


СВЕТЛАНА ДОБРОВОЛЬСКАЯ

КОМПАС
ВНУТРИ
НАС

КАК
СОХРАНЯТЬ
РАВНОВЕСИЕ
В МИРЕ ПЕРЕМЕН

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922
ББК 88.53
Д56

Внимание! Перед практическим применением рекомендаций из данной книги обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Возможны ограничения и противопоказания. Книга издается в авторской редакции. Позиция издательства может не совпадать с авторской.

Добровольская, Светлана Владимировна.

Д56 Компас внутри нас. Как сохранять равновесие в мире перемен / Добровольская С. В. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (Духовный путь. Книги по современным духовным практикам).

ISBN 978-5-04-222579-6

В мире, полном перемен, найти гармонию можно только внутри себя. Эта книга научит вас слушать свой внутренний голос, понимать свои желания и освобождаться от страхов и стереотипов, которые мешают жить.

Она поможет вам избавиться от груза негативных эмоций, обрести внутренний покой и понять настоящего себя.

Даже если окружающий мир кажется хаотичным и непредсказуемым, вы всегда сможете найти верный путь, опираясь на свой внутренний компас.

**УДК 159.922
ББК 88.53**

ISBN 978-5-04-222579-6

© Добровольская Светлана, текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	11
------------------	----

Часть 1

О ЧЕМ ЭТА КНИГА.

ОСНОВНЫЕ ЯВЛЕНИЯ И ПОНЯТИЯ

1. Значение наших вибраций	15
2. Что такое ресурсное состояние	19
3. Практики совмещения с собой	24
4. Проточность системы «человек»	26
5. Привычки ума.....	28
6. Фокус внимания и его значение для психологического равновесия.....	30
7. Утрата интереса к жизни.....	34
8. Голос ума и голос сердца	36
9. Симптомы переходного периода	42
10. Деструктивность программного обеспечения личности.....	43
11. Триединство ума, души и тела.....	48

ОГЛАВЛЕНИЕ

12. О питании	54
13. Дыхание и сон	61
14. Трансформация физического тела и психики в новых энергиях	67

Часть 2

КАК ПОНИМАТЬ СЕБЯ

1. Об управлении мыслями	79
2. Верность себе	87
3. Вспомнить того, кто внутри	91
4. О переосмыслении ошибок	94
5. Освобождение от плесени старых представлений	101
6. Алгоритм проживания тягостных состояний	109
7. Как проживать эмоциональные качели	116
8. Как проживать откаты	120
9. О смысле существования и нашей ценности для мира	125
10. Я тот, кто живет по-новому	131
11. Почему я не могу реализоваться	137
12. Исцеление любовью	144
13. Как найти свой путь и раскрыть таланты	150
14. Время отпустить обиды	159

15. «Здесь и сейчас» как инструмент творения реальности.	165
16. Как мы себе мешаем.	174
17. С собой, о себе, для себя... Зачем?	179
18. Механизм очистки зеркал.	183
19. Жизнь и порядок.	187
20. Жить собой, исполняя роли.	191
21. Груз вины. Причины и освобождение.	197
22. О подлинном принятии и исцелении прошлого.	206

Часть 3

КАК ПОНИМАТЬ ДРУГИХ

1. О компромиссах в отношениях.	213
2. Меняя отношение к себе и другим — меняем жизнь ...	218
3. От игры ролей — к сути.	221
4. Жертвенность и эгоизм.	227
5. Связи между людьми: ролевые и сердечные.	236
6. Не борьба, а любовь. Как постоять за себя.	245
7. Почему на нас «нападают»	250
8. Энергообмен в дружбе и любви.	255
9. «Волшебные» приемы конструктивной коммуникации.	260
10. О новом партнерстве. Сияние взамен трепыхания ...	265

ОГЛАВЛЕНИЕ

11. Родовые связи через призму сердечных	269
12. Утрата прежних связей и обретение новых.....	278
13. Стыд за других.....	283

Часть 4

НОВОЕ ВРЕМЯ

1. Завершение игры и доверие происходящему	289
2. Лицом к будущему.....	294
3. О созидательном доверии потоку жизни	299
4. Преодоление паники ума.....	306
5. О смерти и обновлении	310
6. Феномены Новой реальности.....	315
7. О раскрытии горлового центра	324
8. Две реальности и сила нашего выбора.....	328
9. Единство духовного и материального.....	332
10. Правда и ложь как дорога к истине.....	340
11. О переключении полушарий головного мозга	344
Заключение.....	350

ПРИЛОЖЕНИЕ

Список QR-кодов и описание некоторых полезных практик.....	353
Описание полезных практик	359

«Дыхание из неба»	363
Практика «Симорон, или Декоратор»	365
Утренняя тибетская практика	367
Заземление	371
Практика освобождения от негативных эмоциональных связей	373
Простукивание негативных эмоций	377

ВСТУПЛЕНИЕ

Как бы мы ни воспринимали текущую реальность, трудно не заметить, что мы живем в эпоху глобальных перемен. В такие времена на первый план выходит способность человека опираться на самого себя. При этом не теряя видения общей картины и своего места в ней. Но что считать самим собой? Свои мысли и чувства? Свое тело? Свой дух?

Очевидно одно: мы существуем в этом мире благодаря наличию живого физического тела и действуем благодаря нашей способности мыслить и чувствовать. Осознание присутствия духа как единой животворящей энергии не так давно стало аксиомой после долгого периода материализма в истории человечества. Это произошло в немалой степени благодаря открытиям современной науки, в частности квантовой физики, подтвердившей древнюю мудрость духовных учений о неразрывной связи всего.

Тем не менее повседневная наша жизнь определяется мыслями, живущими в нашей голове. Поэтому я начну именно с них.

Тезисом «мысль материальна» сегодня никого не удивить. Однако думать созидательно не значит повторять позитивные слова в уме. Человек гораздо сложнее

ВСТУПЛЕНИЕ

и многограннее, чем его ум. Поэтому популярные издания на тему «думай и богатей/здоровей» не особенно приносят результаты своим читателям.

В свое время я, как и многие другие, искала ответы на жизненно важные вопросы в разных источниках — от психологических школ до духовных учений. Мне всегда было интересно, как можно обрести гармонию «земного» и «небесного» в этой конкретной реальности. Жизнь предоставила мне возможность убедиться в том, как непросто обрести этот баланс. Тем не менее в итоге я научилась двигаться в этом мире, опираясь на компас внутри себя. Чем и делюсь с людьми вот уже 25 лет.

Эта книга состоит из четырех частей. **В первой** даны разъяснения основных понятий, позволяющих человеку управлять своей реальностью в новых энергиях. **Вторая** касается понимания себя, своих внутренних процессов. **Третья** посвящена конструктивной коммуникации с другими людьми. **Четвертая** помогает справляться с неожиданностями нового времени. **В приложении** собраны описания практик и ссылки на видеоматериалы по ним.

Часть 1

**О ЧЕМ ЭТА КНИГА.
ОСНОВНЫЕ ЯВЛЕНИЯ
И ПОНЯТИЯ**

1

ЗНАЧЕНИЕ НАШИХ ВИБРАЦИЙ

Все живое в нашем мире имеет электромагнитную природу, и человек не исключение. Мы не задумываясь отправляем фото и видео на другой конец мира в считанные секунды, хотя и не видим, как именно изображение и звук преодолевают огромные расстояния. Но совершенно так же наши мысли и эмоции двадцать четыре часа в сутки транслируются через наше тело — суперсложный электромагнитный прибор — конкретными излучениями. Мы буквально создаем вокруг себя определенным образом заряженное энергетическое пространство. И от того, какое оно по частотам, зависит наша жизнь.

Квантовая физика доказала вибрационную природу нашей реальности и обнаружила закон резонанса. Внутренняя гармония притягивает из окружающей реальности гармоничные события, внутренний конфликт — разрушительные.

Вибрационная шкала эмоций давно выверена специалистами и объясняет, почему живущим на частотах радости и благодарности людям «везет», а нытики и обвинители притягивают неприятности. (Существует несколько распространенных таблиц определения вибра-