакцию и образ действия.

Четвертый элемент — энергия. Без нее куда! Для того чтобы горели глаза, придумывались проекты и хватало сил реализовать то, что замыслили, необходима энергия. Знакомо ли вам состояние, когда вы хотите что-то сделать, но не можете встать и начать — как будто что-то тормозит действия? И вы задумываетесь: почему у других, делающих то же самое, все прекрасно получается, а у вас ничего не складывается? А все дело именно в недостатке энергии.

Проработав все четыре элемента и соединив их вместе, мы получаем пятый элемент — человека с новым мышлением и программным обеспечением, новыми реакциями и выборами, с новой широтой видения и восприятия этого мира. Мы получаем человека, как будто рожденного заново!

Базовая настройка новой личности — состояние «со мной все в порядке, я точно знаю, как надо, и ничто не собьет меня с пути».

**Сознание + Подсознание + Тело + Энергия =
= Человек**

У меня ушло пять лет на то, чтобы полностью изменить личность, убрать все конструкции из тела, бессознательного и сознания, и прийти в точку, в которой я нахожусь здесь и сейчас. Сегодня же у людей, которые идут рядом и вслед за мной, процесс полной трансформации занимает от силы полгода-год. Конечно, если бы у меня тогда, когда я по наитию нащупывала путь к себе, были сегодняшние инструменты, я бы тоже намного быстрее достигла результата. Но, видимо, именно так должно было случиться, чтобы я во всех подробностях ощутила, насколько удивительные вещи начинают происходить, когда меняешь свое сознание.

Я верю: все — от Бога, а что от Бога — то во благо. Собственный опыт и знания дают мне возможность сегодня делиться ими с вами, чтобы вы могли проходить свою трансформацию на другой скорости и с меньшим напряжением. И я вам предлагаю сделать такой переход в своей жизни.

Послесловие

Все по-взрослому

А сейчас, когда вы так активно поработали с собой, вас ждет самое крутое и самое сложное задание:

ЗАБУДЬТЕ ВСЕ, ЧТО УЗНАЛИ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ!

Повторяю: забудьте!

Видю вашу реакцию: «Как? Я купил книгу, потратил свое время на чтение и выполнение практик — и все это было зря?». Дальше следует длинная пауза и некоторое зависание. Не зря! Вот именно ради этой паузы с зависанием вы и читали книгу! Именно теперь, когда мы вместе с вами проделали этот путь, вы пришли к такому состоянию, когда можете проживать жизнь самостоятельно, без шпаргалок и указаний. Вы включили поиск ответов внутри себя — это самый большой дар, который только могли себе преподнести.

Всю жизнь нас только и учат, что забывать себя, свой функционал и максимально сужаться. Для чего это нужно? Чтобы мы гнались за целями, пребывали в бесконечной суете, чего-то ожидали и постоянно к чему-то готовились. И мы готовимся: постройнеть, встретить мужчину мечты, когда-нибудь, когда настанет благоприятное время, родить ребенка. Выучиться в пятидесяти вузах, чтобы неизвестно когда стать профессионалом. Попасть в какое-то общество, которого пока недостойны. Мы готовимся, но не живем.

Думать свои мысли, чувствовать свои чувства, жить свою жизнь — значит забыть все сценарии и стратегии, которым вас учили родители, книги, преподаватели. Забыть все, что вас сужало и ограничивало — и стать чистым сознанием. А когда вы чистое сознание, разве вам нужна какая-то особая практика, чтобы адаптировать материал? Вам нужен какой-то особый случай для того, чтобы начать жить?

Примите сейчас решение — ЖИТЬ. Жить из собственного места и состояния, а не из роли или чьего-то мнения. Дышать полной грудью, свободно, изобильно. Сейчас, в момент принятого решения, у вас складываются самые благоприятные условия, чтобы стать творцом своей уникальной жизни. Живите счастливую жизнь — МОЖНО!

А кто готов взять больше — вперед, встретимся на следующем уровне!

Список практик, диагностик, упражнений

Какой у вас тип сознания? Диагностика

Цветочек. Упражнение

Три хорошо. Техника фокусировки

Меняем нересурсную установку на ресурсную. Практика

Меняем установки через тело и чувства. Практика

Мини-программирование. Практика

БезОБРАЗная я. Практика

Как работает ваша контролирующая система? Диагностика

Кто ты? Мини-терапия

Как найти свою тень. Практика

Быстрый сброс страха. Практика

Поточное рисование. Практика
Какой я через год. Практика
Перепросмотр 4D: возвращение энергии
и внимания. Практика
Контакт с телом. Практика
Что в теле? Практика
Сжаться — разжаться. Практика
Ежедневное ресурсное дыхание 3*30. Практи-
ка
Экспресс-дыхание 4–7–8 для возврата себя
в ресурсное состояние. Практика
Сознергия с Землей 3/7. Утренняя практика
15 золотых правил начала дня Елены Фесик.
Утренний комплекс
Энергетический кокон. Практика
Наполняем себя и пространство любовью
и благодарностью. Практика
Я — женщина. Практика
Я — мужчина. Практика
Письмо маме. Практика
Письмо папе. Практика
Какая я мама? Практика
Возвращение всех исключенных из рода.
Практика
Входим в ресурсное состояние за 3 минуты.
Практика на основе техники дыхания 3/7
Очищение пространства. Практика
Очищение энергетического кокона. Практика
Замена неэффективных программ. Практика
Метод петли. Практика
Достаем свою ничтожность. Практика
Интересное в каждом. Практика